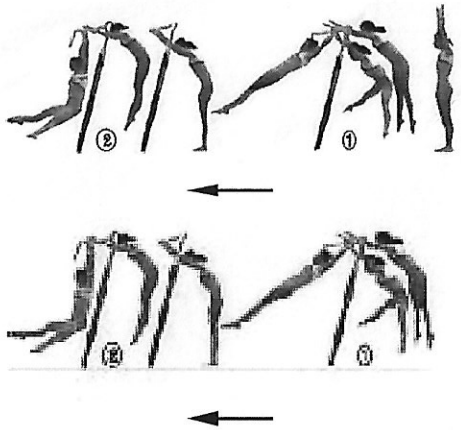
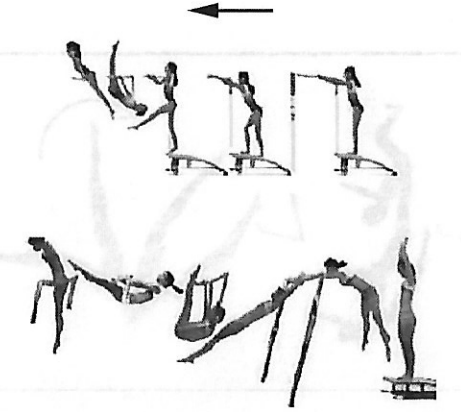
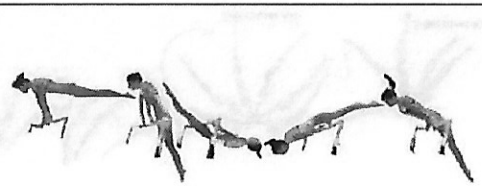
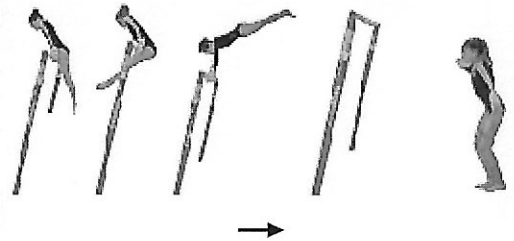
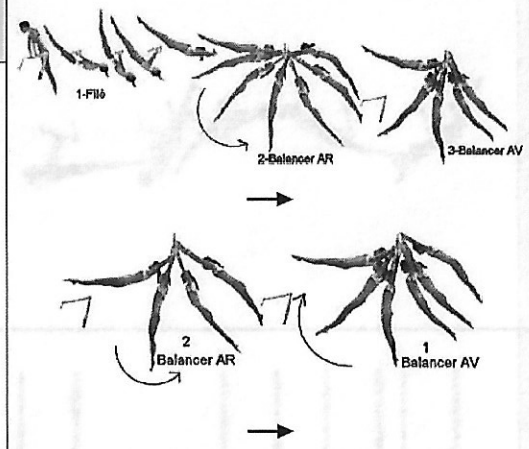
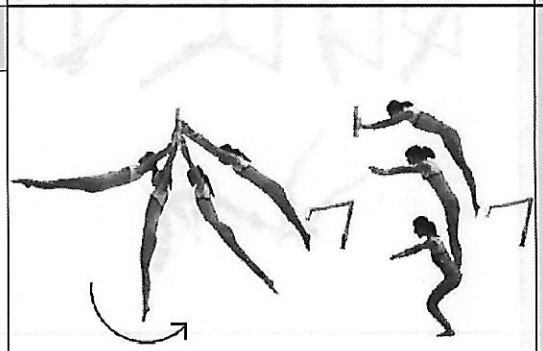
1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s). (déplacement du ou des tremplins autorisé)
Départ : station face à BI et BS

Le **choix 1** en 4.1 implique le **choix 1** en 4.5 (idem pour le choix 2) : **une bascule obligatoire**

				Exigences techniques
4.1	**Choix 1: 2 Balancers de bascule BI** **OU** **Choix 2 : Bascule faciale**	**0,5** **1,5**		**Balancers de bascule :** - Ouverture complète du corps en fin de balancer - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR **Renversement AR :** - ***Flexion des bras : SP*** - Amener directement le bassin à la barre
	Balancers de bascule BI - Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un **balancer AV**, jbes serrées puis **balancer AR** jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), puis **balancer AV**, jbes serrées ou écartées et **balancer AR**, jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, jbes serrées - Renversement AR, s'établir à l'appui **OU** **Bascule faciale** - De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues écartées ou serrées, pour effectuer une **bascule faciale**	 **0,5** **1,5**		**Bascule faciale :** - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
4.2	**Tour facial AR**	**0,5**		- Tour AR enchaîné : SP - ***Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)*** - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
	- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR**			

4.3	**Prise d'élan à l'appui libre**	**2**		- Bras tendus à l'appui libre - Prise d'élan corps tendu au-dessus de l'horizontale : • A l'horizontale : 0.30 pt • Sous l'horizontale : 0.50 pt
	- Sans arrêt, élan des jbes en AR à **l'appui libre**, au dessus de l'horizontale, bras tendus, arrivée au sol face à BI			
4.4	**Montée libre sur BI**			***Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre***
	- Exemple : renversement AR et pose de pieds			
4.5	**Choix 1 : Bascule faciale BS** **OU** **Choix 2 : Renversement BS**	**1,5** **0,5**		**Bascule :** - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément **Renversement AR :** - Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu
	Bascule faciale Sauter à la suspension pour effectuer une **bascule faciale BS** **OU** **Renversement** - Sauter à la suspension pour effectuer un **renversement AR à BS**	 1,5 0,5		
4.6	**Tour facial AR**	**0,5**		***- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)*** - Tour AR enchaîné : SP - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
	- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR**			

4.7	**Filé - Balancer AR - Blancer AV - Balancer AR - Balancer AV**	**2**		**Filé :** - ***Bras tendus dans la bascule du corps*** - A la fin du filé : alignement complet du corps - ***Fin du balancer AR suite au filé : hauteur SP*** **Balancers :** - Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du 2ème balancer AR, pieds à hauteur de BI minimum
	- Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un **filé** (corps à l'horizontale), **balancer AR**, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AR), **balancer AV**, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AV), **balancer AR**, jbes serrées ou écartées, (talons serrés à hauteur de BI minimum en fin de balancer AR), **balancer AV**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV)			
4.8	**Balancer AR + Sortie (lâcher)**	**1**		- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras - Les épaules doivent être à hauteur de BS au moment du lâcher
	- **Balancer AR**, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AR) - En fin de balancer AR, appuyer sur BS puis **lâcher BS** pour effectuer une réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies			