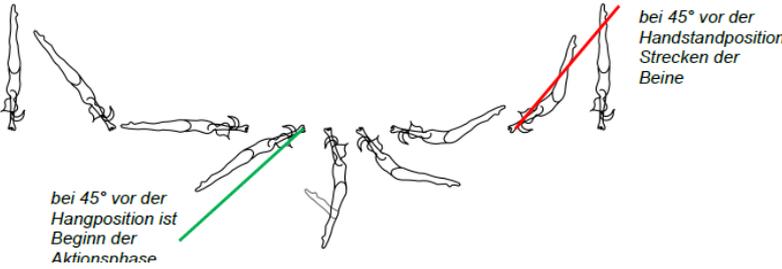


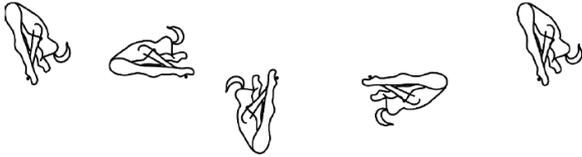
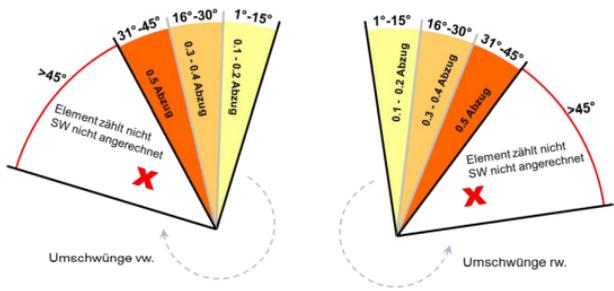
Barre fixe

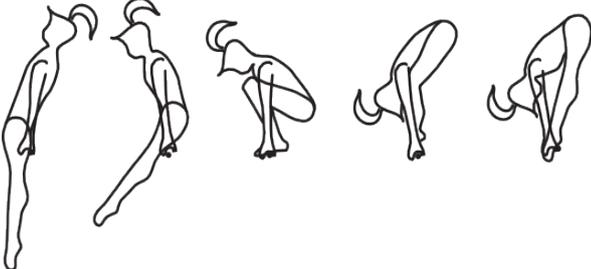
AC	<p>Bascule courue La bascule courue est toujours exécutée à partir de la position debout (comme aux barres parallèles). Le table de classification a été adaptée en conséquence.</p>	02.25
AC	<p>De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises dors. : élan circulaire en arr. au grand écart</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Les 360° doivent-ils être atteints en position écartée ou les jambes peuvent-elles être fermées plus tôt pour que l'élément compte ? • Réponse : La position du grand écart ne doit pas être maintenue à 360°. La fermeture « des jambes » pour le retour à la position fermée fait partie de l'élément. La fermeture doit être un mouvement harmonieux. Il ne doit pas y avoir de ralentissement. 	06.24
AC	<p>Grand tour à la barre fixe basse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Est-ce qu'il est permis d'exécuter le grand tour à la barre fixe basse avec les jambes pliées ? • Réponse : Oui. Le grand tour à la barre fixe basse est exécuté avec les jambes pliées ou écartées. Les jambes doivent être à nouveau tendues, respectivement serrées à 45° (après la courbette). Descente en pos. I, à 45° avant la position de suspension C- avec angulation simultanée des genoux, courbette, C+ lors du virage avant haut avec extension des jambes à 45° avant la position de la main et extension vers la position de la main (déviations de 10° maximum autorisée) <p>Ristriesenfelge (Riesenfelge rw.) / Grand tour en arr. prises dors.</p>  <p>bei 45° vor der Handstandposition Strecken der Beine</p> <p>bei 45° vor der Hangposition ist Beginn der Aktionsphase</p>	06.24 2018
J / AC	<p>De l'appui dorsal, venir corps groupé en fermeture carpée sur la barre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : À quel moment est-on considéré comme une chute lorsque l'on ne vient pas avec les deux pieds en même temps sur la barre ? • Réponse : S'il y a un arrêt marqué dans le mouvement (recommencer le mouvement) cela est considéré comme une chute. 	02.24

