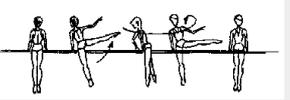
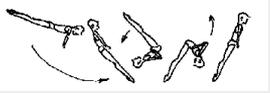
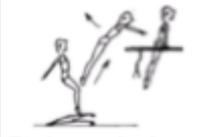
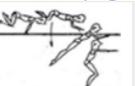
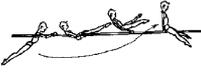
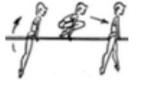
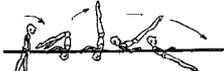
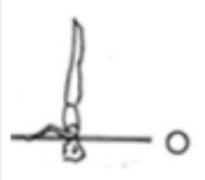
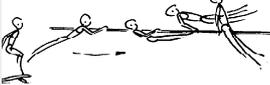
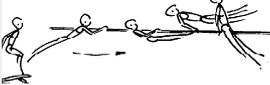
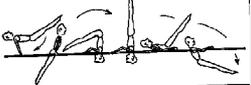
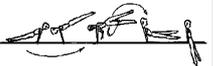


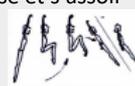
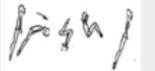
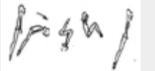
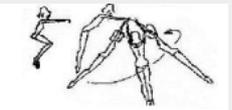
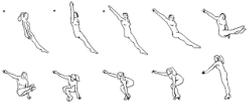
BARRE FIXE

	Entrée	Élément de l'appui à la suspension ou inversement	Élément en appui	Élément en suspension	Sorties
A	<p>Sauter à l'appui du plinth</p> 	<p>Rouleau avant corps groupé</p> 	<p>½ tour couronné</p> 	<p>½ tour en suspension</p> 	<p>Sortie arrière bassin à moins de 45°</p> 
B	<p>Renversement du plinth</p> 	<p>Rouleau avant corps tendu</p> 	<p>Coupé de jambe et ½ tour</p> 	<p>Balancer, ½ tour prise mixte</p>  <p>Ou 3 Balancés à -de 45°</p>	<p>Sortie arrière bassin à plus de 45°</p> 
C	<p>Entrée par crochetage</p> 	<p>Reprise d'élan filée bassin sous la barre</p> 	<p>Tour d'appui AR jambes fléchies</p>  <p>Prise d'élan engager 1 jambe</p> 	<p>Balancé 1/2 tour changement de prises enchaînées- de 45°</p>  <p>Ou 3 balancés à plus de 45°</p> 	<p>Sortie arrière ¼ de tour</p> 
D	<p>Renversement départ suspension</p>  <p>Du balancer, engagé de jambe</p>  <p>Balancé et grande culbute</p> 	<p>Reprise d'élan filée bassin à hauteur de barre</p>  <p>Grand élan</p>  <p>Contre volée</p> 	<p>Tour d'appui AR jambes tendues</p>  <p>Tour avant avec engagé d'une jambe</p>  <p>Tour d'appui avant</p> 	<p>Balancé 1/2 tour changement de prises enchaînées, bassin à l'horizontale</p> 	<p>Sortie pieds mains</p>  <p>Ou sortie filée départ de l'appui</p>

