

# IMPOSÉS POUSSINS **BARRES ASYMÉTRIQUES**

---

*Les gymnastes de la catégorie «Poussins» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré.*

## P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

### P3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS POUSSINS EN BARRES ASYMÉTRIQUES

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 la sortie)</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	SP				
Faute de terminologie ou fautes de texte	chq f.	x			
Élément 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)
Élément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				x
Élément 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) (sauf pour les 3 premiers degrés)	chq f.	x			
Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				x
Élément 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		
<b>Élan supplémentaire en entrée : un 2ème élan est autorisé à l'entrée en Barres :</b>					
• élan avec entrée non réalisée sans touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous	SP				
• 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	
Élan 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 balanciers BI et BS	chq f.	x	x		
Élément 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



## P3. BARRES ASYMÉTRIQUES




### P3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS POUSSINS EN BARRES ASYMÉTRIQUES (SUITE)















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	SP			
Signes, conseils verbaux, cris de l'entraîneur à sa gym (sauf aux 1 <sup>er</sup> , 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> degré) (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 sur la note E			
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f	x		
Comportement antisportif de l'entraîneur	1 <sup>ère</sup> fois : avertissement / 2 <sup>ème</sup> fois : exclusion de la compétition			
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante, nettoyage complet de la barre	x			
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>				
<b>Irregularités 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			

## P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

### P3.2 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 jbes 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Epaules ouvertes</li> <li>- Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre</li> <li>- Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (dos rond, bassin en rétroversion)</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			
<b>Balancer AV : Phase 1 - avant la verticale</b>			
	✓ 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
<b>Balancer AV : Phase 2 - après la verticale</b>			
	✓ 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
<b>Balancer AV : Phase 3 - fin de balancer AV</b>			
	✓ Le corps reste en courbe AV jusqu'au maximum de hauteur		✗ Le corps est en train de s'élever et le dos est relâché
	✓ 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
	✓ 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
<b>Balancer AR : Phase 4 - avant la verticale</b>			
	✓ 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
<b>Balancer AV : Phase 5 - après la verticale</b>			
	✓ 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

## P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

### P3.3 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÉS 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
DIVERS	Montée à l'appui	1 <sup>e</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>e</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	5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la BI avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
SUSPENSION	Déplacement latéral	1 <sup>e</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> - 3 <sup>e</sup>	Une courbe visible	Les 2 courbes réalisées
	1/2 tour à la suspension	3 <sup>e</sup>	Suspension avec lâcher au moins d'une main	1/2 tour terminé
BALANCERS	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 BI jbes fléchies	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Balancer AV/AR BS	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	File	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Début de renversement du corps vers l'AR	Balancer AR amorcé
ELAN AR	Prise d'élan à l'appui libre	2 <sup>e</sup>	Fouetté des jbes	Bassin décollé de la barre
		3 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Bassin décollé	Corps à l'oblique AR basse
	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
BASCULES	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
SORTIES	Sortie salto groupé	5 <sup>e</sup>	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	Sortie filée	5 <sup>e</sup>	Début de renversement du corps vers l'AR	Arrivée sur les pieds d'abord

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



## P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

### P3.4 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><b>X pts</b> 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>re</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 <b>élément coté</b> n'est pas lenté, 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 <b>élément coté</b> 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










## P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

### P3.7 3<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 6PTS

(le 3<sup>ème</sup> degré n'est pas une enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

1 ou 2 tremplin(s), possibilité de modifier la hauteur de BI avant le début du mouvement et de déplacer le tremplin pour tous les éléments Départ : station face à BI et BS L'entraîneur place la gymnaste à la suspension BS au paragraphe 3.6				EXIGENCES TECHNIQUES
3.1	Balancers de bascule BI	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>
3.2	Renversement AR	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexion des bras : SP</li> <li>- Amener directement le bassin à la barre</li> </ul>
3.3	Tour facial AR	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</li> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> </ul>
3.4	Appui libre (élan + sortie repoussé)	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras tendus à l'appui libre</li> <li>- Alignement du corps dans l'appui libre</li> </ul>

### 3ÈME DEGRÉ (SUITE)

3.5	Balancers AV, AR, AV et AR jbes fléchies + lâcher	1		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter à la suspension BI, jbes fléchies et serrées pour effectuer des <b>balancers AV, AR, AV et AR</b> en maintenant les jbes serrées et fléchies</li> <li>En fin de balancer AR, appuyer sur BI puis lâcher BI pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10 /0.30 pt chq fois</li> <li>- Ouverture des épaules</li> <li>- Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre</li> <li>- Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (<b>dos rond, bassin en rétroversion</b>)</li> </ul>
3.6	1/2 tour à la suspension	0.5		
	<p>Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1/2 tour à la suspension</b> en déplaçant main D à G de main G puis main G à G de main D</li> </ul>			
3.7	Courbe AV, AR, fouetté + lâcher	0.5		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par appui des bras, réaliser une courbe AV, <b>position tenue</b>, puis courbe AR, <b>position tenue</b></li> <li>Réaliser un <b>fouetté</b> (courbes AV et AR dynamiques)</li> <li>Revenir à la suspension</li> <li>Lâcher BS pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</li> </ul>	   		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10 /0.30 pt chq fois</li> <li>- Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras</li> </ul>