



TOUR D'APPUI ARRIERE LIBRE A L' A.T.R.

(Appartient à la famille 6-5, les grands tours, du Programme Fédéral)



1	2	3
Prise d'élan à l'appui libre ou à l'ATR	Bascule du corps en AR	Ouverture bras/tronc jusqu'à l'alignement complète du corps à l'ATR (tolérance de 10 à 20° / à la verticale)



Points importants :

- Bras tendus pendant toute la durée de l'élément
- Alignement du corps (ou maintien de la position en courbe AV) pendant toute la durée de l'élément
- Ouverture bras/tronc dynamique et complète
- Position finale : Alignement du corps à l' A.T.R



Reconnaissance de l'élément :

- Le passément filé est reconnu à l'ATR si le corps est aligné dans les 20° (en AV ou en AR de la barre) par rapport à la verticale. Dans ce cas : il est bonifié à 0,50 pt.
- Si le tour d'appui AR libre est terminé entre 45° et 20° / à la verticale, il sera bonifié à 0,30 pt
- Si le tour d'appui AR libre est terminé entre 44° et l'horizontale, il est reconnu comme élément de DIFFICULTES 6^{ème} sans bonification.
- Si le tour d'appui AR libre est terminé en dessous de l'horizontale, il n'est pas reconnu comme élément de difficulté 6^{ème} *mais comme simple élément ?*