IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES

BARRES ASYMÉTRIQUES

Les gymnastes de la catégorie «Jeunesses» et «Aînées éxécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré (les «Aînées» peuvent également présenter un mouvement 6eme degré)

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES EN BARRES ASYMÉTRIQUES

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes d'exécution					
Bras fléchis ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu (Barres, Poutre, Sol)	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)					
Déviation par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Divers FSCF					
Mauvaise annonce de degré	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0,80pt sur la note E				
Faute de terminologie (choré/liaison) ou fautes de texte	chq f.	x			
Elément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f				0,80 pt
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				0,80 pt
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec)	chq f.	x			
Elément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				0,80 pt
Elément mal exécuté, sans chute et recommencé	chq f.			x	
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix :					
• option différente après chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Changement de direction non conforme au texte	chq f.		x		
Elan supplémentaire en entrée : un 2ème élan est autorisé à l'entrée en Barres et Poutre :					
• élan avec entrée non réalisée **sans** touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous	SP				
• élan avec entrée non réalisée **et** touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					1 pt
• rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds)				x	

JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES EN BARRES ASYMÉTRIQUES

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes spécifiques en Barres					
Elan intermédiaire (une seule pénalité par élément)	chq f.			x	
Ajustement des prises	chq f.	x			
Appui passif	chq f.		x		
Suspension passive	chq f.		x		
Extension du corps insuffisante dans les bascules et dans les balancers BI et BS	chq f.	x	x		
Elément ou passage réalisé de façon discontinue	chq f.	x	x	x	
Frôler l'agrès avec les pieds	chq f.		x		
Heurter l'agrès avec les pieds	chq f.			x	
Frôler le tapis avec les pieds	chq f.			x	
Heurter le tapis avec les pieds	chq f.				1 pt
Comportement de l'entraîneur					
Tenue non conforme	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Aide sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément sur le Note D et pénalité de 3 pts sur le note E				
Aide sur un élément principal dans un paragraphe non coté	chq f.				0,80 pt
Présence de l'entraîneur sur le tapis	SP				
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)	chq f.	x			
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement anti-sportif de l'entraîneur	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante ou nattoyage complet de la barre	chq f.	x			
Irrégularités aux agrès :					
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
• déplacer le tapis supplémentaire				x	
• ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
• réglage des barres en cours de mouvement	Exercice terminé				
• placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
• enlever les ressorts du tremplin				x	
• dépassement du temps de chute (30s)	Exercice terminé				
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux)			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Note / Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				

JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.2 LES BALANCERS

LES COURBES	
Courbe avant	**Courbe arrière**
Le creux est du côté du ventre Exemple : allongé sur le dos, bras et jbes relevés	**Le creux est du côté du dos** Exemple : allongé sur le ventre, bras et jbes relevés

DESCRIPTIONS RAPIDES DES BALANCERS			
Balancers (3ème degré)		**Balancers** (4ème et 5ème degré)	
→ Balancer avant	← Balancer arrière	→ Balancer avant	← Balancer arrière
- Aucune amplitude n'est demandée - On peut sauter pour attraper BS ou partir debout sur BI mains tenant BS. - On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique.		- L'amplitude est pénalisée (pieds au min à hauteur de BI au 4ème degré, et au dessus de BI au 5ème degré) - On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique. - Les jbes doivent être serrées en fin de balancer AR - L'appui libre doit se faire, corps tendu, dos rond, jbes serrées, épaules au-dessus de BS	

Qu'est ce qui donne l'amplitude ?
Ce sont les mêmes actions de courbe AR puis de blocage en courbe AV mais la vitesse de changement de courbes, la qualité du blocage en courbe AV ainsi que l'écartement des barres vont favoriser l'amplitude du mouvement.

