

Barres 6èmes

Saison 2025-2026



Répétition d'éléments



- Une difficulté 6^{ème} ou une « autre difficulté » peut être exécutée 2 fois.
- Une difficulté 6^{ème} répétée sera comptabilisée comme une « autre difficulté ».

Exemple :

D6 devient AD

L		L		/		U!	
AD	D6	AD	D6	X	AD D6 devient AD	D6	AD D6 devient A

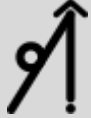
Répétition d'éléments (Rappel)



- Une difficulté 6^{ème} ou une « autre difficulté » peut être exécutée 2 fois, la 3^{ème} fois l'élément sera pénalisé de 0,50 pt.

Exemple :

Elément non retenu et pénalisé de 0,50 pt

								
D6	AD	X	D6	AD	D6	X	AD _{D6} devient AD	AD _{D6} devient AD

Les bascules



- La gymnaste peut exécuter autant de bascules qu'elle le désire, sans pénalité, mais 2 seulement seront retenues comme « Autre difficulté » en plus d'une bascule difficulté 6^{ème}.

Exemple :

Elément non retenu

								
D6	D6	AD	D6	AD	AD	X	X	AD D6 devient AD

Les élans à l'ATR



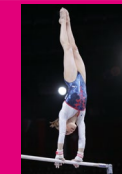
- La gymnaste peut exécuter autant de prises d'élance à l'ATR qu'elle le désire, sans pénalité, mais 2 seulement seront retenues comme élément (1 en difficulté 6^{ème} et une en « Autre difficulté »).

Exemple 1:

Elément non retenu

								
D6	D6	D6	AD	AD D6 devient AD	AD D6 devient AD	X	X	AD D6 devient AD

Répétitions



Particularité aux Barres Asymétriques :

- La gymnaste peut exécuter autant de prises d'élans à l'ATR qu'elle le désire, mais 2 seulement seront retenues comme élément (Une difficulté 6^{ème} et Une « Autre difficulté »).

Exemple 2, cas particulier :

L'ATR corps carpé et l'ATR corps tendu sont de la même famille 6^{ème} et sont 2 difficultés différentes (code fig).

1/2 tour bascule BI	ATR corps carpé	Tour facial AR	ATR corps carpé	Contre-mouvement	Bascule BS	ATR corps tendu	Soleil	Sortie salto AR tendu
D6	D6	AD	AD D6 devient AD	D6	AD	AD D6 devient AD	AD D6 devient AD	AD D6 devient AD



Nous pouvons retenir comme éléments : une D6 et deux AD



Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

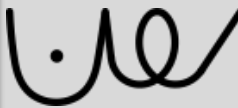
Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

Les répétitions et bonifications



- La bonification n'est pas accordée en cas de répétition d'élément.

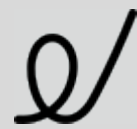
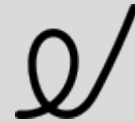
Exemple :

Elément bonifié à 0,30 pt			Elément retenu et non bonifié			Elément non retenu ni bonifié		
								
D6	D6	D6	AD	AD _{D6} devient AD	AD _{D6} devient AD	AD	X	AD _{D6} devient AD

Elan circulaire en AR carpé (Nouveauté)



- L'élan circulaire en AR carpé  ou l'élan circulaire carpé AV  réalisé avec une flexion de jambes sera reconnu comme difficulté 6^{ème} mais pénalisé pour jambes fléchies.
- La pénalité pour jambes fléchies pouvant être de 0,10 pt, 0,30 pt ou 0,50 pt.

							
AD	D6	AD	D6	X	AD D6 devient AD	D6	AD

Le Tour AR Libre sous l'horizontale



- Le tour AR libre sous l'horizontale sera reconnu comme une difficulté 6^{ème} mais sera pénalisé de 1 pt sur la note E quand il doit être comptabilisé comme D 6^{ème}.

