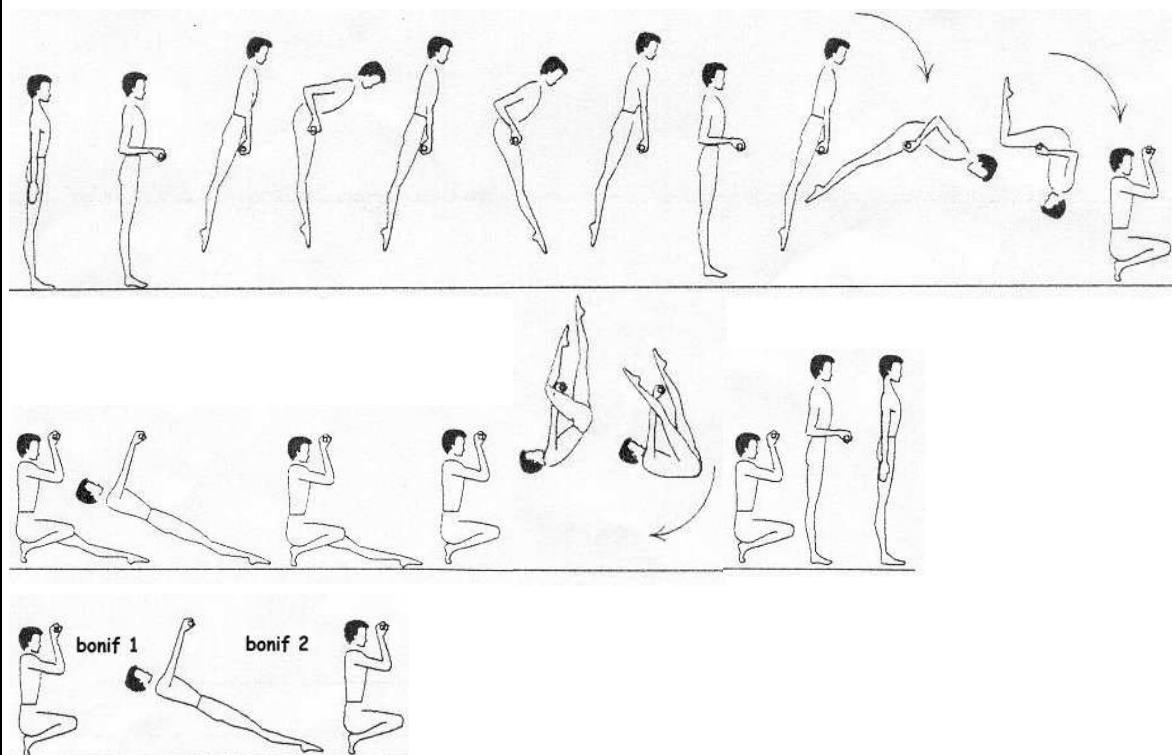


PROGRAMME BARRE FIXE

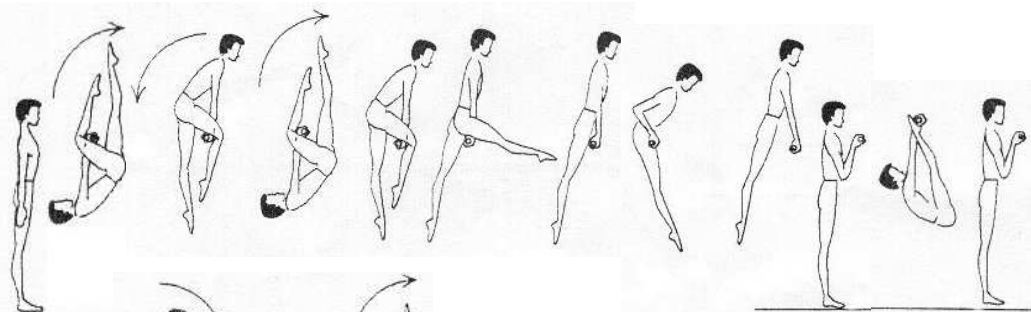
NIVEAU 1



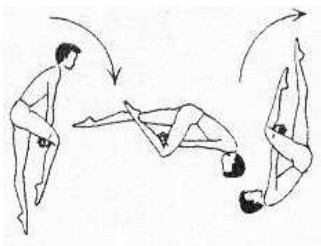
1. saut à l'appui;
2. flexion/extension du corps;
3. petit élan en arrière à la station;
4. saut à l'appui et culbute avant corps groupé;
5. suspension oblique en 2 temps (** suspension oblique en 1 temps*)
6. accroupi en 2 temps (*accroupi en 1 temps*)
7. accrochage d'un jarret hors prise, jambe libre à la verticale;
8. dégager la jambe à station accroupie;
9. station

