

Exigences techniques des balancés aux anneaux

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCÉ NIVEAU 1			
Vers l'arrière		Vers l'avant	
Bassin à 45° sous l'horizontale Corps gainé en courbe arrière Épaules basses et anneaux ouverts		Bassin à 45° sous l'horizontale Corps gainé en courbe avant Bras tendus Épaules basses, les oreilles en contact des bras	


EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCÉ NIVEAU 2			
Vers l'arrière		Vers l'avant	
Bassin à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux Corps gainé en courbe arrière Anneaux ouverts		Bassin à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux Corps gainé et renversé en courbe avant Bras tendus Les oreilles en contact des bras	

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCÉ NIVEAU 3			
Vers l'arrière		Vers l'avant	
Bassin à hauteur supérieure de l'arrête des anneaux Épaules à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux Corps gainé et renversé en courbe arrière Anneaux ouverts		Bassin à hauteur supérieure de l'arrête des anneaux Épaules à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux Corps gainé et renversé en courbe avant Bras tendus Les oreilles en contact des bras	

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCÉ NIVEAU 4			
Vers l'arrière		Vers l'avant	
Bassin à 45° sous l'horizontale Corps gainé en courbe arrière Épaules basses et anneaux ouverts		Bassin à 45° sous l'horizontale Corps gainé en courbe avant Bras tendus Épaules basses, les oreilles en contact des bras	

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCÉ NIVEAU 5			
Vers l'arrière		Vers l'avant	
Bassin à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux Corps gainé en courbe arrière Anneaux ouverts		Bassin à hauteur inférieure de l'arrête des anneaux Corps gainé et renversé en courbe avant Bras tendus Les oreilles en contact des bras	

Exigences techniques des balancés aux barres parallèles

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCÉ NIVEAU 1 le buste et les jambes restent alignés durant tout le balancé		
Vers l'arrière		Vers l'avant
Pieds à hauteur des barres Corps aligné en légère ouverture Bras tendus		Pieds à hauteur des barres Corps aligné en légère ouverture Bras tendus










EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCÉS EN SUSPENSION AUX BARRES PARALLÈLES NIVEAU 2		
Vers l'arrière à la fin du balancé		Vers l'avant à la fin du balancé
Le corps élevé proche de l'horizontale des barres Corps en courbe avant pour préparer le fouetté Bras tendus La tête n'est jamais en extension		Les épaules sont devant les mains Le corps renversé proche de 30° au dessus de l'horizontale des épaules Bras tendus La tête n'est jamais en extension
Dans le balancé de l'arrière vers l'avant, le fouetté est réalisé après la verticale		

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCÉ NIVEAU 2		
Vers l'arrière à la fin du balancé		Vers l'avant à la fin du balancé
Le corps est à hauteur des épaules Corps aligné en légère ouverture Bras tendus		Le bassin est à la hauteur des épaules Corps aligné en légère ouverture Bras tendus
Buste et jambes alignés durant tout le balancé - Épaules à la verticale des mains - Le corps droit au passage à la verticale		

EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCÉS EN SUSPENSION AUX BARRES PARALLÈLES NIVEAU 3		
Vers l'arrière à la fin du balancé		Vers l'avant à la fin du balancé
Le corps élevé proche de l'horizontale des barres Corps en courbe avant pour préparer le fouetté Bras tendus La tête n'est jamais en extension		Les épaules sont devant les mains Le corps renversé proche de 30° au dessus de l'horizontale des épaules Bras tendus La tête n'est jamais en extension
Dans le balancé de l'arrière vers l'avant, le fouetté est réalisé après la verticale		

EXIGENCES TECHNIQUES DU BALANCÉ NIVEAU 3		
Vers l'arrière à la fin du balancé		Vers l'avant à la fin du balancé
Le corps est à 45° au dessus de l'horizontale des épaules Corps aligné en légère ouverture Bras tendus		Le bassin est à la hauteur des épaules Corps aligné en légère ouverture Bras tendus
Buste et jambes alignés durant tout le balancé - Épaules à la verticale des mains - Le corps droit au passage à la verticale		

