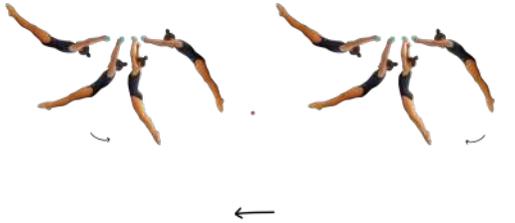
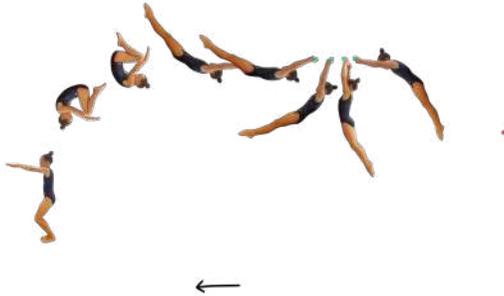


# POUSSINS. BARRES ASYMÉTRIQUES

5<sup>EME</sup> DEGRÉ - 9 OU 10PTS

Départ : A la station face à BI et BS (1 ou 2 tremplins autorisés)			EXIGENCES TECHNIQUES	
5.1	<b>Bascule BI</b>	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une <b>bascule faciale</b></li> </ul>	L		
5.2	<b>Tour facial AR</b>	1		<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</b> : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b></li> </ul>	O		
5.3	<b>Montée libre en BS</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>① <b>Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre</b></li> </ul>
	<p><i>La gym monte seule debout sur BI</i>  <i>Exemple : pose de pieds</i></p>			
5.4	<b>Renversement</b>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>① <b>Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu (fautes générales)</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectuer un <b>renversement AR</b>, sur BS</li> </ul>	⊖		
	<b>ou Bascule BS</b>	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectuer une <b>bascule faciale</b>, sur BS</li> </ul>	∩		
5.5	<b>Filé - Balancer AR</b>	2		<p><b>Filé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Position chandelle renversée visible</li> <li>- A la fin du filé : alignement complet du corps</li> <li>① <b>Bras tendus dans la bascule du corps</b></li> <li>① <b>Prise d'élan autorisée avant le filé</b></li> </ul> <p><b>Balancer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De l'appui ou de la prise d'élan BS, basculer les épaules en AR pour effectuer un <b>filé</b> en passant par la chandelle renversée</li> <li>• <b>Balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR)</li> </ul>	∩		

5.6	Balancer AV - Balancer AR	2		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Balancer AV</b>, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV)</li> <li>• <b>Balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), talons à hauteur de BI minimum</li> </ul>			<p><b>Balancers :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt</li> <li>- Ouverture des épaules en fin de balancer AV</li> <li>- Pieds à hauteur de BI en fin de balancer AR</li> </ul>
5.7	Balancer AV - Sortie Echappe groupé	1		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancer AV corps tendu</li> <li>• Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé de 360° <b>sortie échappe groupée</b>, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies</li> </ul>			<p><b>Balancer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt</li> </ul> <p><b>Sortie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lâcher corps tendu en position de courbe AV</li> </ul>