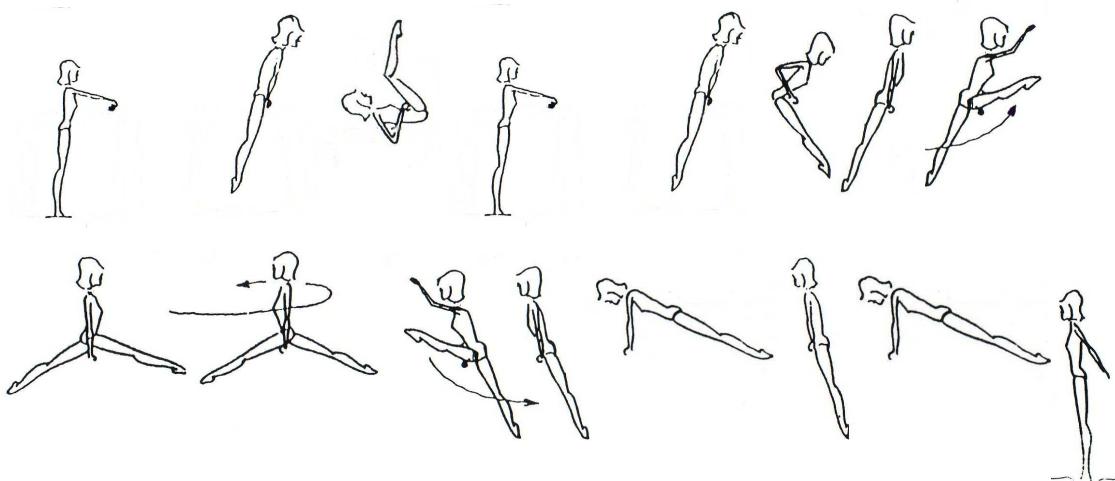


PROGRAMME BARRES ASYMETRIQUES

NIVEAU 1

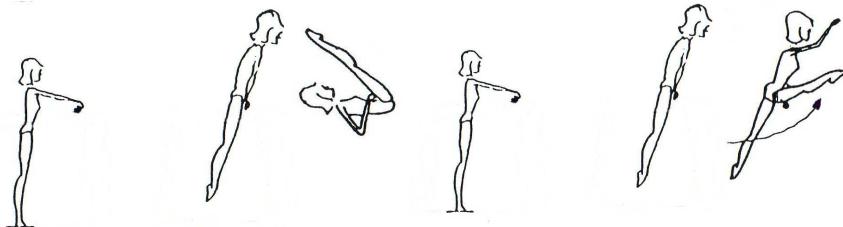


entrée aménagée hauteur épaules (barre fixe ou barre inférieure)

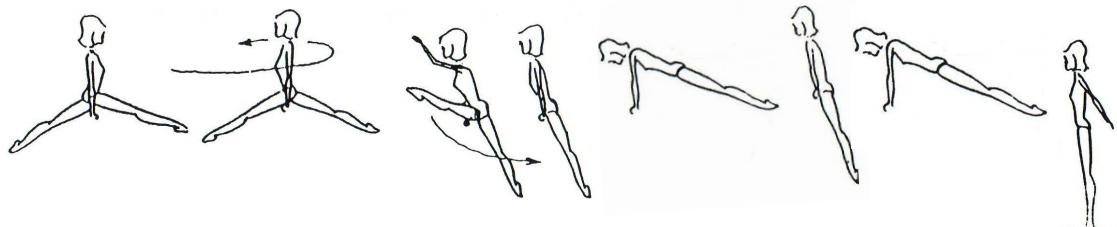
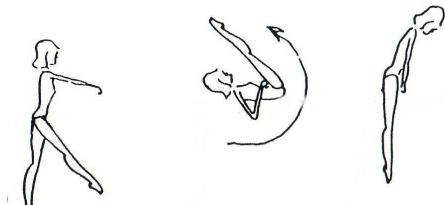
1. saut en appui;
2. culbute avant groupée à station;
3. saut à l'appui;
4. flexion - extension du corps;
5. engager une jambe latéralement avec pose pied passagère (* *engager en une fois*);
6. pivot 1/2 tour;
7. dégager la jambe latéralement avec pose pied passagère (* *dégager en une fois*);
8. prise d'élan - retour sur barre;
9. prise d'élan à sortie arrière

