















































**BARRES - Code régional FEDERAL A et B REGIONAL - 2018/2020**

	<b>A = 0.10</b>	<b>B = 0.20</b>	<b>C = 0.30</b>	<b>D = 0.40</b>	<b>E = 0.50</b>	<b>F = 0.60</b>	
ENTRÉES	Sauter à l'appui facial 		Enroulé 1 jambe 		Traction renversement 	Bascule engager 1 jbe tendue (sans crochet) 	
	Avec un tremplin, Sauter à la suspension BS 		Oscillation 1 jambe pliée 		Bascule engager 1 jbe (au crochet) 	Oscillation 1 jambe tendue 	
SUSPENSIONS	De la suspension, demi tour (180°) 	De la suspension, tour complet (360°), nombre libre de changement de prises 					
	De la suspension à la BS, élévation des jambes fléchies, pose des pieds sur BI et arrivée au siège BI. Mains BI ou BS. 	Equerre maintenue 2" 	Position fermeture pieds à la barre maintenue 2" 				
			Renversement arrière du balancé jambes groupées 	Renversement arrière du balancé jambes tendues 			
	Du siège BI dos à BS, mains BS, 1/2 tour couronné une jambe pour poser le pied sur BI et s'établir à la station debout sur BI. 	De la suspension BS, balancer AV, et AR, engager 1 jambe tendue ou 2 jambes fléchies par dessus BI pour arriver au siège (possible en entrée). 	De la suspension BS, balancer AV, AR et engager les 2 jambes tendues écartées ou serrées par dessus la BI pour arriver au siège (possible en entrée). 				
			Balancé avant-arrière 	Balancé avant-arrière au pose de pieds sur B. Inf. 	Balancé avant-arrière au dessus de la B. Inf. 		
APPUIS	De l'appui cavalier 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jbe par-dessus la barre 	Prise d'élan 					
	De l'appui, passage d'une jambe sur le côté pour arriver en appui cavalier 	Passage d'une jbe sur le côté par coupé (déplacement de la main simultanément) 	Tour avant ou arrière en oscillation, arrivée au crochet 		Prise d'élan engager 1 jbe entre les bras 	Tour avant ou arrière en oscillation, jbes tendues 	
	Monter debout sur BI, 1 pied après l'autre pour attraper BS 	Pose des pieds - jbes fléchies et écartées 		Pose des pieds - jbes fléchies et serrées 	Pose des pieds jbes tendues et écartées 	Tourniquet 	
			Tour d'appui arrière - B. Inf 	Tour d'appui arrière - B. Sup 		Tour arrière libre 	
			Tour d'appui avant jbes fléchies 		Tour d'appui avant jbes tendues 		
SORTIES	Prise d'élan et repousser à la station B. Inf 	sortie filée B. Inf 	sortie filée B. Sup 		Sortie filée 1/2 t ou Pieds-mains filés 1/2 t 		
	Rotation avant contrôlée jusqu'à la suspension et lâcher la barre à la station 	Balancé avant-arrière recherche d'appui en arrière et sortie à la station 	Pieds-Mains filé B. Inf (de la prise d'élan B. Inf ou de la pose de pieds du balancé ou de la prise d'élan B. Sup) 	Pieds mains filé B. Sup 		Echappe groupée 