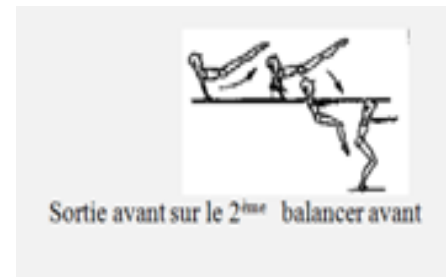
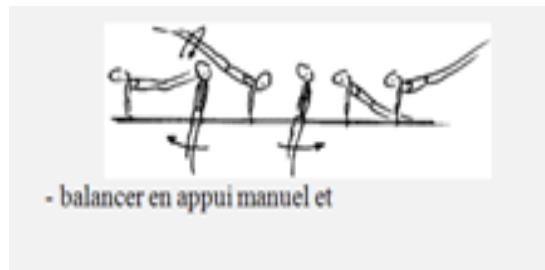


Barres Parallèles Niveau 1

Enchaînement niveau 1

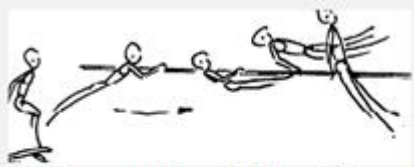


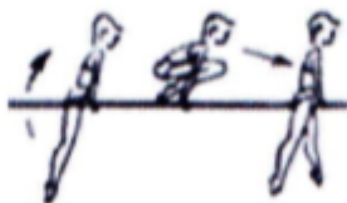
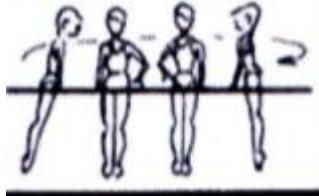
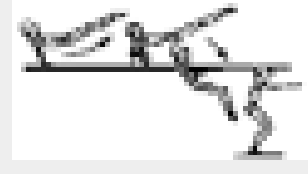


Rouleau avant avec pose de pieds ou tibias. 1 parade autorisée



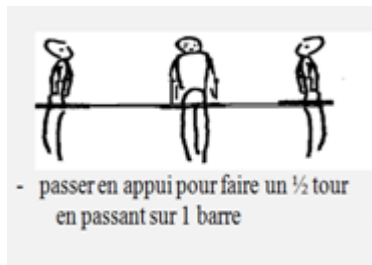
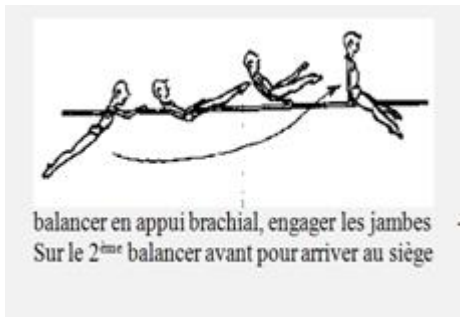
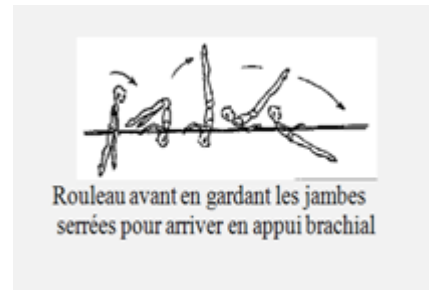
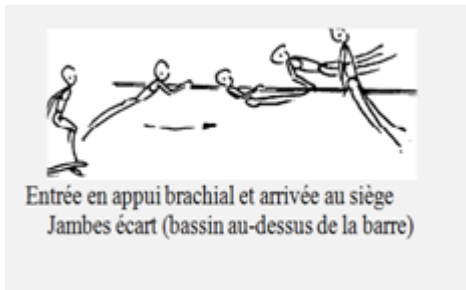
[Vidéo enchaînement](#)

Barres Parallèles Niveau 2

Enchaînement niveau 2			
 <p>Entrée en appui brachial et arrivée au siège arrivée au siège écarté puis Rebond du siège vers balancer</p>	 <p>Grands balancés (entre 45° et l'horizontale)</p>	<p>1 Parade autorisée</p>  <p>Sans pose des tibias</p>	
 <p>Passage équerre groupée arrivée au siège écarté</p>	OU	 <p>Demi tour à l'appui</p>	 <p>Sortie avant corps tendu</p>
Vidéo enchaînement V1		Vidéo enchaînement V2	

Barres Parallèles Niveau 3

Enchaînement niveau 3



[Vidéo enchaînement niveau 3](#)

