

BARRES ASYMÉTRIQUES

Présentation de l'agrès

Matériel et organisation

- La barre inférieure est réglée à 1m45 du tapis. Cette hauteur doit être maintenue quel que soit l'écartement des barres sauf « remarques » pour un élément précis (notamment pour les sorties cochonet).
- 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

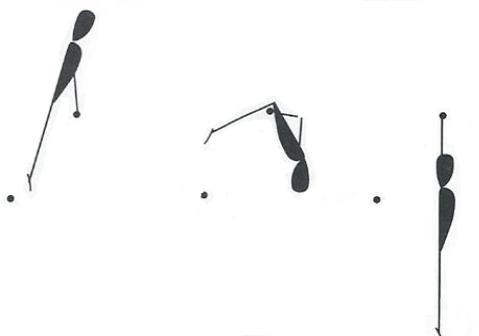
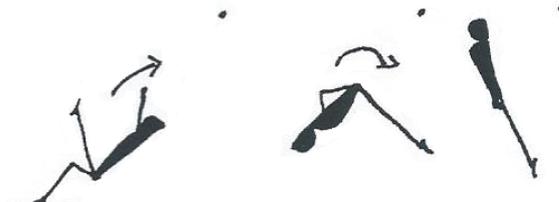
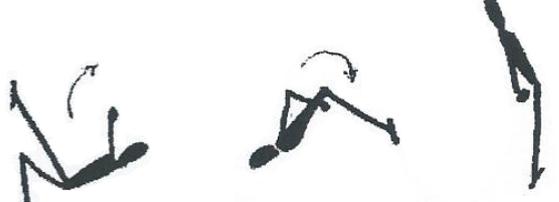
- Pour toutes les sorties le point d'amplitude est accordé si la réception est au moins à 1m des barres, sauf « remarques » pour un élément précis.

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

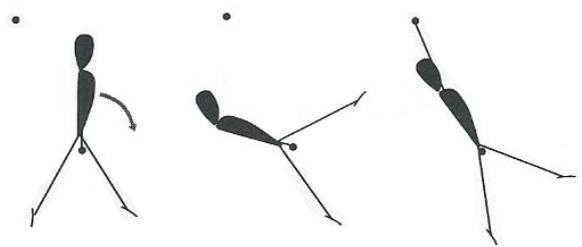
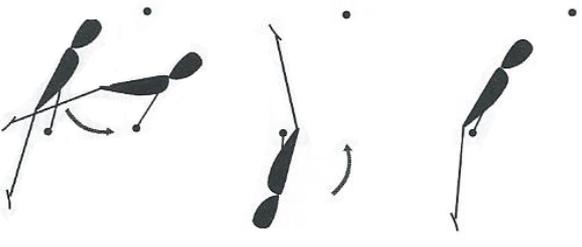
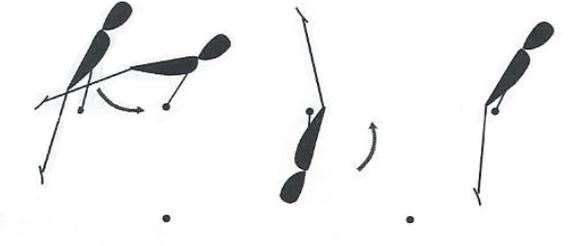
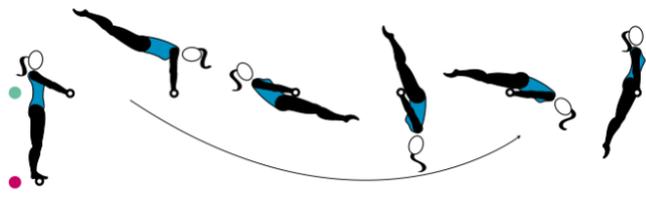
Tourner

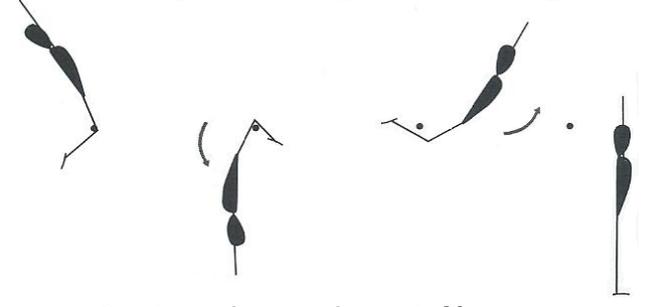
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
1	 <p>Rotation avant barre supérieure</p>	3	· Arrivée en suspension	
2	 <p>Renversement barre inférieure</p>	4	· Arrivée à l'appui ventral	
3	 <p>Renversement barre supérieure</p>	5	· Arrivée à l'appui ventral	
4	 <p>Tour cavalier avant barre inférieure</p>	6	· Retour à l'appui cavalier	

