Anneaux balançants C1

Manifestation **Date** **Juge**

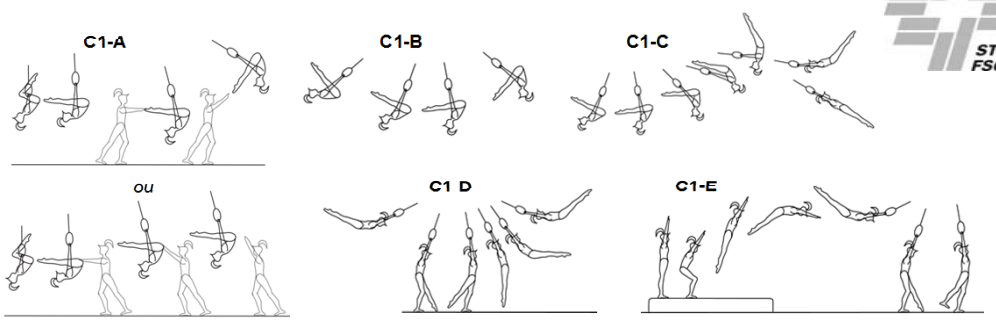
DÉDUCTIONS:

Balancé du début, technique et tenue	max.	0.80
Amplitude stagne ou diminue durant l'exercice		0.10 - 0.30
Elément imposé manquant	chaque fois	1.20
Elément à choix manquant	chaque fois	1.20
Début tardif de l'exercice, par balancé		0.30

Balancé à vide autorisé (jugé en technique et tenue)

EXERCICE IMPOSÉ:

C1-A S'établir à la susp. mi-renversée seul(e),
tirer ou pousser et lâcher en susp. mi-renversée
C1-B Balancé arrière en susp. mi-renversée
C1-C Balancé en susp. mi-renversée en av.
et s'abaisser à la susp
C1-D Balancé en arrière et en avant à la suspension
C1-E Balancer en arr. et sauter à la station



No. / nom	Balancés du début	Technique 0.5 / tenue 0.3 / chute 0.4 / élément manquant 1.2	Déductions/Remarques	Note	Note finale

Anneaux balançants C2

Manifestation **Date** **Juge**

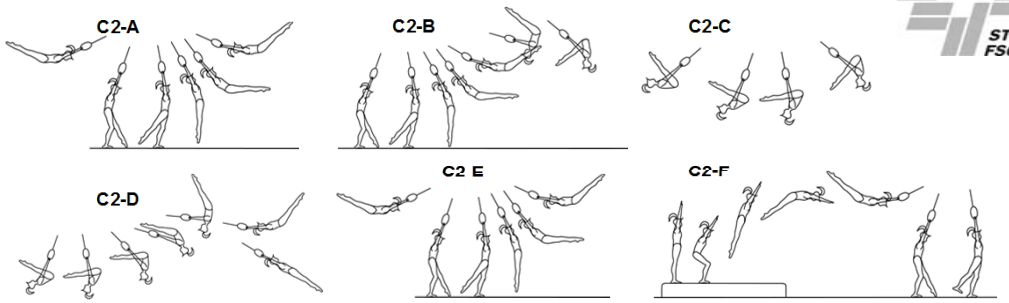
DÉDUCTIONS:

Balancé du début, technique et tenue	max.	0.80
Amplitude stagne ou diminue durant l'exercice	0.10 -	0.30
Elément imposé manquant	chaque fois	1.20
Elément à choix manquant	chaque fois	1.20
Début tardif de l'exercice, par balancé		0.30

Balancé à vide autorisé (jugé en technique et tenue)

EXERCICE IMPOSÉ:

C2-A Balancés de départ
C2-B Balancer en av. et s'élever corps carpé à la susp. mi-renversée
C2-C Balancé arrière en susp. mi-renversée
C2-D Balancé en susp. mi-renversée en av. et s'abaisser à la susp
C2-E Balancé en arrière et en avant à la suspension
C2-F Balancer en arr. et sauter à la station



