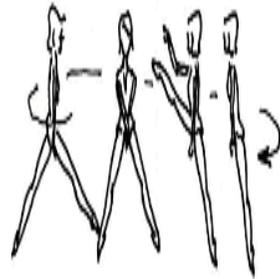
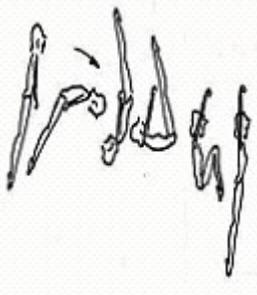
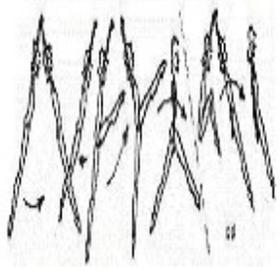
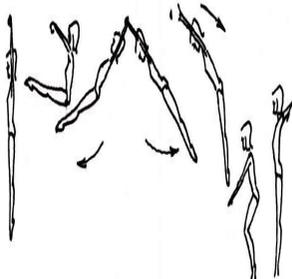
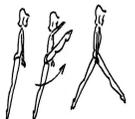


BARRES ASYMETRIQUES 2

Difficulté = 3,6 / 6 pts

A1 = 0,4	B3 = 0,6	B7 = 0,6	B8 = 0,6	A6 = 0,4	B4 = 0,6	A10 = 0,4
						
	<i>AP</i>	<i>F</i>	<i>F</i> + <i>PASSAGE APPUI BS</i>	<i>R</i>	<i>AS/SA</i>	
Entrée à l'appui, dos à la BS, arrivée bras tendus	De l'appui facial BI ou BS, passage d'une jambe par coupé pour arriver au siège latéral écarté puis passer l'autre jambe pour arriver au siège Pas de coupé = A3	Du siège à la BI ou BS, ½ tour à l'appui facial avec déplacement latéral autour du bras d'appui Puis monter à l'appui sur BS et passage d'une jambe = A2 	Du siège latéral écarté BI ou BS, ½ tour en changeant les prises et simultanément dégager la jambe par dessus la barre.	De l'appui BS, rotation AV bras tendus , descente contrôlée, arrivée à la suspension	De la suspension BS, balancer AV, et AR, engager 1 tendue ou 2 jambes fléchies par dessus BI pour arriver au siège (possible en entrée).	Sortie en balancer AR De la suspension, balancer AV, en AR et réception à la station debout
Corps relâché (-0,10 ; -0,30 ; -0,50) Bras fléchis (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Touche de la barre avec le pied (-0,30) Pas de coupé = A3	Corps relâché (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Toucher la barre avec le pied (-0,30)	Descente non contrôlée (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Toucher la barre avec le pied (-0,30) Faute d'axe (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Hauteur insuffisante (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)