

## BRIEFING BARRES POUSSINES saison 2019/2020

1<sup>er</sup> degré : 4 pts

2<sup>ème</sup> degré : 5 pts

3<sup>ème</sup> degré : 6pts

Les 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degrés ne sont pas des enchaînements (suite d'éléments) donc pas de pénalité pour Elan supplémentaire (0.50pts)

4<sup>ème</sup> degré : 7pts si balancé BI + renversement

4<sup>ème</sup> degré : 8 pts si bascule BI

5<sup>ème</sup> degré A ou B : 10 pts si bascule BS

5<sup>ème</sup> degré A ou B : 9 pts si renversement BS

Les 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés sont des enchaînements donc si en début de paragraphe, il est indiqué « **sans arrêt** » : il peut y avoir une faute pour « **élan supplémentaire** à 0.50 pts et une faute pour « **arrêt** » plus de 2 secondes à 0.10 pts

- Tout élément mal exécuté, non chuté et recommencé est pénalisé de 0.50. C'est un élément qui n'existe pas dans le degré.  
Fautes techniques et Fautes générales sur les 2 éléments  
**EXEMPLE : 2 tours d'appui enchaînés : 0.50 + fautes (ce n'est pas une chute)**
- La chute SUR l'agrès en barres n'existe pas : les pieds doivent toucher le sol pour compter une CHUTE.  
Après Renversement non réussie ou Bascule non réussie en BS au 5<sup>ème</sup> degré :  
AIDE de l'entraîneur pour remonter à l'appui BS : 0.80 et perte de la VD  
Lâcher BS + Chute : 1 pt de pénalité + perte de la VD
- **REBOND** sur le tremplin à l'entrée : 0.50 quelques soit le nombre
- **Caisson** pour mettre à hauteur la gym : au 1<sup>er</sup> degré (**bassin à hauteur de BI**) et au 2<sup>ème</sup> degré (**mains sur BI à hauteur de poitrine**). Rappel à faire aux moniteurs.
- Au 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> degré, le tremplin peut être déplacé **SANS PENALITE**, pour tous les éléments.
- 2<sup>ème</sup> degré : l'élément « **2 Sauts à l'appui facial BI** » c'est 1 seul élément (même paragraphe) DONC il doit être réalisé sans arrêt (0.1) et sans élan intermédiaire : 0.50 entre les 2 sauts à l'appui
- Si **oubli de l'Appui libre** : 3pt de pénalité et 1pts de VD en note D
- Touche de jambes dans le COURONNE au 2<sup>ème</sup> degré → faute générale FROLER (0.30) ou TOUCHER (0.50)
- **COURBE AV et ARR : TENUE 2 SECONDES** pénalité de 0.30 à chaque courbe si non tenue. ATTENTION à la **forme des courbes** (bascule du bassin, bas du dos rond, pas d'angle corps cassé (fermeture jambes-tronc). Suspension ACTIVE : appui sur BS (0.30)
- **Appui libre (2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degré) : alignement du corps (épaules, bassin, pointes de pied)**. On ne doit pas voir un corps cambré ou un corps cassé (pénalité de 0.10 ou 0.30). **Pas de pénalité pour amplitude au 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degré. Au 5<sup>ème</sup> degré, 0.3 si le corps (épaules au-dessus de BI) est à l'horizontal, 0.50 en dessous de l'horizontal**
- **Balancer AV-ARR jambes fléchies en BI : bassin ouvert (genoux à la verticale du bassin, pas de genoux sur la poitrine) à la verticale de la barre. 2 balancés AV et ARR en 3<sup>ème</sup> degré. 1 balancé AV et ARR au 4<sup>ème</sup> degré**
- **Balancé AR en BS** pieds à hauteur de BI au 4<sup>ème</sup> degré et pieds au-dessus de BI au 5<sup>ème</sup>
- **Filé ou sortie filée : c'est une bascule des épaules vers l'ARR, corps tendu, bassin collé à la barre, puis ouverture des épaules en gardant le corps aligné jusqu'à l'horizontal avant le balancé ARR (4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> B ) ou le lâcher pour la sortie du 5<sup>ème</sup> A**
- **Sortie Echappe** : lâcher de BS corps tendu PUIS groupé, épaules à hauteur de BS avant de lâcher
- En 4<sup>ème</sup> degré : le moniteur place la gym sur la BS comme il le souhaite. Le jugement reprend avec le 1<sup>er</sup> mouvement de la gym
- En 5<sup>ème</sup> degré : pas de pénalité même pour chute au paragraphe 5.4 (montée libre sur BI)

**ATTENTION : le jugement s'arrête lorsque la gym touche le sol après le dernier élément.**