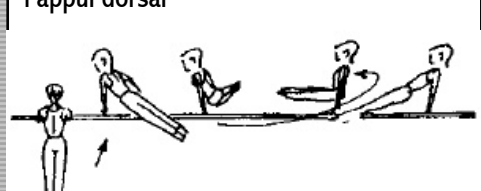
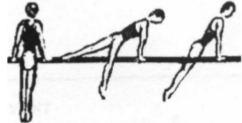
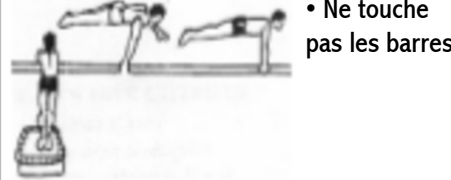
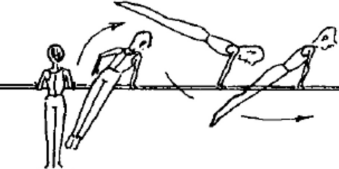
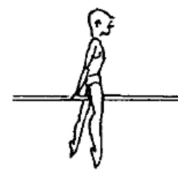
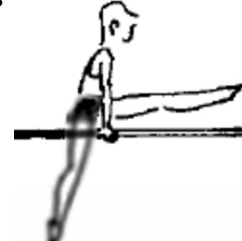
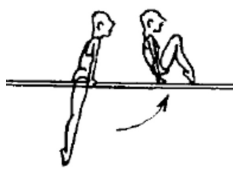
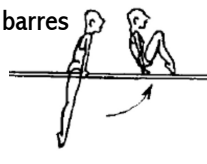
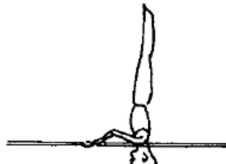
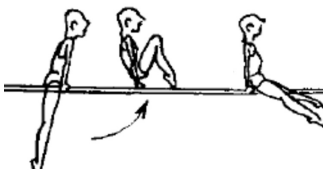
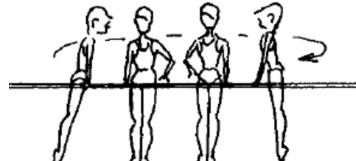
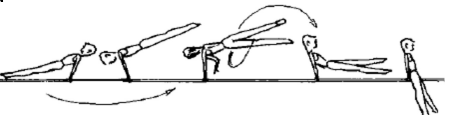
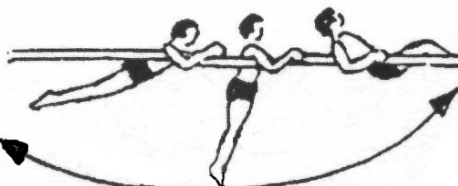
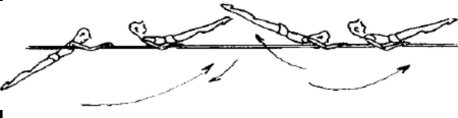
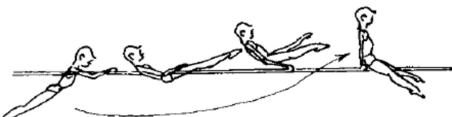
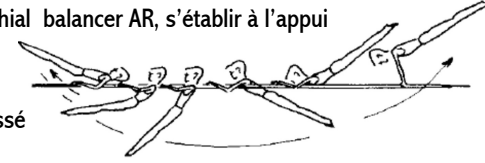
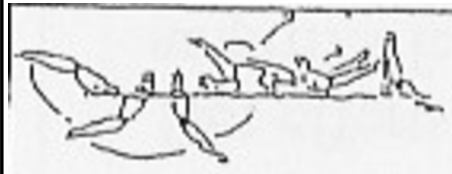
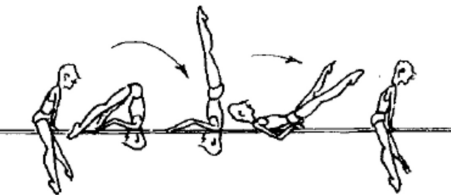
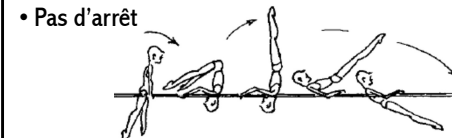
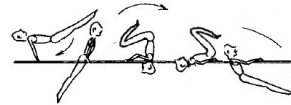
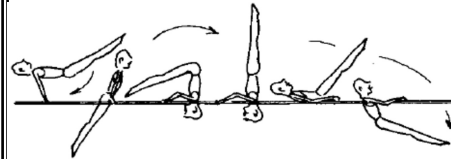
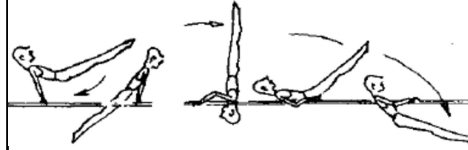
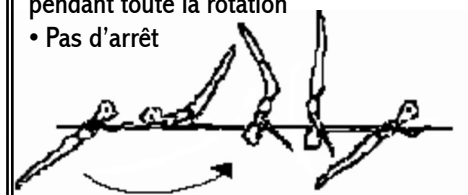
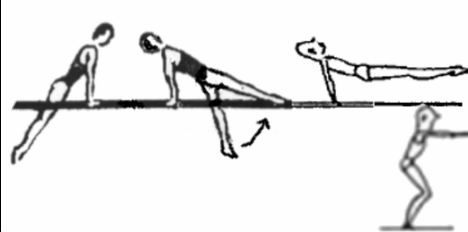
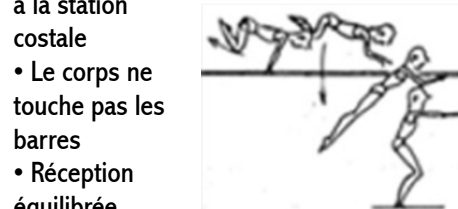
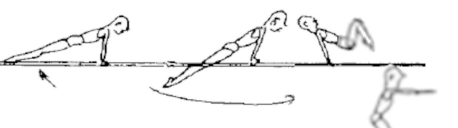
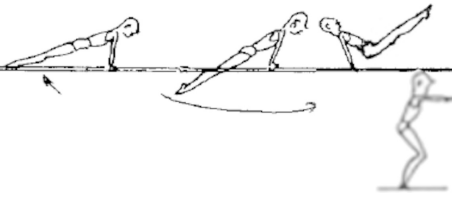
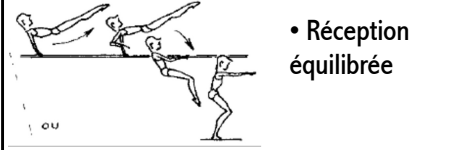
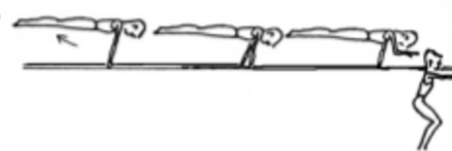
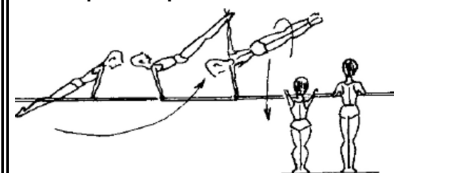


ÉLÉMENTS DE BARRES PARALLÈLES

		classes de terminales 0.1 pts	0.2 pts	0.4 pts	0.6 pts	0.8 pts	1 pt
		classes de premières 0.2 pts	0.4 pts	0.6 pts	0.8 pts	1 pt	1,2 pts
		classes de secondes 0.4 pts	0.6 pts	0.8 pts	1 pt	1,2 pts	1,4 pts
		A	B	C	D	E	F
Famille 1 : ENTRÉES	Impulsion / Amplitude	<u>Entrée faciale</u> : départ surélevé ou sur mini-trempline • Corps tendu et gainé • Pieds sous la hauteur des barres • Jambes jointes 	<u>Entrée faciale</u> : avec ou sans élan, sauter en bout de barres à l'appui tendu libre. Impulsion sur un tremplin. • Corps tendu et gainé • Pieds sous la hauteur des barres • Jambes jointes 	<u>Entrée faciale oblique</u> : avec élan, sauter en bout de barres à l'appui • Corps aligné et gainé • Bras tendus • Pieds à la hauteur des barres • Jambes jointes 	<u>Entrée faciale haute</u> : avec élan, sauter en bout de barres à l'appui tendu • Corps aligné et gainé • Pieds au dessus des barres 		<u>Entrée costale couronnée</u> (3/4 de tour) • Jambes jointes et tendues • Ne touche pas les barres jusqu'à l'appui dorsal 