5	 <p data-bbox="247 436 742 481">Tour cavalier avant barre supérieure</p>	8*	· Retour à l'appui cavalier	
---	--	-----------	-----------------------------	--

BARRES ASYMÉTRIQUES

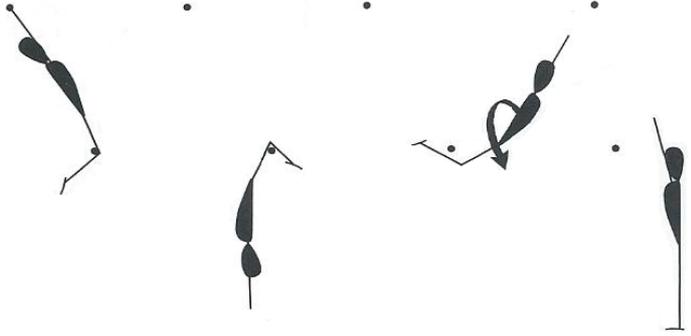
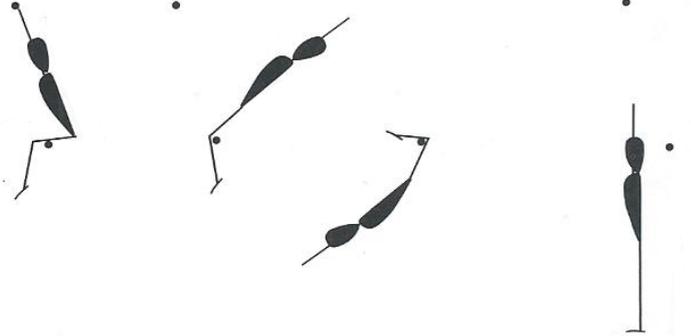
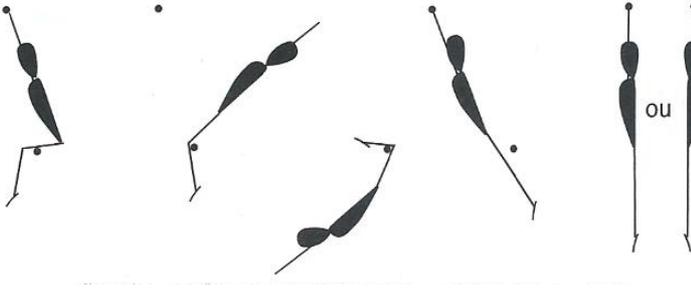
Tourner

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"> · Barre supérieure rattrapée simultanément des deux mains 	<p>Déclassement : élément n° 4 – 6pts</p>
7	 <p>Tour d'appui arrière barre inférieure</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> · Retour à l'appui ventral 	
8	 <p>Tour d'appui arrière barre supérieure</p>	8*	<ul style="list-style-type: none"> · Retour à l'appui ventral 	
9	 <p>Sauter tour d'appui arrière</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> · Retour à l'appui ventral 	

9	 <p>Balancer avant et grande culbute</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> · Départ debout sur la barre inférieure · Balancer avant 45° minimum · Arrivée à l'appui ventral 	
10	 <p>Sortie cochonnet barre inférieure</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> · Arrivée sur les pieds 	<p>La Barre inf. peut être montée à une hauteur > 1m45</p>

