

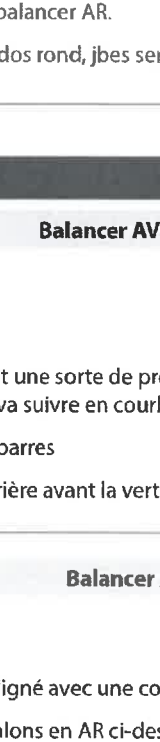



Jeunesses/Aînées. Barres asymétriques - LES BALANCERS

1. Les courbes

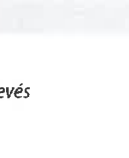

Courbe AV	Courbe AR
<p>Le creux est du côté du ventre Exemple : allongé sur le dos, bras et jbes relevés</p> 	<p>Le creux est du côté du dos Exemple : allongé sur le ventre, bras et jbes relevés</p> 

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

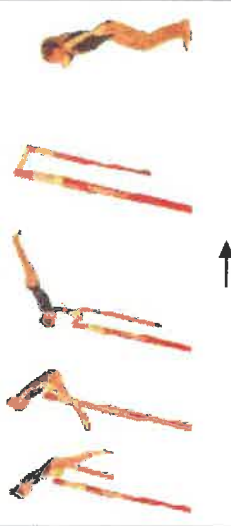



fin de balancer sans appui des bras

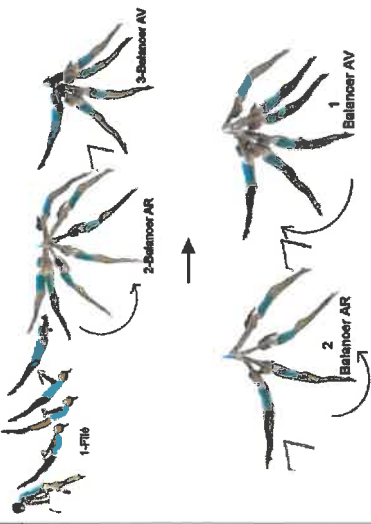

Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 4^{ème} Degré : 8 pts

<p>1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS</p> <p>Le choix 1 en 4.1 implique le choix 1 en 4.5 (idem pour le choix 2) : une bascule obligatoire</p>		<h2>Exigences techniques</h2>	
4.1	<p>Choix 1 : 2 Balancers de bascule BI OU Choix 2 : Bascule faciale</p> <p>Balancers de bascule BI - Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un balancer AV, jbes serrées puis balancer AR jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), puis balancer AV, jbes serrées ou écartées et balancer AR, jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, jbes serrées - Renversement AR, s'établir à l'appui</p>	<p>0.5 1.5</p>	<p>Balancers de bascule - Ouverture complète du corps en fin de balancer - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR</p> <p>Renversement AR - Flexion des bras : SP - Amener directement le bassin à la barre</p>
	<p>OU</p> <p>Bascule faciale - De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues écartées ou serrées, pour effectuer une bascule faciale</p>		
4.2	<p>Tour facial AR</p> <p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR</p>	<p>0.5</p>	<p>Tour AR enchaîné : SP - Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond) - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite</p>


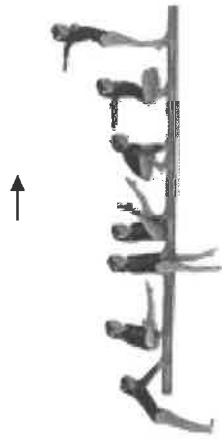

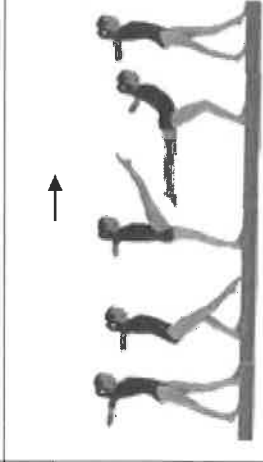
Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 4^{ème} Degré : 8 pts (suite)

