



6^{ème} DEGRE BARRES

GENERALITES
2020/2021

Qu'appelle - t -on « DIFFICULTES » ?

Éléments

```
graph TD; A[Éléments] --> B[Difficultés 6ème]; A --> C[Autres Difficultés]; B --> D[Éléments contenus dans les grilles des Difficultés 6ème en barres, poutre et sol]; C --> E[Éléments composant le mouvement et venant en supplément des Difficultés 6ème];
```

Difficultés 6^{ème}

Éléments contenus dans les grilles des Difficultés 6^{ème} en barres, poutre et sol

Autres Difficultés

Éléments composant le mouvement et venant en supplément des Difficultés 6^{ème}

GENERALITES : DIFFICULTES

- 3 D6 prises dans 3 familles différentes de la grille : **valeur 3 x 3pts**
- 4 AD prises :
 - dans la grille 6^{ème}
 - le code catégorie 2 ou code FIG
 - les imposés = **uniquement dans les 5^{ème} degré AJ**
 - Reconnaissance des difficultés par **ordre chronologique**

Pourquoi des numéros

- Pour différencier les familles.
- Familles numérotées de 6-1 à 6-6.

Remarque

Un exercice peut comporter plusieurs Difficultés 6^{ème} de la même famille mais une seule sera comptabilisée en **Difficulté 6^{ème}**.

Qu'est ce qu'une bonification?

- Elle sert à valoriser certaines Difficultés 6^{ème} ou une liaison de plusieurs difficultés.
- Une Difficulté 6^{ème} peut obtenir une valeur de bonification de **0,30 pt** ou de **0,50 point**.
- Un maximum de **1,50 pt** est attribué.
- **Elle est accordée pour des Difficultés 6^{ème} différentes même si elles font parties de la même famille.**

BONIFICATION

- Non accordée en cas de :
 - Chute
 - Répétition de la Difficulté 6^{ème} (sauf pour les liaisons bonifiées)
 - Position non tenue (poutre)
 - Fautes égales ou supérieures à 0,60 pt

BONIFICATION de LIAISON

○ Liaisons **bonifiées** :

- Elles sont répertoriées à chaque agrès.
- Enchaînement **direct** de difficultés acrobatiques spécifiques.
- Elles doivent être exécutées sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.

BONIFICATION

Si une gym réalise une liaison de 2 difficultés avec 0,60 pt de fautes pour chacune d'elles, la bonification sera-t-elle accordée ?

R : oui car **c'est la liaison que l'on bonifie** et non les difficultés

GENERALITES : DIFFICULTES

Une AD ou une D6 ne peut être exécutée 2 fois (**sauf en BA**).

La 2^{ème} fois l'AD ou D6 ne sera pas reconnue, ni bonifiée (les éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E) **mais** elle pourra servir pour **valider une liaison bonifiée**.

GENERALITES : E.C

- La composition du mouvement doit répondre à un certain nombre de critères, ce sont **les Exigences de Composition (EC)**.
- Le mouvement doit respecter **5 EC**.
- Chaque EC a une valeur de **0,50 point** soit un total de **2,50 pts**.

GENERALITES : NOTE E

Pénalité pour exercice trop court

- si 7 éléments au moins Reconnus = pas de déduction
- si 6 éléments Reconnus = - 2 pts
- si 5 éléments Reconnus = - 3 pts
- si 4 éléments Reconnus = - 4 pts
- si 3 éléments ou moins Reconnus = - 5 pts

Déduction sur Note E

EXERCICE

*avec ENTREE non codifiée
→ sans pénalité

*sans SORTIE
→ pénalité 0,80

BARRES ASYMETRIQUES



5 Exigences de Composition

1. 1 changement de barres avec 1 difficulté 6ème
2. 1 élément avec rotation longitudinale 180°mini (E/S comprise)
3. 1 bascule en cours de mouvement
4. 1 tour autour d'une barre (tour AR, pieds-mains tour, soleil...)
5. 1 passage du corps en AR à l'horizontale minimum (**simple élan AR possible**)