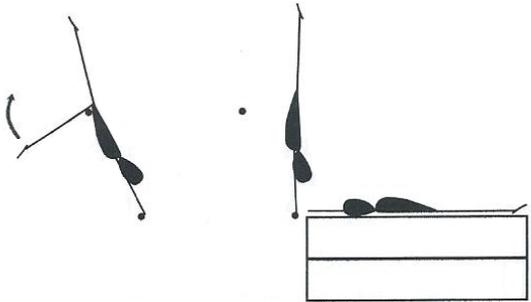
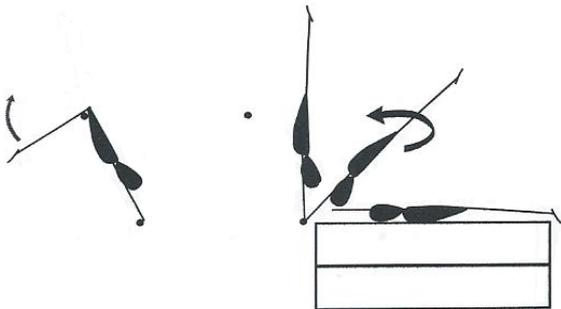
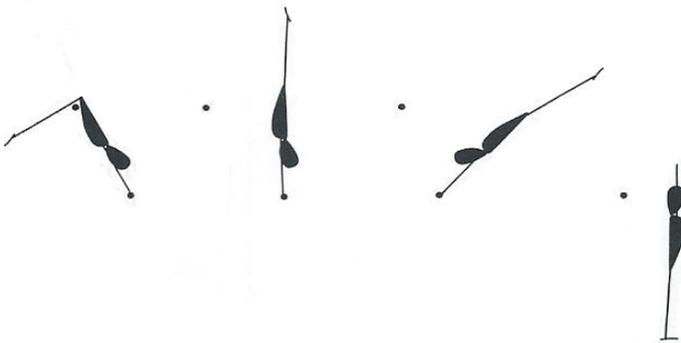
BARRES ASYMÉTRIQUES

Tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
11	 <p>Sortie cochonnet ½ tour barre inférieure</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> · Arrivée sur les pieds face à la barre (½ tour complet avant la pose des pieds) 	<p>La Barre inf. peut être montée à une hauteur > 1m45</p> <p>Déclassement : élément n° 11 – 5pts</p>
12	 <p>Sortie cochonnet départ barre inférieure face à la barre supérieure</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> · Départ les mains sur la barre supérieure · Arrivée entre les barres sur les pieds 	<p>La Barre inf. peut être montée à une hauteur > 1m45</p>
13	 <p>Sortie cochonnet rattraper barre supérieure avec ou sans ½ tour. Départ barre inférieure face à la barre supérieure.</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> · Départ les mains sur la barre supérieure · Arrivée en suspension barre supérieure 	<p>La Barre inf. peut être montée à une hauteur > 1m45</p> <p>Déclassement : élément n° 13 – 9pts</p>

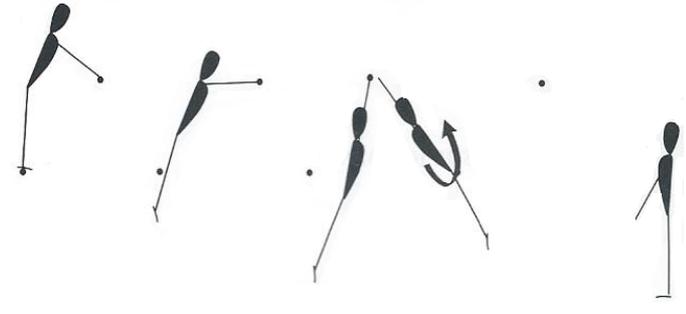
BARRES ASYMÉTRIQUES

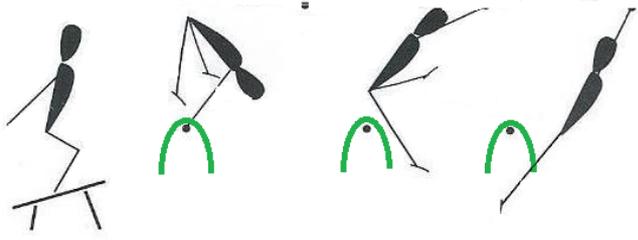
Se renverser

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
14	 <p>Appui Tendu Renversé tomber plat dos barre inférieure</p>	6	<ul style="list-style-type: none"> · Départ : bassin sur la barre supérieure et mains sur la barre inférieure · Arrivée sur le dos 	<p>Prise d'élan : 3 fouettés maximum</p> <p>La Barre inf. peut être montée à une hauteur > 1m30</p>
15	 <p>Appui Tendu Renversé ½ tour tomber plat ventre barre inférieure</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> · Départ : bassin sur la barre supérieure et mains sur la barre inférieure · Arrivée sur le ventre 	<p>Prise d'élan : 3 fouettés maximum</p> <p>La Barre inf. peut être montée à une hauteur > 1m30</p>
16	 <p>Appui Tendu Renversé barre inférieure (lune)</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> · Départ : bassin sur la barre supérieure et mains sur la barre inférieure · Arrivée sur les pieds dos à la barre 	<p>Prise d'élan : 3 fouettés maximum</p> <p>La Barre inf. peut être montée à une hauteur > 1m30</p>

BARRES ASYMÉTRIQUES

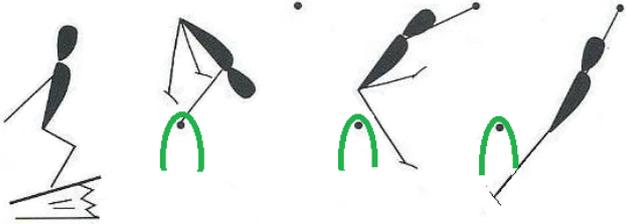
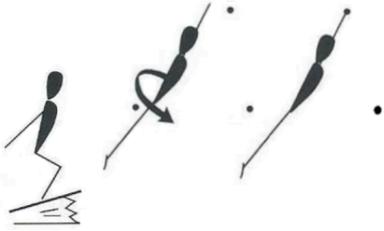
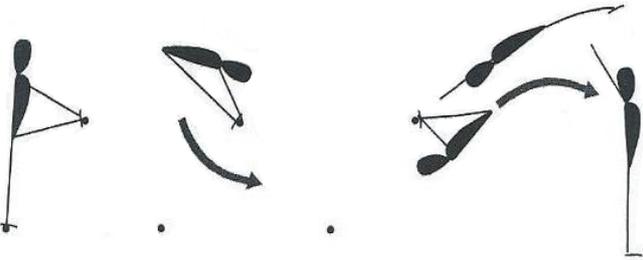
Voler

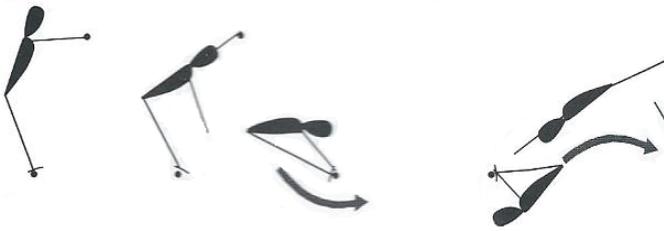
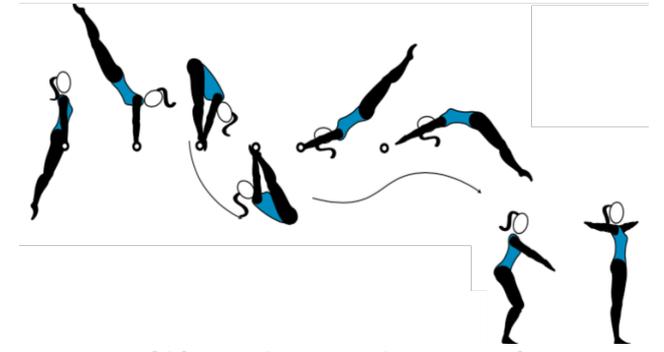
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
17	 <p>Départ debout barre inférieure, balancer avant, ½ tour lâcher</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> · Arrivée sur les pieds, face à la barre 	
18	 <p>Départ debout barre inférieure, balancer avant ½ tour, balancer, lâcher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

21	 <p data-bbox="244 454 762 526">Saut écart par-dessus barre inférieure, rattraper barre supérieure</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1054 163 1232 309">· Arrivée en suspension à la barre supérieure <li data-bbox="1043 353 1243 539">· Les pieds franchissent la barre inf. avant le bassin 	<p data-bbox="1278 181 1485 248">Utilisation d'un trampoline</p> <p data-bbox="1278 300 1485 524">Déclassement : élément n° 20 – 6pts OU élément n° 21 – 8pts</p>
----	---	-----------	---	---