BARRES PARALLELES

	Entrées	Éléments à l'appui brachial	Éléments de maintien	Éléments en appui	Sorties
A	<p>Entrée à l'appui pieds sous les barres</p> 	<p>Balancé brachial bassin sous les barres fin siège écart</p>  <p>Rouleau avant corps groupé départ pieds sur barres et arriver siège écarté</p>	<p>Maintien 3'' au siège écarté</p>  <p>Sans élan monter les jambes à l'équerre tendue pour arriver au siège écarté</p> 	<p>Crêpe</p>  <p>Du siège écarté, prise d'élan par lancé de jambes en appui</p> 	<p>sortie avant corps groupé</p>  <p>sortie arrière corps groupé</p> 
B	<p>Entrée latérale avec pose de pieds</p>  <p>Entrée appui brachial sans balancer</p> 	<p>Rouleau départ et arrivée siège écarté</p>  <p>Balancé brachial bassin à hauteur des barres fin siège écart</p> 	<p>Equerre jambes groupées tenue 3''</p>  <p>De l'appui tendu grouper les jambes pour arriver au siège écarté tendu</p> 	<p>$\frac{1}{4}$ de tour</p>  <p>Balancés arrière et avant corps tendu</p> 	<p>Sortie avant corps tendu</p>  <p>Sortie arrière corps tendu</p> 
C	<p>Entrée appui brachial avec bassin à hauteur des barres</p>  <p>Entrée latérale sans pose de pied</p>  <p>Entrée à l'appui avec pieds hauteur des barres</p> 	<p>Rouleau avant, départ siège écart et arrivée appui brachial</p>  <p>Balancé avant et arrière en appui brachial, corps à l'horizontale</p>  <p>Montée par temps de ventre siège écart</p> 	<p>Appui brachial renversé tenu 2''</p> 	<p>Balancer avant et arrière à l'horizontale</p>  <p>$\frac{1}{2}$ tour à l'appui</p> 	<p>Sortie arrière corps tendu à l'horizontal</p> 
D	<p>Entrée avec coupé d'une jambe</p>  <p>Entrée par temps de ventre enchaîné avec balancer</p> 	<p>Rouleau avant départ balancer arrivée en appui brachial</p>  <p>Temps de ventre arrière</p> 	<p>Monter le bassin à hauteur des épaules jambes tendues, arrivée au siège écarté</p>  <p>Equerre tendue tenue 3''</p> 	<p>Balancé arrière à 45°</p>  <p>Tour complet à l'appui facial</p>  <p>Balancé arrière et demi-tour à l'appui pour arriver au siège écarté</p> 	<p>Sortie avant $\frac{1}{4}$ de tour pour arriver face à la barre</p> 

BARRES ASYMETRIQUES

	Entrée	En appui ou en suspension	De la suspension à l'appui ou De l'appui à la suspension	Changement de face	Sorties
A	<p>Entrée en appui barre basse</p>  <p>Sauter en suspension</p> 	<p>Couronné de jambe barre basse</p>  <p>Suspension pose des pieds sur barre basse</p> 	<p>Rouleau corps groupé</p>  <p>De la suspension, pose de pieds sur barre basse et s'assoir</p> 	<p>½ tour couronné barre basse</p>  <p>½ tour sur cuisse</p> 	<p>Sortie arrière barre basse</p>  <p>Sortie arrière avec début de piston</p> 
B	<p>Entrée avec passage 1 jambe</p> 	<p>Balancé avant et arrière, engager 1 jambe tendue ou 2 jambes fléchies</p>  <p>Coupé de jambe barre basse</p> 	<p>Rouleau corps tendu</p>  <p>Petite descente filée</p> 	<p>Crêpe</p>  <p>½ tour en suspension</p> 	<p>Sortie arrière de la barre supérieure</p>  <p>Sortie filée départ assis barre basse avec pied posé sur barre basse</p> 
C	<p>Entrée tremplin avec passage 2 jambes</p>  <p>Entrée par crochetage</p> 	<p>Balancé engagé des 2 jambes tendues</p>  <p>½ tour couronné barre haute</p>  <p>Tour d'appui arrière corps groupé</p> 	<p>Renversment de barre inférieure à supérieure</p>  <p>De l'appui descente filée bassin qui s'éloigne rapidement de la barre haute</p> 	<p>½ tour couronné barre haute</p>  <p>Contre volée prise Mixte</p> 	<p>Sortie filée départ assis</p> 
D	<p>Oscillation 1 jambe</p>  <p>Renversment à partir du sol</p> 	<p>Tour d'appui arrière</p>  <p>Engagé 1 jambe</p>  <p>Pose de pieds groupé ou écartés</p> 	<p>De l'appui descente filée avec bassin qui reste longtemps près de la barre haute</p>  <p>Grande culbute</p> 	<p>Contre volée changement de mains dans le même temps</p>  <p>Tour Mexico</p> 	<p>Sortie filée pieds mains</p>  <p>Sortie filée départ de l'appui</p> 