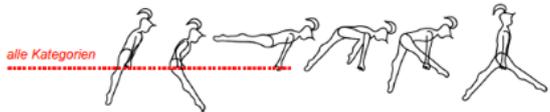
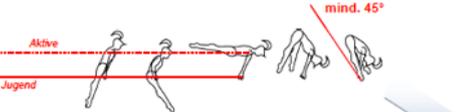
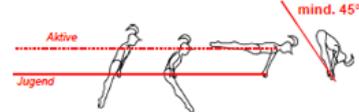
AC	<p>De la fermeture carpée les pieds sur la barre : élaner en av. par-dessous la barre avec ½ tour</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Quand la rotation autour de l'axe longitudinal doit-elle se terminer ? • Réponse : Le corps doit passer au-dessus de la hauteur de la barre. La rotation se fait par le prolongement vers le I dans la préparation à la position de réception. Le ½ tour doit être terminé de manière à pouvoir prendre une position de réception avec un angle de hanche ouvert en C+. 	02.24
J / AC	<p>S'étab. en av. au siège écart transv.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Comment est défini s'étab. en av. au siège écart transv. à la barre fixe ? • Réponse : Position de départ libre Allongement net du corps dans l'élan (poussée de bascule) Position finale en position assise écartée Hanche parallèle à la barre → Voir programme de compétition BF K4-2 	02.24
J / AC	<p>Toucher l'engin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Il y a un toucher de l'engin pendant l'exercice, quelle déduction est faite - petite erreur moyenne ou grande erreur et quand cela compte-t-il comme une chute ? • Réponse : Analogue aux barres parallèles - Si le mouvement n'est pas perturbé, une petite faute. Si l'exécution est perturbée, une déduction technique correspondante doit être appliquée, pouvant aller jusqu'à une chute sur l'engin. Il s'agit d'une chute lorsque le flux de mouvement est clairement interrompu. Un contact avec l'engin ou la barre fixe ne signifie pas forcément une chute. 	02.24
AC	<p>Bascule</p> <p>Sur certains sites de compétition, une bascule à l'appui statique a été exécutée à la barre fixe, suivie d'un passé de la jambe latéral. Pour cet élément, il n'est pas nécessaire en soi d'avoir un élan en susp. en arr. L'élément suivant part d'une position statique. Au CC 2023, il a été défini : La bascule est toujours suivie d'un élément qui le prolonge directement. La déduction de -0,20 point pour un arrêt est donc correcte.</p>	09.23
AC	<p>40110 De l'appui facial, prise d'élan à l'équerre écarté</p> <p>Précision la hauteur de l'élan arrière avant l'élément :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant cet élément, les pieds doivent être au moins à la hauteur de la barre avant l'engagement du mouvement. 	02.23
AC	<p>40119 / 2 0 Du grand tour en arr. / de l'appui renversé, venir en fermeture carpée (écartée) sur la barre</p> <p>L'élément commence après l'horizontale (ligne bleue) L'angle bras-tronc ne se réduit que légèrement, l'action principale se passe dans les hanches La position de fermeture carpée (écartée) est atteinte au plus tard à 15° après la verticale (aux dessus de la barre) C'est un mouvement fluide qui soutient l'élan.</p>	01.23 02.25

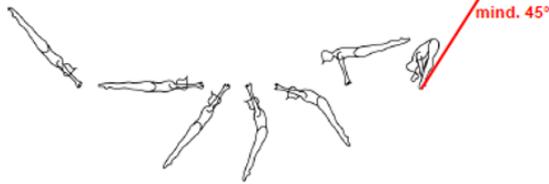
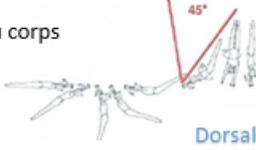
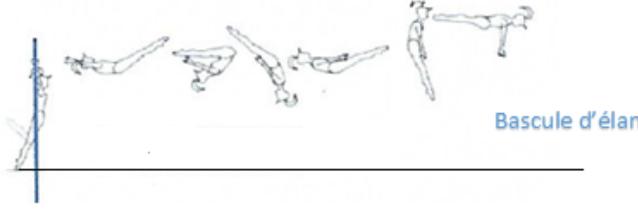


AC	<p>Bascule et s'établir corps carpé jambes serrées ou écartées sur la barre Précision :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La hauteur de la prise d'élan est déterminée par l'élément qui la suit • S'il n'est pas possible de continuer après la bascule (arrêt / interruption) une déduction de 0.20 pt est faite. • Si l'établissement pieds-barre carpé (écarté) est exécuté sans prise d'élan (juste en montant le fessier) une déduction de 0.50 pt est faite (CC 2016) • La prise d'élan doit être exécuté dans une position l/léger C-, les pieds minimum à la hauteur de la barre pour les C1-4 et minimum hauteur des épaules pour les C5+ (CC 2018) 	01.23
AC	<p>40208 Tour d'appui en av. Précision de la description technique : De l'appui facial pousser le corps devant vers le haut dans un C-et l'abaisser jusqu'à l'horizontale Enrouler rapidement le haut du corps (C+) et fermer l'angle hanches-tronc. Les jambes sont maintenues. «Faire le tour»: pousser les jambes vers le bas et étirer le corps jusqu'à l'appui facial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Est-ce que le tour d'appui en avant peut être stoppé à l'appui ? • Réponse : Non, il doit y avoir une prise d'élan qui suit l'élément. 	01.23 02.24
AC	<p>40415/ 40410 Élan circulaire 40415 : Élan circulaire carpé en arr. prises dorsales 40410 : Élan circulaire carpé écarté en arr. prises dorsales Les points techniques clés sont les mêmes dans l'exécution de ces deux éléments</p> <p>40410 : Élan circulaire carpé écarté en arr. prises dorsales Il est permis de fléchir les jambes en tournant selon les mêmes critères que le 40415</p>	01.23

