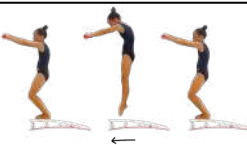
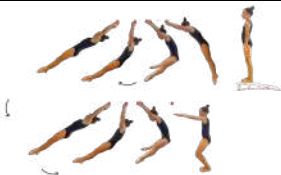


POUSSINS. BARRES ASYMÉTRIQUES

3^{EME} DEGRÉ - 6 PTS

Départ : A la station face à BI et BS, mains sur BI (1 ou 2 tremplins autorisés)			EXIGENCES TECHNIQUES	
3.1	Départ de balancer	0.5		- Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt
3.2	Balancer de bascule	1		- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR
3.3	Traction enroulé	1		- Mouvement continu lors de l'enroulé - Jbes jointes ① Flexion des bras SP
3.4	Tour facial AR	1.5		- Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite ① Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)
Descente libre				① Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette descente libre
3.5	Chandelle renversée	0.5		
3.6	Fouetté - Fermeture BS	1.5		Fouetté : - Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt Fermeture : - Pieds au niveau de la barre ① Pieds qui touchent la barre SP