

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	Déduction des fautes d'exécution (exigences techniques et générales)
ÉLÉMENT NON RECONNU	
Pas la valeur de l'élément	Déduction 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 turet	
Paragraphe non coté avec intitulé : - 0.80 point pour l'élément principal oublié - 0.10 point pour toute autre partie oubliée <i>maximum (-0.80 pt)</i>	

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^e 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^e 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^e 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^e 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 :

Chute sur ou contre l'agrès : - 1.00 pt

- **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 arrière)

la gymnaste arrive en « serviette »

VD accordée

⇒ Chute : - **1.00 pt**



(exemple tour d'appui)

