Barres parallèles C1

Manifestation **Date** **Juge**

DÉDUCTIONS:

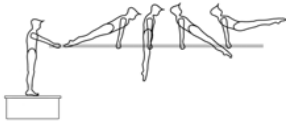
Elément imposé manquant	chaque fois	1.20
Elément à choix manquant	chaque fois	1.20
Barres trop basses		0.20

- Balancé à vide autorisé (jugé en technique et tenue)
- La hauteur du caisson est libre

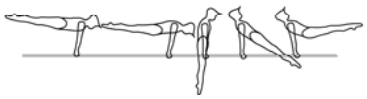
EXERCICE IMPOSÉ:

C1-A Sauter et élancer en avant (depuis un caisson)
C1-B Elancé en arrière et élancé en avant
C1-C Elancé en arrière et élancé en avant
C1-D Sauter facial à la station

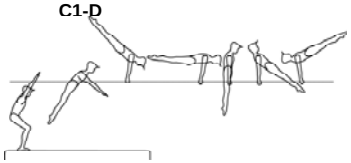
C1-A



C1-B / C1-C



C1-D



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

Barres parallèles C2 4I/1C

Manifestation **Date** **Juge**

DÉDUCTIONS:

Elément imposé manquant	chaque fois	1.20
Elément à choix manquant	chaque fois	1.20
Barres trop basses		0.20

- Balancé à vide autorisé (jugé en technique et tenue)
- Mini-trampoline ou un tremplin ou caisson (l'hauteur est libre) est autorisé pour les entrées

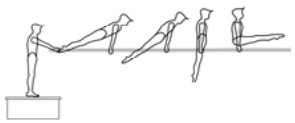
ELÉMENTS À CHOIX:

C2-1 Sauter et élancer en av. à l'équerre --
C2-2 Sauter et élancer en avant au siège écarté

EXERCICE IMPOSÉ:

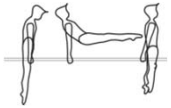
C2-A Elever les jambes en av. pour élancer en arr.
C2-B Elancer en arrière et en avant
C2-C Elancer en arrière et en avant
C2-D Sauter facial à la station

C2-1



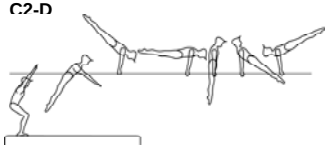
C2-2

C2-A



C2-B / C2-C

C2-D



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

Barres parallèles C3 2I/3C

Manifestation **Date** **Juge**

DÉDUCTIONS:

Elément imposé manquant	chaque fois	1.20
Elément à choix manquant	chaque fois	1.20
Barres trop basses		0.20

- Balancé à vide autorisé (jugé en technique et tenue)
- Mini-trampoline ou un tremplin est autorisé pour les entrées

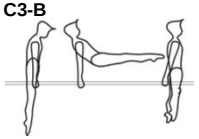
ELÉMENTS IMPOSÉS:

C3-A Elancer en avant et en arrière (ou l'inverse)

C3-B Elever les jambes en av. pour élancer en arr.

C3-A

C3-B



ELÉMENTS À CHOIX:

- Du mini-trampoline: stat. fac. lat., prises mixtes, sauter fac. à l'appui pour él. en av. (min 45°)
- Elancer en avant et en arrière (ou l'inverse)
- El en arr. à l'appui renv. sur les bras -- *ou*
  Equerre --/Siège écarté: S'élever corps fléchi à l'appui renv. sur les bras -- *ou*
  De la station faciale: saut à l'appui renv. sur les bras --
- De l'appui renv. sur les bras, rouler en av. au siège écarté
- Equerre --
- El. en avant et sauter dors. avec ½ tour à la stat. *ou*
  El. en avant, passer costal avec ¼ tour à la station
- Sauter facial à la station

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

Barres parallèles C4 2I/3C

Manifestation **Date** **Juge**

DÉDUCTIONS:

Elément imposé manquant	chaque fois	1.20
Elément à choix manquant	chaque fois	1.20
Barres trop basses		0.20

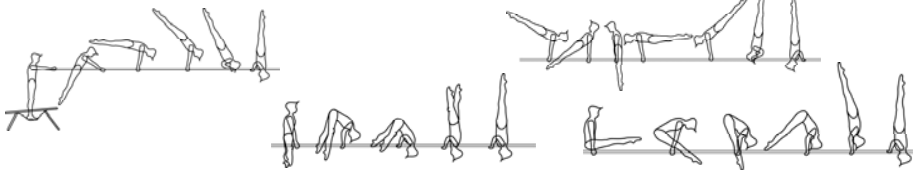
- Balancé à vide autorisé (jugé en technique et tenue)
- Mini-trampoline ou un tremplin est autorisé pour les entrées

ELÉMENTS IMPOSÉS:

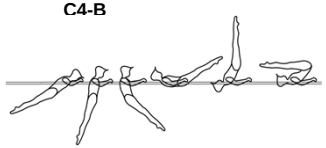
C4-A El en arr. à l'appui renv. sur les bras -- *ou*
Equerre --/Siège écarté: S'élever corps fléchi à l'appui renv. sur les bras -- *ou*
De la station faciale: saut à l'appui renv. sur les bras --

C4-B e l'appui brachial, élancer en av. à la position mi-renv.

C4-A



C4-B



ELÉMENTS À CHOIX:

- Equerre --
- De l'appui renv. sur les bras, roulé en av. pour élancer en susp. brach. en arr.
- Elancé en arr. à la susp. brachiale
- Bascule dors. au siège écarté ou au siège transv. *ou*
  Bascule dorsale
- Bascule courue *ou* Bascule de fond *ou* bascule d'élan *ou*
  Basc. de fond (ou d'élan) au siège écarté devant les prises ou au siège transv. *ou*
  Basc. de fond (ou d'élan) pour élancer en arr. à la susp. brach.
- El. en avant et sauter dors. avec ½ tour à la stat. *ou*
  El. en avant, passer costal avec ¼ tour à la station
- Sauter facial élevée à la station (min. 80°)

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