



FEDERAL A



COMITÉ RÉGIONAL
CENTRE-VAL DE LOIRE

BARRES ASYMETRIQUES



Jugement : correction



SAISON 2020 - 2021

DESPORTE Laurent

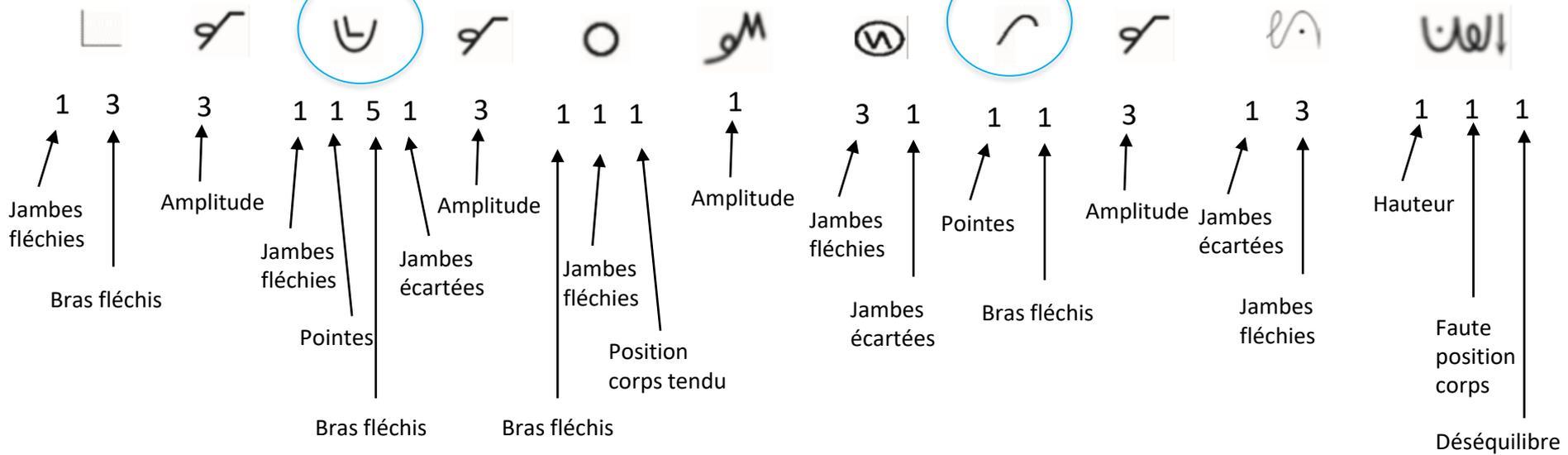
Difficultés : 11,00
Bonifications : 1,00

NOTE D : 12,00

Total Exé : 3,80

1 / 30

Entrée	Elément au choix 2	Appui		Elément au choix 1	Suspension		Sortie
2	1	2		2	2		2



The diagram shows 11 elements of a gymnastic routine, each with a difficulty value and a description of the skill:

- Element 1: Difficulty 1, Jambes fléchies
- Element 2: Difficulty 3, Bras fléchis
- Element 3: Difficulty 3, Amplitude
- Element 4: Difficulty 1, Jambes fléchies
- Element 5: Difficulty 1, Pointes
- Element 6: Difficulty 5, Bras fléchis
- Element 7: Difficulty 1, Jambes écartées
- Element 8: Difficulty 3, Amplitude
- Element 9: Difficulty 1, Bras fléchis
- Element 10: Difficulty 1, Position corps tendu
- Element 11: Difficulty 1, Jambes fléchies
- Element 12: Difficulty 3, Amplitude
- Element 13: Difficulty 1, Jambes écartées
- Element 14: Difficulty 3, Bras fléchis
- Element 15: Difficulty 1, Amplitude
- Element 16: Difficulty 1, Jambes écartées
- Element 17: Difficulty 3, Jambes fléchies
- Element 18: Difficulty 1, Hauteur
- Element 19: Difficulty 1, Faute position corps
- Element 20: Difficulty 1, Déséquilibre

Difficultés : 11,00
Bonifications : 1,50

NOTE D : 12,50

Total Exé : 3,40

2 / 30

Entrée	Appui	Elément au choix 2	Suspension	Elément au choix 1	Sortie						
2	2	2	2	2	1						
											
1 5	1 3 3	1 1 3	3	1 1	3	1	3	3	1	3	3 1
Jambes fléchies	Position corps	Bras fléchis	Amplitude	Jambes fléchies	Amplitude	Jambes fléchies	Amplitude	Bras fléchis	Amplitude	Hauteur	Petit saut
Bras fléchis	Amplitude	Alignement	Bras fléchis								

Difficultés : 10,00
Bonifications : 1,00

NOTE D : 11,00

Total Exé : 1,90

3 / 30

Entrée	Elément au choix 2		Elément au choix 1		Suspension			Appui	Sortie	
2	1	2			2		2			1
										
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1
Jambes fléchies	Bras fléchis	Position corps	Amplitude	Bras fléchis	Amplitude	Jambes fléchies	Amplitude	Amplitude	Amplitude	Hauteur
					Bras fléchis					Petit saut

Difficultés : 8,00
Bonifications : 0,50

NOTE D : 8,50

Total Exé : 4,20

4 / 30

Entrée	Élément au choix 1	Appui	Élément au choix 2	Suspension	Sortie
2	1	1	1	2	1
					
5 5 1 ↑ ↑ ↑ Jambes fléchies Pointes 1 1 ↑ ↑ Bras fléchis Amplitude 1 3 1 ↑ ↑ ↑ Jambes fléchies Bras fléchis Position corps tendu 5 ↑ Elan intermédiaire	1 ↑ Amplitude	3 5 ↑ ↑ Jambes fléchies Bras Fléchis 1 1 1 ↑ ↑ ↑ Position corps tendu Amplitude 1 ↑ Position corps tendu	3 1 ↑ ↑ Jambes fléchies Position corps 1 1 ↑ ↑ Jambes fléchies Position corps		

Difficultés : 10,00
Bonifications : 1,00

NOTE D : 11,00

Total Exé : 1,30

5 / 30

Entrée	Élément au choix 1	Appui	Élément au choix 2	Suspension	Sortie
2	1	2	1	2	2
					
	1 ↑ Amplitude	3 ↑ Bras fléchis	1 ↑ Amplitude	1 ↑ Position corps tendu	1 ↑ Amplitude
			1 ↑ Amplitude	1 ↑ Jambes fléchies	1 1 ↑ ↑ Amplitude
					1 ↑ Position corps tendu
					1 1 ↑ ↑ Hauteur
					1 1 ↑ ↑ Petit pas

Difficultés : 11,00
 Bonifications : 1,50

NOTE D : 12,50

Total Exé : 2,40

6 / 30

Entrée	Elément au choix 2	Appui		Suspension	Elément au choix 1	Sortie
2	1	2	X	2	2	2
						
1 1	1 1	1 1 1 1 1 1 3		1 3	1 1 1	1 1
Jambes écartées	Bras fléchis	Amplitude Jambes fléchies Position corps tendu Jambes fléchies		Jambes écartées Déséquilibre	Jambes fléchies Amplitude	Amplitude Petit pas

Difficultés : 7,00
Bonifications : 0,00

NOTE D : 7,00

Total Exé : 3,20

7 / 30

Entrée	Appui	Élément au choix 1	Élément au choix 2	Suspension	Sortie	
1	1	1	1	1	2	
 <p>3 1 ↑ ↑ Jambes fléchies</p>	 <p>1 1 ↑ ↑ Jambes écartées Position corps</p>	 <p>1 3 10 ↑ ↑ ↑ Position corps tendu Chute Bras fléchis</p>	 <p>1 1 ↑ ↑ Amplitude Pointes</p>	 <p>1 1 1 ↑ ↑ ↑ Amplitude Position corps Jambes fléchies</p>	 <p>1 3 1 ↑ ↑ ↑ Amplitude Position corps Jambes fléchies</p>	 <p>1 1 1 ↑ ↑ ↑ Hauteur Pointes Jambes écartées</p>
Position corps						

Difficultés : 9,00
Bonifications : 0,50

NOTE D : 9,50

Total Exé : 5,20

8 / 30

Entrée	Appui	Élément au choix 1	Élément au choix 2	Suspension	Sortie
--------	-------	--------------------	--------------------	------------	--------

2	1	1	1	2	2
---	---	---	---	---	---



1 3 1 5 5	1 1	1 1 1	1 1	1 3 5	5 1 3 3 1	1 1 1 1 1 1 1 1
↑ ↑ ↑ ↑ ↑	↑ ↑	↑ ↑ ↑	↑ ↑	↑ ↑ ↑ ↑	↑ ↑ ↑ ↑ ↑	↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑
Jambes écartées Jambes fléchies Pointes Bras fléchis Arrêt	Jambes écartées Position corps	Jambes écartées Jambes fléchies Bras fléchis	Amplitude Position corps	Jambes écartées Jambes fléchies Bras fléchis	Arrêt Amplitude Position corps tendu Jambes fléchies Pointes	Jambes écartées Position corps Jambes fléchies Pointes Hauteur Jambes écartées Petit saut

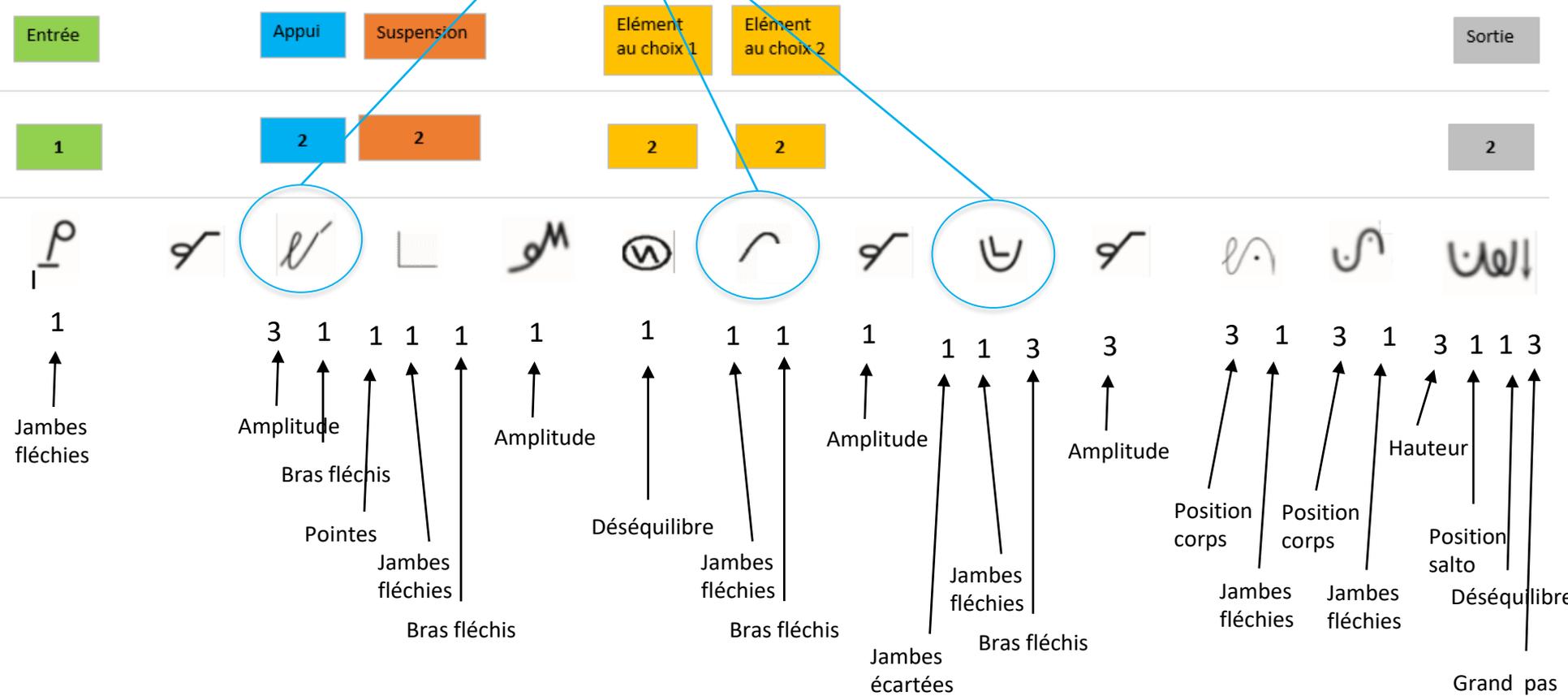
Difficultés : 11,00
Bonifications : 1,50

