

Guide du Juge 6^{ème}

Barres

2025-2026



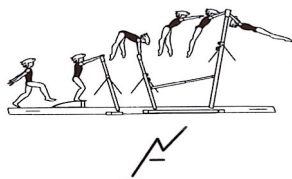
Familles d'éléments 6èmes. Entrées & Bascules (6-1)



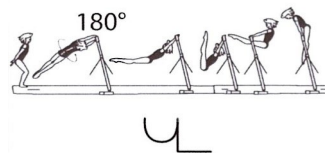
Eléments non bonifiés



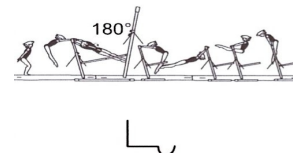
Saut GR à BS



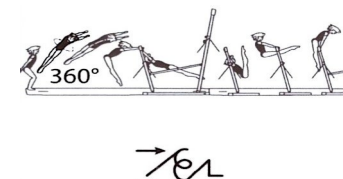
Saut écart à BS



**Saut 1/2 tour +
Bascule BI**



**Balancer BI + 1/2
tour + Bascule BI
(Balade)**



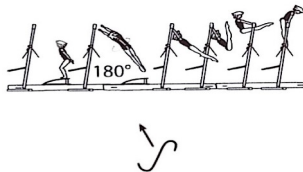
**Saut 1 tour +
Bascule BI**

Elément bonifié à 0,30 pt

Eléments bonifiés à 0,50 pt



Saut poisson à BS

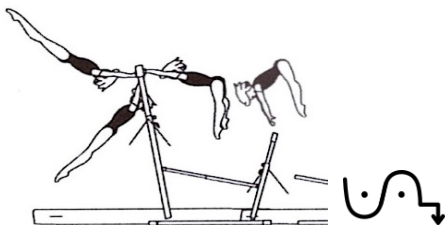


**Saut 1/2 tour
Bascule BS**

Familles d'éléments 6èmes. **Les Lâchers (6-2)**

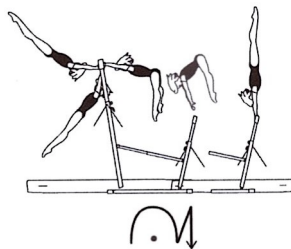


Élément bonifié à 0,30 pt

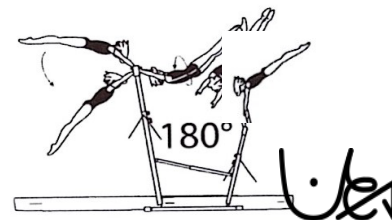


Retrait

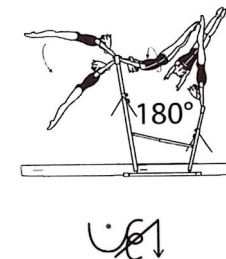
Éléments bonifiés à 0,50 pt



**Retrait ATR
(tolérance 10 à 20°)**



**Shushunova à
l'appui libre**



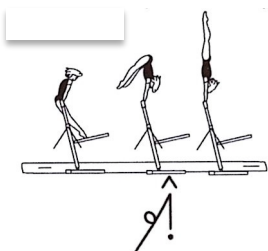
**Shushunova ATR
(tolérance 10 à 20°)**

Familles d'éléments 6èmes. Elans en AR (6-3)

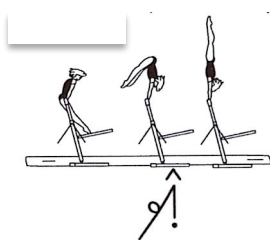


Elément non bonifié

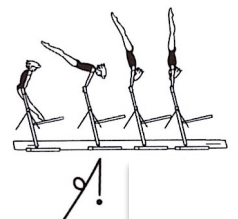
Eléments bonifiés à 0,30 pt



ATR corps carpé
(10 à 20°)

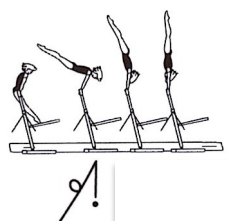


ATR corps carpé

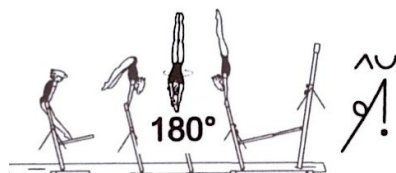


ATR corps tendu
(10 à 20°)

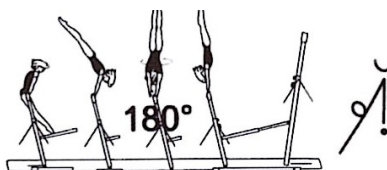
Eléments bonifiés à 0,50 pt



ATR corps
tendu



ATR corps carpé
½ tour



ATR corps tendu
½ tour

Familles d'éléments 6èmes. Rétablissement & Grand Tour(6-4)

