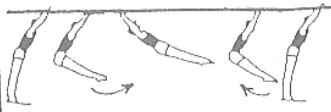
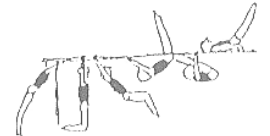

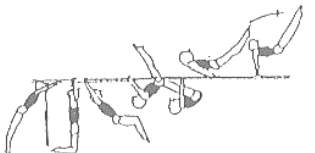
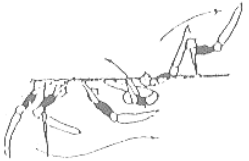
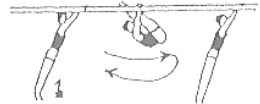







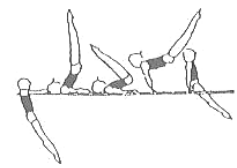


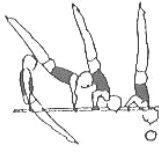
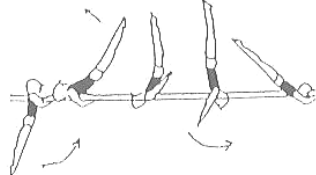

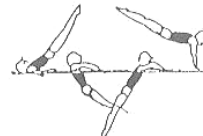
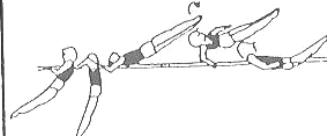



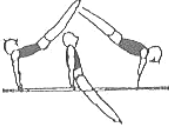
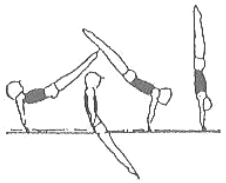
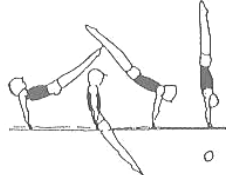

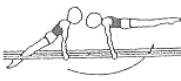

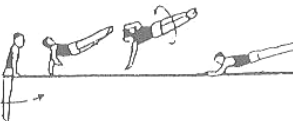
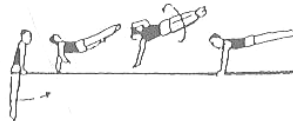
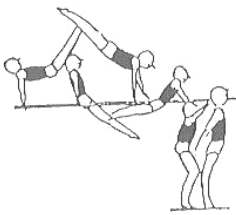
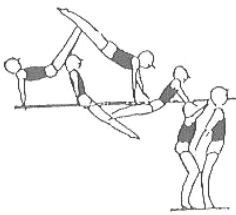
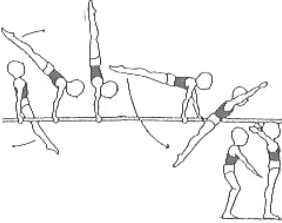
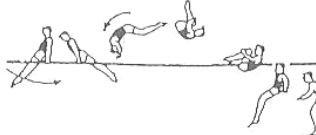
BARRES PARALLELES PROMOTIONNEL -- EXCELLENCE 2

GROUPES	A	B	C	D	E
ELANS PAR LA SUSPENSION	<p>De la station entre les barres élaner le corps tendu à la suspension et retour à la station debout</p> 	<p>Bascule de fond Jambes fléchies ou avec pose de pieds au sol à l'appui brachial</p> 	<p>Bascule de fond Jambes fléchies ou avec pose de pieds au sol à l'appui tendu Jambes écartées</p> 	<p>Bascule de fond Jambes fléchies ou avec pose de pieds au sol à l'appui tendu</p> 	<p>Bascule de fond Jambes tendues à l'appui tendu</p> 
	<p>De la station entre les barres sauter et osciller pour revenir à la station</p> 	<p>Bascule fixe à l'appui brachial</p> 	<p>Bascule fixe à l'appui tendu Jambes écartées</p> 	<p>Bascule fixe à l'appui tendu</p> 	<p>Bascule progression à l'appui brachial</p> 
				<p><i>élan sous la barre retablir: arrière</i></p>	<p><i>may brachial</i></p>


