

# Barres parallèles

## Imposés



## Informations sur l'exécution

L'entrée doit être exécutée pieds joints

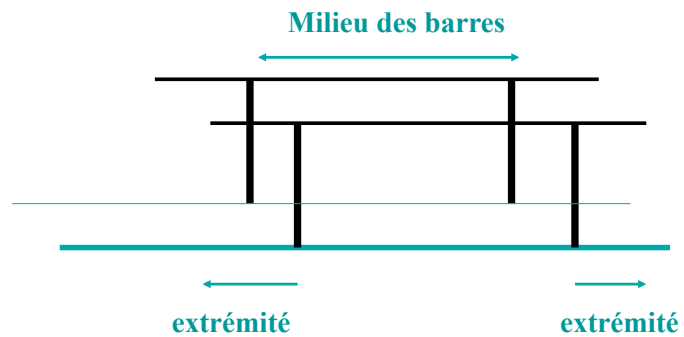
Le gymnaste ou le moniteur peut régler l'écartement des barres

**Barres basses : 1m20** pas de réglage en hauteur

**Barres hautes : 1m75 ou 1m80**

possibilité d'utiliser plans inclinés, tremplins ou à défaut de modifier la hauteur des barres pour avoir les épaules à hauteur des barres

## Terminologie



## Fautes typiques

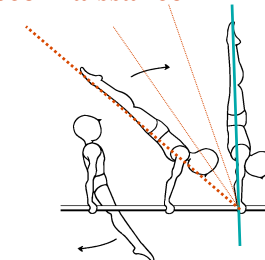
Déviations à ou par l'appui renversé

0 à 15° pas de pénalisation

16° à 30° 0,10

31° à 45° 0,30

>45° non reconnaissance



## Fautes typiques

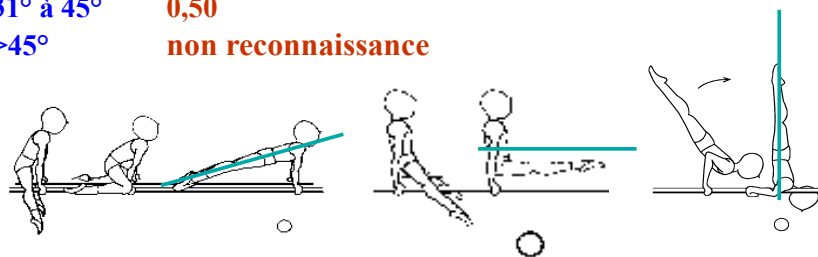
Déviations par rapport à la position de maintien correcte

0 à 15° **0,10**

16° à 30° **0,30**

31° à 45° **0,50**

>45° **non reconnaissance**

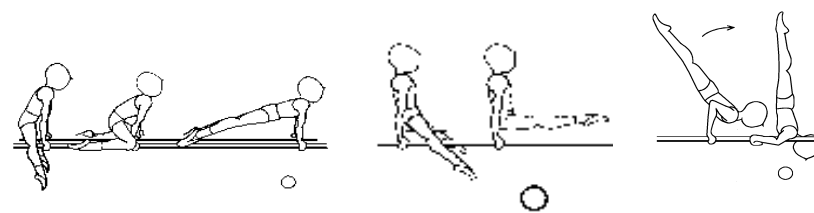


## Fautes typiques

Durée des éléments de maintien (= ou > 2s)

< 2s **0,30**

sans arrêt **non reconnaissance**



## Fautes typiques

fautes	petite 0.1	Moyenne 0.3	grossière 0.5
Toucher l'appareil ou le sol (pieds ou jambes)	+		
Toucher l'appareil ou le sol (autres parties du corps)		+	
Heurter l'appareil			+
Élan intermédiaire			élan complet
Chute sur ou depuis l'engin			<b>1,0</b>

## Fautes spécifiques

fautes	petite 0.1	Moyenne 0.3	grossière 0.5
Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)		+	
Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées		+	
Marcher à l'appui renversé (chaque pas)	+		
Ajustement des prises (chaque fois)	+		

## Quelques éléments

### Les balancés

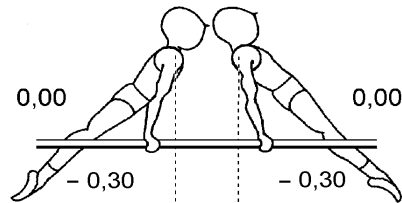
Hauteur des élans aux barres parallèles.

**Jeunes Poussins (2<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup> degré), Pupilles (1<sup>er</sup> degré) :**

Pour chaque élan, l'amplitude minimum exigée est :  
**angle du tronc avec la verticale basse = 45°.**

Pieds au-dessus de 45° : pas de pénalisation

Pieds en dessous de 45° : pénalisation sèche de **0,30**



## Quelques éléments

### Les balancés

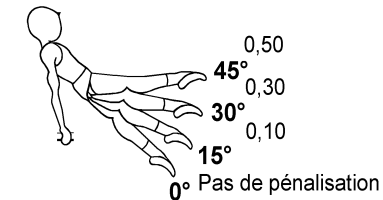
Les balancés doivent être réalisés obligatoirement **corps droit**.

Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture et de la catégorie du gymnaste.

Cassé du corps inférieur à 15° : pas de pénalisation

Cassé du corps supérieur à 15°

— **0,1 ou 0,3 ou 0,5** pour les jeunes poussins

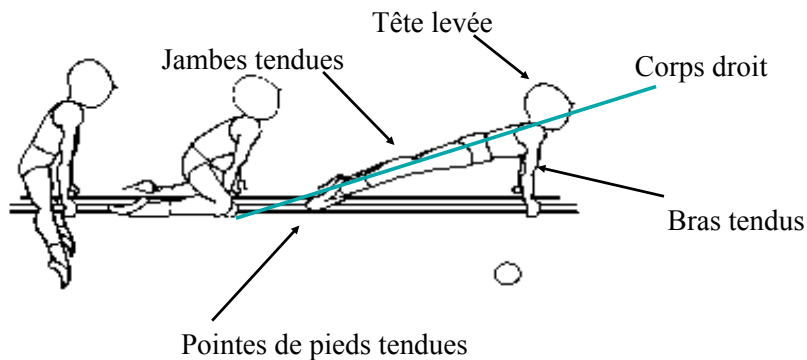


## Quelques éléments

### Appui manuel et pedestre

Tenir 2 secondes

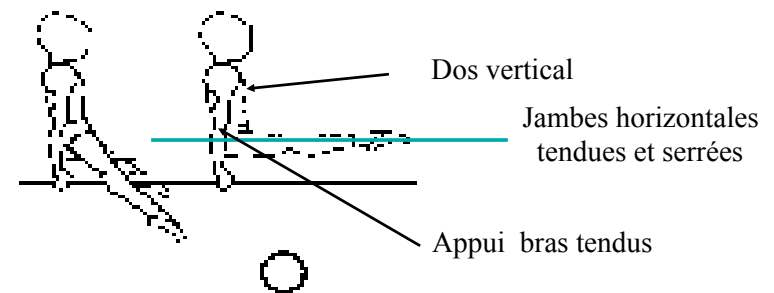
position stable sans déplacement de mains ou de pieds



## Quelques éléments

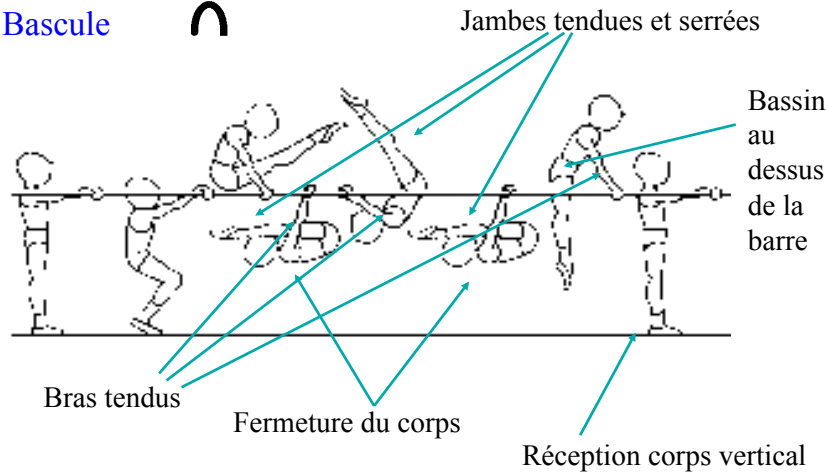
Equerre (3<sup>ème</sup> degré Poussin)

Tenir 2 secondes dès la position stable



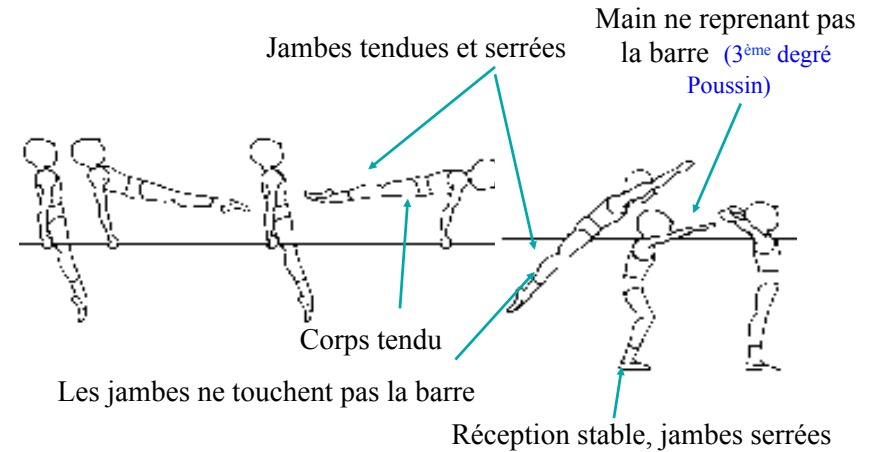
## Quelques éléments

### Bascule



## Quelques éléments

### Sortie en arrière



## Quelques éléments

### Les balancés



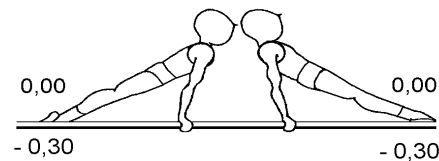
Hauteur des élanés aux barres parallèles.

✓ Pupilles (2<sup>ème</sup> degré), Adultes (1<sup>er</sup>/2<sup>ème</sup> degré):

Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est :

**pieds au dessus de la barre**

Pieds sous de la barre : pénalisation sèche de **0,30**



✓ Pupilles (3/4/5<sup>ème</sup> degré) et Adultes (3/4/5<sup>ème</sup> degré) :

L'amplitude minimum exigée est :  **corps à l'horizontale**

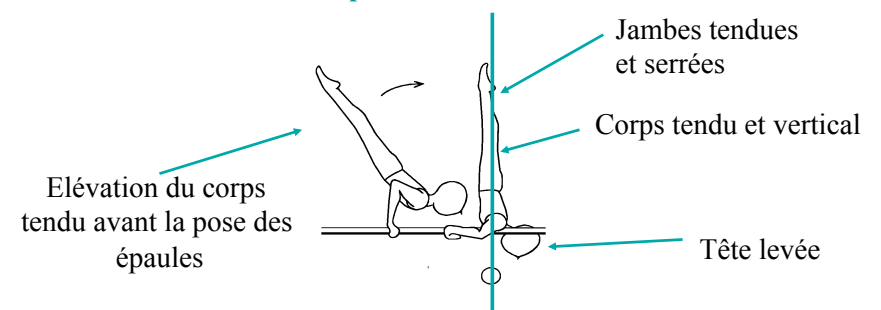
Pénalités : 0,10 ou 0,20 ou 0,30 pt

## Quelques éléments

### Appui brachial inversé (position tenue)



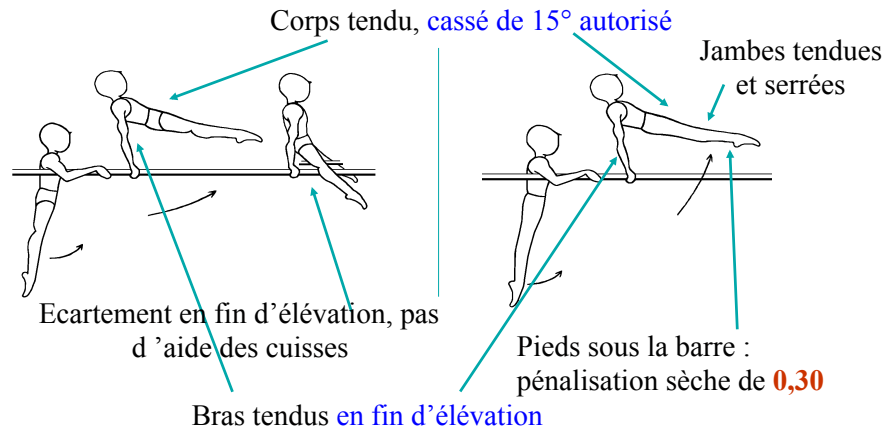
Tenir 2 secondes dès la position stable



## Quelques éléments

### Etablissement avant +,

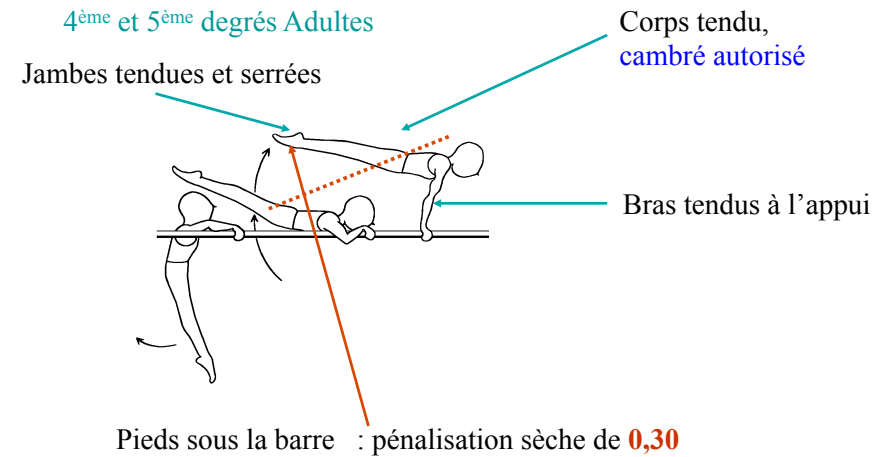
3<sup>ème</sup> Pupilles 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> degrés Adultes



## Quelques éléments

### Etablissement arrière +,

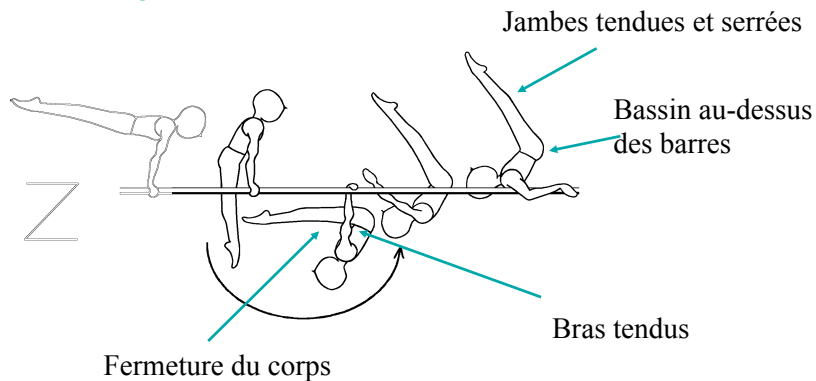
4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés Adultes



## Quelques éléments

### Bascule Allemand ou bascule progression U

4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés Adultes



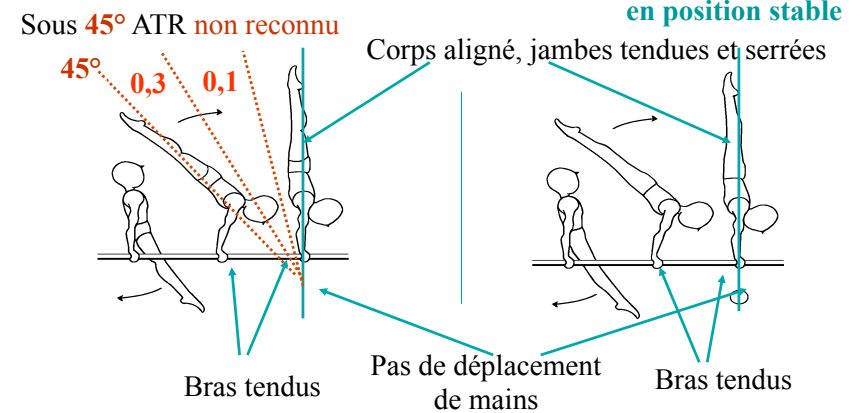
## Quelques éléments

### Appui tendu renversé (ATR) vers l'appui renversé (passagé) ↙

vers l'appui renversé (passagé)

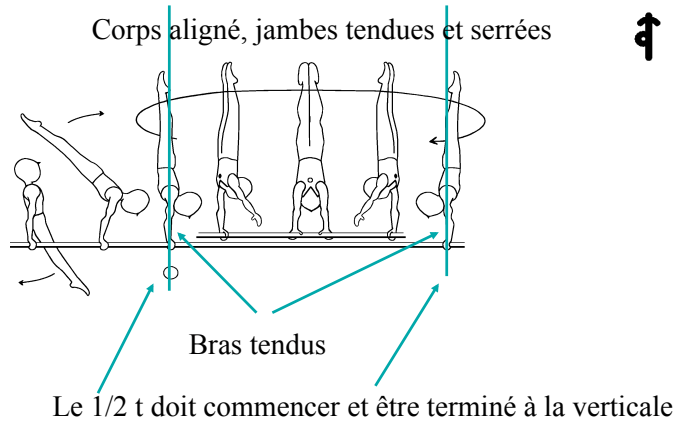
tenu 2s

Tenir 2 secondes en position stable



## Quelques éléments

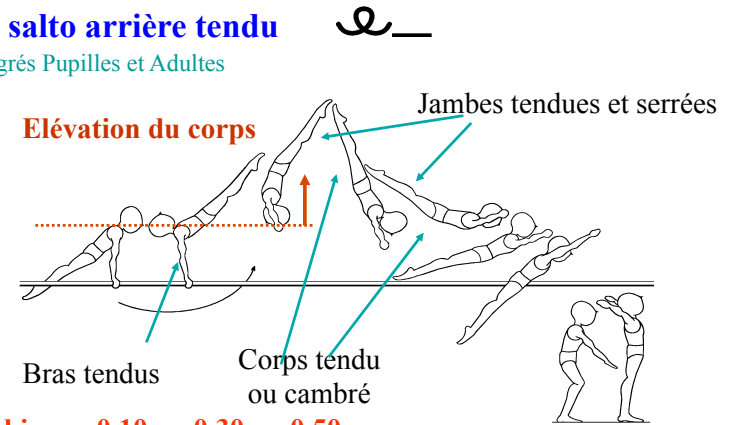
### De l'appui tendu renversé, valse avant à l'appui renversé



## Quelques éléments

### Sortie salto arrière tendu

5<sup>ème</sup> degrés Pupilles et Adultes

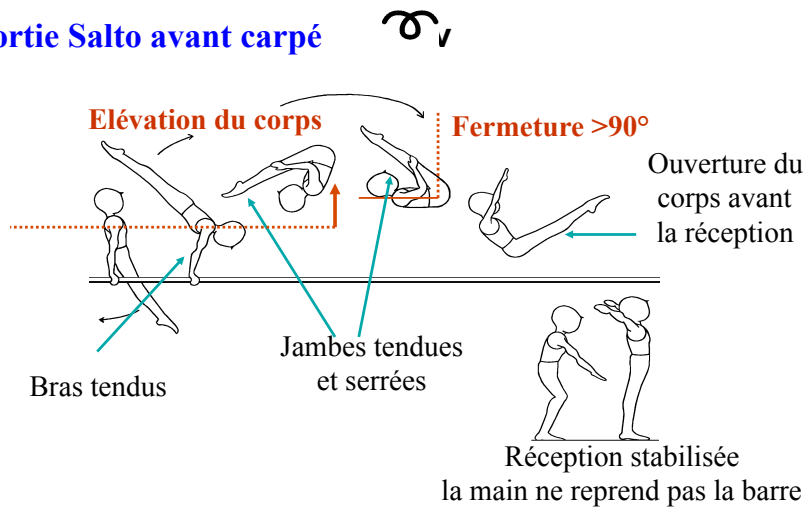


Jambes fléchies ... 0,10 ou 0,30 ou 0,50  
 Corps cassé ..... 0,10 ou 0,30 ou 0,50  
 Corps groupé ..... 1,00

Réception stabilisée  
 la main ne reprend pas la barre

## Quelques éléments

### Sortie Salto avant carpié



# Merci