

BARRE FIXE

Présentation de l'agrès

Matériel et organisation

- La hauteur de la barre est réglée à 2m20 minimum.
- Les réceptions hautes se font à 1m50

Exigences minimales pour accorder les points de l'élément

- Respecter les critères de réussite définis.

Exigences liées à l'amplitude

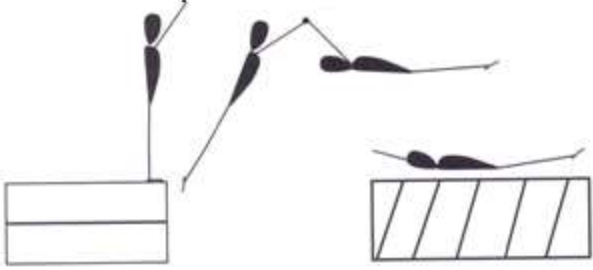
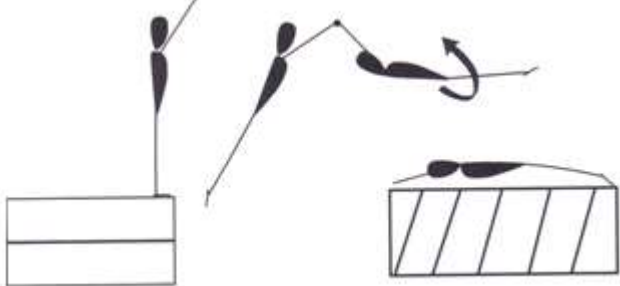
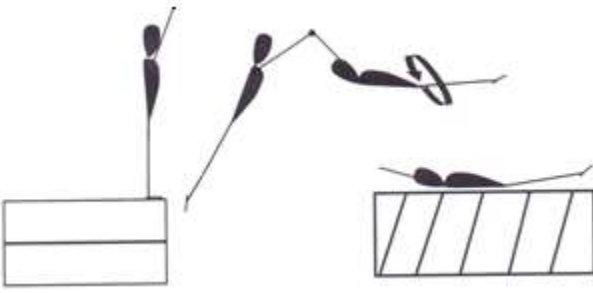
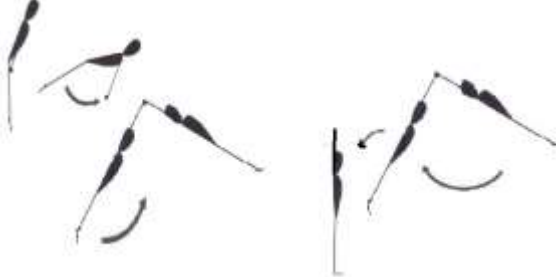
- Pour toutes les sorties, la réception est à au moins 1 mètre de la barre.
- Pour les sorties filées (pieds-mains), le point d'amplitude est accordé si le bassin est au moins à la hauteur de la barre.

Choix des éléments

Un élément doté d'une étoile (*) ne peut être exécuté à la fois aux barres asymétriques et à la barre fixe. Il ne peut être présenté que sur l'un des deux agrès puisqu'il s'agit du même élément.

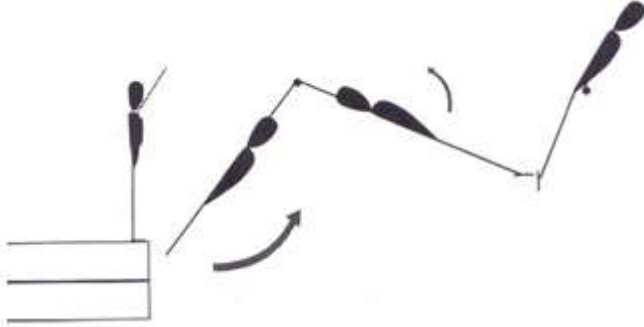


BARRE FIXE

Se balancer

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
1	 <p>Sauter pour attraper la barre et tomber plat dos sur le balancer avant</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée plat dos • L'élève doit sauter pour attraper la barre 	<p>Au maximum 3 balancers intermédiaires sont autorisés.</p> <p>Si le saut est inexistant, l'élément est nul.</p>
2	 <p>Sauter pour attraper la barre et tomber plat ventre sur le balancer avant en effectuant un ½ tour</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée plat ventre • L'élève doit sauter pour attraper la barre 	<p>Au maximum 3 balancers intermédiaires sont autorisés.</p> <p>Si le saut est inexistant, l'élément est nul.</p> <p>Déclassement : élément n° 1 – 3pts</p>
3	 <p>Sauter pour attraper la barre et tomber plat dos sur le balancer avant en effectuant un tour complet</p>	6	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée plat dos • L'élève doit sauter pour attraper la barre 	<p>Au maximum 3 balancers intermédiaires sont autorisés.</p> <p>Si le saut est inexistant, l'élément est nul.</p> <p>Déclassement : élément n°2 – 4pts OU élément n° 1 – 3pts</p>
4	 <p>Prise d'élan de l'appui à la suspension enchainé avec une sortie arrière.</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> • Pieds à hauteur de barre pour l'élan. • Arrivée debout. 	<p>On part de l'appui ventral. Balancer avant et sortie en arrière.</p> <p>Déclassement : élément 1 - 3pts</p>








