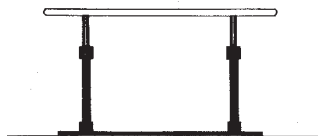


Chapitre 11 : Barres parallèles



Hauteur : 180 cm à partir de l'arête supérieure du tapis

Article 42: Description de l'exercice aux barres parallèles

Pour illustrer les nombreuses possibilités de l'engin, un exercice libre moderne aux barres parallèles comprend avant tout des éléments d'élan et volants, tirés de tous les groupes d'éléments, avec différentes transitions entre les appuis et les suspensions.

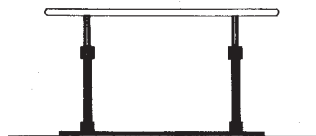
Article 43: Remarques concernant la présentation de l'exercice

1. L'entrée ou la course d'élan doit commencer de la station avec les jambes jointes. L'exercice débute avec le contact d'une ou des deux mains sur l'engin ; le jugement commence lorsque les pieds quittent le sol. Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas prendre l'élan d'une jambe ou effectuer un pas. Les pieds doivent donc quitter le sol en même temps.
2. On autorise l'utilisation pour l'entrée d'un tremplin sur le tapis réglementaire.
3. Les pré-éléments ne sont pas permis. Le gymnaste ne peut exécuter aucun élément comportant une rotation de plus de 180° autour de l'un des axes du corps avant de saisir la barre ou les barres.
4. 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.
5. Les exigences d'exécution et de composition de l'exercice aux barres parallèles sont les suivantes :
 - a) L'exercice peut comprendre au maximum trois arrêts. D'autres pauses ≥ 1 seconde ne sont pas permises.
 - b) Tout élément de maintien doit être tenu au moins 2 secondes pour pouvoir être reconnues.
 - c) Les élanés en arrière à l'appui ou à la suspension brachiale 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 brachiale ou en suspension seront déduits :

Exemples:

 - élan en arrière en suspension brachiale pour passer à la

Chapter 11: Parallel Bars



Height: 180 cm from top of mat

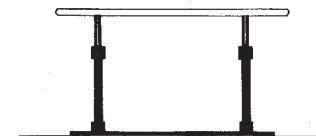
Article 42: Description of a Parallel Bar Exercise

A contemporary parallel bar exercise consists predominantly of swing and flight elements selected from all available Element Groups and performed with continuous transitions through various hang and support positions in such a way as to reflect the full potential of the apparatus.

Article 43: Information about Exercise Presentation

1. The gymnast must initiate his Parallel Bar mount or his run-up from a still stand with legs together. The exercise begins the moment one or both hands contact the apparatus but the evaluation begins the moment the feet leave the ground. Swinging with one leg or stepping into the mount is not permitted (The feet must leave the ground simultaneously.)
2. A vaulting board placed at the height of the regulation landing mats is permitted for the mount.
3. Pre-elements are not permitted. This means that any element that rotates more than 180° around any body axis may not be performed prior to grasping the rail or rails with the hands.
4. The gymnast must include only elements that he can perform with complete safety and a high degree of aesthetic and technical mastery.
5. Additional execution and exercise construction expectations are:
 - a) The exercise may contain at most three stops. Additional pauses of one second or greater are not permitted.
 - b) A deliberate stop must be held for a minimum of 2 seconds, To be recognized.
 - c) Back swings in support or upper arm hang that do not lead to at least a value part but simply reverse direction and swing back down in or to a lower hang or support position are deducted, i.e:
 - back swing in upper arm hang, layaway to glide kip

Capítulo 11: Paralelas



Altura: 180 cm desde el borde superior de la colchoneta

Artículo 42: Descripción de un ejercicio de paralelas

En un ejercicio de paralelas contemporáneo predominan los impulsos y elementos de vuelo seleccionados entre una gran variedad de grupos de elementos y realizados con transiciones continuas entre suspensiones y apoyos, de manera que refleje todo el potencial del aparato.

Artículo 43: Información sobre la presentación del ejercicio

1. El gimnasta debe subir a las paralelas mediante unos pasos o desde firmes con piernas juntas. El ejercicio comienza en el momento que una o ambas manos entran en contacto con el aparato pero la evaluación empieza en el momento que los pies dejan el suelo. No se permite impulsar con una pierna o caminar hasta subir (los pies deben dejar el suelo simultáneamente).
2. Se permite para la subir, un trampolín colocado sobre la colchoneta reglamentaria.
3. No se permiten elementos previos. Esto significa que no puede realizarse ningún elemento que gire más de 180° sobre cualquier eje del cuerpo antes de agarrarse a la banda o bandas.
4. El gimnasta debe incluir sólo elementos que pueda realizar con completa seguridad y un alto grado de dominio estético y técnico.
5. Las expectativas de ejecución y construcción del ejercicio son:
 - a) El ejercicio debe contener máximo tres paradas. No se permiten paradas adicionales ≥ 1 segundo.
 - b) Todos los elementos de mantenimiento deben ser mínimo de 2 segundos para poder ser reconocidas.
 - c) No están permitidos los impulsos atrás al apoyo o la suspensión braquial que no continúen con una parte de valor, tanto si es para cambiar de dirección o a la suspensión. Ejemplos de cortes de vuelo son:
 - Impulso atrás caer a la suspensión braquial a kippe

