

# Fiche technique

## Contre mouvement (ou Pied main rattrape)

Elan par dessus la barre en pieds mains BI, contre mouvement avec envol pour arriver à la suspension BS.



1  
Fermeture complète  
du corps, jambes  
et bras tendus.

2  
Ouverture de l'angle  
jambes - tronc

3  
et projection des pieds  
vers l'oblique haute,  
en direction de BS.

4  
Ouverture bras -tronc  
lâcher de barres  
Fermeture tronc - jambes

5  
Ouverture de l'angle  
jambes - tronc

6  
Saisie de BS  
en courbe arrière .

### Pénalités :

- L'amplitude est à pénaliser (cf fautes générales)
- Epaulés sous l'horizontale au moment de rattraper BS : 0,30
- Bassin sous l'horizontale au moment du lâcher : SP
- Passage corps carpé à courbe arrière: (images 4 et 6 )
  - S'il manque corps carpé OU courbe arrière = 0,30
  - S'il manque corps carpé ET courbe arrière = 0,50
- La bonification est accordée si l'élément suivant est enchaîné sans arrêt