

## 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<sup>ème</sup> 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<sub>FSCF</sub>, 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 <sup>ème</sup> essai autorisé si la gymnaste n'a rien touché à la 1 <sup>ère</sup> 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	SP		
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** :

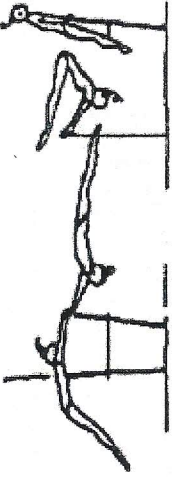








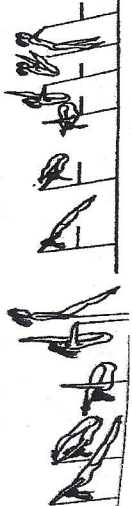


- au siège BI, ½ tour pour arriver à l'appui facial
- passer la jambe tendue par-dessus la barre
- bascule dorsale puis poser les pieds sur la barre

**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.**

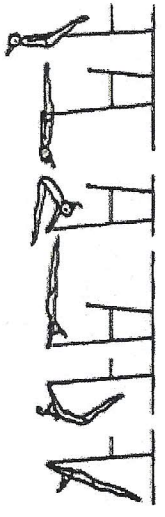
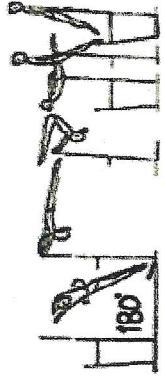

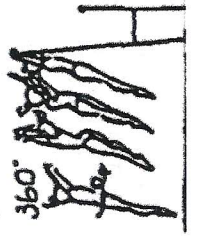
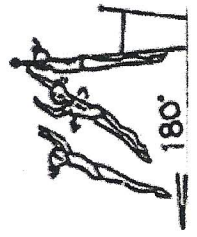
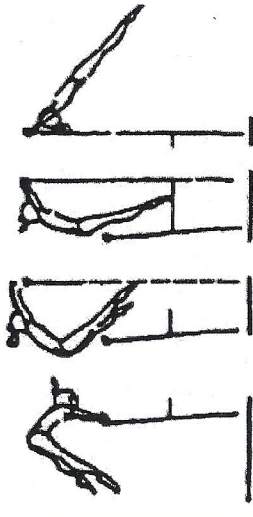
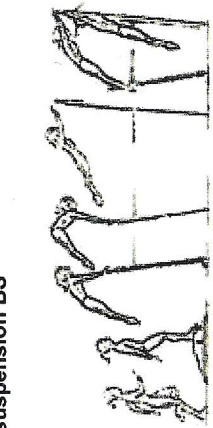
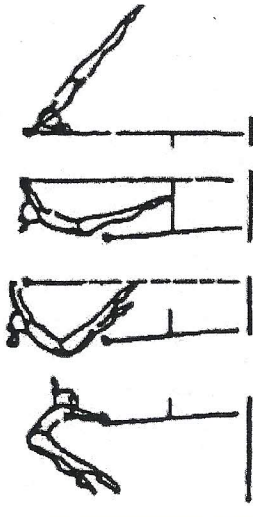
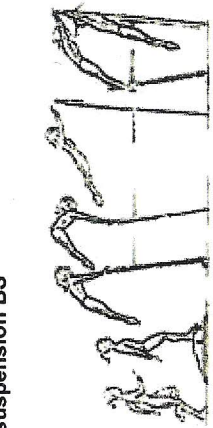


