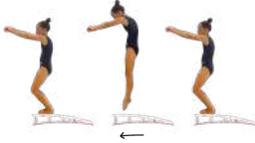
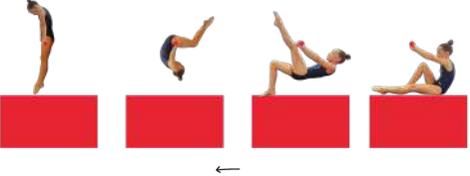
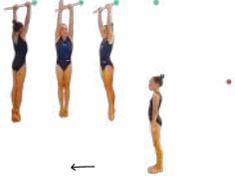


JEUNESSES AINEES. BARRES ASYMÉTRIQUES

2^{EME} DEGRÉ - 5PTS

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