PROGRAMME BARRES ASYMETRIQUES

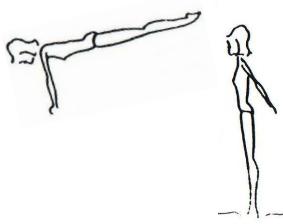
NIVEAU 2



bonif 1



bonif 2

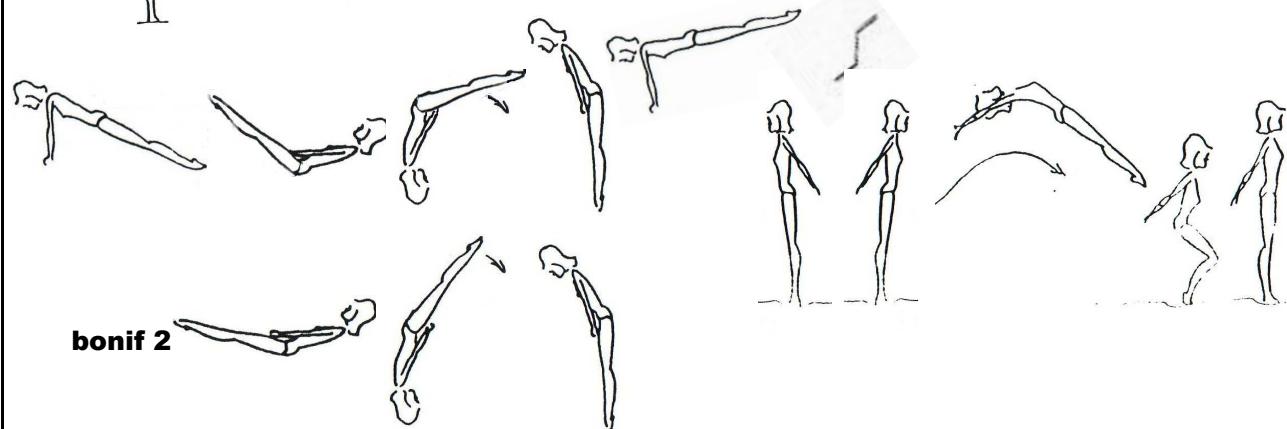
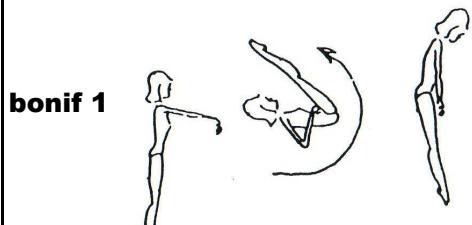
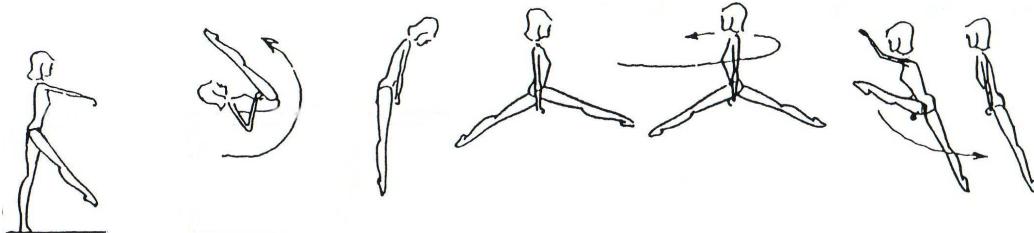


entrée aménagée hauteur épaules (barre fixe ou barre inférieure)

1. saut en appui (** renversement arrière en lançant une jambe*);
2. culbute avant jambes tendues à station;
3. saut en appui;
4. petite prise d'élan
5. et engager une jambe en une fois;
6. pivot 1/2 tour;
7. dégager la jambe en une fois;
8. prise d'élan - retour sur barre;
9. prise d'élan (** à 90°*) à sortie arrière avec 1/2 tour.

