

# BARRES PARALLÈLES

## Présentation de l'agrès

### Matériel et organisation

- La hauteur de la barre est adaptée au gabarit du gymnaste.
- Les réceptions hautes sont au minimum à 1 mètre et au maximum à la hauteur des barres.

### Exigences liées à la réception

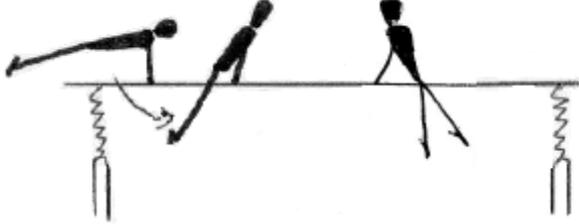
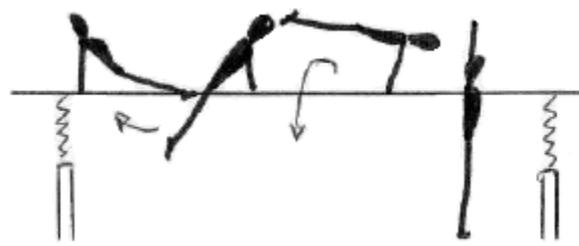
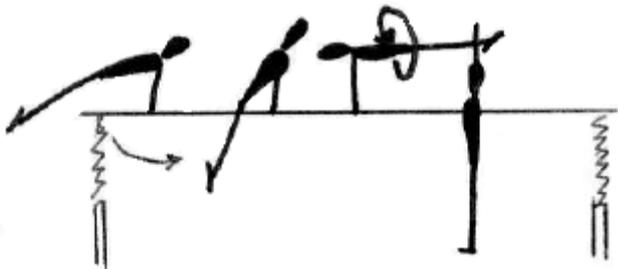
- Pour toutes les réceptions au siège écart, la position jambes écartées doit être maintenue au moins 2".

### Exigences liées à l'amplitude

- Pour tous les éléments passant par le renversement, le point d'amplitude est accordé s'il y a alignement complet des bras, du tronc et des jambes.
- Pour toutes les sorties, excepté les sorties salto, le point d'amplitude est accordé si la réception est au moins à 1 mètre des barres.
- Pour les sorties salto, le point d'amplitude est accordé si le salto tourne au-dessus du niveau des barres et si la réception se fait à 1 mètre des agrès.

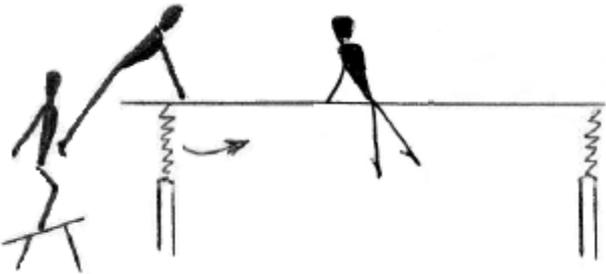
# BARRES PARALLÈLES

## Se balancer

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
1	 <p>Balancer</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le bassin doit être au-dessus des barres</li> <li>• Arrivée en siège</li> </ul>	3 balancers maximum.
2	 <p>Sortie simple en avant</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le corps ne touche pas les barres</li> <li>• Arrivée sur les pieds.</li> </ul>	On part du balancer. 3 maximum.
3	 <p>Sortie simple en arrière</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le corps ne touche pas les barres.</li> <li>• Arrivée sur les pieds.</li> </ul>	On part du balancer. 3 maximum.
4	 <p>Sortie en avant avec <math>\frac{1}{2}</math> tour vers l'extérieur</p>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le corps ne touche pas les barres</li> <li>• Arrivée sur les pieds.</li> </ul>	On part du balancer. 3 maximum.
5	 <p>Sortie en avant avec <math>\frac{1}{2}</math> tour vers l'intérieur</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le corps ne touche pas les barres</li> <li>• Arrivée sur les pieds.</li> </ul>	On part du balancer. 3 maximum.

