

## BRIEFING BARRES finale des imposés 2022

**4<sup>ème</sup> degré : 8 pts : 1 seule bascule dans le mouvement.**

**Si bascule BI + bascule BS : - 0.5 en note D mais on n'enlève pas les 3 pts**

**5<sup>ème</sup> degré A ou B : 10 pts. Pas de possibilité de mixer les éléments des 2 mouvements**

Tous les degrés sont des enchaînements donc si en début de paragraphe, il est indiqué « sans arrêt » : il peut y avoir une faute pour « **élan supplémentaire** à 0.50 pts et une faute pour « arrêt » plus de 2 secondes à 0.10 pts

Si une gym recommence un élément chuté (entrée et sorties comprises) il n'y a pas de pénalité pour élément supplémentaire même si les juges ont reconnu la première exécution. Pas de cumul si déséquilibre puis chute !

Lorsque la gym tente plusieurs fois un élément alors qu'il est reconnu, toutes les chutes sont comptées + fautes d'exécution et fautes techniques du DERNIER élément exécuté.

→ Tout élément mal exécuté, non chuté et recommencé est pénalisé de 0.50

Fautes techniques et Fautes générales sur les 2 éléments

**EXEMPLES :**

**2 tours d'appui enchaînés : 0.50 + fautes (ce n'est pas une chute)**

**Bascule BS non chutée et recommencée : 0.50 + fautes**

→ La chute SUR l'agrès en barres n'existe pas : les pieds doivent toucher le sol pour compter une CHUTE.

Après Renversement non réussi ou Bascule non réussie en BS :

AIDE de l'entraîneur pour remonter à l'appui BS : 0.80 et perte de la VD

Lâcher BS + Chute : 1 pt de pénalité + perte de la VD

→ **REBOND** sur le tremplin à l'entrée : 0.50 quel que soit le nombre

→ **Caisson** pour mettre à hauteur la gym : au **1<sup>er</sup> degré (bassin à hauteur de BI)** et au **2<sup>ème</sup> degré (mains sur BI à hauteur de poitrine)**. (Le dessin est faux). Rappel à faire aux moniteurs.

→ **Au 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> degré, le tremplin peut être déplacé SANS PENALITE, pour tous les éléments.**

→ **2<sup>ème</sup> degré** : l'élément « **2 Sauts à l'appui facial BI** » c'est 1 seul élément (même paragraphe) DONC il doit être réalisé sans arrêt (0.1) et sans élan intermédiaire : 0.50 entre les 2 sauts à l'appui

→ Si **oubli de l'Appui libre** : 3pt de pénalité et 1pts de VD en note D

→ Touche de jambes dans le COURONNE au 2<sup>ème</sup> degré → faute générale FROLER (0.30) ou TOUCHER (0.50)

→ **COURBE AV et ARR : TENUE 2 SECONDES** pénalité de 0.30 à chaque courbe si non tenue. ATTENTION à la **forme des courbes** (bascule du bassin, bas du dos rond, pas d'angle corps cassé (fermeture jambes-tronc). Suspension ACTIVE : appui sur BS (0.30)

→ **Appui libre (2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degré) : alignement du corps (épaules, bassin, pointes de pied)**. On ne doit pas voir un corps cambré ou un corps cassé.

Pas de pénalité pour amplitude au 2<sup>ème</sup>

Pénalité de 0.30 au 3<sup>ème</sup> degré si l'alignement du corps se fait en dessous de l'horizontal.

Pénalité de 0.30 au 4<sup>ème</sup> degré si l'alignement du corps se fait à l'horizontal et pénalité de 0.5 si en dessous de l'horizontal.

Pénalité de 0.30 au 5<sup>ème</sup> degré si l'alignement du corps se fait entre 30° et 45°, pénalité de 0.5 si entre 30° et l'horizontal et perte de la VD si en dessous de l'horizontal.

**ATTENTION : au 5<sup>ème</sup> degré A, il doit être fait juste avant la sortie. Pour le 5<sup>ème</sup> B cet élément n'existe pas donc pas de pénalité.**

**- Hauteur des balancers :**

\* au 3ème : pas d'amplitude exigée

\* au 4ème : pieds à hauteur de BI minimum, talons serrés.

\* au 5ème : pieds au dessus de la BI, talons serrés

→ **Après le Filé c'est au dernier Balancé AR en BS** pieds à hauteur de BI au 4ème degré et pieds au-dessus de BI au 5ème .

→ **Filé : c'est une bascule des épaules vers l'ARR , corps tendu, bassin collé à la barre, puis ouverture des épaules en gardant le corps aligné jusqu'à l'horizontal avant le balancé ARR.**

→ **Sortie Echappe groupée** : lâcher de BS corps tendu PUIS groupé, épaules ouvertes à hauteur de BS avant de lâcher

→ **Sortie Echappe tendue** : lâcher de BS corps tendu (courbe), épaules ouvertes à hauteur de BS avant de lâcher. Attention à la fermeture du bassin (corps carpé : perte de la VD)

→ **En 3ème** : le moniteur place la gym sur la BS comme il le souhaite. Le jugement reprend avec le 1er mouvement de la gym

→ **En 4ème degré** : pas de pénalité même pour chute au paragraphe 4.4 (la gym monte seule sur la barre)