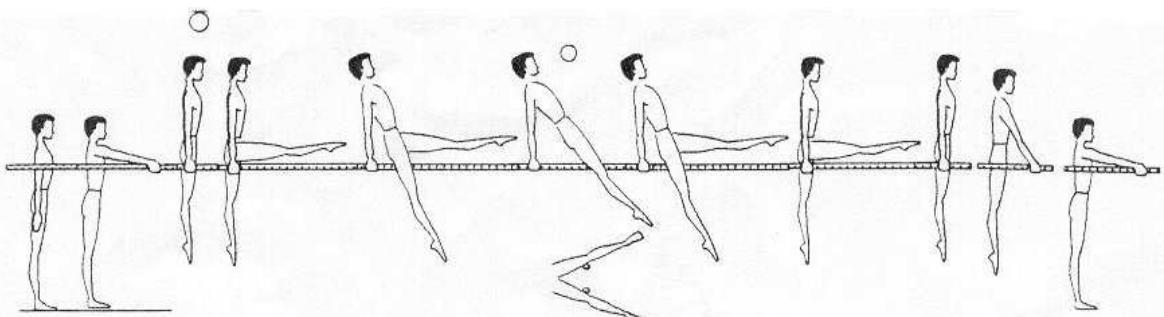
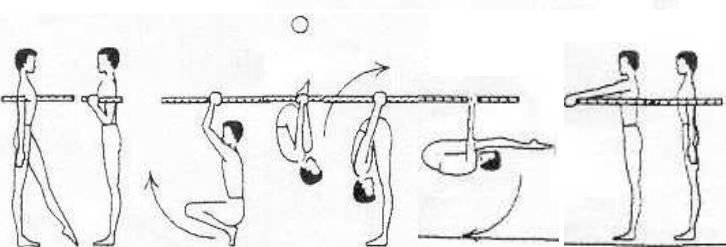


