

Jeunesses/Aînées. Barres asymétriques - LES BALANCERS

1. Les courbes

Courbe AV

Le creux est du côté du ventre
Exemple : allongé sur le dos, bras et jbes relevés



Courbe AR

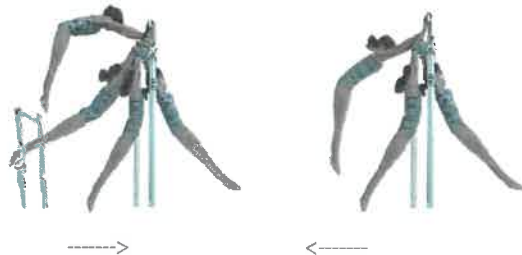
Le creux est du côté du dos
Exemple : allongé sur le ventre, bras et jbes relevés



2. Description rapide des balancers

En 3^{ème} degré : 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.

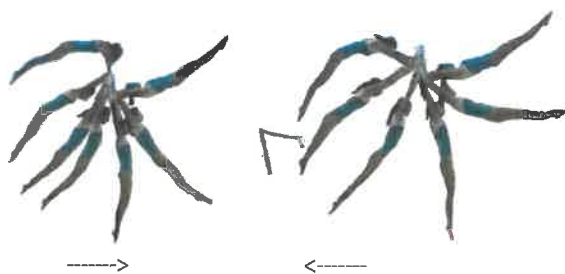


En 4^{ème} et 5^{ème} degré : l'amplitude est pénalisée (pieds au min à haut de BI au 4^{ème} et au dessus au 5^{ème})

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.

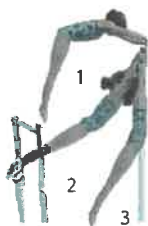
Les jbes doivent être serrées en fin de balancer AR.

L'appui libre doit se faire, corps tendu, dos rond, jbes serrées, épaules au-dessus de BS.



3. Description des fautes

Balancer AV : Pas de courbe AR avant la verticale



JUSTE

La courbe AR est une sorte de préparation au blocage qui va suivre en courbe AV

1 = rattrape de barres

2-3 = courbe arrière avant la verticale



FAUX

Le corps reste cassé et les talons ne sont pas tirés en AR avant la verticale de la barre

Balancer AV : Corps cassé après la verticale



JUSTE

Le corps reste aligné avec une courbe AV :

De la position talons en AR ci-dessus (3), on doit bloquer les hanches dans une position de courbe avant (= shoot)



FAUX

Il y a un cassé au niveau des hanches

Jeunesses/Aînées. Barres asymétriques - LES BALANCERS

Balancer AV : Corps cambré en fin de balancer AV

JUSTE

Après la verticale, il y a blocage en courbe AV et le corps reste en courbe AV jusqu'au maximum de hauteur



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

Le corps est en train de s'élever et le dos est relâché



Balancer AV : Flexion des bras dans le balancer AV

JUSTE

Les bras restent tendus et ont une action de poussée de la barre



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

Les bras « tirent » la barre et on observe une flexion des bras



Balancer AV : Epauls en fermeture en fin de balancer AV

JUSTE

Il faut conserver une ouverture de l'angle bras tronc



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

La gymnaste n'agit plus sur la barre, la position des bras reste bloquée et le corps s'élève : l'angle bras-tronc se ferme.



Balancer AR : Corps cassé avant la verticale

JUSTE

En fin de balancer AV le corps est en courbe AV, il ne doit pas y avoir de casser



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

La gymnaste prépare trop tôt son appui BS et oublie toute une phase de balancer



au 3^{ème}



au 4^{ème} et 5^{ème}

Balancer AR : Pas de courbe AV après la verticale

JUSTE

Le corps passe de la position de courbe AR (extension proche de la verticale) à celle de courbe AV : la gymnaste doit appuyer sur sa barre



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

La gymnaste casse (le bassin s'élève sans effort pour arrondir le dos) ou reste en position de corps tendu souvent sans appui des bras

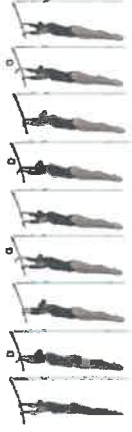
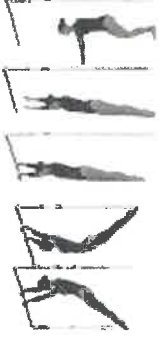
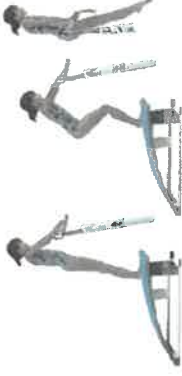
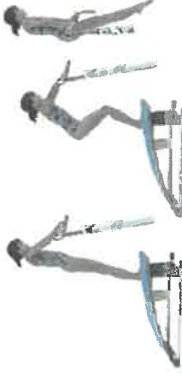


