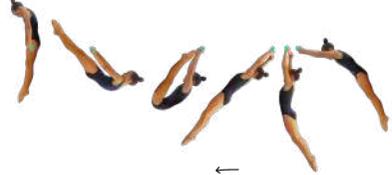
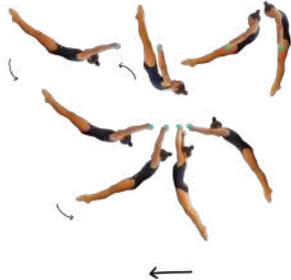
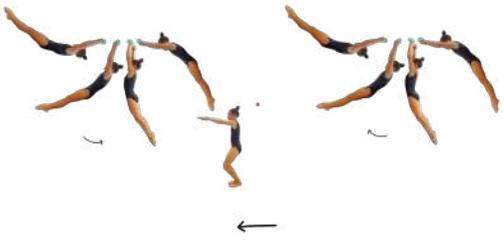


JEUNESSES AINEES. BARRES ASYMÉTRIQUES

4^{EME} DEGRÉ - 7 OU 8PTS

Départ : A la station face à BI et BS (1 ou 2 tremplins autorisés)			EXIGENCES TECHNIQUES	
Entrée au choix (4.1a ou 4.1b)				
4.1a	2 balancers de bascule	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - Ouverture complète du corps en fin de balancer AV - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR
	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un balancer AV (jbes serrées en fin de balancer AV), puis balancer AR, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR) • Balancer AV, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV), puis balancer AR, jbes serrées ou écartées pour revenir à la station devant BI jbes serrées. 			
	Fermeture	0,5		
	<ul style="list-style-type: none"> • Se placer à la suspension BI, face à BS, en position de fermeture des jbes tendues serrées position tenue. • Poser les pieds au sol, avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station, bras libres 		<ul style="list-style-type: none"> ① Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre 	
	Montée libre			
	<p><i>La gym monte seule en appui sur BI</i> <i>Exemple : traction enroulée ou sauter à l'appui ...</i></p>			
4.1b	ou Bascule BI	2		<ul style="list-style-type: none"> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	<ul style="list-style-type: none"> • De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une bascule faciale 			
4.2	Tour facial + Tour facial	1	<p style="text-align: center;">x2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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)
	<ul style="list-style-type: none"> • Elan des jbes en AV puis AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR • Sans arrêt, effectuer un nouveau tour facial AR 			

<p>4.3</p>	<p>Appui libre (élan + sortie repoussée)</p> <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre, corps à l'horizontale minimum, bras tendus, arrivée à la station face à BI 			<ul style="list-style-type: none"> - Prise d'élan corps à l'horizontale - Alignement du corps à l'appui libre <p>① Bras tendus à l'appui libre</p>
<p>4.4</p>	<p>Montée libre en BS</p> <p><i>La gym monte seule debout sur BI</i> <i>Exemple : pose de pieds</i></p>			<p>① Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre</p>
<p>4.5</p>	<p>Bascule BS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectuer une bascule faciale, sur BS 			<ul style="list-style-type: none"> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
<p>4.6</p>	<p>Filé - Balancer AR</p> <ul style="list-style-type: none"> • De l'appui ou de la prise d'élan BS, basculer les épaules en AR pour effectuer un filé en passant par la chandelle renversée • Balancer AR, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR) 			<p>Filé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position chandelle renversée visible - A la fin du filé : alignement complet du corps <p>① Bras tendus dans la bascule du corps</p> <p>Balancer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt
<p>4.7</p>	<p>Balancer AV - Balancer AR - Lâcher</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balancer AV, jbes serrées ou écartées (bes serrées en fin de balancer AV) • Puis balancer AR, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), talons à hauteur de BI minimum • En fin de balancer AR, appuyer sur BS puis lâcher BS pour effectuer une réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies 			<p>Balancers :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt - Ouverture des épaules en fin de balancer AV - Pieds à hauteur de BI en fin de balancer AR <p>Lâcher :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Epaules à hauteur de BS en appui au moment du lâcher