

Barres parallèles Imposés



1

Informations sur l'exécution

L'entrée doit être exécutée pieds joints

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

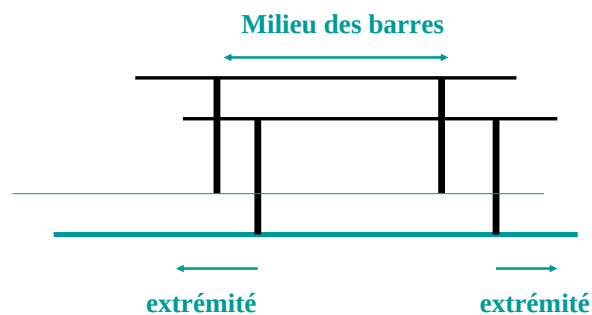
Barres basses : 1m20 pas de réglage en hauteur

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

2

Terminologie



3

Fautes typiques

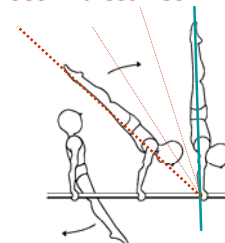
Déviation à ou par l'appui renversé

0 à 15° pas de pénalisation

16° à 30 ° 0,10

31° à 45° 0,30

>45° non reconnaissance

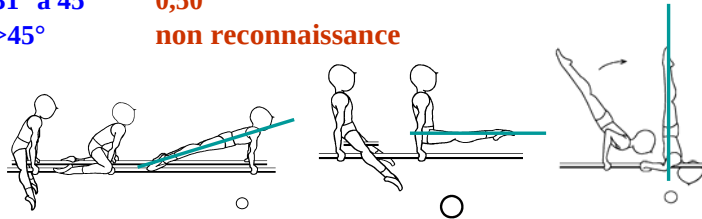


4

Fautes typiques

Déviatlon 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

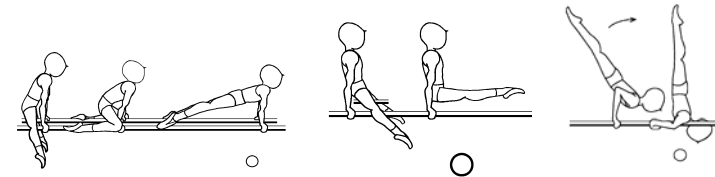


5

Fautes typiques

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

1 à 2s 0,10
1s 0,30
< 1s non reconnaissance



6

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			0,8

7

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)	+		

8

Mouvements Jeunes Poussins

Trois mouvements sur **10 points**

A, B, C

Hauteur des Barres basses: **1m20**

pas de réglage des barres en hauteur

utilisation d'un tremplin autorisé

9

Quelques éléments

Les balancés

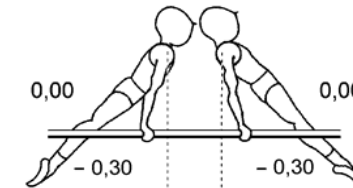
Hauteur des élan aux barres parallèles.

— **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**



10

Quelques éléments

Les balancés

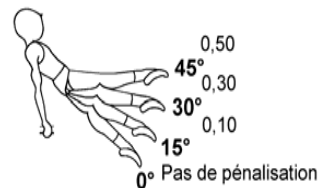
Les balancés doivent être réalisés obligatoirement **corps droit**.

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



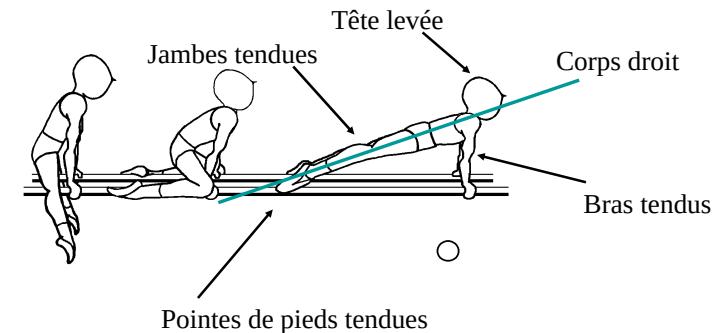
11

Quelques éléments

Appui manuel et pédestre

Tenir 2 secondes

position stable sans déplacement de mains ou de pieds



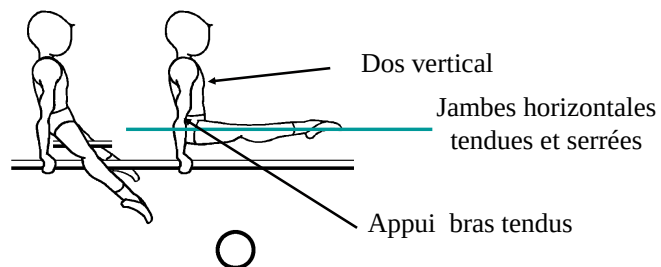
12

Quelques éléments

Equerre (mouvement C)



