

IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES

TABLE DE SAUT

Les gymnastes de la catégorie «Jeunesses» et «Aînées» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré (les «Aînées» peuvent également présenter un mouvement 6eme degré)

JA 2. TABLE DE SAUT

JA2.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN TABLE DE SAUT - ART 15 -

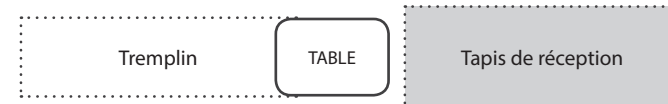
Pénalités applicables du 1er au 5ème degré

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes d'exécution					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x	x	
Fautes de réception					
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Chute sur ou contre l'agrès	chq f.				1 pt
Divers FSCF					
Mauvaise annonce de degré	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E				
Pas d'annonce de saut	Le juge ne doit pas laisser sauter la gymnaste sans connaître le degré				
Saut exécuté avant le signal des juges	Le saut est à refaire SP				
Pour les sauts au choix : option différente au 2 ^{ème} saut	2 ^{ème} saut nul, la gymnaste est notée sur le 1er saut				
Comportement de l'entraîneur SUR NOTE FINALE					
Tenue non conforme	Exclusion du plateau				
Présence de l'entraîneur sur le tapis / ou sur la zone interdite au saut / ou mains au dessus du tapis	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice	chq f.	x			
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
Irrégularités aux agrès :					
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
• ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
• enlever les ressorts du tremplin				x	
• placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux) à chaque agrès			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				

JA 2. TABLE DE SAUT

JA2.2 GÉNÉRALITÉS

- La gymnaste doit effectuer 2 sauts identiques (même degré et s'il y a lieu même option) mais au maximum 3 courses.
- Un saut est considéré comme réalisé si la gymnaste court et qu'elle touche soit le tremplin, le mini trampoline, ou la table.
- Le juge ne doit pas laisser démarrer la gymnaste s'il ne connaît pas son degré.
- En cas de saut nul au 1er essai, le juge doit en informer l'entraîneur avant le 2ème essai.
- La course n'est pas à évaluer.
- Placement de l'entraîneur au saut : Interdiction à l'entraîneur de se placer à l'intérieur des pointillés



JA2.3 EXERCICES

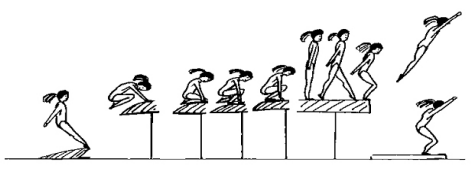
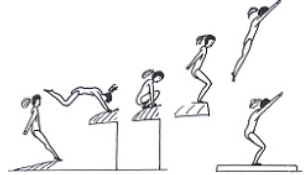
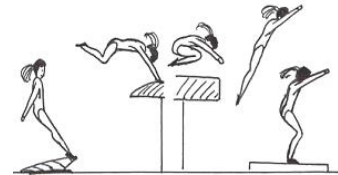
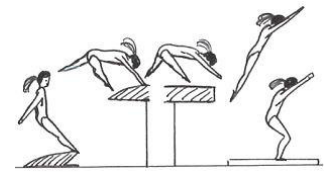
1er degré tremplin simple Pose des genoux, puis des pieds. Se redresser, 1 ou 2 pas saut vertical	4 pts		Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains puis les genoux sur la table entre les prises Par élévation du bassin et appui des bras, poser alternativement (ou en même temps) les pieds entre les prises à la position accroupie Se redresser, marche jusqu'au bout de la table Saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
2eme degré tremplin simple Pose des pieds	5 pts		Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains, puis les pieds sur la table de saut, jbes fléchies Sans arrêt, saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
3eme degré tremplin simple Franchissement groupé	6 pts		Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jbes fléchies Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
Franchissement écart	6 pts		Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jbes écartées Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
Mini trampoline Lune	6 pts		Appel des 2 pieds sur le mini- trampoline, pour élever le corps tendu à l'ATR passager Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres Possibilité de mettre un tremplin simple avant le trampoline
4eme degré double tremplin Lune	8 pts		Appel des 2 pieds sur le double tremplin pour élever le corps tendu à l'ATR passager Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
5eme degré tremplin simple Lune	10 pts		Appel des 2 pieds sur le tremplin pour élever le corps tendu à l'ATR passager Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres

JA 2. TABLE DE SAUT

JA2.4 1^{ER} / 2^{EME} ET 3^{EME} DEGRÉ

La gym doit réaliser **2 sauts identiques** mais **3 courses maximum** :

- Course avec saut non réalisé **SANS** touche de tremplin/ trampolines et /ou de la table : **Sans pénalité**
- Course avec saut non réalisé **ET** touche de tremplin/ trampolines et /ou de la table : **Saut nul**

1 ^{ER} DEGRÉ - 4PTS	2 ^{EME} DEGRÉ - 5PTS	3 ^{EME} DEGRÉ - 6PTS	
			
Pose des genoux, puis des pieds. Se redresser, 1 ou 2 pas saut vertical	Pose des pieds	Franchissement groupé	Franchissement écart

FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
1^{er} envol					
Rebond supplémentaire sur le tremplin (1er)	x				
Élévation du bassin insuffisante		x	x	x	
Appui					
Déplacement des mains sur la table		x (1er et 2eme)		x (3eme)	
Pose alternative des genoux (1er) des pieds (2eme)				x	
Manque de continuité (2eme)		x	x	x	
Frôler la table avec les pieds (3eme)			x		
Appui prolongé (3eme)		x	x	x	
Passage en saut de flanc : les 2 jbes à D ou à G des prises (3eme)					x
2^{ème} envol					
Élévation insuffisante dans le saut (sauf au 1er et 2eme)		x	x	x	x
1 ou 2 pas avant le saut	SP (1er)				x (2eme)
Omission de redresser le corps avant la réception (3eme)		x	x	x	x
Frôler la table de saut avec les fesses, le dos ou les pieds			x		
Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos				x	
Arrivée assise sur la table de saut (3eme)	Saut nul				
Réception					
Déviation par rapport à l'axe de réception		x	x		
Longueur insuffisante (3eme)		x	x	x	

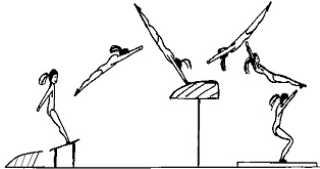

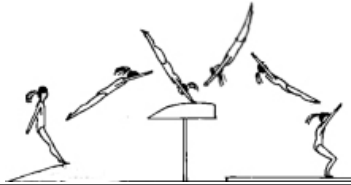
NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES SI NÉCESSAIRE

JA 2. TABLE DE SAUT

JA2.5 3^{EME} 4^{EME} ET 5^{EME} DEGRÉ PAR RENVERSEMENT

La gym doit réaliser **2 sauts identiques** mais **3 courses maximum** :

- Course avec saut non réalisé **SANS** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Sans pénalité**
- Course avec saut non réalisé **ET** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Saut nul**

3 ^{EME} DEGRÉ - 6PTS	4 ^{EME} DEGRÉ - 8PTS	5 ^{EME} DEGRÉ - 10PTS
		
Lune mini trampoline	Lune tremplin double	Lune tremplin simple

FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
1^{er} envol					
Corps cassé		x	x	x	x
Corps cambré		x	x		
Appui					
Appui prolongé		x	x	x	
Bras fléchis (si tête touche la table = saut nul)		x	x	x	x
Épaules en avant		x	x	x	
Déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui	Saut nul				
2^{ème} envol					
Hauteur insuffisante		x	x	x	
Frôler la table de saut avec les fesses ou le dos			x		
Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos				x	
Réception					
Déviation par rapport à l'axe de réception		x	x		
Longueur insuffisante		x	x	x	

NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES SI NÉCESSAIRE