



BARRE FIXE SANGLES

8-9 ans		9-10 ans		10-11 ans	
BASE	EVOLUTION	BASE	EVOLUTION	BASE	
BI	2 tours d'appui arrière enchainés (<i>prise d'élan de l'appui</i>)				
	Tour d'appui libre (<i>départ arrivée mini tramp épaules hauteur barre</i>)		Tour d'appui libre à 45° (<i>départ prise d'élan</i>)		Passement filé
	Tour pieds mains jambes tendues serrées* (<i>départ arrivée mini-tramp</i>)	Tour pieds mains dégagé* (<i>départ arrivée mini-tramp</i>)	Tour pieds mains à 45° * (<i>départ prise d'élan</i>)		Tour pieds mains ATR
	Balancé engagé écart (<i>prépa stalder départ et arrivée mini-tramp</i>)*		Tour engagé écart* (<i>départ prise d'élan retour en appui écart ou dégagé arrière</i>)		Stalder
BS	De la suspension, prise d'élan filé		De la suspension, prise d'élan filé	De la suspension, prise d'élan filé	
	Balancé avec fouet avant x 5			Grand rétablissement	
		Grande culbute	Grande culbute	Passement filé	
		Filé avant	Filé avant	Stalder	
	Balancés avec fouet arrière x 5		5 balancés avec fouets arrière et avant vers l'ATR	2 soleils rebond	
			3 soleils	2 soleils coupés	
			Tour pieds mains ATR		
			1 soleil - balancé ATR		
			2 Lunes mains en supination	2 Lunes mains en pronation	

* Passage par la planche, puis courbette. Pose de pieds simultanée.