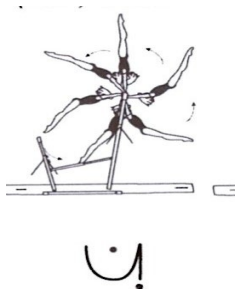


Elément non bonifié



Grand
rétablissement

Elément bonifié à 0,50 pt

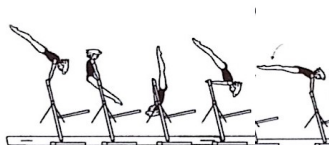


Soleil

Familles d'éléments 6èmes. Tours (6-5)



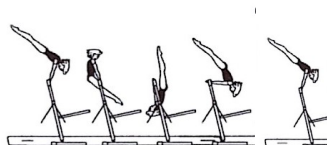
Elément non bonifié



l

Tour d'appui AR libre à l'horizontale

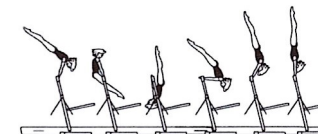
Elément bonifié à 0,30 pt



l/

Tour d'appui AR libre à l'oblique haute ($\geq 45^\circ$)

Elément bonifié à 0,50 pt



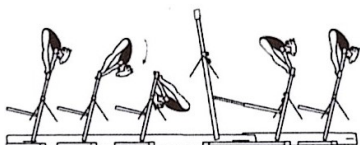
l!

Tour d'appui AR libre à l'ATR (tolérance 10 à 20°)

Familles d'éléments 6èmes. Elans circulaires (6-6)



Eléments non bonifiés



Elan circulaire AV carpé

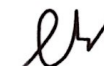
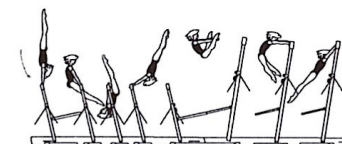


Elan circulaire AR carpé

Eléments bonifiés à 0,30 pt



Contre mouvement du
pieds mains

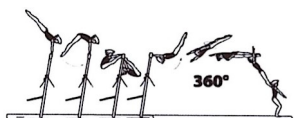


Contre mouvement de
l'appui libre

Familles d'éléments 6èmes. Sorties (6-7)

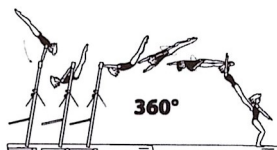


Eléments non bonifiés



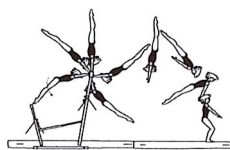
pe

**Pieds mains sortie
filée 1 tour (360°)
ou +**



pe

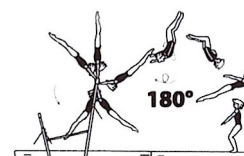
**Appui libre sortie
filée 1 tour (360°)
ou +**



se

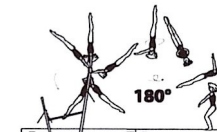
**Sortie salto AR
tendu**

Eléments bonifiés à 0,30 pt



se

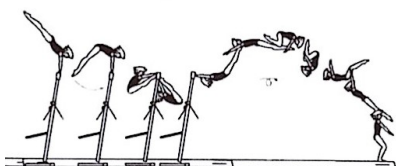
**Sortie salto AR Gr
avec ½ tour (180°)**



se

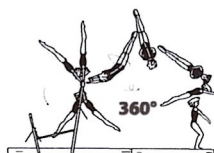
**Sortie salto AR tendu
avec ½ tour (180°)**

Eléments bonifiés à 0,50 pt



pe

**Pieds mains sortie
salto AV Gr**



se

**Sortie salto AR tendu
avec 1 tour (360°) ou +**

Répétitions



Particularité aux Barres Asymétriques :

- Une Difficulté 6^{ème} ou une « autre difficulté » **peut être exécutée 2 fois, la 3^{ème} fois l'élément ne sera pas reconnu. Une pénalité de 0,50 Pt** plus d'éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E.

Exemple :

½ tour bascule BI	Tour facial AR	ATR corps carapé	Tour facial AR	Contre- mouvement	Bascule BS	Tour facial AR	Tour AR libre à 45°	Soleil	Sortie salto AR tendu
D6	AD	D6	AD	D6	AD	Élément non retenu, 3 ^{ème} tour facial	AD D6 devient AD	AD D6 devient AD	AD D6 devient AD

Répétition autorisée

Pénalisation de 0,50 pt
sur la note E

Répétitions



Particularité aux Barres Asymétriques :

- Une difficulté 6^{ème} répétée sera reconnue et comptabilisée comme une « Autre difficulté » a sa deuxième exécution.

