

Barres parallèles Imposés



Informations sur l'exécution

L'entrée doit être exécutée pieds joints

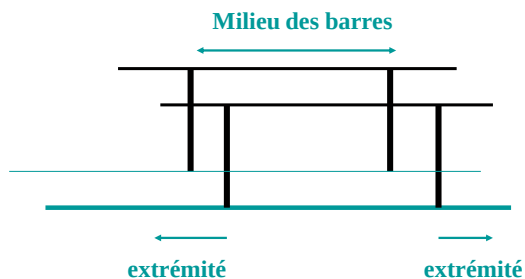
Le gymnaste ou le moniteur peut régler l'écartement des barres

Barres basses : 1m20 pas de réglage en hauteur

Barres hautes : 1m75 ou 1m80

possibilité d'utiliser plans inclinés, tremplins ou à défaut de modifier la hauteur des barres pour avoir les épaules à hauteur des barres

Terminologie



Fautes typiques

Déviatio à ou par l'appui renversé

0 à 15°

pas de pénalisation

16° à 30 °

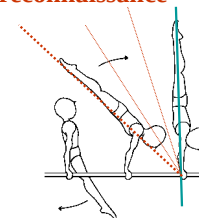
0,10

31° à 45°

0,30

>45°

non reconnaissance



Fautes typiques

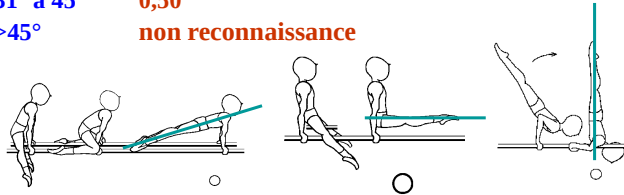
Déviation par rapport à la position de maintien correcte

0 à 15° 0,10

16° à 30° 0,30

31° à 45° 0,50

>45° non reconnaissance

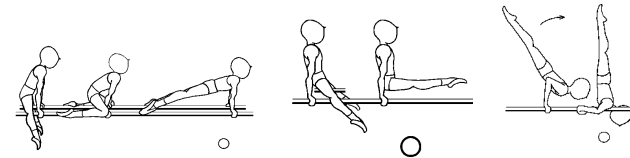


Fautes typiques

Durée des éléments de maintien (= ou > 2s)

< 2s 0,30

sans arrêt valeur de l'élément



Fautes typiques

fautes	petite 0.1	Moyenne 0.3	grossière 0.5
Toucher l'appareil ou le sol		+	
Heurter l'appareil			+
Élan intermédiaire			élan complet
Chute sur ou depuis l'engin			1,0

Fautes spécifiques

fautes	petite 0.1	Moyenne 0.3	grossière 0.5
Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)	+		
Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées		+	
Marcher à l'appui renversé (chaque pas)	+		
Ajustement des prises (chaque fois)	+		

Quelques éléments

Les balancés

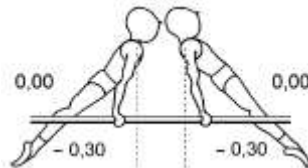
Hauteur des élans aux barres parallèles.

— **Jeunes Poussins (mouvements B et C) :**

Pour chaque élan, l'amplitude minimum exigée est :
angle du tronc avec la verticale basse = 45°.

Pieds au-dessus de 45° : pas de pénalisation

Pieds en-dessous de 45° : pénalisation sèche de **0,30**



Quelques éléments

Les balancés

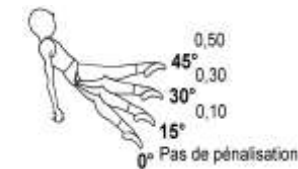
Les balancés doivent être réalisés obligatoirement **corps droit**.

Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture et de la catégorie du gymnaste.

Cassé du corps inférieur à 15° : pas de pénalisation

Cassé du corps supérieur à 15°

— **0,1 ou 0,3 ou 0,5** pour les jeunes poussins

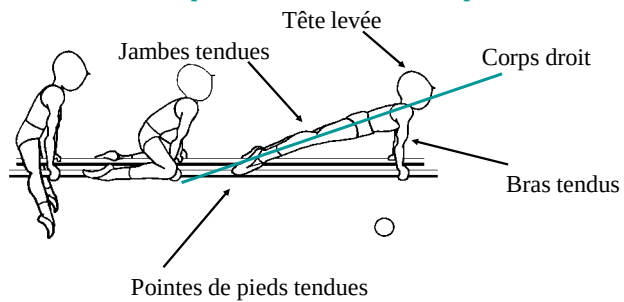


Quelques éléments

Appui manuel et pedestre

Tenir 2 secondes

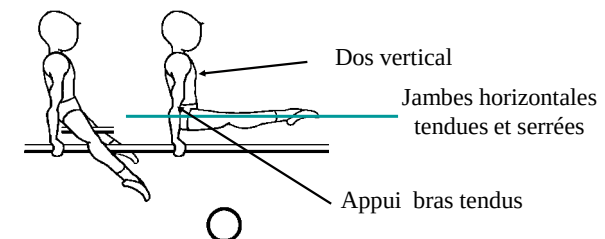
position stable sans déplacement de mains ou de pieds



Quelques éléments

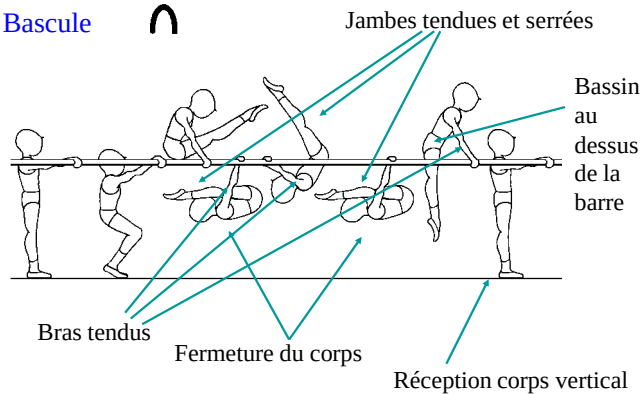
Equerre (mouvement C)

Tenir 2 secondes dès la position stable



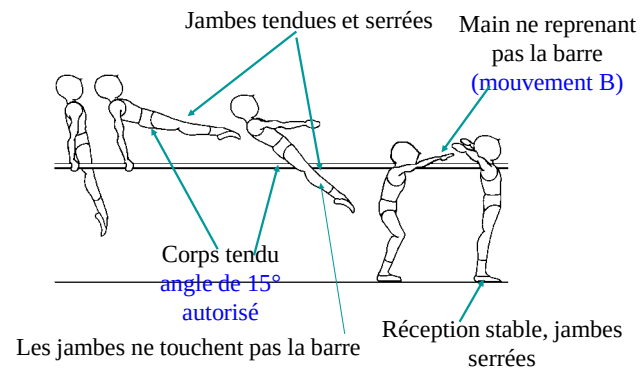
Quelques éléments

Bascule



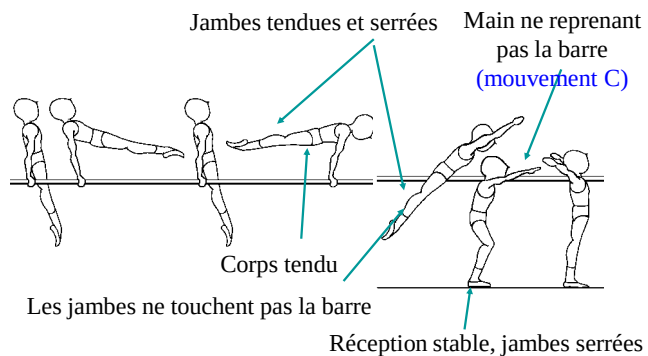
Quelques éléments

Sortie en avant



Quelques éléments

Sortie en arrière



Mouvements Pupilles et Adultes

Pupilles 1er et 2ème degré

Hauteur des Barres basses: 1m20
pas de réglage des barres en hauteur
un tremplin est autorisé

Pupilles 3ème, 4ème et 5ème degré, Adultes

Barres hautes : 1m75 ou 1m80
possibilité d'utiliser plans inclinés ou tremplins ou à défaut de modifier la hauteur des barres pour avoir les épaules à hauteur des barres

Quelques éléments

Les balancés

Hauteur des élans aux barres parallèles.

Pour chaque élan, l'amplitude minimum exigée est :
 pieds au dessus de la barre

Pieds sous de la barre : pénalisation sèche de **0,30**



Quelques éléments

Les balancés

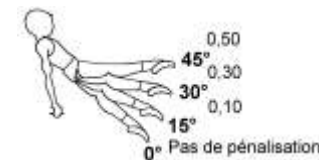
Les balancés doivent être réalisés obligatoirement **corps droit**.

Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture et de la catégorie du gymnaste.

Cassé du corps inférieur à **15°**: pas de pénalisation

Cassé du corps supérieur à **15°**

— **0,1 ou 0,3 ou 0,5**

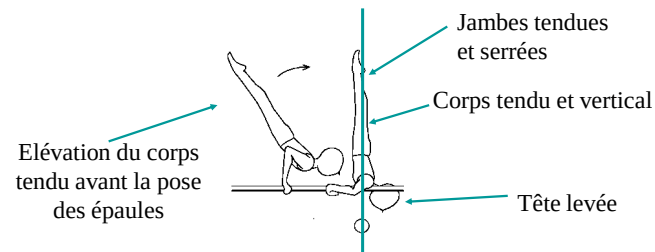


Quelques éléments

Appui brachial renversé (position tenue)



