

Présentation de l'agrès

Matériel et organisation

- La hauteur de la barre est réglée à 2m20 minimum.
- Les réceptions hautes se font à 1m50

Exigences minimales pour accorder les points de l'élément

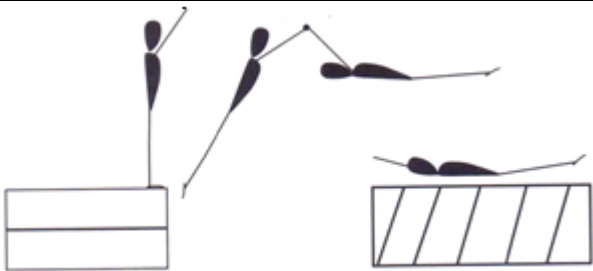
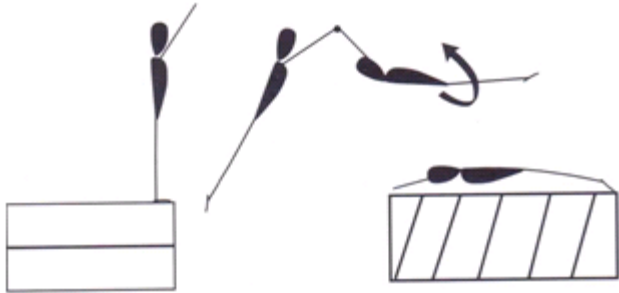
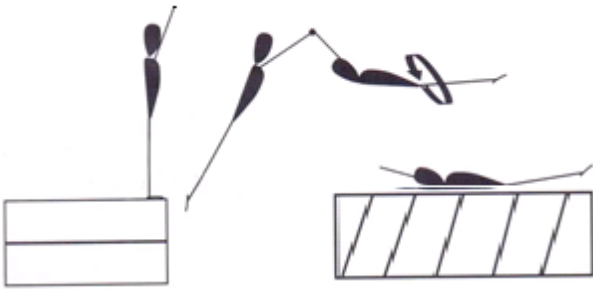
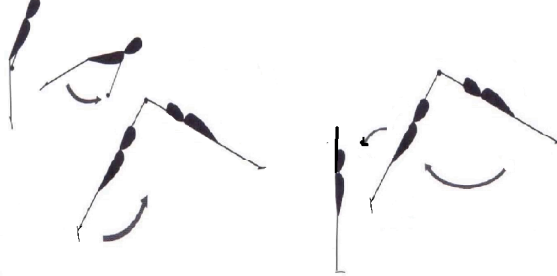
- Respecter les critères de réussite définis.

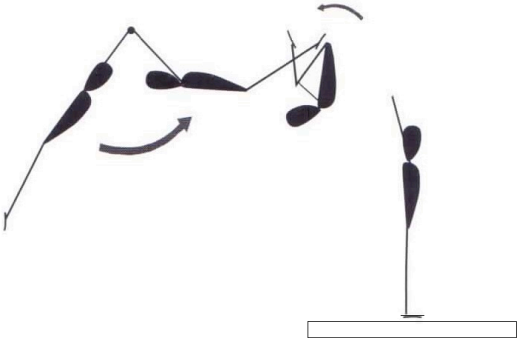
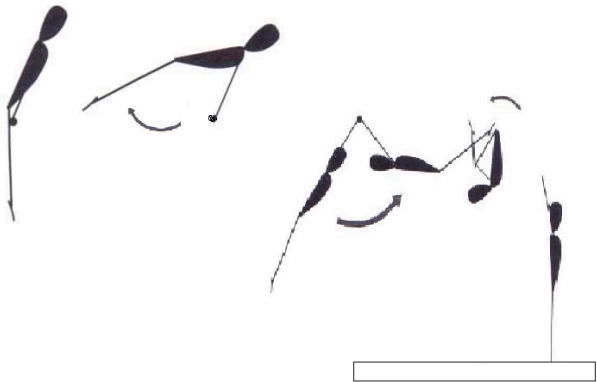
Exigences liées à l'amplitude

- Pour toutes les sorties, la réception est à au moins 1 mètre de la barre.
- Pour les sorties filées (pieds-mains), le point d'amplitude est accordé si le bassin est au moins à la hauteur de la barre.

Choix des éléments

Un élément doté d'une étoile (*) ne peut être exécuté à la fois aux barres asymétriques et à la barre fixe. Il ne peut être présenté que sur l'un des deux agrès puisqu'il s'agit du même élément.

