

BASCULE FACIALE EN BARRE SUPERIEURE

Définition : Par temps de bascule, passage de la suspension à l'appui facial.



1

2

3

4

5

6

7

8

Impulsion des jambes pour attraper la B.S, corps en courbe avant

Au passage de la B.I, retard des pointes, corps en courbe arrière

Après le passage de la verticale de la barre, allongement jusqu'à ouverture complète des angles bras-tronc et jambes-tronc

Puis fermeture rapide de l'angle jambes-tronc pour amener les pieds à la barre, avant que le bassin ne redescende.

Durant le balancé arrière, glisser les jambes le long de la barre

Puis fermeture de l'angle bras-tronc et ouverture de l'angle jambes-tronc regard sur mains

Pour s'établir à l'appui facial et reprise d'élan (à partir du 4^{ième} degré jeunesse)

Ce que l'on doit voir	Pour ne pas enlever les 3 points	Pour conserver la valeur de difficulté (VD) sur la note D
Fermeture jambe tronc et remontée en appui	Fermeture jambe tronc et début de remontée en appui	Rétablissement à l'appui

Fautes principales et exigences techniques	Pertes de points sur note E
Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément	0.30 pt
Flexion des bras et des jambes	0.10 pt, 0.30 pt ou 0.50 pt selon flexion
Extension du corps insuffisante	0.10 pt ou 0.30 pt
Appui ou suspension passive	0.30 pt