

# Eléments Barres DR 2012

ENTREE			
A = 0.10	B = 0.20	C = 0.30	D = 0.40
Renversement jambes décalées	Sauter directement en planche BI	Oscillation 1 ou 2 jambes	Bascule
Sauter à la suspension BS	Tractions renversement	Sauter à la suspension avec une RL de 180° à la BS	Bascule engagée 1 ou 2 jambes
TRAVAIL EN APPUI			
A = 0.10	B = 0.20	C = 0.30	D = 0.40
En appui facial, passer une jambe sur le côté	Prise d'élan en passant la jambe sur le côté sans arrêt	Pose de pieds jambes fléchies	Pose de pieds jambes tendues ou tendues écartées
En appui facial, changer une prise	Prise d'élan en changeant une prise	Engager une jambe	Engager deux jambes entre les bras pour arriver assise
Prise d'élan	Prise d'élan 45° oblique basse	Prise d'élan à l'horizontale	Prise d'élan à 60° de l'oblique haute
ROTATION LONGITUDINALE ET/OU TRANSVERSALE			
A = 0.10	B = 0.20	C = 0.30	D = 0.40
BS Rouler en avant passage chandelle et fermeture groupée arrivée libre sur BI ou à la suspension	BS Rouler en avant passage chandelle et fermeture tendue arrivée libre sur BI ou à la suspension	Tour d'appui avant à cheval prise palmaire ou dorsale	Tour d'appui avant
A cheval, RL de 180°, arrivée à l'appui facial En suspension, RL de 180°	Départ de l'appui dorsal, RL de 180°, arrivée à l'appui facial	Balancés rotation 180° à l'oblique basse changement de prise simultané	Balancés rotation 180° en changeant les prises en même temps
En suspension BS rotation arrière avant entre les bras	Renversement BS avec pieds sur BI	Tour d'appui arrière	Tour d'appui arrière libre ou Pose de pieds tour complet groupé (2 éléments)
APPUI - SUSPENSION OU SUSPENSION - APPUI OU BALANCES			
A = 0.10	B = 0.20	C = 0.30	D = 0.40
Un balancé avant ou arrière	Un balancé avant et arrière jambes écartées ou serrées derrière oblique basse	2 séries de balancés à l'horizontale de la barre en avant	Grande culbute
Balancés groupé	BS face BI, petit balancé et lever une jambe pour se retrouver à cheval BI	Départ BS, filée pour se retrouver assise BI	Bascule BS ou départ assise BI puis bascule BS
BS face BI, balancé et passage des 2 jambes groupé pour se retrouver assise BI	BS face BI, balancé et passage des 2 jambes tendues pour se retrouver assise BI	Départ de l'appui BS, prise d'élan oblique basse et 1 balancé av puis arrière	Oscillation 1 jambe arrière ou oscillation 2 jambes
Départ BI, sauter à l'appui BS	Piston BS départ pied sur BI	Bascule engagée 1 jambe	Bascule engagée 2 jambes ou bascule BI
SORTIE			
A = 0.10	B = 0.20	C = 0.30	D = 0.40
Prise d'élan BI oblique basse	Prise d'élan à l'horizontale	De l'appui facial, sortie filée ou pieds-mains BS	Sortie échappement groupé
En suspension courbe avant, arrière fermeture et 1 balancé avant et arrière oblique basse puis sortie	Départ debout BI, sortie pieds-mains ou sortie filée	Départ debout BI, sortie pieds-mains ½ tour ou sortie filée ½ tour.	Sortie filée 1/2 ou pieds mains 1/2 tour BS