Exemple 1 : Pénalisation de 1 pt (Reconnu comme D6).

L	Sous l'horizontale 	L					
AD	D6	AD	D6	X	AD	D6	AD

Exemple 2 : Pas de pénalisation de 1 pt (reconnu comme AD).

L	Sous l'horizontale 	L					
AD	AD D6 devient AD	AD	D6	X	AD	D6	D6

La Sortie Salto AR tendu



- La sortie échappe BS salto AR tendu avec un corps légèrement fermé sera comptabilisé comme D6, mais pénalisé de 1 Pt quand cette sortie doit être comptabilisée en D6.
- Exemple 1 : Pénalisation de 1 pt (Reconnu comme D6).**

L		L			○	9/45°	
AD	D6	AD	D6	X	AD	X	D6

Exemple 2 : Pas de pénalisation de 1 pt (Reconnu comme AD).

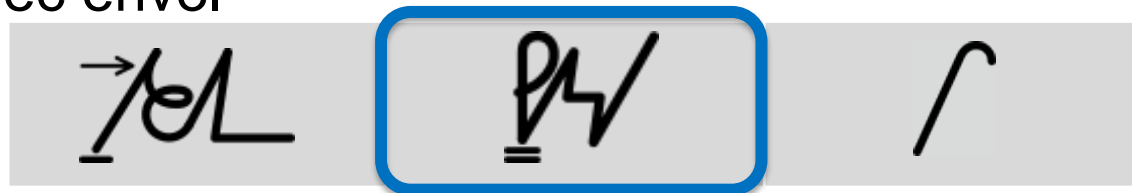
L		L			○		
AD	D6	AD	D6	X	AD	D6	AD D6 devient AD

EXIGENCES DE COMPOSITON



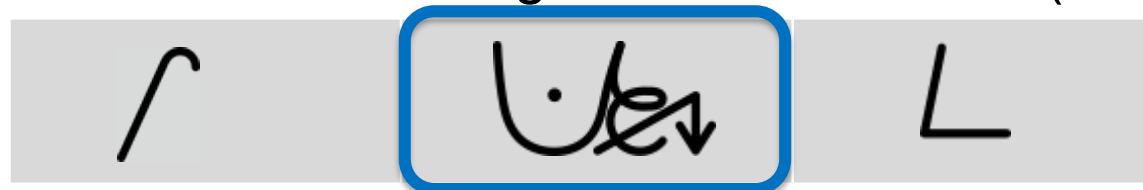
- **EC 1** : Un changement de barres (BS à BI ou BI à BS) exécuté par une difficulté 6^{ème} avec envol

Exemple :



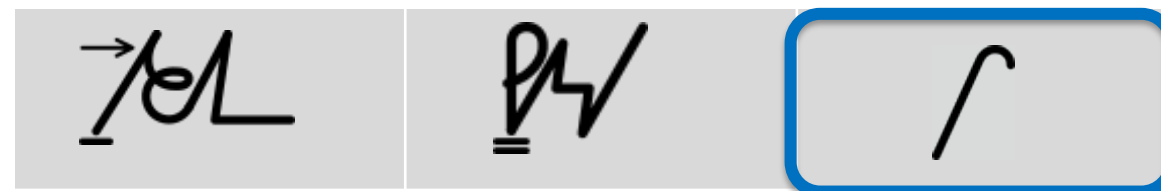
- **EC 2** : Un élément avec rotation longitudinale 180° mini (E/S comprises)

Exemple :

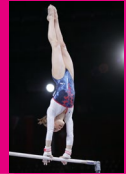


- **EC 3** : Une bascule en cours de mouvement

Exemple :



EXIGENCES DE COMPOSITON



- **EC 4** : Un tour autour d'une barre, exécuté par une difficulté 6^{ème}

Exemple :



- **EC 5** : Un passage du corps en arrière à l'horizontale minimum

Exemple :

