

# 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

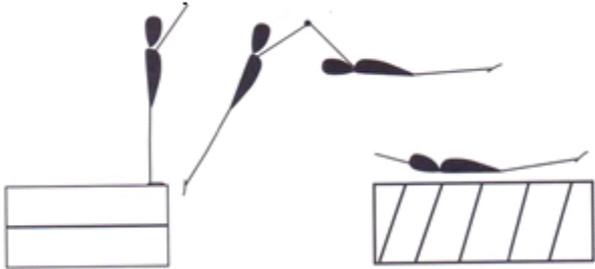
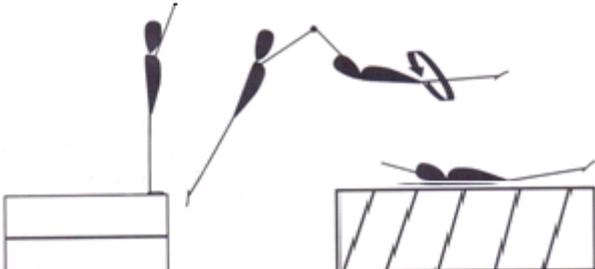
- Pour toutes les sorties, la réception est à au moins 1 mètre de la barre.
- Pour les sorties filées (pieds-mains), le point d'amplitude est accordé si le bassin est au moins à la hauteur de la barre.

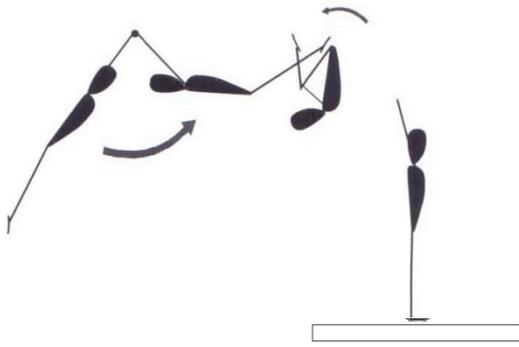
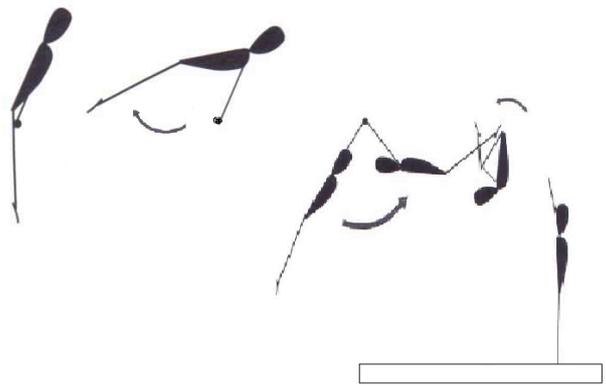
### Choix des éléments

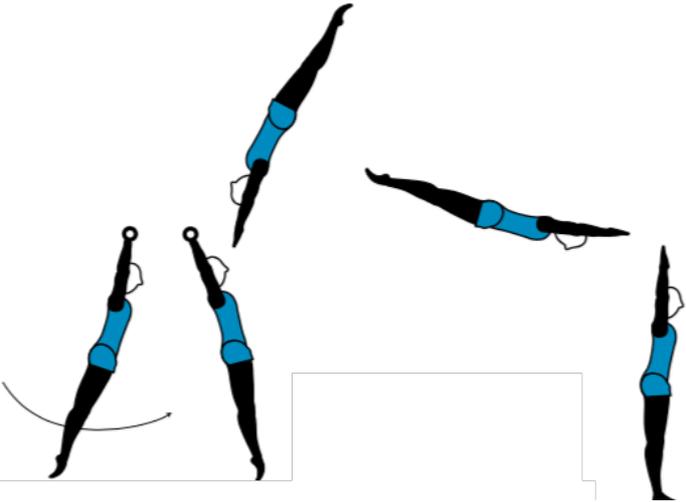
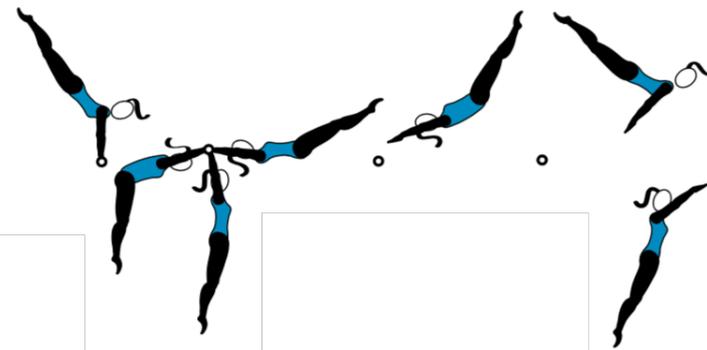
**Un élément doté d'une étoile (\*) ne peut être exécuté à la fois aux barres asymétriques et à la barre fixe. Il ne peut être présenté que sur l'un des deux agrès puisqu'il s'agit du même élément.**

