

04/ BARRES ASYMETRIQUES



GENERALITES

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou sur le tapis.

Un double tremplin est autorisé pour les benjamines.

Tout autre support placé sous le tremplin n'est pas autorisé.

Un deuxième élan est autorisé à l'entrée, si la gymnaste, lors de son **premier** élan, n'a **pas** touché le tremplin, l'agrès ou n'est **pas** passée sous l'agrès. Après une 2^{ème} tentative sans succès, elle doit commencer son exercice. Un troisième élan n'est **pas** autorisé.

Chute : après une chute, la gymnaste a 30 secondes pour remonter sur l'agrès sans pénalité (remettre de la magnésie, parler avec son entraîneur) :

- si la gym dépasse ce temps, une déduction de 0,30 pt est appliquée sur la note finale.
- si au bout de 60 secondes la gym n'a pas recommencé, son exercice est considéré terminé.

Rappel : Le chronométrage commence lorsque la gym s'est remise sur ses pieds.

CONTENU DE L'EXERCICE

L'exercice doit contenir au moins 7 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée.

L'exercice doit être composé d'éléments de différents groupes c'est à dire les A_{FSCF}, A, B, (1 **C maximum**) sont à prendre dans :

- les entrées
- les élans en arrière et tours d'appui libre
- les grands tours
- les tours stalders
- les élans circulaires carpés
- les sorties

EXIGENCES DE COMPOSITION (EC)

L'exercice doit obligatoirement contenir **4 exigences** :

1. Une entrée minimum A
2. Un changement de barres minimum
3. Une bascule en cours de mouvement
4. Un élément avec rotation longitudinale (180° minimum, entrée et sortie comprises)

NOTA : un élément peut remplir plusieurs EC.

DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES

Fautes	0,10	0,30	0,50 ou +
Course d'élan avec touche du tremplin/barres sans exécuter l'entrée			1,00
2 ^{ème} essai autorisé si la gymnaste n'a rien touché à la 1 ^{ère} tentative			SP
Ajustement des prises	X		
Frôler l'agrès avec les pieds		X	
Frôler le tapis avec les pieds			0,50
Heurter l'agrès avec les pieds			0,50
Heurter le tapis avec les pieds			1,00
Mouvement non caractéristique *			0,50
Extension insuffisante dans les bascules	X		
Élan intermédiaire *			0,50
Amplitude des élans : - Élan en avant ou en arrière au-dessous de l'horizontale			
Pas de sortie			0,50

Pas de déduction de fautes d'angle pour toutes les prises d'élan en AR avant tout élément. Pas de pénalité pour élan à vide.

Aux déductions spécifiques s'ajoutent les fautes générales.

*Définition de l'élan intermédiaire : reprise d'élan de l'appui facial et/ou grand élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant. Un seul élan intermédiaire est comptabilisé par élément quel que soit le nombre d'élément.

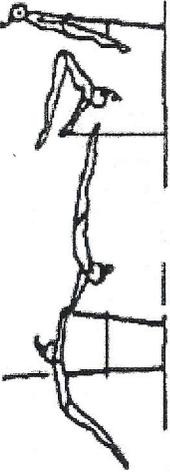
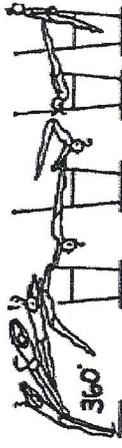
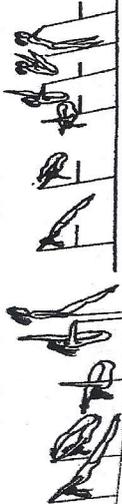
*Exemples de mouvements non caractéristiques :

- au siège BI, ½ tour pour arriver à l'appui facial
- passer la jambe tendue par-dessus la barre
- bascule dorsale puis poser les pieds sur la barre

La pose de pieds sur BI n'est pas un mouvement non caractéristique.

