

Barre fixe Imposés



1

Règles

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

2

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**.

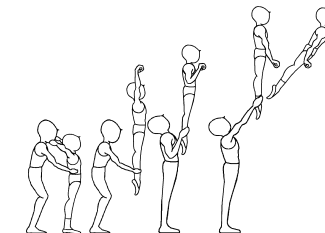
Une aide est autorisée pour soulever le gymnaste à la suspension et l'arrêter.



3

Règles

En cas de chute, le moniteur peut aider le gymnaste pour soulever à la suspension mais pas pour le placer à l'appui



Pénalisation pour aide = **0,80**

4

Normes

Hauteur de la barre fixe

barre base 1m20 jeunes poussins (A ou B)
pupilles 1er degré
barre haute 1,80 à 2m jeunes Poussins (C)
barre haute 2m55 ou 2m60

5

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

6

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)	+	+	+

7

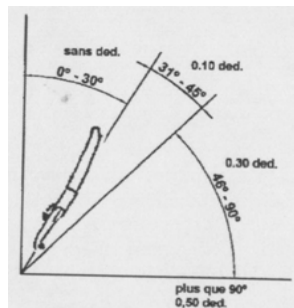
Fautes spécifiques

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	+		

8

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.

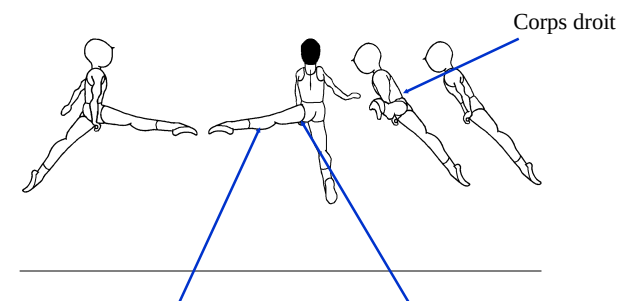


déviations dans la rotation lors de la reprise de la main :

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



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

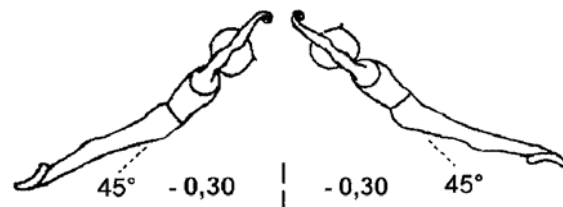
9

10

Quelques éléments

Balancés

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



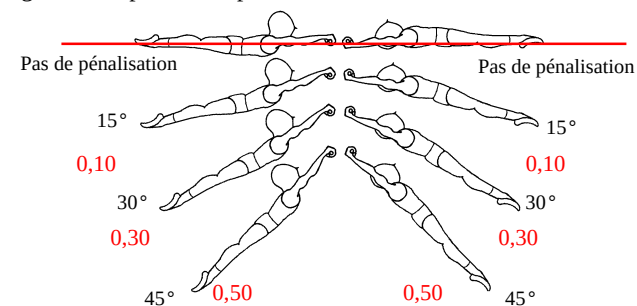
Balancé corps droit

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

Quelques éléments

Balancés

Exigence : amplitude corps à l'horizontale



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

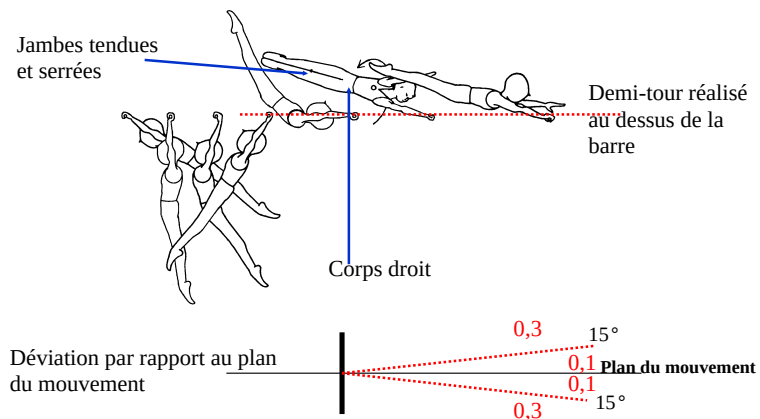
Dans l'élancé en arrière, cambré du corps autorisé

11

12

Quelques éléments

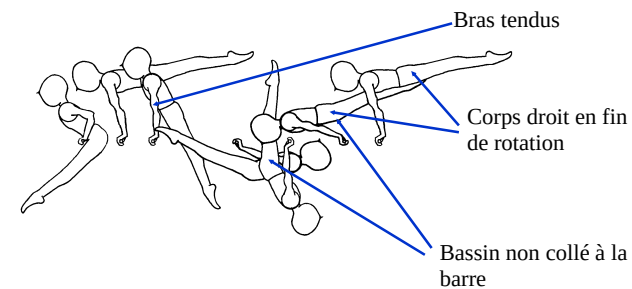
Elan en avant et demi-tour avant J 6



13

Quelques éléments

Tour d'appui arrière F



Rotation autour de la barre, bras et jambes tendus, sans rupture de rythme

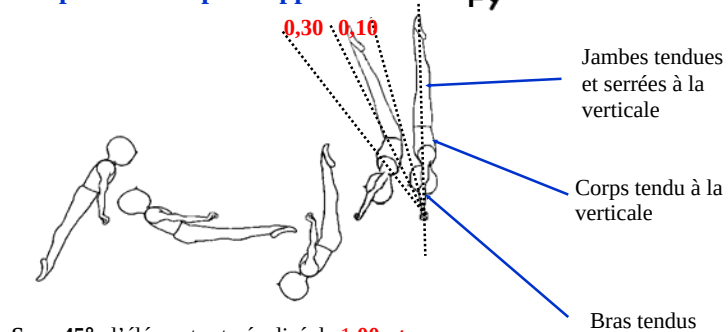
Cassé du corps jusqu'à 15° autorisé pendant la rotation

Pas d'arrêt en fin de rotation

14

Quelques éléments

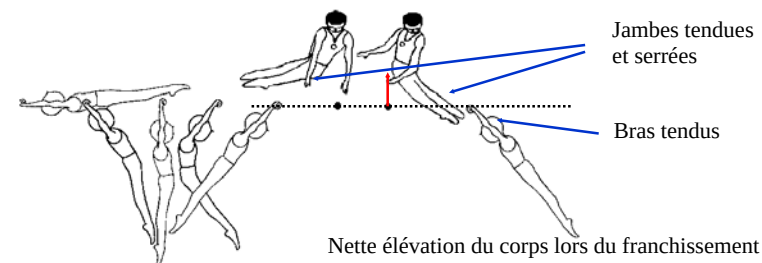
Elan par dessous par l'appui renversé F 7



15

Quelques éléments

Etablissement arrière et sauter dorsal avec 1/2 tour +1 6



Si le gymnaste ne rattrape pas la barre : **non reconnaissance de l'élément.**

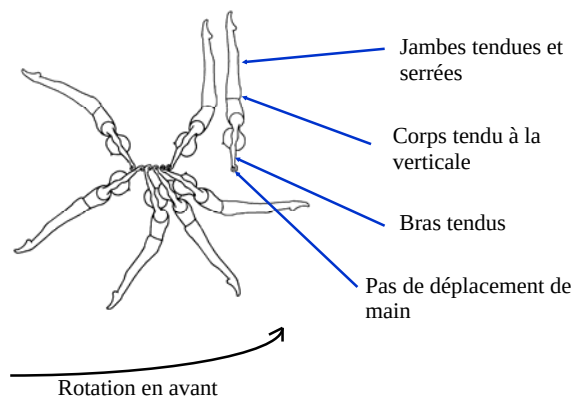
Si le gymnaste chute avant la suspension verticale : **non reconnaissance de l'élément**

Si le gymnaste chute après la verticale : pénalisation chute 0,80

16

Quelques éléments

Grand tour arrière (soleil) ☉

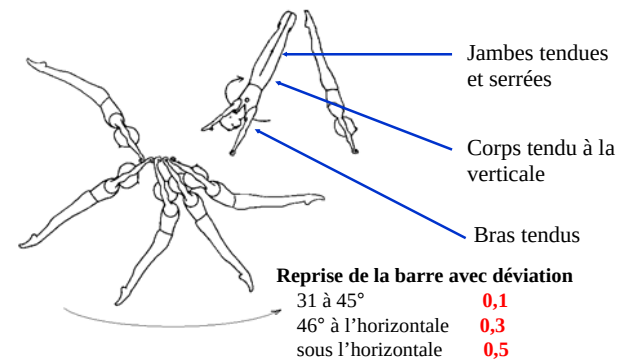


17

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

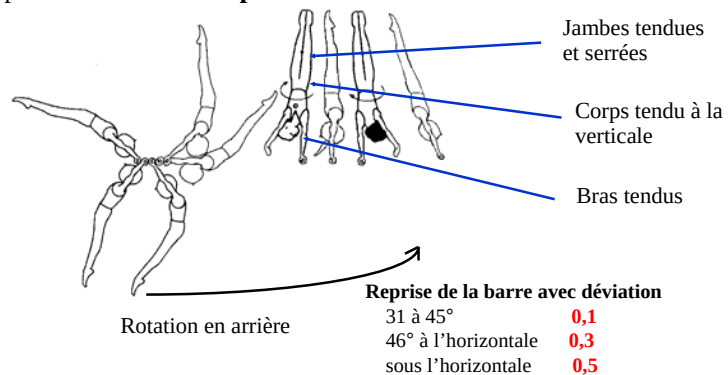


18

Quelques éléments

Grand tour avant avec 1/1 tour ☉↻

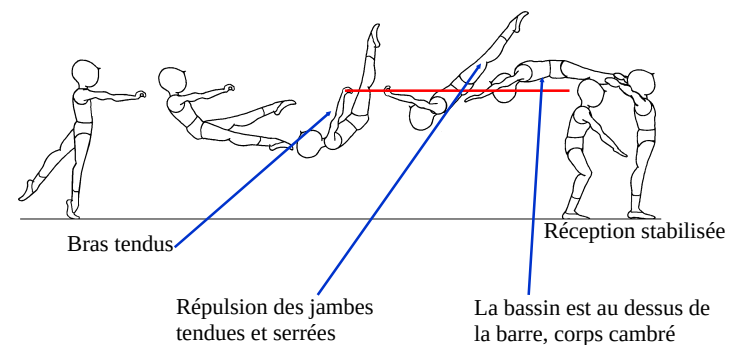
Demi-tour réalisé dans la phase ascendante et reprise en prises palmaires 30° maxi après la verticale



19

Quelques éléments

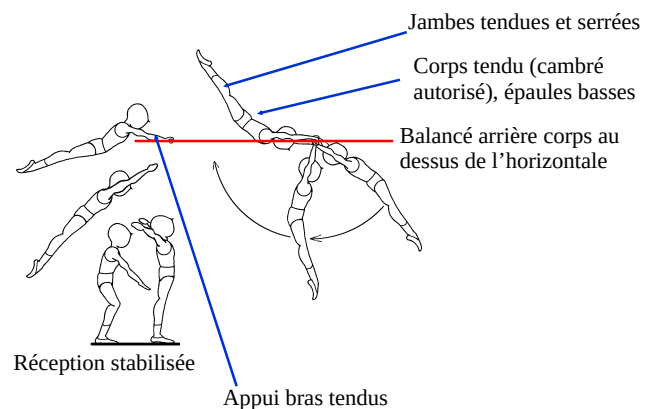
Sortie filée ↻→



20

Quelques éléments

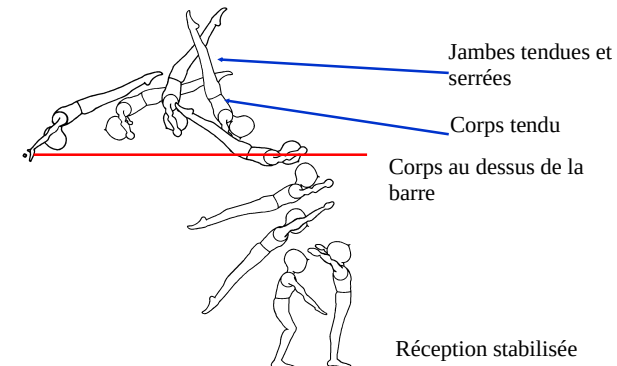
Sortie à la station faciale en arrière de la barre



21

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**

22

Merci

23