PROGRAMME BARRE FIXE

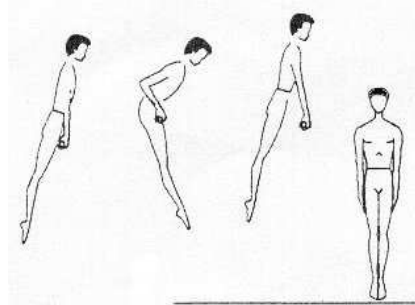
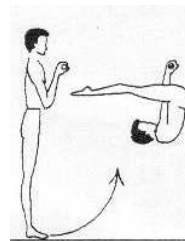
NIVEAU 2



bonif 1



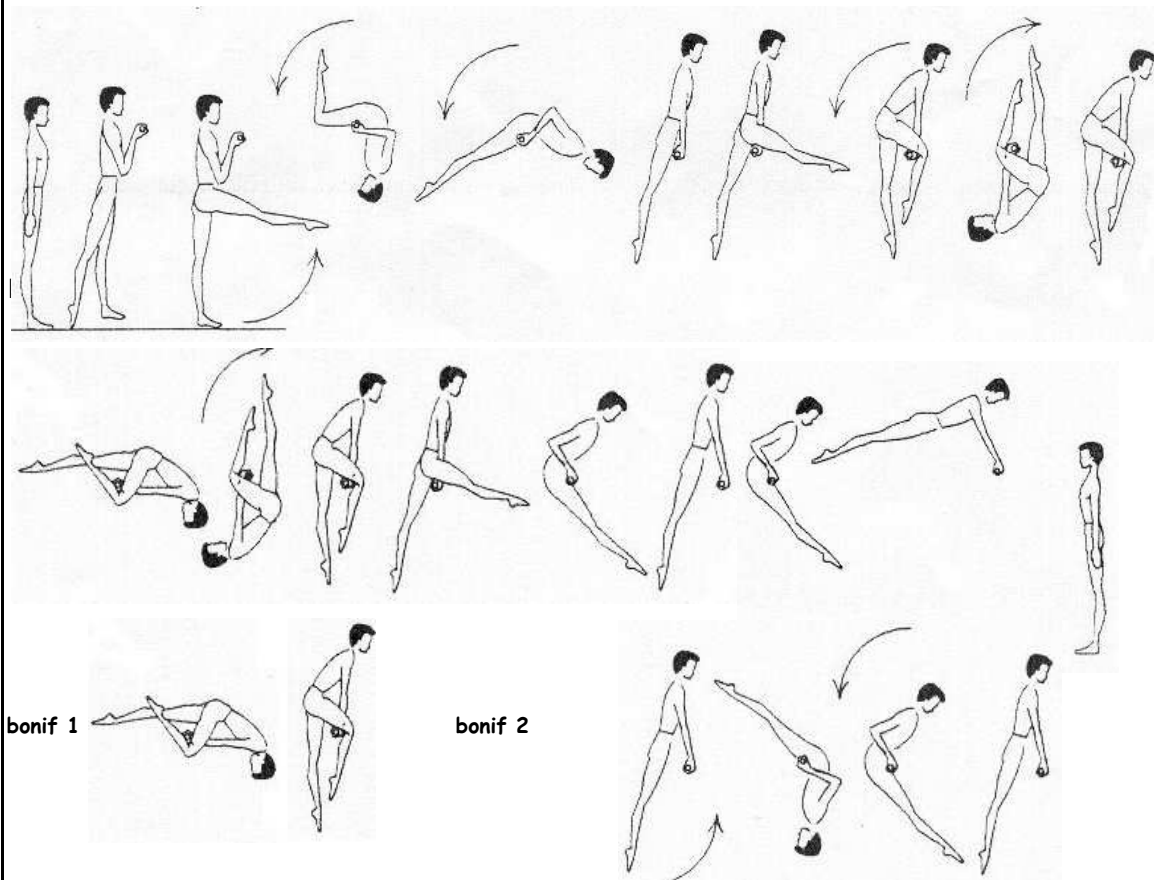
bonif 2



1. accrochage d'un jarret hors prise, jambe libre à la verticale;
2. établissement;
3. culbute arrière en jarret accroché (** culbute avant en jarret accroché*);
4. au balancé de retour, établissement;
5. dégager la jambe à l'appui;
6. élan arrière à la station;
7. suspension pieds barre écartés et retour;
(** suspension 1/2 renversée écartée et retour*)
8. saut à l'appui
9. élan arrière avec 1/4 tour à la station.

