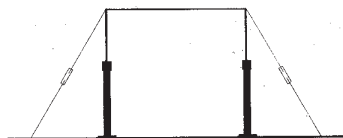


## Chapitre 12 : Barre fixe



Hauteur : 260 cm à partir de l'arête supérieure du tapis

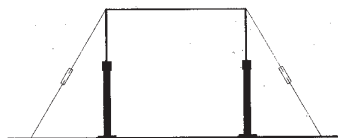
### Article 46: Description de l'exercice à la barre fixe

Pour illustrer les nombreuses possibilités de l'engin, un exercice moderne à la barre fixe est une présentation dynamique enchaînant des éléments d'élan, des rotations et des parties volantes sans arrêt exécutés près et loin de la barre en prises diverses.

### Article 47: Remarques concernant la présentation de l'exercice

1. De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension avec ou sans balancement avec une bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.
2. Le gymnaste ne doit inclure dans son exercice que des éléments qu'il peut exécuter en toute sécurité et qu'il maîtrise parfaitement du point de vue esthétique et technique.
3. Les exigences d'exécution et de composition de l'exercice sont:
  - a) L'exercice ne doit contenir que des éléments d'élan sans arrêt.
  - b) La plupart des éléments des groupes d'éléments I, III et IV, en particulier les éléments avec changement sauté et/ou rotations longitudinales au-dessus de la barre, doivent se terminer à l'appui renv. (déviation permise de 15° par rapport à l'appui renv. ). Cette règle ne s'applique pas aux éléments avec reprise de la barre en prises cubitales ni aux éléments volants sautés (Quast, etc.).
  - c) Le gymnaste doit présenter une nette élévation du corps au-dessus de la barre lors de la phase d'envol des éléments volants.
  - d) Les élanés en arrière à l'appui qui ne se terminent pas par une partie de valeur et à la fin desquels le gymnaste s'élanche dans la direction opposée en suspension sont pénalisés comme erreurs de composition, chaque fois avec 0,30 points. Exemples:
    - bascule pour passer au grand tour;
    - bascule en prises dorsales, élan en ar. et passer les jambes écartées – Stalder;
    - bascule en prises dors., élan en arrière et tour d'appui libre;

## Chapter 12: Horizontal Bar



Height: 260 cm from top of mat

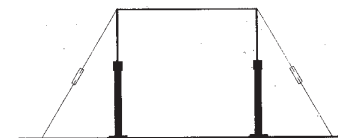
### Article 46: Description of an Horizontal Bar Exercise

A contemporary Horizontal Bar Exercise must be a dynamic presentation that consists entirely of the fluid connection of swinging, turning, and flight elements alternating between elements performed near to and far from the bar in a variety of hand grips so as to demonstrate the full potential of the apparatus.

### Article 47: Information about Exercise Presentation

1. The gymnast must jump or be assisted to a still or swinging hang on the Horizontal Bar from a still stand with legs together or from a short run, but always with good form. The evaluation begins from the moment the gymnast leaves the floor.
2. The gymnast must include only elements that he can perform with complete safety and a high degree of aesthetic and technical mastery.
3. Other execution and exercise construction expectations are:
  - a) The exercise must consist entirely of swings without stops or pauses.
  - b) Most elements from Element Groups I, III, and IV and especially those which include hops and/or pirouettes on top of the bar must be completed in a nominal handstand (within 15° of handstand). Elements that re-grasp in double el-grip or flying hop elements (Quast, etc.) are not included in this provision.
  - c) Flight elements must demonstrate a conspicuous rise of the body during the flight phase.
  - d) Back swings in support (cast swings) that do not lead to at least a value part but simply reverse direction and swing back down in or to a lower hang position are deducted, like composition errors each time with 0,30 points. Specific examples of such layaways are:
    - following a kip - cast and layaway to giant swing
    - following a kip - cast in overgrip - straddle in to Stalder
    - following a kip - cast in overgrip to free hip circle

## Capítulo 12: Barra Fija



Altura: 260 cm de la superficie de la colchoneta

### Artículo 46: Descripción de un ejercicio de barra fija

Un ejercicio de barra contemporáneo debe presentar una ejecución dinámica que consista exclusivamente de conexiones fluidas de impulsos, giros y sueltas, alternándose con elementos realizados cerca y lejos de la barra, con variedad de presas para demostrar todo el potencial del aparato.

### Artículo 47: Información sobre la presentación del ejercicio

1. El gimnasta debe saltar o ser ayudado para subir o suspenderse de la barra, desde parado piernas juntas o desde una corta carrera, pero siempre en perfecta compostura. La evaluación comienza cuando el gimnasta levanta los pies del suelo.
2. El gimnasta debe incluir sólo los elementos que pueda realizar con completa seguridad y gran dominio estético y técnico.
3. Otras expectativas de ejecución y construcción son:
  - a) Los ejercicios deben contener exclusivamente elementos de impulso, sin paradas o pausas.
  - b) La mayoría de los elementos de los grupos I, III y IV y especialmente los que incluyen cambios de salto y/o piruetas por encima de la barra deben terminar en apoyo (dentro de 15° del apoyo invertido). Los elementos a agarrar en presa cubital o elementos de vuelo con salto (Quast, etc.) no se incluyen en esta previsión.
  - c) Los elementos de suelta deben mostrar claramente elevación del cuerpo sobre la barra durante la fase de vuelo.
  - d) Los balanceos atrás en apoyo (balanceos a impulso) que no contengan al menos una parte de valor en dirección contraria o cayendo a la susp. se penalizan, como errores de composición, cada vez con 0,30 puntos. Ejemplos específicos de tales cortes de vuelo son:
    - Después de una kipe lanzarse a molino.
    - Después de una kipe lanzarse presa dorsal a Stalder.
    - Después de una kipe lanzarse presa dorsal a Stalder piernas juntas

- élan en arrière à la suspension, changement sauté en prises dorsales et élan en avant.

4. Voir aussi la liste complète des fautes et des déductions relatives à la présentation de l'exercice au chapitre 6 et le tableau des déductions à l'article 24.

#### Article 48: Remarques concernant la note A

1. Les groupes d'éléments à la barre fixe sont les suivants:

- I. Longs élans en suspension avec ou sans rotations
- II. Eléments volants
- III. Eléments près de la barre
- IV. Eléments en prises cubitales et en suspension dorsale et éléments en position dorsale
- V. Sorties

2. Remarques concernant les connexions:

Des points des connexions peuvent être accordées seulement dans les situations suivantes:

Eléments sur la barre	Eléments volants	Valeur de connexion
D ou E ou F	+ D ou E ou F	= 0,20
ou viceversa		

Eléments volants	Eléments volants	Valeur de connexion
D ou E ou F	+ C	= 0,10
or vice versa		
D ou E ou F	+ D ou E ou F	= 0,20

3. Remarques et règles complémentaires:

- a) A moins d'indication contraire, les éléments qui figurent dans les tableaux de difficultés ont la même valeur et le même numéro d'identification qu'ils soient exécutés de l'appui renversé, d'un élan en arrière ou d'une autre position.
- b) A moins d'indication contraire, les éléments exécutés avec une "fausse" prise ou une prise atypique ont la même valeur et le même numéro d'identification que les éléments exécutés en prises normales.
- c) Les éléments qui doivent se terminer en prise cubitale des deux mains ont une valeur supérieure d'un degré que les mêmes éléments se terminent en prise cubitale d'une main. Néanmoins, en ce qui concerne la règle de la répétition, tous les deux vont être considérées en avoir le même numéro d'identification dans les tableaux de difficultés.
- d) A moins qu'ils ne figurent dans les tableaux de difficultés, les éléments exécutés avec les pieds sur la barre ou à partir de cette position sont interdits (exception: éléments Piatti).
- e) Les éléments volants en commencent ou avec reprise d'une main (ou en "fausse" prise) ont la même valeur et le même numéro d'identification que les éléments en commencent ou avec reprise des deux mains.

- following a backward swing in hang - hop to overgrip - swing forward

4. For a full list of errors and deductions governing Exercise Presentation, see Chapter 6 and the summary of deductions in Article 24.

