## JEUNESSES AINEES. BARRES ASYMÉTRIQUES

## 1ER DEGRÉ - 4PTS

| Départ : A la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de bassin (caissons/blocs, 1 ou 2 tremplins autorisés) |   |              |            | EXIGENCES TECHNIQUES   |
|--|---|--------------|------------|--|
| 1.1  | Sauter à l'appui faciale Bl   | 0,5          |            |  |
|  | Sauter à l'appui facial bras tendus (jbes en légère fermeture)  | 1 2          |            |  |
| 1.2  | Appui actif   | 0,5          | h          |  |
|  | <ul> <li>Par appui des bras, s'établir en <u>appui actif</u>, barre à mi-cuisses,<br/>position tenue</li> </ul>   | <u>β</u>     |            | - Barre à mi cuisses   |
| 1.3  | Rotation AV   | 1            | 1 12 ( x ) | <ul> <li>Début de la rotation bras tendus</li> <li>Puis flexion autorisée des bras</li> <li>Descente continue</li> </ul> |
|  | <ul> <li>Rotation AV, descente contrôlée, corps groupé jusqu'à ce que le<br/>dos soit vertical. Poser les pieds au sol</li> </ul>   | <u>O</u> =   |            |  |
| 1.4  | Equerre groupée ou tendue   | 1            | l le le    |  |
|  | <ul> <li>De la suspension BI, élever les jbes en AV, cuisses à l'horizontale minimum, à l'équerre groupée (jbes fléchies) ou tendue position tenue</li> <li>Poser les pieds au sol, avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres</li> </ul> | ű<br>ou<br>Ű |            | Equerre groupée : - Cuisses à l'horizontale minimum  Equerre tendue : - Jbes à l'horizontale minimum                     |
| 1.5  | Courbe AR BS  | 0,5          |            | - Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt   |
|  | Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée  • Réaliser une courbe AR, puis revenir en position aligné   | (            |            |  |
| 1.6  | 1/2 à la suspension - Lâcher  | 0,5          |            | - 1 déplacement en + ou en - = 0.10pt  |
|  | <ul> <li>1/2 tour à la suspension en déplaçant main D à G de main G puis main G à G de main D</li> <li>Puis lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</li> </ul>  | ∪↓           |            |  |