

## BARRES \_ 1<sup>er</sup> au 5<sup>e</sup> degrés\_ poussines\_2025 (au 1<sup>er</sup> février)

NOTE (récapitulatif)

| NOTE D<br>(Total éléments cotés)  | NOTE E (10.00 – fautes)   |
|---|---|
| Pour la reconnaissance des éléments utiliser le tableau « élément tenté – élément reconnu »   |   |
| <b>ÉLÉMENT RECONNU</b>  |   |
| Valeur de chaque élément  | Déduction des fautes d'exécution<br>(exigences techniques et générales) |
| <b>ÉLÉMENT NON RECONNU</b>  |   |
| Pas la valeur de l'élément  | Déduction des fautes d'exécution (générales)                            |
| <b>ÉLÉMENT NON TENTE OU AIDE</b>  |   |
| Pas la valeur de l'élément  | - 3 points ( <b>ACCORD du président du jury</b> )                       |
| <b>TIRET NON FAIT</b>   |   |
| <b>paragraphe coté :</b><br>- 0.10 point par turet  |   |
| <b>Paragraphe non coté avec intitulé :</b><br>- 0.80 point pour l'élément principal oublié<br>- 0.10 point pour toute autre partie oubliée<br><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 :**

*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)*

**voir lettres info :** [octobre 2024](#) et [décembre 2024](#)

**2<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> degré :**

- **3.1 balancer de Bascule :**
  - si mains posées sur BI au départ : - 0.10 pt (faute de texte)
  - 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)

**4<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> degré :**

- **5.5 filé :** pas d'élan de jbes en Av - bascule et filé doivent être enchaînés

**prise d'élan**

|                  | tenté              | reconnu                | Exigence d'amplitude  |
|------------------|--------------------|------------------------|-----------------------|
| 2 <sup>ème</sup> | Fouetté des jambes | Bassin décollé         | Aucune (corps aligné) |
| 4 <sup>ème</sup> | Bassin décollé     | Corps oblique ar basse | Horizontale minimum   |

**Courbes - hauteurs des balancers arrières**

|                  | premier           | deuxième   | sortie     |
|------------------|-------------------|------------|------------|
| 4 <sup>ème</sup> | Uniquement formes | /          | Hauteur BI |
| 5 <sup>ème</sup> | Uniquement formes | Hauteur BI | /          |

**Cas de la bascule barre supérieure non remontée**

**1<sup>er</sup> cas:**

*La bascule n'est pas remontée, la gym chute puis remonte et fait sa bascule :*

**VD accordée**

- ⇒ Chute
- ⇒ puis fautes éventuelles sur la 2<sup>ème</sup> bascule réalisée

**2<sup>ième</sup> cas:**

*La bascule n'est pas remontée, la gym pose les pieds sur BI et fait sa bascule :*

**VD accordée**

- ⇒ - **0.50 pt** pour heurter agrès
- ⇒ - **0.50 pt** pour élément mal exécuté sans chute et recommencé
- ⇒ puis fautes éventuelles sur la 2<sup>ème</sup> bascule réalisée

**3<sup>ième</sup> cas:**

*La bascule n'est pas remontée, la gym fait des balancers et fait sa bascule*

- ⇒ - **0.50 pt** pour élans supplémentaires (quelque soit le nombre)
- ⇒ - **0.50 pt** pour élément mal exécuté sans chute et recommencé
- ⇒ puis fautes éventuelles sur la 2<sup>ème</sup> bascule réalisée

**4<sup>ième</sup> cas:**

*La bascule n'est pas remontée, la gym fait un renversement BS:*

**Perte de la valeur de la bascule en D**

- ⇒ - **0.80 pt** pour élément supplémentaire
- ⇒ fautes générales éventuelles sur les deux éléments

**précision**

pour que la bascule soit considérée comme tentée, il faut une fermeture et un début de remontée en appui (épaule au niveau de la barre *bras tendus ou presque*) – ce n'est pas une « traction » sous la barre.