

BARRES PARALLÉLES

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6		
Élan à l'appui	Prise d'élan au siège écart	Balancer avant à l'horizontal	Balancer avant au-dessus de l'horizontal	½ tour avant	Kato	½ avant à l'ATR		
			Balancer arrière au-dessus de l'horizontal	½ tour arrière		Salto arrière à l'appui ou appui brachial	Double avant à l'appui brachial	
			Balancer avant avec fermeture	Coupé écart arrière entre les poteaux		Élan avant tour arrivée en appui brachial	Coupé à l'ATR	
						Élan avec ½ sauté à l'ATR	Salto arrière à l'ATR	
	Sauter à l'appui	Balancer arrière à l'horizontal	½ tour avant à l'appui brachial	Coupé écart avant à l'appui ou à l'équerre	Healy à l'appui brachial	½ tour arrière coupé écart		
			½ tour arrière à l'appui brachial		Élan à l'ATR et/ou avec ½ tour	Élan avec ½ sauté à l'ATR	Diamidov	
			Salto avant à l'appui brachial	Élan à l'ATR par l'appui fléchi	Salto avant à l'appui brachial	Valse		
			Coupé écart arrière en bout de barres		Salto avant groupé ou carpé à la suspension en bout de barres	De l'ATR salto avant à l'appui		
						Salto avant à l'appui	Healy à l'appui	
						Vrille avant à l'appui brachial		
Élan à l'appui brachial	Du balancer arrière s'abaisser à l'appui brachial	Établissement avant au siège écart	Rouler arrière	Éta avant	Éta avant puis monté en force écart	Éta arrière à l'ATR avec ½ tour sauté		
		Bascule du brachial au siège écart			Rouler arrière, ½ tour brachial			
		Balancer brachial			Rouler arrière, à l'ATR			
	Établissement avant au siège écart par appui des jambes	Du balancer arrière au moins à l'horizontal, s'abaisser à l'appui brachial	Réta du brachial	Éta avant, ¼ tour à la suspension latéral	Éta avant puis Kato	Éta arrière avec ½ tour et coupé écart à l'appui ou l'appui brachial		
		Éta arrière à l'ATR						
			Éta arrière avec ½ tour à l'appui		Éta arrière et salto avant à l'appui			
			Éta arrière, coupé écart avant à l'appui					
Élan en suspension	De l'appui, descendre à la suspension puis éta arrière à l'appui brachial	De l'appui, descendre à la suspension puis éta arrière à l'appui	Moy à l'appui brachial	Moy à l'appui brachial	Moy groupé à l'appui	Moy carpé à l'appui		
					Balancer en suspension	Tour d'appui arrière à l'appui brachial	Tour d'appui arrière à l'appui	Kenmotsu
							Bascule à l'appui brachial	Tour d'appui arrière à la suspension
					Du balancer arrière en suspension réta à l'appui brachial	De l'appui, descendre à la suspension et retour à l'appui par temps de bascule		
	Bascule allemande ½ tour à l'appui brachial	Soleil et salto carpé avec ½ tour à la suspension entre les barres						
	Soleil et salto carpé avec ½ tour à la suspension sur une extrémité	Soleil ½ tour à l'appui brachial						
	Soleil	Sur le coté, bascule engagé à l'équerre, puis monté en force						
		Bascule		Sur le coté, passe file avec ¼ tour				
				Sur le coté, passe file et saut sur l'autre barre	Passe file			
					Tour d'appui arrière coupé écart avant à l'appui			
Maintiens- forces	I renversé sur les épaules (non tenu)	I renversé sur les épaules	Valse avant	Valse arrière	V	Cercle au milieu des barres		
			Équerre serrées	Équerre écart	T	Manna		
	I	Équerre groupé	Placement de dos de l'équerre au siège écart	T écart	Monter en force (bras tendu, jambes serrées ou bras fléchis, corps tendu)	Monter en force (bras tendu, jambes serrées ou bras fléchis, corps tendu)	Du T monter à l'ATR tendu	
				Cercle en extrémité de barres			Russe tour ou +	
Sorties	Sortie avant	Sortie avant au-dessus de l'horizontal	Salto avant groupé	Salto avant carpé ou tendu	Salto avant carpé ou tendu avec ½ tour	Salto avant carpé et tendu avec tour ou +		
			Salto arrière groupé	Salto arrière carpé ou tendu		Salto arrière carpé ou tendu avec ½ tour	Double avant groupé ou avec ½ tour	
	Sortie arrière	Sortie arrière au-dessus de l'horizontal	Salto arrière groupé en bout de barres	Salto arrière tendu en bout de barres	Salto arrière tendu en bout de barres avec tour ou +	Salto arrière carpé et tendu avec tour ou +		
			½ valse			Double arrière groupé ou carpé		
					Double arrière groupé en bout de barres			