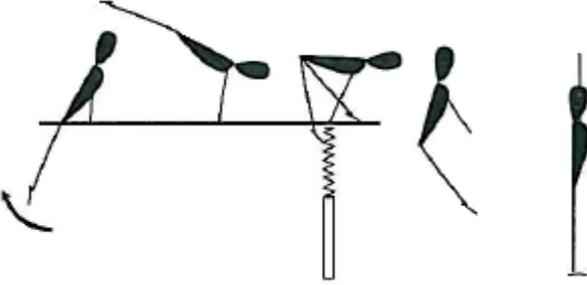
# BARRES PARALLÈLES

## Voler

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
6	 <p>Sauter à l'appui et balancer vers l'avant</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée au siège écart</li> </ul>	Elan autorisé
7	 <p>Sauter rouler en avant</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée au siège écart</li> </ul>	
8	 <p>Appui Tendu Renversé rouleau avant</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passage par l'ATR</li> <li>• Arrivée au siège écart</li> </ul>	<p>Montée libre à l'ATR. Départ mains sur les barres, autorisé. Déclassement : élément n° 7 – 5pts</p>
9	 <p>Entrée latérale, balancer avant</p>	 5  6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le corps ne touche pas les barres</li> <li>• Arrivée au siège écart</li> </ul>	
10	 <p>Entrée latérale, balancer avant, sortie ½ tour extérieur</p>	 7  8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le corps ne touche pas les barres</li> <li>• Le demi-tour est terminé avant la réception</li> </ul>	<p>Déclassement : élément n° 4 – 6pts OU élément n° 9 – 5pts et 6pts</p>

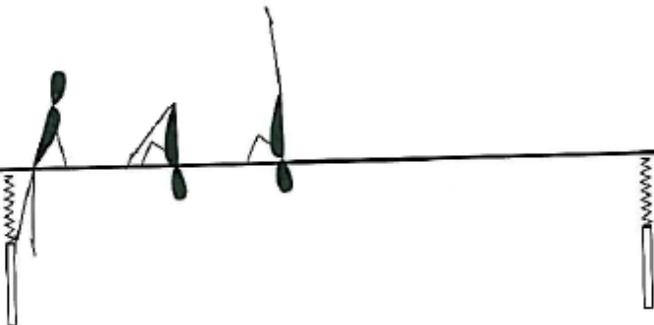
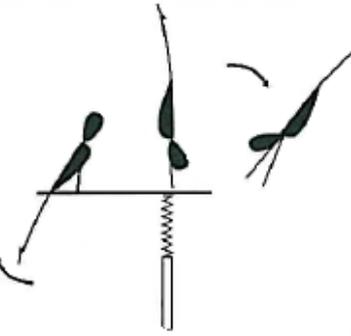
# BARRES PARALLÈLES

Voler

N°	ÉLÉMENTS	COTATION		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
11	 <p data-bbox="159 472 823 506">Entrée latérale, balancer avant, sortie ½ tour intérieur</p>	 <b>9</b>	 <b>10</b>	<ul data-bbox="1082 232 1299 443" style="list-style-type: none"> <li>• Le corps ne touche pas les barres</li> <li>• Le demi-tour est terminé avant la réception</li> </ul>	<p data-bbox="1347 232 1538 443">Déclassement : élément n° 5 – 8pts OU élément n° 9 – 5pts et 6pts</p>
12	 <p data-bbox="245 786 740 819">Balancer avant, balancer arrière, ½ tour</p>	<b>7</b>		<ul data-bbox="1082 577 1299 748" style="list-style-type: none"> <li>• Le bassin doit être au-dessus des barres</li> <li>• Arrivée au siège écart</li> </ul>	
13	 <p data-bbox="293 1137 692 1167">Sortie coupé du balancer arrière</p>	<b>9</b>		<ul data-bbox="1082 965 1289 1032" style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée sur les pieds</li> </ul>	

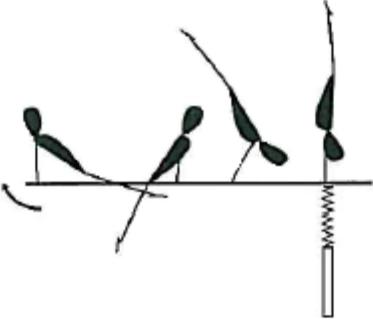
# BARRES PARALLÈLES

## Se renverser

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
14	 <p data-bbox="430 560 526 593">Trépied</p>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenu 2''</li> </ul>	On part de la position quadrupédique.
15	 <p data-bbox="430 940 526 974">Trépied</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenu 2''</li> </ul>	On part du siège écart.
16	 <p data-bbox="430 1344 526 1377">Trépied</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenu 2''</li> </ul>	On part du balancer arrière.
17	 <p data-bbox="255 1713 702 1747">Sortie Appui Tendu Renversé ½ tour</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passage par l'ATR</li> <li>• Arrivée sur les pieds, face aux barres</li> </ul>	On part un pied sur chaque barre.
18	 <p data-bbox="255 2094 702 2128">Sortie Appui Tendu Renversé ½ tour</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passage par l'ATR</li> <li>• Arrivée sur les pieds, face aux barres</li> </ul>	On part du balancer arrière. 3 balancers maximum.

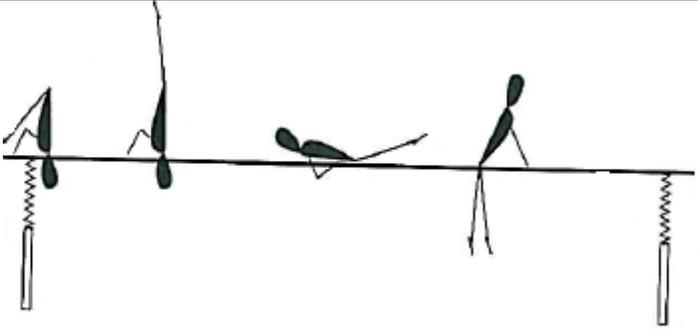
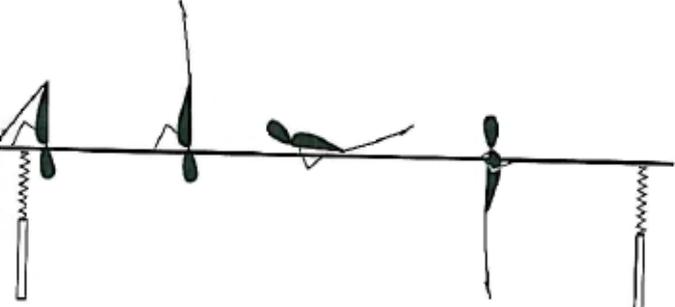
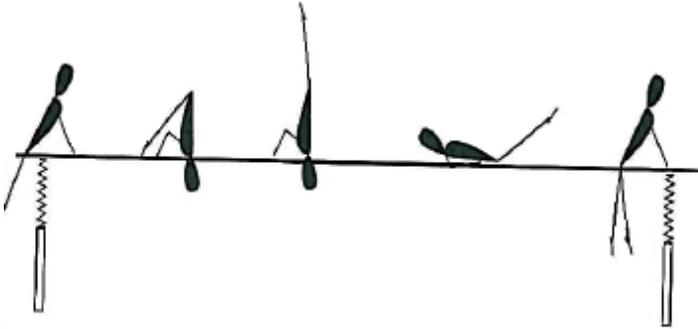
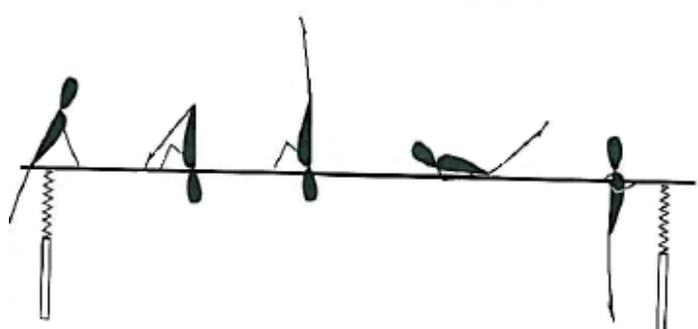
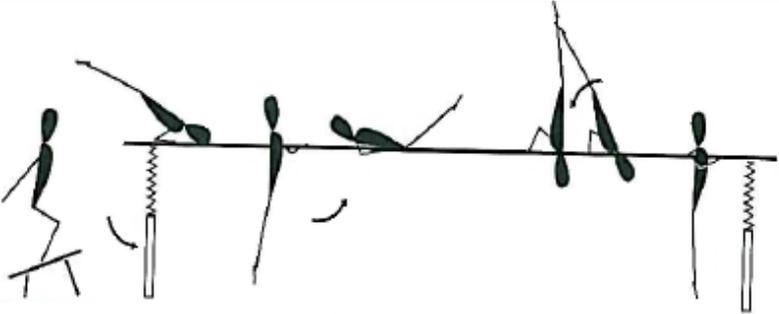
# BARRES PARALLÈLES

*Se renverser*

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
19	 <p>Appui Tendu Renversé</p>	12	• ATR marqué	On part du balancer arrière.

# BARRES PARALLÈLES

## Tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
20	 <p>Rouleau avant</p>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée au siège écart</li> <li>• Épaules maintenues au niveau des barres</li> </ul>	On part de la position quadrupédique.
21	 <p>Rouleau avant</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée à l'appui brachial</li> <li>• Épaules maintenues au niveau des barres</li> </ul>	On part de la position quadrupédique.
22	 <p>Rouleau avant direct</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée au siège écart.</li> <li>• Épaules maintenues au niveau des barres</li> </ul>	On part du balancer arrière.
23	 <p>Rouleau avant direct</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée à l'appui brachial</li> <li>• Épaules maintenues au niveau des barres</li> </ul>	On part du balancer arrière.
24	 <p>Rouleau arrière</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée à l'appui brachial</li> <li>• Épaules maintenues au niveau des barres</li> </ul>	On part de l'appui brachial. On peut utiliser un mini-trampoline.