PROGRAMME BARRES ASYMETRIQUES

NIVEAU 3

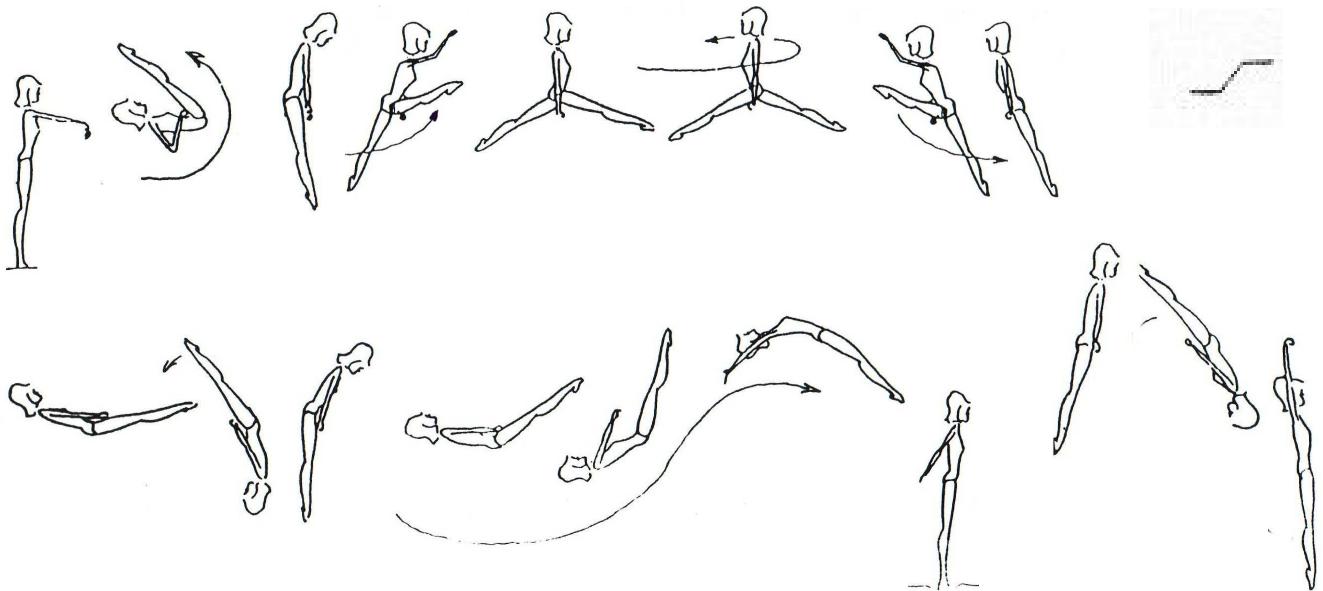


entrée aménagée hauteur épaules (barre fixe ou barre inférieure)

1. renversement arrière en lançant une jambe (** renversement jambes jointes*);
2. prise d'élan - engager 1 jambe en une fois;
3. pivot 1/2 tour;
4. dégager la jambe en une fois;
5. prise d'élan;
6. tour arrière carpé (*tour arrière tendu*);
7. prise délan 90° - sortie arrière;
8. saut à la suspension jambes en avant;
9. sortie filée.

