

## Barre fixe Imposés



### Règles

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension avec ou sans balancement, avec une bonne tenue.

La notation commence au moment où le gymnaste quitte le sol. Les fautes de tenue (flexion des jambes, jambes écartées) lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension sont pénalisées de **0,3**.

Une aide est autorisée pour soulever le gymnaste à la suspension et l'arrêter.



### Règles

Un exercice à la barre fixe doit être réalisé avec un maximum d'**amplitude** et **sans arrêt**

### Terminologie

#### Prises

prises dorsales

les dos des mains se présentent au regard

prises palmaires

les paumes des mains se présentent au regard

prises mixtes

une main en prise dorsale et une main en prise palmaire

## Fautes typiques

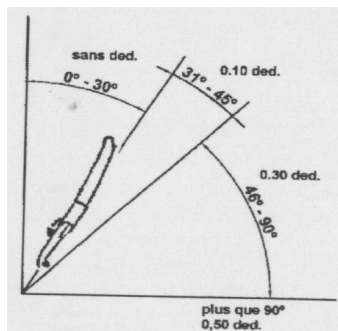
Faute	Petite 0,1	Moyenne 0,3	Grossière 0,5
Élément d'élán avec force	+	+	+
Toucher de la barre (pieds ou jambes)	+		
Toucher de la barre (autres parties corps)		+	
Heurter la barre			+
Elan supplémentaire			+
Ecart de jambes lors de la réception	+	+	
Tenue du corps (écart, flexion jambes)	+	+	+

## Fautes spécifiques

Faute	Petite 0,1	Moyenne 0,3	Grossière 0,5
Jambes ouvertes ou fautes de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Manque d'élán ou arrêt à l'appui renversé ou à d'autres positions	+	+	+
Déviaton par rapport au plan du mouvement	$\leq 15^\circ$	$> 15^\circ$	
Manque d'amplitude dans les éléments volants	+	+	
Ajustement ou modification non autorisée d'une prise chaque fois	+		

## Exécution et déductions

Dans les grands tours avec rotation, le gymnaste doit effectuer la rotation dans la phase ascendante et reprendre la barre à moins de 30° après l'appui renversé.

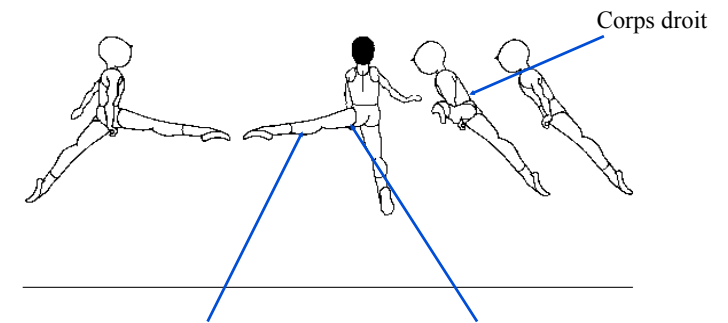


déviaton dans la rotation lors de la reprise de la main :

0 à 30°	pas de pénalisation
31 à 45°	0,1
46 à 90°	0,3
>90°	0,5

## Quelques éléments

### Demi-tour en appui sur un bras E 1



Demi-tour en dégageant la jambe tendue sans toucher la barre

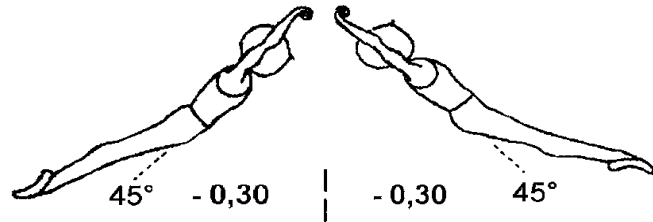
L'appui est actif, il n'y a pas de contact sur la barre

Pas d'arrêt pendant et après le demi-tour

## Quelques éléments

### Balancés )

Exigence : amplitude d'au moins 45° par rapport à la verticale basse



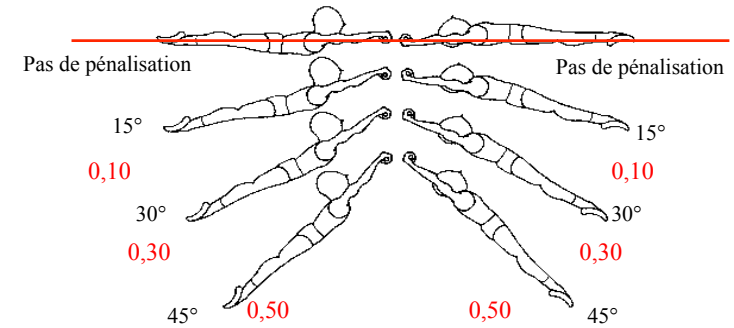
Balancé corps droit

Dans l'élancé en avant, cassé du corps jusqu'à 15° autorisé

## Quelques éléments

### Balancés )

Exigence : amplitude corps à l'horizontale

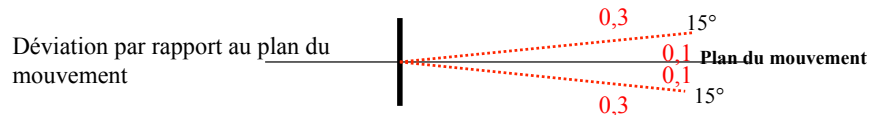
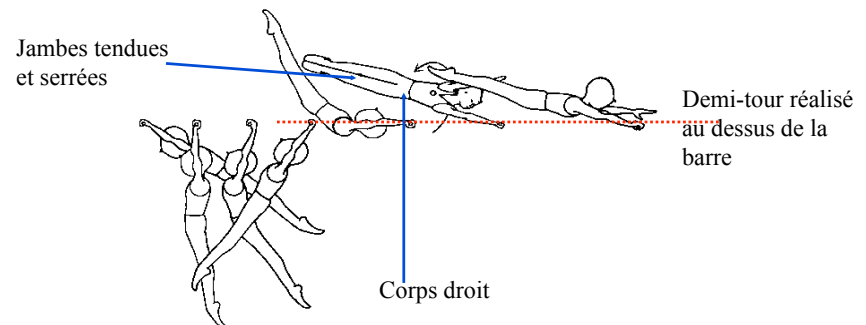


Dans l'élancé en avant, cassé du corps jusqu'à 15° autorisé

Dans l'élancé en arrière, cambré du corps autorisé

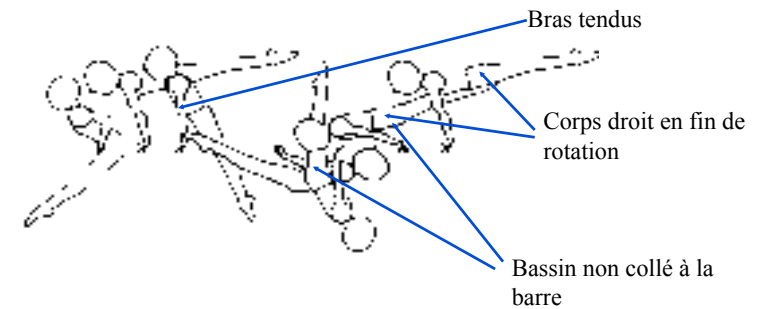
## Quelques éléments

### Elan en avant et demi-tour avant )E



## Quelques éléments

### Tour d'appui arrière F



Rotation autour de la barre, bras et jambes tendus, sans rupture de rythme

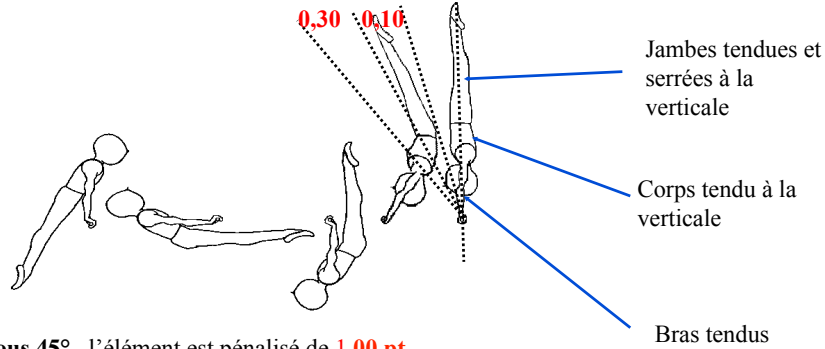
Cassé du corps jusqu'à 15° autorisé pendant la rotation

Pas d'arrêt en fin de rotation

## Quelques éléments

### Elan par dessous par l'appui renversé

F ✓

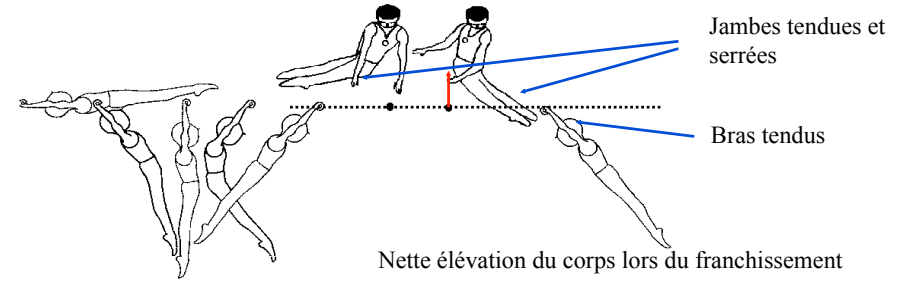


Sous 45°, l'élément est pénalisé de **1,00 pt**

## Quelques éléments

### Etablissement arrière et sauter dorsal avec ½ tour

+1 ½



Si le gymnaste ne rattrape pas la barre : **non reconnaissance de l'élément.**

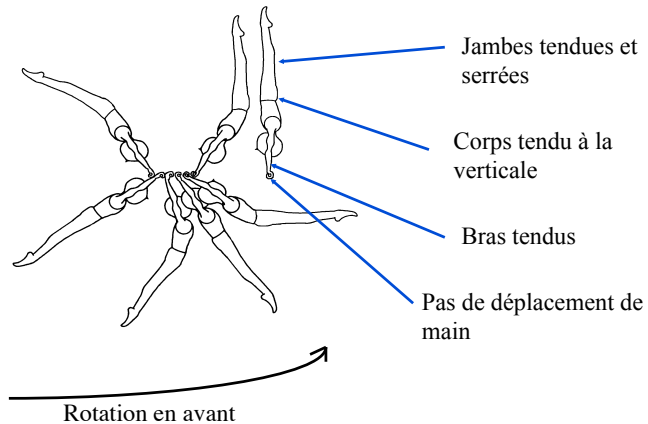
Si le gymnaste chute avant la suspension verticale : **non reconnaissance de l'élément**

Si le gymnaste chute après la verticale : pénalisation chute **1,00**

## Quelques éléments

### Grand tour arrière (soleil)

○

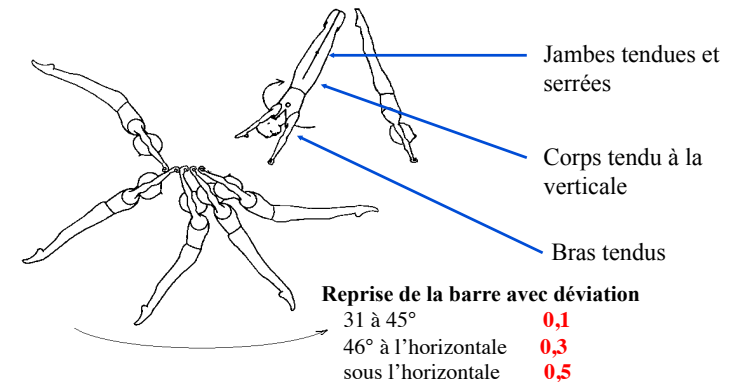


## Quelques éléments

### Grand tour arrière avec ½ tour

○ ½

Demi-tour réalisé dans la phase ascendante et reprise en prises palmaires **30° maxi après la verticale**



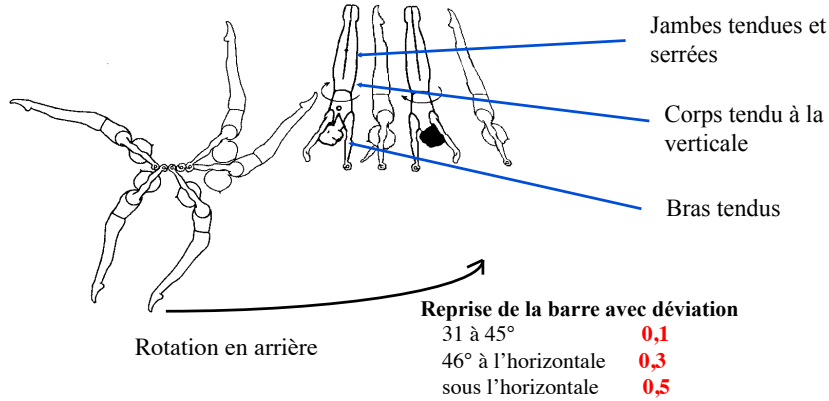
**Reprise de la barre avec déviation**

31 à 45°	<b>0,1</b>
46° à l'horizontale	<b>0,3</b>
sous l'horizontale	<b>0,5</b>

## Quelques éléments

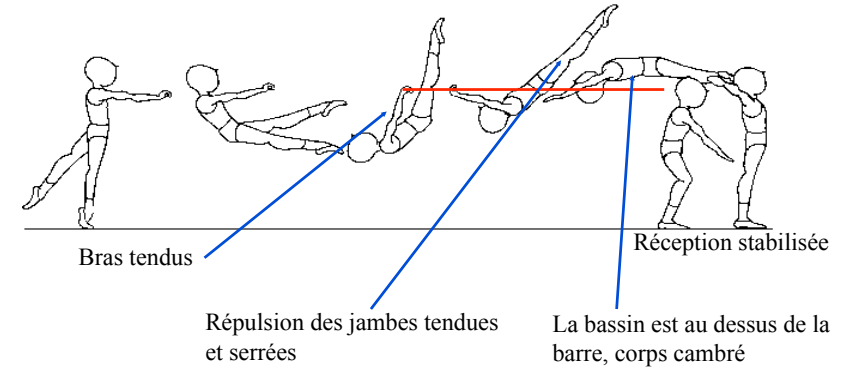
### Grand tour avant avec 1/1 tour

Demi-tour réalisé dans la phase ascendante et reprise en prises palmaires 30° maxi après la verticale



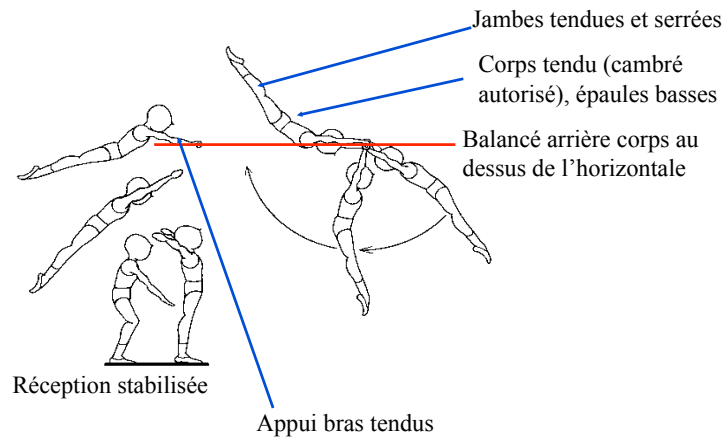
## Quelques éléments

### Sortie filée



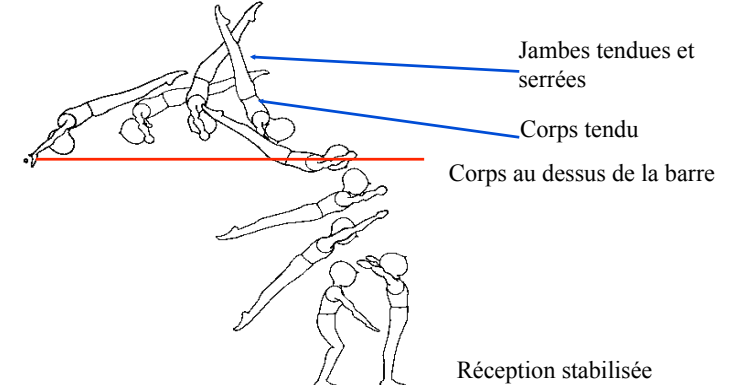
## Quelques éléments

### Sortie à la station faciale en arrière de la barre



## Quelques éléments

### Sortie salto arrière tendu



Corps cassé = salto arrière carpé ..... pénalisation de **0,50**  
 Corps cassé et jambes groupé (salto arrière groupé) pénalisation de **1,00**  
 Jambes groupées, corps tendu ..... pénalisation de **0,10 ou 0,30 ou 0,50**

**Merci**