NOTE D : 12,50

Total Exé : 3,70

9 / 30

Entrée	Appui	Suspension	Elément au choix 1	Elément au choix 2	Sortie
1	2	2	2	2	2



Labels for elements:

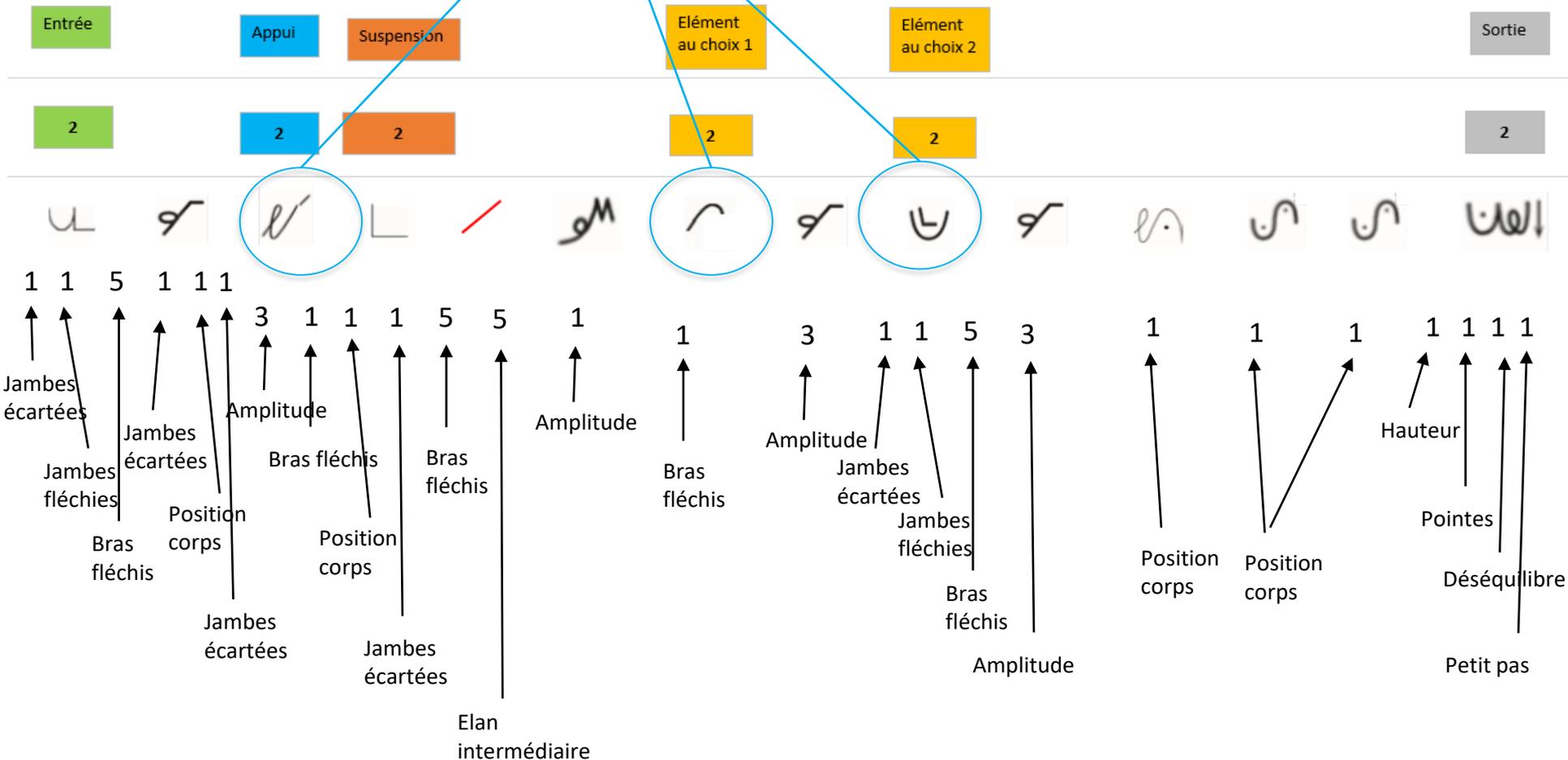
- Element 1: Jambes fléchies (1)
- Element 2: Amplitude (3), Bras fléchis (1), Pointes (1), Jambes fléchies (1), Bras fléchis (1)
- Element 3: Amplitude (1)
- Element 4: Déséquilibre (1), Jambes fléchies (1), Bras fléchis (1)
- Element 5: Amplitude (1)
- Element 6: Jambes écartées (1), Bras fléchis (1), Jambes fléchies (3)
- Element 7: Amplitude (3)
- Element 8: Position corps (3), Jambes fléchies (1)
- Element 9: Position corps (3), Jambes fléchies (1)
- Element 10: Hauteur (3), Position salto (1), Déséquilibre (1)
- Element 11: Grand pas (1)
- Element 12: Grand pas (3)

Difficultés : 12,00
Bonifications : 1,50

NOTE D : 13,50

Total Exé : 4,80

10 / 30



Difficultés : 12,00
Bonifications : 1,50

NOTE D : 13,50

Total Exé : 3,00

11 / 30

Entrée	Appui	Suspension	Elément au choix 1		Elément au choix 2		Sortie												
2	2	2	2	2	2	2	2												
																			
1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	
Jambes fléchies	Amplitude	Bras fléchis	Jambes fléchies	Amplitude	Position corps	Bras fléchis	Pointes	Amplitude	Jambes fléchies	Bras fléchis	Amplitude	Position corps	Position corps	Position corps	Jambes écartées	Pointes	Pointes	Pointes	Petit pas

Difficultés : 11,00
Bonifications : 1,50

NOTE D : 12,50

Total Exé : 6,30

12 / 30

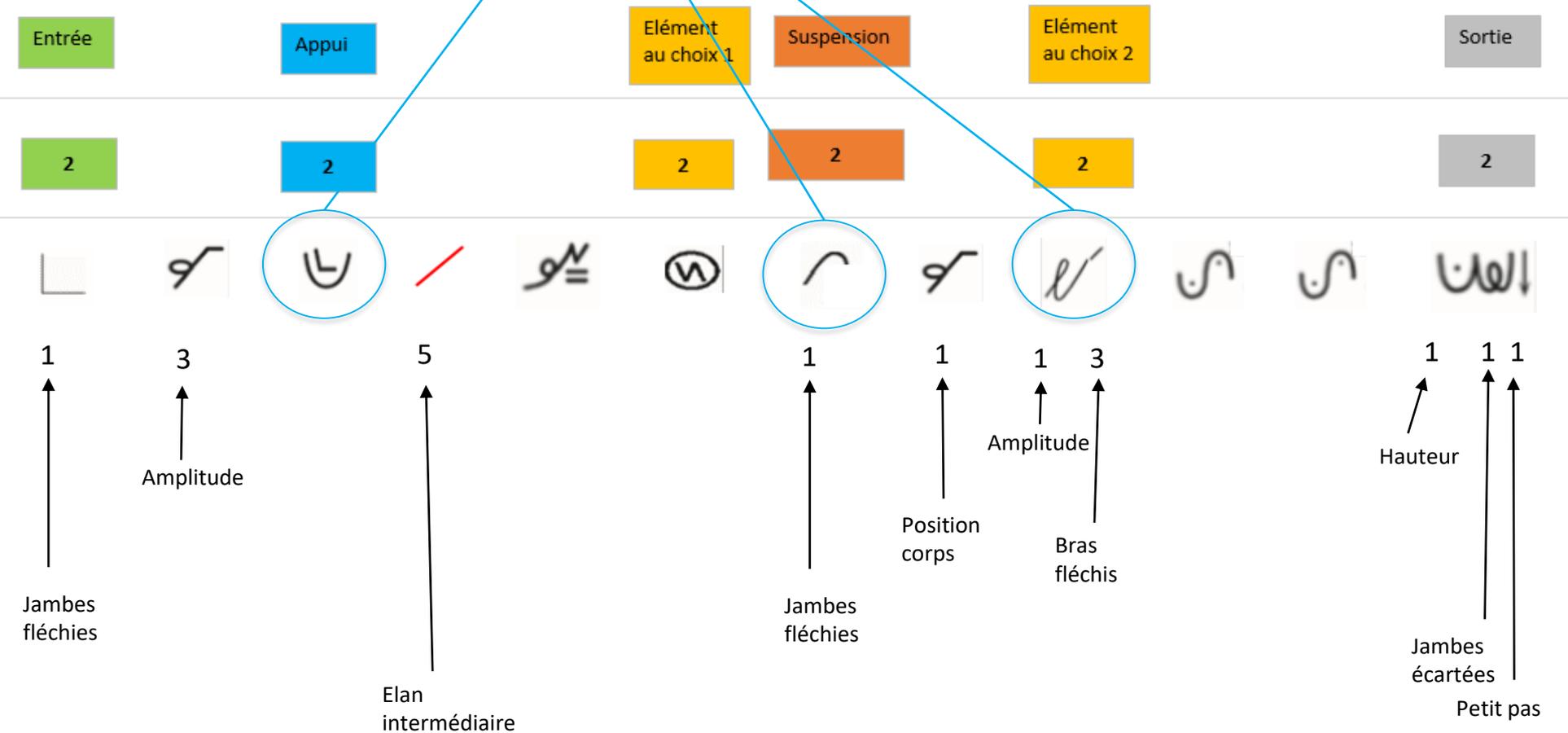
Entrée	Élément au choix 2	Appui	Suspension	Élément au choix 1	Sortie
2	1	2	2	2	2
					
1 5 3 1 3 1 5	1 3 5 1 1	3 1 1 3 1	1 1 1 5 1 3 5	1 1 1 3 1	3 1
Position corps Jambes fléchies Bras fléchis	Amplitude Pointes Position corps	Elan intermédiaire	Position corps Jambes fléchies Bras fléchis	Amplitude Pointes Position corps Jambes fléchies Bras fléchis Elan intermédiaire	Amplitude Hauteur Position corps Petit pas

