

## BARRES ASYMETRIQUES

### IMPOSE 1

IMPOSE 1 ND = 2.00		DESCRIPTION
Secteur 1		Traction tenue 3 secondes jambes tendues retour à la station droite Montée à l'appui bras tendus (aide avec une grande caisse)
Secteur 2	Barre Inférieure	Repoussés dans les épaules 2 fois enchaînés bras tendus (position de courbe avant)
Secteur 3		Enroulé en avant jambes tendues Chandelle contrôlée Fermeture jambes/tronc contrôlée <i>Equerre jambes groupées tenue 3 secondes</i>
<b><u>OU</u> OPTION 1</b>		<b>Equerre jambes tendues tenue 3 secondes</b>
Secteur 4		Courbe avant tenue 3 secondes Courbe arrière tenue 3 secondes Retour position alignée
<b><u>ET</u> OPTION 2</b>	Barre Supérieure	<b>½ tour (replacer les 2 mains en pronation)</b>
Secteur 5		2 Courbes dynamiques Avant/Arrière enchaînées Replacer à la courbe Avant et lâcher la barre Réception stabilisée

**BARRES ASYMETRIQUES**  
**IMPOSE 1**

N. Dép. 2.00		ILLUSTRATIONS
Secteur 1		
Secteur 2	Barre Inférieure	
Secteur 3		
<b><u>OU</u> OPTION 1</b>		
Secteur 4		
<b><u>ET</u> OPTION 2</b>	Barre Supérieure	
Secteur 5		

# BARRES ASYMETRIQUES

## IMPOSE 2

IMPOSE 2 ND = 3.50		DESCRIPTION
Secteur 1		<p>Départ sur tremplin à l'envers - Attraper la barre            Courbe avant tenue 3 secondes            Balancé avant/arrière (préparation bascule)            Retour position courbe avant tenue 3 secondes</p>
Secteur 2	Barre Inférieure	<p>Traction enroulée libre (jambes tendues)            Position courbe avant tenue 3 secondes</p>
<b>OU OPTION 1</b> <b>remplace secteur 1&amp;2</b>		<p><b>Bascule</b>  <b>Prise d'élan Tour d'appui arrière</b></p>
Secteur 3		<p>Prise d'élan à l'horizontale            + Prise d'élan à la sortie à l'horizontale            Réception stabilisée</p>
Secteur 4		<p>Montée à l'appui en courbe avant / courbe arrière dynamique avec aide de l'entraîneur (non pénalisé)            Position courbe avant</p>
<b>OU OPTION 2</b>		<p><b>Courbe avant, courbe arrière dynamiques</b>  <b>Traction enroulée jambes tendues, position courbe avant</b></p>
Secteur 5	Barre Supérieure	<p>Enroulé en avant jambes tendues            Chandelle contrôlée            Fermeture jambes/tronc contrôlé            Position alignée</p>
Secteur 6		<p>Courbe avant/arrière dynamiques puis prise d'élan (passage vers la fermeture)            1 Balancé avant/arrière à l'oblique basse            Lâcher entre les 2 barres            Réception stabilisée</p>