#### Article 48: Information about the "A score"

1. The Element Groups are:

- I. Long hang swings with and without turns
- II. Flight elements
- III. Elements near the bar ("in bar" elements)
- IV. El-grip and dorsal hang elements and elements performed rearways to the bar
- V. Dismounts

2. Information about Connections

Connection bonus point can be awarded only in the following situations:

On bar	Flight	Bonus
D or E or F	+ D or E or F	= 0,20
or vice versa		

Flight	Flight	Bonus
D or E or F	+ C	= 0,10
or vice versa		
D or E or F	+ D or E or F	= 0,20

3. Additional information and regulations:

- a) Unless otherwise indicated, the value and identification numbers of elements listed in the Difficulty Tables are the same if performed from handstand, from a back swing, or from some other position.
- b) Unless otherwise indicated, elements have the same difficulty value and identification number when performed with the "wrong grip" or atypical grip positions.
- c) Elements requested to end in double elgrip have one letter superior value than the same elements ending in one arm elgrip. However, concerning the repetition rule both will be considered as having the same identification number.
- d) Unless listed in the Difficulty Tables, elements with or from feet on the bar are not permitted (exception: Piatti elements).
- e) Starting or re-grasping flight elements with one hand (or "wrong grip") has the same value and identification number as starting or re-grasping with two hands.

- Lanzarse atrás a la suspensión, cambio de salto a presa dorsal e impulso adelante

4. Para mayor información relativa a las faltas y deducciones de la presentación del ejercicio, ver capítulo 6 o el resumen de deducciones en el artículo 24.

#### Artículo 48: Información sobre la nota A

1. Los Grupos de elementos son:

- I. Impulso en suspensión con o sin giro
- II. Elementos volantes (sueltas)
- III. Elementos cerca de la barra
- IV. Elementos en presa cubital y suspensión dorsal, y elementos con la barra detrás del cuerpo.
- V. Salidas

2. Información acerca de las conexiones:

Se pueden dar puntos de bonificación por conexión en las siguientes situaciones:

Sobre la barra	Suelta	Bonificación
D o E o F	+ D o E o F	= 0,20
o viceversa		

Suelta	Suelta	Bonificación
D o E o F	+ C	= 0,10
o viceversa		
D o E o F	+ D o E o F	= 0,20

3. Información adicional y reglas:

- a) A menos que se indique, el valor y el número de identificación de los elementos listados en las tablas de dificultad es el mismo si se realiza desde el apoyo invertido, de un impulso de atrás, u otra posición.
- b) A menos que se indique, los elementos tienen el mismo valor de dificultad y número de identificación cuando se realizan con la "presa contraria" o en presa normal.
- c) Los elementos que requieren terminar en cubital tienen un valor superior que el mismo elemento terminado en cubital de un brazo. Sin embargo, con respecto a la regla de la repetición ambos se consideran que tienen el mismo número de identificación.
- d) A menos que este en las tablas, no se permiten elementos con pies apoyados en la barra (excepción: elementos Piatti)
- e) Comenzar o agarrar las sueltas con una mano (o con "presa contraria") tienen el mismo valor y número de identificación que los agarres que las sueltas con las dos manos

