

## 5 Barren - Barres parallèles

### 5.01 Stütz- und Sitzarten, Waagen Les appuis et les sièges, les balances

50101	B	Aussenquersitz
		Siège transv. devant une main
50102	B	Grätschsitz hinter den Händen
		Siège écarté derrière les prises
50103	B	Grätschsitz vor den Händen
		Siège écarté devant les prises
50104	B	Reitsitz hinter der Hand
		Siège à cheval derrière une main
50105	5	Winkelstütz --
		Equerre --
50106	7	Spitzwinkelstütz --
		Equerre jambes levées --
50107	6	Grätschwinkelstütz --
		Equerre écarté --
50108	6	Aus Winkelstütz --, 1/2 Dr. zum Winkelstütz --
		De l'équerre --, 1/2 tour à l'équerre --
50109	5	Ellbogenwaage --
		Appui fac. transv. horiz. sur un coude --
50110	7	Stützwaage --
		Bal. fac. horiz. à l'appui --

### 5.02 Standarten und Drehungen Les appuis renversés et les stations, rotations

50201	B	Hockstand hinter der Hand
		Stat. accr. derr. une main, l'autre j. levée horiz.
50202	5	Rschwg. zum flüchtigen Hstand (mind. 80°)
		Elancer en arr. à l'appui rev. passé (min. 80°)
50203	6	Rschwg. zum Hstand --
		Elancer en arr. à l'appui rev. --
50204	7	Auf einem Holmen: Hstand --
		Sur une barre: Appui rev. --
50205	6	Aus Hstand -- : Senken zum Oberarmstand --
		De l'appui rev. -- : s'abaisser à l'appui renversé sur les épaules --
50206	5	Rschwg. zum Oberarmstand --
		Elancer en arr. à l'appui rev. sur les épaules --
50207	5	Oberarmstand -- : Aufstossen (mind. 45°) zum Vschwg. im Stütz
		Appui rev. sur les épaules -- : repousser en haut pour élaner en av. à l'appui (min. 45°)
50208	B	Ab Minitramp: Sprung (mind. 45°) zum Vschwg.
		Du minitr.: stat. fac. transv., sauter facial (min 45°) pour él. en av.
50209	4	Ab Minitramp: Sprung (mind. 80°) zum Vschwg.
		Du minitr.: stat. fac. transv., sauter facial (min 80°) pour él. en av.
50210	5	Ab Minitramp: Sprung zum Oberarmstand --
		Du minitr.: saut à l'appui rev. sur les épaules --
50211	7	Ab Minitramp: Sprung zum Hstand --
		Du minitr.: saut à l'appui rev. --
50212	7	Hstanddr. vw. 1/2 Dr. (oder mehr)
		De l'appui rev. 1/2 tour en av. (ou plus) (valse av.)
50213	7	Hstanddr. rw. 1/2 Dr. (oder mehr)
		De l'appui rev., 1/2 tour en arr. (ou plus) (valse arr.)

50214	7	Healy-Quirl
		Healy-Quirl
50215	6	Healy-Quirl zum Nsprg.
		Healy-Quirl à la station
50216	7	Vorschwung m. 1/2 Dr. i.d. Handstand (Diamidov)
		Elancé en av. avec 1/2t. à l'appui renversé (Diamidov)

### 5.03 Kehren und Flanken Les passés dorsaux et les passés costaux

50301	4	Kehre zum Nsprg.
		Elancer en av. et sauter dors. à la station
50302	4	Kehre mit 1/4 Dr. zum Nsprg.
		Elancer en av. et sauter dors. avec 1/4 tour à la stat.
50303	5	Kehre mit 1/2 Dr. zum Nsprg.
		Elancer en av. et sauter dors. avec 1/2 tour à la stat.
50304	6	Kreiskehre zum Nsprg.
		Double dors. à la stat.
50305	6	Kreiskehre rw. zum Nsprg.
		Double dors. en arr. à la stat.
50306	6	Stützkehre zum Vschw. im Oberarmhang
		Demi-tour en av. à la susp. brach.
50307	7	Stützkehre vw. zum Stütz
		Demi-tour en av. à l'appui
50308	7	Stützkehre rw. zum Stütz
		Demi-tour en arr. à l'appui
50309	4	Flanke zum Nsprg.
		Elancé en avant et passer costal par-dessus la barre à la station (Passé costal)
50310	4	Flanke mit 1/4 Dr. zum Nsprg.
		Elancé en avant et passer costal par-dessus la barre avec 1/4 tour à la station
50311	6	Kreisflanke zum Nsprg.
		Double costale à la station
50312	6	Flanke mit 1/2 Dr. einwärts zum Nsprg.
		Elancé en avant, passer costal par-dessus la barre et 1/2 tour vers l'int. à la station

### 5.04 Wenden Les passés faciaux

50401	B	Wende zum Nsprg.
		Sortie faciale à la station transversale
50402	5	Wende mit 1/2 Dr. zum Nsprg.
		Sortie faciale avec 1/2 tour à la station transversale
50403	5	Hochwende zum Nsprg. (mind. 80°)
		Sortie faciale par l'appui renv. (min. 80°) à la station transversale
50404	6	Hochwende mit 1/2 Dr. zum Nsprg.
		Sortie faciale par l'appui renv. avec saut 1/2 tour à la station transversale
50405	7	Kreishochwende zum Nsprg.
		Sortie faciale par l'appui renv. avec 1/2 tour sur un bras à la station transversale
50406	5	Ab Minitramp: Wende (mind. 45°) zum Vschw.
		Du minitr. à la stat. fac. lat.: saut avec 1/4 tour à l'appui facial (min. 45°) et élaner en av.
50407	6	Ab Minitramp: Hochwende (mind. 80°) zum Vschw.
		Du minitr. à la stat. fac. lat.: saut à l'appui renv. avec 1/4 tour (min. 80°) et élaner en av.

50408	7	Ab Minitramp: Hochwende zum Hstand --
		Du minitr. à la stat. fac. lat.: saut à l'appui renv. avec 1/4 tour --
50409	7	Holländer (Rschwg. zum Hstand und 1/4 Dr. zum Seithandstand, 1/4 Dr. und Überschlag sw. zum Nsprg.)
		Holländer (élancer en arr. à l'appui renv. 1/4 de tour à l'appui renv. lat. sur une barre, 1/4 de tour en appui sur un b. et renv. lat. à la stat.)

## 5.05 Grätschen Les écartés

50501	B	Vschwg. und Aufgrätschen
		Elancer en av., écarter la jambe, rebondir sur les barres à l'él. av.
50502	L	Grätschen der Beine am Ende des Vschwg. oder Rschwg.
		J. écartées à la fin des élancés en av. ou en arr.
50503	5	Aussenquerstand vl., Eingrätschen zum Stütz und Rückschwung
		Stat. fac. transv.: saut à l'appui et passer les j. éc. en av. et él. en arr. à l'appui
50504	6	Aussenquerstand vl., Eingrätschen zum Winkelstütz --
		Stat. fac. transv.: saut à l'appui et passer les j. éc. en av. à l'équerre --
50505	6	Oberarmgrätsche zum Beugestütz
		Etab. en arr. et passer les jamb. éc. en av. à l'appui fl.
50506	7	Oberarmgrätsche zum Stütz
		Etab. en arr. et passer les jamb. éc. en av. à l'appui
50507	7	Durchgrätschen vw. oder rw.
		Passer les j. écartées sous les prises en av. ou en arr.
50508	6	Hstand 1/4 Dr., Hocke zum Nsprg.
		De l'appui renv., 1/4 tour sur une barre, fermeture groupée et saut à la station
50509	7	Hstand 1/4 Dr., abgrätschen zum Nsprg.
		De l'appui renv., 1/4 tour sur une barre, fermeture écartée et saut à la station
50510	7	Hstand 1/4 Dr., abgrätschen einarmig zum Nsprg.
		De l'appui renv., 1/4 tour sur un bras, fermeture écartée et saut à la station
50511	7	Hstand 1/4 Dr., Bücke zum Nsprg.
		De l'appui renv., 1/4 tour sur une barre, fermeture carpée et saut à la station

## 5.06 Rollen Les roulés

50601	4	Aus Oberarmstand: Abrollen zum Rschwg. im Oberarmhang
		De l'appui renv. sur les épaules, rouler en av. pour élancer en susp. brach. en arr.
50602	4	Aus Oberarmstand: Abrollen zum Aussenquersitz oder zum Grätschsitz
		De l'appui renv. sur les épaules, rouler en av. au siège transv. ou en av. au siège écarté
50603	4	Aus Oberarmstand: Vschwg. im Oberarmhang
		De l'appui renv. sur les épaules, élancer en av. en susp. brach.
50604	6	Rolle vw.
		Roulé en av.
50605	5	Rolle rw.
		Roulé en arr.
50606	6	Rolle rw. mit Aufgreifen (mind. waagrecht)
		Roulé en arr. rattrapé (min. horizontal)
50607	7	Streuli -- (Rolle rw. mit Aufgreifen zum Hstand --)
		Streuli -- (Roulé en arr. rattrapé à l'appui renversé --)
50608	5	Aus Grätschsitz: Rolle vw. mit 1/2 Dr. zum Grätschsitz
		Du siège écarté: roulé en av. avec 1/2 tour au siège écarté
50609	4	Ab Minitramp: Sprung zur Rolle vw. in Kipplage oder zum Rschwg.
		Du minitr.: saut et roulé en av. à la position mi-renv. sur les barres ou à l'él. en arr.
50610	6	Ab Sprungbrett: Sprung zur Rolle vw. in Kipplage oder zum Rschwg.
		Du tremplin: saut et roulé en av. à la position mi-renv. sur les barres ou à l'él. en arr.

## 5.07 Felgen

### Les tours d'appui et établissements

50701	7	Vschwg. im Hang zur Kipplage (Moy)
		Elancer en suspension en avant à la position mi-renversée en susp. brach. (Moy)
50702	7	Untere Flugrolle zum Vschwg. im Oberarmhang
		Tour d'appui en arr. à la susp. brach.
50703	7	Untere Flugrolle zum Stütz
		Tour d'appui en arr. à l'appui
50704	7	Untere Flugrolle zum Hang
		Tour d'appui en arrière à la susp.
50705	5	Aussenstand (vl.), Längsachsenschwung an einem Barrenholmen mit 3/4 Dr. zum Oberarmhang (in Rückschwung)
		De la stat. fac. lat., tour autour de l'axe long. sur une barre avec 3/4 de tour à la susp. brach. (à l'él. en arr.)
50706	5	Aus Innenseitstand: Felgaufzug zum Seitstütz vl. (geschl. mit geh. oder gestr. Beinen)
		De la stat. fac. lat. à l'intérieur des barres: établissement en avant en tournant en arrière à l'appui latéral (i. serrées, tendues ou groupées)
50707	6	Aus Innenstütz vl. an einem Holmen: Absenken (ohne Abstehen) zum Felgaufzug
		De l'appui fac. lat. à l'intérieur des barres: s'abaisser (sans arrêt) à l'établissement en avant en tournant en arrière
50708	7	Aus Innenstütz vl. an einem Holmen: Unterschwing mit 1/2 Dr. (zum Vorschweben oder zur Kippe)
		De l'appui fac. lat. à l'intérieur des barres: él. en avant par-dessous la barre avec 1/2 tour (à l'él. en avant ou à la bascule)

## 5.08 Kippen

### Les bascules

50801	B	Vschwg. im Oberarmhang und heben zur Kipplage
		El. en av. à la susp. brach. et s'établir à la pos. mi-renv.
50802	5	Oberarmkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz
		Basc. dors. au siège écarté ou au siège transv.
50803	6	Oberarmkippe
		Basculé dorsale
50804	4	Laufkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz
		Basculé courue au siège écarté dev. les prises ou au siège transv.
50805	5	Laufkippe vw.
		Basculé courue
50806	5	Schwung- oder Schwebekippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz
		Basc. d'élan ou bascule de fond au siège écarté dev. les prises ou au siège transv.
50807	5	Aus Stand: Schwung- oder Schwebekippe vw. zum Rschwg. im Oberarmhg.
		De la station: Basculé d'élan ou bascule de fond à la susp. brach. et él. en arr. à la susp. brach.
50808	6	Aus Verbindung: Schwung- oder Schwebekippe vw. zum Rschwg. im Oberarmhg.
		Basculé d'élan ou bascule de fond et él. en arr. à la susp. brach. en liaison
50809	6	Aus Stand: Schwung- oder Schwebekippe vw.
		De la station, basculé d'élan ou bascule de fond
50810	7	Aus Verbindung: Schwung- oder Schwebekippe vw.
		Basculé d'élan ou bascule de fond en liaison
50811	6	Aus Stand: Lauf-, Schwung- oder Schwebekippe rw. zum Vschwg. im Oberarmhg.
		De la station, basculé d'élan ou bascule de fond et renv. en arr. à l'élané brachial en av.
50812	7	Aus Verbindung: Schwung- oder Schwebekippe rw. zum Vschwg. im Oberarmhg.
		Basculé d'élan ou bascule de fond et renv. en arr. à l'élané brachial en av. (en liaison)
50813	7	Schwebekippe an einem Holmen zum Stütz oder Grätschwinkelstütz --
		Basculé de fond sur une barre à l'appui ou à l'équerre j. éc. --

50814	5	Fallkippe zum Grätschsitz Petite bascule au siège écarté
50815	6	Fallkippe Petite bascule
50816	7	Schwabenkippe zum Oberarmhg. Bascule allemande à la susp. brach.
50817	7	Schwabenkippe zum Stütz Bascule allemande à l'appui
50818	7	Schwabenkippe zum Oberarmstand -- Bascule allemande à l'appui renv. sur les épaules --
50819	7	Stand rl.: Absprung und Kippe zum Winkelstütz -- oder Rschwg. De la stat. dors. transv., mains sur les barres, saut en rotation av. et bascule à l'équerre -- ou à l'élancé en arr.
50820	7	Vorschweben an einem Holmen und Durchschub zum Winkelstütz -- Elancé en susp. sur une barre et bascule dorsale à l'équerre --

## 5.09 Stemma

### Les établissements

50901	B	Rschwg. im Beugestütz und Vschwg. im Oberarmhang Elancer en arr. à l'appui fl. puis élancer en av. en susp. brach.
50902	4	Aus Beugestütz: Stemma vw. oder rw. De l'appui fléchi, établissement en av. ou en arr.
50903	6	Stemma rw. Etablissement en arr. à l'appui
50904	7	Stemma rw. zum Hstand -- Etablissement en arr. à l'appui renv. --
50905	6	Stemma vw. Etablissement an av. à l'appui

## 5.10 Übersläge

### Les renversements

51001	5	Am Barrenende: Rschwg. im Beugestütz und Überschlag vw. zum Nsprg. A l'extrémité des barres: élancer en arr. en appui fl. et renv. en av. à la stat.
51002	6	Am Barrenende: Rschwg. und Überschlag vw. zum Nsprg. A l'extrémité des barres: élancer en arr. par l'appui renv. et renv. en av. à la stat.
51003	5	Aus Oberarmstand: Überschlag sw. zum Nsprg. De l'appui renv. sur les épaules, renv. lat. à la stat.
51004	6	Aus Hstand: Überschlag sw. zum Nsprg. De l'appui renv.: renv. lat. à la stat. (drapeau)

## 5.11 Salti

### Les saltos ou sauts périlleux

51101	7	Salto vw. geh. zum Rschwg. im Oberarmhang Salto en av. groupé à la susp. brach.
51102	7	Salto vw. geb. zum Rschwg. im Oberarmhang Salto en av. carpé à la susp. brach.
51103	7	Salto vw. geb. zum Rschwg. im Stütz Salto en av. carpé en av. à l'appui
51104	7	Salto vw. geh. zum Aussenquerstand Salto en av. groupé à la stat. transv.
51105	7	Salto vw. geb. zum Aussenquerstand Salto en av. carpé à la stat. transv.

51106	7	Salto vw. geb. mit 1/2 Dr. zum Aussenquerstand
		Salto en av. carpé avec 1/2 tour à la stat. transv.
51107	7	Am Barrenende: Vschw. im Hang und Salto rw. zum Stand
		Elancer en suspension en avant et salto arrière à la station
51108	7	Salto rw. geh. zum Aussenquerstand
		Salto en arr. groupé à la stat. transv.
51109	7	Salto rw. geb. zum Aussenquerstand
		Salto en arr. carpé à la stat. transv.
51110	7	Salto rw. gestr. zum Aussenquerstand
		Salto en arr. td. à la stat. transv.
51111	7	Salto rw. gestr. zum Vschw. im Oberarmhang
		Salto en arr. td. à la susp. brach.
51112	7	Doppelsalto rw. geh. zum Aussenquerstand
		Double salto en arr. à la stat. transv.

## 5.12 Kraffelemente zum Oberarmstand oder Handstand S'élever de force à l'appui renv. sur les épaules ou à l'appui renversé

51201	4	Aus Grätschsitz: heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --
		Siège écarté: s'élever corps carpé à l'appui renv. sur les épaules --
51202	5	Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --
		S'élever corps carpé à l'appui renv. sur les épaules --
51203	7	Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen zum Hstand --
		S'élever corps carpé b. td. à l'appui renv.--
51204	7	Heben des geb. Körpers mit gepr. Beinen und gestr. Armen zum Hstand --
		S'élever corps carpé j. écartées et b. td. à l'appui renv.--
51205	7	Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen z. Hstand auf einem Holmen und 1/4 Dr. zurück in Holmengasse --
		S'élever corps carpé b. td. sur une barre avec 1/4 de t. à l'appui renversé dans les barres --
51206	7	Aus Stützwaage: Heben des gestr. Körpers mit gestr. Armen und gepr. Beinen z. Handstand --
		De la bal. faciale horiz. à l'appui, s'établir corps td., bras td. et j. écartées à l'appui renversé --