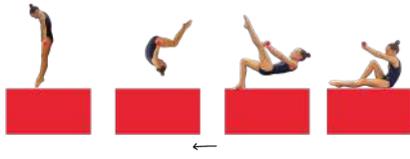
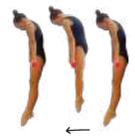
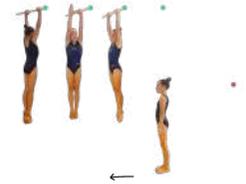
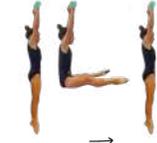
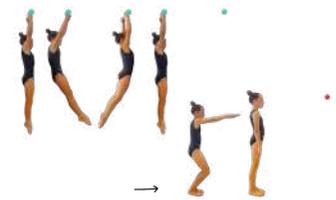


# POUSSINS. BARRES ASYMÉTRIQUES

2<sup>EME</sup> DEGRÉ - 5PTS

Départ : Au siège sur un caisson/bloc, 1 jbe fléchie, sous la BI face à BS, mains sur BI, épaules plus basses que BI			EXIGENCES TECHNIQUES	
2.1	<b>Renversement arrière du siège</b>	1		- Amener le bassin directement à la barre ① <b>Flexion des bras SP</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par appui de la jbe fléchie, lancer l'autre jbe en AV pour effectuer un <b>renversement AR</b> et s'établir à l'appui facial BI</li> </ul>			
2.2	<b>Appui actif</b>	0,5		- Barre à mi cuisses
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par appui des bras, s'établir en <b>appui actif</b>, barre à mi-cuisses, <b>position tenue</b></li> </ul>			
2.3	<b>Prise d'élan</b>	0,5		① <b>Bras tendus, bassin décollé, corps aligné</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elan des jbes en AV puis en AR à l'<b>appui libre</b>, bras tendus</li> <li>Retour à l'appui facial BI</li> </ul>			
2.4	<b>Descente libre</b>			① <b>Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette descente libre</b>
	<p>La gym descend seule de BI</p> <p>Exemple prise d'élan repoussée derrière la barre, ou rotation avant ...</p>			
2.5	<b>1/2 tour à la suspension BS</b>	1		
	<p>Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1/2 tour à la suspension</b> en déplaçant main D à G de main G puis main G à G de main D</li> </ul>			
2.6	<b>Équerre tendue</b>	1		- Jbes à l'horizontale minimum
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élever les jbes en AV serrées ou écartées, cuisses à l'horizontale minimum, à l'<b>équerre tendue</b>. Revenir en position alignée</li> </ul>			
2.7	<b>Courbe AV – Courbe AR</b>	1		- Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par appui des bras, réaliser une <b>courbe AV</b>, <b>position tenue</b>,</li> <li>Puis une <b>courbe AR</b>, <b>position tenue</b>,</li> <li>Retour en position alignée, puis lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</li> </ul>	<p>0,5 chq courbe</p> 		