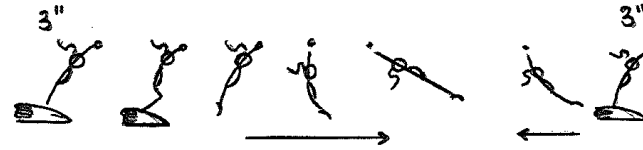
# BARRES ASYMETRIQUES

## IMPOSE 2

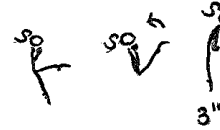
N. Dép. 3.50

ILLUSTRATIONS

Secteur 1



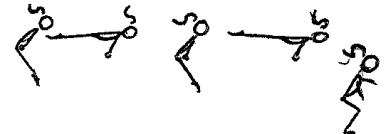
Secteur 2



**OU** OPTION 1  
*remplace sect.1&2*



Secteur 3



Secteur 4  
*non pénalisable*



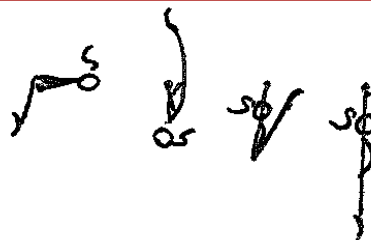
**OU** OPTION 2



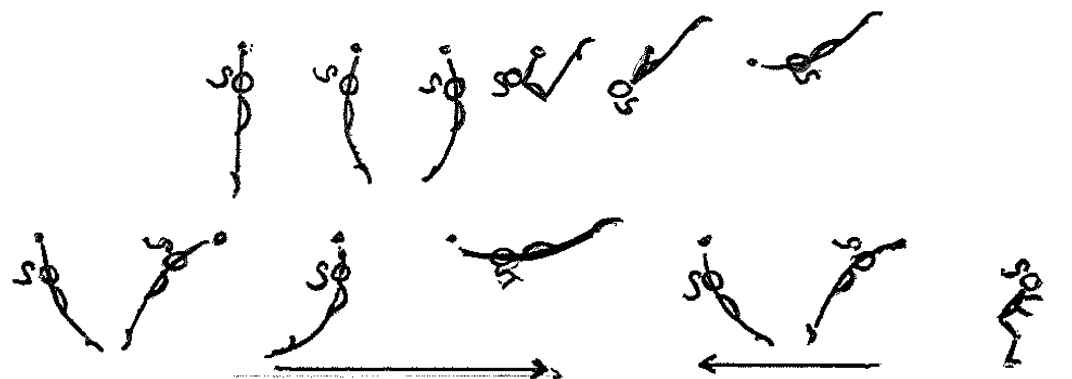
# BARRES ASYMETRIQUES

## IMPOSE 2 (suite)

Secteur 5



Secteur 6



**BARRES ASYMETRIQUES**  
**IMPOSE 3**

IMPOSE 3 ND = 5.00		DESCRIPTION
Secteur 1		Bascule
Secteur 2	Barre Inférieure	Prise d'Elan libre Tour d'appui arrière
Secteur 3		<i>Prise d'Elan à l'horizontale</i> <i>Sortie</i>
<b><u>OU</u> OPTION 1</b>		<b>Prise d'Elan à 45°</b> <b>Sortie</b>
Secteur 4		De la suspension Courbe avant/arrière dynamiques puis prise d'élan (passage vers la fermeture) Balancé arrière
<b><u>ET</u> OPTION 2</b>	Barre Supérieure	<b>Bascule prise d'élan libre + filé avant</b>
Secteur 5		2 Balancés avant/arrière Lâcher la barre

**BARRES ASYMETRIQUES**  
**IMPOSE 3**

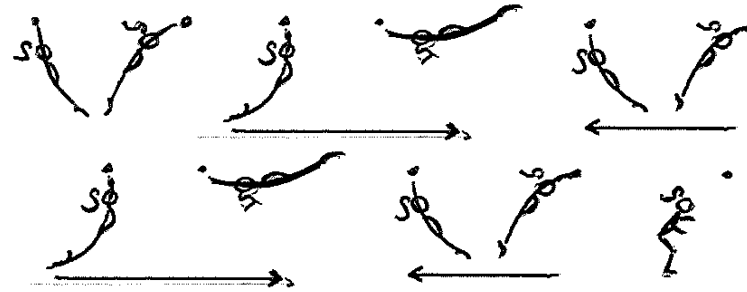
N. Dép. 5.00		ILLUSTRATIONS
Secteur 1		
Secteur 2	Barre Inférieure	
Secteur 3		
<b>OU</b> <b>OPTION 1</b>		
Secteur 4	Barre Supérieure	

BARRES ASYMETRIQUES  
IMPOSE 3 (suite)