PROGRAMME BARRE FIXE

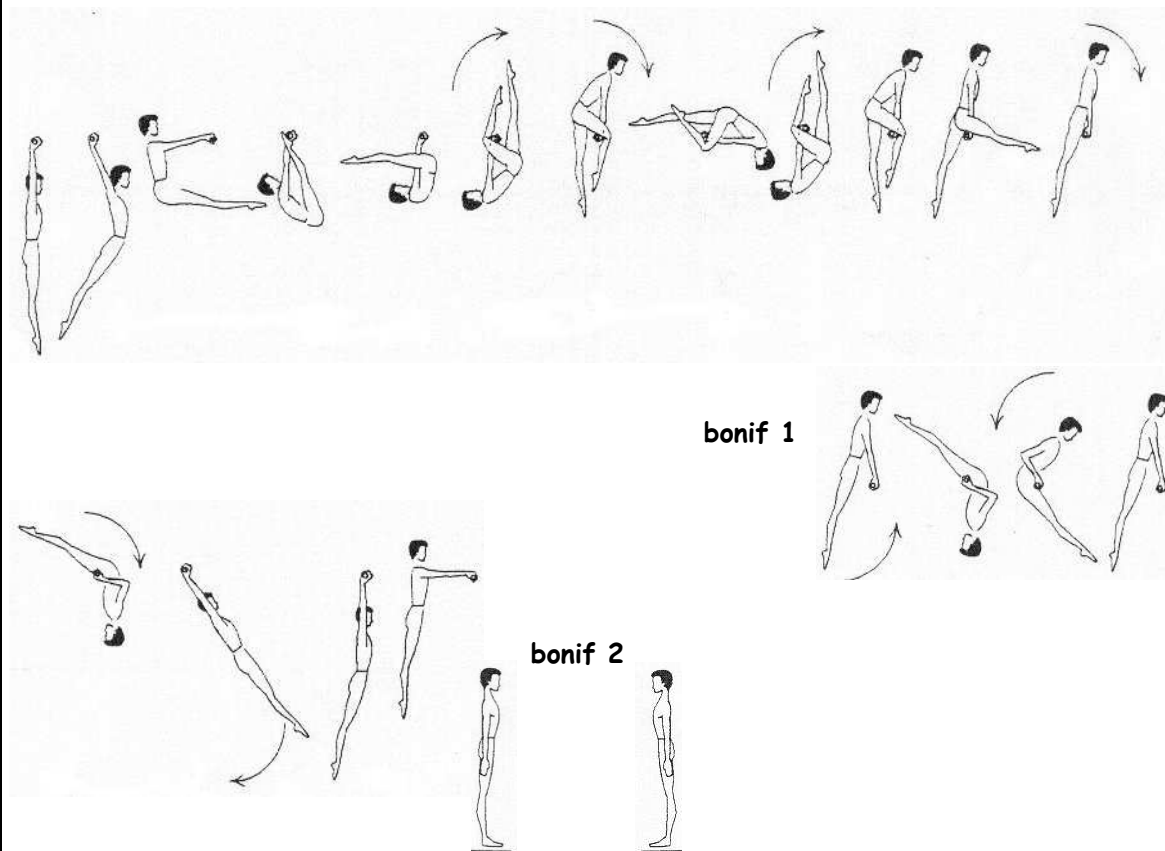
NIVEAU 3



1. établissement par renversement avec élan d'une jambe tendue et corps groupé;
2. engagement d'une jambe;
3. culbute arrière jarret accroché;
4. au balancement retour, établissement;
5. tour avant par le jarret en 2 fois;
(tour avant par le jarret en 1 fois)*
6. dégager la jambe à l'appui;
7. élan arrière, retour à l'appui;
(tour arrière corps fléchi, jambes tendues)*
8. élan arrière voisin de l'horizontale;
9. sortie arrière avec 1/2 tour.

PROGRAMME BARRE FIXE

NIVEAU 4



1. Prise d'élan par élan contrarié des épaules et des hanches;

2. pieds barres écartés;

3. suspension mi-renversée écartée;

4. accrochage du jarret;

5. établissement;

6. tour avant par le jarret;

(* + élan arrière et tour arrière corps fléchi jambes tendues)

7. culbute avant corps fléchi jambes tendues;

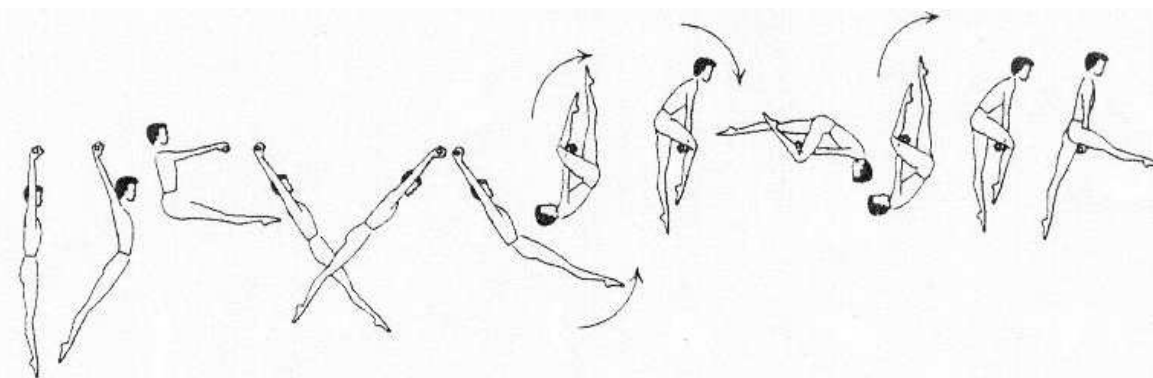
8. ouverture à la suspension en avant;

9. sortie par feinte d'établissement arrière.

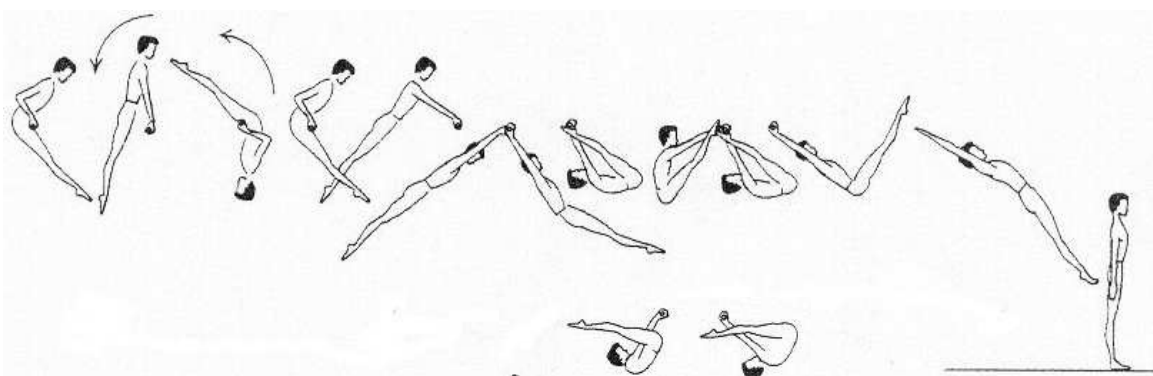
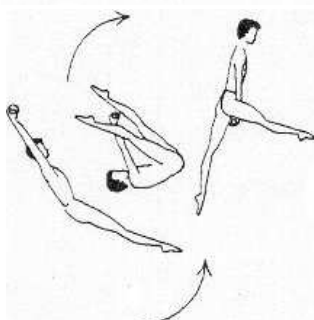
(* sortie par feinte d'établissement arrière avec 1/2 tour)

PROGRAMME BARRE FIXE

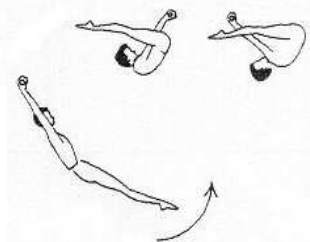
NIVEAU 5



boni 1



bonif 2



1. prise d'élan;

2. accrochage du jarret;

3. établissement;

(* engager la jambe tendue [2] et établissement jambe tendue [3])

4. tour avant par le jarret;

5. tour arrière;

6. élan à la suspension arrière;

7. au balancement avant, pieds barre écartés;

8. balancement pieds barre écartés;

(* au balancement avant, suspension mi-renversée écartée [7], balancement [8])

9. sortie filée.