








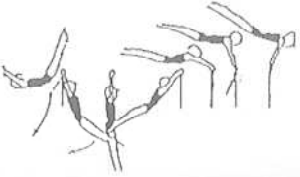
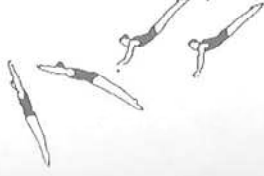

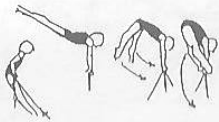


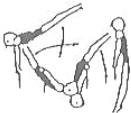









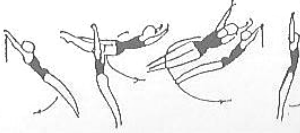

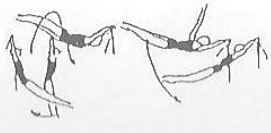
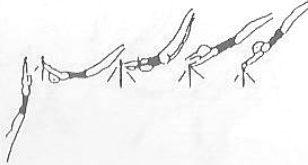





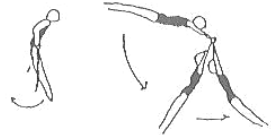
BARRE FIXE PROMOTIONNEL -- EXCELLENCE 2

GROUPES	A	B	C	D	E
ETABLISSEMENTS A LA BARRE	<p>Engager une jambe fléchie et par oscillation s'établir à l'appui</p> 	<p>Engager une jambe fléchie et s'établir à l'appui</p> 	<p>Engager une jambe tendue et s'établir à l'appui</p> 	<p>Bascule faciale</p> 	<p>Engager les deux jambes et s'établir au siège</p> 
<i>idem + fouetté.</i>		<p>De la suspension renversement à l'appui jambes fléchies</p> 	<p>De la suspension renversement à l'appui jambes tendues</p> 		<p>De l'appui repousser en arrière et grande culbute</p> 
			<p>Établissement arrière par pose des pieds sur la barre Jambes écartées</p> 	<p>Établissement arrière à l'appui</p> 	<p>Établissement arrière en prises palmaires et changement sauté à l'appui en prises dorsales</p> 

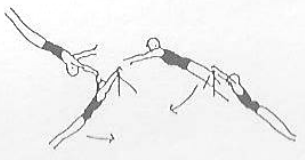
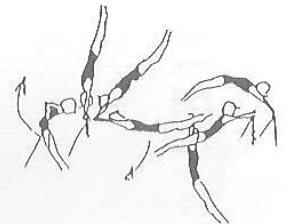




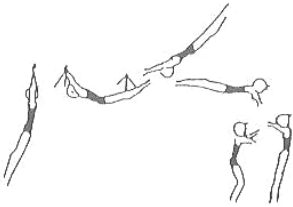
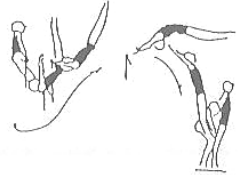

BARRE FIXE PROMOTIONNEL -- EXCELLENCE 2

GROUPES	A	B	C	D	E
<p>ELEMENTS PRES DE LA BARRE</p>	<p>De l'appui facial engager une jambe par coupé latéral</p> 		<p>De l'appui poser les pieds sur la barre jambes écartées et basculer en arrière pour élaner le corps en avant</p> 	<p>De l'appui engager les jambes écartées et basculer en arrière pour élaner le corps en avant</p> 	<p>Etablissement par temps suisse</p> 
		<p>Tour d'appui arrière</p> 		<p>Tour d'appui arrière à l'appui libre</p> 	
	<p>De l'appui une jambe engagée oscillation par crochet</p> 	<p>Tour avant une jambe engagé</p> 	<p>De l'appui une jambe engagée oscillation jambes tendues</p> 	<p>Tour d'appui avant</p> 	<p>Elan circulaire ADLER</p> 

BARRE FIXE PROMOTIONNEL -- EXCELLENCE 2

GROUPE	A	B	C	D	E
CHANGEMENTS DE FACE	<p>De l'appui une jambe engagée demi-tour à l'appui facial</p> 	<p>Elancer en avant demi-tour sur un bras et élancer en avant prises mixtes</p> 	<p>Elancer en avant demi-tour sur un bras et élancer en avant prises dorsales</p> 	<p>Elancer en arrière demi-tour sur un bras</p> 	<p>Elancer en avant demi-tour sur un bras au dessus de l'horizontale</p> 
			<p>Elancer en arrière, croiser une main par dessus l'autre élancer en avant et demi-tour</p> 	<p>Contre volée de l'appui</p> 	<p>Contre volée de l'appui au dessus de l'horizontale</p> 
PARTIES D'ELAN ET SORTIES	<p>Prise d'élan par foucetté ou traction</p> 	<p>Balancé avant au dessus de l'horizontale</p> 		<p>De l'appui repousser en arrière au dessus de l'horizontale</p> 	

BARRE FIXE PROMOTIONNEL -- EXCELLENCE 2

GROUPES	A	B	C	D	E
			<p>Elancer en avant prises mixtes changer en prises palmaire élancer en arrière et changer simultanément les mains en prises dorsales</p> 		<p>De l'appui, prises palmaires élancer à l'appui renversé et trois quart de tour en avant</p> 
	<p>Sortie arrière par appui sur la barre</p> 	<p>Sortie arrière par appui sur la barre et demi-tour</p> 	<p>Pieds sur la barre et sortie filée</p> 	<p>Elancer en avant et sortie en salto arrière groupé</p> 	<p>Elancer en avant et sortie en salto arrière carpé ou tendu</p> 
			<p>De l'appui sortie filée</p> 	<p>Elancer en arrière et sortie en salto avant groupé</p> 	<p>Elancer en arrière et sortie en salto avant carpé ou tendu</p> 