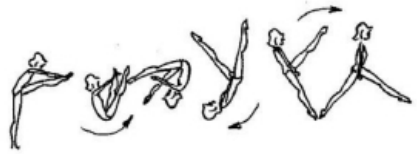
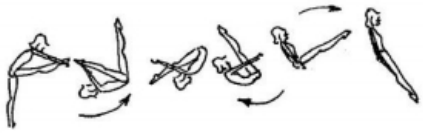
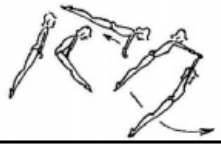
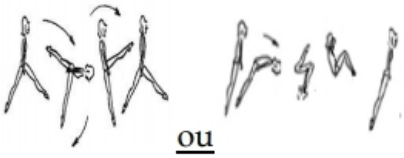
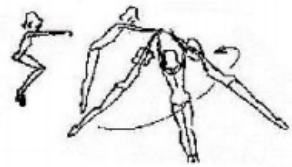
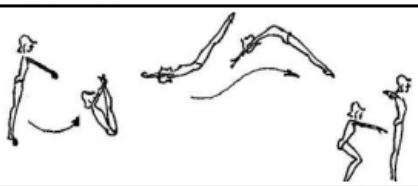
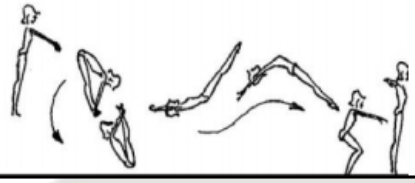
# BARRES ASYMETRIQUES
## Equipe Etablissement 2016-2020

| C | DESSINS | TEXTE | FAUTES TYPIQUES |
|---|---|---|---|
| 1 |  | **Entrée oscillation**<br>De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule, jambe tendue. | ⇨ **Si crochet de jambe = élément B1** |
| 2 |  | **Entrée oscillation**<br>De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège par engagé des 2 jambes tendues par temps de bascule. | ⇨ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)<br>⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 3<br>AP | | De l'appui facial sur BI ou BS, **engager 1 jambe** fléchie puis tendue, pour arriver au siège latéral. | ⇨ Toucher la barre avec le pied (0,30) |
| 4<br>AS/<br>SA | | De la suspension BS, balancer AV, AR et **engager les 2 jambes tendues** écartées ou serrées par dessus la BI pour arriver au siège. | ⇨ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 5<br>AS/<br>SA |  | De l'appui facial BS, **prise d'élan vers l'AR** pour arriver à la suspension. | ⇨ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 6<br>R |  <br>ou | **Tour avant une jambe** : du siège écarté latéral sur BI ou BS mains en supination, rotation avant, retour au siège écarté<br>ou<br>**tour d'appui avant** corps groupé. | Tour avant une jambe :<br>⇨ **si pas de retour au siège = élément non comptabilisé**<br>⇨ **si crochet de jambe = élément en B** |
| 7<br>F |  | **Départ debout sur BI, balancé AV** pour effectuer un ½ tour (changement de 1 ou 2 mains).<br>**(contre volée)** | ⇨ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)<br>⇨ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 8<br>F | | De l'appui sur BS passage d'une jambe par coupé, ½ tour et dégager de l'autre jambe pour arriver en appui. | ⇨ Toucher la barre avec le pied (0,30) |
| 9 |  | **Sortie pieds-mains BS**<br>De la station jambes serrées sur BI, mains sur BS, sauter jambes écartées sur BS et sortie pieds-mains. | ⇨Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)<br>⇨ **Si chute avant la verticale = élément non comptabilisé** |
| 10 |  | **Sortie pieds-mains BI**<br>De la station jambes écartées sur BI, mains sur BS, saisir la BI et sortie pieds-mains | ⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)<br>⇨ **Si chute avant la verticale = élément non comptabilisé** |