Barres Asymétriques Niveau 1

Enchaînement niveau 1



Sauter à la suspension pour venir poser -
les pieds barre basse



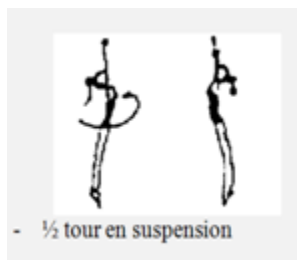
½ tour sur cuisse par pose -
d'un pied barre basse



sauter à l'appui barre sup



- rouleau avant arrivée en suspension



- ½ tour en suspension

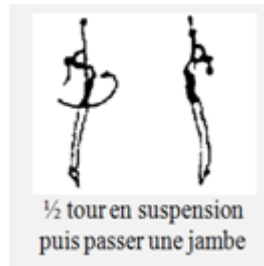
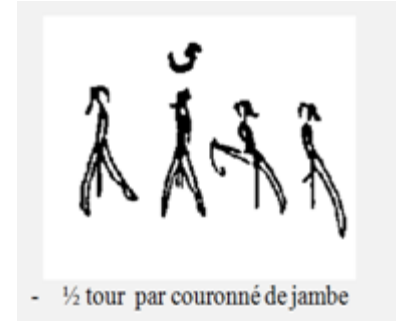
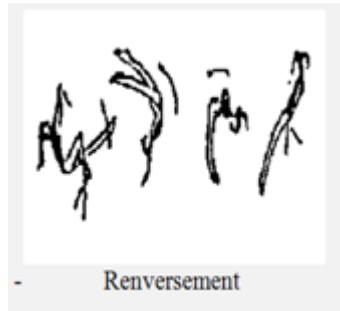
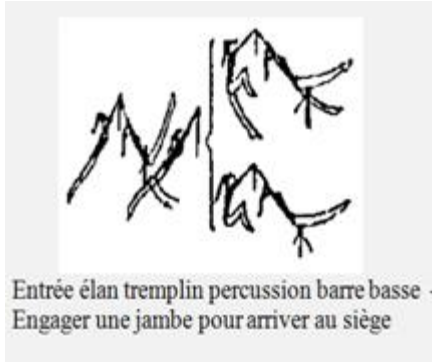


sortie arrière par repoussé après un balancer

[Vidéo enchaînement niveau 1](#)

Barres Asymétriques Niveau 2

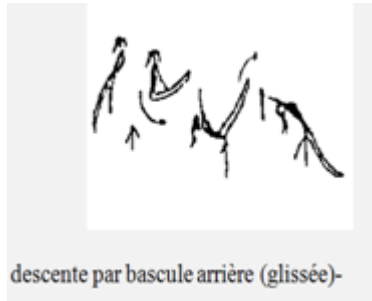
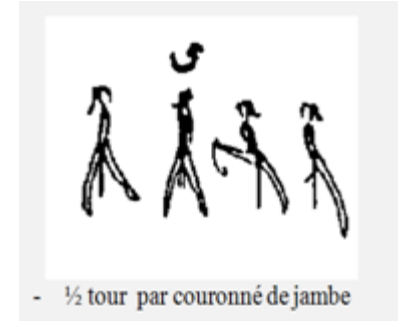
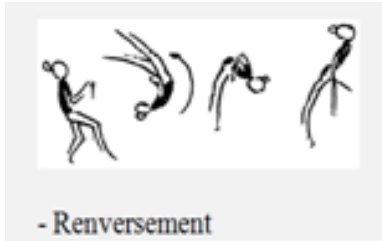
Enchaînement niveau 2



[Vidéo enchaînement niveau 2](#)

Barres Asymétriques Niveau 3

Enchaînement niveau 3



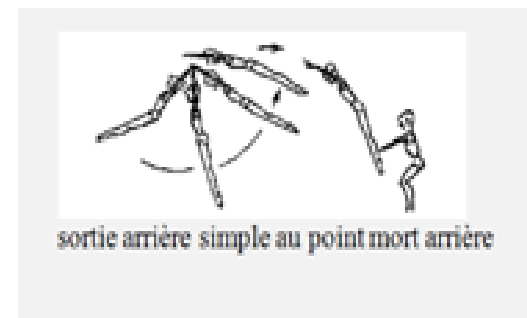
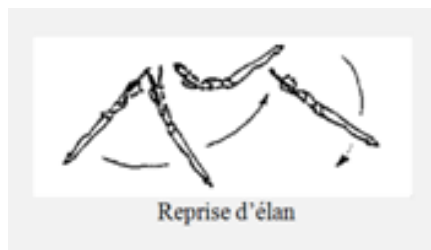
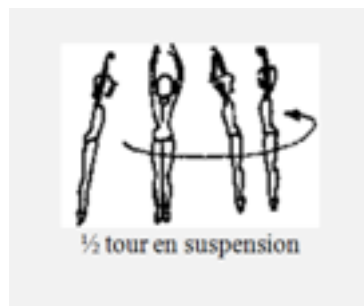
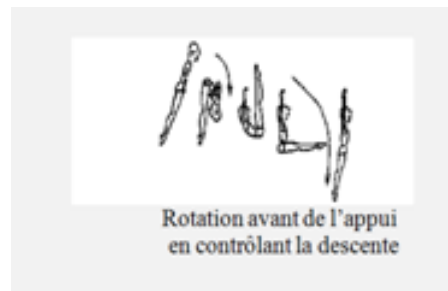
OU