Difficultés : 12,00
 Bonifications : 1,50

NOTE D : 13,50

Total Exé : 1,80

13 / 30



Difficultés : 10,00
 Bonifications : 0,50

NOTE D : 10,50

Total Exé : 2,10

14 / 30

Entrée	Appui	Suspension	Élément au choix 2		Élément au choix 1			Sortie
2	1	2	1			2	2	
								
1 ↑ Jambes fléchies	1 1 ↑ ↑ Jambes fléchies Amplitude	1 3 1 1 ↑ ↑ ↑ ↑ Jambes fléchies Position corps Jambes écartées Bras fléchis	1 ↑ Jambes écartées	1 ↑ Position corps	1 ↑ Amplitude	1 1 ↑ ↑ Jambes fléchies Bras fléchis	3 1 ↑ ↑ Amplitude Position corps	1 1 1 ↑ ↑ ↑ Hauteur Pointes Jambes écartées

Difficultés : 11,00
Bonifications : 1,00

NOTE D : 12,00

Total Exé : 4,90

15 / 30

Entrée	Suspension	Elément au choix 2		Elément au choix 1		Appui	Sortie											
2	2	1	2	2	2	2	2											
																		
1	3	3	3	10	5	3	1	3	3	1	1	1	3	1	5	1	1	
Jambes fléchies	Amplitude	Jambes fléchies	Amplitude	Chute	Jambes fléchies	Bras fléchis	Amplitude	Jambes fléchies	Amplitude	Position corps	Bras fléchis	Position corps	Amplitude	Position corps	Position corps	Bras fléchis	Hauteur	Petit pas

Difficultés : 12,00
Bonifications : 1,50

NOTE D : 13,50

Total Exé : 6,20

16 / 30

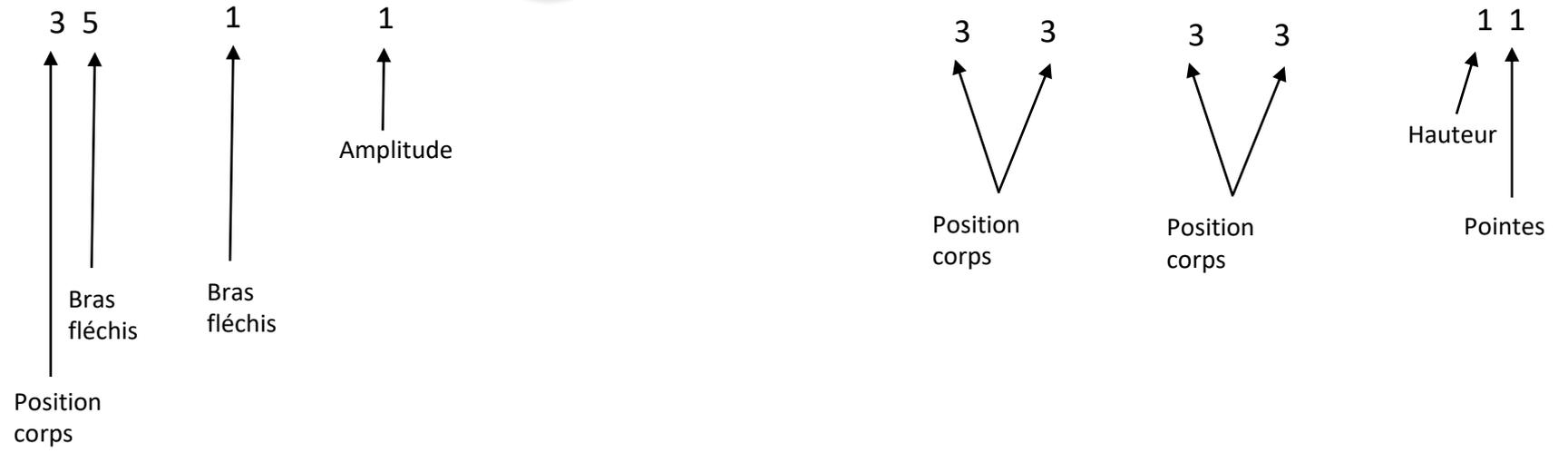
Entrée	Appui	Elément au choix 1	Elément au choix 2	Suspension	Sortie
2	2	2	2	2	2
					
1	1	5	3	10	5
Jambes fléchies	Amplitude	Bras fléchis	Position corps	Chute	Bras fléchis
1	3	1	3	1	5
Jambes fléchies	Jambes fléchies	Jambes fléchies	Jambes fléchies	Jambes écartées	Bras fléchis
3	1	3	3	1	5
Jambes fléchies	Amplitude	Jambes fléchies	Jambes fléchies	Amplitude	Arrêt
3	3	3	3	3	3
Amplitude	Position corps	Position corps	Position corps	Amplitude	Position corps
3	1	1	3	1	1
Amplitude	Hauteur	Pointes	Petit pas	Pointes	Petit pas

