

## **BARRES / UFOLEP**

	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>
<b>ENTREES</b>	bascule oscillation 2 jambes bascule eng 1 jambe	bascule eng 2 j bascule BS bascule coupé écart 1/2 tour bascule poisson écart	balancé 1/2 tour bascule poisson carpé serré 1 tour bascule	ATR carpé
<b>APPUIS</b>	bascule eng 1 jambe bascule BS oscillation 2 jambes bascule BI	bascule eng 2 j repousser bascule BI repousser bascule eng 2 j BI rétablissement	rétablissement avec tour d'appui arr balancé 1/2 tour bascule	rétablissement à l'ATR
<b>ELANS</b>	prise d'élan au dessus --- pose pieds tendue engagé 2 j	ATR par placement de dos	ATR jambes serrées	ATR corps carpé écart 1/2 valse
<b>ROTATIONS</b>	pieds mains bascule tour d'appui avant tendu 3/4 avant	tourniquet tour d'appui arr dégagé sous ---	tour d'appui arr dégagé au dessus ---	passe file ATR
<b>BALANCERS</b>	grand élan avec ou sans retour BI	filée avec ou sans retour BI	soleil	solei de l'ATR soleil de l'ATR 1/2 valse lune de l'ATR
<b>LACHERS</b>		bascule coupé écart	retrait shoushounova pieds mains contre mouvement	retrait à l'ATR salto PAK
<b>SORTIES</b>	échappe groupée ou carpée pieds mains filée 1/2 tour filée 1/2 tour	échappe tendue échappe groupée 1/2 vrille	échappe tendue 1/2 vrille	échappe vrille (groupé ou tendu) pieds mains salto avant salto avant 1/2 tour de la "lune"