

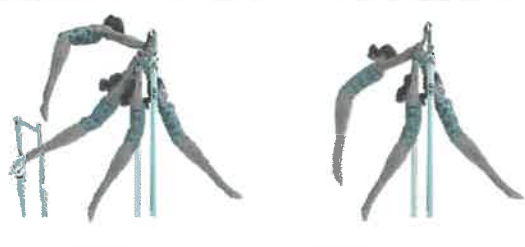
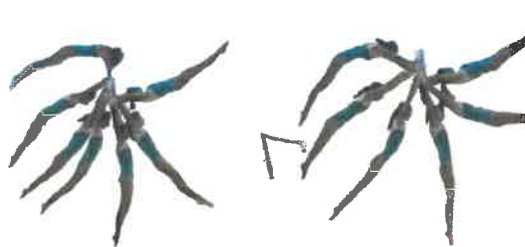


Jeunesses/Aînées. Barres asymétriques - LES BALANCERS

1. Les courbes

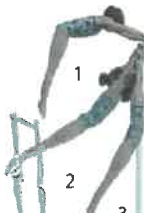

Courbe AV	Courbe AR
<p>Le creux est du côté du ventre Exemple : allongé sur le dos, bras et jbes relevés</p> 	<p>Le creux est du côté du dos Exemple : allongé sur le ventre, bras et jbes relevés</p> 

2. Description rapide des balancers



<p>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.</p>	
<p>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.</p>	

3. Description des fautes

Balancer AV : Pas de courbe AR avant la verticale

<p>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</p> 	<p>FAUX Le corps reste cassé et les talons ne sont pas tirés en AR avant la verticale de la barre</p> 
--	--

Balancer AV : Corps cassé après la verticale

<p>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)</p> 	<p>FAUX Il y a un cassé au niveau des hanches</p> 
---	--

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 : Epaules 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

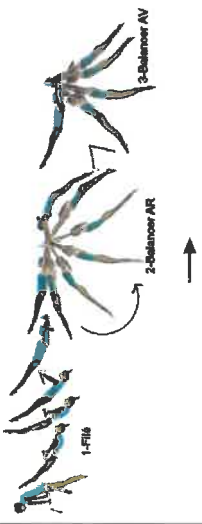



fin de balancer sans appui des bras

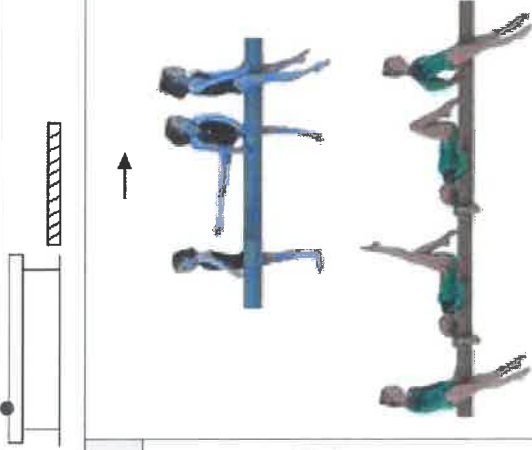
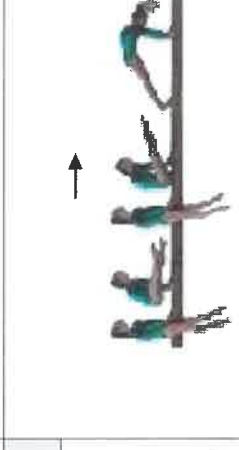
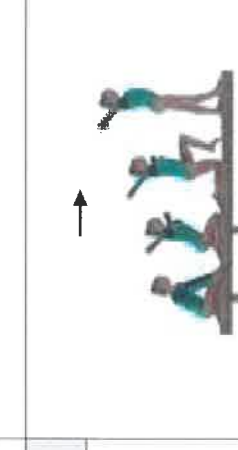
Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 3^{ème} Degré : 6 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s), possibilité de déplacer les tremplins pour tous les éléments Départ : station face à BI et BS		Exigences techniques	
3.1	<p>Balancers de bascule BI</p> <p>1</p> <p>- Sauter à la suspension BI jbes tendues écartées ou serrées pour effectuer un balancer AV jbes serrées puis balancer AR jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, jbes serrées</p> 	<p>- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV</p> <p>- Appui dynamique des bras en fin de balancer AR</p>	
3.2	<p>Renversement AR</p> <p>1</p> <p>- Déplacer les pieds et lancer une jbe en AV pour effectuer un renversement AR et s'établir à l'appui facial BI</p> 	<p>- Flexion des bras : SP</p> <p>- Amener directement le bassin à la barre</p>	
3.3	<p>Appui libre (élan + sortie repoussé)</p> <p>1</p> <p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre, corps à l'horizontale minimum, bras tendus, arrivée à la station face à BI</p> 	<p>- Prise d'élan corps tendu à l'horizontale</p> <p>- Bras tendus à l'appui libre</p>	
3.4	<p>Tour facial AR</p> <p>1</p> <p>L'entraîneur place la gymnaste à l'appui BS dos à BI</p> <p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR</p> 	<p>- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</p> <p>- Alignement du corps du début à la fin du tour</p> <p>- Tête rentrée ou droite</p>	

Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 3^{ème} Degré : 6 pts (suite)

3.5	<p>Filé - Balancer AR - Balancer AV</p> <p>- Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un filé (corps à l'horizontale) balancer AR, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AR), balancer AV, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AV)</p>	<p>1</p> 	<p>- Bras tendus dans la bascule du corps</p> <p>- A la fin du filé : alignement du corps, épaules ouvertes à la fin du filé</p> <p>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</p> <p>- Il n'y a pas lieu de pénaliser l'amplitude du mouvement, il suffit de respecter les temps (courbes) du balancer</p>
3.6	<p>Balancer AR + Sortie : lâcher</p> <p>- Balancer AR, jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AR)</p> <p>- En fin de balancer AR, appuyer sur BS puis lâcher BS pour effectuer une réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies</p>	<p>1</p> 	<p>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</p> <p>Lâcher</p> <p>- Le lâcher s'effectue en courbe AV (dos rond, bassin en rétroversion)</p> <p>- Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras</p>

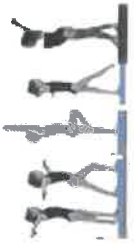
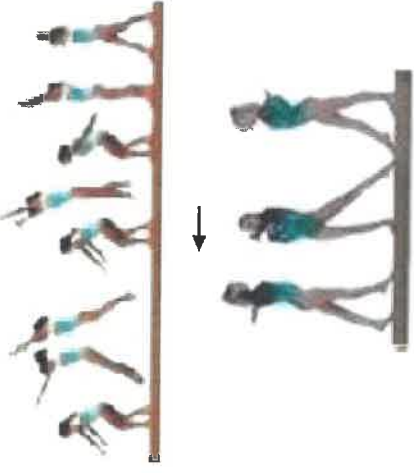
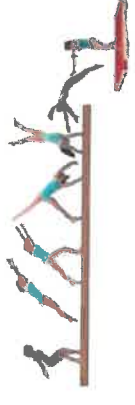
Jeunes/Ainées. Poutre – 3^{ème} Degré : 6 pts

Tremplin au ¾ de la poutre à l'opposé de la sortie Départ : latéral à la poutre, dos à la sortie Tous les déplacements se font sur ½ pointes		Exigences techniques	
3.1	Entrée	1	
	<p>- Avec ou sans élan, poser main G puis main D sur poutre, par appui du bras G et impulsion du pied G, élever jbe D tendue au dessus de la poutre, par ½ s'établir au siège transversal, en déplaçant main G près de main D en prise radiale</p> <p>- Poser les mains en AR du bassin puis s'établir au coucher dorsal, jbes fléchies, pieds pointés sur poutre</p> <p>- Extension de la jbe D puis flexion</p> <p>- Se redresser au siège transversal, jbes tendues, poser les mains en prise radiale en AV du bassin</p>	<p>0.50 pt</p> <p>- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe :</p>	
3.2	Appui	0.5	
	<p>- Par appui des bras et élévation des jbes à l'horizontale AV, s'établir à l'équerre passagère puis revenir au siège transversal</p> <p>- Elever les jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin et les jbes tendues au dessus de la poutre pour s'établir à la position de gainage, pieds sur poutre, jbes tendues, bras tendus, dos rond, épaules au dessus des mains, regard sur poutre</p>	<p>- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum dans l'équerre</p> <p>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum pour s'établir à la position de gainage</p> <p>- Epaules au dessus des mains</p>	
3.3	Chorégraphie		
	<p>- Fléchir jbe D en amenant genou D près des mains pour s'établir à la position à genoux assis, jbe G tendue le long de la poutre, bras latéraux</p> <p>- S'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, pied G pointé</p> <p>- Se relever à la station</p>		

Jeunes/Aînées. Poutre - 3^{ème} Degré : 6 pts (suite)

3.4	<p>Au choix : Placement du dos groupé ou ATR jbes écartées</p> <p>Placement du dos groupé</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'accroupir dos droit, bras verticaux - Par appui des mains et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies pour effectuer un placement du dos - Revenir à la position accroupie dos droit, bras verticaux - Se redresser à la station <p>OU</p> <p>ATR jbes écartées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avancer jbe D et basculer à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps - ATR jbes écartées - Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps 	1.5		<p>Placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alignement mains-épaules- bassin - Angle : <ul style="list-style-type: none"> • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt <p>ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - La 1^{ère} jbe doit dépasser la verticale - Ecart des jbes < 90° : 0.30 pt - A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre
3.5	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, bras latéraux, poser talon jbe AR et pointer pied AV - Effectuer un battement AV à l'horizontale minimum - Poser pied AV jbe tendue devant jbe d'appui, effectuer un battement AR tendue à l'oblique AR basse minimum - Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, position tenue, bras latéraux 			
3.6	<p>Saut écart antéropostérieur</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 écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres 	0.5		<p>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les saut et à la réception</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt - Si écart > 90° : SP - Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt - Si écart < 60° : élément non reconnu


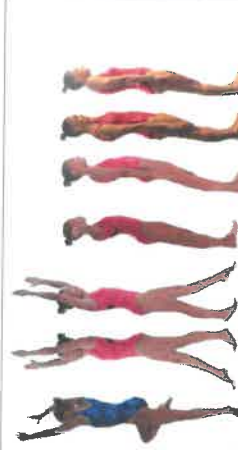

Jeunes/Aînées. Poutre - 3^{ème} Degré : 6 pts (suite)

3.7	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avancer jbe G et basculer à la ½ fente AV G, bras en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale - S'établir jbe G tendue sur ½ pointe; pied D pointé au genou G, bras verticaux, position tenue - Pointer pied D devant pied G, bras libres - ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres 		<p>- Genou ouvert ou fermé : SP</p>
3.8	<p>Saut en liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres - Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut en progression, réception jbes mi-fléchies, bras latéraux - 1 pas du pied D en effectuant ¼ tour à G pour s'établir à la ½ fente latérale D, pied G pointé sur poutre, main D dans le dos, bras G tendu à l'horizontale AV, rotation de la main G 		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p>
3.9	<p>Sortie Rondade</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¼ de tour à G sur jbe D, pointer pied G en AV, bras latéraux - Se placer en avançant ou en reculant; sursaut, sortie rondade, réception à la station jbes mi-fléchies, bras libres 		<ul style="list-style-type: none"> - La rondade doit être précédée d'un sursaut - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'envol doit se faire en courbe AV (= sans casser ni cambler mais avec un dos rond) - Un envol doit être visible avant la réception

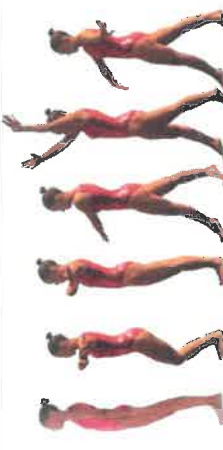



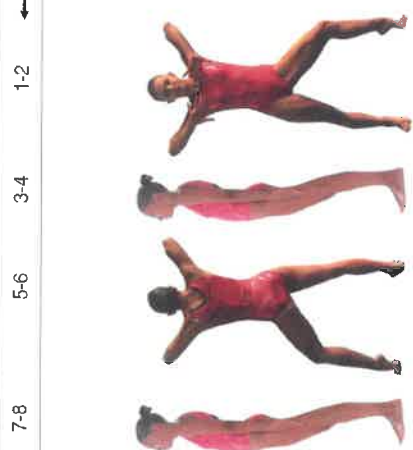
Jeunes/Aînées. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts

Départ au ¾ du tapis : à la station, jbe D mi-fléchi, pied D sur ½ pointe, bras le long du corps, tête droite, paumes vers l'AR
Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes
4 temps d'introduction






Exigences techniques

<p>3.1 8 temps : Chorégraphie</p>	<p>→ 12 3-4 5 6 7-8</p> 	<p>1-2 : Fléchir jbe G, simultanément, effectuer un demi-cercle de la jbe D, vers la D tendue et pointe de pied tirée 3-4 : Revenir à la position de départ 5 : Mi-flexion jbe G, extension jbe D, pied G sur ½ pointe 6 : Mi-flexion jbe D, extension jbe G, pied D sur ½ pointe 7-8 : 1 pas, s'établir à la ½ fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne</p>	
<p>3.2 8 temps : ½ tour sur 1 jbe + ½ tour sur 2 pieds</p>	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 	<p>1-2 : Effectuer un ½ tour sur jbe D, pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres poser pied G en AV 3-4 : Effectuer un ½ tour sur 2 pieds, sur ½ pointes, bras libres 5-6 : Rassembler les pieds en abaissant les bras le long du corps 7-8 : Hausser alternativement épaule D puis épaule G</p>	
<p>3.3 8 temps : Rondade OU Roue pied-pied</p>	<p>1</p> 	<p>Rondade 1-6 : Elan, sursaut <u>rondade</u>, réception jbes tendues, bras libres 7-8 : Abaisser les bras le long du corps</p> <p>OU Roue pied-pied 1-6 : Elan, sursaut <u>roue pied-pied</u>, arrivée jbes tendues sur ½ pointes, bras dans le prolongement du corps 7-8 : Poser les talons et abaisser les bras le long du corps</p>	<p>Rondade - Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut : SP - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0,10 pt - L'envol doit être visible - L'envol doit se faire en courbe AV - Déplacement vers l'AR = SP</p> <p>Roue pied pied - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0,10 pt - Roue pied-pied arrivée en ½ fente : perte de la valeur de l'élément en note D - La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0,50 pt - Le passage sur ½ pointes à la réception doit être visible : 0,50 pt</p>



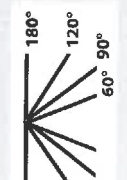
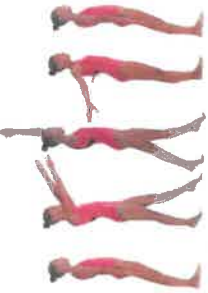


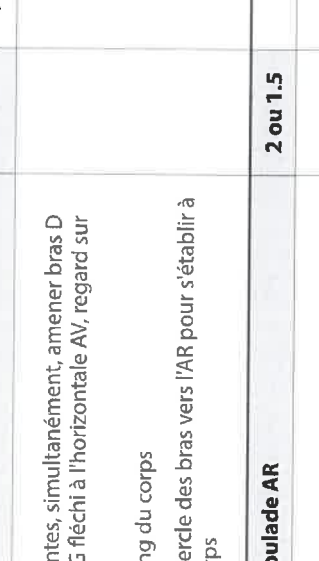
Jeunes/Ainées. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