4.3	Prise d'élan à l'appui libre (élan + sortie repoussé)	2	<ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus à l'appui libre - Prise d'élan corps tendu au-dessus de l'horizontale : <ul style="list-style-type: none"> • A l'horizontale : 0.30 pt • Sous l'horizontale : 0.50 pt
	<ul style="list-style-type: none"> - Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre, au dessus de l'horizontale, bras tendus, arrivée à la station face à BI 		<p>Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre</p>
4.4	<p>Montée libre sur BI</p> <p>La gym monte seule sur BI</p> <p>Exemple : renversement AR et pose de pieds</p>		
4.5	<p>Choix 1 : Bascule faciale BS</p> <p>OU</p> <p>Choix 2 : Renversement BS</p>	<p>1.5</p> <p>0.5</p>	<p>Bascule</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	<p>Bascule faciale</p> <p>Sauter à la suspension pour effectuer une bascule faciale BS</p> <p>OU</p> <p>Renversement</p> <p>- Sauter à la suspension pour effectuer un renversement AR à BS</p>	<p>1.5</p> <p>0.5</p>	<p>Renversement AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu
4.6	<p>Tour facial AR</p>	0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond) - Tour AR enchaîné : SP - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
	<ul style="list-style-type: none"> - Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR 		




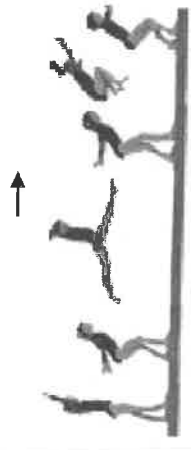

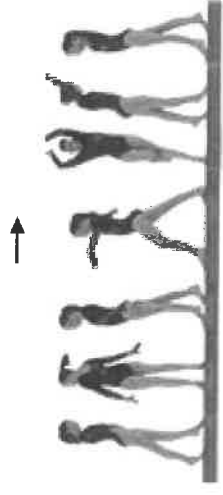


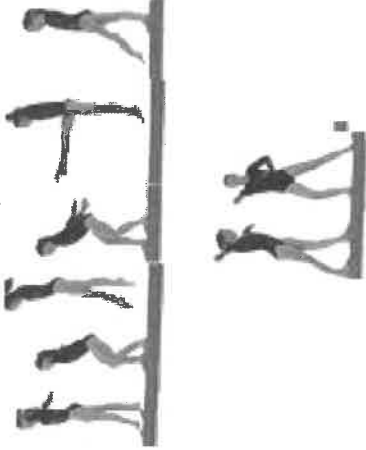
Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 4^{ème} Degré : 8 pts (suite)

4.7	<p>Filé - Balancer AR - Balancer AV - 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), balancer AR, jbes serrées ou écartées, (talons serrés à hauteur de BI minimum en fin de balancer AR), balancer AV, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV)</p>	2		<p>Filé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus dans la bascule du corps - A la fin du filé : alignement complet du corps - Fin du balancer AR suite au filé : hauteur SP <p>Balancers</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du 2^{ème} balancer AR, pieds à hauteur de BI minimum
4.8	<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>	1		<ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras - Les épaules doivent être à hauteur de BS au moment du lâcher

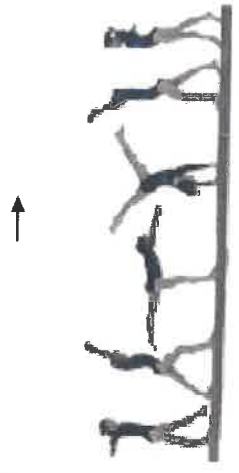
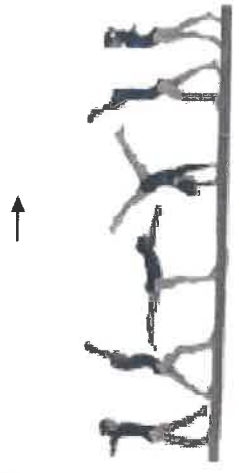
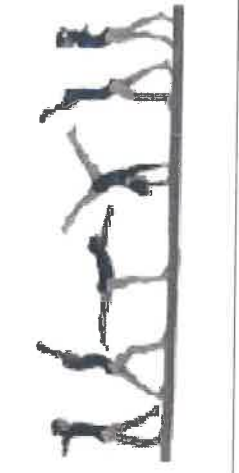
Jeunes/Ainées. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts

Tremplin 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	
4.1	<p>Entrée équerre écartée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'équerre écartée, position tenue - S'établir au siège transversal - Elan des jbes en AV, puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux - Se redresser à la station 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Les jbes doivent être à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt - Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP 	
4.2	<p>ATR jbes serrées</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, pointer pied D en AV, battement AV de la jbe D au dessus de l'horizontale - Basculer à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps - ATR transversal jbes serrées - Ecarter transversalement les jbes à l'ATR et revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre - Ecart dans la descente : SP 	
4.3	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, fléchir jbe G, jbe D tendue en AV, pied D pointé sur poutre, bras latéraux - Tendre jbe G et effectuer un battement AV de la jbe D au dessus de l'horizontale - Poser pied D, battement AR de la jbe G à l'oblique AR basse minimum, fléchir jbe D en maintenant jbe G à l'arabesque, position tenue 				




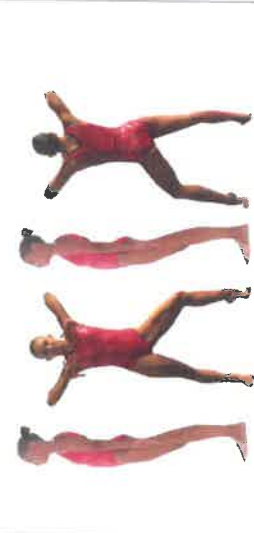
Jeunes/Ainées. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts (suite)

4.4	<p>Sauts en liaison</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 - Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut groupé, réception jbes mi-fléchies, bras libres 	<p>1</p>  <p>0.5</p>  <p>0.5</p>	<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt  <p>Saut groupé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les genoux doivent être à la hauteur du bassin dans le groupé 		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>cabriole</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jbe libre entre 45° et 90° : SP • Jbe libre < 45° : 0.30 pt
4.5	<p>Pivot</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres - S'établir à la 1/2 fente AV G, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale - Pivoter d'un 1/2 tour à G sur jbe G, sur 1/2 pointe pied D pointé au mollet G, bras libres - Pointer pied D devant pied G, sans arrêt 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres 	<p>1</p>  <p>0.5</p>	<p>- Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui tout le 1/2 tour - 1/2 tour genou ouvert ou fermé : SP - La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour 		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>cabriole</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jbe libre entre 45° et 90° : SP • Jbe libre < 45° : 0.30 pt
4.6	<p>Sauts en liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D en amenant la jbe à l'oblique AV (cabriole), bras libres, rassembler pied D devant pied G, sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres - 1 ou 2 pas bras latéraux, en effectuant un 1/4 de tour à G pour s'établir à la 1/2 fente latérale D, pied G pointé sur poutre, main G dans le dos, bras D tendu à l'horizontale AV, rotation de la main D 	<p>1</p>  <p>0.5</p>  <p>0.5</p>	<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>cabriole</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jbe libre entre 45° et 90° : SP • Jbe libre < 45° : 0.30 pt 		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>cabriole</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jbe libre entre 45° et 90° : SP • Jbe libre < 45° : 0.30 pt

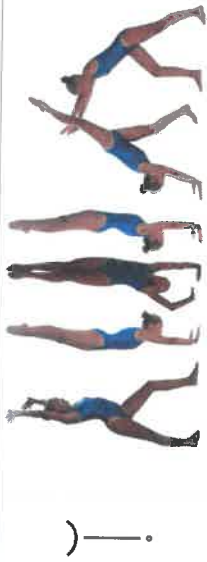




Jeunes/Aînées. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts (suite)

4.7	<p>Roue</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¼ de tour à G sur jbe D, pied G en AV, bras latéraux - Avancer jbe D et basculer à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps - Roue arrivée en ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps 	1.5		<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'écart des jbes doit être maximum - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre
4.8	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 ou 3 pas, poser talon D, jbe D tendue - Fléchir jbe G à 90°; genoux serrés, bras D à la verticale et bras G à l'horizontale latérale, regard sur main G 			
4.9	<p>Sortie saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, rassembler pied AR au pied AV, ½ tour sur 2 pieds et sur ½ pointes, bras libres - Se placer en avançant ou en reculant - Sursaut saut de mains, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres 	1.5		<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut - L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception - Envol visible







