

Jeunesses/Ainées. Barres Asymétriques - 3ème Degré : 6 pts

1 ou 2 tremplin(s) ou caisson(s) autorisé(s). (pour 3.1 et 3.2 ou pas de tremplin du tout) Départ : station face à BI et BS mains posées ou non sur BI			Exigences techniques	
3.1	Entrée = Balancers BI	1,5		<ul style="list-style-type: none"> - L'entraîneur n'a le droit de déplacer le tremplin que pour l'enlever définitivement - Ouverture complète du corps en fin de balancer AV - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR
	- Sauter à la suspension BI jbes tendues écartées ou serrées pour effectuer un balancer AV jbes serrées puis balancer AR jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, mains sur BI			
3.2	Renversement AR	1		<ul style="list-style-type: none"> - Flexion des bras : SP - Amener directement le bassin à la barre
	- Déplacer les pieds et lancer une jbe en AV pour effectuer un renversement AR et s'établir à l'appui facial BI			
3.3	Tour facial AR	1,5		<ul style="list-style-type: none"> - Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond) - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
	- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR			
3.4	Etablissement à la station			<ul style="list-style-type: none"> - La gym doit monter seule sur BI, la façon de le faire ne sera pas pénalisée : seule une chute et le rythme du mouvement pourront être pénalisés - Gym effectuant appui libre puis pose des pieds = SP
	- Elever jbe D latéralement (fléchie ou tendue) pour poser pied D près de main D - Poser pied G sur BI et se redresser de façon libre sur BI (La pose des mains sur BS avant de sauter à la suspension est facultative)			
3.5	Balancer + sortie	2		<ul style="list-style-type: none"> - Rattraper la barre bras tendus et dos rond - Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10 /0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (dos rond bassin en rétroversion) - Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras - Il n'y a pas lieu de pénaliser l'amplitude du mouvement, il suffit de respecter les temps (courbes) du balancer
	- Sauter à la suspension BS jbes serrées ou écartées pour effectuer un balancer AV (jbes serrées en fin de balancer AV) puis un balancer AR jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR) - En fin de balancer AR, appuyer sur BS puis lâcher BS pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies			