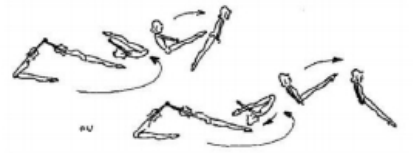
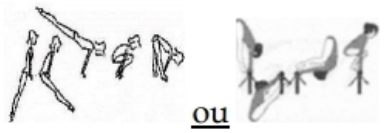
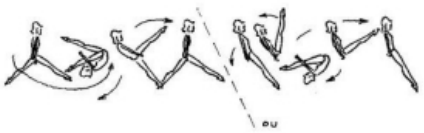
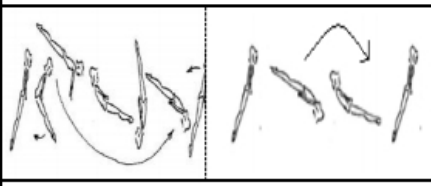
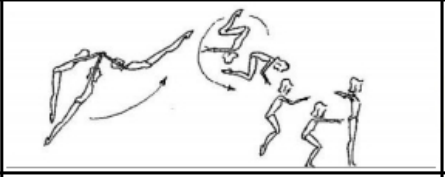
BARRES ASYMETRIQUES Equipe Etablissement 2016-2020			
D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		**Entrée bascule** Bascule engagé d'une jambe.	⇨ **Si crochet de jambe = élément en C** ⇨ Toucher le sol avec les pieds (0,30)
2		**Entrée bascule** **Bascule faciale ou Bascule dorsale**, engager les 2 jambes tendues.	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇨ Toucher le sol avec les pieds (0,30)
3 **AP**	 ou	De l'appui facial BI, **pose des pieds** jambes groupées ou écartées et attraper la BS ou Elan circulaire en arrière, avec retour à l'appui pieds serrés et jambes fléchies.	**⇨ Si pas de retour à l'appui en élan circulaire en arrière = élément non comptabilisé**
4 **AS/ SA**		Du balancé avant, grande culbute ou du siège BI ou de la suspension, s'établir à l'appui facial BS par temps de **bascule**.	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 **AS/ SA**		Du siège BS ou BI, **oscillation** 1 ou 2 jambes tendues, revenir au siége.	⇨ **Si crochet de jambe = élément en C**
6 **R**		**Tour d'appui arrière** ou **avant corps carpé** BI ou BS	⇨ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 **F**		De l'appui facial BS, bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour (changement de 1 ou 2 mains) **(contre volée de l'appui)**	⇨ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 **F**		De l'appui facial BS, pose des pieds jambes serrées ou écartées; bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour (changement de 1 ou 2 mains) **(pieds-mains contre volée)**	⇨ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		**Sortie échappement:** Balancer vers l'AV et **sortie salto AR**, corps groupé ou carpé ou tendu.	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		**Sortie filée ou pieds-mains:** **Sortie filée** de l'appui facial ou du pied-mains BI ou BS	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇨ **Si chute avant la verticale de la barre = élément non comptabilisé**