BARRES ASYMÉTRIQUES

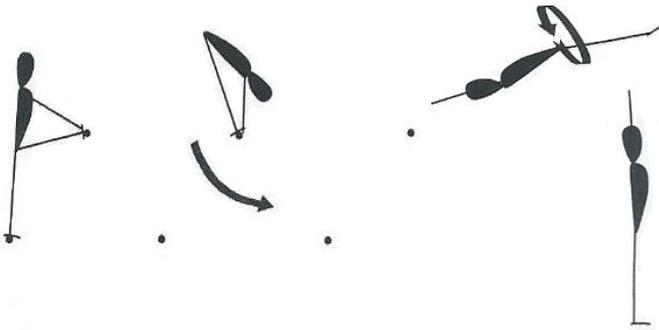
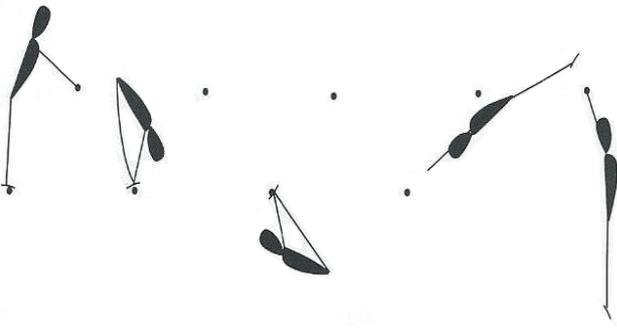
Voler

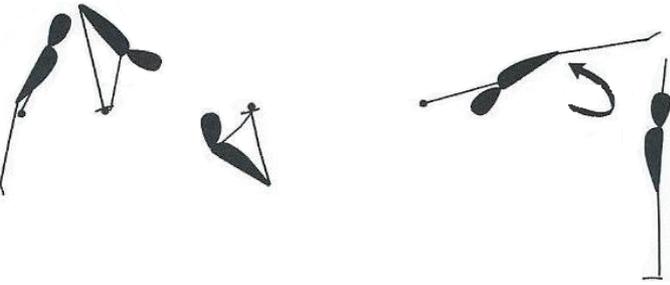
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
22	 <p>Saut écart par-dessus la barre inférieure, rattraper barre supérieure</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> · Arrivée en suspension à la barre supérieure · Les pieds franchissent la barre inf. avant le bassin 	<p>Utilisation d'un tremplin</p> <p>Déclassement : élément n° 20 – 6pts OU élément n° 21 – 8pts</p>
23	 <p>Saut tour complet rattraper barre supérieure</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> · Tour complet avant de rattraper la barre (pas de prise mixte) 	<p>Utilisation d'un tremplin ou rien</p>
24	 <p>Sortie filée pieds-mains barre supérieure</p>	6*	<ul style="list-style-type: none"> · Départ debout sur la barre inf. · Arrivée sur les pieds · Balancer pieds-mains d'au moins 45° 	<p>Le gymnaste doit alternativement, ou simultanément poser ses pieds sur la barre supérieure.</p>

25	 <p>Sortie filée pieds-mains barre inférieure</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> . Départ debout sur la barre inf. . Arrivée sur les pieds . Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre 	<p>Le gymnaste doit alternativement, ou simultanément poser ses pieds sur la barre supérieure.</p>
26	 <p>Sortie filée pieds-mains ½ tour barre supérieure</p>	7*		<p>Le gymnaste doit alternativement, ou simultanément poser ses pieds sur la barre supérieure.</p> <p>Déclassement : élément n° 25 – 6pts</p>
27	 <p>Sortie filée pieds-mains barre supérieure</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> · Arrivée sur les pieds · Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre 	<p>Le gymnaste doit simultanément poser ses pieds sur la barre supérieure</p>

BARRES ASYMÉTRIQUES

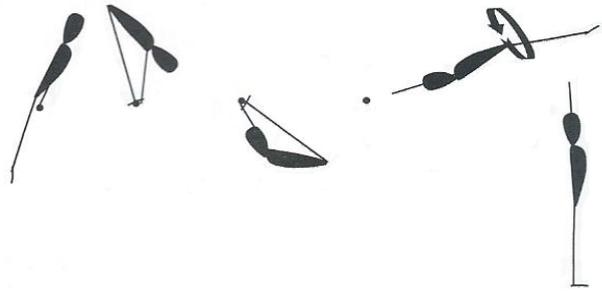
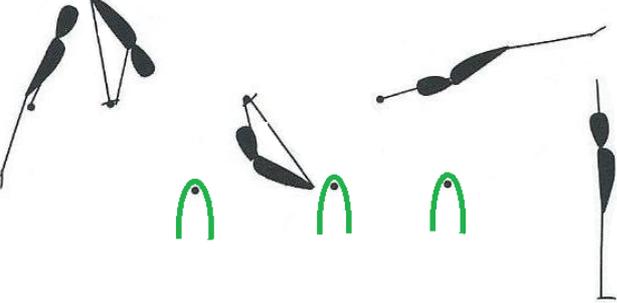
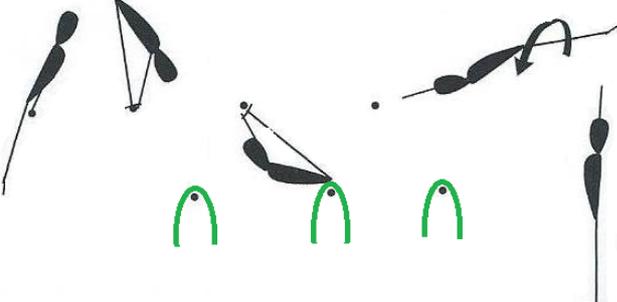
Voler

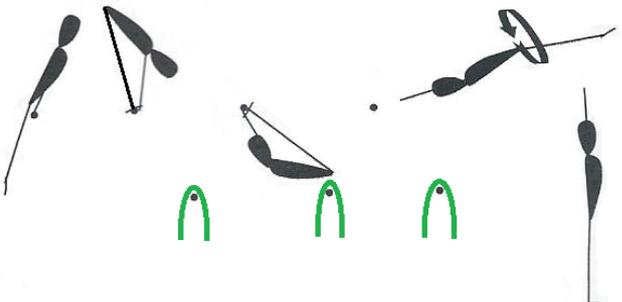
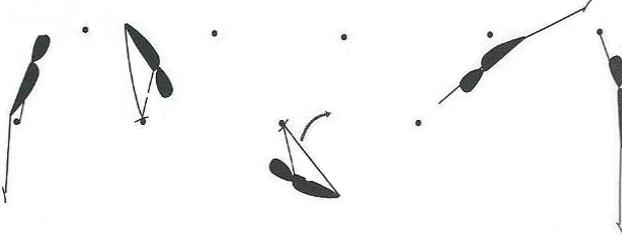
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
28	 <p>Sortie filée pieds-mains tour complet barre supérieure</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> . Départ debout sur la barre inf. . Arrivée sur les pieds dos à la barre (tour complet avant la pose des pieds) . Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre 	<p>Le gymnaste doit 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"> . Départ debout sur la barre inf. . Arrivée en suspension à la barre supérieure 	<p>Déclassement : élément n° 26 – 7pts</p>
30	 <p>Sortie filée pieds-mains barre supérieure</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 . Pose de pieds simultanée 	

31	 <p>Sortie filée pieds-mains barre supérieure ½ tour</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°29 – 9pts</p>
----	---	-----	---	---

BARRES ASYMÉTRIQUES

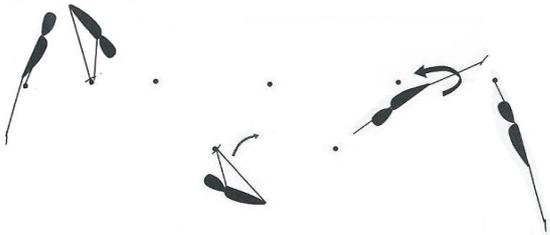
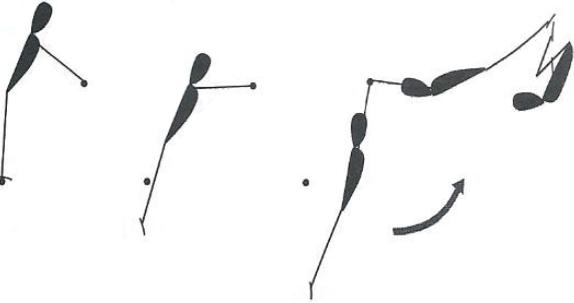
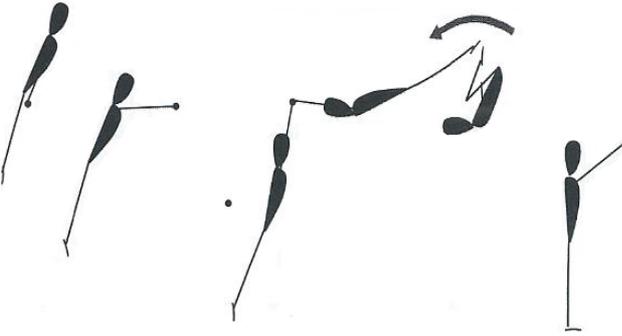
Voler

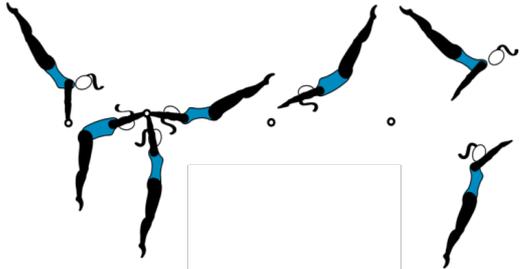
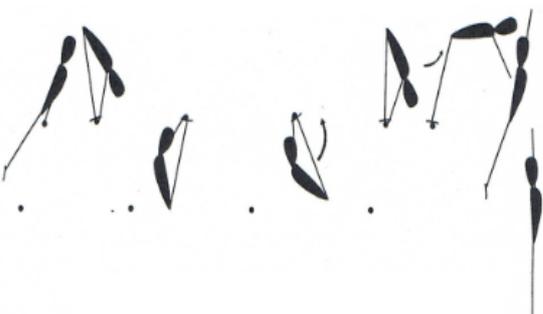
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
32	 <p>Sortie filée pieds-mains tour complet</p>	11*	<ul style="list-style-type: none"> . Départ à l'appui . Arrivée sur les pieds, dos à la barre . Le bassin passe la verticale avant que les pieds ne lâchent la barre 	<p>Déclassement : élément n° 30 – 10pts</p>
33	 <p>Sortie filée pieds-mains barre supérieure par-dessus barre inférieure</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> . Départ à l'appui . Arrivée sur les pieds 	
33	 <p>Sortie filée pieds-mains ½ tour barre supérieure par-dessus barre inférieure</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> . Départ à l'appui . Arrivée sur les pieds face à la barre 	<p>Déclassement : élément n° 32 – 10pts</p>

34	 <p>Sortie filée pieds-mains tour complet par-dessus barre inférieure</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> . Départ à l'appui . Arrivée sur les pieds, dos à la barre 	<p>Déclassement : élément n° 33 – 11pts</p>
35	 <p>Balancer pieds-mains, rattraper barre supérieure</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> . Départ à l'appui . Arrivée en suspension à la barre supérieure 	<p>Déclassement : élément n° 25 – 7pts</p>

BARRES ASYMÉTRIQUES

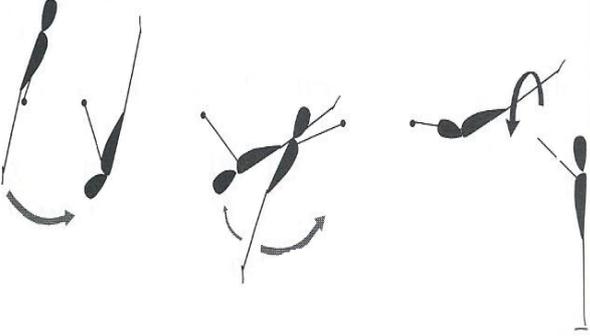
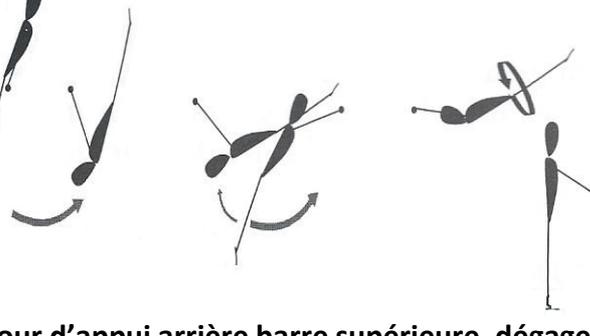
Voler

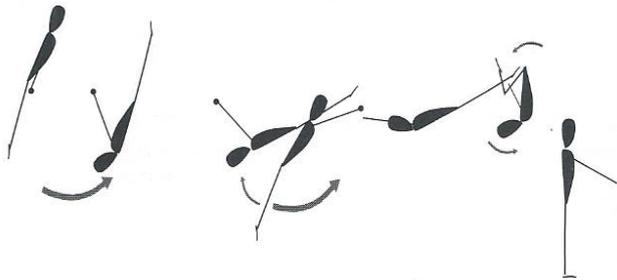
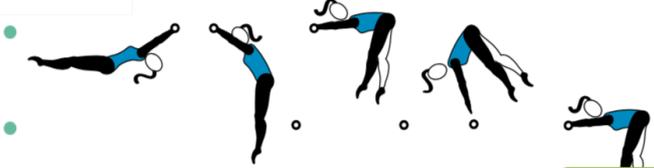
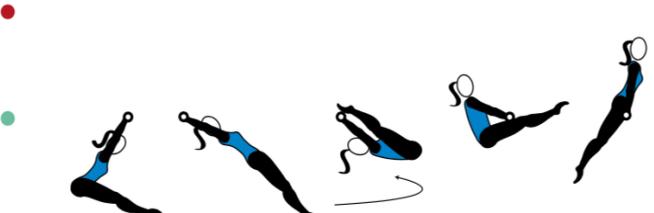
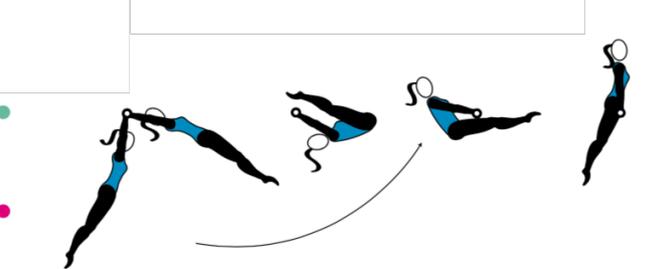
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
36	 <p>Balancer pieds-mains, rattraper barre sup avec ½ tour</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> . Départ à l'appui . Arrivée en suspension barre Supérieure . Le ½ tour doit être effectué avant la reprise de barre 	<p>Prise mixte autorisée</p> <p>Déclassement : élément n° 25 – 7pts OU élément n° 35 – 10pts</p>
37	 <p>Sortie échappe départ debout barre inférieure</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> . Arrivée sur les pieds 	
38	 <p>Sortie échappe de l'appui ventral</p>	12*	<ul style="list-style-type: none"> . Départ à l'appui ventral . Arrivée sur les pieds 	

39	 <p>Sortie échappe tendue</p>	13	. Alignement jambes tronc	
40	 <p>Sortie française barre supérieure, départ barre inférieure</p>	10*	. Arrivée sur les pieds	Le gymnaste doit alternativement, ou simultanément poser ses pieds sur la barre supérieure.
41	 <p>Sortie française barre supérieure</p>	12*	. Départ à l'appui . Arrivée sur les pieds	

BARRES ASYMÉTRIQUES

Enchaîner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
42	 <p>Tour d'appui arrière barre supérieure, dégager avant, balancer arrière, balancer avant ½ tour</p>	10*	<ul style="list-style-type: none"> . Départ à l'appui . Remonter sur le balancer arrière à 45° minimum . Arrivée sur les pieds, face à la barre supérieure 	<p>Déclassement : élément n° 8 – 8pts</p>
43	 <p>Tour d'appui arrière barre supérieure, dégager avant, balancer arrière, balancer avant tour complet</p>	11*	<ul style="list-style-type: none"> . Départ à l'appui . Remonter sur le balancer arrière à 45° minimum . Arrivée sur les pieds, dos à la barre supérieure 	<p>Déclassement : élément n° 8 – 8pts OU élément n° 42 – 10pts</p>

44	 <p>Tour d'appui arrière barre supérieure, dégager avant, balancer arrière, balancer avant salto arrière</p>	12*	<ul style="list-style-type: none"> . Départ à l'appui . Remonter sur le balancer arrière à 45° minimum . Arrivée sur les pieds 	<p>Déclassement : élément n° 8 – 8pts OU élément n° 37 – 10pts</p>
45	 <p>retrait arrivée en contre haut</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> . Arrivée au siège écart barre dans les mains 	
46	 <p>Bascule BI</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> . Arrivée en appui 	
47	 <p>Bascule BS</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> . Arrivée en appui 	