				<u>Entrée costale avec appui sur la barre</u> : avec ou sans élan, poser une jambe tendue en appui, prendre de l'élan avec la jambe libre et finir en appui tendu, jambes au milieu des barres. • Corps aligné et gainé • Bras tendus • 1 jambe tendue sur la barre • Jambes jointes à l'intérieur des barres 	De la station latérale, prise mixte <u>entrée costale groupée</u> par 1/4 de tour Impulsion sur mini trempline • Corps gainé, bassin à l'horizontal • Ne touche pas les barres avec le bas du corps 	De la station latérale, prise mixte <u>entrée costale tendue basse</u> par 1/4 de tour • Corps gainé, jambes jointes et tendues • Ne touche pas les barres 	De la station latérale, prise mixte, <u>entrée costale tendue haute</u> • Corps gainé, jambes jointes et tendues • Passage à l'horizontal ou au dessus • Ne touche pas les barres 
Famille 2 : ÉLÉMENTS À L'APPUI : MAINTIEN, PLACEMENT OU CHANGEMENT DE FACE	Épaules actives / Gainage / Équilibre	<u>Siège écart</u>, bras derrière • Tenu 2 secondes • Corps gainé, aligné 	<u>Equerre 1 jambe tendue</u> • Tenue 2 secondes • 1 jambe tendue au dessus des barres 	<u>Equerre groupée</u> : de l'appui tendu, flexion des jambes serrées, élévation des genoux tenue. • Pieds au niveau des barres • Tenue 2 secondes 	<u>Equerre groupée</u> : de l'appui tendu, flexion des jambes serrées, élévation des genoux tenue. • Pieds au dessus des barres • Tenue 2 secondes 	<u>Poirier</u> : Appui brachial renversé • Tenu 2 secondes • Corps et jambes gainés, alignés 	<u>Equerre tendue</u> • Tenue 2 secondes • Jambes tendues et jointes au dessus des barres 
		<u>S'établir au siège écart</u> : de l'appui tendu passer ses jambes à l'extérieur des barres. • Pas d'arrêt • Jambes tendues 	<u>Balancer départ arrêté pour s'établir au siège écart</u> : de la position pompe, pieds et mains sur les barres, s'élancer pour balancer et s'établir au siège écart. • Gainage et alignement 	<u>Balancer bas pour s'établir au siège écart</u> De l'appui tendu, balancer et s'établir au siège écart. • Gainage et alignement 	<u>Balancer haut pour s'établir au siège écart</u> De l'appui tendu, balancer et s'établir au siège écart • Gainage et alignement • Corps au niveau de l'horizontale ou au dessus 		
