

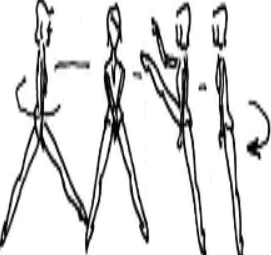



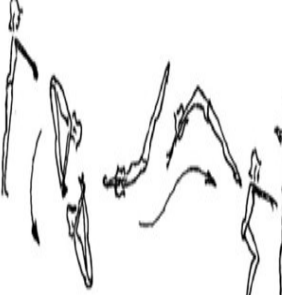



BARRES ASYMETRIQUES 3

Difficulté = 4,4 / 6 pts

B2 = 0,6	B3 = 0,6	B8 = 0,6	B6 = 0,6	B5 = 0,6	B7 = 0,6	C10 = 0,8
						
	<i>AP</i>	<i>F</i>	<i>R</i> + <i>PASSAGE APPUI BS</i>	<i>AS/SA</i>	<i>F</i>	
De la station faciale, DOS a BS , mains BI, appel 1 ou 2 pieds, s'établir, à l'appui facial par renversement AR	De l'appui facial BI ou BS, passage d'une jambe par coupé pour arriver au siège latéral écarté.	Du siège latéral écarté BI ou BS, $\frac{1}{2}$ tour en changeant les prises et simultanément dégager la jambe par dessus la barre. Puis, passage d'une jambe = A2, avec $\frac{1}{2}$ tour	De la suspension BS, 1 pied sur BI renversement AR à la BS pour arriver à l'appui.	De l'appui facial BS face BI, bascule du corps vers l'AR avec fermeture des jambes pour venir au siège BI.	Du siège à la BI ou BS, $\frac{1}{2}$ tour à l'appui facial avec déplacement latéral autour du bras d'appui Puis, passage d'une jambe, 1 main sur BS, passage autre jambe pour arriver à la position initiale de la sortie	Sortie pieds-mains BI De la station jambes écartées sur BI, mains sur BS, saisir la BI et sortie pieds-mains
Jambes fléchies (-0,10 ; -0,30 ; -0,50) Bras fléchis à l'arrivée (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Touche de la barre avec le pied (-0,30) Pas de coupé = A3	Toucher la barre avec le pied (-0,30) 	Jambes fléchies (-0,10 ; -0,30 ; -0,50) Bras fléchis à l'arrivée (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Descente non contrôlée (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Corps relâché (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Hauteur insuffisante (-0,10 ; -0,30 ; -0,50) Si chute avant la verticale = Elément non comptabilisé