# 1. ENTREES

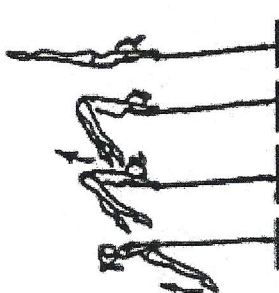

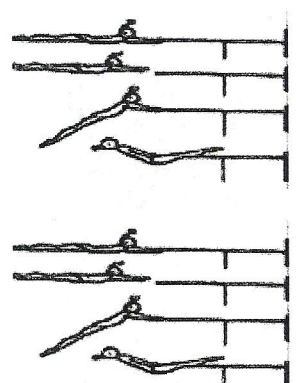

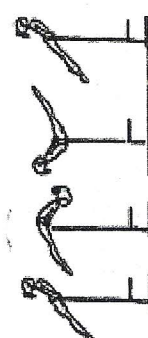

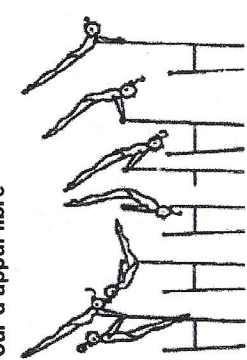





A <sub>FSCF</sub>		A <sub>FIG</sub>		B <sub>FIG</sub>	
		1.101* Bascule faciale à l'appui BI 			
		1.101 Elan en av avec 1/2 tour et bascule à l'appui facial BI* (Balade) 			
		1.102 Saut avec 1/2 tour (180°) et bascule faciale à l'appui BI ou saut avec 1/2 tour et bascule engagé des jambes entre les 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.



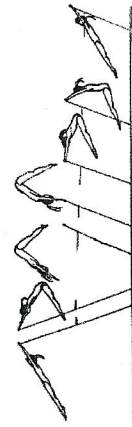

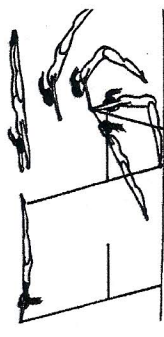

1. ENTREES (SUITE)

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

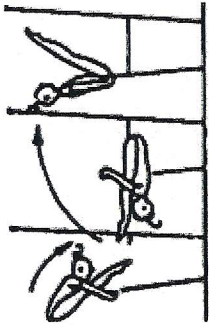
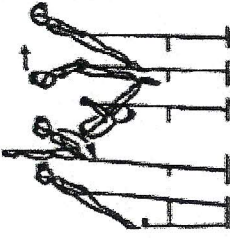
A <sub>FSCF</sub>		A <sub>FIG</sub>		B <sub>FIG</sub>	
		<p>2.101 Elan en arr. à l'ATR jambes écartées ou avec corps carpé</p> 		<p>2.201 Elan en arr. à l'ATR jambes serrées et corps tendu, aussi avec 1/2 tour (180°) jambes serrées ou écartées</p> 	
		<p>2.104 Tour facial AV</p> 		<p><b>B</b> Tour d'appui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

### 3. GRANDS TOURS

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


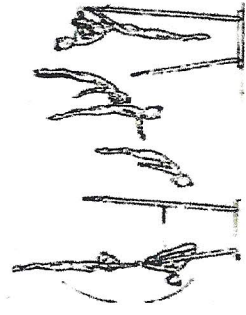


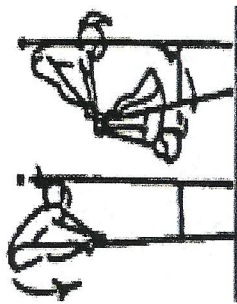


#### 4. TOURS STALDERS

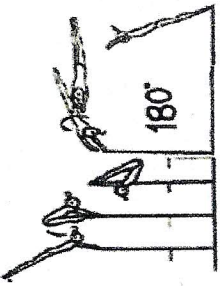
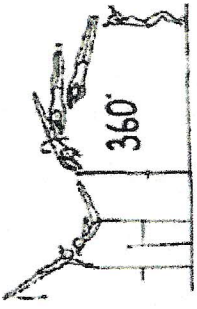
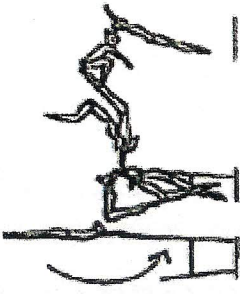
A-FSCF		A-FIG	B-FIG
		<p>4.106 Appui dorsal – tour d'appui dorsal en AV à l'appui dorsal</p> 	<p>①</p>
		<p>4.107 Appui dorsal – tour d'appui dorsal en AR à l'appui dorsal</p> 	<p>②</p>



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)		
5.2 BS élan par-dessous barre (appui des pieds) avec 1/2 tour (180°) à la suspension BS (contre-volée)			5.108 Elan circulaire en arr. (carpé ou carpé écarté)				

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> 