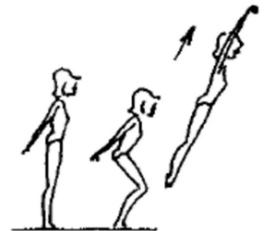
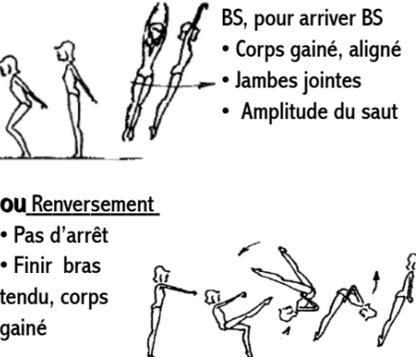
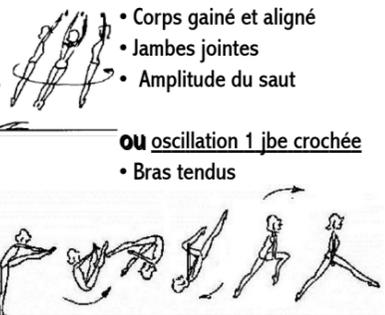
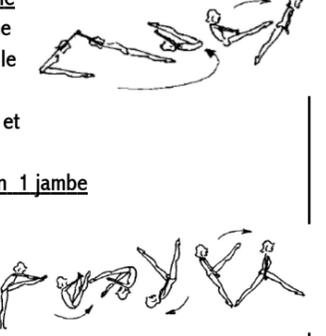
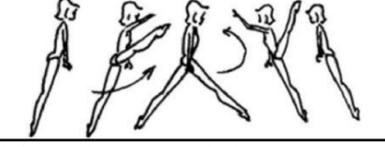
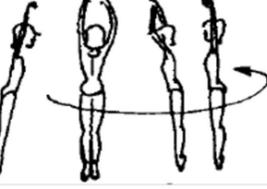
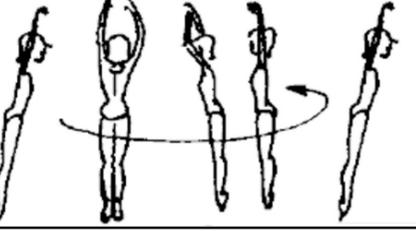
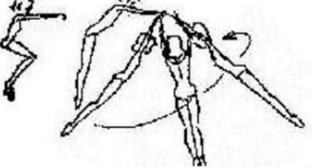
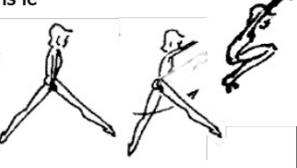
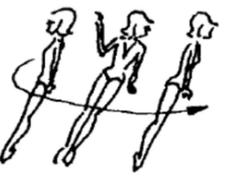
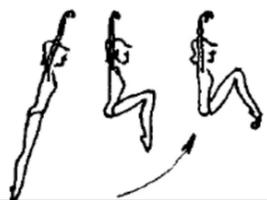
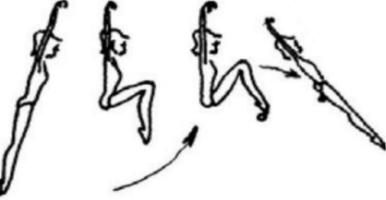
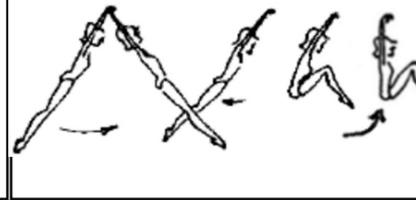
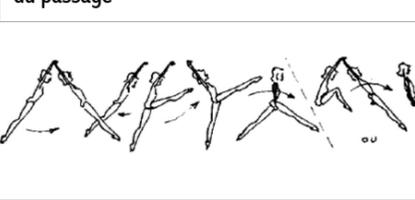
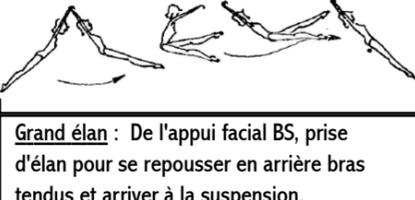
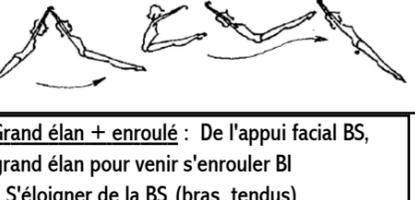
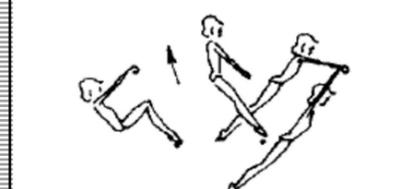
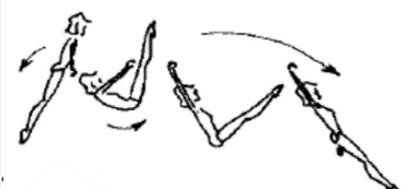
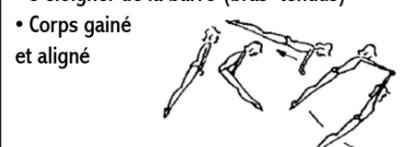
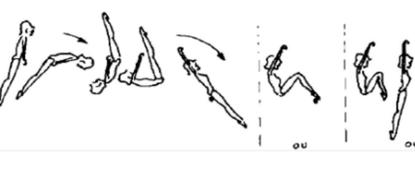
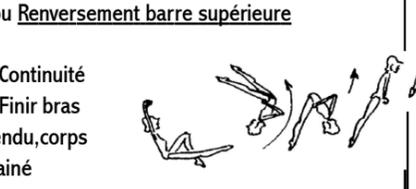
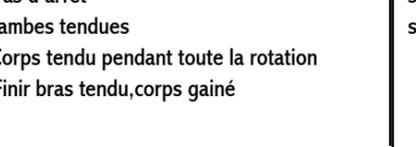
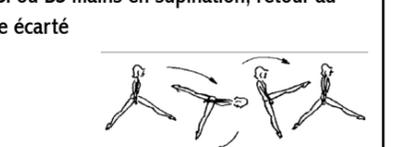
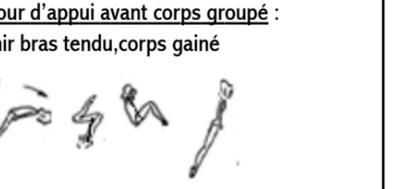
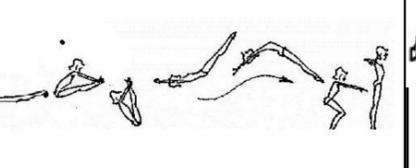
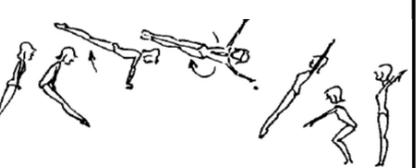
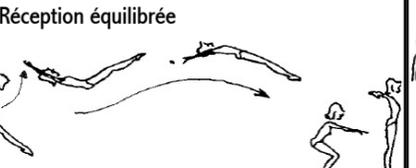
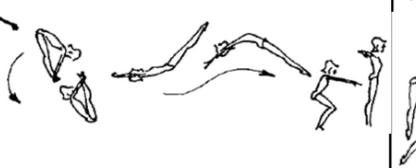


# ÉLÉMENTS DE BARRES ASYMÉTRIQUES

		classes de terminales		classes de premières		classes de secondes	
		0.1 pts	0.2 pts	0.4 pts	0.6 pts	0.8 pts	1 pt
		0.2 pts	0.4 pts	0.6 pts	0.8 pts	1 pt	1,2 pts
		0.4 pts	0.6 pts	0.8 pts	1 pt	1,2 pts	1,4 pts
		A	B	C	D	E	F
<b>Famille 1 : ENTRÉES</b> Impulsion / Appuis actifs	Sauter à l'appui • Bras tendus • Corps gainé et aligné 	Entrée <u>saut libre</u> , départ de face ou de dos à BS, pour arriver à la suspension BS 	Entrée <u>saut libre avec élan</u> , départ de face, impulsion pieds joints à 1m minimum de la BS, pour arriver à la suspension BS • Amplitude du saut  ou Renversement avec appui surélevé • Pas d'arrêt 	Entrée <u>saut libre 1/2 tour</u> , départ pieds joints de face ou de dos à BS, pour arriver BS • Corps gainé, aligné • Jambes jointes • Amplitude du saut  ou Renversement • Pas d'arrêt • Finir bras tendu, corps gainé 	Entrée <u>saut libre avec élan 1/2 tour</u> , après une course d'élan, arriver à la suspension • Corps gainé et aligné • Jambes jointes • Amplitude du saut  ou oscillation 1 jbe crochée • Bras tendus 	Bascule faciale • Les pieds ne touchent pas le sol • Bras tendus et corps gainé ou oscillation 1 jambe • Bras et jambes tendus 	
	<b>Famille 2 : TRAVAIL EN APPUI ET/OU CHANGEMENT DE FACE</b> Appuis actifs / Alignement / Gainage	De l'appui facial à la BI, <u>passage d'une jambe</u> latéralement pour arriver au siège écarté • Bras tendus • Corps gainé 	<u>Passage d'une jambe-dégagé</u> De l'appui sur BI passage d'une jambe latéralement, 1/2 tour et dégager de l'autre jambe pour arriver en appui. • Bras tendus • Corps gainé • Pas de temps d'arrêt 	<u>Engager une jambe par coupé</u> • La jambe