				<u>1/2 tour en appui tendu</u> • Pas d'arrêt • Passer par l'appui tendu des 2 bras sur une barre 	<u>Tour complet en appui tendu</u> • Pas d'arrêt • Corps gainé et aligné • Passer par l'appui tendu des 2 bras sur une barre 	De l'appui tendu, au <u>balancer A R bas</u>, 1/2 tour et venir au siège écarté. • Pas d'arrêt • Jambes tendues 	De l'appui tendu, au <u>balancer A R haut</u>, 1/2 tour et venir au siège écarté • Corps tendu à l'horizontale • Pas d'arrêt • Jambes tendues 

Famille 3 : ÉLÉMENTS À L'APPUI BRACHIAL / BASCULES Appuis actifs des bras / Épaules au dessus des coudes	A Balancer bas en appui brachial • Corps gainé et aligné sur le balancé avant et le balancé arrière 	B Balancer haut en appui brachial : • Corps gainé au dessus de l'horizontale sur le balancé avant • Corps gainé au niveau des barres sur le balancé arrière 	C Rétablissement avant par appui des cuisses : De l'appui brachial, balancer en AV et s'établir au siège écarté avec appui des cuisses • Enchaîner l'appui cuisses et la station écart 	D Temps de ventre bas écart : de l'appui brachial, balancer AV et s'établir au siège • Corps tendu et gainé • Bras tendus en une poussée • Corps au niveau de la barre après le repoussé • Les jambes s'écartent sur la descente 	E Temps de ventre bas (E) haut (F) : de l'appui brachial, balancer AV et s'établir à l'appui tendu • Corps tendu et gainé • Bras tendus en une poussée • Corps au dessus de la barre après le repoussé • Les jambes s'écartent sur la descente Grand élan bas (E) haut (F) : De l'appui brachial balancer AR, s'établir à l'appui tendu libre • Bras tendus en une poussée • Corps au dessus des barres après le repoussé • Corps à l'horizontale  	
					Fermeture jbes-tronc/ Repoussé actif Bascule brachiale écart : de l'appui brachial, basculer en arrière pour revenir au <u>siège écart</u> après un temps de ressort • Jambes tendues serrées puis écartées • Arriver bras tendus, bassin au dessus des barres 	Bascule brachiale : de l'appui brachial, fermeture jambes sur tronc et revenir à l'<u>appui tendu</u> après un temps de ressort • le bassin monte au dessus des barres • Remonter en dépliant les bras d'un coup, corps gainé et aligné 