No. / nom	Balancés du début	Technique 0.5 / tenue 0.3 / chute 0.4 / élément manquant 1.2	Déductions/Remarques	Note	Note finale

Anneaux balançants C3

Manifestation **Date** **Juge**

DÉDUCTIONS:

Balancé du début, technique et tenue	max.	0.80
Amplitude stagne ou diminue durant l'exercice		0.10 - 0.30
Elément imposé manquant	chaque fois	1.20
Elément à choix manquant	chaque fois	1.20
Début tardif de l'exercice, par balancé		0.30

Balancé à vide autorisé (jugé en technique et tenue)

EXERCICE IMPOSÉ:

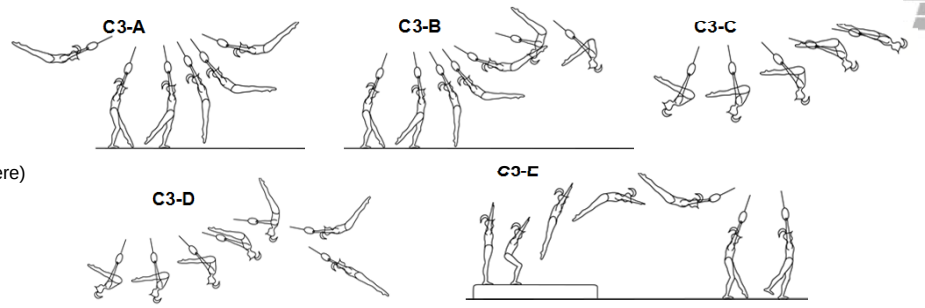
C3-A Balancés de départ

C3-B Balancer en av. et s'élever corps carpé à la susp. mi-renversée

C3-C Balancer 3x en susp. mi-renversée, ouvrir à la susp. renversée C+ (derrière, devant, derrière)

C3-D Balancé en susp. mi-renversée en av. et s'abaisser à la susp

C3-E Balancer en arr. et sauter à la station



No. / nom	Balancés du début	Technique 0.5 / tenue 0.3 / chute 0.4 / élément manquant 1.2	Déductions/Remarques	Note	Note finale

Anneaux balançants C4 2I/3C

Manifestation **Date** **Juge**

DÉDUCTIONS:

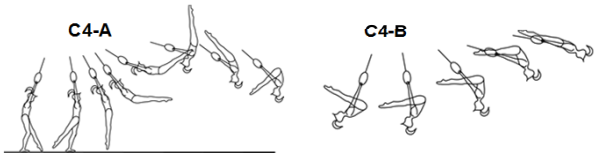
Balancé du début, technique et tenue	max.	0.80
Amplitude stagne ou diminue durant l'exercice		0.10 - 0.30
Elément imposé manquant	chaque fois	1.20
Elément à choix manquant	chaque fois	1.20
Début tardif de l'exercice, par balancé		0.30

Balancé à vide autorisé (jugé en technique et tenue)

ELÉMENTS IMPOSÉS:

C4-A Balancer en av. et s'élever corps carpé à la susp. mi-renversée (j. écartées ou serrées)

C4-B Balancer en susp. mi-renversée, ouvrir à la susp. Renversée C+



ELÉMENTS À CHOIX:

- Balancé en av. avec 1/2 tour
- Balancer en susp. mi-renversée en av. et s'abaisser à la suspension (ou avec 1/2 tour)
- Bal. en arr., s'élever corps carpé, bras fléchis ou tendus à la susp. mi-renversée jambes serrées ou écartées
- De la susp. mi-renversée, dislocation en arr. à la fin du bal. en arrière
- Balancer en susp. mi-renversée, ouvrir à la susp. renversée C+ (seulement en liaison avec l'élément C4-B)
- Balancé en avant et salto en arr. groupé ou carpé ou tendu à la station
- Balancé en avant avec 1/2 tour et sauter à la station

No. / nom	Balancés du début	Technique 0.5 / tenue 0.3 / chute 0.4 / élément manquant 1.2	Déductions/Remarques	Note	Note finale