

# IMPOSÉS POUSSINS **BARRES ASYMÉTRIQUES**

---

*Les gymnastes de la catégorie «Poussins» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré.*

## P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

### P3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS POUSSINS EN BARRES ASYMÉTRIQUES

| FAUTES  |   | Petites 0.10 pt | Moyennes 0.30 pt     | Grosses 0.50 pt | Très grosses 0.80 pt et + |
|---|---|-----------------|----------------------|-----------------|---------------------------|
| <b>Fautes d'exécution</b>   |   |                 |                      |                 |                           |
| Bras ou jambes fléchis  | chq f.  | x               | x                    | x               |                           |
| Jambes ou genoux écartés  | chq f.  | x               | largeur épaules ou + |                 |                           |
| Hauteur insuffisante des éléments   | chq f.  | x               | x                    |                 |                           |
| Manque de précision dans les positions groupées ou tendues  | chq f.  | x               | x                    |                 |                           |
| Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu   | chq f.  | x               | x                    |                 |                           |
| Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste   | chq f.  | x               | x                    |                 |                           |
| Dynamisme insuffisant   | chq f.  | x               | x                    |                 |                           |
| <b>Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)</b>                                |   |                 |                      |                 |                           |
| Déviations par rapport à l'axe de réception   | chq f.  | x               | x                    |                 |                           |
| Jambes écartées à la réception  | chq f.  | x               |                      |                 |                           |
| Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception                                  | chq f.  | x               | x                    |                 |                           |
| Mouvements pour maintenir l'équilibre (pas de cumul si chute)                                     | Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute   |                 |                      |                 |                           |
| • mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre                                  | chq f.  | x               | x                    |                 |                           |
| • pas supplémentaires, petit sursaut  | chq f.  | x               |                      |                 | Max 0.80 pt               |
| • très grand pas ou saut (environ 1 mètre)  | chq f.  |                 | x                    |                 | Max 0.80 pt               |
| • flexion profonde  | chq f.  |                 |                      | x               |                           |
| • frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès                                      | chq f.  |                 | x                    |                 |                           |
| Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras   | chq f.  |                 |                      |                 | 1 pt                      |
| Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin  | chq f.  |                 |                      |                 | 1 pt                      |
| <b>Divers FSCF</b>  |   |                 |                      |                 |                           |
| Mauvaise annonce de degré   | SP  |                 |                      |                 |                           |
| Faute de terminologie ou fautes de texte  | chq f.  | x               |                      |                 |                           |
| Élément coté non exécuté ou aidé  | Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E         |                 |                      |                 |                           |
| Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret   | chq f.  | x               |                      |                 |                           |
| Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement) ou aidé                             | chq f.  | x (par tiret)   |                      |                 | Max 0.80 pt (paragraphe)  |
| Élément non exécuté dans l'ordre chronologique  | chq f.  |                 |                      |                 | x                         |
| Élément principal aidé dans un paragraphe non coté  | chq f.  |                 |                      |                 | x (sur note E)            |
| Position non tenue  | chq f.  |                 | x                    |                 |                           |
| Arrêt non motivé (plus de 2 sec) (sauf pour les 3 premiers degrés)                                | chq f.  | x               |                      |                 |                           |
| Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)                          | chq f.  |                 |                      |                 | x                         |
| Élément mal exécuté, non chuté et recommencé  | chq f.  |                 |                      | x               |                           |
| Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire                 |   |                 |                      |                 |                           |
| Pour les éléments au choix : option différente après chute  | Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments |                 |                      |                 |                           |
| Changement de direction non conforme au texte   |   |                 | x                    |                 |                           |
| <b>Élan supplémentaire en entrée : un 2ème élan est autorisé à l'entrée en Barres :</b>           |   |                 |                      |                 |                           |
| • élan avec entrée non réalisée sans touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous       | SP  |                 |                      |                 |                           |
| • élan avec entrée non réalisée et touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous         |   |                 |                      |                 | 1 pt                      |
| • rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds) |   |                 |                      | x               |                           |
| Élan intermédiaire (une seule pénalité par élément)   | chq f.  |                 |                      | x               |                           |
| Ajustement des prises   | chq f.  | x               |                      |                 |                           |
| Appui passif  | chq f.  |                 | x                    |                 |                           |
| Suspension passive  | chq f.  |                 | x                    |                 |                           |
| Extension du corps insuffisante dans les bascules et dans les balanciers BI et BS                 | chq f.  | x               | x                    |                 |                           |
| Élément ou passage réalisé de façon discontinue   | chq f.  | x               | x                    | x               |                           |
| Frôler l'agrès avec les pieds   | chq f.  |                 | x                    |                 |                           |
| Heurter l'agrès avec les pieds  | chq f.  |                 |                      | x               |                           |
| Frôler le tapis dans les éléments en suspension BI  | chq f.  |                 |                      | x               |                           |
| Heurter le tapis dans les éléments en suspension BI   | chq f.  |                 |                      |                 | 1 pt                      |



