

BARRES JEUNESSES AINEES 2023

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

- **Prise d'élan**

	tenté	reconnu	Exigence d'amplitude
2 ^{ème}	Fouetté des jambes	Bassin décollé	Aucune
3 ^{ème} 4 ^{ème}	Bassin décollé	Corps oblique AR basse	Horizontale Au-dessus horizontale
5 ^{ème}	Corps oblique AR basse	Corps horizontale mini.	Au-dessus 45°

- **Balancers :**

3^{ème} : pas d'amplitude exigée, juste la forme de la courbe doit être présente ;

4^{ème} : pieds à hauteur minimum de la BI, talons serrés

5^{ème} : pieds au dessus de la BI, talons serrés

- **Arrêt non motivé :**

Corps en fermeture (pieds devant la barre)

0.10 pour arrêt sur Note E

Corps en ouverture

0.10 pt pour arrêt et **0.50** 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.

- **Écartement des Barres :**

Maxi 1.80 m (pénalité si gym écarte plus)

- **Bascule barre supérieure**

1^{er} cas :

Une gym effectuée en BS fermeture jambe tronc, début de remonter en appui, épaules au niveau de BS.

La bascule est donc tentée mais pas reconnue.

2^{ème} cas :

La gym reste en suspension. Le moniteur l'aide pour remonter à l'appui.

Pas de VD

0,80 pt de pénalité pour « aide sur un élément non coté »

3^{ème} cas :

La gym fait un renversement AR pour remonter à l'appui BS

Pas de VD

Pénalité de 0,80 pt pour « élément supplémentaire »

4^{ème} cas :

La gym repose les pieds sur BI et refait la bascule qu'elle réussit.

VD accordée

0,50 pt de pénalité pour « heurter l'agrès avec les pieds »

0,50 pt de pénalité pour élément mal exécuté sans chute et recommencé

- **Filé-Balancer AR- Balancer AV- Balancer AR-Balancer AV (4^{ème} – para. 4.7)**

Si la gymnaste n'exécute qu'une partie de ce paragraphe :

Perte de la valeur (2 pts en note D)

- 3 pts sur E

Fautes d'exécution sur la partie réalisée en note E.

Bonne compétition

Si vous avez besoin d'un renseignement, si vous avez un doute, une question : Appelez-moi, et ensemble nous trouverons la réponse.