	 <p>La définition technique voir aussi 2022 elan circulaire en avant ou en arrière</p>	
AC	<p>Elan circulaire en avant ou en arrière</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position de sortie (début du prochain élément) détermine la position finale • Plus l'angle de la position finale dévie de la position de sortie, plus la déduction est importante (voir image CC 2016) 	2022
JK	<p>Ajustement du texte C4-B</p> <p>Le texte « de l'appui » ne correspond pas à tous les éléments et est supprimé. La position de départ dépend de l'élément à choix démontré. Nouveau descriptif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe basse : Elancer sous la barre à la station (40306,40308,40309,40311,40314 à 40316, 40318) • Barre fixe haute : Elancer sous la barre (40303 bis 40318) 	2020
JK	<p>Barre fixe C2 Sorties</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : en C2 il peut y avoir deux sorties, De l'appui, sauter en arrière à la station (C2-5) et De la stat., él. en av. par-dessous la barre et sauter à la stat. (C2-B). Est-ce que chaque sortie sera jugée séparément (déduction de 0,4 pt à chacune possible) ou alors comme au sol il faut les juger ensemble ? <p>Réponse : C'est géré comme au sol : Déduction maximale pour les réceptions à la barre fixe C2 0,4 pt.</p>	2020

JK / AC	<p>Début de l'exercice à la barre fixe haute</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Pour débiter l'exercice l'entraîneur positionne le gymnaste à l'appui. Est-ce permis ? • Réponse : Non, cela est jugé comme une aide active de l'entraîneur (déduction 0,4 pt dans les catégories jeunesse, 0,8 pt dans les catégories actives). Un exercice à la barre fixe haute commence toujours à la suspension. 	2017
AC	<p>Différence entre « Etablissement arr. à l'appui renversé suivi d'un grand tour arrière » et « Elancé arrière suivi d'un grand tour arrière »</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Comment différencie-t-on un Etablissement arr. à l'appui renversé suivi d'un grand tour arrière d'un Elancé arr. suivi d'un grand tour d'arrière ? • Réponse : En-dessous de 80° c'est considéré comme un élan arrière, en dessus de 80° c'est un établissement arr. 	2017
JK / AC	<p>De l'appui dorsal, venir corps groupé en fermeture carpée sur la barre</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Mouvement fluide • Chercher l'élan en légère position C- • Tendre les jambes rapidement • La position finale dépend du prochain élément : • => En avant : hanches au-dessus de la barre • => En arrière : épaules au-dessus de la barre 	2017
JK / AC	<p>Ecart par rapport à la position idéale règle des 15 / 30 / 45 Par exemple : De la fermeture carpée sur la barre, élan circulaire en av./ en arr., grand tour</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1° à 15° - Zone jaune déduction 0.1 à 0.2 • 16° à 30° - Zone orange déduction 0.3 à 0.4 • 30° à 45° - Zone rouge déduction 0.5 • Plus de 45° Elément pas reconnu <p>Si des éléments sont exécutés d'une position initiale à une position finale, les mêmes zones sont appliquées, mais la 1ère zone est dans la tolérance et aucune déduction n'est faite : par ex. Chgt dorsal/palmain, Du grand tour arrière venir en fermeture carpée sur la barre</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1° à 15° - Zone jaune pas de déduction • 16° à 30° - Zone orange déduction 0.1 bis 0.2 • 30° à 45° - Zone rouge déduction 0.3 à 0.4 • Plus de 45° Elément pas reconnu 	2017
AC	<p>De la fermeture carpée les pieds sur la barre j. serrées, prises palm: 7/8 élan circulaire en av., passer les j. td. entre les prises et tour d'appui dorsal à l'appui dors. (40508)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Est-il permis de plier les jambes au tour dorsal pour l'élément, 40508 « De la fermeture carpée les pieds sur la barre j. 	2017