[Vidéo enchaînement niveau 3](#)

Barre Fixe Niveau 1

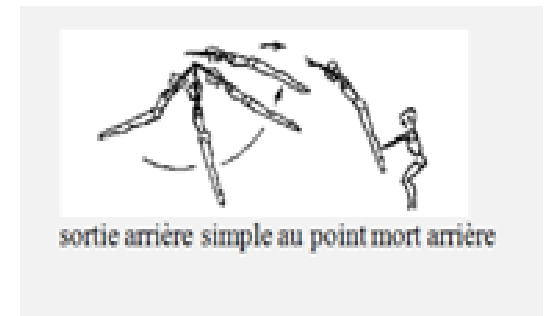
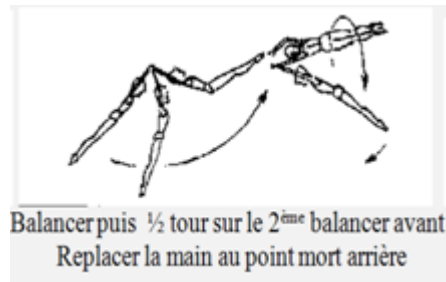
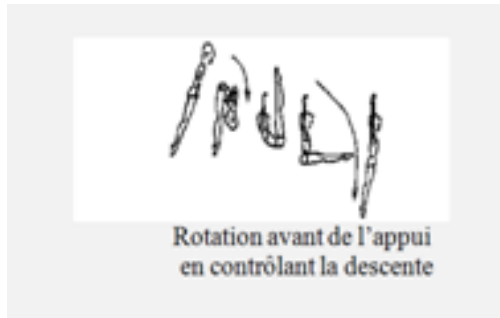
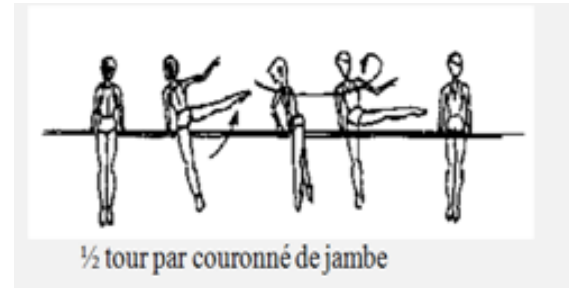
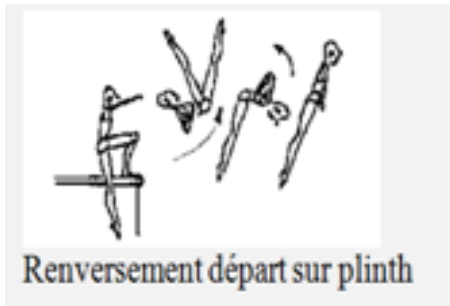
Enchaînement niveau 1



[Vidéo enchaînement niveau 1](#)

Barre Fixe Niveau 2

Enchaînement niveau 2



[Vidéo enchaînement niveau 2](#)

Barre Fixe Niveau 3

Enchaînement niveau 3



Dégager la jambe
avant pour revenir
à l'appui

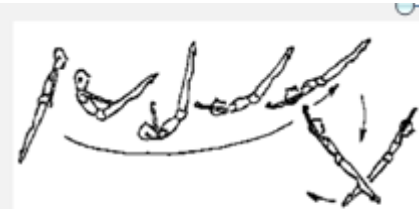


Coup de jambe et demi-tour à l'appui

OU



Tour d'appui arrière corps groupé



reprise d'élan par bascule arrière



Balancer puis $\frac{1}{2}$ tour sur le 2^{ème} balancer avant.
Replacer la main au point mort arrière

Sortie arrière $\frac{1}{4}$ de tour



[Vidéo enchaînement niveau 3](#)