

1^{er} DEGRE 4 points

BARRES

POUSSINES

Équerre groupée	Déplacements en suspension	Lâcher	Saut à l'appui facial BI	Rotation AV + Sortie
1.00	1.00		1.00	1.00
A la suspension BS, élever Jbes en AV, cuisses à l'horiz mini, jbes fléchies à <u>l'équerre groupée</u> Etendre jbes à la suspension	<u>Déplacement latéral</u> en 4 prises G, D, G, D	De la suspension, lâcher la barre réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies	<i>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de la bassin</i> <u>Sauter à l'appui facial</u> bras tendus	A l'appui facial BI <u>rotation AV</u> , descente continue, corps groupé Poser pieds sol, avec ou sans pas en AR lâcher BI ; station face BI, bras libres
				

2^{ème} DEGRE 5 Points

BARRES

POUSSINES

Déplacement en suspension	Courbe AV, AR + Lâcher	Saut à l'appui facial BI	½ tour par couronné	Appui libre	Rotation AV + Sortie
0.50	0.50 + 0.50	0.50 + 0.50	1.00	1.00	0.50
<u>Déplacement latéral</u> 4 prises G, D, G, D	<u>Courbe AV</u> <i>position tenue</i> puis <u>Courbe AR</u> <i>position tenue</i> Revenir à la suspension Lâcher barre réception stabilisée jbes mi-fléchies	<u>Sauter à l'appui facial</u> bras tendus Sans arrêt <u>Sauter à l'appui facial</u> Bras tendus	Elever jbe D latéralement arrivée au siege transversal passager effectuer <u>¼ de tour à G</u> Déplacement des mains en prises dorsales Dégager jbe G effectuer <u>¼ tour à G</u> Pour s'établir à l'appui facial dos à BS	Elan des jbes AV puis AR à <u>l'appui libre</u> bras tendus Retour à l'appui facial BI	<u>Rotation AV</u> descente contrôlée corps groupé dos vertical
					

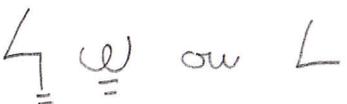
3^{ème} DEGRE 6 Points BARRES

POUSSINES

Balancers de bascule BI	Renversement AR	Tour facial AR	Appui libre (élan + sortie repoussé)	Balancers AV, AR, AV et AR jbs fléchies + lâcher	½ tour à la suspension	Courbe AV, AR, fouetté + lâcher
1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	0.50	0.50
Sauter suspension BI jbes tendues écartées ou serrées faire balancer AV jbes serrées puis balancer AR jbes serrées ou écartées	Lancer une jbe en AV effectuer un renversement AR	Elan jbes en AV puis en AR effectuer un tour facial AR	Elan des jbes AV puis AR à l'appui libre bras tendus Retour à l'appui facial BI	Sauter BI jbs fléchies et serrées balancers AV, AR, AV, AR jbs fléchies Lâcher BI réception stabilisée jbs mi-fléchies	BS dos à BI ½ tour à la suspension en déplaçant main D à G de main G puis main G à G de main D	Par appui des bras, courbe AV position tenue , courbe AR position tenue Réaliser fouetté (courbe AV et AR dynamiques) Revenir en suspension Lâcher BS réception stabilisée jbs mi-fléchies
						

4^{ème} DEGRE 7 ou 8 points BARRES

POUSSINES

Entrée = Balancers BI 1.00 OU Bascule faciale 2.00	Balancer AV, - Balancer AR jbs fléchies + lâcher	Tour facial AR BS	Filé - Balancere AR – Balancer AV	Balancer AR + Sortie (Lâcher)
1.00 OU 2.00	2.00	1.00	2.00	1.00
Balancer bascule BI BI jbs tendues serrées ou écartées balancer AV jbes serrées balancer AR S'établir à l'appui OU Bascule faciale BI jbes tendues écartées ou serrées bascule faciale	Elan jbes en AV et AR faire balancer AV puis balancer AR jbes serrées en fin de balancer arrière Appuyer sur BI lâcher BI réception stabilisée jbs mi-fléchies	Elan jbs AV puis en AR appui libre un tour facial AR	Sans arrêt, basculer en AR faire un filé (corps à l'horizontal) balancer AR , jbs serrées ou écartées, balancer AV jbs serrées ou écartées	Balancer AR jbes serrées ou écartées, jbes serrées ou écartées. En fin de balancer AR appuyer sur BS puis lâcher BS pour réception stab jbes mi-fléchies
				

5^{ème} DEGRE

5A 9 OU 10 Points

BARRES

POUSSINES

Bascule faciale 2.00	Tour facial AR 1.00	Prise d'élan à l'appui libre 1.50	Montée libre sur la BI	Balancer AV- Balancer AR 1.50	Bascule faciale OU Renservement 2.00 OU 1.00	Tour facial AR + Sortie filée 2.00
S'établir à la suspension BI jbes tendues écartées ou serrées, faire une <u>bascule faciale</u> L	Elan jbes en AV puis en AR à l'appui libre faire un <u>tour facial AR</u> O	Sans arrêt, élan des jbes en AR à <u>l'appui libre (45°)</u> pour effectuer une sortie jbs mi-fléchies g		Sauter suspension BS faire <u>balancer AV</u> (jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV) puis un <u>balancer AR</u> jbes serrées ou écartées, talons serrés à hauteur BI minimum ω	<u>Bascule faciale BS</u> 2.00 OU <u>Renversement</u> 1.00 / ou ω	Elan jbs AV puis en AR appui libre <u>tour facial AR</u> Sans arrêt basculer épaules en AR <u>sortie filée</u> (corps à l'horizontal). O l

5^{ème} DEGRE

5B 9 OU 10 Points

BARRES

POUSSINES

Bascule faciale 2.00	Tour facial AR 1.00	Prise d'élan à l'appui libre 1.50	Montée libre sur la BI	Bascule faciale OU Renservement 2.00 OU 1.00	Tour facial - filé Balancer AR – Balancer AV 1.50	Balancer AR Balancer AV + sortie Echappe groupée 2.00
S'établir à la suspension BI jbes tendues écartées ou serrées, faire une <u>bascule faciale</u> L	Elan jbes en AV puis en AR à l'appui libre faire un <u>tour facial AR</u> O	Sans arrêt, élan des jbes en AR à <u>l'appui libre (45°)</u> pour effectuer une sortie jbs mi-fléchies /		<u>Bascule faciale BS</u> 2.00 OU <u>Renservement</u> 1.00 / ou <u>W</u>	Elan jbs AV puis en AR appui libre <u>tour facial AR</u> 0.50 Sans arrêt basculer épaules en AR effectuer un <u>filé</u> (corps à l'horizontal) <u>Balancer AR</u> jbs serrées ou écartées (talons serrées à hauteur de BI minimum) <u>Balancer AV</u> (jbs serrées ou écartées (jbs serrées en fin de balancer AV) 1.00 O P.W	Balancer AR, jbs écartées ou serrées talons serrés hauteur de BI minimum Balancer AV corps tendu Lâcher BS rotation AR corps groupé 360° sortie échappe groupée réception jbs mi-fléchies W W