## Eléments Poutre DR 2012

ENTREE			
A = 0.10	B = 0.20	C = 0.30	D = 0.40
Sauter à l'appui puis passage d'une jambe sur le côté	Sauter à l'appui avec battement latéral d'une jambe pour arriver directement	Entrée en bout de poutre roulade avant arrivée en position à cheval	Entrée roulade avant arrivée accroupi
Entrée latérale pose de pieds jambes écartées tendues	En bout de poutre, entrée en équerre écartée	Entrée en grand écart facial	Entrée équerre serré ou écartée en latéral
	Entrée en bout ou sur le côté, impulsion libre et arriver sur 1 ou 2 jambes avec appui des mains	Entrée en bout de poutre ou en latéral, impulsion libre et arrivée sur 1 ou 2 jambes sans aide des mains	Face à la poutre, impulsion et passage des 2 jambes pour se retrouver en position assise
MAINTIEN			
A = 0.10	B = 0.20	C = 0.30	D = 0.40
Équilibre fessier, avec pose des mains, tenu 2"	Chandelle tenu 2" avec mains sur ou sous la poutre	Equerre écartée tenu 2" ou équilibre fessier sans appui des mains tenu 2"	Attitude avec dos sur poutre et extension dorsale - position des jambes libres, tenu 2"
Maintien pied plat tenu 2"	Maintien sur $\frac{1}{2}$ pointes tenu 2"	Y ou planche tenu 2"	Départ en planche puis « i » tenu 2"
PIVOT			
A = 0.10	B = 0.20	C = 0.30	D = 0.40
$\frac{1}{2}$ tour accroupi ou debout sur $\frac{1}{2}$ pointes	$\frac{1}{2}$ pivot	$\frac{1}{2}$ pivot+ détourné enchainé	Pivot
SAUT			
A = 0.10	B = 0.20	C = 0.30	D = 0.40
Cabriole jambe tendue à l'horizontale	Saut de chat	Saut ciseaux	Grand jeté
Soubresaut ou avec changement de jambes	Saut groupé	Sissonne	Saut cosaque ou saut écart antéro postérieur
Soubresaut latéral	Saut $\frac{1}{4}$ de tour de transversale à latérale ou de latérale à transversale	Saut $\frac{1}{2}$ tour de transversale à transversale ou de latérale à latérale	Saut $\frac{3}{4}$ de tour de transversale à latérale ou de latérale à transversale
ELEMENT ACROBATIQUE			
A = 0.10	B = 0.20	C = 0.30	D = 0.40
Départ fente passage par la planche pose de mains retour fente	ATR 1 jambe ou ATR écart	ATR serré passager	ATR transversale tenu 3"
A cheval passer sur le ventre et maintien en courbe avant 2" - épaules au-dessus des mains	A cheval aller au culbuto (chandelle fermée) puis revenir à cheval	Roulade avant ou arrière départ libre retour sur 1 jambe ou a cheval	Roulade avant ou arrière départ accroupi retour accroupi
ATR latéral passager	ATR latéral tenu	Roue	Roue pied- pied
Départ sur le dos souplesse arrière sur la tête retour libre à genoux	Pont 1 jambe à la verticale	Souplesse arrière	Souplesse avant ou Tic tac
SORTIE			
A = 0.10	B = 0.20	C = 0.30	D = 0.40
Saut extension	Sortie roue	Sortie rondade	Sortie salto costale
Saut groupé	Saut extension avec RL de 180°	Sortie saut de mains	Sortie salto avant ou arrière

# Eléments Sol DR 2012

ATR			
A = 0.10	B = 0.20	C = 0.30	D = 0.40
ATR passager serré ou écarté ATR roulade avant	ATR rebond roulade avant ATR serré ou écartée tenu 2"	ATR $\frac{1}{2}$ valse	ATR valse
MAINTIEN OU SOUPLESSE			
A = 0.10	B = 0.20	C = 0.30	D = 0.40
Allongée sur le dos, vague pour arriver en position assise	Départ sur le dos puis pont tenu 2"	Pont avant ou arrière tenu 2"	Tic tac avant ou arrière
Maintien avant horizontale tenu 2"	Planche tenue 2"	Grand écart droit ou gauche ou écrasement facial tenu 2"	Souplesse avant ou arrière
Maintien pieds plats tenu 2"	Chandelle tenue 2"	Y ou « i » tenu 2"	$\frac{1}{2}$ illusion
PIVOT			
A = 0.10	B = 0.20	C = 0.30	D = 0.40
$\frac{1}{2}$ tour sur $\frac{1}{2}$ pointes	$\frac{1}{2}$ pivot	Pivot ou $\frac{1}{2}$ pivot avec 1 jambe à l'horizontale	Pivot 2 tour ou un tour avec 1 jambe à l'horizontale
SAUT			
A = 0.10	B = 0.20	C = 0.30	D = 0.40
Cabriole jambe à l'horizontale	Saut cosaque départ 1 jambe	Saut cosaque 2 jambes ou changement jambe cosaque	Saut cosaque $\frac{1}{2}$ tour
Saut extension avec changement de jambes	Saut de chat ou Saut groupé	Saut de chat $\frac{1}{2}$ tour ou Saut groupé $\frac{1}{2}$ tour	Saut de chat tour ou groupé tour
Assemblée jambe tendue à l'horizontale minimum	Sissonne ou antéropostérieur	Grand jeté	Saut changement de jambe
Saut extension ou Saut droit $\frac{1}{4}$ de tour	Saut droit $\frac{1}{2}$ tour	Tour en l'air 360°	Carpé écarté
ELEMENT ACROBATIQUE			
A = 0.10	B = 0.20	C = 0.30	D = 0.40
Roulade arrière groupé	Roulade arrière à l'ATR bras tendus arrivée en gainage	Roulade arrière ATR bras tendus	Flip ou tempo
Roulade avant jambes tendues arrivée en écrasement facial	Roulade avant groupé	Roulade avant jambes tendues arrivée en fermeture debout	Saut de mains 1 ou 2 pieds ou flip avant
Roue	Roue pied-pied	Rondade	Salto avant ou arrière, groupé, carpé ou tendu