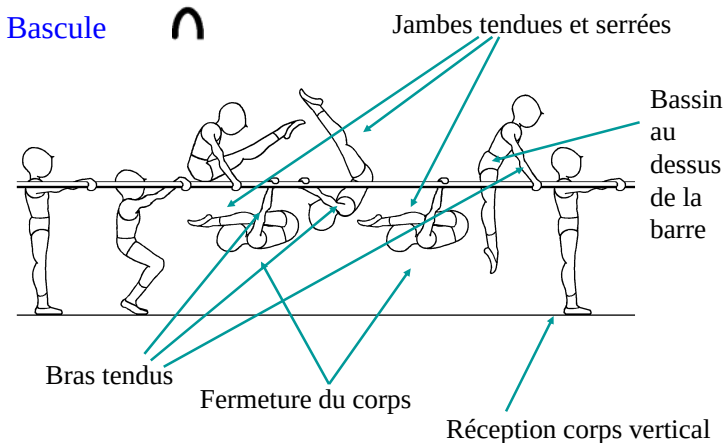
Tenir 2 secondes dès la position stable



13

Quelques éléments

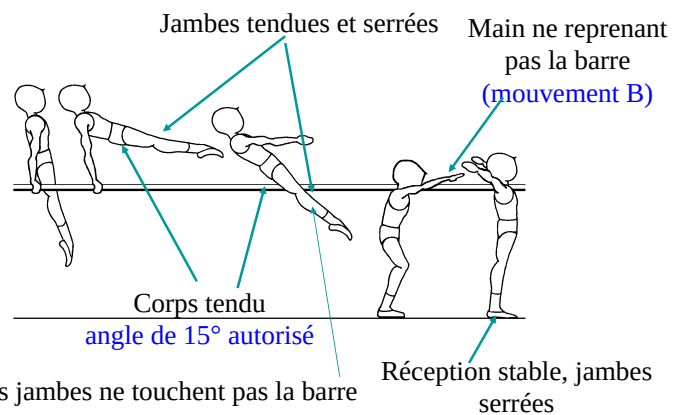
Bascule



14

Quelques éléments

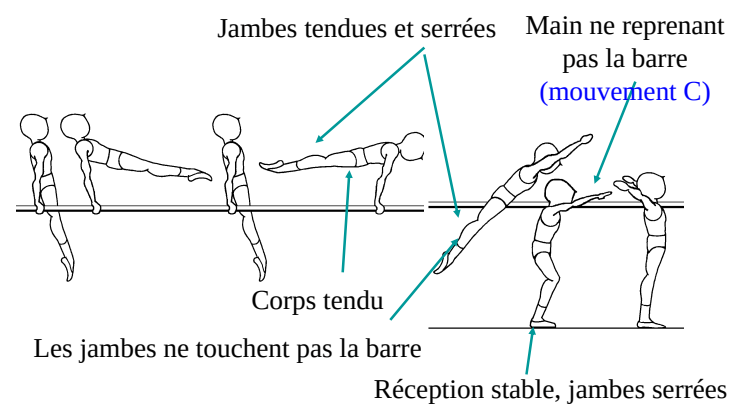
Sortie en avant



15

Quelques éléments

Sortie en arrière



16

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 trempins ou à défaut de modifier la hauteur des barres pour avoir les épaules à hauteur des barres

17

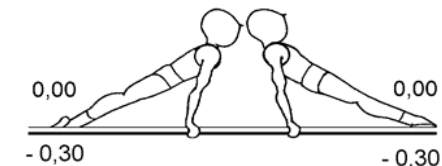
Quelques éléments

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**



18

Quelques éléments

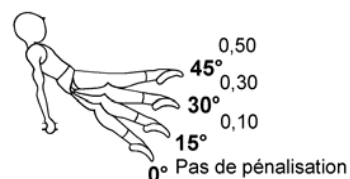
Les balancés

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**



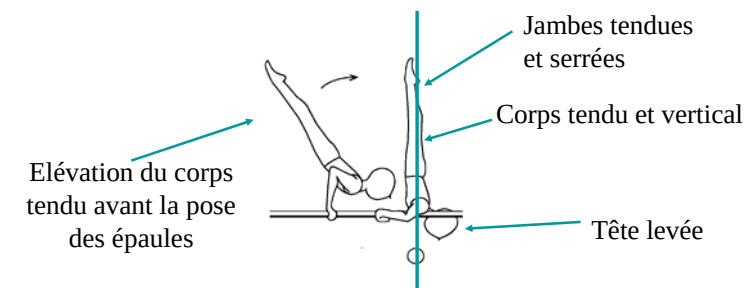
19

Quelques éléments

Appui brachial renversé (position tenue)