BARRE FIXE

Se balancer pour tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
5	 <p>Sauter pour attraper la barre et réaliser une grande culbute</p>	11	<ul style="list-style-type: none">• Arrivée à l'appui• Le balancer avant doit se faire à 45°	<p>Au maximum 3 balancers intermédiaires sont autorisés.</p> <p>Déclassement : élément n° 15 – 9pts</p>
6	 <p>Sortie salto arrière départ libre</p>	10	<ul style="list-style-type: none">• Arrivée sur les pieds	<p>Au maximum 3 balancers sont autorisés.</p>
7	 <p>Sortie salto arrière de l'appui ventral</p>	12*	<ul style="list-style-type: none">• Arrivée sur les pieds	<p>Si balancer intermédiaire, Déclassement : élément n° 6 – 10pts</p>



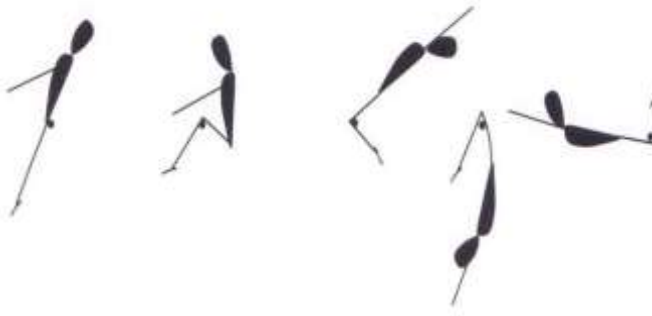


BARRE FIXE

Se balancer pour tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
8	 <p>Sauter</p>	 3	 4	<ul style="list-style-type: none"> • Saut • Arrivée à la suspension tenue 2'' 	
9	 <p>Sauter ½ tour</p>	 5	 6	<ul style="list-style-type: none"> • Saut • Arrivée à la suspension tenue 2'' 	<p>La rotation doit être déclenchée dans la phase aérienne (les pieds ont quitté la surface d'impulsion).</p> <p>Déclassement : élément n° 8 – 3pts</p>
10	 <p>Sauter tour complet tremplin ou trampoline</p>	10		<ul style="list-style-type: none"> • Saut • Arrivée à la suspension tenue 2'' • Surface d'impulsion à 1m 	<p>La rotation doit être déclenchée en phase aérienne (les pieds ont quitté la surface d'impulsion).</p> <p>Déclassement : élément n° 8 – 3pts</p>



BARRE FIXE

Tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
11	 <p data-bbox="379 542 587 568">Sortie cochonnet</p>	4	<ul data-bbox="1082 392 1281 459" style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds 	<p data-bbox="1329 353 1552 488">Pour la prise d'élan, le nombre de balancer est libre.</p>
12	 <p data-bbox="316 878 651 904">Sortie cochonnet demi-tour</p>	5	<ul data-bbox="1082 660 1281 840" style="list-style-type: none"> • Le ½ tour est terminé • Arrivée sur les pieds 	<p data-bbox="1329 660 1552 728">Prise d'élan : idem élément n° 11</p> <p data-bbox="1345 766 1536 833">élément n° 11 – 4pts</p>
13	 <p data-bbox="226 1249 746 1276">Sortie cochonnet départ de l'appui fessier</p>	9	<ul data-bbox="1082 1064 1281 1131" style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds 	<p data-bbox="1329 974 1552 1041">Prise d'élan : idem élément n° 11.</p> <p data-bbox="1329 1079 1552 1214">Au départ, les mains sont sur la barre fixe ou en avant de la barre.</p>
14	 <p data-bbox="306 1657 667 1684">Rotation arrière corps tendu</p>	9*	<ul data-bbox="1082 1400 1281 1579" style="list-style-type: none"> • Bras levés au départ • Arrivée sur les pieds 	<p data-bbox="1329 1422 1552 1556">Si au départ les mains tiennent la barre, l'élément est nul.</p>
15	 <p data-bbox="268 2042 715 2069">Renversement depuis la suspension</p>	9	<ul data-bbox="1082 1848 1297 1915" style="list-style-type: none"> • Rétablissement à l'appui ventral 	