Exemple :

½ tour bascule BI	Tour AR Libre	Bascule BS	Contre mouvement	Bascule BI	Tour AR Libre	Soleil	Sortie Salto AR tendu
D6	D6	AD	D6	AD	AD D6 devient AD	AD D6 devient AD	AD D6 devient AD



Le 2^{ème} tour AR libre D6 devient AD

Répétitions



Particularité aux Barres Asymétriques :

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

Exemple :

½ tour bascule BI	Contre- mouvement	Bascule BS	Retrait	Bascule BI	Pose de pied	Bascule BS	Sortie Salto AR tendu
D6	D6	AD	D6	AD	Elément non retenu	Elément non retenu, 3 ^{ème} bascule AD	AD D6 devient AD
↑ 1 ^{ère} bascule		↑ 2 ^{ème} bascule		↑ 3 ^{ème} bascule		↑ Pas de pénalisation	

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 1:

½ tour bascule BI	ATR corps carpé	Tour facial AR	ATR corps carpé	Contre-mouvement	Bascule BS	ATR corps carpé	Tour AR libre à 45°	Soleil	Sortie salto AR tendu
D6	D6	AD	AD D6 devient AD	D6	AD	Elément non retenu, 3 ^{ème} ATR identique	AD D6 devient AD	AD D6 devient AD	AD D6 devient AD



Pas de pénalisation

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).

½ tour bascule BI	ATR corps carpé	Tour facial AR	ATR corps carpé	Contre-mouvement	Bascule BS	ATR corps tendu	Tour AR libre à 45°	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	AD D6 devient AD



Nous pouvons retenir comme éléments : une D6 et deux AD

Le Tour AR Libre 45°



Précisions



- Le tour AR libre sous l'horizontale sera comptabilisé comme difficulté 6^{ème} mais pénalisé de 1,00 Pt sur la note E quand le tour AR libre fait partie des difficultés 6^{ème} retenues.

Exemple 1:

Le tour AR libre : sous l'horizontale, à l'horizontale, à l'oblique haute, à l'ATR sont considérés comme le même élément

½ tour bascule BI	Tour AR libre <u>sous l'horizontale</u>	Bascule BI	Contre-mouvement	Bascule BS	Tour AR libre à 45°	Sortie salto AR groupé
D6	D6	AD	D6	AD	AD D6 devient AD	AD

Pénalisation de 1 pt sur la note E.

L'élément est retenu dans l'ordre chronologique d'exécution.

2^{ème} tour AR libre

Précisions



- Le tour AR libre sous l'horizontale n'est pas comptabilisé comme difficulté 6^{ème} et non pénalisé de 1,00 pt.

Exemple 2:

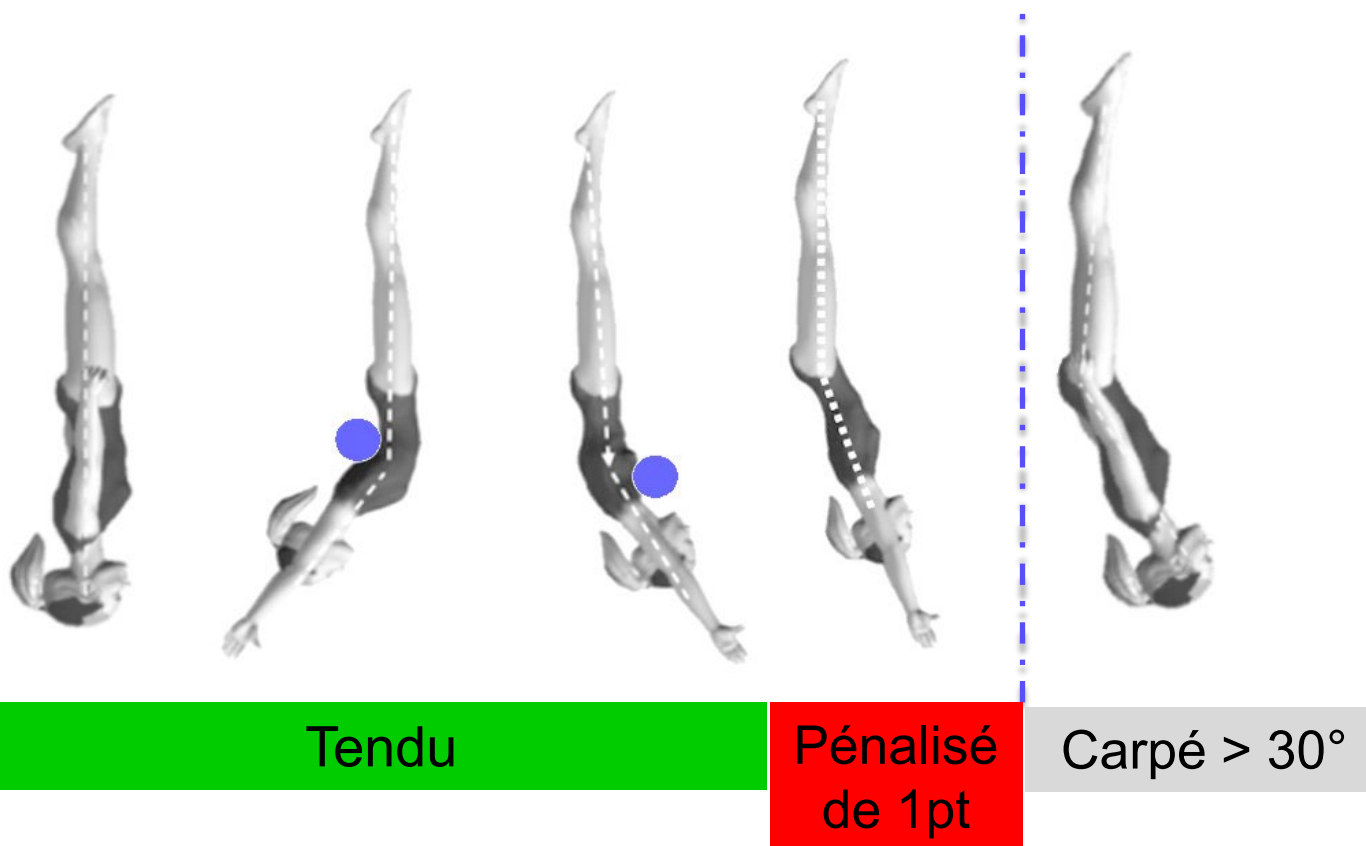
½ tour bascule BI	Tour AR libre <u>sous l'horizontale</u>	Bascule BI	Contre-mouvement	Bascule BS	Tour AR libre à 45°	Sortie salto AR Tendu
D6	AD D6 devient AD	AD	D6	AD	AD D6 devient AD	D6

Pas de pénalisation
(3 difficultés
6èmes différentes
retenues)

Précisions



- Une sortie échappe BS salto AR tendu avec un corps légèrement fermé sera comptabilisé en Difficulté 6ème, mais pénalisé de 1 pt quand cette sortie doit être comptabilisée en Difficulté 6ème.



Sortie Salto AR tendu



Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

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					
AD	D6	AD	D6	X	AD	X	D6

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

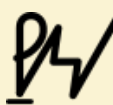
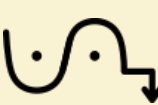
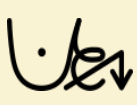
L		L					
AD	D6	AD	D6	X	AD	D6	AD D6 devient AD

Exigences de composition



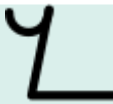
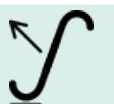
1) Un changement de barres (BS à BI ou BI à BS) exécuté avec une difficulté 6^{ème} avec envol

Exemples :

Entrée		En cours de mouvement		
				
Saut écart à la suspension BS	Saut poisson à la suspension BS	Contre mouvement du pieds mains	Retrait	Shushunova

2) Un élément avec rotation longitudinale 180° mini (E/S comprise)

Exemples :

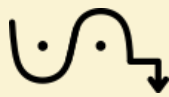
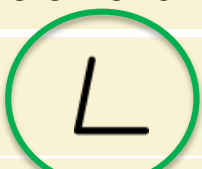
Entrée		En cours de mouvement	Sortie	
				
Saut 1/2 tour bascule BI	Saut 1/2 tour bascule BS	Shushunova	Salto AR Gr 1/2 tour	Salto AR tendu vrille

Exigences de composition



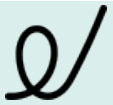
3) Une bascule en cours de mouvement

Exemples :

Après l'entrée		Après un élément	
			
Saut poisson à la suspension BS	Bascule BS	Retrait	Bascule BI

4) Un tour autour d'une barre exécuté par une difficulté 6ème

Exemples :

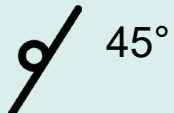
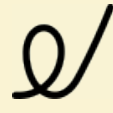
Tours AR ou AV			Grands Tours
			
Elan circulaire carpé en AR	Tour AR libre 45°	Elan circulaire carpé en AV	Soleil

Exigences de composition



5) Un passage du corps en arrière à l'horizontale minimum

Exemples :

Prise d'élan	Passage dans l'élément		
 45°			
Prise d'élan 45°	ATR carpié	Tour AR libre 45°	Soleil