## P3. BARRES ASYMÉTRIQUES




### P3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS POUSSINS EN BARRES ASYMÉTRIQUES (SUITE)















| FAUTES   | Petites 0.10 pt   | Moyennes 0.30 pt | Grosses 0.50 pt     | Très grosses 0.80 pt et + |
|--|---|------------------|---------------------|---------------------------|
| <b>Comportement de l'entraîneur</b>  |   |                  |                     |                           |
| Tenue non conforme (sur Note Finale)   | Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline                                       |                  |                     |                           |
| Présence de l'entraîneur sur le tapis  | SP  |                  |                     |                           |
| Signes, conseils verbaux, cris de l'entraîneur à sa gym (sauf aux 1er, 2ème et 3ème degré) (sur Note Finale) | chq f   | x                |                     |                           |
| Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)  | chq f   | x                |                     |                           |
| Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)   | chq f   | x                |                     |                           |
| Aide de l'entraîneur sur un élément coté   | Annulation de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3 pts sur la note E |                  |                     |                           |
| Aide de l'entraîneur sur un élément non coté   | 0,80pt sur la note E  |                  |                     |                           |
| Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)                                   | chq f   | x                |                     |                           |
| Comportement antisportif de l'entraîneur   | 1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition               |                  |                     |                           |
| Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante, nettoyage complet de la barre      | x   |                  |                     |                           |
| <b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>   |   |                  |                     |                           |
| <b>Irregularités aux agrès :</b>   |   |                  |                     |                           |
| fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice  | chq f   | x                |                     |                           |
| pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes                    | SP  |                  |                     |                           |
| poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :                             |   |                  |                     |                           |
| - pour l'équipe  |   | x                | avec un max. de 1pt |                           |
| - pour les gymnastes individuelles   |   | x                |                     |                           |
| déplacer le tapis supplémentaire   |   |                  | x                   |                           |
| ajout d'un autre tapis supplémentaire  |   |                  | x                   |                           |
| modifier la hauteur des agrès sans autorisation  |   |                  | x                   |                           |
| enlever les ressorts du tremplin   |   |                  | x                   |                           |
| placer le tremplin sur une surface non autorisée   |   |                  | x                   |                           |
| dépassement du temps de chute (30 s)   | Exercice terminé  |                  |                     |                           |
| réglage de la barre en cours de mouvement  | Exercice terminé  |                  |                     |                           |
| Tenue non conforme (justaucorps, bijoux)   |   | x                |                     |                           |
| Quitter l'aire de compétition sans permission  | Disqualifiée  |                  |                     |                           |
| Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)   | Classement annulé   |                  |                     |                           |
| Retard injustifié ou interruption de la compétition  | Pénalité de 2 pts   |                  |                     |                           |
| Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante, nettoyage complet de la barre      | x   |                  |                     |                           |

## P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

### P3.2 LES BALANCERS

| LES COURBES   |   |
|---|---|
| Courbe avant  | Courbe arrière  |
|            |            |
| <b>Le creux est du côté du ventre</b><br>Exemple : allongé sur le dos, bras et jbes relevés | <b>Le creux est du côté du dos</b><br>Exemple : allongé sur le ventre, bras et jbes relevés |

| DESCRIPTIONS RAPIDES DES BALANCERS  |   |
|---|---|
| Balancers jbes fléchies (3 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> degré)  | Balancers (4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré)  |
|   |  → Balancer avant<br> ← Balancer arrière  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Epaules ouvertes</li> <li>- Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre</li> <li>- Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (dos rond, bassin en rétroversion)</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'amplitude est pénalisée (pieds au min à hauteur de BI)</li> <li>- On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique.</li> <li>- Les jbes doivent être serrées en fin de balancer AR</li> <li>- L'appui libre doit se faire, corps tendu, dos rond, jbes serrées, épaules au-dessus de BS</li> </ul> |
| <b>Qu'est ce qui donne l'amplitude ?</b><br>Ce sont les mêmes actions de courbe AR puis de blocage en courbe AV mais la vitesse de changement de courbes, la qualité du blocage en courbe AV ainsi que l'écartement des barres vont favoriser l'amplitude du mouvement. |   |

| DESCRIPTION DETAILLÉE   |  |
|---|--|
| <b>Balancer AV : Phase 1 - avant la verticale</b>   |  |
|  ✓<br>La gymnaste passe par une courbe AR avant la verticale   |  ✗<br>Le corps reste cassé et les talons ne sont pas tirés en arrière avant la verticale    |
| <b>Balancer AV : Phase 2 - après la verticale</b>   |  |
|  ✓<br>A la verticale, le gymnaste passe de la courbe AR à la courbe AV en bloquant les hanches   |  ✗<br>Le corps est cassé au niveau des hanches  |
| <b>Balancer AV : Phase 3 - fin de balancer AV</b>   |  |
|  ✓<br>3 <sup>ème</sup> degré 4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré<br>Le corps reste en courbe AV jusqu'au maximum de hauteur   |  ✗<br>Le corps est en train de s'élever et le dos est relâché                              |
|  ✓<br>3 <sup>ème</sup> degré 4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré<br>Les bras restent tendus et ont une action de poussée de la barre                                       |  ✗<br>Les bras « tirent » la barre et on observe une flexion des bras                     |
|  ✓<br>3 <sup>ème</sup> degré 4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré<br>Les épaules doivent rester ouvertes (angle bras-tronc)   |  ✗<br>La position des bras reste bloquée et le corps s'élève, l'angle bras-tronc se ferme |
| <b>Balancer AR : Phase 4 - avant la verticale</b>   |  |
|  ✓<br>3 <sup>ème</sup> degré 4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré<br>Le corps est en courbe AV, il ne doit pas y avoir de casser  |  ✗<br>La gymnaste prépare trop tôt son appui BS et oublie toute une phase de balancer     |
| <b>Balancer AV : Phase 5 - après la verticale</b>   |  |
|  ✓<br>3 <sup>ème</sup> degré 4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré<br>Le corps passe de la position de courbe AR à celle de courbe AV. La gymnaste doit appuyer sur sa barre |  ✗<br>La gymnaste casse ou reste en position de corps tendu souvent sans appui des bras   |

## P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

### P3.3 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

| FAMILLE    | ÉLÉMENTS                        | DEGRÉS<br>POUSSINS                               | TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E | RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D |
|------------|---------------------------------|--|--|---|
| DIVERS     | Montée à l'appui                | 1 <sup>e</sup> - 2 <sup>e</sup>                  | Les pieds décollent du sol (ou tremplin) bassin à haut min de BI                             | Etablissement à l'appui   |
|            | 1/2 tour par couronné           | 2 <sup>e</sup>                                   | Première jbe engagée   | Dégagé deuxième jbe amorcé                                      |
|            | Rotation AV                     | 1 <sup>e</sup> - 2 <sup>e</sup>                  | Rotation engagée   | Passage à la suspension visible                                 |
|            | Renversement BI                 | 3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>                  | Les 2 pieds ont quitté le sol ou le tremplin avec élévation du bassin                        | Rétablissement à l'appui  |
|            | Renversement BS                 | 5 <sup>e</sup>                                   | Les 2 pieds quittent la BI avec élévation du bassin  | Rétablissement à l'appui  |
| SUSPENSION | Déplacement latéral             | 1 <sup>e</sup> - 2 <sup>e</sup>                  | Suspension avec lâcher au moins d'une main   | Au moins 1 déplacement de main                                  |
|            | Courbe AV/AR                    | 2 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup>                  | Une courbe visible   | Les 2 courbes réalisées   |
|            | 1/2 tour à la suspension        | 3 <sup>e</sup>                                   | Suspension avec lâcher au moins d'une main   | 1/2 tour terminé  |
| BALANCERS  | Balancer AV/AR BI               | 3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>                  | Passage en suspension sous la barre, balancer AV   | Balancer AR amorcé  |
|            | Balancer AV/AR BI jbes fléchies | 3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>                  | Passage en suspension sous la barre, balancer AV   | Balancer AR amorcé  |
|            | Balancer AV/AR BS               | 4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>                  | Passage en suspension sous la barre, balancer AV   | Balancer AR amorcé  |
|            | File                            | 4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>                  | Début de renversement du corps vers l'AR   | Balancer AR amorcé  |
| ELAN AR    | Prise d'élan à l'appui libre    | 2 <sup>e</sup>                                   | Fouetté des jbes   | Bassin décollé de la barre                                      |
|            |                                 | 3 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>                  | Bassin décollé   | Corps à l'oblique AR basse                                      |
|            | Tour Facial AR                  | 3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup> | Prise d'élan et rotation engagée   | Rétablissement à l'appui  |
| BASCULES   | Bascule faciale BI ou BS        | 4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>                  | Fermeture jbe tronc, début de remontée en appui, épaules au niveau de la barre               | Rétablissement à l'appui  |
| SORTIES    | Sortie salto groupé             | 5 <sup>e</sup>                                   | Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)  | Arrivée sur les pieds d'abord                                   |
|            | Sortie filée                    | 5 <sup>e</sup>                                   | Début de renversement du corps vers l'AR   | Arrivée sur les pieds d'abord                                   |

**PERDRE 3 POINTS SUR LA NOTE E POUR ÉLÉMENTS NON TENTÉS DOIT ÊTRE EXCEPTIONNEL !**



## P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

### P3.4 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

| Consignes de départ et précisions sur le matériel |  |  |   | EXIGENCES TECHNIQUES  |
|---|--|--|---|---|
| REPÈRE  | TITRE DU PARAGRAPHE  | NOTE D   |   |   |
|   | <p><b>Paragraphe coté :</b><br/>paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>AVEC</b> une valeur donnée.</p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante :<br/>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture Gras souligné : <b>élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul> | <p><b>X pts</b><br/>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>re</sup> colonne</p> | <p><b>Dessins</b><br/>des éléments décrits dans le paragraphe</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> <li>• <b>Gras italique : conseil technique</b><br/>S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</li> <li>• Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</li> </ul> <p><b>PRÉCISIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas lenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> </ul> </li> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> </ul> </li> <li>• Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</li> </ul> |
|   | <p><b>Paragraphe non coté :</b><br/>paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>SANS</b> une valeur donnée.</p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante :<br/>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>   |  |   | <p>Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » :</b><br/>pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier.</li> <li>• <b>Si le paragraphe a un intitulé :</b><br/>pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe.</li> </ul> <p>Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p>   |






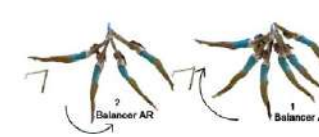
**Note D :** addition de tous les éléments cotés exécutés

**Note E :** 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales








**Note Finale :** Note D + Note E

## P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

### P3.9 5<sup>ÈME</sup> A DEGRÉ - 9 OU 10PTS

| 1 ou 2 tremplin(s) autoursés(s)<br>Départ : station face à BI et BS |  |  | EXIGENCES TECHNIQUES  |
|---|--|--|---|
| 5A.1  | <b>Bascule faciale</b>   | 2  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</li> </ul>   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une <b>bascule faciale</b></li> </ul>  | L  |   |
|   |  |    |   |
| 5A.2  | <b>Tour facial AR</b>  | 1  |   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b></li> </ul>   | O  |   |
|   |  |   |   |
| 5A.3  | <b>Prise d'élan à l'appui libre</b>  | 1.5  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- A l'horizontale : 0.30 pt</li> <li>- Sous l'horizontale : 0.50 pt</li> </ul> </li> <li>- Bras tendus</li> </ul> |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'<b>appui libre</b> (45°) pour effectuer une sortie, réception à la station, jbes mi-fléchies</li> </ul>   |   |   |
|   |  |  |   |
| 5A.4  | <b>Montée libre sur la BI</b>  |  | <b>Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre</b>  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exemple : renversement AR et pose de pieds</li> </ul>   |  |   |
| 5A.5  | <b>Balancer AV - Balancer AR</b>   | 1.5  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- Ouverture des épaules</li> <li>- Fin du balancer AR, pieds à hauteur de BI</li> </ul>  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter à la suspension BS pour effectuer un <b>balancer AV</b>, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AV) puis un <b>balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées, talons serrés à hauteur de BI minimum</li> </ul> |   |   |
|   |  |  |   |

5<sup>ÈME</sup> A DEGRÉ (SUITE)

|      |   |   |  |  |
|------|---|---|--|--|
| 5A.6 | <b>Bascule faciale</b><br><b>OU</b><br><b>Renversement</b>  | (1 ou 2)<br><br><b>2</b>  |    | <b>Bascule</b><br>- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément  |
|      | <b>Bascule faciale</b><br>• Effectuer une <b>bascule faciale BS</b>   |                    |   | <b>Renversement</b><br>- Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu  |
|      | <b>OU</b><br><b>Renversement</b><br>• Effectuer un <b>renversement AR à BS</b>  | <b>1</b><br><br> |  | <b>Tour facial AR</b><br>- <i>Prise d'élan</i> : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)<br>- Alignement du corps du début à la fin du tour<br>- Tête rentrée ou droite<br><br><b>File</b><br>- <i>Bras tendus dans la bascule du corps</i><br>- A la fin du file : alignement complet du corps |
| 5A.7 | <b>Tour facial AR + sortie filée</b>  | <b>2</b>  |  |  |
|      | • Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b><br>• Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer une <b>sortie filée</b> (corps à l'horizontale) |                  |  |  |