

# 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 fléchis 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 (Barres, Poutre, Sol)	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 bras	chq f.				1 pt
<b>Chute sur ou contre l'agrès</b>	<b>chq f.</b>				<b>1 pt</b>
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 (choré/liaison) 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			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f.				0,80 pt
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				0,80 pt
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.				0,80 pt
Élément mal exécuté, sans chute 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	chq f.		x		
Élan supplémentaire en entrée : un 2ème élan est autorisé à l'entrée en Barres et Poutre :					
• élan avec entrée non réalisée <b>sans</b> touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous	SP				
• élan avec entrée non réalisée <b>et</b> 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	



# 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>Fautes spécifiques en Barres</b>					
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 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 avec les pieds	chq f.			x	
Heurter le tapis avec les pieds	chq f.				1 pt
<b>Comportement de l'entraîneur</b>					
Tenue non conforme	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Aide sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément sur le Note D et pénalité de 3 pts sur le note E				
Aide sur un élément principal dans un paragraphe non coté	chq f.				0,80 pt
Présence de l'entraîneur sur le tapis	SP				
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sur Note Finale)	SP				
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)	chq f.	x			
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement anti-sportif de l'entraîneur	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>					
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante ou nettoyage complet de la barre	chq f.	x			
Irrégularités aux agrès :					
• 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	
• réglage des barres en cours de mouvement	Exercice terminé				
• placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
• enlever les ressorts du tremplin				x	
• dépassement du temps de chute (30s)	Exercice terminé				
Tenue incorrecte ( justaucorps, bijoux )			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Note / Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				

# 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>

DESCRIPTIF RAPIDE DES BALANCERS	
Balancers (4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degré)	
	
→ Balancer avant	← Balancer arrière
<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 DÉTAILLÉE			
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
4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</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
4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</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
4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</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
4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</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
4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> degré			

## P3. BARRES ASYMÉTRIQUES

### P3.3 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
DIVERS	Montée à l'appui	1 <sup>er</sup>	Les pieds décollent du sol (ou tremplin) bassin à haut min de BI	Etablissement à l'appui
	Appui actif	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Hanches au-dessus de BI	BI à hauteur de mi-cuisses
	Rotation AV	1 <sup>er</sup>	Rotation engagée	Passage à la suspension visible
	Equerre groupée BI	1 <sup>er</sup>	Les pieds quittent le sol	Élévation des genoux à 45° minimum
	Equerre tendue	2 <sup>e</sup>	Élévation des jbes amorcé	Élévation des jambes à 45° minimum
	Renversement du siège BI	2 <sup>e</sup>	Les pieds quittent le sol avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	Traction enroulé	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol, flexion des bras et élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	Chandelle renversée	3 <sup>e</sup>	Position du corps renversée pieds au-dessus de BI	Corps en courbe AV position marquée
	Fermeture des jbes	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Élévation des jbes à l'horizontale	Élévation des jbes <b>tendues</b> à 135° minimum
	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>er</sup>	Suspension avec lâcher au moins d'une main	Au moins 1 déplacement de main
	Courbe AV/AR	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup>	Une courbe visible	Les 2 courbes réalisées
	1/2 tour à la suspension	2 <sup>e</sup>	Suspension avec lâcher au moins d'une main	1/2 tour terminé
BALANCERS	Départ de balancer	3 <sup>e</sup>	Les pieds décollent du sol (ou tremplin)	Courbe AV visible
	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	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Filé	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
		4 <sup>e</sup>	Bassin décollé	Corps à l'oblique AR basse ( <b>30° minimum</b> )
	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	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 groupée, carpée ou tendue	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 !**

# 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></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></p> <p>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 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 <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>












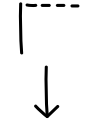
**Note D :** addition de tous les éléments cotés exécutés

