Barre fix C1 2I/2C

Manifestation **Date** **Juge**

DÉDUCTIONS:

Barre fixe trop basse (min. au-dessus des épaules)		0.20
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
Réception incorrecte, par marque de pied 0.10		max. 0.40

ELÉMENTS IMPOSÉS:

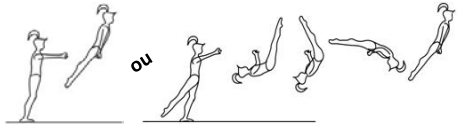
C1-A De la stat. sauter à l'appui facial (sans engin auxiliaire) *ou*
De la stat. fac. s'établ. en av. en tournant en arr. à l'appui (avec élan) *ou*
De la stat. fac. s'établ. en av. en tournant en arr. à l'appui (sans élan)

C1-B De l'appui facial: Prise d'élan et sauter en arrière à la station

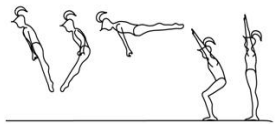
ELÉMENTS À CHOIX:

- De l'appui facial, passer une j. lat. sous la prise à l'appui latéral à cheval
- De l'appui lat. à cheval, 1/2 tour à l'appui facial
- De l'appui facial: Prise d'élan (seul. en liaison avec C1-4)
- Tour d'appui en arrière

C1-A



C1-B



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

Barre fix C2 2I/3C

Manifestation **Date** **Juge**

DÉDUCTIONS:

Barre fixe trop basse (min. au-dessus des épaules)		0.20
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
Réception incorrecte, par marque de pied 0.10 (pour les deux réception)	max.	0.40

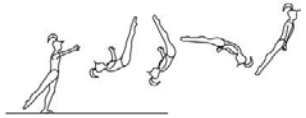
- Un mini-trampoline ou un tremplin est autorisé pour les entrées

ELÉMENTS IMPOSÉS:

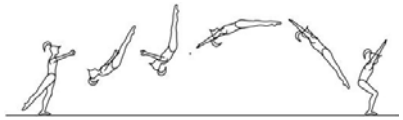
C2-A De la stat. fac. s'établ. en av. en tournant en arr. à l'appui (avec élan) *ou*
De la stat. fac. s'établ. en av. en tournant en arr. à l'appui (sans élan)

C2-B De la stat.: él. en av. par-dessous la barre et sauter à la stat.

C2-A



C2-B



ELÉMENTS À CHOIX:

- De l'appui facial, passer une j. lat. sous la prise à l'appui latéral à cheval
- De l'appui lat. à cheval, 1/2 tour à l'appui facial
- De l'appui facial: Prise d'élan (seul. en liaison avec C2-4)
- Tour d'appui en arrière
- De l'appui, sauter en arrière à la station

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

Barre fix C3 2I/3C

Manifestation **Date** **Juge**

DÉDUCTIONS:

Barre fixe trop basse (min. au-dessus des épaules)		0.20
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
Réception incorrecte, par marque de pied 0.10	max.	0.40

- Un mini-trampoline ou un tremplin est autorisé pour les entrées
- La suspension à la barre haute par l'entraîneur est autorisée

ELÉMENTS IMPOSÉS:

C3-A Tour d'appui en arrière

C3-B De l'appui: él. en av. par-dessous la barre pour élancer en suspension en arrière *ou*
De l'appui: él. en av. par-dessous la barre et sauter à la stat. (sortie filée)

C3-A

C3-B

ELÉMENTS À CHOIX:

- De l'appui lat. à cheval prises palm.: élan circulaire en avant (soleil)
- S'établir en arr. à l'appui lat. à cheval
- De la stat. fac. s'établ. en av. en tournant en arr. à l'appui (avec élan) *ou*
  De la stat. fac. s'établ. en av. en tournant en arr. à l'appui (sans élan) *ou*
  De la susp. s'établir lentement en av. en tournant en arr. à l'appui (sans élan)
- De la stat.: Elan en susp en av. et en arr. jambes serrées ou écartées à la station
- De l'appui lat. à cheval, 1/2 tour à l'appui facial *ou*
  De l'appui dorsal ou facial, 1/2 tour à l'appui facial ou dorsal
- En suspension : Elancé en arr. et en av.
- Elancé en susp. en arr. et sortie à la station

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

Barre fix C4 2I/3C

Manifestation **Date** **Juge**

DÉDUCTIONS:

Barre fixe trop basse (min. au-dessus des épaules)		0.20
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
Réception incorrecte, par marque de pied 0.10	max.	0.40

- Un mini-trampoline ou un tremplin est autorisé pour les entrées
- La suspension à la barre haute par l'entraîneur est autorisée

ELÉMENTS IMPOSÉS:

C4-A Tour d'appui en arrière

C4-B Barre fixe basse : Élan par-dessous à la station
(40306, 40308, 40309, 40311, 40314 bis 40316, 40318)
Barre fixe haute: Élan par-dessous
(40303 bis 40318)

C4-A

ELÉMENTS À CHOIX (1/2):

- De l'appui lat. à cheval prises palm.: élan circulaire en avant (soleil)
- S'établir en arr. à l'appui lat. à cheval
- De la stat. fac. s'étab. en av. en tournant en arr. à l'appui (avec *ou* sans élan) *ou* De la susp. s'établir lentement en av. en tournant en arr. à l'appui (sans élan)
- Appui fac., j. écartées *ou* serrées, pieds sur la barre
- De l'appui dors., s'établir les pieds sur la barre, groupé
- De l'appui facial, passer une j. entre les prises au siège lat. à cheval
- De la position carpée les pieds sur la barre: 7/8 élan circ. en av. avec changement de prise
- Du siège lat. à cheval, 1/2 t. à l'appui facial *ou* De l'appui facial ou dorsal, 1/2 tour sur la barre
- Bascule courue *ou* d'élan *ou* de fond
- De la stat.: Elan en susp en av. et en arr. jambes serrées ou écartées à la station
- Elancer en av., ½ tour en susp. et sauter à la station

ELÉMENTS À CHOIX (2/2):

- Prise d'élan en suspension
- Elancé en susp. en arr.

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