Difficultés : 9,00
 Bonifications : 0,50

NOTE D : 9,50

Total Exé : 2,40

18 / 30

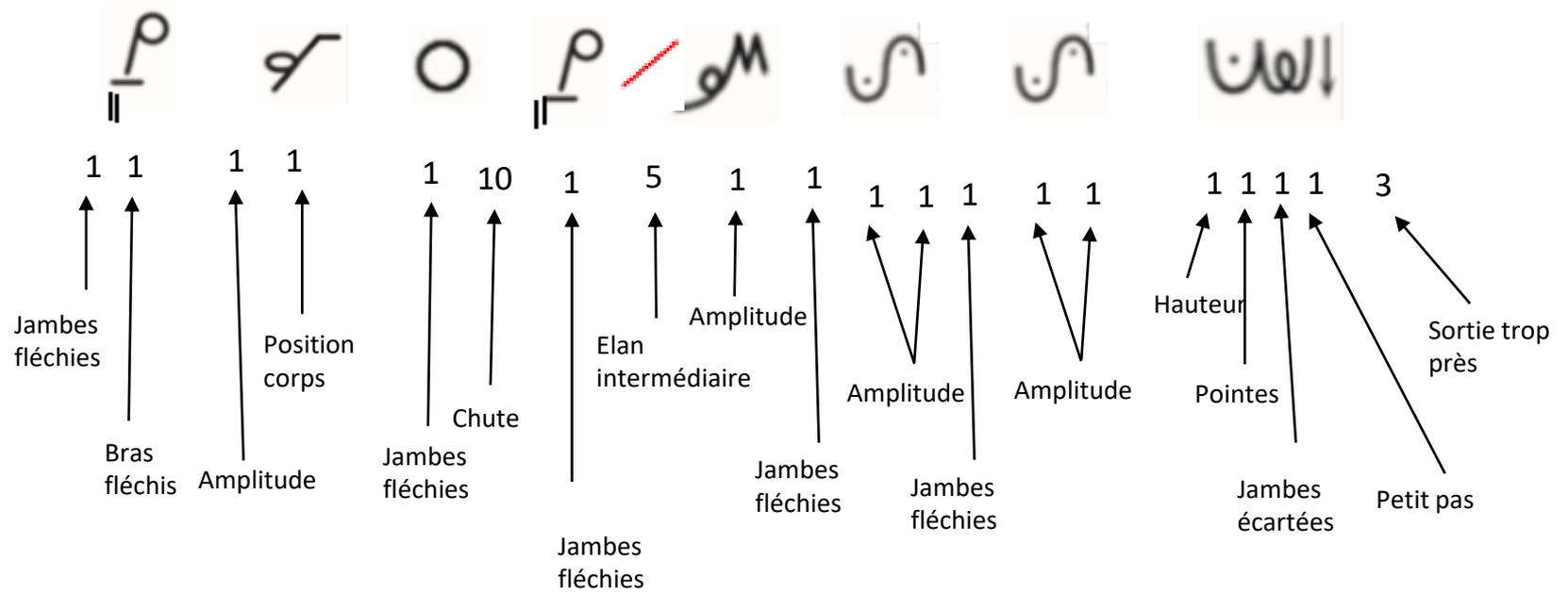
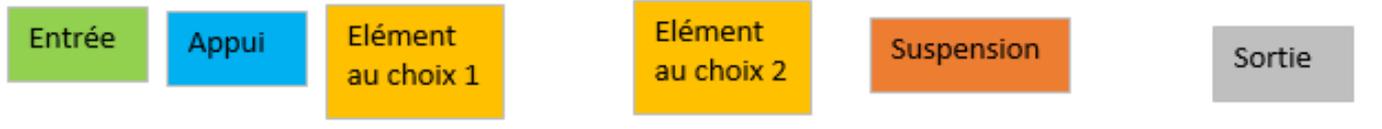


Difficultés : 7,00
Bonifications : 0,00

NOTE D : 7,00

Total Exé : 3,50

19 / 30



Difficultés : 8,00
Bonifications : 0,50

NOTE D : 8,50

Total Exé : 5,40

20 / 30

Entrée	Appui	Elément au choix 1	Suspension	Elément au choix 2	Sortie
2	1	1	2	1	1

															
1	3	1	5	1	5	3	1	3	5	3	5	1	5	1	3
↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Bras fléchis	Amplitude	Position corps	Arrêt	Amplitude	Jambes fléchies	Bras fléchis	Arrêt	Amplitude	Bras fléchis	Jambes fléchies	Arrêt	Position corps	Arrêt	Amplitude	Hauteur

Difficultés : 12,00
 Bonifications : 1,50

NOTE D : 13,50

Total Exé : 1,70

21 / 30

Entrée	Appui	Elément au choix 1	Elément au choix 2	Suspension	Sortie
2	2	2	2	2	2
1 ↑ Jambes fléchies	1 ↑ Bras fléchis 1 ↑ Amplitude 1 ↑ Position corps	1 ↑ Jambes fléchies 1 ↑ Bras fléchis	1 ↑ Amplitude	1 ↑ Jambes fléchies 1 ↑ Bras fléchis 1 ↑ Amplitude	1 ↑ Hauteur 1 ↑ Groupé 1 ↑ Petit pas



Difficultés : 11,00
 Bonifications : 1,50

NOTE D : 12,50

Total Exé : 3,90

22 / 30

Entrée	Élément au choix 2	Appui	Élément au choix 1	Suspension	Sortie
2	1	2	2	2	2
1	1	3	1	1	3
Jambes fléchies	Amplitude	Amplitude	Jambes fléchies	Amplitude	Amplitude
		Bras fléchis		Chute	Amplitude
				Amplitude	Amplitude
				Position corps	Amplitude
					Amplitude
					Hauteur
					Pointes
					Petit pas

