

Barre fixe Imposés



Règles

Un exercice à la barre fixe doit être réalisé avec un maximum d'**amplitude** et **sans arrêt**

Règles

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension avec ou sans balancement, avec une bonne tenue.

La notation commence au moment où le gymnaste quitte le sol. Les fautes de tenue (flexion des jambes, jambes écartées) lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension sont pénalisées de **0,10 ou à 0,3 ou 0,5**.

Une aide est autorisée pour soulever le gymnaste à la suspension et l'arrêter.



Normes

Hauteur de la barre fixe

barre basse 1m20 Pupilles 1er degré

barre haute 1,60 à 2m Jeunes Poussins

barre haute 2m60

Terminologie

Prises

prises dorsales

les dos des mains se présentent au regard

prises palmaires

les paumes des mains se présentent au regard

prises mixtes

une main en prise dorsale et une main en prise palmaire

Fautes typiques

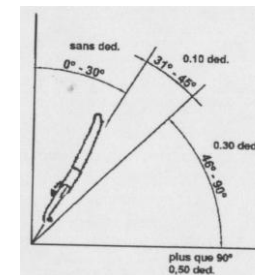
Faute	Petite 0,1	Moyenne 0,3	Grossière 0,5
Elément d'élan avec force	+	+	+
Toucher de la barre		+	
Heurter la barre			+
Elan supplémentaire			+
Ecart de jambes lors de la réception	+	+	
Tenue du corps (écart, flexion jambes)	+	+	+

Fautes spécifiques

Faute	Petite 0,1	Moyenne 0,3	Grossière 0,5
Jambes ouvertes ou fautes de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension	+	+	+
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou à d'autres positions	+	+	
Déviation par rapport au plan du mouvement	$\leq 15^\circ$	$> 15^\circ$	
Manque d'amplitude dans les éléments volants	+	+	
Ajustement ou modification non autorisée d'une prise	+		

Exécution et déductions

Dans les grands tours avec rotation, le gymnaste doit effectuer la rotation dans la phase ascendante et reprendre la barre à moins de 30° après l'appui renversé.

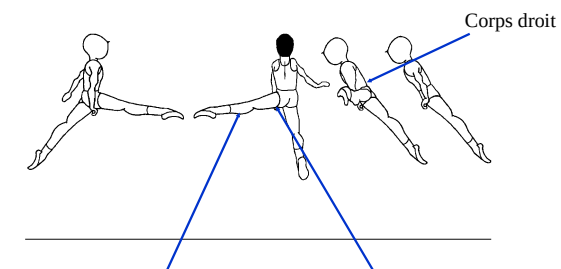


déviation dans la rotation lors de la reprise de la main :

0 à 30° pas de pénalisation
 31 à 45° 0,1
 46 à 90° 0,3
 > 90° 0,5

Quelques éléments

Demi-tour en appui sur un bras ㄹ 1



Demi-tour en dégageant la jambe tendue sans toucher la barre

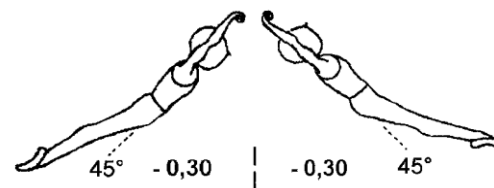
L'appui est actif, il n'y a pas de siège sur la barre