## PROGRAMME BARRES PARALLELES

### NIVEAU 1



bonif 1

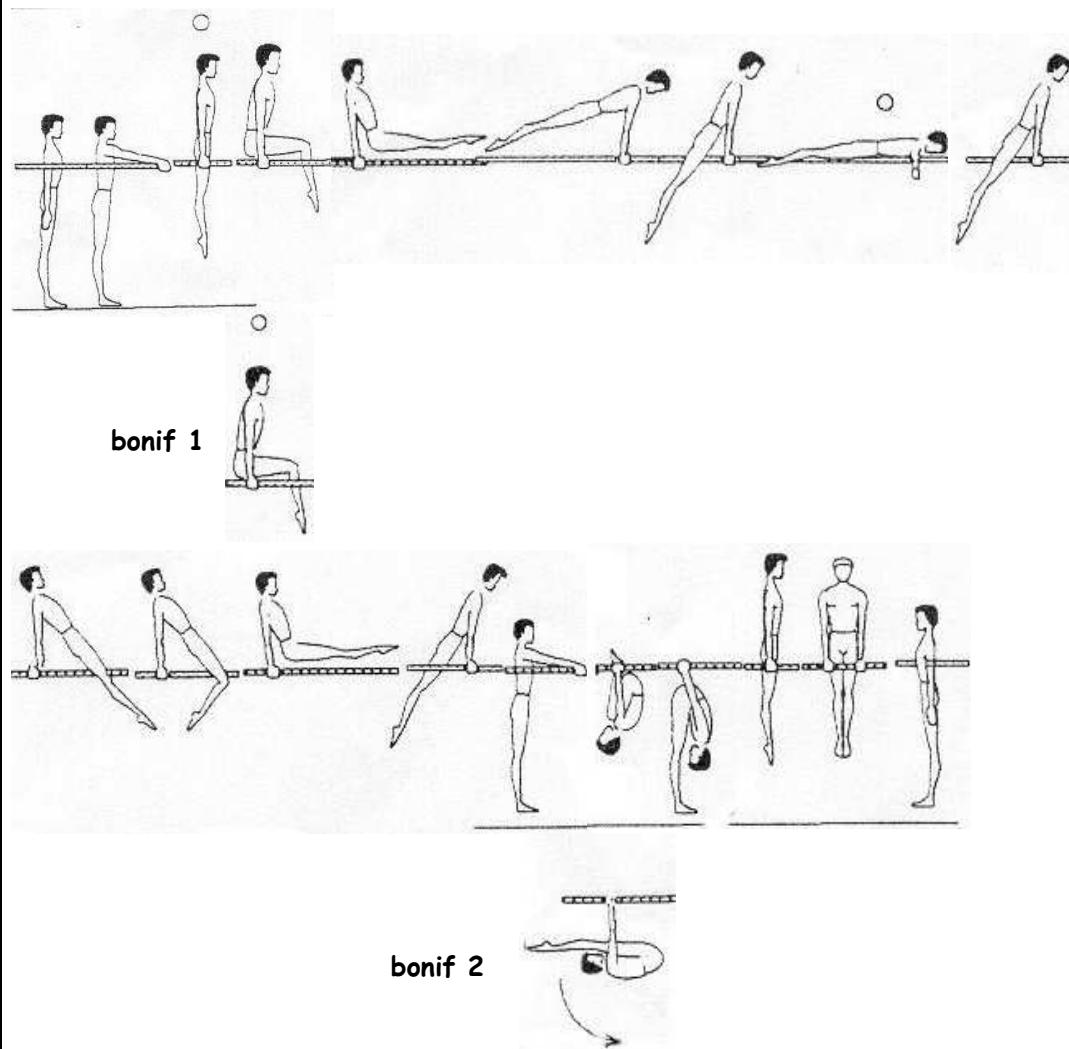


bonif 2

1. saut en appui (2 secondes);
2. pose successive des jambes en avant (2 secondes);  
*(\* par flexion/extension, pose des jambes en avant (2 secondes)*
3. ramener successif des jambes;
4. saut en arrière à la station;
5. 1 pas en avant avec 1/2 tour (*\* saut avec 1/2 tour, bras en haut*);
6. accroupi à suspension renversée, corps groupé (2 secondes);
7. rotation arrière à la station tronc fléchi en avant;
8. passer en suspension mi-renversée corps carpé (2 secondes);
9. rotation arrière corps carpé à la station.

## PROGRAMME BARRES PARALLELES

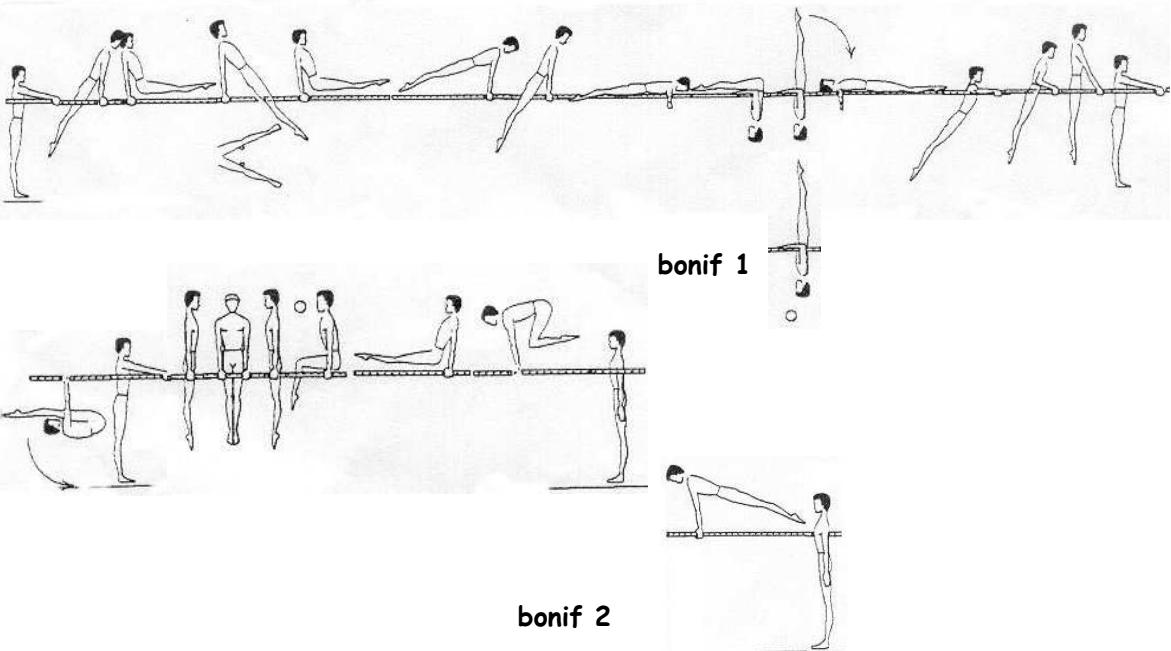
### NIVEAU 2



1. saut en appui (2 secondes);
2. équerre groupée passagère (\* *équerre groupée tenue 2 secondes*);
3. élan en avant, balancement en arrière et pose des jambes écartées en arrière;
4. coucher facial, jambes et bras écartés (2 secondes);
5. redressement en appui, jambes écartées en arrière;
6. pose des mains en arrière et élan en avant par flexion/extension des genoux;
7. saut en arrière à la station;
8. rotation arrière corps groupé à la station (\* *rotation arrière corps carpé*) et saut en appui
9. 1/4 tour en appui facial sur 1 barre et saut avec 1/4 tour à la station.