ne touche pas la barre et dessine un trajet arrière avant le franchissement • Enlever la main au passage de la jambe 	Du siège BI dos à BS, mains BS <u>1/2 tour couronné</u> d'une jambe pour poser le pied sur BI et s'établir à la station debout sur BI. • Corps gainé, jambe tendue • Pas de temps d'arrêt 	<u>Engagé-dégagé de l'appui sur BS</u> Passage d'une jambe par coupé, 1/2 tour et dégager de l'autre jambe pour arriver en appui. • La jambe est tendue et ne touche pas la barre • Pas de temps d'arrêt 	<u>Engager 1 jambe fléchie puis tendue</u> entre les bras pour arriver au siège latéral écarté BI ou BS. • Corps au dessus de l'horizontale lors de la prise d'élan 
				<u>1/2 tour en suspension</u> • Corps gainé et aligné pendant toute la rotation 	<u>tour complet en suspension</u> • Corps gainé et aligné pendant toute la rotation 	<u>Balancé, changement de face en suspension</u> • Corps gainé pendant toute la rotation • Angle compris entre 30° et 45° 	<u>Contre volée de l'appui</u> De l'appui BS bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et 1/2 tour (changement de 1 ou 2 mains) • Hauteur supérieure à 45° • Corps gainé et aligné • 1/2 tour axé 
<u>Passage groupé barre supérieure</u> • Continuité dans le mouvement 		<u>1/2 tour Mexico (pieds-siège)</u> • Continuité dans le 1/2 tour 	<u>1/2 tour Mexico (pieds-pieds)</u> • Continuité dans le 1/2 tour • Pose simultanée des 2 pieds 	<u>1/2 tour au siège</u> • Corps gainé • Corps tendu 	<u>1/2 tour Mexico (siège-pieds)</u> • Continuité dans le 1/2 tour • Pose simultanée des 2 pieds 	De l'appui facial BI ou BS, <u>pose des pieds</u> jambes groupées ou écartées • Corps au dessus de l'horizontale lors de l'élan 	

	A	B	C	D	E	F
<b>Famille 3 : de l'appui à la suspension ou de la suspension à l'appui</b> <b>Amplitude / Gainage / Travail dans l'axe</b>	<p>De la suspension à la BS, élévation des jambes fléchies, <u>pose des pieds</u> sur BI (possible en entrée sans élan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pose simultanée des 2 pieds</li> <li>• Élévation des jambes dans l'axe</li> </ul> 	<p><u>Franchir BI</u> avec 2 <u>jambes groupées</u>,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ne pas toucher la barre inférieure au moment du passage</li> </ul> 	<p><u>Pose des pieds avec élan</u>,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Élévation simultanée des jambes dans l'axe</li> </ul> 	<p><u>Franchir BI</u> 1 jambe tendue ou jambes groupées <u>avec élan</u>,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ne pas toucher la barre inférieure au moment du passage</li> </ul> 	<p><u>Balancer + franchir BB</u> <u>jambes écartées</u>,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Franchissement simultané des jambes</li> <li>• Jambes tendues et écartées</li> </ul> 	<p><u>Balancer + franchir BB</u> <u>jambes tendues serrées</u>,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Franchissement simultané des jambes</li> <li>• Jambes tendues et serrées</li> </ul> 
