

BARRES PARALLÈLES

Présentation de l'agrès

Matériel et organisation

- La hauteur de la barre est adaptée au gabarit du gymnaste.
- Les réceptions hautes sont au minimum à 1 mètre et au maximum à la hauteur des barres.

Exigences liées à la réception

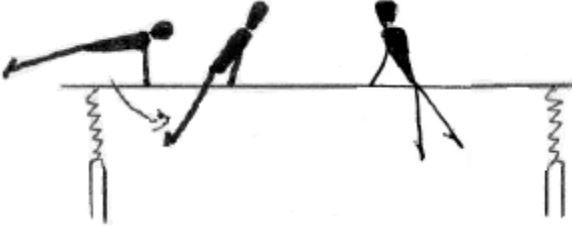
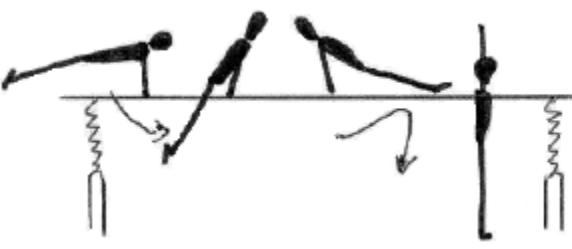

- Pour toutes les réceptions au siège écart, la position jambes écartées doit être maintenue au moins 2".

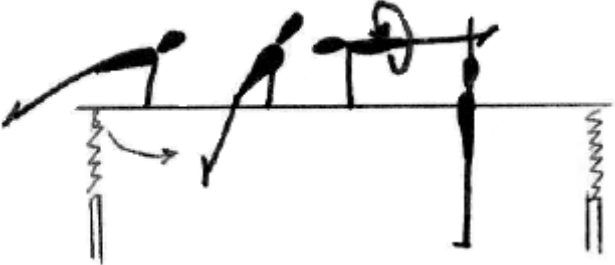
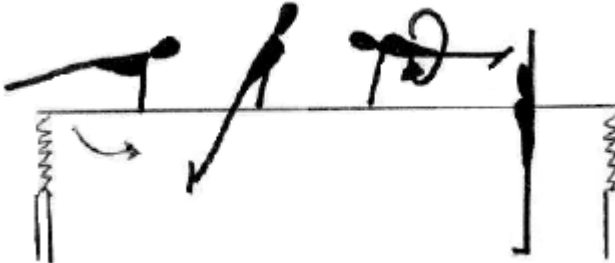
Exigences liées à l'amplitude

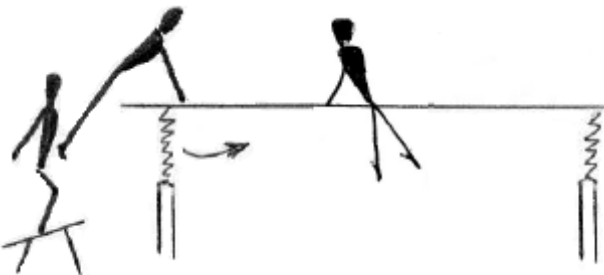


- Pour tous les éléments passant par le renversement, le point d'amplitude est accordé s'il y a alignement complet des bras, du tronc et des jambes.
- Pour toutes les sorties, excepté les sorties salto, le point d'amplitude est accordé si la réception est au moins à 1 mètre des barres.
- Pour les sorties salto, le point d'amplitude est accordé si le salto tourne au-dessus du niveau des barres et si la réception se fait à 1 mètre des agrès.