Tenir 2 secondes dès la position stable

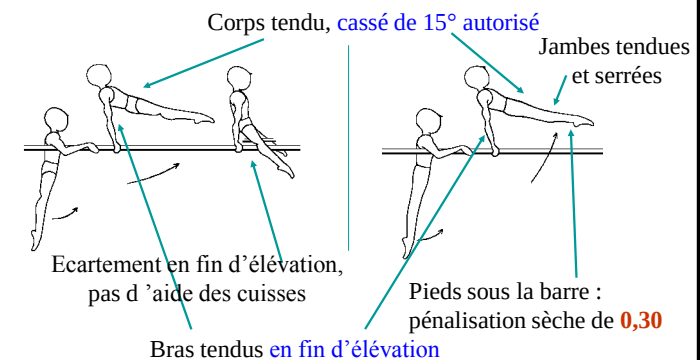


Quelques éléments

Etablissement avant



3ème, 4ème, 5ème degrés Pupilles 3ème, 4ème, 5ème degrés Adultes



Quelques éléments

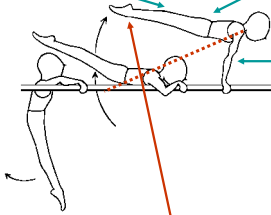
Etablissement arrière +

Jambes tendues et serrées

Corps tendu,
cambé autorisé

Bras tendus à l'appui

Pieds sous la barre : pénalisation sèche de **0,30**



Quelques éléments

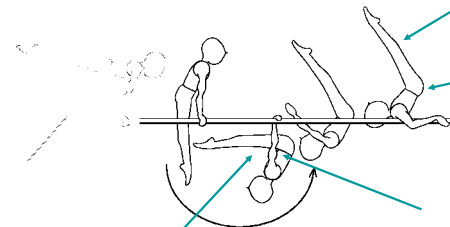
Bascule Allemand ou bascule progression U

Jambes tendues et serrées

Bassin au-dessus
des barres

Bras tendus

Fermeture du corps



Quelques éléments

Appui tendu renversé (ATR)

vers l'appui renversé (passagé)

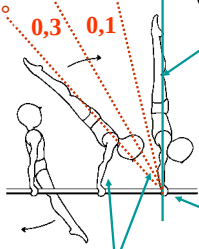
tenu 2s

Tenir 2 secondes
en position stable

Sous **45°** ATR non reconnu

45° 0,3 0,1

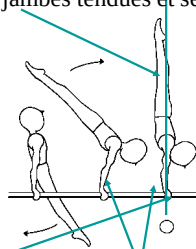
Corps aligné, jambes tendues et serrées



Bras tendus

Pas de déplacement
de mains

Bras tendus



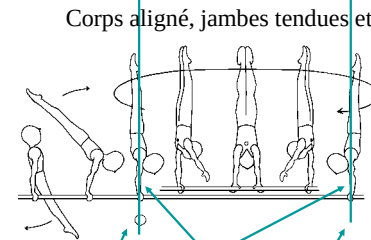
Quelques éléments

De l'appui tendu renversé, valse avant à l'appui renversé

Corps aligné, jambes tendues et serrées

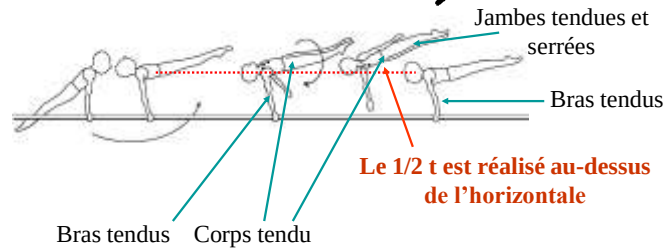
Bras tendus

Le 1/2 t doit commencer et être terminé à la verticale



Quelques éléments

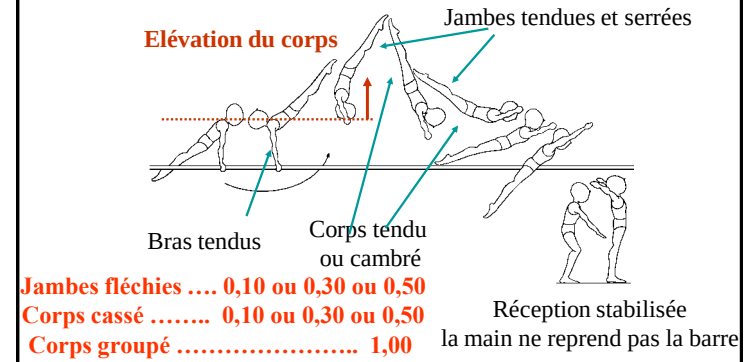
Elancer en avant et demi-tour JK



Pas de touche des barres à la reprise

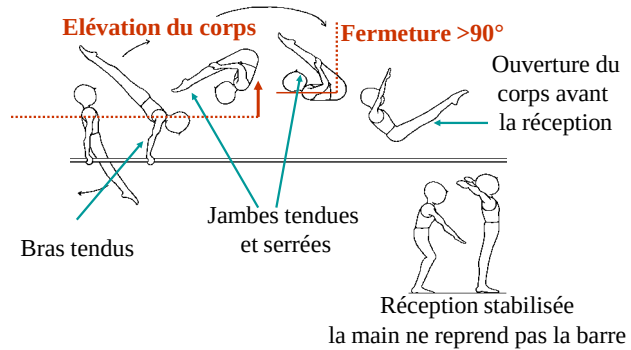
Quelques éléments

Sortie salto arrière tendu e_



Quelques éléments

Sortie Salto avant carpé v



Merci