- bascule d'élan;
 - élan en arr. à l'appui pour passer à l'établissement avant;
 - élan en arrière à l'appui pour passer à la suspension.
 - Bascule d'élan à la suspension brachiale ou à l'appui passager et revenir à la suspension brachiale
 - De l'appui tendu renversé, descendre en appui sur les épaules pour rouler en avant.
- d) Il n'est pas permis des appuis supplémentaires d'une main pendant les éléments en tourment autour d'un bras comme grand tours avec 360° ou plus, établissements en arrière avec tours, établissements en avant tours, établissement av. en tourment en arrière avec tours, etc.
- e) Les éléments ou les groupes des éléments suivantes ne son pas permises :
- parties de maintien et éléments de force n'apparaissant pas dans les tableaux de difficultés
 - Saltos et sorties de la suspension latérale sur un barre.
6. 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 44: Remarques concernant la note A

1. Les groupes d'éléments aux barres parallèles sont les suivants:
 - I. Eléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres
 - II. Eléments qui comence a la suspension brachiale
 - III. Eléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres
 - IV. Etablissement avant en tournand and arriere
 - V. Sorties
2. Remarques concernant la difficulté :
 - a. Pour les éléments avec tours, les tours ne seront pas reconnues comme faisant partie de l'élément si sont exécutées après la position d'appui renverse ou après une saute a l'appui renverse. Par exemple établissement av. en tournant en arrière avec dislocation et saute a l'appui renverse et tours ou grand tour arrière avec ½ tours sautés suivis par tours, etc.
 - b. Sauf indication contraire, les éléments dont la reprise se fait intentionnellement à l'appui avec les bras fléchis ont le même numéro d'identification et la même valeur que les éléments correspondants dont la reprise se fait à la suspension brachiale. Cependant, les éléments exécutés de l'appui avec les bras fléchis ont le même numéro d'identification et la même valeur que les éléments correspondants exécutés de l'appui ou par l'appui.
 - c. A moins d'indication contraire dans les tableaux de difficultés, les éléments qui commencent ou se terminent en prise atypique (en supination ou en pronation) ont le même numéro d'identification et la même valeur que les éléments analogues qui commencent ou se terminent en prises normales.

- back swing in support, layaway to front uprise
 - back swing in support, layaway to hang
 - glide kip to upper arm hang or to momentary support and lay back to upper arm hang
 - from handstand, lower to shoulder roll forward
- d) No extra support is allowed during elements with turns on one arm support; elements such as giant swing with turn, backward upraise with turn, forward upraise with full turn, Felge elements with turn, a.s.o.
- e) The following elements or groups of elements are not permitted.
- Strength and hold elements that are not listed in the difficulty tables.
 - Saltos and dismounts from side hang on one bar.
6. For a full list of errors and deductions governing Exercise Presentation, see Chapter 6 and the summary of deductions in Article 24.

Article 44: Information about the "A score"

1. The Element Groups are:
 - I. Elements in support or through support on 2 bars
 - II. Elements starting in upper arm position
 - III. Longs swings in hang, face on 1 or 2 rails
 - IV. Underswings
 - V. Dismounts
2. Difficulty value.
 - a. For elements which include turns, turns are not recognized as part of the element if happened after the handstand position or after a hop to handstand; examples: basket with inlocation and hop to handstand with turn or giant swing half turn with hop to handstand followed by turns.
 - b. Unless otherwise indicated, elements that deliberately re-grasp in bent arm support are considered to have the same identification number and value as elements which re-grasp in upper arm support. However, elements that are initiated from bent arm support are considered to have the same identification number and value as elements from or through support.
 - c. Unless otherwise indicated in the difficulty tables, elements performed from or to unusual or rotated grip positions (supinated or pronated) have the same identification number and value as analogous elements performed from or to the usual grip position.

- Impulso atrás en apoyo, a dominación por delante.
 - Impulso atrás en apoyo, a la suspensión
 - Kipe a braquial o a apoyo momentáneo y volver a suspensión braquial
 - Desde apoyo invertido, bajar al apoyo de hombros a rodar adelante
- d) No se permiten apoyos suplementarios de una mano durante los elementos de giro alrededor de un brazo como molinos con giros, dominación atrás con giros, dominación adelante con giros, quintas con giros, etc..
- e) No se permiten los siguientes elementos o grupos de elementos:
- Partes de fuerza o de mantenimiento que no son identificados en la tabla de dificultad.
 - Mortales y salidas en suspensión lateral en una banda.
6. Para una tabla de faltas y deducciones relativas a la presentación del ejercicio, ver capítulo 6 y el resumen de deducciones del artículo 24.

