



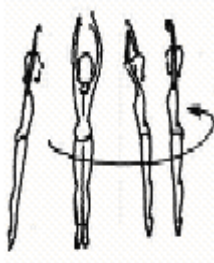

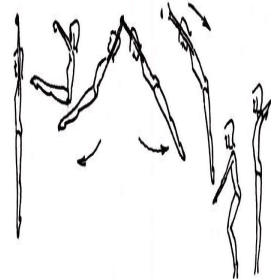


BARRES ASYMETRIQUES 1

Difficulté = 2,8 / 6 pts

A1 = 0,4	A3 = 0,4	A7 = 0,4	A6 = 0,4	A8 = 0,4	A4 = 0,4	A10 = 0,4
						
	<i>AP</i>	<i>F</i>	<i>R</i> + <i>PASSAGE APPUI BS</i>	<i>F</i>	<i>AS / SA</i>	
Entrée à l'appui, dos à la BS, arrivée bras tendus	De l'appui facial à la BI passage d'une jambe <i>Déplacer la main après l'engager de jambe.</i> Attraper la BS, et faire un demi-tour pour se retrouver au siège BI dos à BS, mains BS	Du siège BI dos à BS, mains BS, ½ tour couronner une jambe pour poser le pied sur BI et s'établir à la station debout sur BI.	De l'appui BS, rotation AV bras tendus, descente contrôlée, arrivée à la suspension	½ tour en suspension	De la suspension à la BS, élévation des jambes fléchies, pose des pieds sur BI et arrivée au siège BI.	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)	Appui supplémentaire (-0,30)	Descente non contrôlée (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Corps relâché (-0,10 ; -0,30 ; -0,50) Jambes écartées (-0,10 ; -0,30)	Pose alternative des pieds (-0,30)	Hauteur insuffisante (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)