# BARRE FIXE

## Se balancer

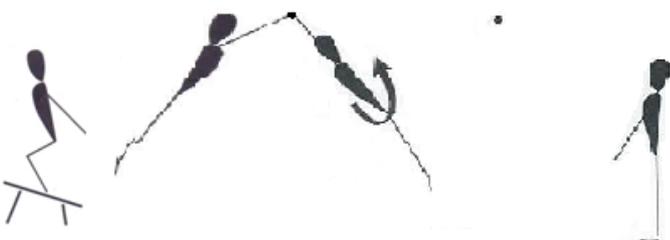
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
1	 <p>Sauter pour attraper la barre et tomber plat dos sur le balancer avant</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrivée plat dos</li> <li>- L'élève doit sauter pour attraper la barre</li> </ul>	<p>Au maximum 3 balancers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

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

7	 <p>sortie échappe tendue du balancer</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrivée sur les pieds</li> <li>- 3 balancés maximum</li> </ul>	<p>Si carpé : déclassé en groupé (n°5 : 10 points).</p>
8	 <p>sortie échappe tendue de l'appui ventral</p>		13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrivée sur les pieds</li> </ul>

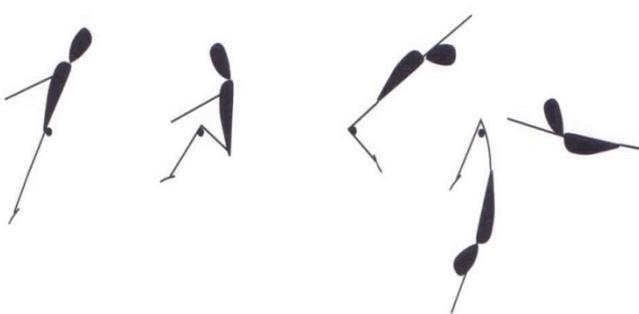
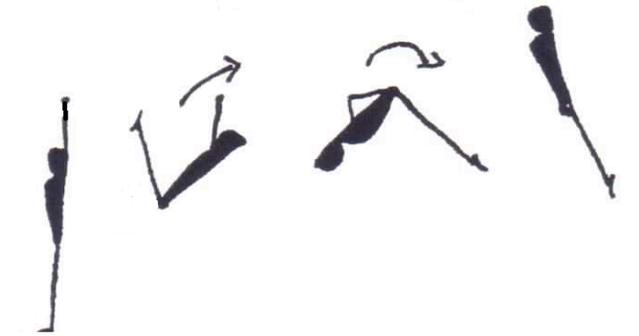
# BARRE FIXE

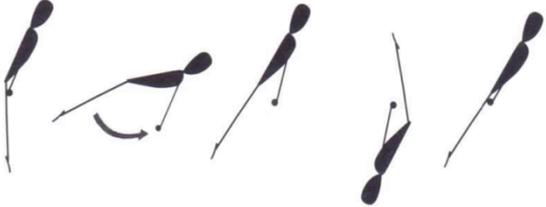
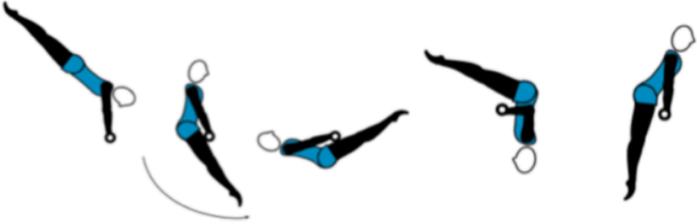
## Se balancer pour tourner