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

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

# POUSSINS. BARRES ASYMÉTRIQUES

1<sup>ER</sup> DEGRÉ - 4PTS

Départ : A la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de bassin (caissons/blocs, 1 ou 2 tremplins autorisés)			EXIGENCES TECHNIQUES	
1.1	Sauter à l'appui faciale BI	0,5		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter à l'appui facial bras tendus (jbes en légère fermeture)</li> </ul>			
1.2	Appui actif	0,5		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par appui des bras, s'établir en <b>appui actif</b>, barre à mi-cuisses, <b>position tenue</b></li> </ul>			
1.3	Rotation AV	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Début de la rotation bras tendus</li> <li>Puis flexion autorisée des bras</li> <li>Descente contrôlée</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotation AV, descente contrôlée, corps groupé jusqu'à ce que le dos soit vertical. Poser les pieds au sol</li> </ul>			
1.4	Equerre groupée	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuisses à l'horizontale minimum</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>De la suspension BI, élever les jbes en AV, cuisses à l'horizontale minimum, jbes fléchies à l'équerre groupée position tenue</li> <li>Poser les pieds au sol, avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres</li> </ul>			
1.5	Courbe AR BS	0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt</li> </ul>
	<p>Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réaliser une <b>courbe AR</b>, puis revenir en position alignée</li> </ul>			
1.6	4 déplacements - Lâcher	0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 déplacement en + ou en - = 0.10pt</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déplacement latéral en 4 prises (G, D, G, D)</li> <li>Lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</li> </ul>			










# POUSSINS. BARRES ASYMÉTRIQUES

2<sup>EME</sup> DEGRÉ - 5PTS

Départ : Au siège sur un caisson/bloc, 1 jbe fléchie, sous la BI face à BS, mains sur BI, épaules plus basses que BI			EXIGENCES TECHNIQUES
2.1	<b>Renversement arrière du siège</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Par appui de la jbe fléchie, lancer l'autre jbe en AV pour effectuer un <b>renversement AR</b> et s'établir à l'appui facial BI</li> </ul>	1 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amener le bassin directement à la barre</li> <li>① <b>Flexion des bras SP</b></li> </ul>
2.2	<b>Appui actif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Par appui des bras, s'établir en <b>appui actif</b>, barre à mi-cuisses, <b>position tenue</b></li> </ul>	0,5 	<ul style="list-style-type: none"> <li>① <b>Bras tendus, bassin décollé, corps aligné</b></li> </ul>
2.3	<b>Prise d'élan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elan des jbes en AV puis en AR à l'<b>appui libre</b>, bras tendus</li> <li>Retour à l'appui facial BI</li> </ul>	0,5 	<ul style="list-style-type: none"> <li>① <b>Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette descente libre</b></li> </ul>
2.4	<b>Descente libre</b> <p><i>La gym descend seule de BI</i> <i>Exemple prise d'élan repoussée derrière la barre, ou rotation avant ...</i></p>		
2.5	<b>1/2 tour à la suspension BS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée</li> <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>	1 	
2.6	<b>Équerre tendue</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Élever les jbes en AV serrées ou écartées, cuisses à l'horizontale minimum, à l'<b>équerre tendue</b>. Revenir en position alignée</li> </ul>	1 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbes à l'horizontale minimum</li> </ul>
2.7	<b>Courbe AV – Courbe AR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Par appui des bras, réaliser une <b>courbe AV</b>, <b>position tenue</b>,</li> <li>Puis une <b>courbe AR</b>, <b>position tenue</b>,</li> <li>Retour en position alignée, puis lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</li> </ul>	1 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt</li> </ul>

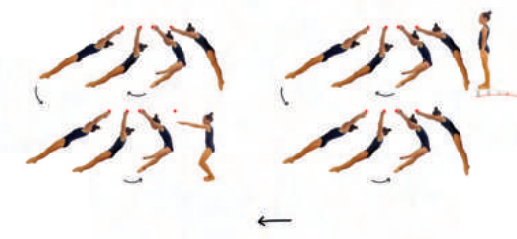
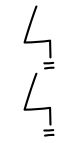