ET OPTION 2



Secteur 5





**BARRES ASYMETRIQUES**  
**IMPOSE 4**

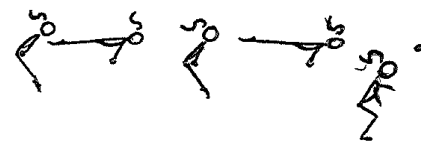
IMPOSE 4 ND = 6.50		DESCRIPTION
Secteur 1		Bascule
Secteur 2		Prise d'élan à 45°
Secteur 3	BARRE INFERIEURE	<i>Tour d'appui arrière libre à l'horizontale</i>
<b><u>OU</u> OPTION 1</b>		<b>Tour d'appui arrière libre à 45°</b> <b>Réception stabilisée</b>
Secteur 4		Traction enroulée jambes tendues serrées Prise d'élan Pause de pieds (jambes libres) Bascule (BS)
Secteur 5		Prise d'élan à l'horizontal <b>retour à l'appui</b>
Secteur 6		<b>Prise d'élan libre + Grande culbute</b> <i>Filé avant</i>
<b><u>OU</u> OPTION 2</b> <i>remplace le secteur 6</i>	BARRE SUPERIEURE	<b>Prise d'élan libre + tour d'appui arrière</b> <b>Filé avant</b>
Secteur 7		2 Balancés avant/arrière à l'horizontale
Secteur 8		Sortie Echappe groupée

**BARRES ASYMETRIQUES**  
**IMPOSE 4**

N. Dép. 6.50	ILLUSTRATIONS
Secteur 1	
Secteur 2	
Secteur 3	
<b><u>OU</u> OPTION 1</b>	
Secteur 4	

**BARRES ASYMETRIQUES**  
**IMPOSE 4 (suite)**

Secteur 5



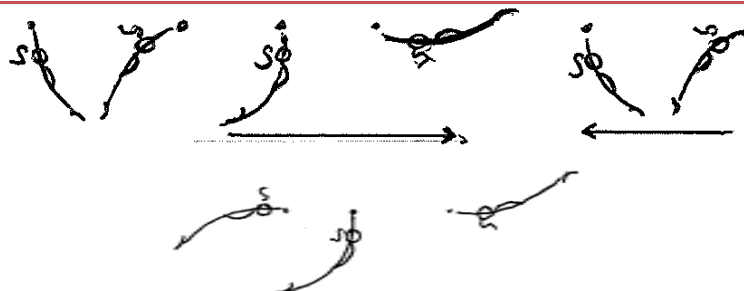
Secteur 6



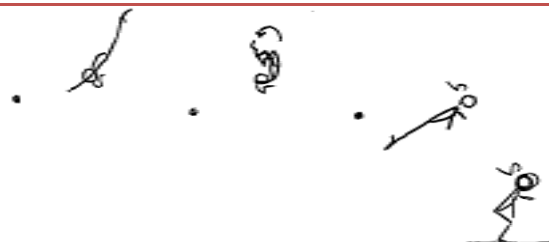
**OU OPTION 2**  
*remplace le secteur 6*



Secteur 7



Secteur 8



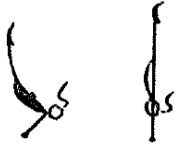
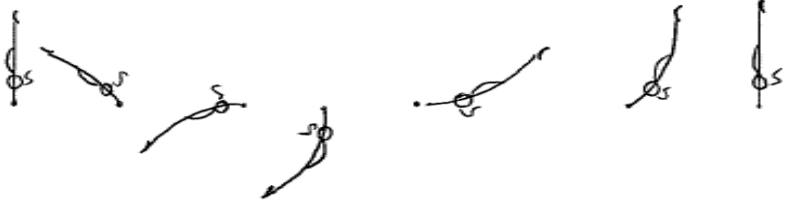
**BARRES ASYMETRIQUES**  
**IMPOSE 5**

IMPOSE 5 ND = 8.00		DESCRIPTION
Secteur 1		Bascule
Secteur 2		Prise d'élan à l'ATR
Secteur 3	BARRE INFERIEURE	<i>Tour d'appui arrière libre à 45°</i>
<b><u>OU</u> OPTION 1</b>		<b>Pass'fil à l'ATR</b>
Secteur 4		Bascule Pause de pieds jambes libres
Secteur 5		Bascule
Secteur 6	BARRE SUPERIEURE	Prise d'élan à l'ATR (jambes serrées ou écartées)
<b><u>ET</u> OPTION 2</b>		<b>1 Grand Tour Soleil</b>
Secteur 7		Sortie Echappe tendue

BARRES ASYMETRIQUES  
IMPOSE 5

N. Dép. 8.00	ILLUSTRATIONS
Secteur 1	
Secteur 2	
Secteur 3	
<u>OU</u> OPTION 1	
Secteur 4	

**BARRES ASYMETRIQUES**  
**IMPOSE 5 (suite)**

Secteur 6	
<b>ET OPTION 2</b>	
Secteur 7	