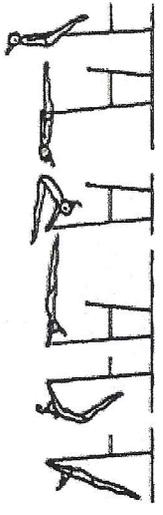
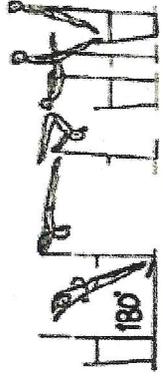
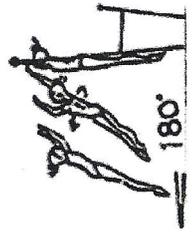
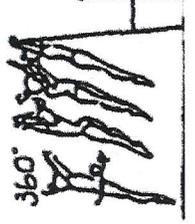
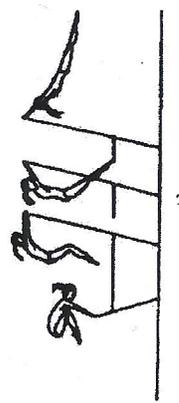
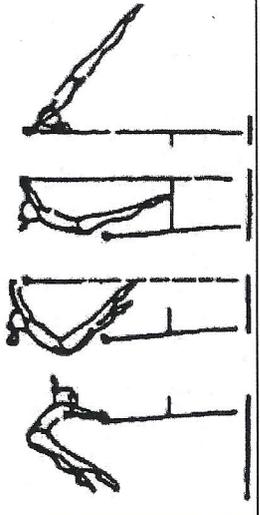
Si les élans circulaires en AV (5.105) et en AR (5.108) sont exécutés jambes fléchies, la VD est accordée et les déductions pour jambes fléchies sont appliquées.

1. ENTREES

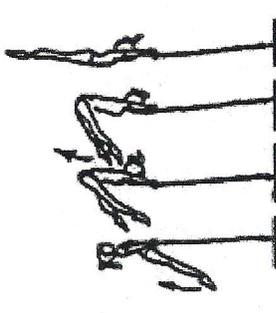
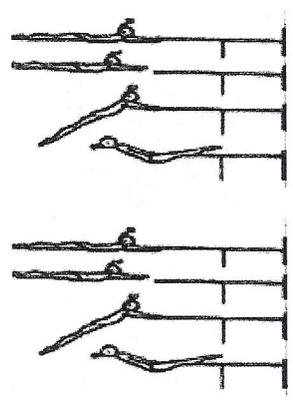
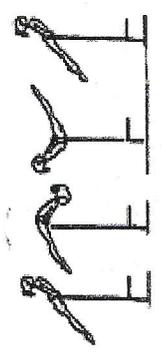
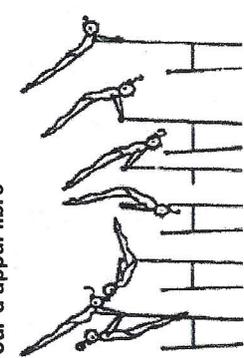
A _{FSCF}		A _{FIG}		B _{FIG}	
		1.101* Bascule faciale à l'appui BI 			
		1.101 Elan en av avec 1/2 tour et bascule à l'appui facial BI* (Balade) 			
		1.102 Saut avec 1/2 tour (180°) et bascule faciale à l'appui BI ou saut avec 1/2 tour et bascule engagé des jambes entre les prises au siège BI 	 	1.202 Saut avec 1/1 tour (360°) et bascule à l'appui facial BI 	
		1.103 Elan en AV BI ou BS – engager les jambes entre les prises, bascule dorsale aussi avec coupé écart à la suspension à la même barre 	 		

*Exécuté aussi en cours d'exercice : ce sont alors les mêmes éléments.

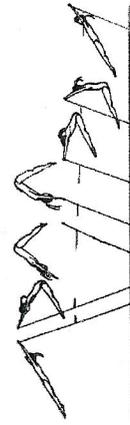
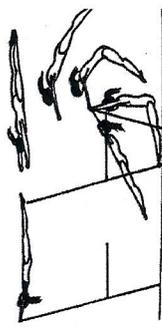
1. ENTREES (SUITE)