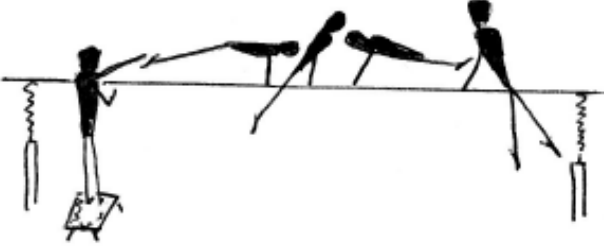





BARRES PARALLÈLES

Se balancer

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
1	 <p>Balancer</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> . Le bassin doit être au-dessus des barres . Arrivée en siège 	3 balancers maximum.
2	 <p>Sortie simple en avant</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> . Le corps ne touche pas les barres . Arrivée sur les pieds. 	On part du balancer. 3 maximum.
3	 <p>Sortie simple en arrière</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> . Le corps ne touche pas les barres. . Arrivée sur les pieds. 	On part du balancer. 3 maximum.





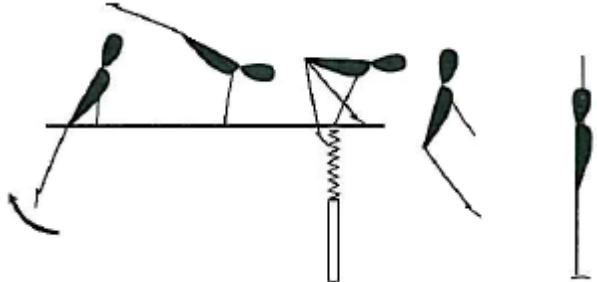
4	 <p>Sortie en avant avec $\frac{1}{2}$ tour vers l'extérieur</p>	6	<ul style="list-style-type: none"> . Le corps ne touche pas les barres . Arrivée sur les pieds. 	<p>On part du balancer. 3 maximum.</p>
5	 <p>Sortie en avant avec $\frac{1}{2}$ tour vers l'intérieur</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> . Le corps ne touche pas les barres . Arrivée sur les pieds. 	<p>On part du balancer. 3 maximum.</p>

BARRES PARALLÈLES			Voler	
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
6	 <p>Sauter à l'appui et balancer vers l'avant</p>	3	. Arrivée au siège écart	Elan autorisé
7	 <p>Sauter rouler en avant</p>	5	. Arrivée au siège écart	SANS TRAMPO
8	 <p>Appui Tendu Renversé rouleau avant</p>	10	. Passage par l'ATR . Arrivée au siège écart	SANS TRAMPO DEPART PIEDS SUR DIMA OU BARRES

9	 <p>Entrée latérale, balancer avant</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>	<p>. Le corps ne touche pas les barres</p> <p>. Arrivée au siège écart</p>	
10	 <p>Entrée latérale, balancer avant, sortie ½ tour extérieur</p>	 <p>7</p>	 <p>8</p>	<p>. Le corps ne touche pas les barres</p> <p>. Le demi-tour est terminé avant la réception</p>	<p>Déclassement : élément n° 4 – 6pts OU élément n° 9 – 5pts et 6pts</p>


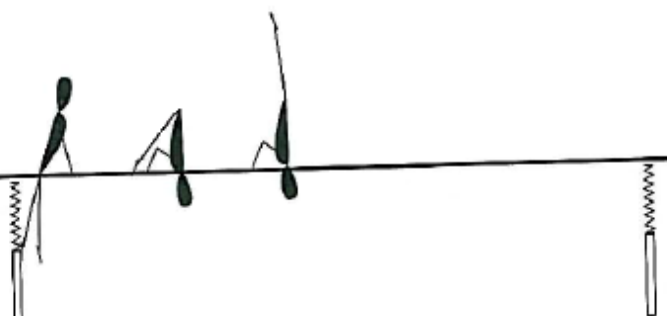


BARRES PARALLÈLES


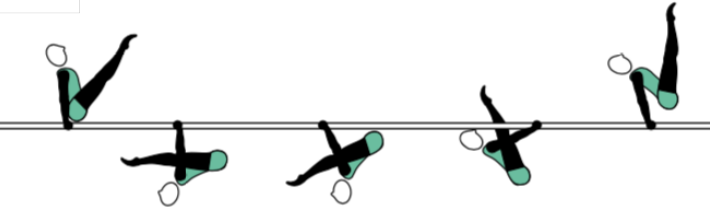
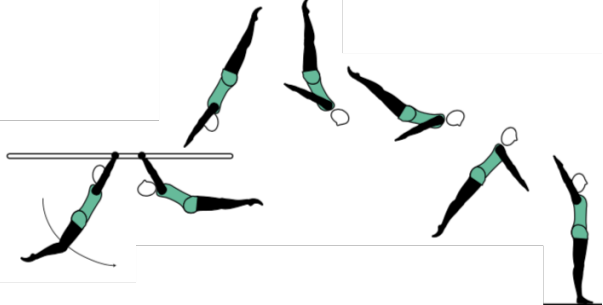
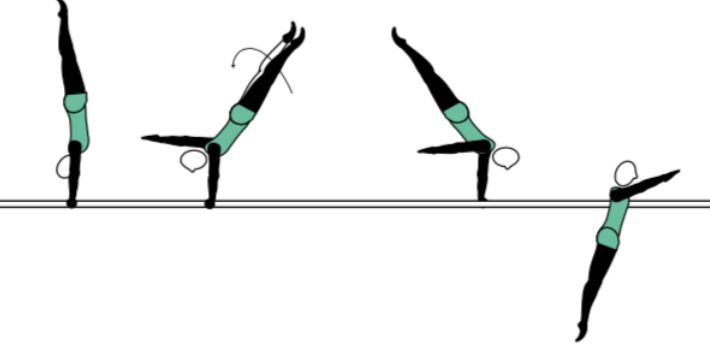
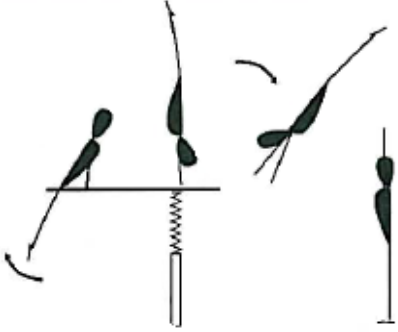
Voler

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
11	 <p>Entrée latérale, balancer avant, sortie ½ tour intérieur</p>	  <p>9 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Le corps ne touche pas les barres . Le demi-tour est terminé avant la réception 	<p>Déclassement : élément n° 5 – 8pts OU élément n° 9 – 5pts et 6pts</p>
12	 <p>Balancer avant, balancer arrière, ½ tour</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> . Le bassin doit être au-dessus des barres . Arrivée au siège écart 	
13	 <p>Sortie coupé du balancer arrière</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> . Arrivée sur les pieds 	

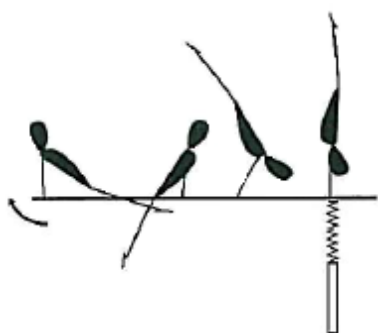
BARRES PARALLÈLES

Se renverser

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
14	 <p>Trépied</p>	7	. Tenu 2''	<p>On part de la position quadrupédique.</p> <p>Descente libre</p>
15	 <p>Trépied</p>	8	. Tenu 2''	<p>On part du siège écart.</p> <p>Descente libre</p>
16	 <p>Sortie Appui Tendu Renversé ½ tour</p>	8	<p>. Passage par l'ATR</p> <p>. Arrivée sur les pieds, face aux barres</p>	<p>On part un pied sur chaque barre.</p>
17	 <p>Trépied</p>	10	. Tenu 2''	<p>On part du balancer arrière.</p> <p>Descente libre</p>

18		12	. Tenu 2'' . Descente en appui brachial	On part du balancer arrière.
19	 <p>Bascule</p>	11	. Départ « libre »	
20	 <p>Sortie échappe au bout des barres</p>	12	. Départ libre	pas de fermeture bras tronc
21	 <p>Sortie ATR 1/2 tour sur le côté</p>	12	. Passage à l'atr 180° sur un bras	
22	 <p>Sortie Appui Tendu Reversé 1/2 tour</p>	12	. Passage par l'ATR . Arrivée sur les pieds, face aux barres	On part du balancer arrière. 3 balancers maximum.