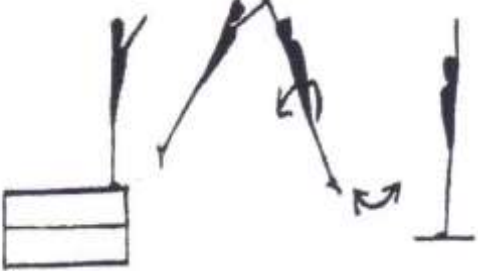
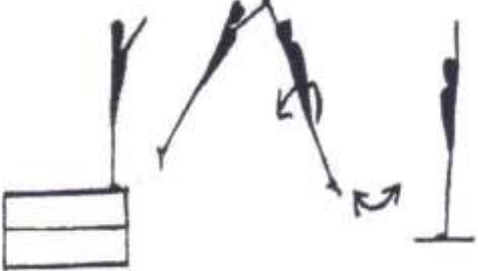


BARRE FIXE

Tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
16	 <p>Tour d'appui arrière</p>	8*	• Retour à l'appui ventral	
17	 <p>Tour cavalier avant ou arrière</p>	8*	• Retour à l'appui cavalier	Si le retour à l'appui n'est pas stabilisé, il n'y a pas de point de réception.


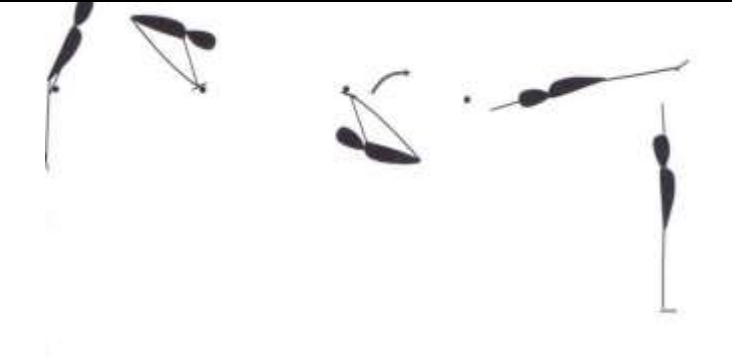
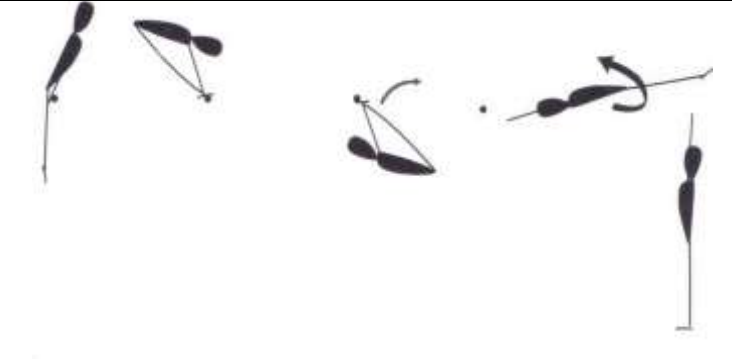

BARRE FIXE

Tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
18	 <p data-bbox="284 586 683 613">Créer le balancé et sortie arrière</p>	5	<ul data-bbox="1069 353 1295 533" style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • 45° d'amplitude devant et derrière 	Trois balancés maximum sont autorisés.
19	 <p data-bbox="140 936 829 1003">Sauter, se balancer en avant et ½ tour en changeant une main, sortie au balancer arrière suivant</p>	4	<ul data-bbox="1069 631 1295 1003" style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Le ½ tour est terminé avant la réception (vérifier la position des pieds à l'arrivée) • Balancer avant et arrière 45° au minimum 	<p data-bbox="1327 712 1554 810">Changement successif des deux mains.</p> <p data-bbox="1353 855 1528 922">Prise mixte intermédiaire.</p>
20	 <p data-bbox="111 1321 858 1388">Sauter, se balancer en avant et ½ tour en changeant les deux mains, sortie au balancer arrière suivant</p>	5	<ul data-bbox="1069 1079 1295 1326" style="list-style-type: none"> • Idem élément n° 18 • Changement des mains avant le passage à la verticale 	Changement libre des deux mains. (pas de prise mixte intermédiaire).
21	 <p data-bbox="338 1706 630 1733">Sortie filée pieds-mains</p>	6*	<ul data-bbox="1069 1444 1295 1691" style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre 	Le gymnaste peut alternativement ou simultanément poser les pieds sur la barre.
22	 <p data-bbox="295 2065 673 2092">Sortie filée pieds-mains ½ tour</p>	7*	<ul data-bbox="1069 1751 1295 2087" style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds face à la barre (½ tour complet avant la pose des pieds) • Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre 	<p data-bbox="1343 1818 1535 1886">Pose de pieds : idem n° 21.</p> <p data-bbox="1343 1921 1535 2020">Déclassement : élément n° 21 – 6pts</p>