Pas d'arrêt pendant et après le demi-tour

Quelques éléments

Balancés ㄹ

Exigence : amplitude d'au moins 45° par rapport à la verticale basse



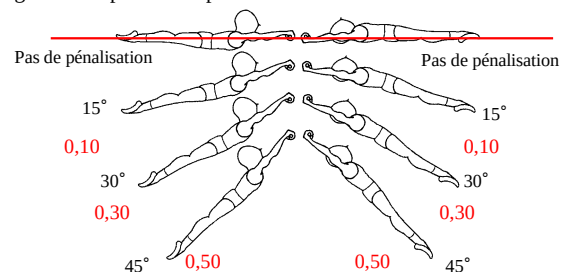
Balancé corps droit

Dans l'élancé en avant, cassé du corps jusqu'à 15° autorisé

Quelques éléments

Balancés ㄹ

Exigence : amplitude corps à l'horizontale

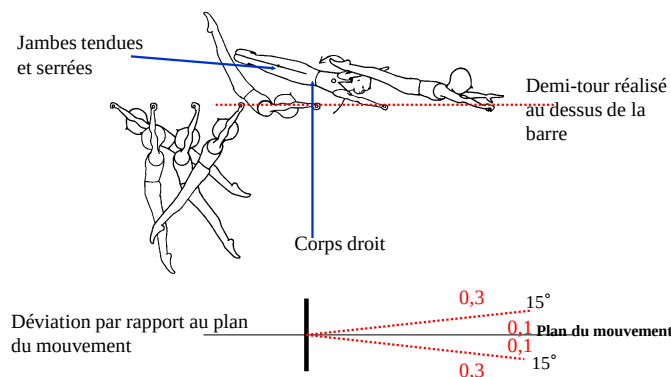


Dans l'élancé en avant, cassé du corps jusqu'à 15° autorisé

Dans l'élancé en arrière, cambré du corps autorisé

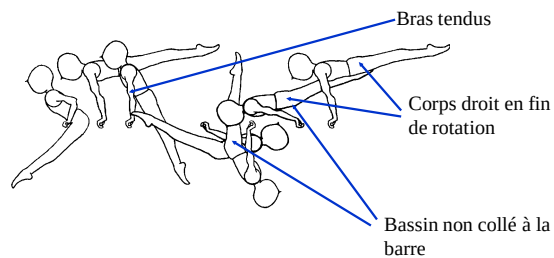
Quelques éléments

Elan en avant et demi-tour avant ㄹㄹ



Quelques éléments

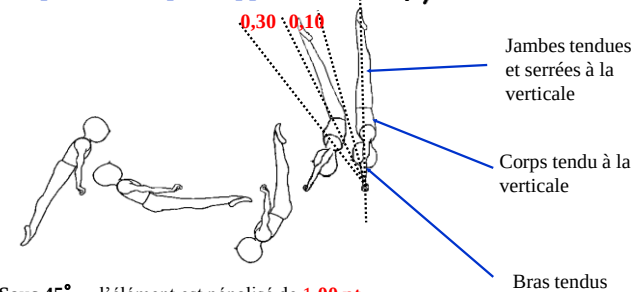
Tour d'appui arrière F



Rotation autour de la barre, bras et jambes tendus, sans rupture de rythme
Cassé du corps jusqu'à 15° autorisé pendant la rotation
Pas d'arrêt en fin de rotation

Quelques éléments

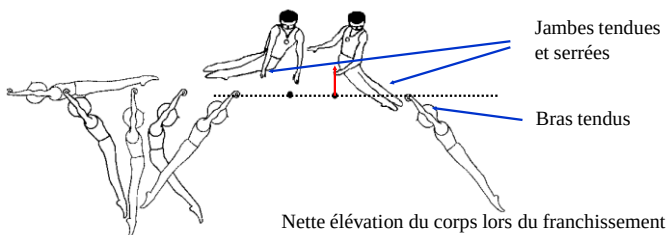
Elan par dessous par l'appui renversé F



Sous 45°, l'élément est pénalisé de 1,00 pt

Quelques éléments

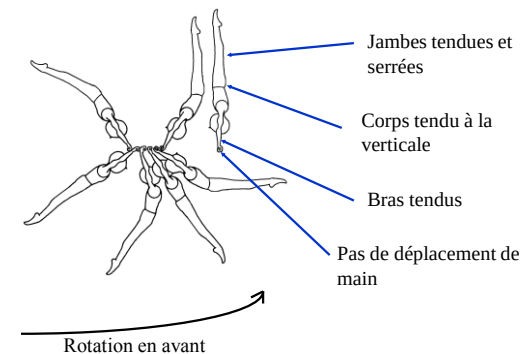
Etablissement arrière et sauter dorsal avec ½ tour +1,2



Si le gymnaste ne rattrape pas la barre : **non reconnaissance de l'élément.**
Si le gymnaste chute avant la suspension verticale : **non reconnaissance de l'élément**
Si le gymnaste chute après la verticale : pénalisation chute **1,00**

Quelques éléments

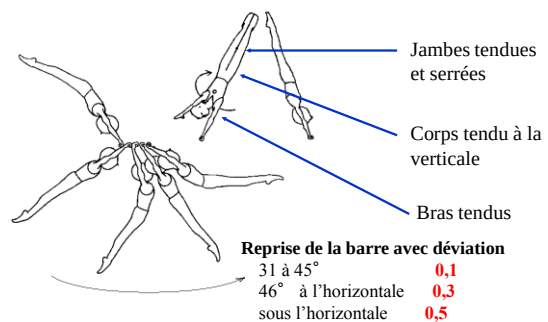
Grand tour arrière (soleil) 0



Quelques éléments

Grand tour arrière avec ½ tour

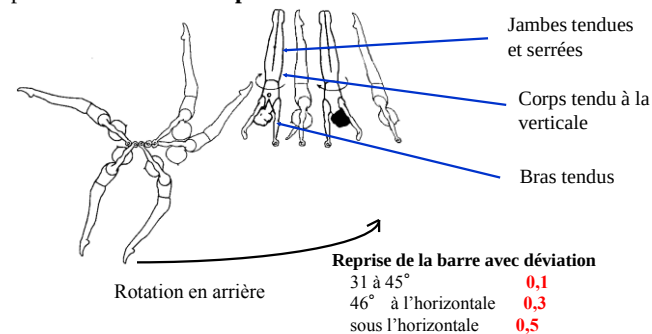
Demi-tour réalisé dans la phase ascendante et reprise en prises palmaires 30° maxi après la verticale



Quelques éléments

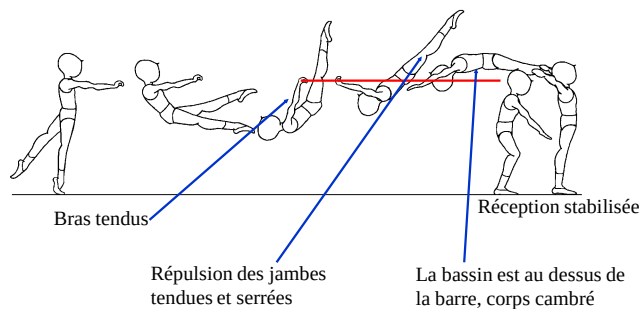
Grand tour avant avec 1/1 tour

Demi-tour réalisé dans la phase ascendante et reprise en prises palmaires 30° maxi après la verticale



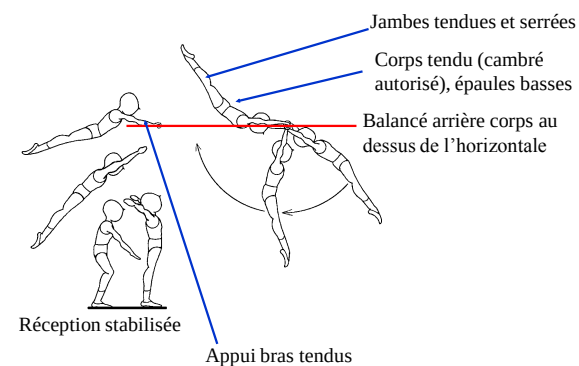
Quelques éléments

Sortie filée



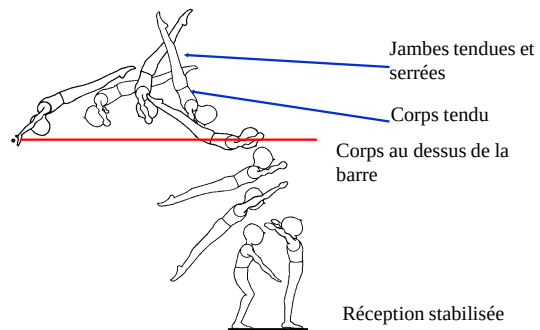
Quelques éléments

Sortie à la station faciale en arrière de la barre



Quelques éléments

Sortie salto arrière tendu



Corps cassé = salto arrière carpé pénalisation de **0,50**
 Corps cassé et jambes groupé (salto arrière groupé) pénalisation de **1,00**
 Jambes groupées, corps tendu pénalisation de **0,10 ou 0,30 ou 0,50**

Merci