fin de balancer cassé






fin de balancer sans appui des bras







Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 2^{ème} Degré : 5 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s), 1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 2.3) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension		Exigences techniques	
2.1	<p>Déplacements en suspension</p> <p>0.5</p> <p>-----</p> <p>- Déplacement latéral en 4 prises (G, D, G, D)</p>		- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt
2.2	<p>Courbe AV, AR + Lâcher</p> <p>1</p> <p>==</p> <p>)} 0.5 chq courbe</p> <p>- Réaliser une courbe AV, position tenue, puis courbe AR, position tenue - Revenir à la suspension - Lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-flechées</p>		- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois
2.3	<p>Sauts à l'appui facial BI</p> <p>1</p> <p>7P 0.5</p> <p>7P 0.5</p> <p>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de la poitrine</p> <p>- Sauter à l'appui facial bras tendus (jbes en légère fermeture), sans arrêt, retour sur le caisson bras tendus, sans arrêt</p> <p>- Sauter à l'appui facial bras tendus (jbes en légère fermeture)</p>	 	

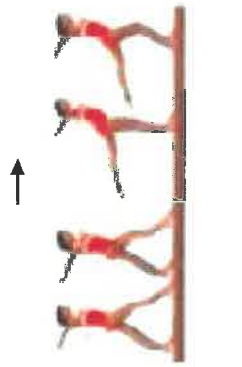
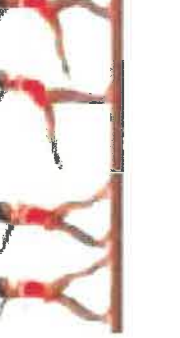


Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 2^{ème} Degré : 5 pts (suite)

2.4	<p>½ tour par couronné</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elever jbe D latéralement pour s'établir au siège transversal passer en effectuant un ¼ de tour à G - Déplacer main G près du bassin et main D à D de main G en prises dorsales, et dégager jbe G en effectuant un ¼ de tour à G pour s'établir à l'appui facial, dos à BS 	1		
2.5	<p>Appui libre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre, bras tendus - Retour à l'appui facial BI 	1		<p>- Bras tendus, bassin décollé, corps aligné</p>
2.6	<p>Rotation AV + Sortie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation AV, descente contrôlée, corps groupé jusqu'à ce que le dos soit vertical - Poser les pieds au sol puis avec ou sans pas en AR lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres 	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Début de la rotation bras tendus puis flexion des bras autorisée - La fermeture des jbes sur buste doit être conservée jusqu'à ce que le dos soit vertical (la descente doit être contrôlée)

Jeunes/Ainées. Poutre - 2^{ème} Degré : 5 pts

Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes		Exigences techniques	
2.1	<p>Entrée</p> <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue, par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale - Fléchir souplement bras D, extension du bras D à l'oblique AR haute, paume vers l'extérieur, regard sur main D, ramener main D en prise radiale - Par appui des bras élever le bassin, jbes tendues et dos rond, position tenue, puis revenir au siège transversal - Par flexion des jbes, poser les couds de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons   <p>1</p>		<p>- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt</p>
2.2	<p>Placement du dos</p> <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension, placement du dos, position tenue - S'établir à la position assis-talons, genou D posé sur la poutre et jbe G tendue le long de la poutre, dos droit, bras latéraux - S'établir à genou dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, pied D pointé sur poutre - Se redresser à la station   <p>1</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Les mains doivent être posées « collées » aux genoux - Epaules à la verticale des mains - L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)




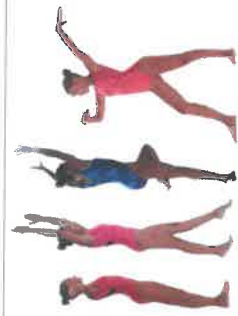
Jeunes/Ainées. Poutre - 2^{ème} Degré : 5 pts (suite)

2.3	<p>Arabesque</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, poser jbe AV tendue, élever jbe AR tendue à l'oblique AR minimum - Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, position tenue 	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max
2.4	<p>Saut vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds - Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse saut vertical en élevant bras par l'AV à l'oblique AV haute, réception jbes mi-fléchies, bras libres - Se redresser à la station 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception - Elever les bras par l'AV
2.5	<p>Attitude</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - S'établir à la ½ fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale - Extension de la jbe AV, pied à plat, pointer pied au genou bras à la verticale, position tenue 	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max - Genou ouvert ou fermé : SP
2.6	<p>Sortie : saut vertical en AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre, bras latéraux - Rassemler pied AR au pied AV - Effectuer un ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres - Sortie saut vertical en AR en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur ½ pointes : 0.30 pt max




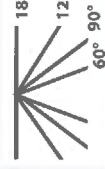

Jeunes/Aînées. Sol - 2ème Degré : 5 pts

Départ au milieu du tapis : à la station, mains derrière le dos
Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes
4 temps d'introduction