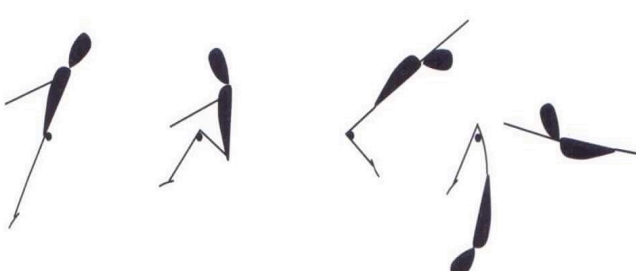
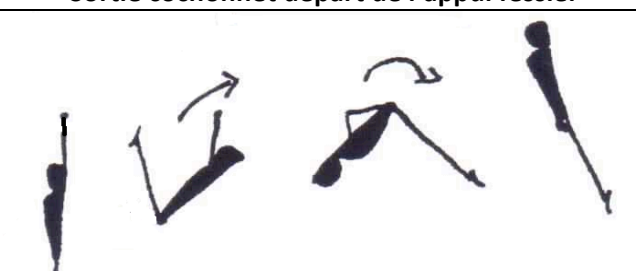
BARRE FIXE			Se balancer	
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
1	 Sauter pour attraper la barre et tomber plat dos sur le balancer avant	3	· Arrivée plat dos · L'élève doit sauter pour attraper la barre	Au maximum 3 balancers intermédiaires sont autorisés. Si le saut est inexistant, l'élément est nul.
2	 Sauter pour attraper la barre et tomber plat ventre sur le balancer avant en effectuant un $\frac{1}{2}$ tour	4	· Arrivée plat ventre · L'élève doit sauter pour attraper la barre	Au maximum 3 balancers intermédiaires sont autorisés. Si le saut est inexistant, l'élément est nul. Déclassement : élément n° 1 – 3pts
3	 Sauter pour attraper la barre et tomber plat dos sur le balancer avant en effectuant un tour complet	6	· Arrivée plat dos · L'élève doit sauter pour attraper la barre	Au maximum 3 balancers intermédiaires sont autorisés. Si le saut est inexistant, l'élément est nul. Déclassement : élément n°2 – 4pts OU élément n° 1 – 3pts
4	 Prise d'élan de l'appui à la suspension enchainé avec une sortie arrière.	9	· Pieds à hauteur de barre pour l'élan. · Arrivée debout.	On part de l'appui ventral. Balancer avant et sortie en arrière. Déclassement : élément 1 - 3pts

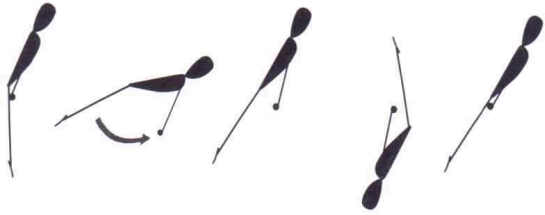
BARRE FIXE			Se balancer pour tourner	
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
5	 Sauter pour attraper la barre et réaliser une grande culbute	11	· Arrivée à l'appui · Le balancer avant doit se faire à 45°	Au maximum 3 balancers intermédiaires sont autorisés. Déclassement : élément n° 15 – 9pts
6	 Sortie échappe groupée départ libre	10	· Arrivée sur les pieds	Au maximum 3 balancers sont autorisés.
7	 Sortie échappe groupée de l'appui ventral	12*	· Arrivée sur les pieds	Si balancer intermédiaire, Déclassement : élément n° 6 – 10pts

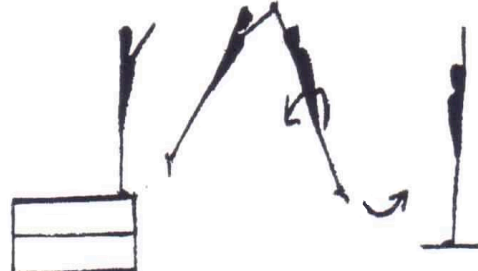
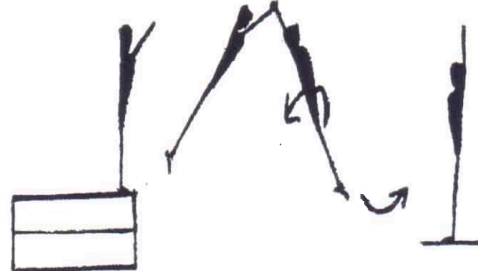
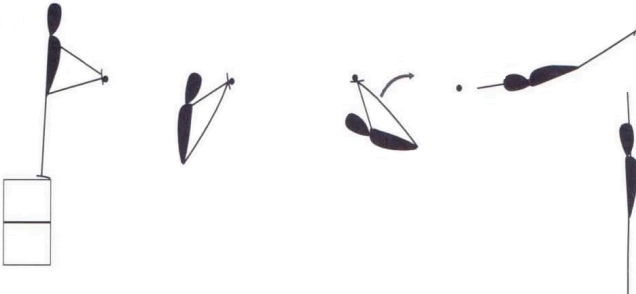
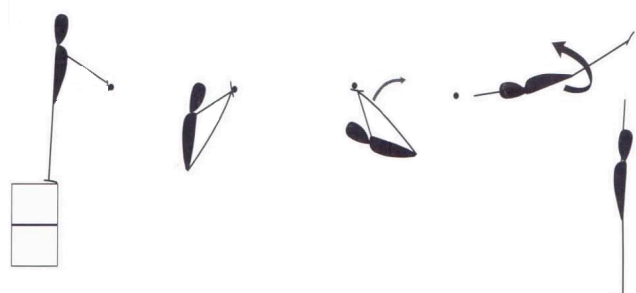
BARRE FIXE

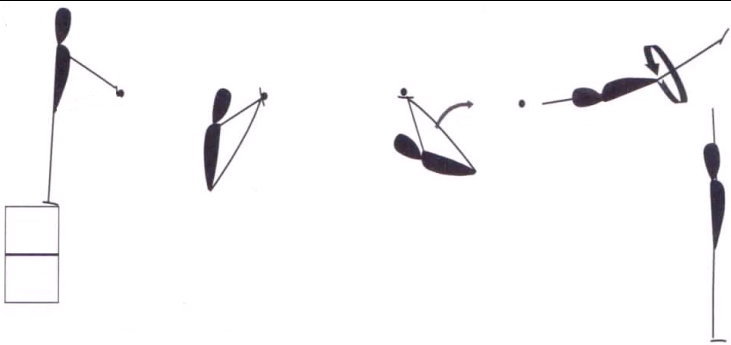
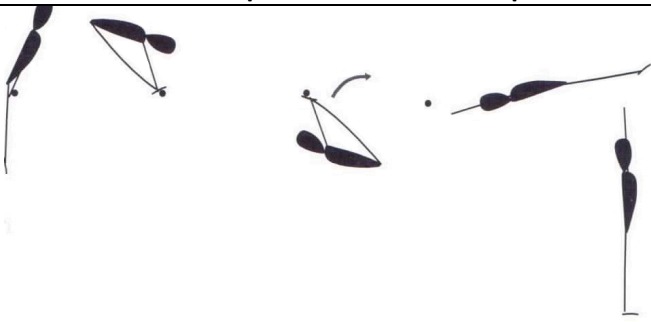
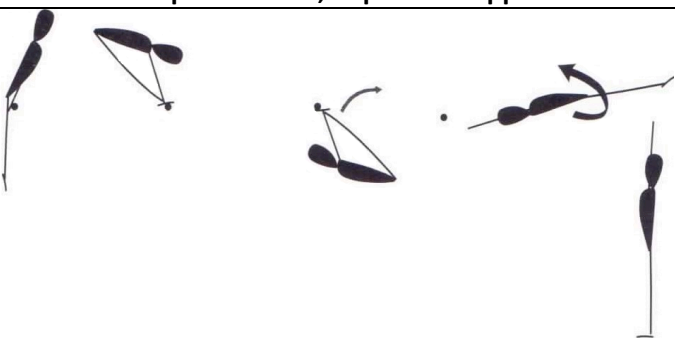
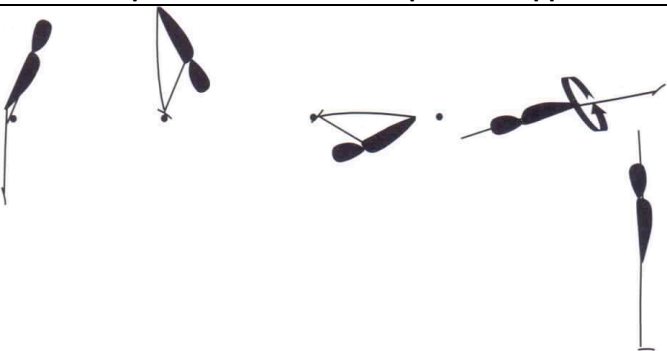
tourner

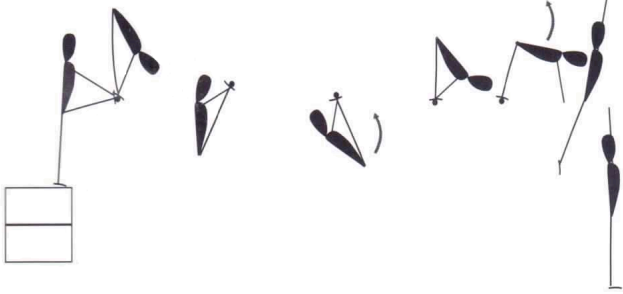
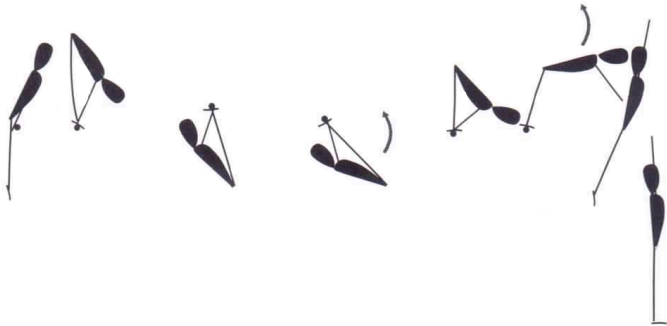
N°	ÉLÉMENTS	COTATION		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
8	 Sauter + balancer ½ tour	3	4	· Saut · Arriver debout face au trampoline (1/2 tour terminé à la pose des pieds)	
9	 Sauter ½ tour + balancer ½ tour	5	6	· Saut · Arriver debout face au trampoline (1/2 tour terminé à la pose des pieds)	La rotation doit être déclenchée dans la phase aérienne (les pieds ont quitté la surface d'impulsion). Déclassement : élément n° 8 – 3pts
10	 Sauter tour complet tremplin ou trampoline + balancer ½ tour	10		· Saut · Arriver debout face au trampoline (1/2 tour terminé à la pose des pieds) · Surface d'impulsion à 1m	La rotation doit être déclenchée en phase aérienne (les pieds ont quitté la surface d'impulsion). Déclassement : élément n° 8 – 3pts

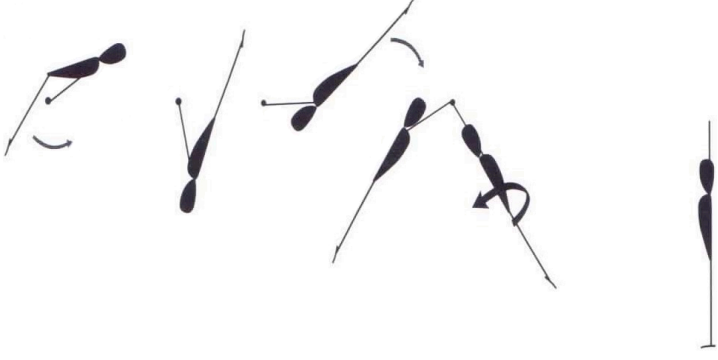
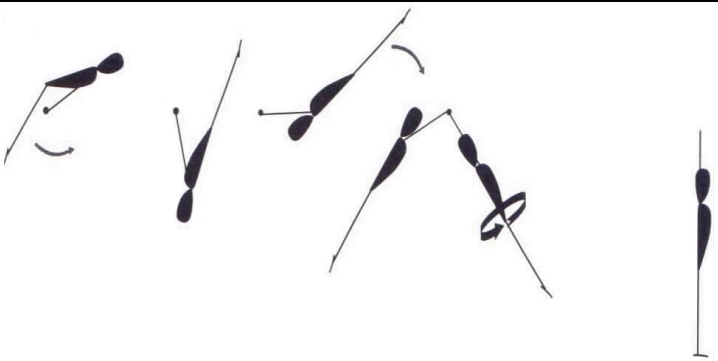
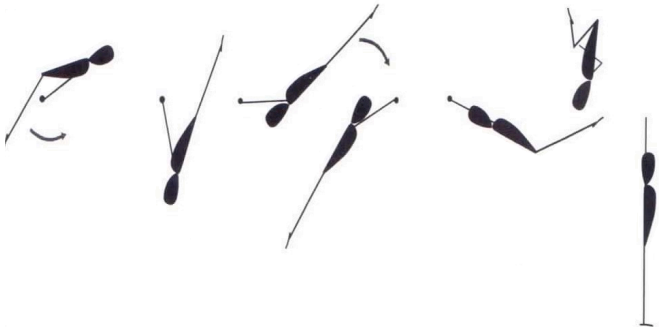
BARRE FIXE			Tourner	
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
11	 Sortie cochonnet	4	· Arrivée sur les pieds	Pour la prise d'élan, le nombre de balancer est libre.
12	 Sortie cochonnet demi-tour	5	· Le ½ tour est terminé · Arrivée sur les pieds	Prise d'élan : idem élément n° 11 élément n° 11 – 4pts
13	 Sortie cochonnet départ de l'appui fessier	9	· Arrivée sur les pieds	Prise d'élan : idem élément n° 11. Au départ, les mains sont sur la barre fixe ou en avant de la barre.
14	 Renversement depuis la suspension	9	· Rétablissement à l'appui ventral	

BARRE FIXE			Tourner	
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
15	 Tour d'appui arrière	8*	· Retour à l'appui ventral	
16	 Tour cavalier avant ou arrière	8*	· Retour à l'appui cavalier	Si le retour à l'appui n'est pas stabilisé, il n'y a pas de point de réception.

BARRE FIXE			Tourner	
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
17	 Créer le balancé et sortie arrière	5	· Arrivée sur les pieds · 45° d'amplitude devant et derrière	Trois balancés maximum sont autorisés.
18	 Sauter, se balancer en avant et ½ tour en changeant une main, sortie au balancer arrière suivant	4	· Arrivée sur les pieds · Le ½ tour est terminé avant la réception (vérifier la position des pieds à l'arrivée) · Balancer avant et arrière 45° au minimum	Changement successif des deux mains. Prise mixte intermédiaire.
19	 Sauter, se balancer en avant et ½ tour en changeant les deux mains, sortie au balancer arrière suivant	5	· Idem élément n° 18 · Changement des mains avant le passage à la verticale	Changement libre des deux mains. (pas de prise mixte intermédiaire).
20	 Sortie filée pieds-mains	6*	· Arrivée sur les pieds · Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre	Le gymnaste peut alternativement ou simultanément poser les pieds sur la barre.
21	 Sortie filée pieds-mains ½ tour	7*	· Arrivée sur les pieds face à la barre (½ tour complet avant la pose des pieds) · Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre	Pose de pieds : Le départ se fait pieds joints sur la caisse Déclassement : élément n° 20 – 6pts

BARRE FIXE			Tourner	
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
22	 Sortie filée pieds-mains tour complet	9*	· Arrivée sur les pieds dos à la barre (tour complet avant la pose des pieds) · Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre	Pose de pieds : idem n° 21 Déclassement : élément n° 21 – 7pts
23	 Sortie filée pieds-mains, départ de l'appui ventral	9*	· Départ à l'appui · Arrivée sur les pieds · Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre	
24	 Sortie filée pieds-mains ½ tour, départ de l'appui ventral	10*	· Départ à l'appui · Arrivée sur les pieds face à la barre · Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre	Déclassement : élément n° 23 – 9pts
25	 Sortie filée pieds-mains tour complet, départ de l'appui ventral	11*	· Départ à l'appui · Arrivée sur les pieds, dos à la barre · Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre	Déclassement : Élément n° 24 – 10pts

BARRE FIXE			Tourner	
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
26	 Sortie française	10*	· Arrivée sur les pieds	Le gymnaste peut alternativement ou simultanément poser les pieds sur la barre.
27	 Sortie française, départ de l'appui ventral	12*	· Départ à l'appui · Arrivée sur les pieds	

BARRE FIXE			Enchaîner des acrobaties	
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
28	 Tour d'appui arrière, dégager avant, balancer arrière, balancer avant ½ tour	10*	· Départ à l'appui · Pas de reprise d'élan intermédiaire · Arrivée sur les pieds	Déclassement : élément n° 15 – 7pts
29	 Tour d'appui arrière, dégager avant, balancer arrière, balancer avant tour complet	11*	· Départ à l'appui · Pas de reprise d'élan intermédiaire · Arrivée sur les pieds	Déclassement : élément n° 28 – 10pts
31	 Tour d'appui arrière, dégager avant, balancer arrière, balancer avant salto arrière.	12*	· Départ à l'appui · Pas de reprise d'élan intermédiaire · Arrivée sur les pieds	Déclassement : élément n° 15 – 7pts OU élément n° 6 – 10pts