

Barres parallèles C1

Manifestation

Date _____

Juge



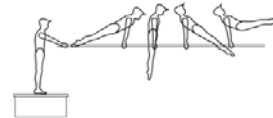
DÉDUCTIONS:

Elément imposé ou à choix manquant	chaque fois	1.20
Sortie ne correspond pas à la catégorie		0.30
Pas de sortie, ne figurant dans C1-C4		1.20
Chute sur ou de l'engin	chaque fois	0.40
Réception incorrecte, par marque de pied	0.10	max. 0.40
Barres parallèles trop basses		0.20

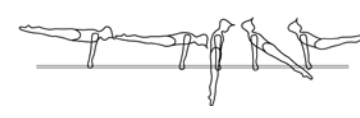
EXERCICE IMPOSÉ:

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

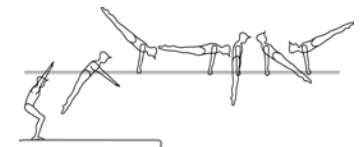
C1-A



C1-B / C1-C



C1-D



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

[illegible]

4I/1C

Manifestation

Date

Juge



DÉDUCTIONS:

Elément imposé ou à choix manquant	chaque fois	1.20
Sortie ne correspond pas à la catégorie		0.30
Pas de sortie, ne figurant dans C1-C4		1.20
Chute sur ou de l'engin	chaque fois	0.40
Réception incorrecte, par marque de pied	0.10	max. 0.40
Barres parallèles trop basses		0.20

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

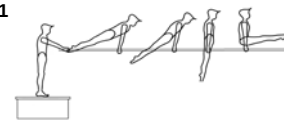
ELÉMENTS À CHOIX:

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

EXERCICE IMPOSÉ:

- C2-A Elever les jambes en av. pour élaner en arr.
(de l'équerre ou du siège écarté)
- C2-B Elancer en arrière et en avant
- C2-C Elancer en arrière et en avant
- C2-D Sauter facial à la station

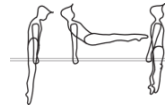
C2-1



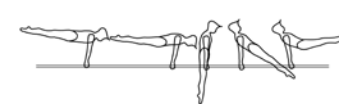
C2-2



C2-A



C2-B / C2-C



C2-D

[illegible]

21/3C

Manifestation

Date

Juge



DÉDUCTIONS:

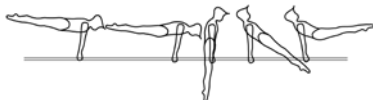
Elément imposé ou à choix manquant	chaque fois	1.20
Sortie ne correspond pas à la catégorie		0.30
Pas de sortie, ne figurant dans C1-C4		1.20
Chute sur ou de l'engin	chaque fois	0.40
Réception incorrecte, par marque de pied	0.10	max. 0.40
Barres parallèles trop basses		0.20

- Balancé à vide sont autorisé (jugé en technique et tenue)
- Mini-trampoline ou un tremplin est autorisé pour les entrées
- Entrée depuis un caisson = élément de liaison

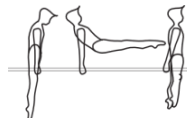
ELÉMENTS IMPOSÉS:

- C3-A Elancer en avant et en arrière (ou l'inverse)
C3-B Elever les jambes en av. pour élaner en arr.
(de l'équerre ou du siège écarté)

K3-A



K3-B



ELÉMENTS À CHOIX:

- 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 carpé 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 $\frac{1}{2}$ tour à la stat. *ou*
El. en avant, passer costal avec $\frac{1}{4}$ tour à la station
- Sauter facial à la station

[illegible]

21/3C

Manifestation

Date

Juge



DÉDUCTIONS:

Elément imposé ou à choix manquant	chaque fois	1.20
Sortie ne correspond pas à la catégorie		0.30
Pas de sortie, ne figurant dans C1-C4		1.20
Chute sur ou de l'engin	chaque fois	0.40
Réception incorrecte, par marque de pied	0.10	max. 0.40
Barres parallèles trop basses		0.20

- Balancé à vide sont autorisé (jugé en technique et tenue)
- Mini-trampoline ou un tremplin est autorisé pour les entrées
- Entrée depuis un caisson = élément de liaison

ELÉMENTS IMPOSÉS:

C4-A El en arr. à l'appui renv. sur les bras -- ou
 Equerre --/Siège écarté: S'élever corps carpé 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, élaner en av. à la position mi-renv. **C4-B**



ELÉMENTS À CHOIX:

- Equerre --
- De l'appui renv. sur les bras, roulé en av. pour élaner 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 élaner 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°)

[illegible]