Famille 4 : ROTATIONS Appuis actifs des bras / Coudes tirés vers le sol	Rouleau départ libre arrivée sur tapis • Pas d'arrêt • Épaules au dessus des barres 	Rouleau du siège écart arrivée sur tapis • Pas d'arrêt • Jambes tendues serrées ou écartées • Épaules au dessus des barres 	Rouleau corps groupé, Départ et arrivée libres • Pas d'arrêt • Épaules au dessus des barres 	Rouleau du siège écart à l'appui brachial • Épaules au dessus des barres • Arrivée à l'appui brachial • Jambes tendues et serrées • Pas d'arrêt  ou Rouleau groupé, de l'appui tendu • Épaules au dessus des barres • Pas d'arrêt 	De l'appui tendu, rouleau AV placement de dos, arrivée à l'appui brachial • Pas d'arrêt • Jambes tendus 	Rouleau AV tendu : du balancer appui tendu à l'appui brachial • Corps et jambes gainés et alignés pendant toute la rotation 
				Rouleau arrière groupé départ sur un tapis et arrivée libre 	Rouleau arrière tendu cassé de l'appui brachial au siège écart • Corps et jambes tendus à la verticale • Pas d'arrêt 	Rouleau arrière tendu de l'appui brachial à l'appui brachial • Corps et jambes alignés et gainés pendant toute la rotation • Pas d'arrêt 
Famille 5 : SORTIES Amplitude / Réception équilibrée	Sortie avant avec appui d'un pied sur la barre • Bras tendus • 1 jambe tendue sur la barre • Jambes jointes à l'extérieur des barres 	Sortie arrière ou sortie avant corps groupé : de l'appui tendu, balancer AR ou AV et effectuer 1 sortie groupée en déplaçant main G sur barre D pour arriver à la station costale • Le corps ne touche pas les barres • Réception équilibrée  	Sortie avant corps cassé : de l'appui tendu, balancer AR ou AV et effectuer 1 sortie en position assise en déplaçant main G sur barre D pour arriver à la station costale • Le corps ne touche pas les barres • Réception équilibrée 	Sortie avant ou arrière corps à l'horizontal : de l'appui tendu, balancer AVT ou AR et effectuer une sortie en déplaçant main G sur barre D et réception à la station costale G. • Le corps ne touche pas les barres  • Réception équilibrée 	Sortie avant ou arrière 1/4 de tour, réception face à la barre : balancer AV pour effectuer une sortie AV avec 1/4 de tour. • Le corps ne touche pas les barres • Réception équilibrée 	Sortie avant ou arrière 1/2 tour extérieur • Corps à l'horizontale • Le corps ne touche pas les barres • Réception équilibrée • Corps tendu à l'horizontale 