	<p><u>Feinte de piston</u> : de la susp. BS, pieds sur BI, jambes fléchies simultanément par poussée des jambes et appui des bras, s'élancer vers l'AR à la suspension.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitude</li> <li>• Bras tendus</li> <li>• Épaules au niveau de la BS</li> </ul> 	<p>De l'appui facial BS face BI, <u>bascule du corps</u> vers l'AR avec fermeture des jambes pour venir au siège BI.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôle du mouvement de bascule (les pieds montent quand les épaules descendent)</li> <li>• Corps gainé et tonique</li> </ul> 	<p><u>Grand élan</u> : De l'appui facial BS, prise d'élan pour se repousser en arrière bras tendus et arriver à la suspension.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps à l'horizontale pendant l'élan</li> <li>• S'éloigner de la barre (bras tendus)</li> <li>• Corps gainé et aligné</li> </ul> 	<p><u>Grand élan + enroulé</u> : De l'appui facial BS, grand élan pour venir s'enrouler BI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'éloigner de la BS (bras tendus)</li> <li>• Revenir à l'appui BI équilibré</li> </ul> 	<p><u>Piston</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuité</li> <li>• Bras tendus</li> <li>• Corps gainé et aligné</li> </ul> 	<p>Du balancé avant, <u>grande culbute</u> ou du siège BI ou de la suspension, s'établir à l'appui facial BS par temps de <u>bascule</u>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes tendues</li> <li>• Amplitude</li> </ul> 
<b>Famille 4 : ROTATIONS</b> <b>Appuis actifs / Axe / Gainage</b>	<p>De l'appui BS, <u>rotation AV</u> dos à la BI bras tendus, descente contrôlée, arrivée au siège, ou avec pose des pieds BI ou en suspension</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras tendus</li> <li>• Descente contrôlée</li> </ul> 	<p>De l'appui BS, <u>rotation AV</u> face à la BI bras tendus, descente contrôlée, arrivée au siège, ou avec pose des pieds BI ou en suspension</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras tendus</li> <li>• Descente contrôlée</li> </ul> 	<p>De l'appui sur une BS, <u>rotation avant</u> et ouvrir l'angle jambes - tronc pour créer un <u>balancé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture jambes tronc</li> <li>• Bras tendus et jambes serrées</li> <li>• Grand balancé (30°), sans choc</li> </ul> 	<p><u>Tour d'appui arrière corps cassé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas d'arrêt</li> <li>• Finir bras tendu, corps gainé</li> </ul>  <p>ou <u>Renversement barre supérieure</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuité</li> <li>• Finir bras tendu, corps gainé</li> </ul> 	<p><u>Tour d'appui arrière