## PROGRAMME BARRES PARALLELES

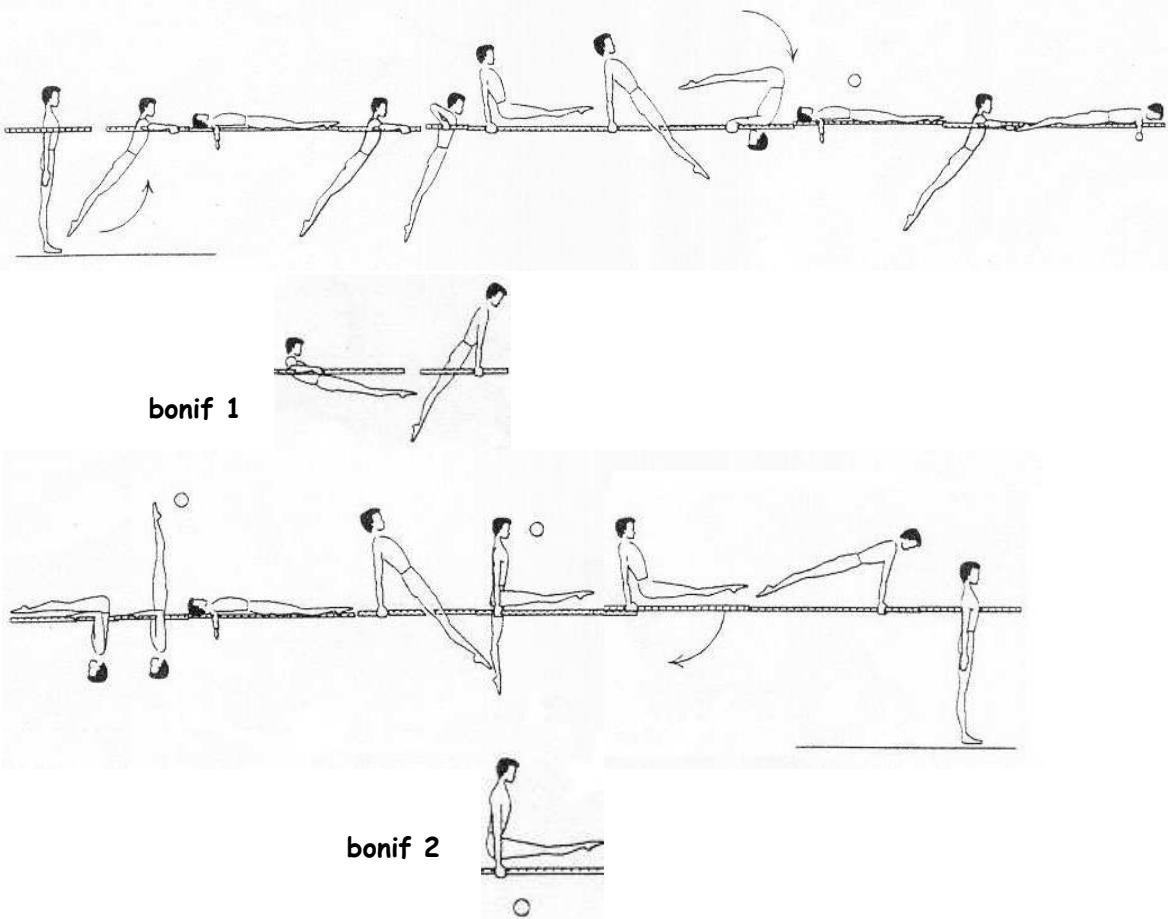
### NIVEAU 3



1. saut en appui et pose des jambes écartées en avant;
2. rebond et balancement en arrière à l'appui jambes écartées en arrière;
3. renversement dans les coudes ("trépied - coudes");  
*(\* renversement dans les coudes tenu 2 secondes);*
4. chute dorsale au coucher dorsal;
5. balancement en appui brachiale et station par feinte d'établissement arrière;
6. rotation en arrière corps carpé;
7. saut à l'appui et 1/2 tour par 1/4 tours successifs;
8. équerre groupée (2 secondes);
9. élan en avant/balancement arrière et sortie faciale corps groupé.  
*(\* sortie faciale corps tendu)*

