

# BARRES ASYMÉTRIQUES

## Présentation de l'agrès

### Matériel et organisation

- La barre inférieure est réglée à 1m30 du tapis. Cette hauteur doit être maintenue quel que soit l'écartement des barres sauf « remarques » pour un élément précis.
- La barre supérieure est réglable, mais il est important que les deux barres soient de hauteur nettement différente.

### Exigences liées à la réception

- Pour toutes les réceptions au siège écart, à l'appui ventral, ou en suspension, la position d'arrivée doit être maintenue au moins 2''

### Exigences liées à l'amplitude

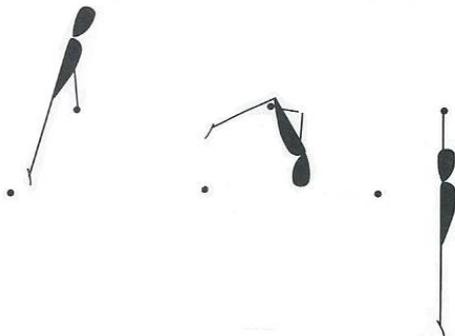
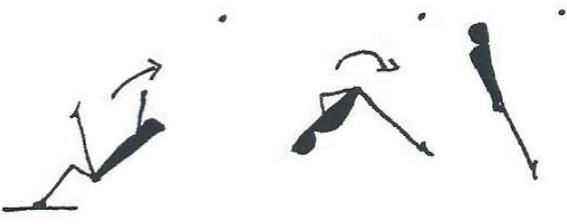
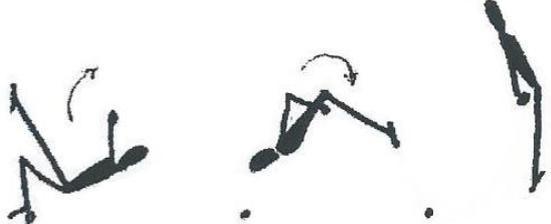
- Pour toutes les sorties le point d'amplitude est accordé si la réception est au moins à 1m des barres, sauf « remarques » pour un élément précis.

### 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.

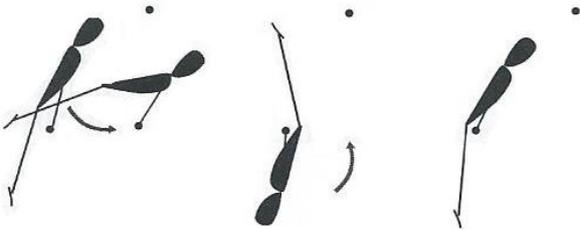
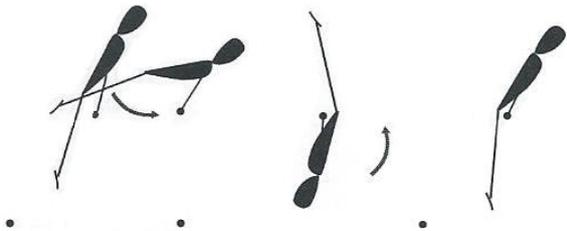
# BARRES ASYMÉTRIQUES

*Tourner*

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
1	 <p>Rotation avant barre supérieure</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée en suspension</li> </ul>	
2	 <p>Renversement barre inférieure</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée à l'appui ventral</li> </ul>	
3	 <p>Renversement barre supérieure</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée à l'appui ventral</li> </ul>	
4	 <p>Tour cavalier avant barre inférieure</p>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour à l'appui cavalier</li> </ul>	
5	 <p>Tour cavalier avant barre supérieure</p>	8*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour à l'appui cavalier</li> </ul>	

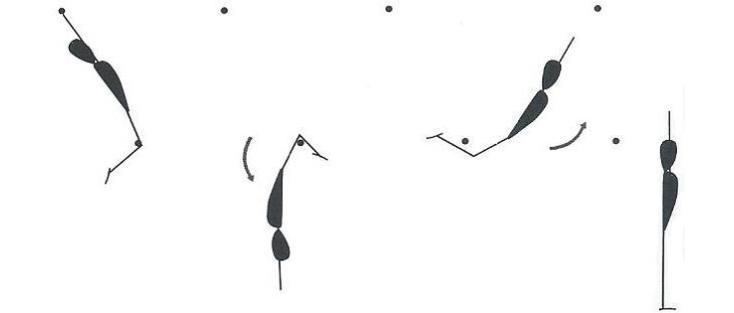
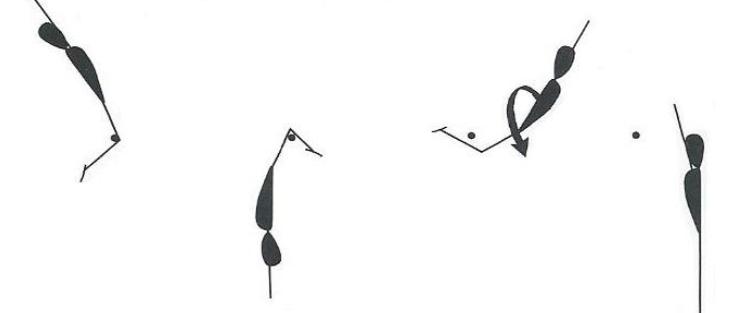
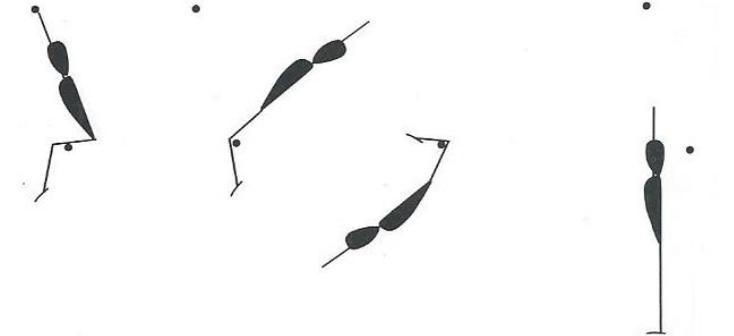
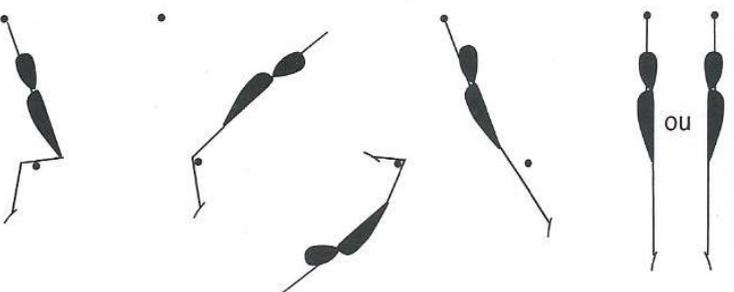
# BARRES ASYMÉTRIQUES

## Tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
6	 <p>Tour cavalier avant rattraper barre supérieure</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barre supérieure rattrapée simultanément des deux mains</li> </ul>	<p>Déclassement : élément n° 4 – 6pts</p>
7	 <p>Tour d'appui arrière barre inférieure</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour à l'appui ventral</li> </ul>	
8	 <p>Tour d'appui arrière barre supérieure</p>	8*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour à l'appui ventral</li> </ul>	
9	 <p>Balancer avant et grande culbute</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ debout sur la barre inférieure</li> <li>• Balancer avant 45° minimum</li> <li>• Arrivée à l'appui ventral</li> </ul>	
10	 <p>Rotation arrière corps tendu barre supérieure</p>	9*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ avec uniquement un appui fessier, bras levés</li> <li>• Arrivée sur les pieds</li> </ul>	

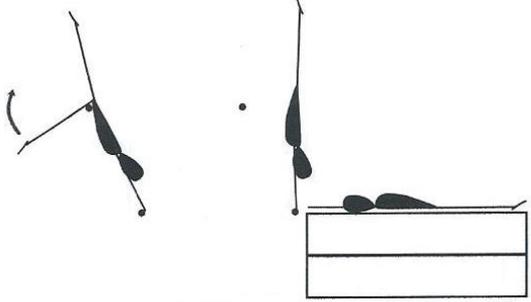
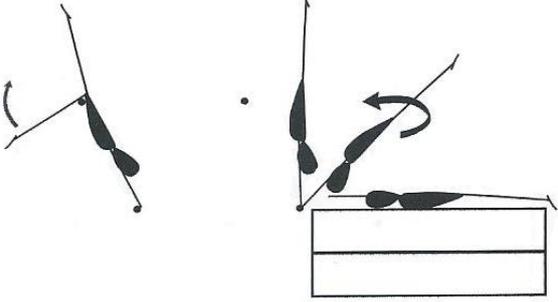
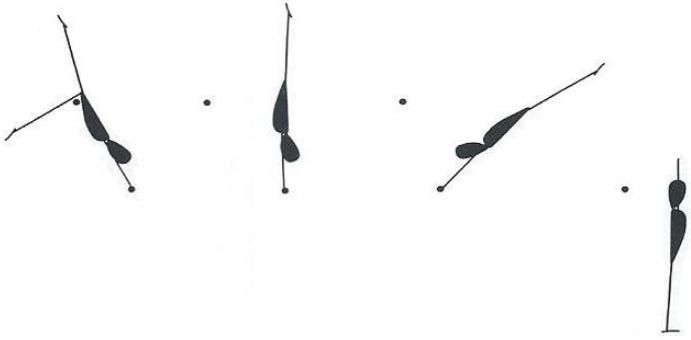
# BARRES ASYMÉTRIQUES

*Tourner*

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
11	 <p>Sortie cochonnet barre inférieure</p>	<b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée sur les pieds</li> </ul>	<p>La Barre inf. peut être montée à une hauteur &gt; 1m30</p>
12	 <p>Sortie cochonnet ½ tour barre inférieure</p>	<b>8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée sur les pieds face à la barre (½ tour complet avant la pose des pieds)</li> </ul>	<p>La Barre inf. peut être montée à une hauteur &gt; 1m30</p> <p>Déclassement : élément n° 11 – 5pts</p>
13	 <p>Sortie cochonnet départ barre inférieure face à la barre supérieure</p>	<b>9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ les mains sur la barre supérieure</li> <li>• Arrivée entre les barres sur les pieds</li> </ul>	<p>La Barre inf. peut être montée à une hauteur &gt; 1m30</p>
14	 <p>Sortie cochonnet rattraper barre supérieure avec ou sans ½ tour. Départ barre inférieure face à la barre supérieure.</p>	<b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ les mains sur la barre supérieure</li> <li>• Arrivée en suspension barre supérieure</li> </ul>	<p>La Barre inf. peut être montée à une hauteur &gt; 1m30</p> <p>Déclassement : élément n° 13 – 9pts</p>

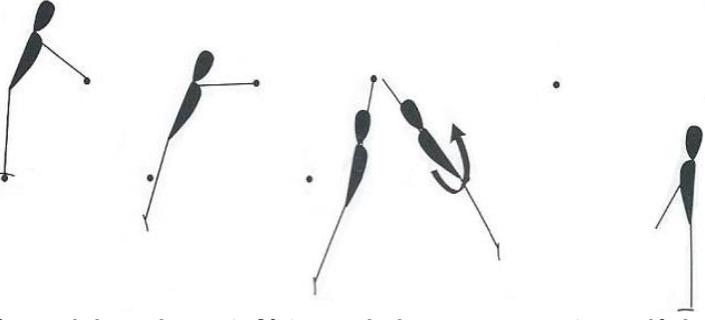
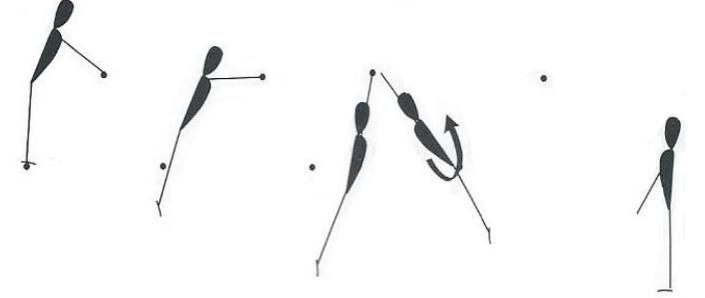
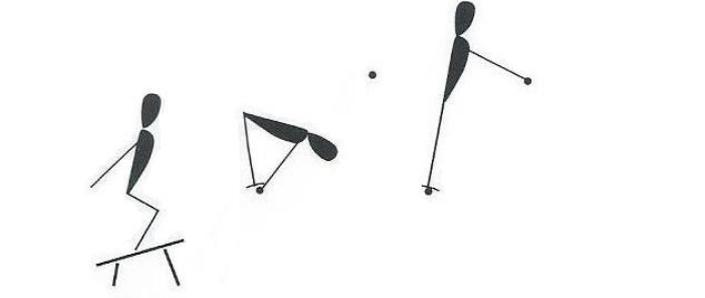
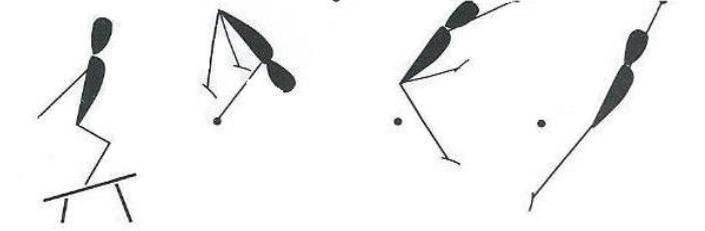
# BARRES ASYMÉTRIQUES

## Se renverser

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
15	 <p data-bbox="145 584 826 613">Appui Tendu Renversé tomber plat dos barre inférieure</p>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ : bassin sur la barre supérieure et mains sur la barre inférieure</li> <li>• Arrivée sur le dos</li> </ul>	<p>Prise d'élan : 3 fouettés maximum</p> <p>La Barre inf. peut être montée à une hauteur &gt; 1m30</p>
16	 <p data-bbox="183 943 790 1010">Appui Tendu Renversé ½ tour tomber plat ventre barre inférieure</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ : bassin sur la barre supérieure et mains sur la barre inférieure</li> <li>• Arrivée sur le ventre</li> </ul>	<p>Prise d'élan : 3 fouettés maximum</p> <p>La Barre inf. peut être montée à une hauteur &gt; 1m30</p>
17	 <p data-bbox="209 1379 767 1406">Appui Tendu Renversé barre inférieure (lune)</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ : bassin sur la barre supérieure et mains sur la barre inférieure</li> <li>• Arrivée sur les pieds dos à la barre</li> </ul>	<p>Prise d'élan : 3 fouettés maximum</p> <p>La Barre inf. peut être montée à une hauteur &gt; 1m30</p>

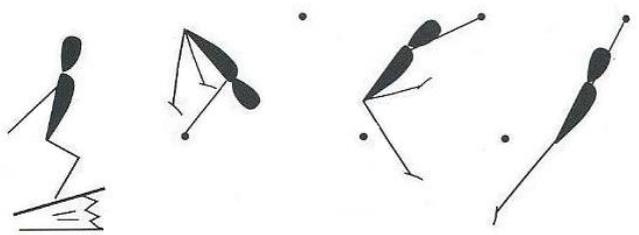
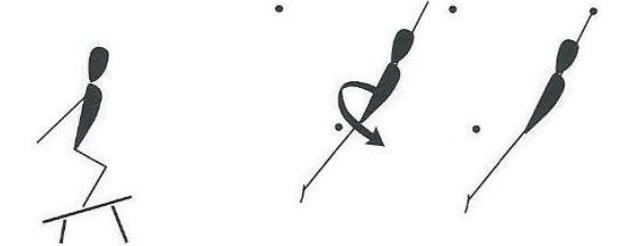
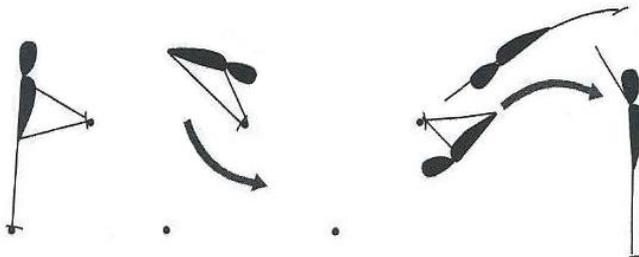
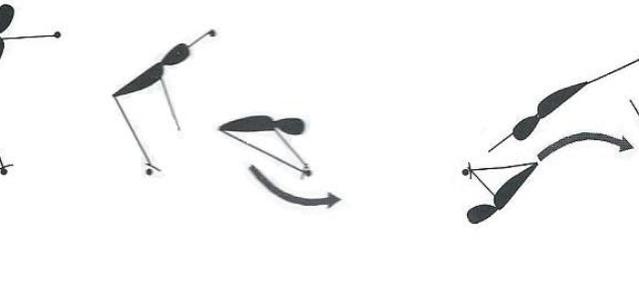
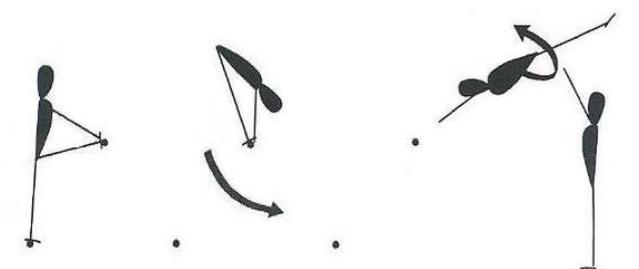
# BARRES ASYMÉTRIQUES

## Voler

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
18	 <p>Départ debout barre inférieure, balancer avant, ½ tour lâcher</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée sur les pieds, face à la barre</li> </ul>	
19	 <p>Départ debout barre inférieure, balancer avant ½ tour, balancer, lâcher</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il s'agit d'une contre-volée avec changement des deux mains, balancer avant puis sortie sur balancer arrière</li> </ul>	<p>Déclassement : élément n° 18 – 3pts</p>
20	 <p>Saut écart par-dessus barre inférieure</p>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée sur les pieds entre les deux barres</li> </ul>	<p>Utilisation d'un tremplin ou d'un mini trampoline</p>
21	 <p>Saut pieds-mains barre inférieure, rattraper barre supérieure</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée debout sur la barre inférieure</li> </ul>	<p>Utilisation d'un tremplin ou d'un mini trampoline</p>
22	 <p>Saut écart par-dessus barre inférieure, rattraper barre supérieure</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée en suspension à la barre supérieure</li> <li>• Les pieds franchissent la barre inf. avant le bassin</li> </ul>	<p>Utilisation d'un trampoline</p> <p>Déclassement : élément n° 20 – 6pts OU élément n° 21 – 8pts</p>

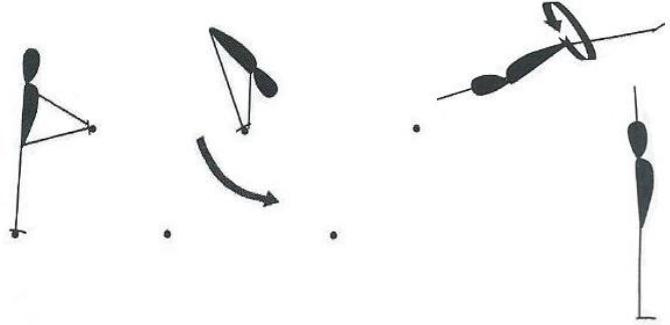
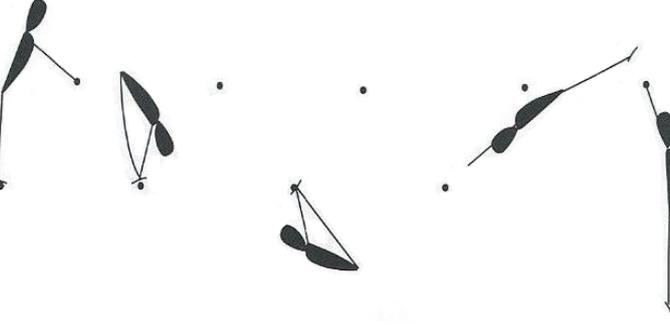
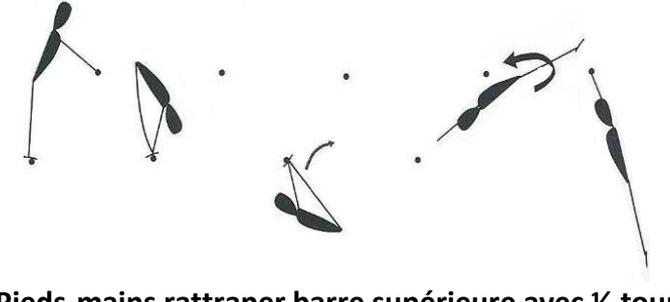
# BARRES ASYMÉTRIQUES

## Voler

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
23	 <p data-bbox="223 537 734 604">Saut écart par-dessus la barre inférieure, rattraper barre supérieure</p>	<b>12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée en suspension à la barre supérieure</li> <li>• Les pieds franchissent la barre inf. avant le bassin</li> </ul>	<p>Utilisation d'un tremplin</p> <p>Déclassement : élément n° 20 – 6pts OU élément n° 21 – 8pts</p>
24	 <p data-bbox="207 896 766 929">Saut tour complet rattraper barre supérieure</p>	<b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour complet avant de rattraper la barre (pas de prise mixte)</li> </ul>	<p>Utilisation d'un tremplin ou d'un mini trampoline.</p>
25	 <p data-bbox="223 1232 734 1265">Sortie filée pieds-mains barre supérieure</p>	<b>6*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ debout sur la barre inf.</li> <li>• Arrivée sur les pieds</li> <li>• Balancer pieds-mains d'au moins 45°</li> </ul>	<p>Le gymnaste peut alternativement, ou simultanément poser ses pieds sur la barre supérieure.</p>
26	 <p data-bbox="223 1590 734 1624">Sortie filée pieds-mains barre inférieure</p>	<b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ debout sur la barre inf.</li> <li>• Arrivée sur les pieds</li> <li>• Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre</li> </ul>	<p>Le gymnaste peut alternativement, ou simultanément poser ses pieds sur la barre supérieure.</p>
27	 <p data-bbox="191 2072 782 2105">Sortie filée pieds-mains ½ tour barre supérieure</p>	<b>7*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ debout sur la barre inf.</li> <li>• Arrivée sur les pieds face à la barre (½ tour complet avant la pose des pieds)</li> <li>• Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre</li> </ul>	<p>Le gymnaste peut alternativement, ou simultanément poser ses pieds sur la barre supérieure.</p> <p>Déclassement : élément n° 25 – 6pts</p>

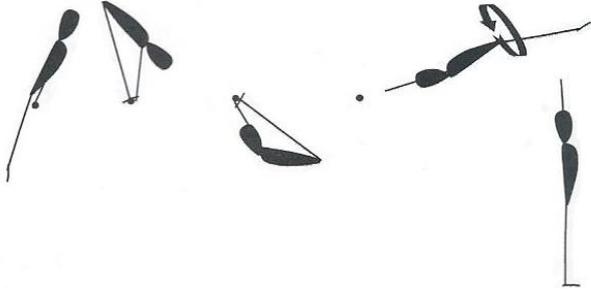
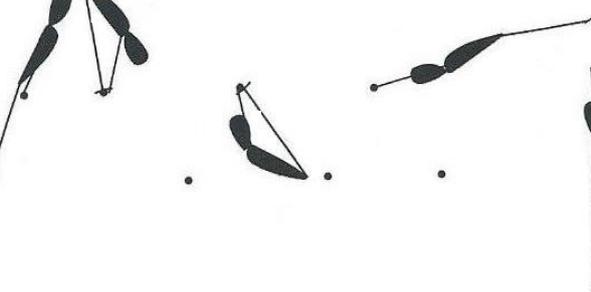
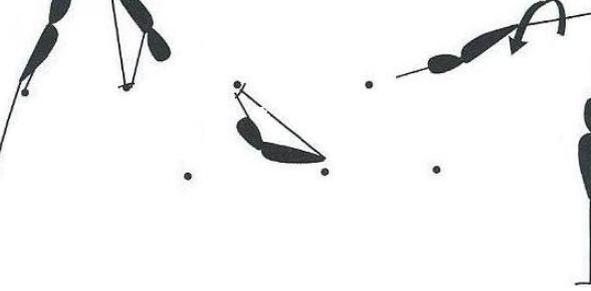
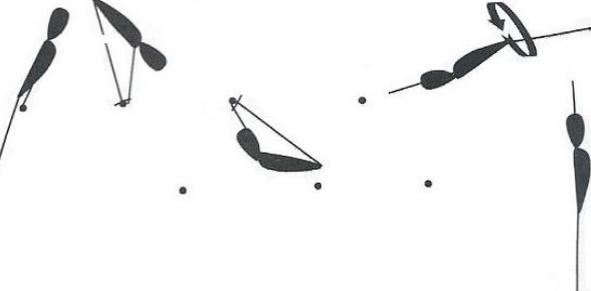
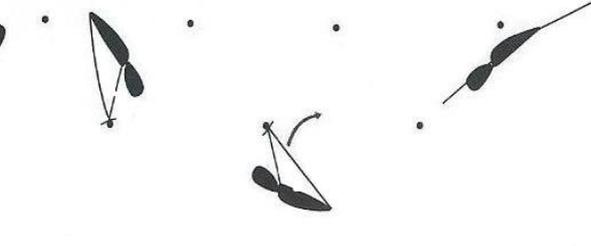
# BARRES ASYMÉTRIQUES

*Voler*

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
28	 <p>Sortie filée pieds-mains tour complet barre supérieure</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ debout sur la barre inf.</li> <li>• Arrivée sur les pieds dos à la barre (tour complet avant la pose des pieds)</li> <li>• Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre</li> </ul>	<p>Le gymnaste peut alternativement, ou simultanément poser ses pieds sur la barre supérieure.</p> <p>Déclassement : élément n° 27 – 7pts</p>
29	 <p>Pieds-mains rattraper barre supérieure</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ debout sur la barre inf.</li> <li>• Arrivée en suspension à la barre supérieure</li> </ul>	<p>Déclassement : élément n° 26 – 7pts</p>
30	 <p>Pieds-mains rattraper barre supérieure avec ½ tour</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ debout sur la barre inf.</li> <li>• Arrivée en suspension à la barre supérieure</li> <li>• Le ½ tour doit être effectué avant la reprise de barre</li> </ul>	<p>Les prises mixtes sont autorisées à la suspension</p>
31	 <p>Sortie filée pieds-mains barre supérieure</p>	9*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ à l'appui</li> <li>• Arrivée sur les pieds</li> <li>• Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre</li> </ul>	
32	 <p>Sortie filée pieds-mains barre supérieure ½ tour</p>	10*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ à l'appui</li> <li>• Arrivée sur les pieds face à la barre</li> <li>• Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre</li> </ul>	<p>Déclassement : élément n°31 – 9pts</p>

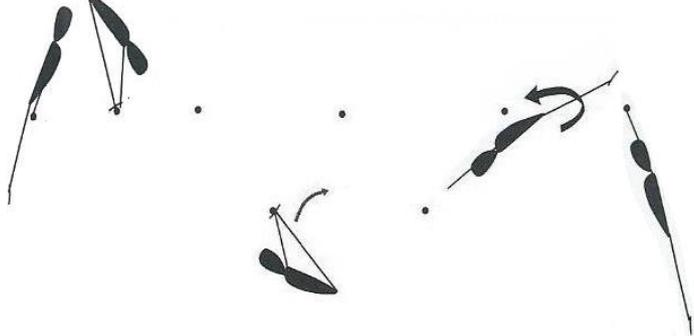
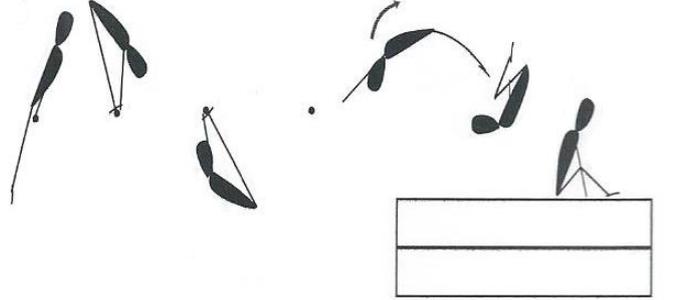
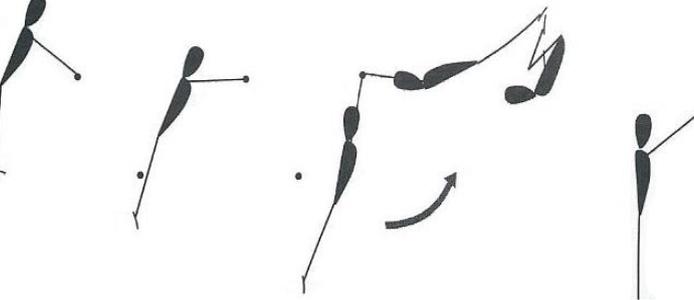
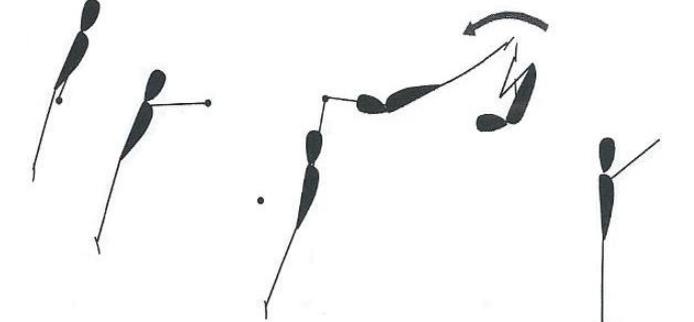
# BARRES ASYMÉTRIQUES

*Voler*

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
33	 <p>Sortie filée pieds-mains tour complet</p>	11*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ à l'appui</li> <li>• Arrivée sur les pieds, dos à la barre</li> <li>• Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre</li> </ul>	<p>Déclassement : élément n° 32 – 10pts</p>
34	 <p>Sortie filée pieds-mains barre supérieure par-dessus barre inférieure</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ à l'appui</li> <li>• Arrivée sur les pieds</li> </ul>	
35	 <p>Sortie filée pieds-mains ½ tour barre supérieure par-dessus barre inférieure</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ à l'appui</li> <li>• Arrivée sur les pieds face à la barre</li> </ul>	<p>Déclassement : élément n° 34 – 10pts</p>
36	 <p>Sortie filée pieds-mains tour complet par-dessus barre inférieure</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ à l'appui</li> <li>• Arrivée sur les pieds, dos à la barre</li> </ul>	<p>Déclassement : élément n° 35 – 11pts</p>
37	 <p>Balancer pieds-mains, rattraper barre supérieure</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ à l'appui</li> <li>• Arrivée en suspension à la barre supérieure</li> </ul>	<p>Déclassement : élément n° 26 – 7pts</p>

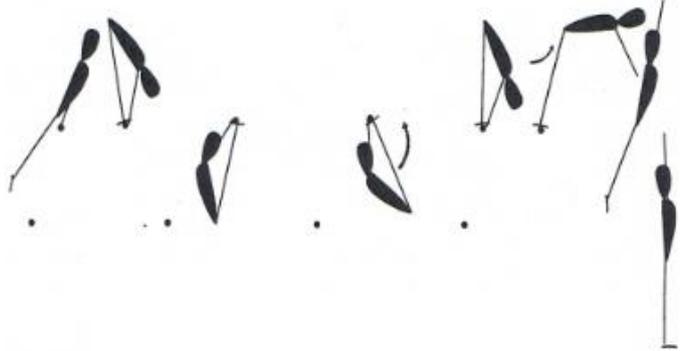
# BARRES ASYMÉTRIQUES

Voler

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
38	 <p>Balancer pieds-mains, rattraper barre sup avec ½ tour</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ à l'appui</li> <li>• Arrivée en suspension barre Supérieure</li> <li>• Le ½ tour doit être effectué avant la reprise de barre</li> </ul>	<p>Prise mixte autorisée</p> <p>Déclassement : élément n° 26 – 7pts OU élément n° 37 – 10pts</p>
39	 <p>Sortie filée pieds-mains salto avant barre supérieure</p>	12*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée en position assise ou accroupie</li> </ul>	<p>La hauteur du tapis doit être de 50cm</p>
40	 <p>Sortie salto arrière départ debout barre inférieure</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée sur les pieds</li> </ul>	
41	 <p>Sortie salto arrière de l'appui ventral</p>	12*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ à l'appui ventral</li> <li>• Arrivée sur les pieds</li> </ul>	
42	 <p>Sortie française barre supérieure, départ barre inférieure</p>	10*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée sur les pieds</li> </ul>	<p>Le gymnaste peut alternativement, ou simultanément poser ses pieds sur la barre supérieure.</p>

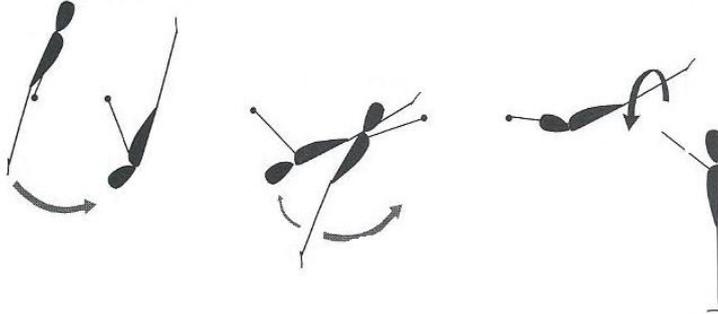
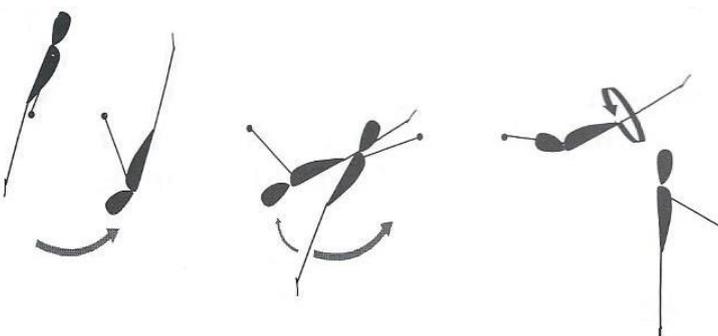
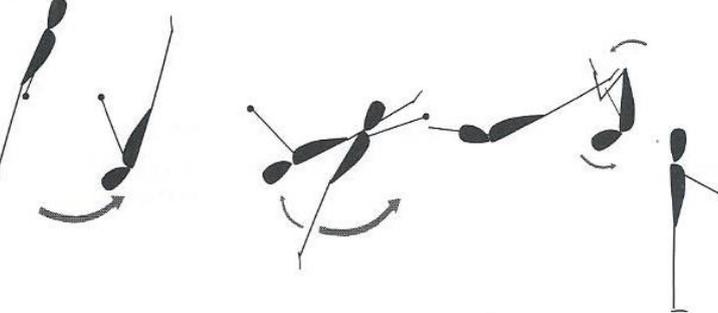
# BARRES ASYMÉTRIQUES

*Voler*

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
43	 <p>Sortie française barre supérieure</p>	12*	<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ à l'appui</li><li>• Arrivée sur les pieds</li></ul>	

# BARRES ASYMÉTRIQUES

## Enchaîner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
44	 <p>Tour d'appui arrière barre supérieure, dégager avant, balancer arrière, balancer avant ½ tour</p>	<b>10*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ à l'appui</li> <li>• Remonter sur le balancer arrière à 45° minimum</li> <li>• Arrivée sur les pieds, face à la barre supérieure</li> </ul>	<p>Déclassement : élément n° 8 – 8pts</p>
45	 <p>Tour d'appui arrière barre supérieure, dégager avant, balancer arrière, balancer avant tour complet</p>	<b>11*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ à l'appui</li> <li>• Remonter sur le balancer arrière à 45° minimum</li> <li>• Arrivée sur les pieds, dos à la barre supérieure</li> </ul>	<p>Déclassement : élément n° 8 – 8pts OU élément n° 41 – 10pts</p>
46	 <p>Tour d'appui arrière barre supérieure, dégager avant, balancer arrière, balancer avant salto arrière</p>	<b>12*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ à l'appui</li> <li>• Remonter sur le balancer arrière à 45° minimum</li> <li>• Arrivée sur les pieds</li> </ul>	<p>Déclassement : élément n° 8 – 8pts OU élément n° 40 – 10pts</p>