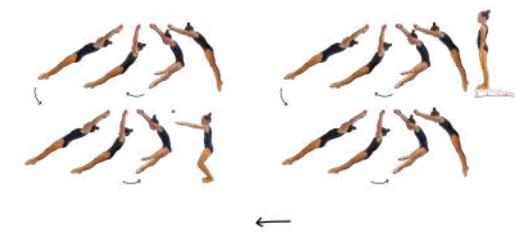
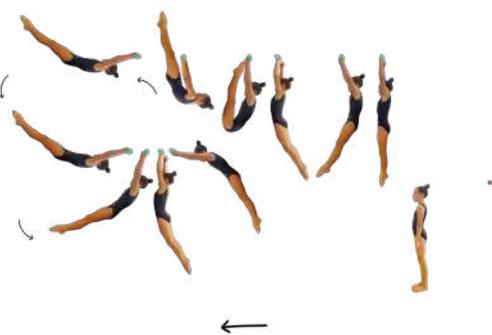
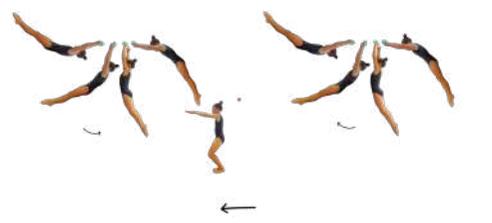


# POUSSINS. BARRES ASYMÉTRIQUES

4<sup>EME</sup> DEGRÉ - 8PTS

Départ : A la station face à BI et BS (1 ou 2 tremplins autorisés)			EXIGENCES TECHNIQUES	
4.1	<b>2 Balancers de bascule</b>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV</li> <li>- Appui dynamique des bras en fin de balancer AR</li> </ul>
4.2	<b>Fermeture</b>	0,5		<p><b>Fermeture :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds au niveau de la barre</li> <li>① <b>Pieds qui touchent la barre SP</b></li> </ul>
4.3	<b>Traction enroulée</b>	0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvement continu lors de l'enroulé</li> <li>- Jbes jointes</li> <li>① <b>Flexion des bras SP</b></li> </ul>
4.4	<b>Tour facial AR</b>	1,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> <li>① <b>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b></li> </ul>
4.5	<b>Appui libre (élan + sortie repoussée)</b>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise d'élan corps à l'horizontale</li> <li>- Alignement du corps à l'appui libre</li> <li>① <b>Bras tendus à l'appui libre</b></li> </ul>

4.6	<p><b>Fouetté - Fermeture + filé - Balancer AR BS</b></p>	1,5		<p><b>Fermeture :</b>                  - Pieds au niveau de la barre                  ① <b>Pieds qui touchent la barre SP</b></p> <p><b>Filé :</b>                  - Position chandelle renversée visible</p> <p><b>Balancer :</b>                  - Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt</p>
4.7	<p><b>Balancer AV - Balancer AR - Lâcher</b></p>	2		<p><b>Balancer :</b>                  - Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt                  - Ouverture des épaules en fin de balancer AV</p> <p><b>Lâcher :</b>                  - Le lâcher des barres s'effectue en courbe AV                  ① <b>dos rond, bassin en rétroversion</b>                  - Fin du balancer AR pieds à hauteur de BI</p>