corps tendu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas d'arrêt</li> <li>• Jambes tendues</li> <li>• Corps tendu pendant toute la rotation</li> <li>• Finir bras tendu, corps gainé</li> </ul> 	<p><u>Tour avant une jambe</u> : du siège écarté latéral sur BI ou BS mains en supination, retour au siège écarté</p>  <p>ou <u>tour d'appui avant corps groupé</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finir bras tendu, corps gainé</li> </ul> 
	<b>Famille 5 : SORTIES</b> <b>Amplitude / Réception équilibrée</b>	<p><u>Sortie basse de l'appui barre inférieure</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps gainé</li> <li>• Jambes serrées et tendues</li> </ul> 	<p><u>Sortie de l'appui barre inférieure</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps gainé</li> <li>• Corps au dessus de l'horizontale</li> <li>• Jambes serrées et tendues</li> </ul> 	<p><u>Sortie feinte de piston</u> par poussée des jambes sur BI et appui des bras sur BS pour s'élancer en arrière et vers le haut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras tendus</li> <li>• Épaules hauteur de la BS</li> <li>• Réception équilibrée</li> </ul> 	<p><u>Mi pieds-mains</u> de la suspension</p> <p>De la suspension, pieds sur BI, saisir alternativement la BI puis sortie pieds-mains.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras tendus</li> <li>• Corps à l'horizontale</li> <li>• Réception équilibrée</li> </ul> 	<p><u>Sortie filée de l'appui facial</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps au dessus de l'horizontale</li> </ul> 
<p><u>Sortie balancé avant de la barre supérieure</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'éloigner de la barre</li> <li>• Réception équilibrée</li> </ul> 		<p><u>Sortie 1/2 tour de l'appui barre inférieure</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps à l'horizontale</li> <li>• S'éloigner de la barre</li> <li>• Réception équilibrée</li> </ul> 	<p><u>Sortie 1/2 tour de l'appui barre supérieure</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps à l'horizontale</li> <li>• S'éloigner de la barre</li> <li>• Réception équilibrée</li> </ul> 	<p><u>Sortie filée</u></p> <p>Du siège BI, face à la BS, sortie filée vers l'avant pour arriver à la station debout.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras tendus</li> <li>• Pieds au niveau de BS</li> <li>• Réception équilibrée</li> </ul> 	<p><u>Sortie pieds-mains BI</u></p> <p>De la station jambes écartées sur BI, mains sur BS, saisir la BI et sortie pieds-mains</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps au dessus de l'horizontale</li> </ul> 	<p><u>Sortie échappement</u></p> <p>Balancer vers l'AV et sortie salto AR, corps groupé, carpé ou tendu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Élévation &gt; 90°</li> <li>• rotation axée</li> </ul> 