- f) L'exécution des éléments avec rotations longitudinales doit refléter le fait que celles-ci font partie intégrante de la structure de l'élément. En outre, le gymnaste doit amorcer la rotation dans la phase ascendante de l'élément (exception les élans Endo). L'interruption de la rotation entraîne la non-reconnaissance de l'élément. Le gymnaste doit compléter les rotations à moins de 15° de l'appui renversé.
- g) Le gymnaste qui exécute un élément avec changement sauté et rotations longitudinales à l'appui renversé doit exécuter les rotations pendant le changement sauté et ne reprendre la barre avec la seconde main qu'après les avoir complétées. La reprise peut se faire d'abord d'une main, suivie de l'autre alors que le gymnaste complète la rotation. Les éléments sautés sont considérés comme terminés au moment où le gymnaste reprend la barre des deux mains.
- h) Les éléments en prises cubitales ne remplissent que l'exigence relative au groupe d'éléments dans lequel ils apparaissent:
- les éléments volants exécutés de la prise cubitale font partie du groupe d'éléments II;
  - les sorties exécutées de la prise cubitale font partie du groupe d'éléments V;
  - les élans Endo en prises cubitales font partie du groupe d'éléments IV.
- i) Remarques concernant l'élément Rybalko :
- Rybalko doit se terminer en prise cubitale des deux mains ;
  - L'exécution doit être faite avec saute visible et avec la rotation autour de l'axe longitudinal du corps dans la phase d'envol (pas autour du premier bras d'appui après le reprenne de la barre)
- j) Les éléments en tournent en appui sur un bras doivent être considérées comme terminées au moment que la deuxième main reprend la barre.
- 4 Sauf indication contraire, la valeur de la plupart des éléments des groupes I, III et IV a été établie en fonction des principes suivants:
- l'élément de base a reçu une certaine valeur.
    - Une rotation de ½ tours n'augmente pas la valeur de l'élément
    - Une rotation de 1/1 tour fait augmenter la valeur d'un degré.
    - Une rotation de 1/1 tours ou plus avec reprise en prise cubitale de deux mains fait augmenter la valeur des deux degrés
    - Un changement sauté ne fait pas augmenter la valeur de l'élément
    - Reprendre la barre en prises cubitales de deux mains fait augmenter la valeur d'un degré.
  - l'élément a la même valeur et le même numéro d'identification qu'il passe par-dessus la barre ou non, pourvu que les exigences relatives à l'amplitude soient remplies.
- f) Elements with turns must show the turns as an integral part of the element being performed and the turn must be initiated on the way up (exception Endo type elements). All such turns must be completed within 15° of the handstand position.
- g) Elements with hops to handstand, which include turns, must initiate the turn during the hop and must re-grasp with the second hand only after the turn has been completed. A re-grasp may occur initially with one hand and then the second hand as the turn is completed. A hop element is considered finished at the moment that both hands re-grasp the bar.
- h) El-grip elements meet only the requirements for the Element Group in which they are listed.
- Flight elements from el-grip are considered to belong to Element Group II.
  - Dismounts from el-grip are considered to belong to Element Group V.
  - Endo swings in el-grip are considered to belong to Element Group IV.
- i) Expectation for Rybalko;
- Prerequisite condition for Rybalko is both el-grip in end position.
  - Visible hop and fluid turn, not the turn on supporting arm.
- j) Turning elements in one hand support position must be considered as finished in the moment the gymnast re grasp the bar with the second hand.
4. Unless otherwise indicated, for elements of Group I, III and IV, the following principles are used for the determination of difficulty:
- The value of the base element has been given a certain value.
    - A ½ turn does not increase the difficulty.
    - A 1/1 turn increases the difficulty by one letter.
    - A 1/1 turn or greater to both el-grip increases the difficulty by two letter.
    - A hop does not increase the difficulty.
    - Re-grasp in double el-grip increases the difficulty by one letter.
  - The element has the same value and identification number whether it crosses the bar or not, as long as the amplitude stipulations have been met.
- f) En los elementos con giro, el giro debe formar parte integral del elemento que se realiza, comenzándose en la fase ascendente (excepto para los elementos del tipo Endo). Los giros deben finalizarse dentro de 15° de la posición de apoyo invertido
- g) Los elementos con salto al apoyo invertido que incluyan giros, deben iniciar el giro durante el salto y agarrar con la segunda mano después de que el giro haya sido completado. Un agarre puede hacerse inicialmente con una mano y la segunda después, cuando el elemento este totalmente girado. Un elemento de salto se considera acabado, en el momento que ambas manos agarran la barra.
- h) Los elementos cubitales cumplen sólo el requerimiento del grupo de elemento en el cual están listados.
- Las sueltas desde apoyo cubital se consideran que pertenecen al grupo de elemento II
  - Las salidas desde cubital se consideran que pertenecen al grupo de elemento V
  - Los Endo en presa cubital se consideran que pertenecen al grupo de elemento IV
- i) Expectativas para el Rybalko;
- El requisito previo para el Rybalko son ambas manos en cubital en la posición final.
  - Salto visible y giro fluido, sin girar en el apoyo de brazos.
- j) El giro en apoyo debe ser evaluado, si el gimnasta llega a cubital, entonces el giro se ha terminado.
- 4 A menos que se indique lo contrario, los elementos del grupo I, III y IV seguirán los siguientes principios para determinar la dificultad:
- Se ha dado el valor del elemento de base.
    - Un ½ giro no incrementa la dificultad
    - Un giro incrementa un grado la dificultad.
    - 1/1 giro o más desde presa cubital incrementa la dificultad en dos letras
    - Un salto no incrementa la dificultad.
    - El agarre en cubital incrementa un grado la dificultad.
  - El elemento tiene el mismo valor y número de identificación si pasa por encima de la barra o no, siempre que las exigencias de amplitud sean cumplidas.