PROGRAMME BARRES ASYMETRIQUES

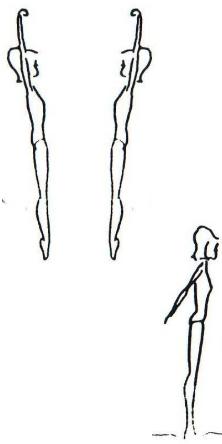
NIVEAU 4



bonif 1 et 2

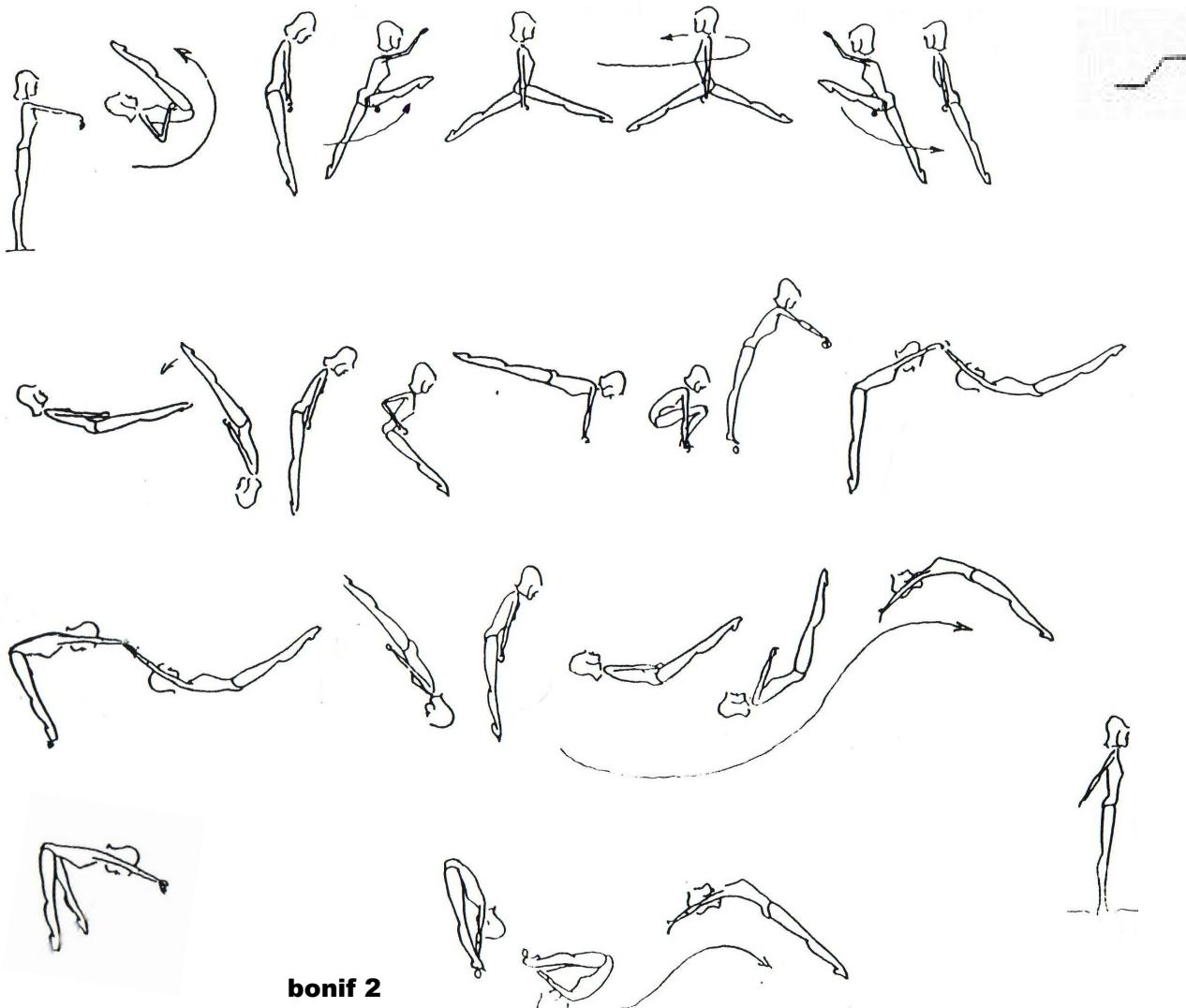
possibilité 1 tremplin

1. renversement arrière jambes jointes;
2. prise d'élan - engager 1 jambe en une fois;
3. pivot 1/2 tour;
4. dégager la jambe en une fois;
5. prise d'élan - tour arrière;
6. sortie filée;
7. appui barre supérieure avec aide;
8. culbute avant à suspension (* 1/2 tour en suspension);
9. sortie (* avec 1/2 tour) à la station.



PROGRAMME BARRES ASYMETRIQUES

NIVEAU 5



bonif 1

bonif 2

possibilité 1 tremplin

1. renversement arrière jambes jointes;
2. prise d'élan - engager 1 jambe en une fois;
3. pivot 1/2 tour et dégager la jambe en une fois;
4. prise d'élan - tour arrière;
5. prise d'élan - pose des pieds sur barre inférieure;
6. suspension barre supérieure - balancement avant - balancement arrière

(* *balancement arrière avec écart des jambes et placement dos à l'horizontale*)

7. renversement arrière en élan;
8. prise d'élan - tour arrière
9. sortie filée (* *sortie filée en pieds barre*).