# POUSSINS. BARRES ASYMÉTRIQUES

3<sup>EME</sup> DEGRÉ - 6 PTS

Départ : A la station face à BI et BS, mains sur BI (1 ou 2 tremplins autorisés)			EXIGENCES TECHNIQUES
3.1	<b>Départ de balancer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Par appui des bras et impulsion des jbes, <b>sauter en courbe AV</b>, puis revenir à la position de départ</li> </ul>	0.5 	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt</li> </ul>
3.2	<b>Balancer de bascule</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un <b>balancer AV</b>, (jbes serrées en fin de balancer AV), puis <b>balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées pour revenir à la station devant BI jbes serrées</li> </ul>	1 	
3.3	<b>Traction enroulé</b> <p><i>Se placer devant BI, mains sur BI, pieds joints</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Par flexion des bras et impulsion des jbes jointes, amener menton au niveau de BI, puis effectuer un <b>renversement AR</b> et s'établir à l'appui facial BI</li> </ul>	1 	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvement continu lors de l'enroulé</li> <li>- Jbes jointes</li> <li>① <b>Flexion des bras SP</b></li> </ul>
3.4	<b>Tour facial AR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b>, retour à l'appui.</li> </ul>	1.5 	
<b>Descente libre</b> <p><i>La gym descend seule de BI</i> <i>Exemple prise d'élan repoussée derrière la barre, ou rotation avant ...</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>① <b>Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette descente libre</b></li> </ul>
3.5	<b>Chandelle renversée</b> <p><i>Se placer à la suspension BI, en position de chandelle renversée, en courbe AV, épaules sous BI, BI au niveau des cuisses, aide de l'entraîneur autorisée</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Chandelle renversée</b> en courbe AV, <b>position tenue</b></li> </ul>	0.5 	
3.6	<b>Fouetté - Fermeture BS</b> <p><i>Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réaliser un <b>fouetté</b> (courbes AV et AR dynamiques)</li> <li>Sans arrêt, réaliser une <b>fermeture des jbes</b> tendues serrées</li> <li>Revenir en courbe AR, puis en position alignée</li> <li>Lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</li> </ul>	1.5 	

# POUSSINS. BARRES ASYMÉTRIQUES






4<sup>EME</sup> DEGRÉ - 8PTS

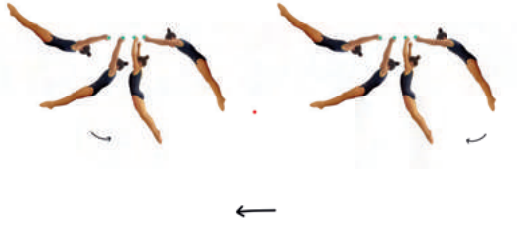
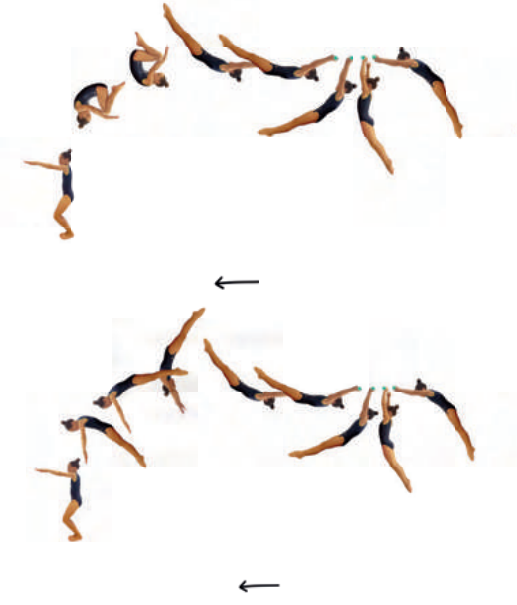
Départ : A la station face à BI et BS (1 ou 2 tremplins autorisés)			EXIGENCES TECHNIQUES	
4.1	<b>2 Balancers de bascule</b>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV</li> <li>- Appui dynamique des bras en fin de balancer AR</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un <b>balancer AV</b>, (jbes serrées en fin de balancer AV), puis <b>balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR)</li> <li>• <b>Balancer AV</b>, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV) puis <b>balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées, pour revenir à la station devant BI jbes serrées</li> </ul>			
4.2	<b>Fermeture</b>	0,5		<p><b>Fermeture :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds au niveau de la barre</li> <li>① <b>Pieds qui touchent la barre SP</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se placer à la suspension mi-renversée BI, face à BS, en position de <b>fermeture des jbes</b> tendues serrées <b>position tenue</b></li> <li>• Poser les pieds au sol, avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station, bras libres</li> </ul>			
4.3	<b>Traction enroulée</b>	0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvement continu lors de l'enroulé</li> <li>- Jbes jointes</li> <li>① <b>Flexion des bras SP</b></li> </ul>
	<p><i>Se placer devant BI, mains sur BI, pieds joints</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par flexion des bras et impulsion des jbes jointes, amener menton au niveau de BI, puis effectuer un <b>renversement AR</b> et s'établir à l'appui facial BI</li> </ul>			
4.4	<b>Tour facial AR</b>	1,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement du corps du début à la fin du tour</li> <li>- Tête rentrée ou droite</li> <li>① <b>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b></li> </ul>			
4.5	<b>Appui libre (élan + sortie repoussée)</b>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise d'élan corps à l'horizontale</li> <li>- Alignement du corps à l'appui libre</li> <li>① <b>Bras tendus à l'appui libre</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan des jbes en AV puis en AR à l'<b>appui libre</b>, corps à l'horizontale minimum, bras tendus, arrivée à la station face à BI</li> </ul>			