5. Les éléments volants exécutés de la prise cubitale et les sorties exécutées de la prise cubitale ou de la suspension dorsale ont la même valeur que les éléments correspondants exécutés en prises normales mais, à l'exception des sorties, n'ont pas le même numéro d'identification.
6. Un maximum de deux passages sous la verticale d'un bras sont permis et reconnus par le jury A.
7. Voir aussi les règles qui régissent la non-reconnaissance des éléments et les autres aspects de la note de départ au chapitre 5 et le tableau des déductions à l'article 17.

5. Flight elements from el-grip and dismounts from el-grip or dorsal hang have the same value as elements performed in regular grip but, except for dismounts, are given a different identification number.
6. A maximum of two swings that pass through the lower vertical with one arm are permitted. A third such element will not be recognized by the A-jury.
7. For a further list of regulations governing non-recognition of elements and other aspects of the "A score", see Chapter 5 and the summary of deductions in Article 17.

- 5 Las sueltas desde cubital o las salidas desde cubital o dorsal tienen el mismo valor que los elementos ejecutados con presa normal pero, excepto para las salidas, tienen un diferente número de identificación.
- 6 Está permitido un máximo de 2 vuelos pasando bajo la vertical con un brazo. Un tercer vuelo no se reconocerá por el Jurado A.
- 7 Para mayor información con relación al no reconocimiento de los elementos y otros aspectos de la nota A, ver capítulo 5 y el resumen de deducciones en el artículo 17

#### Article 49

#### Tableau des fautes et des déductions pour la barre fixe

Faute	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Jambes écartées ou fautes de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension	+		
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renverse ou en autre position	+	+	
Manque d'amplitude lors des éléments volants	+	+	
Déviations par rapport au plan du mouvement	≤ 15°	>15°	
Abaissement en arrière		+	
Éléments non réglementaires exécutés avec pieds sur la barre ou à partir de cet position		+	
Plus des deux passages sous la verticale d'un bras	non reconnaissance par le jury A		
Bras fléchis à la reprise après éléments d'envols	+	+	
Genoux fléchis lors des actions de préparations	+		
Construction unilatérale de l'exercice (plus que 50% de la même groupe d'éléments)		+	

#### Article 49

#### Table of Specific Errors and Deductions for Horizontal Bar

Error	Small 0.10	Medium 0.30	Large 0.50
Legs apart or bad execution during lift or jump to the bar	+		
Lack of swing or pause in handstand or elsewhere	+	+	
Low amplitude on flight elements	+	+	
Deviation from plane of movement	≤ 15°	>15°	
Layaway on the back swing		+	
Illegal elements with or from feet on the bar		+	
Passing through lower vertical more than 2 times with one arm	Non-recognition by the A-jury		
Bent arms on regrasping following flight elements	+	+	
Bent knees during swing actions	+		
One side construction (more than 50% from the same EG)		+	

#### Artículo 49

#### Tabla de faltas y deducciones específicas en Barra Fija

Falta	Pequeña 0.10	Media 0.30	Grande 0.50
Piernas abiertas o mala ejecución al subir o saltar a la barra	+		
Falta de impulso o pausa en apoyo invertido o en otro elemento	+	+	
Baja amplitud en las sueltas	+	+	
Desviación del plano de movimiento	≤ 15°	>15°	
Corte de vuelo en los impulsos atrás		+	
Elementos ilegales con o desde pies en la barra		0.20	
Pasar bajo la vertical más de 2 veces con un brazo	Sin reconocimiento (Jurado A)		
Brazos doblados al agarrar después de las sueltas	+	+	
Doblar piernas durante las acciones	+		
Construcción unilateral (más del 50% del mismo GE)		+	