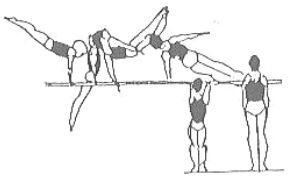
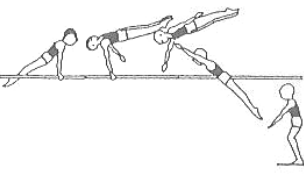
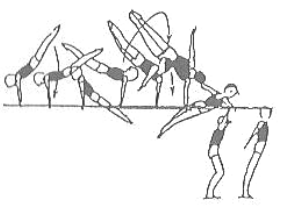
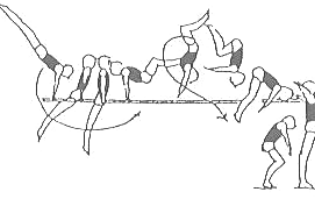
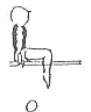


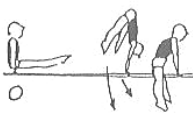

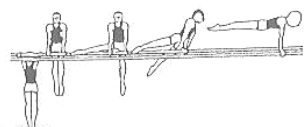
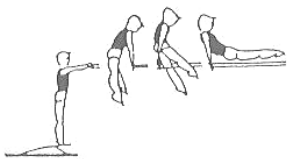

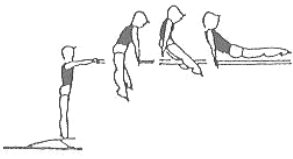
BARRES PARALLELES PROMOTIONNEL -- EXCELLENCE 2

GROUPES	A	B	C	D	E
ELANS PAR L'APPUI BRACHIAL		<p>Bascule dorsale au siège écarté</p> 	<p>Etablissement avant au siège écarté</p> 	<p>Etablissement avant à l'appui tendu</p> 	<p>Bascule dorsale à l'appui tendu</p> 
	<p>De l'appui facial rouleau au siège écarté</p> 	<p>Elan arrière et rouler en avant corps fléchi au siège écarté</p> 	<p>De l'appui tendu venir à l'appui brachial renversé corps tendu position tenue 2"</p> 		<p>Rouleau arrière à l'appui brachial corps tendu</p> 
			<p>Etablissement arrière à l'appui tendu (hauteur des pieds libre)</p> 	<p>Etablissement arrière à l'appui tendu pieds au dessus des barres</p> 	<p>Demil tour arrière de l'appui brachial à l'appui brachial</p> 

BARRES PARALLELES PROMOTIONNEL -- EXCELLENCE 2

GROUPES	A	B	C	D	E
ELANS PAR L'APPUI TENDU	<p>Elan arrière pieds au dessus des barres</p> 	<p>Elan arrière au dessus de l'horizontale</p> 		<p>Elan arrière à l'appui tendu renversé passé</p> 	<p>Elan arrière à l'appui tendu renversé, position tenue</p> 
	<p>Elan avant pieds au dessus des barres</p> 	<p>Elan avant à l'horizontale</p> <p><i>1/2 t. sans élan</i></p> 	<p><i>1/2 tour ds l'élan</i></p> 	<p>Deml tour avant à l'appui brachial</p> 	<p>Deml tour avant à l'appui tendu (pieds au dessus des barres)</p> 
	<p><i>Sortie 1/4 t</i></p> 	<p>Elan arrière au dessus de l'horizontale et sortie à la station costale</p> 	<p>Elan arrière l'ATR et sortie à la station costale</p> 		<p>Sortie salto avant groupé ou carpé</p> 

BARRES PARALLELES PROMOTIONNEL -- EXCELLENCE 2

GROUPES	A 	B	C	D	E
	<p>Elan avant et sortie avant avec 1/4 tour intérieur</p> 		<p>Elan avant et sortie par 1/2 tour extérieur (hauteur libre)</p> 	<p>Elan avant et sortie au dessus de l'horizontale par demi tour extérieur</p> 	<p>Sortie salto arrière groupé ou carpé</p> 
<p>FORCES MAINTIENS ET IMPULSIONS BRAS</p>	<p>Equerre Jambes fléchies tenue 2"</p> 	<p>Equerre jambes serrées tendues tenue 2"</p> 	<p>Equerre jambes écartées tendues en appui sur les deux barres tenue 2"</p> 	<p>Equerre, placement de dos pour passer les jambes tendues au siège écarté</p> 	<p>Equerre jambes écartées tendues en appui sur une barre tenue 2"</p> 
	<p>De la station latérale faciale prises mixtes entrer par pose d'un pied sur la barre</p> 	<p>De la station en bout de barres sauter et couper d'une jambe</p> 	<p>De l'appui tendu couper d'une jambe à l'appui tendu</p> 	<p>De la station en bout de barres sauter et couper des deux Jambes</p> 	<p>De l'appui tendu couper des deux Jambes à l'appui tendu</p> 