AFSCF		AFIG		BFIG
		1.104 Saut à la suspension BS et bascule faciale BS		
1.1 Face à BS saut avec 1/2 tour (180°) à la suspension BS		1.105 Face à BS saut avec 1 tour (360°) à la suspension BS		
1.2 Saut groupé par-dessus BI avec impulsion des mains pour saisir BS		1.106 Saut écart par-dessus BI avec impulsion des mains pour saisir la BS		1.204 Face à BS, saut avec 1/2 tour (180°) et bascule à l'appui facial BS
				1.206 Saut poisson (jambes serrées) par-dessus BI avec impulsion des mains à la suspension BS

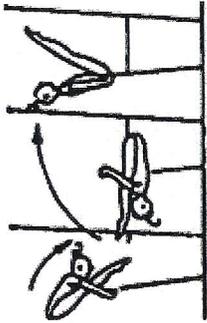
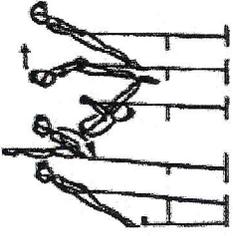
2. ELANS EN ARRIERE ET TOURS D'APPUI LIBRES

A _{FSCF}		A _{FIG}		B _{FIG}			
		2.101 Elan en arr. à l'ATR jambes écartées ou avec corps carpé			2.201 Elan en arr. à l'ATR jambes serrées et corps tendu, aussi avec 1/2 tour (180°) jambes serrées ou écartées		
		2.104 Tour facial AV			B Tour d'appui libre		
2.1 Suspension BS - élan arr. établissement à l'appui libre BS (grand rétablissement)		2.105 Tour d'appui arrière (le bassin touche la barre)					

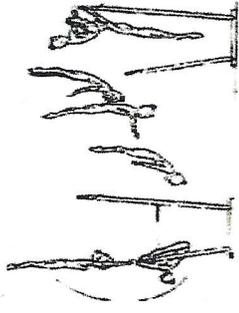
3. GRANDS TOURS

A _{FSCF}		A _{FIG}		B _{FIG} OU C _{FIG}	
3.1 Balancé AV avec 1/2 tour à l'horizontale minimum					
				<p>C Suspension BS ou pieds-mains BS, élan en avant avec 1/2 tour et envol par-dessus BI à la suspension BI (shoushounova)</p> 	

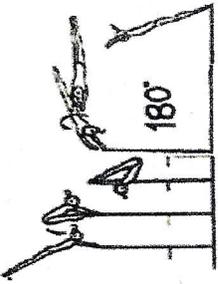
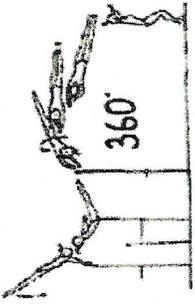
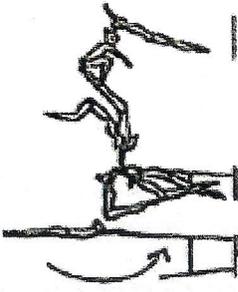
4. TOURS STALDERS

A-FSCF		A-FIG	B-FIG
		<p>4.106 Appui dorsal – tour d'appui dorsal en AV à l'appui dorsal</p> 	<p>①</p>
		<p>4.107 Appui dorsal – tour d'appui dorsal en AR à l'appui dorsal</p> 	<p>②</p>

5. ELANS CIRCULAIRES CARPES

AFSCF		AFIG		BFIG	
			5.105 Elan circulaire en AV (carpé ou écarté)		5.207 BI élan par-dessous barres (appui des pieds) et changement de prises à la suspension BS (contre mouvement)
			5.108 Elan circulaire en arr. (carpé ou carpé écarté)		
5.2 BS élan par-dessous barre (appui des pieds) avec 1/2 tour (180°) à la suspension BS (contre-volée)					

6. SORTIES

AFSCF		AFIC		BFIG	
		<p>6.101 De BS - élan par-dessous barre avec 1/2 ou 1 tour (180° ou 360°) à la station</p> 		5	
		<p>6.102 De BS - élan libre par dessous barre avec 1/2 ou 1 tour (180° ou 360°) à la station</p> 			
		<p>6.104 Elan en av. et salto arr. groupé, carpé ou tendu</p> 		<p>6.204 Elan en av. et salto arr. groupé, ou tendu avec 1/2 (180°) ou +</p> 