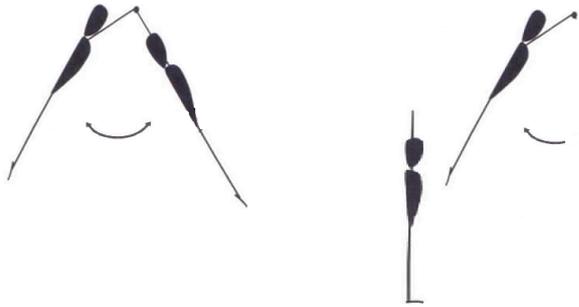
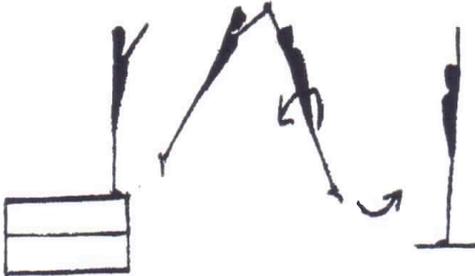
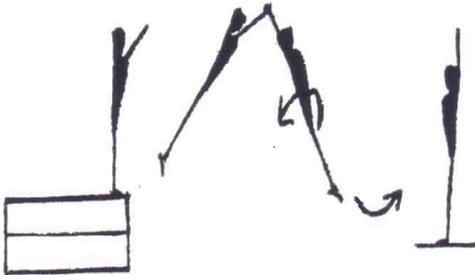
N°	ÉLÉMENTS	COTATION		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
9	 <p>Sauter + balancer ½ tour</p>	 3	 4	- Saut - Arriver debout face au trampoline (1/2 tour terminé à la pose des pieds)	
10	 <p>Sauter ½ tour + balancer ½ tour</p>	 5	 6	- Saut - Arriver debout face au trampoline (1/2 tour terminé à la pose des pieds)	La rotation doit être déclenchée dans la phase aérienne (les pieds ont quitté la surface d'impulsion). Déclassement : élément n° 9 – 3pts
11	 <p>Sauter tour complet tremplin ou trampoline + balancer ½ tour</p>	10		- Saut - Arriver debout face au trampoline (1/2 tour terminé à la pose des pieds) - Surface d'impulsion à 1m	La rotation doit être déclenchée en phase aérienne (les pieds ont quitté la surface d'impulsion). Déclassement : élément n° 9 – 3pts

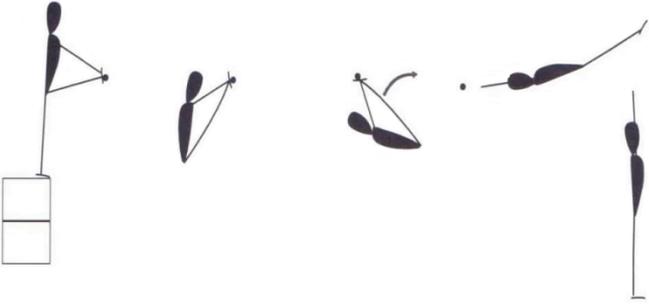
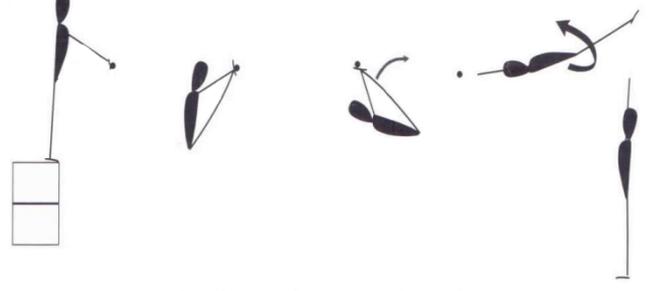
# BARRE FIXE

## Tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
12	 <p data-bbox="367 750 598 784">Sortie cochonnet</p>	4	- Arrivée sur les pieds	Pour la prise d'élan, le nombre de balancer est libre.
13	 <p data-bbox="295 1120 670 1153">Sortie cochonnet demi-tour</p>	5	- Le ½ tour est terminé - Arrivée sur les pieds	Prise d'élan : idem élément n° 12  Déclassement élément n° 12 – 4pts
14	 <p data-bbox="199 1523 766 1556">Sortie cochonnet départ de l'appui fessier</p>	9	- Arrivée sur les pieds	Prise d'élan : idem élément n° 12.  Au départ, les mains sont sur la barre fixe ou en avant de la barre.
15	 <p data-bbox="239 1948 726 1982">Renversement depuis la suspension</p>	9	- Rétablissement à l'appui ventral	

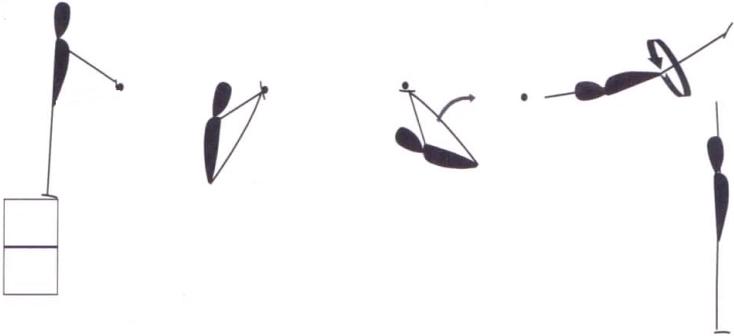
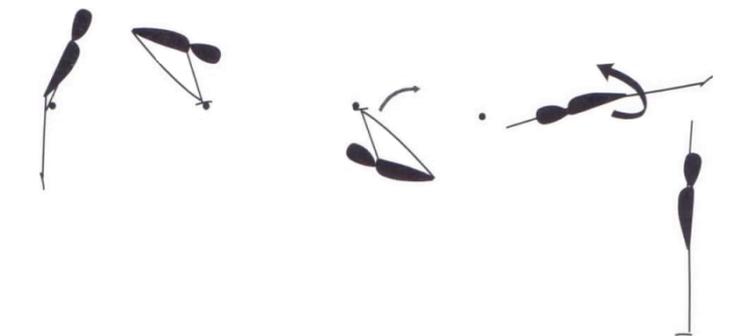
<b>BARRE FIXE</b>			<b>Tourner</b>	
<b>N°</b>	<b>ÉLÉMENTS</b>	<b>COTATION</b>	<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<b>REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS</b>
16	 <p>Tour d'appui arrière</p>	8*	- Retour à l'appui ventral	
17	 <p>Tour cavalier avant ou arrière</p>	8*	- Retour à l'appui cavalier	Si le retour à l'appui n'est pas stabilisé, il n'y a pas de point de réception.
18	 <p>Rétablissement tour d'appui arrière</p>	12	- Arrivée à l'appui - 3 balancers max (départ de l'appui)	
19	 <p>Rétablissement ventral</p>	13	- Arrivée à l'appui 3 balancers max (départ de l'appui)	

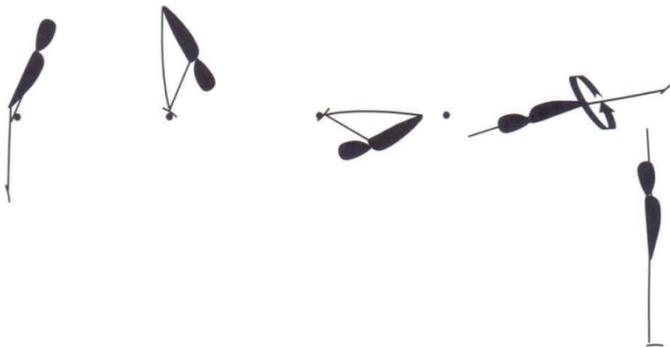
BARRE FIXE			Tourner	
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
20	 <p>Créer le balancé et sortie arrière</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrivée sur les pieds</li> <li>- 45° d'amplitude devant et derrière</li> </ul>	Trois balancés maximum sont autorisés.
21	 <p>Sauter, se balancer en avant et ½ tour en changeant une main, sortie au balancer arrière suivant</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrivée sur les pieds</li> <li>- Le ½ tour est terminé avant la réception (vérifier la position des pieds à l'arrivée)</li> <li>- Balancer avant et arrière 45° au minimum</li> </ul>	<p>Changement successif des deux mains.</p> <p>Prise mixte intermédiaire.</p>
22	 <p>Sauter, se balancer en avant et ½ tour en changeant les deux mains, sortie au balancer arrière suivant</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem élément n° 21</li> <li>- Changement des mains avant le passage à la verticale</li> </ul>	Changement libre des deux mains (pas de prise mixte intermédiaire).

23	 <p style="text-align: center;"><b>Sortie filée pieds-mains</b></p>	<b>6*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrivée sur les pieds</li> <li>- Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Le gymnaste <b>doit</b> alternativement ou simultanément poser les pieds sur la barre.</p>
24	 <p style="text-align: center;"><b>Sortie filée pieds-mains ½ tour</b></p>	<b>7*</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> <li>- Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Pose de pieds : Le départ se fait pieds joints sur la caisse</p> <p style="text-align: center;">Déclassement : élément n° 23 – 6pts</p>

# BARRE FIXE

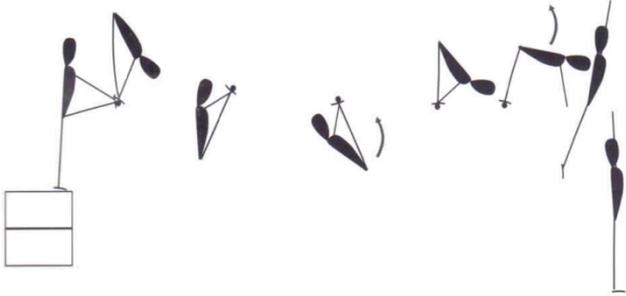
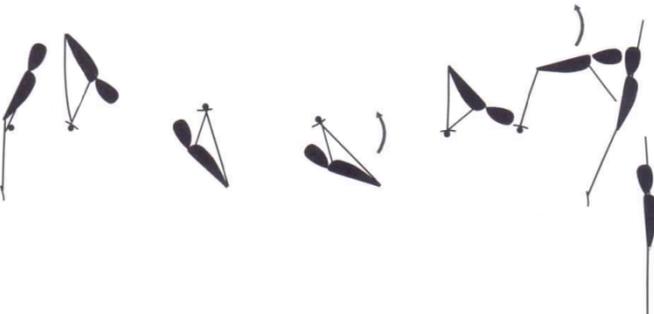
## Tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
25	 <p>Sortie filée pieds-mains tour complet</p>	9*	<ul style="list-style-type: none"><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>Pose de pieds : idem n° 24</p> <p>Déclassement : élément n° 24 – 7pts</p>
26	 <p>Sortie filée pieds-mains, départ de l'appui ventral</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>	
27	 <p>Sortie filée pieds-mains ½ tour, départ de l'appui ventral</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° 26 – 9pts</p>

<p>28</p>	 <p>Sortie filée pieds-mains tour complet, départ de l'appui ventral</p>	<p>11*</p>	<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 : Elément n° 27 – 10pts</p>
-----------	---	------------	---	---

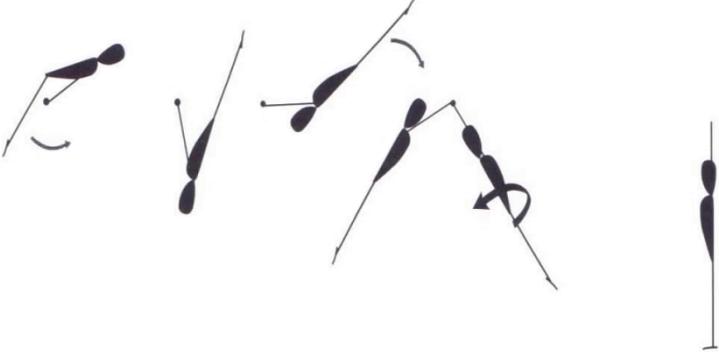
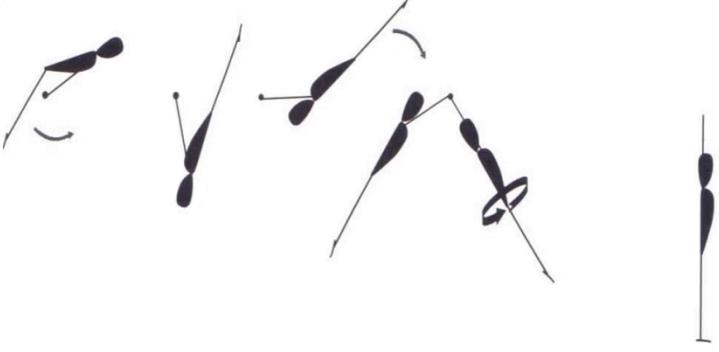
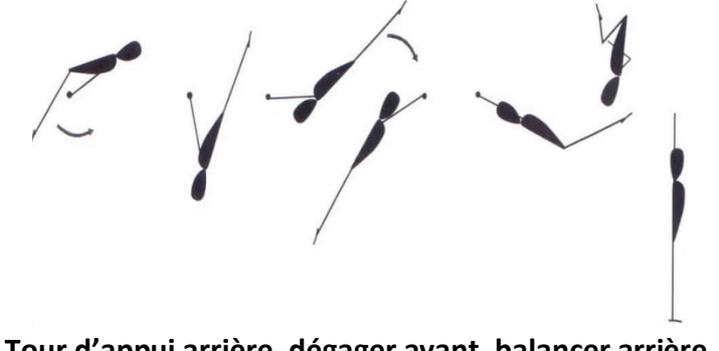
# BARRE FIXE

## Tourner

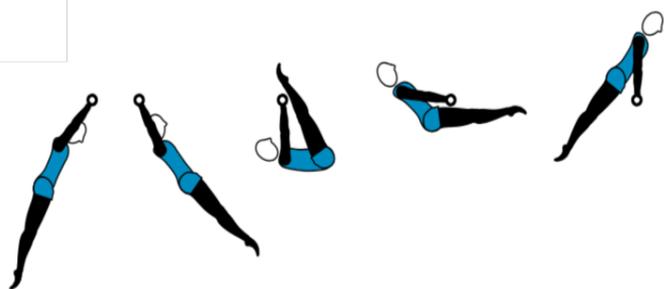
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
29	 <p>Sortie française</p>	10*	- Arrivée sur les pieds	Le gymnaste <b>doit</b> alternativement ou simultanément poser les pieds sur la barre.
30	 <p>Sortie française, départ de l'appui ventral</p>	12*	- Départ à l'appui - Arrivée sur les pieds	

# BARRE FIXE

## Enchaîner des acrobaties

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS				
31	 <p>Tour d'appui arrière, 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>- Pas de reprise d'élan intermédiaire</li> <li>- Arrivée sur les pieds</li> </ul>	<p>Déclassement : élément n° 16 – 8pts</p>				
32	 <p>Tour d'appui arrière, 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>- Pas de reprise d'élan intermédiaire</li> <li>- Arrivée sur les pieds</li> </ul>	<p>Déclassement : élément n° 31 – 10pts</p>				
33	 <p>Tour d'appui arrière, dégager avant, balancer arrière, balancer avant salto arrière.</p>	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center; font-size: small;">Salto Groupé</td> <td style="text-align: center; font-size: small;">Salto Tendu</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; font-size: large;"><b>12*</b></td> <td style="text-align: center; font-size: large;"><b>13*</b></td> </tr> </table>	Salto Groupé	Salto Tendu	<b>12*</b>	<b>13*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ à l'appui</li> <li>- Pas de reprise d'élan intermédiaire</li> <li>- Arrivée sur les pieds</li> </ul>	<p>Déclassement : élément n° 16 – 8pts OU élément n° 5 – 10pts</p>
Salto Groupé	Salto Tendu							
<b>12*</b>	<b>13*</b>							

34



bascule départ libre

12

- Arrivée à  
l'appui  
ventral