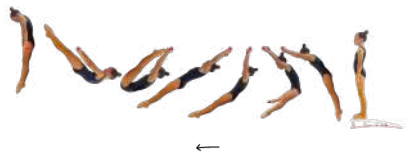
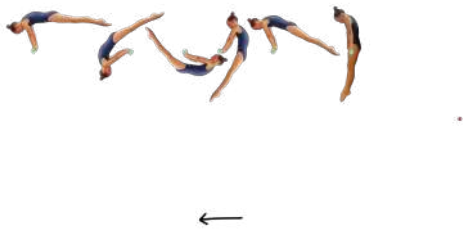
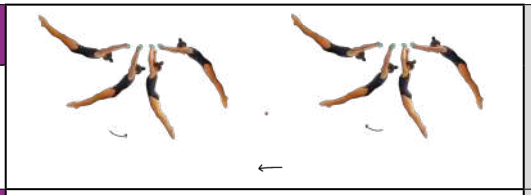
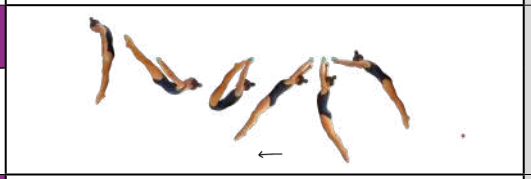
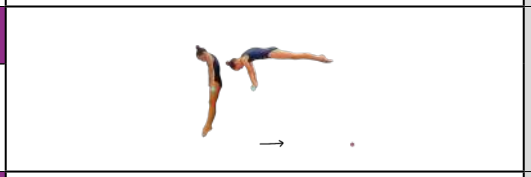
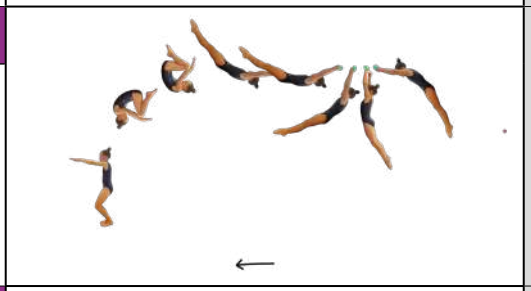
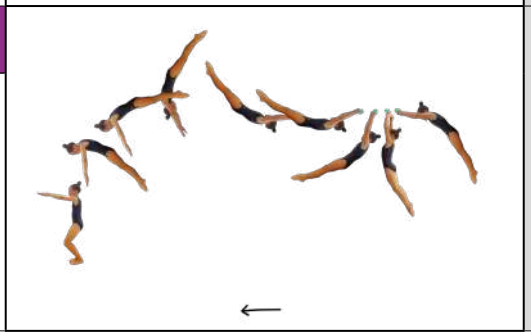
JEUNESSES AINEES. BARRES ASYMÉTRIQUES

5EME DEGRÉ - 9 OU 9,5 OU 10PTS

Départ : A la station face à BI et BS (1 ou 2 tremplins autorisés)				**EXIGENCES TECHNIQUES**
5.1	**Bascule BI**	**1.5**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une **bascule faciale**			
5.2	**Tour facial AR**	**0,5**		- Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite ⓘ ***Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)***
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR**			
5.2	**Pose de pied**	**0**		
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR pour poser les pieds, jbes fléchies entre les prises			
	ou Elan circulaire carpé	**0,5**		ⓘ ***Flexion des jambes SP*** ⓘ ***Jambes tendues dans le tour SP*** - tour terminé dans les 30°
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR pour poser les pieds, jbes entre les prises, **élan circulaire AR** (1 tour autour de BI), pour s'établir à la station sur BI			
5.4	**Bascule BS**	**1.5**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• Effectuer une **bascule faciale,** sur BS			
5.5	**Tour facial AR libre**	**1**		- Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite - Bras tendus - Poignets engagés à la fin du tour ⓘ ***Tour AR libre sous horizontale : SP***
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR pour effectuer un **tour facial AR libre**			

5.6	**Balancer AV - Balancer AR**	**1**		**Balancers :** - Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt - Ouverture des épaules en fin de balancer AV - Fin du balancer AR pieds au dessus de BI
	• **Balancer AV**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV) • Puis **balancer AR,** jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), talons au dessus de BI			
5.7	**Bascule BS**	**1.5**		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	• Effectuer une **bascule faciale,** sur BS			
5.8	**Appui libre à l'horizontal**	**0,5**		- Prise d'élan corps à l'horizontale - Alignement du corps à l'appui libre ⓘ ***Bras tendus à l'appui libre***
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'**appui libre** à l'horizontale minimum,			
5.7	**Sortie Echappe groupée (ou carpée)**	**1,5**		- Lâcher corps tendu en position de courbe AV
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre pour effectuer un balancer AV corps tendu à l'horizontale minimum • Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé ou carpé de 360°, **sortie échappe groupée ou carpée**, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies			
	Sortie Echappe tendue	**2**		- Lâcher corps tendu en position de courbe AV
	• Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre pour effectuer un balancer AV corps tendu à l'horizontale minimum • Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps tendu de 360°, **sortie échappe tendue**, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies			