

# IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES

## **BARRES ASYMÉTRIQUES**

---

*Les gymnastes de la catégorie «Jeunesses» et «Aînées» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré (les «Aînées» peuvent également présenter un mouvement 6eme degré)*

# JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## JA3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN BARRES ASYMÉTRIQUES - ART 15 -

Pénalités applicables du 1er au 5ème degré

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes d'exécution</b>					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)</b>					
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
<b>Divers FSCF</b>					
Mauvaise annonce de degré	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E				
Faute de terminologie ou fautes de texte	chq f.	x			
Elément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement) ou aidé	chq f.	x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				x
Elément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f.				x (sur note E)
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec)	chq f.	x			
Elément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				x
Elément mal exécuté, non chuté et recommencé	chq f.			x	
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix : option différente après chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Changement de direction non conforme au texte			x		
Elan supplémentaire en entrée : un 2ème élan est autorisé à l'entrée en Barres :	SP				
• élan avec entrée non réalisée sans touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					
• élan avec entrée non réalisée et touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					1 pt
• rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds)				x	
Elan intermédiaire (une seule pénalité par élément)	chq f.			x	
Ajustement des prises	chq f.	x			
Appui passif	chq f.		x		
Suspension passive	chq f.		x		
Extension du corps insuffisante dans les bascules et dans les balancers BI et BS	chq f.	x	x		
Elément ou passage réalisé de façon discontinue	chq f.	x	x	x	
Frôler l'agrès avec les pieds	chq f.		x		
Heurter l'agrès avec les pieds	chq f.			x	
Frôler le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.			x	
Heurter le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.				1 pt

## JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES



### J3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN BARRES ASYMÉTRIQUES - ART 15 -





Pénalités applicables du 1er au 5ème degré















FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Comportement de l'entraîneur</b>					
Tenue non conforme (sur Note Finale)	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Présence de l'entraîneur sur le tapis (sur Note Finale)	SP				
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)	chq f.	x			
Aide de l'entraîneur sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3 pts sur la note E				
Aide de l'entraîneur sur un élément non coté	0,80pt <b>sur la note E</b>				
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur (sur Note Finale)	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante, nettoyage complet de la barre (sur Note Finale)		x			
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>					
<b>Irrégularités aux agrès :</b>					
fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
déplacer le tapis supplémentaire				x	
ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
enlever les ressorts du tremplin				x	
placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
dépassement du temps de chute (30 s)	Exercice terminé				
réglage de la barre en cours de mouvement	Exercice terminé				
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux)			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante, nettoyage complet de la barre		x			

# JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## JA3.2 LES BALANCERS

LES COURBES	
Courbe avant	Courbe arrière
	
<p><b>Le creux est du côté du ventre</b> Exemple : allongé sur le dos, bras et jbes relevés</p>	<p><b>Le creux est du côté du dos</b> Exemple : allongé sur le ventre, bras et jbes relevés</p>

DESCRIPTIONS RAPIDES DES BALANCERS			
Balancers jbs fléchies (3 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> degré)		Balancers (4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré)	
			
→ Balancer avant	← Balancer arrière	→ Balancer avant	← Balancer arrière
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aucune amplitude n'est demandée</li> <li>- On peut sauter pour attraper BS ou partir debout sur BI mains tenant BS.</li> <li>- On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'amplitude est pénalisée (pieds au min à hauteur de BI)</li> <li>- On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique.</li> <li>- Les jbes doivent être serrées en fin de balancer AR</li> <li>- L'appui libre doit se faire, corps tendu, dos rond, jbes serrées, épaules au-dessus de BS</li> </ul>	
<p><b>Qu'est ce qui donne l'amplitude ?</b> Ce sont les mêmes actions de courbe AR puis de blocage en courbe AV mais la vitesse de changement de courbes, la qualité du blocage en courbe AV ainsi que l'écartement des barres vont favoriser l'amplitude du mouvement.</p>			

DESCRIPTION DETAILLÉE			
Balancer AV : Phase 1 - avant la verticale			
	✓ La gymnaste passe par une courbe AR avant la verticale		✗ Le corps reste cassé et les talons ne sont pas tirés en arrière avant la verticale
Balancer AV : Phase 2 - après la verticale			
	✓ A la verticale, le gymnaste passe de la courbe AR à la courbe AV en bloquant les hanches		✗ Le corps est cassé au niveau des hanches
Balancer AV : Phase 3 - fin de balancer AV			
	✓ Le corps reste en courbe AV jusqu'au maximum de hauteur		✗ Le corps est en train de s'élever et le dos est relâché
3 <sup>ème</sup> degré	4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré		
	✓ Les bras restent tendus et ont une action de poussée de la barre		✗ Les bras « tirent » la barre et on observe une flexion des bras
3 <sup>ème</sup> degré	4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré		
	✓ Les épaules doivent rester ouvertes (angle bras-tronc)		✗ La position des bras reste bloquée et le corps s'élève, l'angle bras-tronc se ferme
3 <sup>ème</sup> degré	4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré		
Balancer AR : Phase 4 - avant la verticale			
	✓ Le corps est en courbe AV, il ne doit pas y avoir de casser		✗ La gymnaste prépare trop tôt son appui BS et oublie toute une phase de balancer
3 <sup>ème</sup> degré	4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré		
Balancer AV : Phase 5 - après la verticale			
	✓ Le corps passe de la position de courbe AR à celle de courbe AV : la gymnaste doit appuyer sur sa barre		✗ La gymnaste casse ou reste en position de corps tendu souvent sans appui des bras
3 <sup>ème</sup> degré	4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré		

# JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## JA3.3 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS POUSSINS	TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
<b>DIVERS</b>	Montée à l'appui	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Les pieds décollent du sol (ou tremplin) bassin à haut min de BI	Etablissement à l'appui
	1/2 tour par couronné	2 <sup>e</sup>	Première jbe engagée	Dégagé deuxième jbe amorcé
	Rotation AV	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Rotation engagée	Passage à la suspension visible
	Renversement BI	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds ont quitté le sol ou le tremplin avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	Renversement BS	4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la BI avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
<b>SUSPENSION</b>	Déplacement latéral	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Suspension avec lâcher au moins d'une main	Au moins 1 déplacement de main
	Courbe AV/AR	2 <sup>e</sup>	Une courbe visible	Les 2 courbes réalisées
<b>BALANCERS</b>	Balancer AV/AR BI	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Balancer AV/AR BS	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Filé	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Début de renversement du corps vers l'AR	Balancer AR amorcé
<b>ELAN AR</b>	Prise d'élan	2 <sup>e</sup>	Fouetté des jambes	Bassin décollé de la barre
		3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup>	Bassin décollé	Corps à l'oblique AR basse
		5 <sup>e</sup>	Corps à l'oblique AR basse	Corps à l'horizontale minimum
	Pose de pieds	5 <sup>e</sup>	Prise d'élan et passage en corps groupé	Pose des pieds
	Tour Facial AR	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Prise d'élan et rotation engagée	Rétablissement à l'appui
	Tour Facial AR libre	5 <sup>e</sup>	Tour facial AR	Tour facial AR sans contact avec la barre
<b>BASCULES</b>	Bascule faciale BI ou BS	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Fermeture jbe tronc, début de remontée en appui, épaules au niveau de la barre	Rétablissement à l'appui
<b>SORTIES</b>	Sortie salto groupé ou tendu	5 <sup>e</sup>	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord

**PERDRE 3 POINTS SUR LA NOTE E POUR ÉLÉMENTS NON TENTÉS DOIT ÊTRE EXCEPTIONNEL !**

## JA3.4 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

Consignes de départ et précisions sur le matériel			EXIGENCES TECHNIQUES	
REPÈRE	TITRE DU PARAGRAPHE	NOTE D		
	<p><b>Paragraphe coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>AVEC</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture Gras souligné : <b>élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul> <p>2) Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée -&gt;</p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : position tenue</li> </ul>	<p><b>X pts</b></p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>ère</sup> colonne</p>	<p><b>Dessins</b> des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> <li>• <b>Gras italique : conseil technique</b> S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</li> <li>• Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</li> </ul> <p><b>PRÉCISIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> </ul> </li> <li>• Si un élément coté n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> </ul> </li> <li>• Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</li> </ul>
	<p><b>Paragraphe non coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>SANS</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>			<p>Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » :</b> pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier.</li> <li>• <b>Si le paragraphe a un intitulé :</b> pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe.</li> </ul> <p>Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p>









**Note D :** addition de tous les éléments cotés exécutés

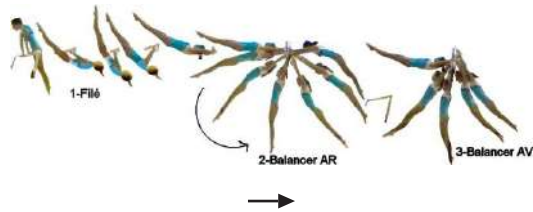

**Note E :** 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales

**Note Finale :** Note D + Note E

# JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

## JA3.7 3<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 6PTS

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s), possibilité de déplacer les tremplins pour tous les éléments Départ : station face à BI et BS				EXIGENCES TECHNIQUES	
<b>3.1</b>	<b>Balancers de bascule BI</b>	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV</li> <li>- Appui dynamique des bras en fin de balancer AR</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter à la suspension BI jbes tendues écartées ou serrées pour effectuer un <b>balancer AV</b> jbes serrées puis <b>balancer AR</b> jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, jbes serrées</li> </ul>				
<b>3.2</b>	<b>Renversement AR</b>	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Flexion des bras : SP</i></li> <li>- Amener directement le bassin à la barre</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacer les pieds et lancer une jbe en AV pour effectuer un <b>renversement AR</b> et s'établir à l'appui facial BI</li> </ul>				
<b>3.3</b>	<b>Appui libre (élan + sortie repoussé)</b>	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras tendus à l'appui libre</li> <li>- Prise d'élan corps tendu à l'horizontale</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan des jbes en AV puis en AR à l'<b>appui libre</b>, bras tendus, arrivée à la station face à BI</li> </ul>				
<b>3.4</b>	<b>Tour facial AR</b>	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</i></li> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'entraîneur place la gymnaste à l'appui BS dos à BI</li> <li>• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b></li> </ul>				

3.5	Filé - Balancer AR - Balancer AV	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bras tendus dans la bascule du corps</b></li> <li>- A la fin du filé : alignement du corps, épaules ouvertes à la fin du filé</li> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- <b>Il n'y a pas lieu de pénaliser l'amplitude du mouvement, il suffit de respecter les temps (courbes) du balancer</b></li> </ul>
3.6	Balancer AR + Sortie : lâcher	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</li> <li>- <b>Lâcher</b></li> <li>- Le lâcher s'effectue en courbe AV (<b>dos rond, bassin en rétroversion</b>)</li> <li>- Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras</li> </ul>