3.4	8 temps : Chorégraphie	7-8 6 4 3 1 ←	
	<p>1-3 : 3 pas, simultanément, effectuer un cercle des 2 bras de la D vers la G en passant par la verticale</p> <p>4-6 : Rassembler les pieds, flexion des jbes, simultanément, amener bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV</p> <p>7-8 : Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps</p>		
3.5	<p>8 temps : Saut cabriole jbe G + saut cabriole jbe D</p> <p>1-4 : 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (saut cabriole), bras libres, 1 pas sans arrêt</p> <p>5-6 : Impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (saut cabriole), bras libres</p> <p>7-8 : Rassembler pied AR au pied AV, bras le long du corps</p>	<p>1</p>  <p>0.5</p>  <p>0.5</p> 	<p>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt</p> <p>- La gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes différentes : 0.30 pt</p>
3.6	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : 1 pas du pied G en AR en effectuant un ¼ de tour à G, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</p> <p>3-4 : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, ¼ de tour à D</p> <p>5-6 : 1 pas du pied G en AV en effectuant un ¼ de tour à D, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</p> <p>7-8 : ¼ de tour à G vers l'AV, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps</p>	<p>7-8 5-6 3-4 1-2 ←</p> 	

Jeunes/Aînées. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

3-7	8 temps : ATR	1	<p>1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p>3-6 : Basculer à l'ATR, position tenue</p> <p>7-8 : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</p>	<p>7-8 6 3 1-2 ←</p> 	<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</p> <p>- Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP</p>
3-8	8 temps : Chorégraphie	<p>≡ !</p>	<p>1-2 : Rassembler pied AR derrière pied AV, jbes tendues sur 1/2 pointes, bras le long du corps</p> <p>3-4 : 1/2 tour à D en descendant jusqu'à la position accroupie, pieds décalés, simultanément, élever le bras D puis le bras G par l'AV en passant par la verticale pour les abaisser le long du corps</p> <p>5-6 : Poser les mains puis les genoux</p> <p>7-8 : S'établir à genoux assis-talons, buste droit, bras le long du corps</p>	<p>7-8 5-6 3-4 1-2 ←</p> 	
3-9	8 temps : Grand écart antéropostérieur	<p>≡ 0 ≡</p>	<p>1-2 : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et</p> <p>3-6 : Glisser au grand écart antéropostérieur G avec ou sans les mains</p> <p>7-8 : Position tenue</p>	<p>→ 1-2 3-6 7-8</p> 	<p>- Le grand écart doit être dans l'axe</p>  <p>Si écart > 150° : SP</p> <p>Si écart entre 120° et 150° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 120° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 90° : élément non reconnu</p>
3-10	8 temps : Chorégraphie	<p>→ 1-2 3 6 7-8</p>	<p>1-2 : Resserer jbe D à jbe G au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol</p> <p>3-6 : Elever les jbes à l'oblique AV haute et fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale</p> <p>7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</p>	<p>→ 1-2 3 6 7-8</p> 	

Jeunes/Aînées. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

3.11	<p>8 temps : Saut vertical + saut écart antéropostérieur</p> <p>1-2 : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse 3-4 : Saut vertical, sans arrêt 5-6 : Saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres 7-8 : Retour à la station, bras le long du corps</p>	<p>1</p>  <p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 	<p>Saut écart antéro postérieur - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p>  <p>Si écart > 120° : SP Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p>
3.12	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Mi-flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, amener bras D à l'horizontale latérale, bras G fléchi à l'horizontale AV, regard sur main D 3-4 : Retour à la station, bras le long du corps 5-8 : 2 ou 3 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps</p>	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 	
3.13	<p>8 temps : Souplesse AR OU roulade AR</p> <p>Souplesse AR 1-2 : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps, simultanément pointer pied D en AV 3-8 : Souplesse AR, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p>OU Roulade AR 1-2 : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps 3-8 : Roulade AR, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose de mains, arrivée jbes tendues serrées, bras dans le prolongement du corps</p>	<p>2 ou 1.5</p>  <p>2</p>  <p>1.5</p> <p>8 → 3 1-2 ←</p> 	<p>Souplesse AR - Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p>Roulade AR - Bras fléchis : SP - Les mains doivent être posées en AR de la tête</p>
3.14	<p>2 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : S'établir jbe D tendue, jbe G devant jbe D, mi-fléchie, pied G sur 1/2 pointe, bras D à l'oblique AV basse, bras G à l'oblique AR basse, paumes vers le sol, tête droite</p>	<p>1-2</p> 