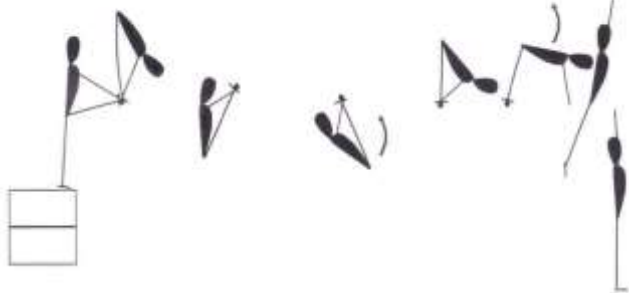
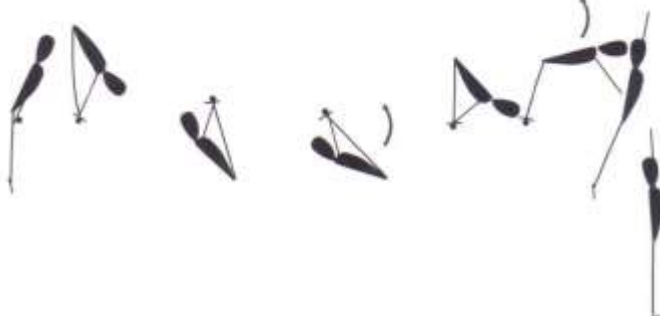
BARRE FIXE

Tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
23	 <p>Sortie filée pieds-mains tour complet</p>	9*	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds dos à la barre (tour complet avant la pose des pieds) • Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre 	<p>Pose de pieds : idem n° 21</p> <p>Déclassement : élément n° 22 – 7pts</p>
24	 <p>Sortie filée pieds-mains, départ de l'appui ventral</p>	9*	<ul style="list-style-type: none"> • Départ à l'appui • Arrivée sur les pieds • Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre 	
25	 <p>Sortie filée pieds-mains ½ tour, départ de l'appui ventral</p>	10*	<ul style="list-style-type: none"> • Départ à l'appui • Arrivée sur les pieds face à la barre • Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre 	<p>Déclassement : élément n° 24 – 9pts</p>
26	 <p>Sortie filée pieds-mains tour complet, départ de l'appui ventral</p>	11*	<ul style="list-style-type: none"> • Départ à l'appui • Arrivée sur les pieds, dos à la barre • Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre 	<p>Déclassement : Élément n° 25 – 10pts</p>




BARRE FIXE

Tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
27	 <p data-bbox="268 593 699 622">Sortie filée pieds-mains salto avant</p>	12*	<ul data-bbox="1069 358 1292 537" style="list-style-type: none"> • Départ à l'appui • Arrivée en position assise ou debout. 	<p data-bbox="1324 369 1556 515">La hauteur du tapis de réception doit être de 50 cm.</p>
28	 <p data-bbox="386 981 577 1010">Sortie française</p>	10*	<ul data-bbox="1082 795 1276 862" style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds 	<p data-bbox="1324 728 1556 907">Le gymnaste peut alternativement ou simultanément poser les pieds sur la barre.</p>
29	 <p data-bbox="226 1366 737 1395">Sortie française, départ de l'appui ventral</p>	12*	<ul data-bbox="1069 1131 1292 1288" style="list-style-type: none"> • Départ à l'appui • Arrivée sur les pieds 	

BARRE FIXE

Enchaîner des acrobaties

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
30	 <p>Tour d'appui arrière, dégager avant, balancer arrière, balancer avant ½ tour</p>	10*	<ul style="list-style-type: none">• Départ à l'appui• Pas de reprise d'élan intermédiaire• Arrivée sur les pieds	Déclassement : élément n° 16 – 7pts
31	 <p>Tour d'appui arrière, dégager avant, balancer arrière, balancer avant tour complet</p>	11*	<ul style="list-style-type: none">• Départ à l'appui• Pas de reprise d'élan intermédiaire• Arrivée sur les pieds	Déclassement : élément n° 30 – 10pts
32	 <p>Tour d'appui arrière, dégager avant, balancer arrière, balancer avant salto arrière.</p>	12*	<ul style="list-style-type: none">• Départ à l'appui• Pas de reprise d'élan intermédiaire• Arrivée sur les pieds	Déclassement : élément n° 16 – 7pts OU élément n° 6 – 10pts