4.6	<p><b>Fouetté - Fermeture + filé - Balancer AR BS</b></p>	1,5		<p><b>Fouetté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① <b>Courbe AR suppl. : SP</b></li> </ul> <p><b>Fermeture :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds au niveau de la barre</li> <li>① <b>Pieds qui touchent la barre SP</b></li> </ul> <p><b>Filé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Position chandelle renversée visible</li> </ul> <p><b>Balancer et fouetté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt</li> </ul>
4.7	<p><b>Balancer AV - Balancer AR - Lâcher</b></p>	2		<p><b>Balancer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt</li> <li>- Ouverture des épaules en fin de balancer AV</li> </ul> <p><b>Lâcher :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le lâcher des barres s'effectue en courbe AV (① <b>dos rond, bassin en rétroversion</b>)</li> <li>- Fin du balancer AR pieds à hauteur de BI</li> </ul>

# POUSSINS. BARRES ASYMÉTRIQUES

5<sup>EME</sup> DEGRÉ - 9 OU 10PTS

Départ : A la station face à BI et BS (1 ou 2 tremplins autorisés)			EXIGENCES TECHNIQUES	
5.1	<b>Bascule BI</b>	2		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	<ul style="list-style-type: none"> <li>De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une <b>bascule faciale</b></li> </ul>	L		
5.2	<b>Tour facial AR</b>	1		- Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite ① <b>Prise d'élan</b> : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <b>tour facial AR</b></li> </ul>	O		
5.3	<b>Montée libre en BS</b>			① <b>Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre</b>
	La gym monte seule debout sur BI Exemple : pose de pieds			
5.4	<b>Renversement</b>	1		① <b>Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu (fautes générales)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer un <b>renversement AR</b>, sur BS</li> </ul>	⊖		
	<b>ou Bascule BS</b>	2		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer une <b>bascule faciale</b>, sur BS</li> </ul>	∩		
5.5	<b>Filé - Balancer AR</b>	2		<b>Filé :</b> - Position chandelle renversée visible - A la fin du filé : alignement complet du corps ① <b>Bras tendus dans la bascule du corps</b> ① <b>Prise d'élan autorisée avant le filé</b>  <b>Balancer :</b> - Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt
	<ul style="list-style-type: none"> <li>De l'appui ou de la prise d'élan BS, basculer les épaules en AR pour effectuer un <b>filé</b> en passant par la chandelle renversée</li> <li><b>Balancer AR</b>, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR)</li> </ul>	⊖		

5.6	Balancer AV - Balancer AR	2		<p><b>Balancers :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt</li> <li>- Ouverture des épaules en fin de balancer AV</li> <li>- Pieds à hauteur de BI en fin de balancer AR</li> </ul>
5.7	Balancer AV - Sortie Echappe groupée, carpée ou tendue	1		<p><b>Balancer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt</li> </ul> <p><b>Sortie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lâcher corps tendu en position de courbe AV</li> </ul>

U.A

- **Balancer AV**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancerAV)
- **Balancer AR**, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancerAR), talons à hauteur de BI minimum

je  
je  
je

- Balancer AV corps tendu
- Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé de 360° **sortie échappe groupée, ou carpée ou tendue**, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies