

BARRES ASYMETRIQUES

**2 enchaînements dont : 1 enchaînement physique de 5 exercices de force de familles différentes
1 enchaînement technique de 5 éléments de familles différentes**

Difficulté	Addition de la valeur des 5 éléments de difficultés de familles différentes validés soit 1.50 par enchaînement	/ 3.00 points
Composition	Addition de 0.50 point par élément de familles différentes validés (quel que soit la valeur de difficulté) par enchaînement	/ 5.00 points
Exécution	Chaque enchaînement est évalué globalement sur 5 points	/ 10.00 points
Précisions	<ul style="list-style-type: none"> • Un élément est validé si les exigences techniques sont respectées • Le temps de chute toléré est de 30" • Les barres ne peuvent être montées sauf cas particulier pour les grandes gymnastes : demande à formuler le jour même au responsable des juges de la compétition • Possibilité d'intégrer des éléments de liaison réalisées seule ou avec aide uniquement pour les changements de BI à BS dans l'enchaînement de force, pas de pénalisation. 	

EVALUATION DES BARRES ASYMETRIQUES

Critère d'exécution (sur la globalité de l'exercice)	Valeur	Descriptif
Dynamisme et rythme / 1 point	1.00 point	Continuité dans la liaison des éléments ET rythme des éléments (accélération)
	0.50 point	Continuité dans la liaison des éléments OU rythme des éléments (accélération)
	0.00 point	Arrêt entre les éléments et réalisation monotone des éléments
Tenue de corps / 1 point	1.00 point	Tenue du corps correcte : jambes tendues, respect des courbes et des alignements, tête fixée
	0.50 point	Tenue du corps moyenne : non respect des critères énoncés ci-dessus sur plusieurs éléments
	0.00 point	Absence de tenue du corps : jambes fléchies, corps relâché, tête rentrée ou tirée sur la plupart des éléments
Bras tendus / 1 point	1.00 point	Bras tendus sur tous les éléments
	0.50 point	Bras tendus sur la plupart des éléments
	0.00 point	Bras fléchis sur la plupart des éléments
Maîtrise des éléments / 2.00 point	2.00 points	Tous les éléments présentés sont maîtrisés : réussite des éléments, contrôle des réceptions, assurance
	1.50 points	Les éléments présentés sont réussis mais mal maîtrisés (technique approximative)
	1.00 point	Un élément présenté n'est pas maîtrisé : chute ou chute sur l'engin ou touche de l'engin
	0.50 point	Les éléments présentés ne sont pas maîtrisés : 2 chutes et/ou touche et/ou chute sur l'engin
	0.00 point	Les éléments présentés ne sont pas maîtrisés : 3 chutes et plus et/ou touche et/ou chute sur l'engin ou 1 réalisation dangereuse d'un élément

GRILLE D'ELEMENTS ENCHAÎNEMENT PHYSIQUE				
Famille	Dif.	Exercices	Exigences techniques	Variantes
Flexion et extension des bras	A	BI ou BS : Maintien en traction	Maintien 5" avec le menton au dessus de la barre - descente contrôlée - Aide de l'entraîneur pour le placement en traction	Prises dorsales ou prises palmaires OU transversal
	B	BI ou BS : Traction complète	Départ suspension avec appui des pieds au sol ou sur cube - menton au dessus de la barre - descente contrôlée	Prises dorsales ou palmaires OU en transversal OU en renversement
	C	BS : Traction complète	Départ suspension BS - menton au dessus de la barre - descente contrôlée	Prises dorsales ou palmaires
	D	BS : Traction en transversal	Départ suspension BS : menton au niveau de la barre	Placement de la tête à D ou G de la barre
	E	BS : Traction renversement	Départ en suspension - menton au dessus de la barre	Prises dorsales ou palmaires
Rétropulsion et antépulsion	A	BI : Monter à l'appui bras tendus	Départ sur cube épaules au dessus de la barre	Prises dorsales ou palmaires
	B	BI : Monter à l'appui bras tendus	Départ sur cube épaules au niveau de la barre	Prises dorsales ou palmaires
	C	BI ou BS : prise d'élan à l'oblique basse	Epaules au dessus de la barre - éloignement du bassin	Prises dorsales ou palmaires - retour au sol ou sur barre
	D	BI : Piston	Départ pieds sous la barre jambes fléchies (sur cube) - Retour épaules en avant de la barre pieds sur le cube	
	E	BI : Prise d'élan à l'horizontale	Bassin et jambes à l'horizontale - épaules en avant ou au dessus de la barre	Prises dorsales ou palmaires - retour au sol ou sur barre
Fermeture et ouverture	A	BI : maintien en courbe pieds sur cube	Maintien 5" - épaules ouvertes, bassin rétroversé	Pieds sur cube ou au sol - courbe avant ou arrière - en appui ou en suspension - prises dorsales ou palmaires
	B	BI ou BS : équerre en suspension	Maintien 5" - bras tendus - jambes à l'horizontale (à hauteur du bassin)	Jambes fléchies ou tendues, serrées ou écartées - en latéral ou transversal
	C	BI ou BS : suspension renversée	Maintien 5" - bras et jambes tendus - barre au niveau des cuisses	Prises dorsales ou palmaires
	D	BI ou BS : suspension renversée et descente contrôlée en équerre	Maintien 5" suspension renversée - maintien 5" en équerre - respect des exigences des 2 éléments	Prises dorsales ou palmaires - équerre serrée ou écartée
	E	BS : fermeture jambes tendues	Départ en suspension - Fermeture complète	Jambes fléchies entre bras - jambes tendues serrées ou écartées

GRILLE D'ELEMENTS ENCHAÎNEMENT PHYSIQUE (suite)				
Famille	Dif.	Exercices	Exigences techniques	Variantes
Impulsion de bras en suspension	A	BS : Passage de l'actif au passif en suspension	En suspension passive - épaules basses et relâchées (ordre : passif - actif - passif)	Prises dorsales, palmaires ou mixtes
	B	BS : En suspension, déplacement d'une main et retour à la même place - 2 x D et 2 x G	Conserver les épaules hautes et la tête droite pendant l'exercice	Prises dorsales, palmaires ou mixtes
	C	BS : Déplacement latéral - 4 déplacements de mains à D et à G	Déplacement alternatif des mains - Conserver les épaules haute et la tête droite pendant tout l'exercice	En appui ou en suspension - Prises dorsales, palmaires ou mixtes
	D	BS : Déplacement transversal - 4 déplacements de mains	Déplacement alternatif des mains - Conserver les épaules les épaules hautes et la tête droite pendant tout l'exercice	Jambes tendues ou fléchies à l'équerre
	E	BS : 2 déplacements latéraux des 2 mains simultanées - 1 à D et 1 à G.	Lâcher et rattraper simultanément des mains	Prises dorsales ou mixtes
Impulsions de bras en appui	A	BI ou BS : Passage de l'actif au passif en appui facial	En appui actif - barre au niveau des cuisses (ordre : actif - passif - actif)	Prises dorsales, palmaires ou mixtes
	B	BI ou BS : Maintien en appui facial actif 5"	Barre au niveau des cuisses sur la durée du maintien - Épaules au dessus de la barre	Prises dorsales, palmaires ou mixtes
	C	BI ou BS : transfert d'appui D et G avec léger décollement de chaque main	Déplacement du poids du corps vers la droite puis vers la gauche avec barre au niveau des cuisses - bras tendus	Prises dorsales, palmaires ou mixtes
	D	BI ou BS : Déplacement latéral - 2 déplacements de mains à D et à G	Déplacement alternatif des mains - Conserver la barre à la hauteur des cuisses pendant tout l'exercice	Prises dorsales, palmaires ou mixtes
	E	BI ou BS : Maintien en équerre jambes tendues en appui 5"	Conserver le bassin élevé pendant tout l'exercice. Jambes à la hauteur du bassin.	Prises dorsales, palmaires ou mixtes, En appui transversal ou latéral Equerre 2 jambes tendues serrées ou écartées

GRILLE D'ELEMENTS ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE				
Famille	Dif.	Exercices	Exigences techniques	Variantes
Entrées	A	BI : Sauter à l'appui	Epaules à hauteur de la barre	Bras fléchis ou tendus
	B	BS : Sauter à la suspension	Avec une impulsion départ tremplin	Avec ou sans élan
	C	BI : renversement	Retour en appui facial bras tendus	Prises dorsales ou palmaires
	D	BI : Oscillation	Départ pieds sur barre : Jambes tendues - arrivée en appui facial	1 Ou 2 jambes
	E	BI : Bascule	Retour avec appui facial	Faciale, 1 jambe ou 2 jambes - Jambes écartées ou serrées dans le balancé
Prises d'élan	A	BI ou BS : Prise d'élan oblique basse	Alignement épaules bassin chevilles - retour sur barre	Prises dorsales ou palmaires
	B	BI ou BS : prise d'élan engagée une jambe	Elévation du bassin (cuisses décollées de la barre) - retour sur barre	Prises dorsales ou palmaires
	C	BI ou BS : Pose de pieds jambes fléchies	Elévation du bassin (cuisses décollées de la barre) - retour sur barre	Prises dorsales ou palmaires
	D	BI ou BS : Pose de pieds jambes tendues	Jambes tendues - retour sur barre	Prises dorsales ou palmaires
	E	BI ou BS : Prise d'élan au dessus de l'horizontale	Alignement du corps au dessus de l'horizontale - retour sur la barre	Prises dorsales ou palmaires - montée libre jambes serrées ou écartées
Rotations transversales	A	BS : bascule en avant	De l'appui facial, descente en avant contrôlée à la suspension - bras tendus	Jambes fléchies ou tendues - prises dorsales ou palmaires
	B	BI ou BS : Tour 1 jambe	Départ et retour en appui facial	En avant en prises palmaires ou en arrière en prises dorsales
	C	BI ou BS : Oscillation	Départ et retour en appui facial	1 ou 2 jambes
	D	BI ou BS : Tour d'appui arrière	Départ et retour en appui facial	1 ou 2 tours
	E	BI ou BS : Grande culbute	Retour à l'appui facial	Départ sur BI ou de l'appui BS ou après un balancé
Rotations longitudinales	A	BS : $\frac{1}{2}$ tour à la suspension	Passage par 2 prises différentes	Prises dorsales à palmaires ou inversement
	B	BI : $\frac{1}{2}$ tour au siège	Départ assise sur la barre et retour à l'appui facial ou inversement	Départ jambes tendues - retour prises libres
	C	BS : $\frac{1}{2}$ tour en appui	Avec pose du bassin - Passage par 2 prises différentes	
	D	BS : 1 tour (360°) à la suspension	Passage par 2 prises différentes - continuité de la rotation	Liaison de deux $\frac{1}{2}$ tour en avant, arrière ou un de chaque (pas de continuité nécessaire)
	E	BI ou BS : balancé $\frac{1}{2}$ tour balancé	Reprise d'appui actif après le $\frac{1}{2}$ tour	Jambes fléchies, tendues ou écartées dans le balancé - lâcher alternatif ou simultané des mains
Sorties	A	BS : lâcher de barre et retour au sol	Départ de la suspension et réception contrôlée	Départ en prises dorsales ou palmaires
	B	BI : prise d'élan et repoussé vers l'arrière retour au sol	Oblique basse minimum - passage des épaules au dessus de la barre - réception contrôlée	Prises dorsales ou palmaires
	C	BI ou BS : sortie pieds mains	Elévation du bassin - réception contrôlée	Jambes serrées ou écartées - avec ou sans $\frac{1}{2}$ tour
	D	BI ou BS : sortie filée	Elévation du bassin - réception contrôlée	Avec ou sans $\frac{1}{2}$ tour
	E	BS : balancé contre volée	Reprise d'appui après le $\frac{1}{2}$ tour - réception contrôlée	Départ pieds BI ou de l'appui BS ou d'un balancé

Comite Midi - Pyrénées de Gymnastique

Division Régionale 2010 - Barres Asymétriques