	<p>serrées, prises palm.: 7/8 élan circulaire en av., passer les j. td. entre les prises et tour d'appui dorsal à l'appui dors.» ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réponse : Oui, là le tour dorsal peut être exécuté avec les jambes pliées. 	
AC	<p>Depuis le grand tour en arrière, venir en fermeture carpée sur la barre, écartée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Est-il permis à l'élément 40120 « Depuis le grand tour en arrière, venir en fermeture carpée sur la barre » de revenir sur la barre d'abord avec un pied puis avec l'autre, donc le faire avec les jambes écartées ? • Réponse : Oui. Cette exécution est autorisée et est jugée comme si l'exercice est fait avec les jambes serrées. L'élément, dans cette variante, est aussi un élément de VD 7 	2017
JK/AC	<p>Définitions Elans arrière</p> <p>Felge rw. / Tour d'appui en arr. Ausholbewegung: Füße <i>mindestens</i> Stangenhöhe</p>  <p>Stütz vl. durchhocken zum Spreizsit De l'appui facial, passer une j. entre les b. au siège écart transv. Ausholbewegung: Füße <i>mindestens</i> Stangenhöhe</p>  <p>Stütz vl. durchhocken zum Stütz rl. De l'appui facial, passer les j. serrées entre les b. à l'appui dors. Ausholbewegung: Füße <i>mindestens</i> Stangenhöhe</p>  <p>Aufgrätschen/-bücken; aus Stütz oder Stemme Ausholbewegung: Füße <i>mindesten</i> Schulterhöhe; dies gilt für die Ausführung aus dem Stütz, sowie auch bei der Schwung- oder Schwebekippe als vorangehendes Element Bei der Stemme rw. zum Aufgrätschen oder Aufbücken (6) muss der Rückschwung <i>mindestens</i> Stangenhöhe sein bevor die Aufgrätsch- oder Aufbückbewegung gestartet wird. Aufgrätsch/-bück Position ist mind. 45° (bezieht sich auf den KSP)</p> <p>Stütz vl., aufgrätschen zum Stand De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture carpée écartée sur la barre</p>  <p>Stütz vl., aufbücken zum Stand De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture ca</p> 	2016

	<p>Stemme rw. zum Aufgrätschen oder Aufbücken Etablissement en arr. à l'appui j. écartées ou serrées sur la barre</p>  <p style="text-align: right;">mind. 45°</p>	
AC	<p>Dorsales/ palmaires et Palmaires/dorsales</p> <p>La rotation doit se faire dans les 45°</p> <ul style="list-style-type: none"> • En changement palmaires/dorsales <ul style="list-style-type: none"> - début : environ 20° avant la verticale - fin : 20-25° après la verticale • En changement dorsales/palmaires <ul style="list-style-type: none"> - début : environ 30° avant la verticale - fin : 0-15° après la verticale <p>Les indications se réfèrent toujours à la position du corps (angle des épaules ouvertes)</p>  <p style="text-align: center;">Palmaires/dorsales</p>  <p style="text-align: center;">Dorsales / palmaires</p>	2015
AC	<p>Bascule d'élan - Bascule de fond</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bascule de fond: les pieds passent en premier la verticale • Bascule d'élan: les hanches passent en premier la verticale  <p style="text-align: center;">Bascule de fond</p>  <p style="text-align: right;">Bascule d'élan</p> <p>Complément <u>reck haut</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant une bascule il faut exécuter un élan arrière correct • Ainsi ce sera dans tous les cas une bascule d'élan 	2015
AC	<p>De la fermeture carpée ou carpée écartée les pieds sur la barre, élan circulaire en av. ou en arr .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un élan circulaire est défini comme un tour de 360° autour de la barre. Il peut être exécuté avec les jambes tendues ou pliées. • Elan circulaire arrière après un élan circulaire 7/8 Un élan circulaire est un tour de 360°. Si après la position finale d'un élan circulaire 7/8 avec changement de prises, 	2014

	<p>un élan circulaire est exécuté jusqu'à cette même position, alors il s'agit d'un élan circulaire arrière.</p> <p>Exemple : élan circulaire 7/8 avec chgt de prises, élan circulaire arrière, de la fermeture carpée les pieds sur la barre: élan en av. par-dessous la barre à la station = 3 éléments comptés (diff 5/6/6)</p>	
J	<p>C3-4 / C4-12 : de la station : élan en susp en av. et en arr.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si l'élément s'étab. en av. au siège écart transv. suit alors on peut lâcher une main. • Si une montée du ventre avec ou sans élan en prises palmaires est exécutée, le chgt de prises peut être effectué. <p>Si les prises sont lâchées et la montée du ventre est effectuée sans élan en prises dorsales : déduction de 0.2 pt</p>	2014
J/AC	<p>Prise d'élan manquante</p> <p>Si lors de l'exécution des éléments de l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture carpée écartée sur la barre ou fermeture carpée serrée il n'y a pas de prise d'élan (seulement tirer les fesses vers le haut) il y a une déduction de 0.5 pt.</p> <p>Cela est aussi valable si l'élément est exécuté en liaison par exemple bascule d'élan, poser les pieds écartés et élan en avant par-dessous la barre à la station</p>	2014

