BARRES			
ELEMENTS POUR LA COMPETITION INTERNE 2023			
	Nom	**Descriptif**	**Valeur de l'élément**
E N T R E E	Sauter à l'appui	Avec ou sans tremplin, monter à l'appui bras tendus	0.5
	Sauter à la BS	Avec tremplin, sauter à la suspension BS	0.5
	Renversement arrière	Main sur la barre, envoie d'une jambe pour renversement arrière arrivée à l'appui	1
	Oscilliation 1 jambes fléchies	Balancé en oscilliation, revenir à la station assise avec crochet du genou	1
	Oscilliation 1 jambes tendues	Balancé en oscilliation, revenir à la station assise avec la jambe tendue	1.5
	Oscilliation 2 jambes	Balancé en oscilliation 1 jambe, revenir à la station assise avec les 2 jambes entre les bras	2
	Traction renversement	Main sur la barre, traction des bras, menton au dessus de la barre, renversement arrière avec les deux pieds collés	2
	Bascule	Balancé avant, fermeture et appui des bras pour revenir à l'appui	3
	Bascule engagée	Balancé avant, engager une jambe entre les bras pour revenir à la station assise	3
A P P	Engagé/Dégagé	A l'appui bras tendus, passer une jambe par dessus la barre sans la toucher puis changemnt de prise des mains et retour à l'appui de l'autre côté de la barre sans que le deuxième pied ne touche la barre.	0.5
	Engagé entre les bras en levant la main	A l'appui bras tendus, passer une jambe par dessus la barre sans la toucher puis lever une main pour passer la jambe et se retrouver en position assise	0.5
	Engagé entre les bras sans lever la main	A l'appui bras tendus, passer une jambe par dessus la barre sans la toucher entre les mains et se retrouver en position assise	0.5
	Prise d'élan	De l'appui bras tendu, lancer les jambes serrées et tendues et revenir sur la barre. Décoller le ventre de la barre	0.5
	Sauter à l'appui BS	Pieds BI et mains BS, sauter à l'appui BS bras tendus	0.5

U I	Prise d'élan à l'horizontal	De l'appui bras tendu, lancer les jambes serrées et tendues et revenir sur la barre. Décoller le ventre de la barre, jambes à l'horizontale	1
	Roulé en avant		1
	Crèpe		1
	Descente contrôlée	De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée, sous toutes ses formes jusqu'à la suspension	1.5
	Tour assis	De la position assise sur la BI ou BS, réaliser un tour en appui sur les main et revenir dans la position de départ	2
	Tour d'appui arrière	Rotation arrière autour de la barre, bras tendus et bassin proche de la barre, revenir à l'appui facial	2
	Tour d'appui avant	Rotation avant autour de lla barre, revenir à l'appui facial	2
	Tour cavalier		2
SUSPENSION	1/2 1/2 BS ou BI	De la suspension, 1/2 tour ou 1 tour jambes serrées et tendues	0.5
	Equerre	Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale	0.5
	Balncés BS	2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse	1
	Balancés contre volé	Balancer avec changement de face à l'oblique basse	1.5
	Grande culbute	Renversement arrière du balancé BS	2
	Oscilliation 1 jambe	Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe ou jambe tendue	2
PASSAGE BI à BS	Montée 1 pieds après l'autre	Monter debout sur BI un pied après l'autre - pour attraper la BS	1
	Passage BS/BI	Passage de la BS à la BI de la station assise	1
	Passage BI/BS par renversement		1,5
	Tape cul	De la position assise sur barre inférieure, attraper la barre supérieure, bras et jambes tendues	1,5
	Pose de pieds	De l'appui facial BI, prise d'élan pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS	2
	Tour pieds/mains		3

S O R T I E	Lâcher la barre	De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout	0.5
	Prise d'élan repoussée	Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées arrivée à la station debout	1
	Balancés sortie 1/2 tour	Réaliser 2 balancés jambes tendues et serrées et réception à la station debout avec 1/2 tour en lachant la barre	1
	Sortie filée avec appui des pieds	Sortie filée, appui sur les pieds serrés ou écartés, arrivée à la station debout, départ BI ou BS	1.5
	Sortie filée de l'appui	Sortie filée de l'appui arrivée à la station debout, départ BI ou BS	1.5
	Echappe	Sortie salto arrière de la BS	2

Enchainement				
Entrée	**APPUI**	**SUSPENSION**	**PASSAGE DE BARRES**	**SORTIE**
1	1	1	1	1

BONUS D'UN ELEMENT : 5 ou 6 éléments

ND = Valeur de l'élément + 10 pts d'exécution
NF = ND - Exécution