


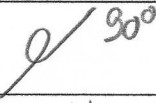
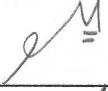






## Eléments A pour le programme Fédéral Zone

**En complément de la grille des éléments A se trouvant dans la Brochure Technique 2008/2009**


### Barres Asymétriques :

**Valeur 0.10**

Traction renversement retour à l'appui ou renversement retour à l'appui en BI ou BS ( 2 éléments sont comptabilisés)	
Bascule engagée 1 jambe tendu	
Tour d'appui arrière	
Prise d'élan à l'horizontale	
Pose de pieds jambes fléchies et serrées	
Pose de pieds jambes tendues	
Sauter à l'appui bras tendus en BI ou Bs départ 2 pieds (ne peut être comptabilisé qu'une seule fois dans l'enchaînement)	
Tour en avant 1 jambe tendue engagée	
Salto arrière en sortie départ libre ( 1 balancé en avant arrière ou arrière avant )	

### Poutre :

**Valeur 0.10**

Entrée en équerre	
Demi pirouette sur 1 pied	