

## BARRES

Renversement arrière du lancé de jambe ou de la traction		E / SS
Oscillation engagée 1 ou 2 jambes tendues		E / AP
Bascule BI		E / SS
bascule en engageant 1 jambe		E / SS
1/2 tour bascule		E
Tour bascule		E
De la suspension filé avant		SS
2 balancés		SS / SO
Renversement arrière du balancé (culbute)		SS
Balancé arrière et rétablissement à l'appui ou l'appui libre		SS
Rouler avant, chandelle / fermeture / équerre (2s)		SS
De l'appui facial, filé avant corps proche de l'horizontale		SS
Bascule BS		SS *
Contre volée		SS / SO
Engager une jambe		AP
Prise d'élan Horizontale		AP / SO
Pose de pieds jambes fléchies		AP
Pose de pieds jambes tendues		AP
Bascule fixe		AP *
Tour d'appui avant		AP
Tour d'appui arrière		AP
Tour d'appui arrière libre		AP *
Tour pied / main		AP
Tour cavalier avant		AP
Montée debout sur BI un pied après l'autre pour attraper la BS		AP
Sortie filé		SO
Sortie pied / main filé		SO
Sortie filé avec 1/2 tour		SO
Sortie pied / main filé avec 1/2 tour		SO
Sortie salto groupé		SO
De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout		SO