23



Appui Tendu Renversé

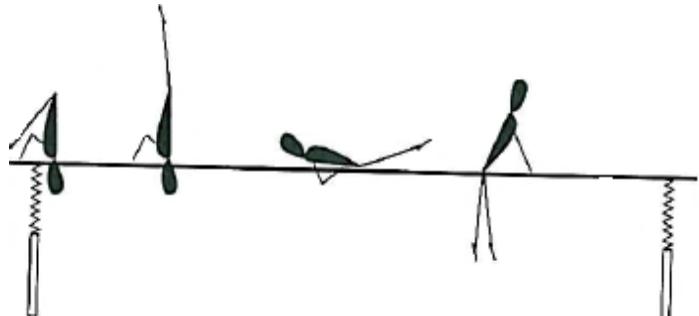
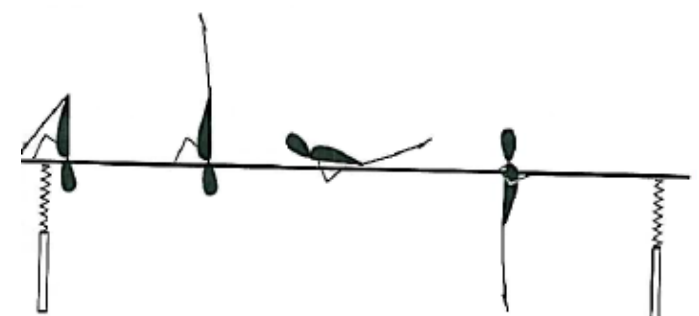
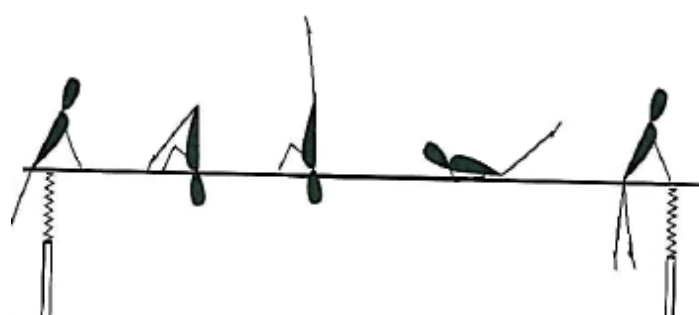
12

. ATR
marqué

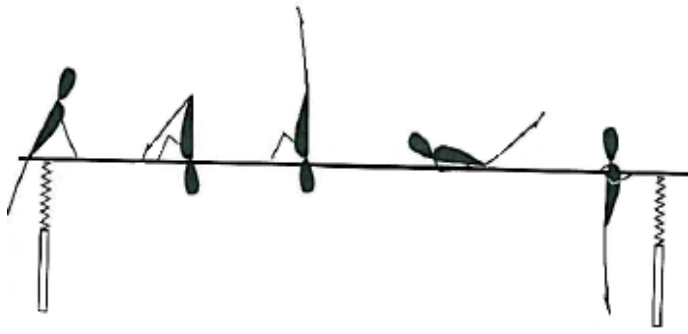
On part du
balancer arrière.

BARRES PARALLÈLES

Tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
24	 <p>Rouleau avant</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> . Arrivée au siège écart . Épaules maintenues au niveau des barres 	<p>On part de la position quadrupédique.</p>
25	 <p>Rouleau avant</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> . Arrivée à l'appui brachial . Épaules maintenues au niveau des barres 	<p>On part de la position quadrupédique.</p>
26	 <p>Rouleau avant direct</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> . Arrivée au siège écart. . Épaules maintenues au niveau des barres 	<p>On part du balancer arrière.</p>

27



Rouleau avant direct

12

. Arrivée à
l'appui
brachial

. Épaules
maintenues
au niveau
des barres

On part du
balancer arrière.