Jeunes/Aînées. Sol - 4ème Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

<p>4.4</p>	<p>8 temps : Chorégraphie</p>	<p>7-8 5-6 4 1 ←</p> 	
<p>1-4 : 2 pas, simultanément, effectuer un cercle des bras de la D vers la G en passant par la verticale 5-6 : Rassembler les pieds, flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV 7-8 : Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps</p>			
<p>4.5</p>	<p>8 temps : Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)</p> <p>1-4 : 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (saut cabriole) 5 : Rassembler pied D derrière pied G 6-8 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse saut sissonne de la jbe G, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p>	<p>1</p>  <p>0.5</p> <p>0.5</p>	<p>Cabriole - Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt</p> <p>Sissonne</p>  <p>- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum - Sissonne même jbe que cabriole : 0.30 pt</p>
<p>4.6</p>	<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 3-4 : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, ¼ de tour à D 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 7-8 : ¼ de tour à G, 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 - 4^{ème} Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

4.7	<p>8 temps : ATR 1/2 valse</p>	<p>1</p>	<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé - 1/2 valse en 2 déplacements de mains (0.10 pt par déplacement supplémentaire) - La 1/2 valse se termine jbes serrées à l'ATR</p>
	<p>1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps 3-6 : Basculer à l'ATR, jbes serrées, 1/2 valse, jbes serrées 7 : Ecarter les jbes transversalement 8 : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</p>		
4.8	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Rassembler pied AR derrière pied AV en abaissant les bras le long du corps 3-4 : Descendre jusqu'à la position accroupie, simultanément et alternativement, cercle des bras de l'AR vers l'AV pour les abaisser le long du corps 5-6 : Poser les mains puis les genoux 7-8 : S'établir à genoux assis-talons, buste droit, bras le long du corps</p>	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 	
4.9	<p>8 temps : Grand écart antéropostérieur</p> <p>1-2 : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et 3-6 : Glisser au grand écart antéropostérieur G, avec ou sans les mains 7-8 : <i>Position tenue</i></p>	<p>0.5</p> 	<p>- Le grand écart doit être dans l'axe</p> <p>Si écart > 150° : SP Si écart entre 120° et 150° : 0.10 pt Si écart entre 120° et 90° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu</p> 
4.10	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Resserrer jbe D à jbe G pour s'établir au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol 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 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</p>	<p>→ 1-2 3 6 7-8</p> 	

Jeunes/Aînées. Sol - 4^{ème} Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

4.11	<p>8 temps : Saut enjambé</p> <p>1-7 : Elan libre, saut enjambé, réception pieds décalés, sans arrêt saut de chat, réception bras libres</p> <p>8 : 1 pas, bras le long du corps</p>	<p>0.5</p> 	<p>→ 1 → 7 → 8</p>	<p>- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt</p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> 
4.12	<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</p> <p>3-4 : Retour à la station, bras le long du corps</p> <p>5-8 : 2 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps</p>	<p>→</p> 	<p>→ 1-2 3-4 5 → 8</p>	
4.13	<p>8 temps : Souplesse AR OU roulade AR à l'ATR OU souplesse AV</p> <p>Souplesse AR</p> <p>1-2 : Elever les bras par l'AV dans le prolongement du corps, simultanément, pointer pied G en AV</p> <p>3-8 : Souplesse AR, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p>OU Roulade AR à l'ATR</p> <p>1-2 : Elever les bras par l'AV</p> <p>3-8 : Roulade AR à l'ATR, bras tendus, départ libre, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p>OU Souplesse AV</p> <p>1 : Effectuer un 1/2 tour et s'établir à la 1/2 fente AV, bras à la verticale</p> <p>2 : S' établir à la 1/2 fente AV, bras à la verticale</p> <p>3-8 : Souplesse AV, arrivée jbes tendues, bras à la verticale</p>	<p>2</p> 	<p>← 8 → 3 → 1-2 →</p> 	<p>Souplesse AR</p> <p>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p>Roulade AR</p> <p>- Mains posées en arrière de la tête</p> <p>- Flexion des jbes dans la descente : SP</p> <p>Souplesse AV</p> <p>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</p>
4.14	<p>2 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : S'établir à la position de départ : à la station, jbe G mi-fléchi, devant pied D, pied G sur 1/2 pointe, bras D tendu à l'oblique AV basse, bras G tendu à l'oblique AR basse, tête droite</p>	<p>1-2</p> 	<p>1-2</p>	