

BARRES _ 1^{er} au 5^e degrés_ poussines_2026 (au 1^{er} mars)

NOTE (récapitulatif)

NOTE D
(Total éléments cotés)

NOTE E (10.00 – fautes)

Pour la reconnaissance des éléments utiliser le tableau « élément tenté – élément reconnu »

ÉLÉMENT RECONNU

Valeur de chaque élément

Dédution des fautes d'exécution
(exigences techniques et générales)**ÉLÉMENT NON RECONNU****Pas** la valeur de l'élément

Dédution des fautes d'exécution (générales)

ÉLÉMENT NON TENTE OU AIDE**Pas** la valeur de l'élément- 3 points (**ACCORD du président du jury**)**TIRET NON FAIT****paragraphe coté :**

- 0.10 point par tiret

Paragraphe non coté avec intitulé :- 0.80 point pour l'élément principal oublié
- 0.10 point pour toute autre partie oubliée*maximum (-0.80 pt)***Modification : pas de pénalité quand l'entraîneur parle à la gymnaste****Les entraîneurs ont le droit de :**

- ☺ RÉGLER l'écartement et la hauteur des barres avant le passage de la gym
- ☺ DONNER des indications à la gymnaste (à tous les degrés)
- ☺ METTRE / DÉPLACER et ÔTER le tremplin au début et en cours de mouvement
- ☺ AIDER la gym à ce placer en chandelle renversée (3.5)
- ☺ RESTER sur le tapis des barres à côté de la gym mais sans la toucher
- ☺ PLACER (ou non) un tapis supplémentaire pour la sortie

Exigence technique non réalisée : - 0,30 pt (sauf précision autre)**Position tenue non tenue : - 0,30 pt****LA CHUTE : (+ voir cas particuliers pour les barres au verso)**

Si une gym recommence un élément chuté (entrée et sortie 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.

La gym chute après la reconnaissance de l'élément

- Note **D** Élément coté comptabilisé
- Note **E** **-1.00 pt** pour chute + les fautes d'exécution

La gym chute pendant l'exécution de l'élément:

- **Elle ne retente pas l'élément coté:**

- Note **D** pas de la valeur de l'élément coté
- Note **E** **-1.00 pt** pour chute + les fautes générales d'exécution

- **Elle retente et réussit l'élément coté:**

- Note **D** Élément coté comptabilisé
- Note **E** **-1.00 pt** pour chute + les fautes sur la deuxième exécution

Lorsque la gym tente plusieurs fois un élément:

Dans le cas de plusieurs tentatives, alors que l'élément est reconnu, toutes les chutes sont comptabilisées + les fautes d'exécution et les fautes techniques du dernier élément exécuté.

- **aide de l'entraîneur autorisée**

La notation reprend lorsque la gym reprend le mouvement.

- **Rebond** sur le tremplin avant l'entrée : - 0,50 pt sur note E quelque soit le nombre de rebonds

- **Arrêt non motivé:**

- Corps en fermeture (pieds devant la barre) - **0.10 pt** pour arrêt sur Note **E**
 - Corps en ouverture – **0.10 pt** pour arrêt et - **0.50 pt** sur **E** pour élan intermédiaire
- Attention aux enchaînements prévus dans le programme fédéral, certains arrêts et élans en AV sont prévus dans le texte, donc pas de pénalité.

*Bonne journée – N'hésitez pas à m'appeler : je suis là pour vous aider
(et en cas de doute, un avis supplémentaire est souvent utile)*

2° degré :

- **2.1 renversement Ar du siège :**
 - épaules plus basses que BI
 - flexion des jambes (fautes générales sur E)
 - **Pas** de pénalité pour heurter le bloc
 - la gymnaste peut attendre que le bloc soit retiré **sans** pénalité

3° degré :

- **3.1 balancer de Bascule :**
 - pas de pénalité si la gymnaste laisse les mains sur BI au retour
- **3.3 traction enroulée :**
 - si pas de traction : **pas de VD**
 - tract° avec les mains en supinat° : - **0.10 pt 2 fois** (faute de texte et remplacement)
- **3.6 fermeture :**
 - si « crochetage » des pieds pour maintenir la posit° : - **0.50 pt** (heurter l’agrès)
 - SP : monter les jambes l’une après l’autre
 - reconnue si 135° jambes tendues

4° degré :

- **4.2 fermeture :**
 - si « crochetage » des pieds pour maintenir la posit° : - **0.50 pt** (heurter l’agrès)
 - SP : monter les jambes l’une après l’autre
 - reconnue si 135° jambes tendues
- **4.6 filé (élément non coté) :** si pas de posit° chandelle - **0.30 pt** (exigence tech)

5° degré :

- **5.5 filé :** pas d’élan de jbes en Av - bascule et filé doivent être enchaînés
- **5.7 sortie :** sortie salto arrière groupé, carpé ou tendu

• prise d'élan

	tenté	reconnu	Exigence d'amplitude
2 ^{ème}	Fouetté des jambes	Bassin décollé	Aucune (corps aligné)
4 ^{ème}	Bassin décollé	Corps oblique ar basse 30° minimum	Horizontale minimum

• Courbes/fouettés - hauteurs des balancers arrières

	Fouettés	Balancers	sortie
4 ^{ème}	formes	formes	Hauteur BI
5 ^{ème}	/	Formes + 2 ^e balancer Ar hauteur BI	/

Chute aux barres asymétriques :

- **1^{er} cas:** bascule

La gymnaste court sous la barre et remonte sa bascule :

VD accordée

- ⇒ Chute : - **1.00 pt**
- ⇒ plus fautes éventuelles

- **2^{ième} cas:** bascule

La bascule est tentée mais non remontée

Pas de VD

- ⇒ Chute : - **1.00 pt**

- **3^{ième} cas:** sur un élément (exemple tour d’appui arrière)

la gymnaste arrive en « serviette »

VD accordée

- ⇒ Chute : - **1.00 pt**



précision ?