

## 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		
					Élan avant tour arrivée en appui brachial	Coupé à l'ATR		
						Salto arrière à l'ATR		
	Sauter à l'appui	Balancer arrière à l'horizontal	Balancer avant avec fermeture	Coupé écart arrière entre les poteaux	Toumilovitch			
			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 avec ½ sauté à l'ATR	Diamidov		
			Salto avant à l'appui brachial	Élan à l'ATR et/ou avec ½ tour	Salto avant à l'appui brachial	Valse		
			Coupé écart arrière en bout de barres	Élan à l'ATR par l'appui fléchi	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		
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	Éta avant puis Kato	Éta arrière à l'ATR	Éta arrière avec ½ tour et coupé écart à l'appui ou l'appui brachial
	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 à l'ATR			
					Éta arrière avec ½ tour à l'appui	Éta arrière, coupé écart avant 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 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	De l'appui, descendre à la suspension et retour à l'appui par temps de bascule		Tour d'appui arrière à la suspension	Bascule avec ½ tour
Bascule allemande à l'appui								Bascule allemande ½ tour à l'appui
Du balancer arrière en suspension réta à l'appui brachial			Bascule	Bascule allemande à l'appui brachial	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		
					Sur le coté, passe file avec ¼ tour			
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	
	Placement de dos de l'équerre au siège écart			T écart	Monter en force (bras tendu, jambes serrées ou bras fléchis, corps tendu)	Du T monter à l'ATR tendu		
		Cercle en extrémité de barres						
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				
	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 carpé ou tendu avec ½ tour	Double avant groupé ou avec ½ tour		
			½ valse			Salto arrière tendu en bout de barres avec tour ou +	Salto arrière carpé et tendu avec tour ou +	
						Double arrière groupé ou carpé		
						Double arrière groupé en bout de barres		