

BRIEFING BARRES saison 2019/2020

4^{ème} degré : 8 pts : 1 seule bascule dans le mouvement.

Si bascule BI + bascule BS : - 0.5 en note D mais on n'enlève pas les 3 pts

5^{ème} degré A ou B : 10 pts. Pas de possibilité de mixer les éléments des 2 mouvements

Tous les 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
Fautes techniques et Fautes générales sur les 2 éléments
EXEMPLES :
2 tours d'appui enchaînés : 0.50 + fautes (ce n'est pas une chute)
Bascule BS non chutée et recommencée : 0.50 + fautes
- 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 :
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 quel que soit le nombre
- **Caisson** pour mettre à hauteur la gym : au **1^{er} degré (bassin à hauteur de BI)** et au **2^{ème} degré (mains sur BI à hauteur de poitrine)**. Le dessin est faux). Rappel à faire aux moniteurs.
- **Au 3^{ème} et 4^{ème} degré, le tremplin peut être déplacé SANS PENALITE, pour tous les éléments.**
- **2^{ème} 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^{ème} 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^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} degré) : alignement du corps (épaules, bassin, pointes de pied). On ne doit pas voir un corps cambré ou un corps cassé.**
Pas de pénalité pour amplitude au 2^{ème}
Pénalité de 0.30 au 3^{ème} degré si l'alignement du corps se fait en dessous de l'horizontal.
Pénalité de 0.30 au 4^{ème} degré si l'alignement du corps se fait à l'horizontal et pénalité de 0.5 si en dessous de l'horizontal.
Pénalité de 0.30 au 5^{ème} degré si l'alignement du corps se fait entre 30° et 45°, pénalité de 0.5 si entre 30° et l'horizontal et perte de la VD si en dessous de l'horizontal.
ATTENTION : au 5^{ème} degré A, il doit être fait juste avant la sortie. Pour le 5^{ème} B cet élément n'existe pas donc pas de pénalité.
- **Après le Filé c'est au dernier Balancé AR en BS** pieds à hauteur de BI au 4^{ème} degré et pieds au-dessus de BI au 5^{ème}.
- **Filé : 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.**
- **Sortie Echappe groupée** : lâcher de BS corps tendu PUIS groupé, épaules ouvertes à hauteur de BS avant de lâcher
- **Sortie Echappe tendue** : lâcher de BS corps tendu (courbe), épaules ouvertes à hauteur de BS avant de lâcher. Attention à la fermeture du bassin (corps carcé : perte de la VD)
- **En 3^{ème}** : le moniteur place la gym sur la BS comme il le souhaite. Le jugement reprend avec le 1^{er} mouvement de la gym
- **En 4^{ème} degré** : pas de pénalité même pour chute au paragraphe 4.4 (**la gym monte seule sur la barre**)