Exigences techniques des balancés à la Fixe

EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCÉS NIVEAU 1 : À 45° SOUS L'HORIZONTALE DE LA BARRE			
<p>Vers l'arrière</p> <p>En fin de balancé arrière le corps est au moins à 45° sous l'horizontale Au passage à la verticale basse de la barre le corps est aligné En fin de balancé le corps est en courbe avant Le corps n'est jamais cassé ou en extension (<i>relâchement</i>) Les oreilles restent en contact avec les bras</p>		<p>Vers l'avant</p> <p>En fin de balancé avant le corps est au moins à 45° sous l'horizontale Le corps est en courbe arrière à la verticale Le corps est en courbe avant après la verticale (<i>fouetté avant</i>) Le corps n'est jamais cassé ou en extension (<i>relâchement</i>) Les oreilles restent en contact avec les bras</p>	
EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCÉS NIVEAU 2 : À L'HORIZONTALE DE LA BARRE			
<p>Vers l'arrière</p> <p>En fin de balancé le corps est en courbe avant à l'horizontale de la barre Le corps est en courbe avant à la verticale Le corps est en courbe arrière après la verticale (<i>fouetté arrière</i>) Le corps n'est jamais cassé ou en extension (<i>relâchement</i>) Les oreilles restent en contact avec les bras</p>		<p>Vers l'avant</p> <p>En fin de balancé avant le corps à l'horizontale de la barre Le corps est en courbe arrière à la verticale Le corps est en courbe avant après la verticale (<i>fouetté avant</i>) Le corps n'est jamais cassé ou en extension (<i>relâchement</i>) Les oreilles restent en contact avec les bras</p>	
EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCÉS NIVEAU 3 : À 45° AU DESSUS DE L'HORIZONTALE DE LA BARRE			
<p>Vers l'arrière</p> <p>Le balancé est réalisé avec un fouetté et en fin de balancé le corps est renversé à 45° Le corps est en courbe avant à la verticale Le corps est en courbe arrière après la verticale (<i>fouetté arrière</i>) Le corps n'est jamais cassé ou en extension (<i>relâchement</i>) Les oreilles restent en contact avec les bras</p> <p>Pour l'ensemble du balancé vers l'arrière et grand tour avant (<i>lune</i>) Les 3 phases du fouetté sont visibles : Courbe arrière dans la descente avant Courbe avant à la verticale en dessous Courbe arrière en remontant sur le balancé arrière</p>		<p>Vers l'avant</p> <p>Le balancé est réalisé avec un fouetté et en fin de balancé le corps est renversé à 45° Le corps est en courbe arrière à la verticale Le corps est en courbe avant après la verticale haute (<i>fouetté avant</i>) Le corps n'est jamais cassé ou en extension (<i>relâchement</i>) Les oreilles restent en contact avec les bras</p> <p>Pour l'ensemble du balancé vers l'avant : Les 3 phases du fouetté sont visibles : Courbe avant dans la descente avant Courbe arrière à la verticale en dessous Courbe avant en remontant sur le balancé avant</p>	
EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCÉS NIVEAU 4 : À 45° SOUS L'HORIZONTALE DE LA BARRE			
<p>Vers l'arrière</p> <p>En fin de balancé arrière le corps est au moins à 45° sous l'horizontale Au passage à la verticale basse de la barre le corps est aligné En fin de balancé le corps est en courbe avant Le corps n'est jamais cassé ou en extension (<i>relâchement</i>) Les oreilles restent en contact avec les bras</p>		<p>Vers l'avant</p> <p>En fin de balancé avant le corps est au moins à 45° sous l'horizontale Le corps est en courbe arrière à la verticale Le corps est en courbe avant après la verticale (<i>fouetté avant</i>) Le corps n'est jamais cassé ou en extension (<i>relâchement</i>) Les oreilles restent en contact avec les bras</p>	
EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCÉS NIVEAU 5 : À 45° AU DESSUS DE L'HORIZONTALE DE LA BARRE			
<p>Vers l'arrière</p> <p>Le balancé est réalisé avec un fouetté et en fin de balancé le corps est renversé à 45° Le corps est en courbe avant à la verticale Le corps est en courbe arrière après la verticale (<i>fouetté arrière</i>) Le corps n'est jamais cassé ou en extension (<i>relâchement</i>) Les oreilles restent en contact avec les bras</p> <p>Pour l'ensemble du balancé vers l'arrière et grand tour avant (<i>lune</i>) Les 3 phases du fouetté sont visibles : Courbe arrière dans la descente avant Courbe avant à la verticale en dessous Courbe arrière en remontant sur le balancé arrière</p>		<p>Vers l'avant</p> <p>Le balancé est réalisé avec un fouetté et en fin de balancé le corps est renversé à 45° Le corps est en courbe arrière à la verticale Le corps est en courbe avant après la verticale haute (<i>fouetté avant</i>) Le corps n'est jamais cassé ou en extension (<i>relâchement</i>) Les oreilles restent en contact avec les bras</p> <p>Pour l'ensemble du balancé vers l'avant : Les 3 phases du fouetté sont visibles : Courbe avant dans la descente avant Courbe arrière à la verticale en dessous Courbe avant en remontant sur le balancé avant</p>	