DESCRIPTION DETAILLÉE			
Balancer AV : Phase 1 - avant la verticale			
	La gynaste passe par une courbe AR avant la verticale		Le corps reste cassé et les talons ne sont pas tirés en arrière avant la verticale
Balancer AV : Phase 2 - après la verticale			
	A la verticale, le gymnaste passe de la courbe AR à la courbe AV en bloquant les hanches		Le corps est cassé au niveau des hanches
Balancer AV : Phase 3 - fin de balancer AV			
3ème degré 4è et 5è degrè	Le corps reste en courbe AV jusqu'au maximum de hauteur		Le corps est en train de s'élever et le dos est relâché
3ème degré 4è et 5è degrè	Les bras restent tendus et ont une action de poussée de la barre		Les bras « tirent » la barre et on observe une flexion des bras
3ème degré 4è et 5è degrè	Les épaules doivent rester ouvertes (angle bras-tronc)		La position des bras reste bloquée et le corps s'élève, l'angle bras-tronc se ferme
Balancer AR : Phase 4 - avant la verticale			
3ème degré 4è et 5è degrè	Le corps est en courbe AV, il ne doit pas y avoir de casser		La gymnaste prépare trop tôt son appui BS et oublie toute une phase de balancer
Balancer AV : Phase 5 - après la verticale			
3ème degré 4è et 5è degrè	Le corps passe de la position de courbe AR à celle de courbe AV : la gymnaste doit appuyer sur sa barre		La gymnaste casse ou reste en position de corps tendu souvent sans appui des bras

JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.3 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS J/A	**TENTÉS :** Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	**RECONNUS :** Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
DIVERS	Montée à l'appui	1er	Les pieds décollent du sol (ou tremplin) bassin à haut min de BI	Etablissement à l'appui
	Appui actif	1er - 2e	Hanches au-dessus de BI	BI à hauteur de mi-cuisses
	Rotation AV	1er	Rotation engagée	Passage à la suspension visible
	Equerre groupée BI	1er	Les pieds quittent le sol	Elévation des genoux à 45° minimum
	Equerre tendue	1er - 2e	Elévation des jbes amorcé	Elévation des jambes à 45° minimum
	Renversement du siège BI	2e	Les pieds quittent le sol avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	Traction enroulé	3e	Les 2 pieds quittent le sol, flexion des bras et élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	Fermeture des jbes	3e - 4e	Elévation des jbes à l'horizontale	Elévation des jbes à 135° minimum
SUSPENSION	Courbe AV/AR	1er - 2e	Une courbe visible	Les 2 courbes réalisées
	1/2 tour à la suspension	1er - 2e	Suspension avec lâcher au moins d'une main	1/2 tour terminé
BALANCERS	Départ de balancer	2e	Les pieds décollent du sol (ou tremplin)	Courbe AV visible
	Balancer AV/AR BI	3e - 4e	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Balancer AV/AR BS	3e - 4e - 5e	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Filé	4e - 5e	Début de renversement du corps vers l'AR	Balancer AR amorcé
	Filé (sortie)	3e	Début de renversement du corps vers l'AR	Arrivée à la station
ELAN AR	Prise d'élan	4e - 5e	Bassin décollé	Corps à l'oblique AR basse
	Pose de pieds	5e	Prise d'élan et passage en corps groupé	Pose des pieds
	Tour Facial AR	3e - 4e - 5e	Prise d'élan et rotation engagée	Rétablissement à l'appui
	Elan circulaire carpé (AV et AR)	5e	Rotation engagée	Tour terminée dans mes 30°
	Tour Facial AR libre	5e	Tour facial AR	Tour facial AR sans contact avec la barre
BASCULES	Bascule faciale BI ou BS	4e - 5e	Fermeture jbe tronc, début de remontée en appui, épaules au niveau de la barre	Rétablissement à l'appui
SORTIES	Sortie salto groupé, carpé ou tendu	5e	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord

PERDRE 3 POINTS SUR LA NOTE E POUR ÉLÉMENTS NON TENTÉS DOIT ÊTRE EXCEPTIONNEL !

JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.4 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	**TITRE DU PARAGRAPHE**	**NOTE D**		
	Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **AVEC** une valeur donnée Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture Gras souligné : **élément coté** - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : ***position tenue***	**X pts** à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en **gras soulignés** dans la 1ère colonne	**Dessins** des éléments décrits dans le paragraphe	• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). • ***Gras italique : conseil technique*** S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales. • Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E. **PRÉCISIONS :** • Si un **élément coté** n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalité de 3 points. • Si un **élément coté** n'est pas reconnu : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. • Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.
	Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **SANS** une valeur donnée Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : ***position tenue***			Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : • **Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » :** pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier. • **Si le paragraphe a un intitulé :** pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe. Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).

Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés
Note E : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales
Note Finale : Note D + Note E