RECYCLAGE IMPOSES
BARRES

Bonjour
Bienvenue pour une nouvelle année gymnique

2019-2020

Le Jugement

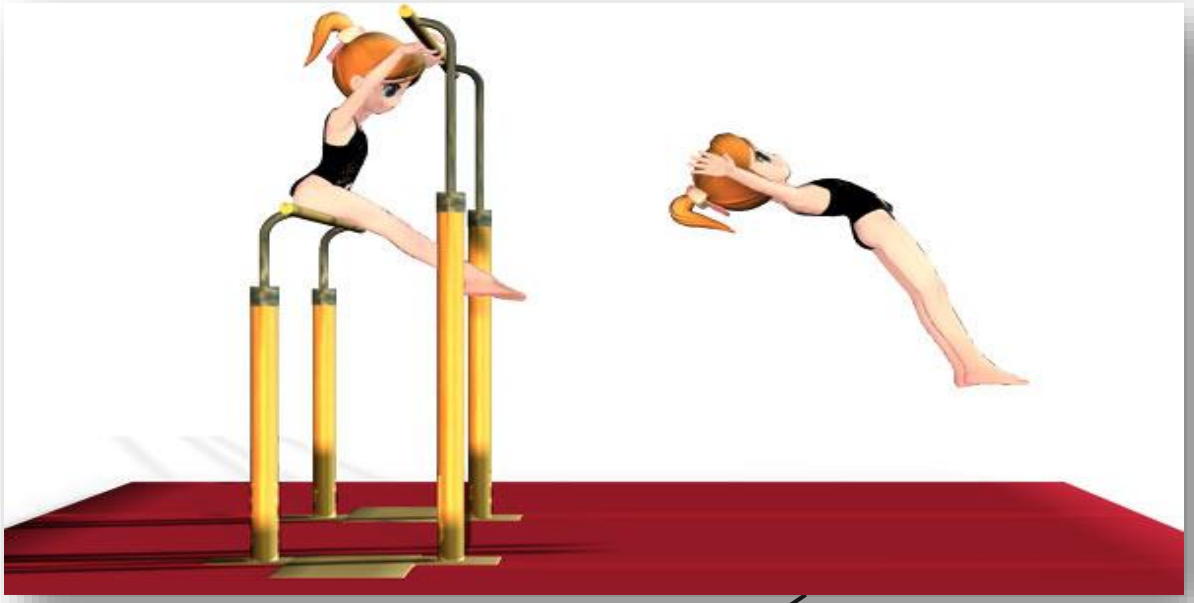
- **Ce que vous aurez à évaluer :**

  La réalisation ou l'exécution d'un exercice en conformité avec le texte et respectant les exigences techniques

- En Barres Asymétriques, les exercices sont composés de difficultés ayant une valeur donnée et d'éléments de liaison

- *<u>Barres</u>* :

Placement de profil, dans l'axe des barres



Juges

La note (les notes)

- La **note D** (Difficultés) est variable suivant le degré et va de 4 à 13 points
- La **note E** (Exécution) est de 10 points sur lesquels seront déduites les fautes Générales + les fautes Techniques
- La **note finale** est obtenue en faisant la ***moyenne des notes E des 2 juges + la note D***

Dans tous les cas, la note D est **ACQUISE** à la gym, même si la note E est en négatif (cette dernière restera à 0).

En poussine :

NOTE MINIMALE : 3 points

sauf si la gym ne fait rien sur l'agrès

Les fautes

Elles sont toutes « NET »

Les fautes sont réparties en 2 catégories.

Fautes générales	Se référer au tableau des fautes générales (Art.15)
Fautes liées aux exigences techniques	Propres à chaque élément, agrès et degré

Les fautes se cumulent entre elles.

- **Les fautes générales**

  ont des valeurs différentes selon leur importance

Petites Fautes	0,10 point
Fautes Moyennes	0,30 point
Grosses Fautes	0,50 point
Très grosses Fautes	0,80 point et plus

Se référer au
Tableau des fautes générales

A chaque agrès du Programme fédéral 2015/16

Fautes d'exécution :

- -Flexion bras, jambes
- -Ecartement jambes, genoux
- -Hauteur des éléments
- -Précision dans les positions du corps groupé, carpé ou tendu
- -Ecart insuffisant
- -Position incorrecte des pieds/corps/buste
- -Dynamisme

Fautes de réception :

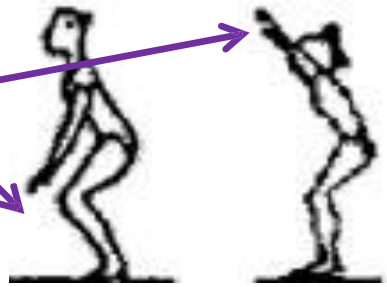
- -Déviation de l'axe
- -Jambes écartées
- -Ouverture du corps
- -Mouvements pour maintenir l'équilibre : maximum 0.80 points