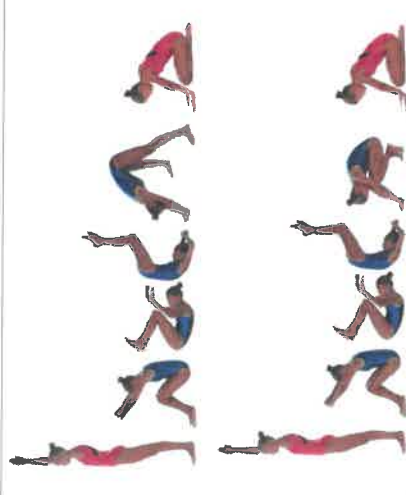
Exigences techniques

<p>2.1</p>	<p>8 temps : Chorégraphie</p>	<p>1-2 : Fléchir jbe G, simultanément pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert 3-4 : Revenir à la station 5-6 : Fléchir jbe D, simultanément pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert 7-8 : Revenir à la station</p>	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 
<p>2.2</p>	<p>8 temps : Chorégraphie</p>	<p>1-2 : Fléchir jbe G, simultanément, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert 3-4 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe D fléchie, pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert 5-6 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe G fléchie, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert 7-8 : Revenir à la station, jbes tendues</p>	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 
<p>2.3</p>	<p>8 temps : Chorégraphie</p>	<p>1-2 : Elever les bras à l'horizontale latérale 3-4 : Effectuer un battement AV, poser pied AV 5-6 : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser pied AV 7-8 : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser pied AV</p>	<p>7-8 5-6 3-4 1-2 ←</p> 
<p>2.4</p>	<p>8 temps : ½ tour sur 1 jbe</p>	<p>1-2 : S'établir en ½ fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne 3-4 : ½ tour sur jbe D, jbe G libre, bras libres 5-6 : Pointer pied G en AV 7-8 : Rassembler pied D au pied G, bras le long du corps</p>	<p>0.5 7-8 5-6 3-4 1-2 ←</p> 

Jeunesse/Ainées. Sol - 2ème Degré : 5 pts (suite)

2.5	8 temps : Roue	1	1-2 3 4 5-6 6 7-8	
	<p>1-2 : 1 pas pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p>3-6 : Roue</p> <p>7-8 : Arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</p>	X		<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</p> <p>- Réception en 1/2 fente AV</p>
2.6	8 temps : Chorégraphie			
	<p>1-2 : Pivoter d' 1/4 de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, abaisser les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</p> <p>3-4 : Croiser jbe G pied sur 1/2 pointe derrière jbe D pied à plat jbes mi fléchies, simultanément, amener main G derrière le dos paume vers l'extérieur, et main D sur le ventre</p> <p>5-6 : Déplacer jbe D à D à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</p> <p>7-8 : Effectuer un 1/4 de tour à D pour revenir à la station, bras le long du corps</p>			
2.7	8 temps : Saut écart antéropostérieur	0.5		<p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Si écart > 120° : SP</p> <p>Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 60° : élément non reconnu</p> 
	<p>1-2 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</p> <p>3-4 : Effectuer un saut écart antéropostérieur en élevant les bras à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>5-6 : Extension des jbes, 1 pas, mains dans le dos</p> <p>7-8 : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, rassembler les pieds, poser les talons</p>			
2.8	8 temps : ATR jbes écartées	1		<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</p> <p>- La 1^{ère} jbe doit dépasser la verticale</p> <p>- Ecart des jbes < 90° : 0.30 pt</p>

Jeunes/Aînées. Sol - 2^{ème} Degré : 5 pts (suite)

2.9	8 temps : Arabesque	→ 1 2 3 4 5-7 8	
	<p>1 : 1 pas, bras à l'horizontale latérale</p> <p>2-3 : Effectuer un battement AV, poser pied AV, jbe tendue</p> <p>4 : Elever jbe AR à l'oblique AR basse</p> <p>5-7 : Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, position tenue</p> <p>8 : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps</p>		
2.10	<p>8 temps : Saut vertical + Saut en progression</p> <p>1-2 : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse</p> <p>3-4 : Saut vertical, sans arrêt</p> <p>5-6 : Saut en progression, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>7-8 : Extension des jbes, bras le long du corps</p>	<p>1</p>  <p>0,5 0,5</p>	<p>- Elever les bras par l'AV</p>
2.11	<p>8 temps : Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart</p> <p>1-2 : Mi-flexion des jbes en élevant les bras latéralement à la verticale</p> <p>3-6 : Effectuer une roulade AR bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée accroupie, mains au sol</p> <p>OU</p> <p>3-6 : Effectuer une roulade AR bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée jbes tendues écartées, par appui des mains sauter à la position accroupie, mains au sol</p> <p>7-8 : Poser genoux au sol, assis-talons</p>	<p>1</p> 	<p>- Bras fléchis = SP</p> <p>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</p>
2.12	<p>2 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Redresser le buste, simultanément rotation du buste et de la tête à D en posant les mains sur hanche D</p>	<p>→</p> 