Artículo 44: Información sobre la nota A

1. Los grupos de elementos son:
 - I. Elementos en apoyo o a través del apoyo sobre las 2 bandas.
 - II. Elementos que empiezan en posición braquial.
 - III. Elementos de impulso por la suspensión en 1 o 2 bandas.
 - IV. Dominaciones adelante volteando atrás.
 - V. Salidas
2. Valor de la dificultad
 - a. Para elementos en los que se incluyen giros, los giros no se reconocen como parte del elemento si aparecen después del apoyo invertido o después de un salto en apoyo invertido, ej.: Felge con dislocación y salto al ap. inv. con giro o molino con medio giro con salto al apoyo invertido seguido de giros.
 - b. A menos que se indique lo contrario, elementos que deliberadamente agarran con apoyo brazos doblados se consideran tienen el mismo número de identificación y valor que los elementos que agarran en braquial. Sin embargo, elementos que se inician desde apoyo brazos doblados se consideran tienen el mismo número de identificación y valor que los elementos desde o a través del apoyo.
 - c. A menos que se indique lo contrario en la tabla de dificultad, los elementos ejecutados desde o por una posición inusual de presa con giro tienen el mismo número de identificación y valor de elementos análogos ejecutados desde o por una presa normal.

3. Remarques et règles complémentaires:
 a) De nombreux éléments d'élan mènent à l'appui renversé sur une ou deux barres, ou sont définis ainsi. L'appui renversé à partir d'un élan ne doit pas être tenu, mais le gymnaste doit exécuter l'élément de façon à montrer qu'il aurait pu tenir l'appui renversé s'il l'avait voulu.
4. 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.

Article 45

Tableau des fautes et des déductions pour les barres parallèles

Faute	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Entrée avec appel d'une jambe		+	
Abaissement en arrière		+	
Appui renverse sur 1 ou 2 barres non maîtrisée	+		
Plus des trois arrêt de ≥ 1 sec.		+	
Pré élément		chaque fois	
Marcher ou ajustements des prises à l'appui renverse	+		
	chaque fois		
Manque d'extension avant la reprise après saut	+	+	
Manque de contrôle avant la reprise après saut ou/et heurter l'engin		+	+
Construction unilatérale de l'exercice (plus que 50% de la même groupe d'éléments)		+	
Dépassement du temps officiel d'échauffement	0.30 de la note finale (par le Responsable du Jury à l'engin)		
Placement non réglementaire du tremplin	0.30 de la note finale (par le Responsable du Jury à l'engin)		

3. Additional information and regulations:

- a) Many swinging elements lead to or are defined to a handstand on one or two rails. The handstands from swing need not be held but the element must be performed in a manner that convincingly demonstrates that the handstand position could have been held if so desired.
4. For a further list of regulations governing non-recognition of elements and other aspects of the Start Value, see Chapter 5 and the summary of deductions in Article 17.

Article 45

Table of Specific Errors and Deductions for Parallel Bars

Error	Small 0.10	Medium 0.30	Large 0.50
One leg step or swing on mount		+	
Layaway on the back swing		+	
Not controlled momentary handstand positions on 1 or 2 rails	+		
More than 3 pauses of ≥ 1 sec.		+	
Pre-element		each time	
Stepping or hands ajustement in handstand	+		
	each time		
Lack of extension before regrasping after saut	+	+	
Uncontrolled regrasping after saut and/or hitting apparatus		+	+
One side construction (more than 50% from the same EG)		+	
Non respect of the official warm up time	0.30 from the Final Score (by Responsible of Apparatus Jury)		
Illegal placement of vault board	0.30 from the Final Score (by Responsible of Apparatus Jury)		

3. Información adicional y reglas

- a) Muchos elementos de impulso llevan a o se definen al apoyo invertido en una o dos bandas. El apoyo invertido a impulso no necesita ser mantenido, pero el elemento debe realizarse de tal manera que demuestre convincentemente que la posición de apoyo invertido se podría mantener si se deseara.
4. Para mayor información con relación al no reconocimiento de los elementos y otros aspectos de la nota de partida, ver capítulo 5 o el resumen de deducciones en el artículo 17

Artículo 45

Tabla de faltas y deducciones específicas de paralelas

Falta	Pequeña 0.10	Media 0.30	Grande 0.50
Impulso de una pierna para subir		+	
Corte de vuelo en los impulsos atrás		+	
Falta de control momentaneo en los apoyos invertidos pasajeros en 1 o 2 bandas sin control	+		
Más de 3 paradas ≥ 1 seg.		+	
Elemento previo		cada vez	
Paso o ajuste de manos en apoyo invertido	+		
	cada vez		
Falta de extensión antes del agarre después de los mortales	+	+	
Agarre incontrolado después de los mortales y/o golpear el aparato		+	+
Cosntrucción unilateral (más del 50% del mismo Grupo de elemento)		+	
No respetar el tiempo oficial de calentamiento	0.30 de la nota Final (por el Responsable del Jurado del aparato)		
Trampolín colocado ilegalmente	0.30 de la nota final (por el responsable del aparato)		