EC

- **1** Changement de barre :
De BS à BI ou de BI à BS
Exécuté par une **D6 avec envol =**
Entrée Poisson, Retrait, Shushunova et
le Contre mouvement
DONC
La Pose Pieds ne peut plus assurer
cette EC

REPETITION

Une D6 peut être répétée 2 fois :

Ex : 2 soleils = 1 D6 et 1 AD (mais une seule bonification prise en compte)

Une AD peut être répétée 2 fois :

Ex : 2 tours d'appui = 2 AD

La 3^{ème} exécution ne comptera plus
mais les fautes seront comptabilisées

REPETITION

A la 3^{ème} exécution : pénalité de 0,50 pt en note E

SAUF pour les bascules et prises d'élan ATR

2 seront comptabilisées, à la 3^{ème} on ne la comptera plus comme AD mais :

- Fautes d'exécution
- Pas de pénalité pour répétition

DIFFICULTES non retenus

Ces éléments ne seront pas reconnus dans les 4 autres
difficultés nécessaires + fautes exécution

- Pose de pieds sur BI
- Balancer avant – arrière parti de la suspension ou du filé, il sera alors considéré comme un élan intermédiaire pénalisé à 0,50 pt (sauf avant Retrait ou Grand Réta)
- **Renversement 4^{ème} en BI**
- Filé (5^{ème} degré)
- Prise d'élan à 45° (5^{ème} degré)



Familles Difficultés 6ème

- 6.1 ENTREES et BASCULES
- 6.2 LACHERS
- 6.3 ELANS EN AR
- 6.4 RETABLISSEMENT
- 6.5 TOURS
- 6.6 ELANS CIRCULAIRES
- 6.7 SORTIES

DIFFICULTES : NOUVEAUTE

6.1 ENTREES et BASCULES

Suppression : BASCULE dorsale coupée

Ajout : 1/2 tour bascule SANS BONIFICATION

6.2 LACHERS

BONIFICATION à 0,30 pour RETRAIT en dessous de 20°

6.5 TOURS

Suppression : LUNE

6.6 ELANS CIRCULAIRES

BONIFICATION à 0,30

pour CONTRE-MOUVEMENT(pied/main ou appui libre)

6.7 SORTIES

Suppression : PIED-MAIN salto AV « carpé »

ATTENTION BONIFICATIONS

Tour d'appui libre

Si la gymnaste exécute 2 tours d'appui AR libre, **c'est la bonification de la 1ère exécution qui sera comptabilisée :**

- Le 1er tour AR libre sera reconnu en Autre Difficulté ou Difficulté 6ème suivant l'angle et sera bonifié ou non.
- Le 2ème tour AR libre sera reconnu en Autre Difficulté quelque soit l'angle.
- - Le 3ème tour AR libre ne sera pas reconnu et une pénalité de 0.50 pt plus d'éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E

Un tour AR libre sous l'horizontale devient une autre difficulté.

Elans à l'ATR = même principe

ATTENTION BONIFICATIONS

L'ATR corps carpé et l'ATR corps tendu
sont **2 Difficultés 6ème différentes.**

Les 2 peuvent recevoir éventuellement
une **bonification.**

EXECUTION

ATTENTION

La faute « Frôler » existe en 6^{ème}

→ Agrès : 0,30 pénalité

→ Sol : 0,5 pénalité

EXECUTION

Précision :

Pour l'élan circulaire :

- si flexion des jbes = Autre Difficulté sans pénalité pour jambes fléchies
- 6^{ème} : minimum $\frac{3}{4}$ jbes tendues

EXECUTION

Contre Mouvement

- **Exigences :**
- • Pointes des pieds vers BS en avant de la barre : 0.10 pt
- • Manque de position carpée avant reprise BS : 0.10/ 0.30 pt
- • **Position des épaules avant de saisir BS :**
- Epaules au niveau de la BS : SP
- Epaules légèrement en dessous de BS : 0.10 pt
- Epaules vraiment en dessous de BS : 0.30 pt



EXECUTION

Retrait & Shushunova

- **Exigences :**
- ● Appui libre : 0.30 pt
- ● Bassin en dessous des épaules : 0.30 pt
- ● Pas de pénalité d'angle