Difficultés : 8,00
Bonifications : 0,50

NOTE D : 8,50

Total Exé : 3,70

23 / 30

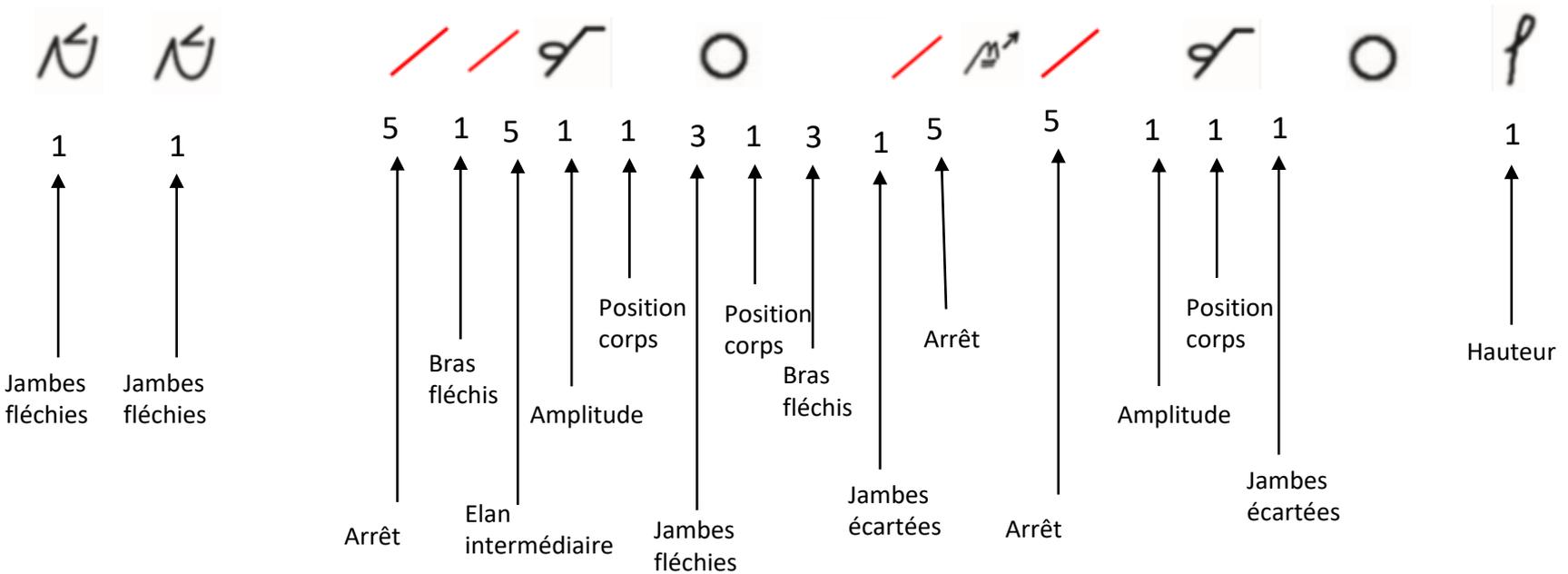
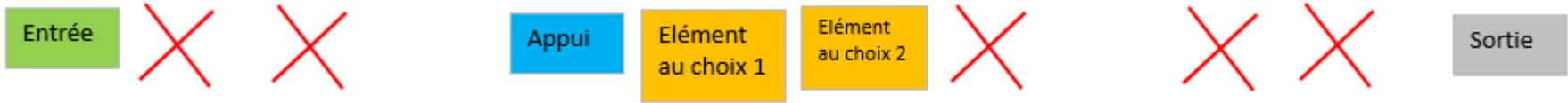
Entrée	Appui	Élément au choix 1	Élément au choix 2	Suspension					Sortie		
2	1	1	1	2					1		
											
3	1	1	1	3	5	3	3	1	3	3	1
Jambes fléchies	Amplitude	Bras fléchis	Position corps	Jambes fléchies	Elan intermédiaire	Amplitude	Position corps	Amplitude	Amplitude	Jambes fléchies	Amplitude

Difficultés : 5,00
Bonifications : 0,00

NOTE D : 5,00

Total Exé : 3,70

24 / 30



Difficultés : 11,00
Bonifications : 1,50

NOTE D : 12,50

Total Exé : 4,20

25 / 30

Entrée	Elément au choix 2	Appui					Suspension		Elément au choix 1	Sortie					
2	1	2					2		2	2					
															
1	1	1	5	1	3	3	1	5	1	1	1	1	3	1	10
Jambes fléchies	Amplitude	Pointes	Bras fléchis	Amplitude	Bras fléchis	Bras fléchis	Amplitude	Position corps	Bras fléchis	Amplitude	Amplitude	Bras fléchis	Pointes	Chute	

Difficultés : 10,00
Bonifications : 1,00

NOTE D : 11,00

Total Exé : 3,90

26 / 30

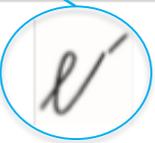
Entrée	Elément au choix 1	Appui	Elément au choix 2	Suspension						Sortie							
2	1	2	1	2						2							
																	
3 ↑ Jambes fléchies	1 ↑ Bras fléchis	3 ↑ Amplitude	3 ↑ Jambes fléchies	1 ↑ Bras fléchis	5 ↑ Elan intermédiaire	1 ↑ Amplitude	1 ↑ Déséquilibre	3 ↑ Jambes fléchies	1 ↑ Bras fléchis	5 ↑ Elan intermédiaire	1 ↑ Position corps	1 ↑ Position corps	1 ↑ Position corps	3 ↑ Position corps	1 ↑ Hauteur	1 ↑ Pointes	1 ↑ Jambes écartées

Difficultés : 12,00
 Bonifications : 1,50

NOTE D : 13,50

Total Exé : 1,00

27 / 30

Entrée	Appui	Élément au choix 1	Suspension	Élément au choix 1	Sortie
2	2	2	2	2	2
					
1 ↑ Jambes fléchies	1 ↑ Jambes fléchies	1 ↑ Amplitude	1 ↑ Amplitude	1 ↑ Amplitude	1 1 ↑ ↑ Hauteur Petit saut

Difficultés : 10,00
Bonifications : 1,00

NOTE D : 11,00

Total Exé : 5,90

28 / 30

Entrée	Elément au choix 1	Appui	Elément au choix 2	Suspension	Sortie
2	1	2	1	2	2
					
1 ↑ Jambes écartées	5 ↑ Bras fléchis 3 ↑ Amplitude 1 ↑ Position corps	5 ↑ Arrêt 1 ↑ Jambes fléchies 5 ↑ Bras fléchis 5 ↑ Arrêt	3 ↑ Position corps 1 ↑ Amplitude 1 ↑ Jambes fléchies 1 ↑ Bras fléchies 1 ↑ Position corps	3 ↑ Jambes fléchies 5 ↑ Bras fléchis 3 ↑ Position corps 3 ↑ Amplitude 3 ↑ Position corps	1 ↑ Amplitude 1 ↑ Hauteur 1 ↑ Pointes 1 ↑ Jambes écartées