Tenir 2 secondes dès la position stable

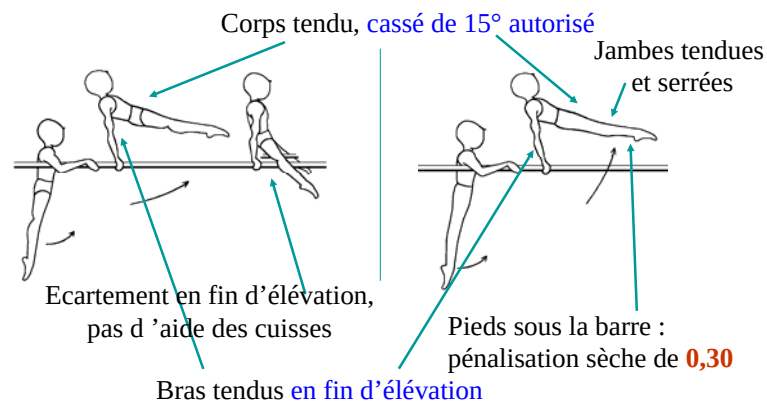


20

Quelques éléments

Etablissement avant +,

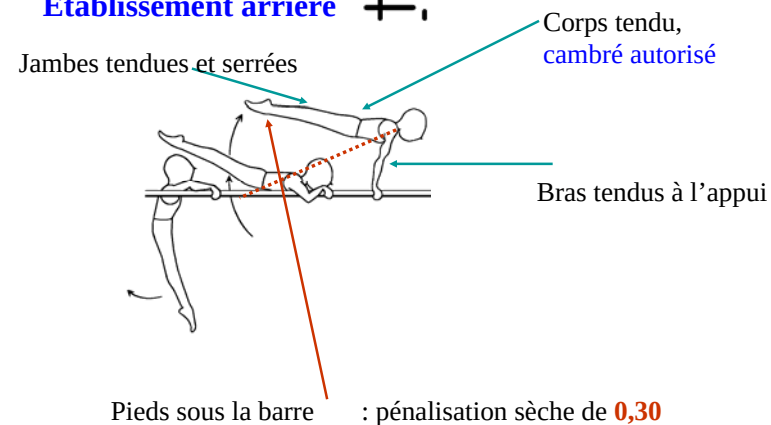
3ème, 4ème, 5ème degrés Pupilles 3ème, 4ème, 5ème degrés Adultes



21

Quelques éléments

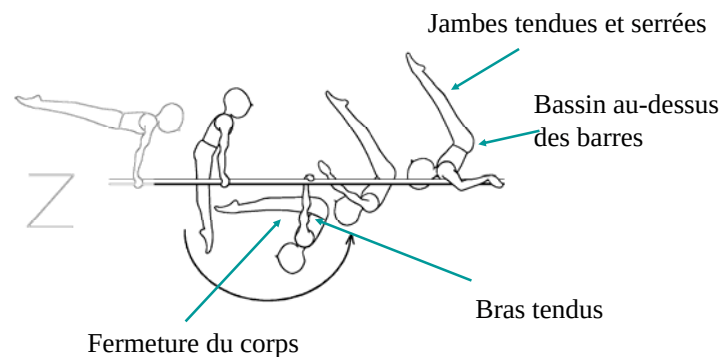
Etablissement arrière +,



22

Quelques éléments

Bascule Allemand ou bascule progression U



23

Quelques éléments

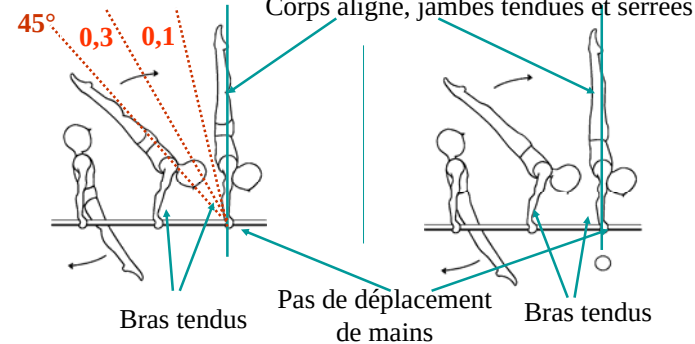
Appui tendu renversé (ATR)

vers l'appui renversé (passagé)

tenu 2s

Tenir 2 secondes en position stable

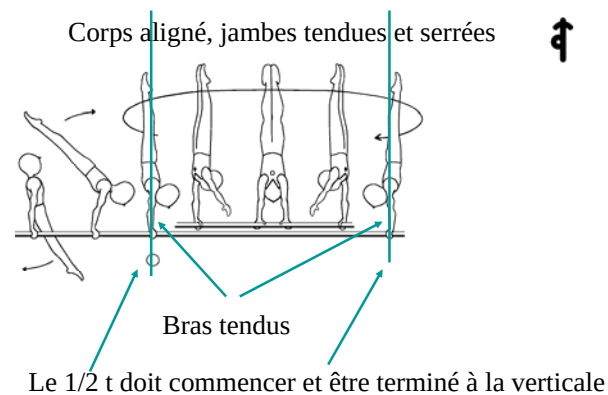
Sous 45° ATR non reconnu



24

Quelques éléments

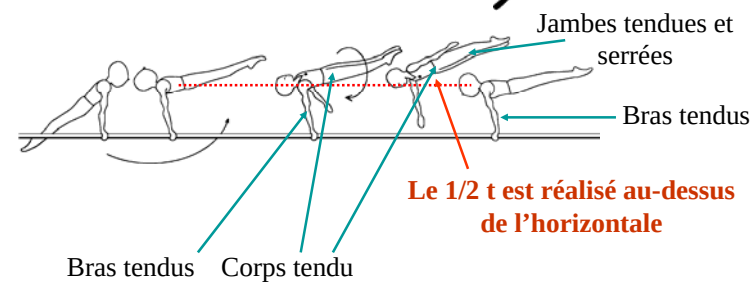
De l'appui tendu renversé, valse avant à l'appui renversé



25

Quelques éléments

Elancer en avant et demi-tour JK

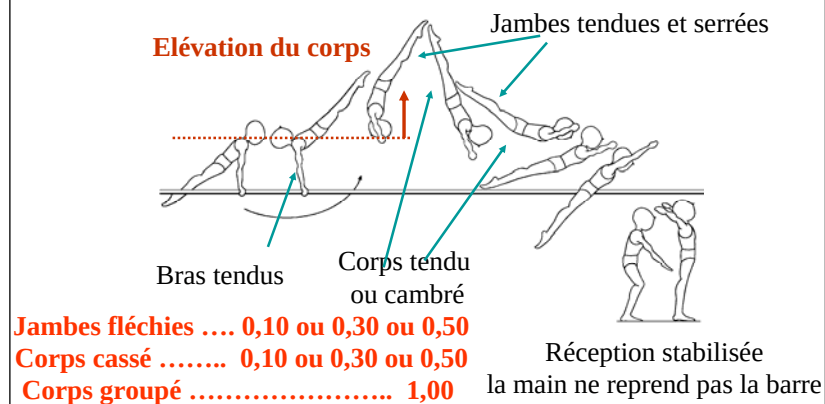


Pas de touche des barres à la reprise

26

Quelques éléments

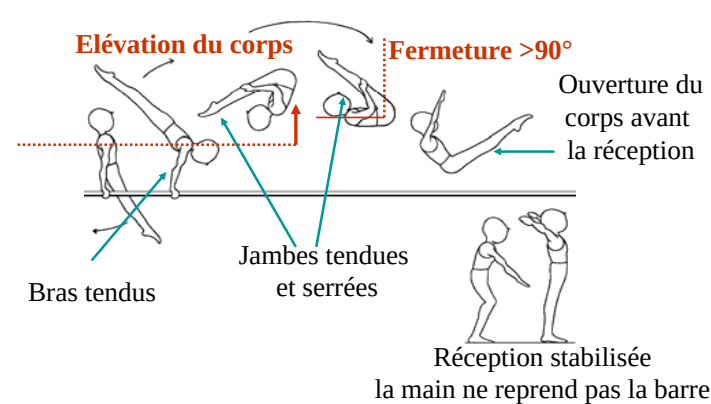
Sortie salto arrière tendu e_



27

Quelques éléments

Sortie Salto avant carpé σ_v



28

Merci