
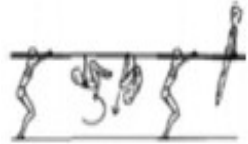


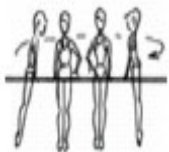




BARRES PARALLÈLES 1

Difficulté = 2,8 / 6 pts

A1 = 0,4	A7 = 0,4	A3 = 0,4	A8 = 0,4	A2 = 0,4	A9 = 0,4	A10 = 0,4
						
	S	AB	MP	AP	MP	
Avec ou sans élan, sauter en bout de barres à l'appui tendu. Pieds sous la hauteur des barres.	En bout de barre ou sous la barre Rotation arrière puis saut à l'appui tendu.	De l'appui brachial balancer vers l'AV, poser les jambes écartées sur les barres pour s'établir à l'appui au siège écarté.	Siège écarté, bras derrière, tenu 2 secondes.	De l'appui tendu, ½ tour sans arrêt.	De l'appui tendu, monter le bassin jambes fléchies, pour arriver au siège écarté AR jambes tendues.	De l'appui tendu, balancé vers l'AR et effectuer une sortie faciale corps groupé en déplaçant main G sur barre D (ou inverse) pour arriver à la station droite.
Bras fléchis (-0,10 ; -0,30 ; -0,50) Manque d'alignement (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Arrêt (-0,30)	Arrêt (-0,30)	Manque d'alignement (-0,10 ; -0,30 ; -0,50) Si non tenu = Elément non comptabilisé	Corps relâché (-0,10 ; -0,30 ; -0,50) Arrêt (-0,30)	Toucher la barre avec les pieds (-0,30)	Toucher la barre avec les pieds (-0,30)