Difficultés : 12,00
Bonifications : 1,50

NOTE D : 13,50

Total Exé : 4,60

29 / 30

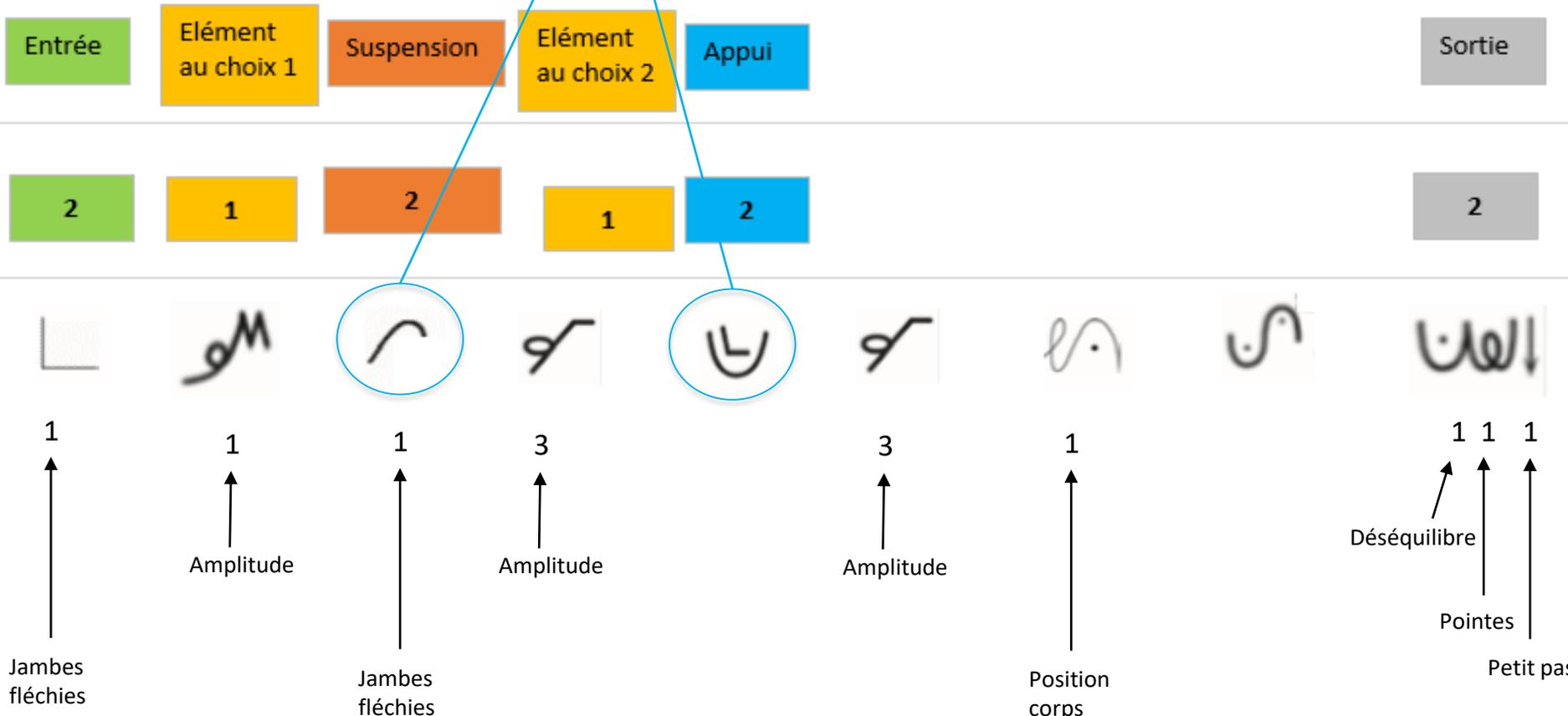
Entrée	Appui	Suspension	Elément au choix 1		Elément au choix 2		Sortie								
2	2	2	2	2	2	2	2								
1 5 5	3	5 3 3 3	3	1	3	1 1	1 1	3	1 1 1						
Jambes écartées	Bras fléchis	Position corps	Bras fléchis	Amplitude	Bras fléchis	Jambes fléchies	Amplitude	Jambes fléchies	Bras fléchis	Position corps	Position corps	Position corps	Hauteur	Pointes	Petit pas

Difficultés : 10,00
Bonifications : 1,00

NOTE D : 11,00

Total Exé : 1,30

30 / 30





N° Mvt	Note D	Exécution	N° Mvt	Note D	Exécution
1	12,00	3,80	16	13,50	6,20
2	12,50	3,40	17	13,00	2,70
3	11,00	1,90	18	9,50	2,40
4	8,50	4,20	19	7,00	3,50
5	11,00	1,30	20	8,50	5,40
6	12,50	2,40	21	13,50	1,70
7	7,00	3,20	22	12,50	3,90
8	9,50	5,20	23	8,50	3,70
9	12,50	3,70	24	5,00	3,70
10	13,50	4,80	25	12,50	4,20
11	13,50	3,00	26	11,00	3,90
12	12,50	6,30	27	13,50	1,00
13	13,50	1,80	28	11,00	5,90
14	10,50	2,10	29	13,50	4,60
15	12,00	4,90	30	11,00	1,30



BARRES ASYMETRIQUES



Remerciements à :

LE VERGER Magdalée
DESPORTE Laurent