## PROGRAMME BARRES PARALLELES

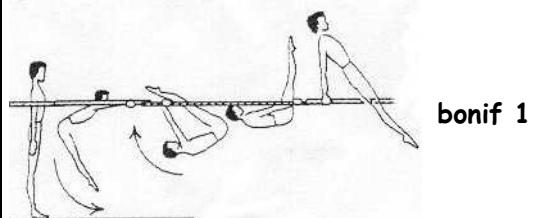
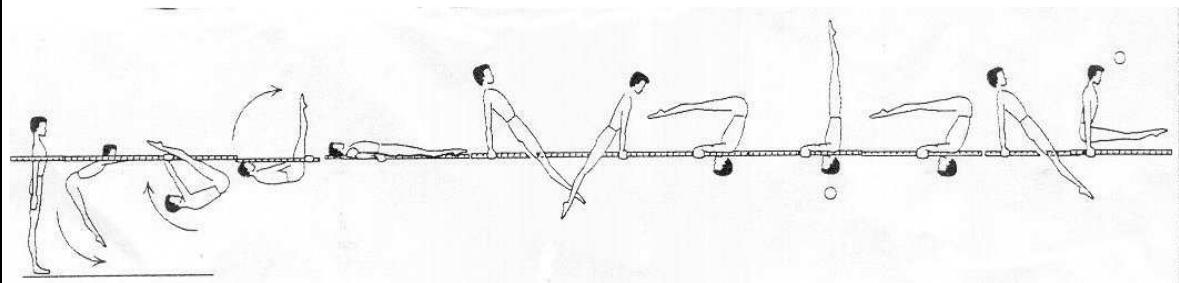
### NIVEAU 4



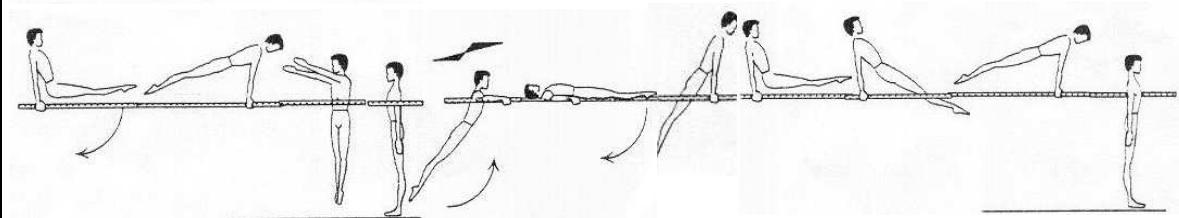
1. Saut à l'appui brachial et balancement au coucher dorsal jambes écartées;
2. balancement en suspension brachiale et établissement arrière, en passant par bras fléchis, à l'appui jambes écartées en avant;
- (\* établissement bras tendu à appui jambes écartées en avant: "tiré arrière")
3. rouleau avant corps fléchi, jambes tendues au couché dorsal (2 secondes);
4. balancement en suspension brachiale au couche facial;
5. renversement dans les coudes (2 secondes);
6. chute au couché dorsal et redressement à l'appui jambes écartées en avant;
7. appui 1 jambe horizontale (2 secondes) (\* équerre tendue 2 secondes);
9. élan en avant/balancement arrière et sortie faciale corps tendu.

## PROGRAMME BARRES PARALLELES

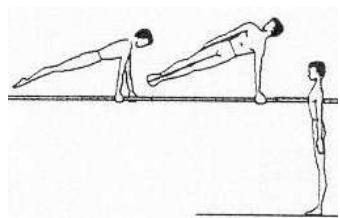
### NIVEAU 5



**bonif 1**



**bonif 2**



1. bascule au coucher dorsal, jambes écartées;  
*(\* bascule à l'appui jambes écartées)*
2. appui , changement d'appui et renversement en appui brachial par jambes tendues ("trépied en brachial")
3. "trépied" (2 secondes)
4. rouleau avant corps fléchi à l'appui jambes écartées en avant;
5. équerre tendues (2 secondes);
6. élan en avant, balancement arrière et saut avec 1/2 tour à la station;
7. couché dorsal par saut et balancement à l'appui brachial;
8. établissement arrière bras tendus à balancé avant;
9. balancement arrière et sortie faciale corps tendu  
*(\* sortie arrière avec 1/2 tour vers l'extérieur)*