La réception

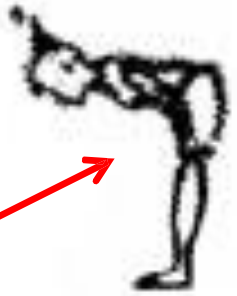
- Pas supplémentaires
- Très grand pas ou saut (1m) = -0.30

- **Position à la réception** :

Bonnes positions :



-0.10 pour tête au niveau du bassin



-0.30 tête/bassin au niveau des genoux

-0.50 bassin plus bas que les genoux

PARAGRAPHE COTE

Exigence technique : en écriture « Normal »

pénalité de - 0,30 en cas de non respect

Pour cas particulier ➔ la valeur de la pénalité est spécifiée.

A ces pénalités

s'ajoutent celles du tableau des fautes générales.

PARAGRAPHE COTE

➔Pour obtenir la valeur de l'élément :

Toutes les **difficultés** en « **gras souligné** » doivent être réalisées.

Ex : 4ème degré paragraphe 4.6

« balancé AV – balancé AR – balancé AV puis 4.7 balancé AR

➔Si un élément en **écriture gras souligné** est oublié :

Pénalité de 3 points sur la note E

+

Perte de la valeur de l'élément sur la note D

➔Oubli d'un passage (écriture normale)

c'est une faute de texte - 0,10 en note E

➔3 CAS

Utiliser le tableau des

éléments tentés - éléments reconnus

pour appliquer les pénalités

	Elément hors Tableau + Aucune tentative + Elément aidé	Elément Tenté	Elément Reconnu Bonne réalisation
NOTE D	**Perte VD**	**Perte VD**	
NOTE E	**- 3 pts**	**Fautes Générales**	**Fautes Techniques + Fautes Générales**

Quand il y a le choix entre 2 éléments *

Ex : 4ème degré POUSSINE 4.1
Bascule BI ou Balancés BI

Lorsque la 1ère tentative n'est pas reconnue, la gym doit exécuter le même élément au 2ème essai

Exécution de l'autre élément :

➔2ème élément non reconnu en Note D
+ fautes d'exécution en Note E sur les 2 éléments

ARRET MOUVEMENT

Lorsque la gym ne continue pas son exercice à la suite d'une chute ou autre événement, elle sera notée :

- en note D : sur la valeur des éléments cotés qu'elle a effectués
- en note E : pénalité de toutes les fautes d'exécution de la partie exécutée
  + pénalité de 0,80 pt par paragraphe non coté non exécuté
  + pénalité de 3 pts par paragraphe coté non exécuté

CHUTE : 1 point

Tout élément chuté peut être recommencé (entrée et sortie comprise)
sans pénalité pour élément supplémentaire

*Chute après l'exécution de l'élément :

→élément comptabilisé en note D

→pénalité de 1 point pour chute + fautes d'exécution (Techniques et Générales) en note E

*Chute pendant l'exécution de l'élément :

Sans reprise :

- pas de valeur de l'élément en note D
- pénalité de 1 point pour chute + fautes d'exécution (Techniques et Générales) en note E

Avec reprise :

- élément comptabilisé en note D
- + 1 point pour chute sur la 1ère exécution
- + fautes éventuelles sur la 2ème exécution en note E

En cas de plusieurs tentatives, toutes les chutes sont comptabilisées
+ les fautes générales et les fautes techniques du dernier élément

Pas de CUMUL

➔DESEQUILIBRE avec CHUTE

➔FLEXION DE JAMBES en réception avec CHUTE

➔SURSAUT ou PAS avec CHUTE

La chute annule
toutes les autres fautes de réception

PAS DE CHUTE SUR L'AGRES en BARRES

On pénalise en chute UNIQUEMENT si les pieds touchent le sol.

Ex : bascule BS non terminée à l'appui

1. **Chute au sol → 1 pt de pénalité en Note E + fautes générales. Pas de VD en Note D.**
2. **Arrivée en suspension puis renversement AR → 0.8 pt pour élément supplémentaire + fautes générales. 0.5 pt si élan intermédiaire (reprise d'élan). Pas de VD en Note D.**
3. **Aide du moniteur pour remonter à l'appui → 0.80pt pour aide sur élément non côté. Pas de VD en Note D.**

FAUTES à 0.50 pts

➔Elan intermédiaire : « **sans arrêt en début de paragraphe** » implique un enchaînement sans reprise d'élan (AV-ARR)

➔Elément mal exécuté, sans chute et recommencé
+ fautes d'exécution (technique et générales)
sur les 2 éléments
C'est un élément qui existe dans le mouvement.

Ex : **bascule BS**
non reconnue, non chutée puis pose de pied sur BI puis BS
:

♦ 0,50 : heurter l'agrès avec les pieds
♦ 0,50 : élément mal exécuté, sans chute et recommencé

FAUTES à 0.80 pts
sur la note E

➔Elément supplémentaire :

Tout élément rajouté au degré annoncé (+ fautes)

➔Mauvaise annonce de degré (sauf Poussines)

➔Elément **aidé dans Paragraphe Non Côté** (pas d'exemple en barres)

➔Élément non exécuté dans l'ordre chronologique

ATTENTION !!!

Tout élément oublié ou mal exécuté
peut être refait

avant le dernier paragraphe de chaque degré.

Après, il ne sera pas reconnu et non pénalisé.

Présence entraîneur

La présence de l'entraîneur est autorisée en Barres sans pénalités

- Signes, conseils verbaux pénalisés : 0,30
- Gène la visibilité : 0,10
- Touche de l'engin : 0,10

Sur la note FINALE

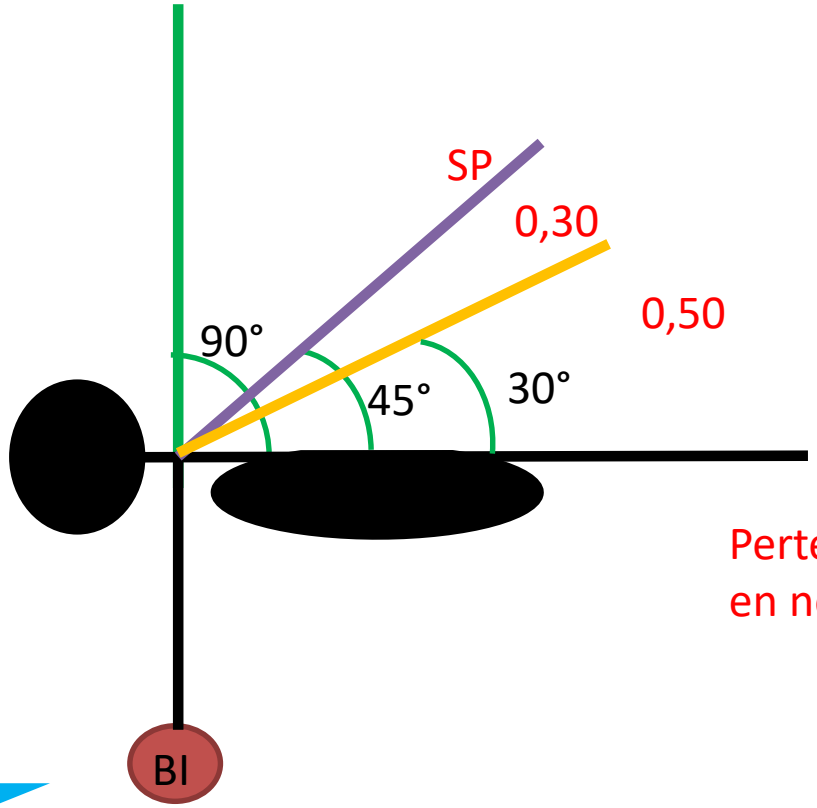
- **4ème paragraphe 4. (J/A): « la gym monte seule sur la BI »**
  Paragraphe non côté → aide du moniteur : 0,80pts

- **4ème (J/A) : 1 seule BASCULE dans le mouvement : La 2ème ne sera pas reconnue (pas de VD pour le paragraphe) + fautes générales**
- **4ème (J/A) : pieds à hauteur de BI à la fin du 2ème balancé ARR**

- **5ème A (J/A) : APPUI LIBRE avant la sortie**
  → au dessus de l'horizontale (45°minimum) :
  Sous l'horizontale : perte de la valeur en note D (- 1pt)
- **5ème B (J/A) : TOUR FACIAL ARR LIBRE en BS : pas de demande d'appui libre avant la sortie**
- **5ème A(J/A) : pieds au dessus de BI à la fin du 2ème balancé ARR (BS)**
- **5ème B(J/A) : pieds au dessus de BI à la fin du balancé ARR (BS)**

PRISE ELAN APUI LIBRE

4ème et 5ème



TECHNIQUES DES ELEMENTS

Rotation AV en BI :

De l'appui facial BI, **rotation AV**, descente continue, corps groupé

Rotation AV, descente contrôlée, corps groupé jusqu'à ce que le dos soit vertical

→ On ne demande pas un maintien des jbs sur le buste APRES la rotation

→ La rotation doit être continue, sans arrêt

Filé : il y a un renversement ARR, bassin collé à la barre, projection des pieds vers le haut (chandelle), puis par ouverture des épaules il y a un alignement complet du corps en fin de filé

Sortie échappe groupé ou tendue: ouverture complète des épaules **AVANT de lâcher** en corps tendu (pour sortie groupé ou tendue) : 0,3 pénalité
Si le groupé est fait en tenant la barre : 0,3 pénalité +

Lors de la rotation libre : Passage du bassin au dessus de BS : SP
Passage du bassin au niveau de BS : 0,1
Passage du bassin en dessous de BS : 0,3