

IMPOSÉS POUSSINS **TABLE DE SAUT**

Les gymnastes de la catégorie «Poussins» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré.

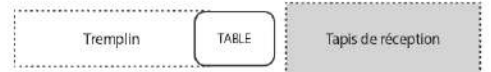
P2. TABLE DE SAUT

P2.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS POUSSINS EN TABLE

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		
Pas de pose de mains sur la table de saut	Saut nul				
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x	x	
Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)					
Déviaton par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
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
Ne pas arriver sur les pieds d'abord	Saut nul				
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	SP				
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 1 ^{er} saut				
Comportement de l'entraîneur SUR NOTE FINALE					
Tenue non conforme	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Présence de l'entraîneur sur le tapis / ou sur la zone interdite au saut / ou mains au dessus du tapis	chq f.			x	
Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table de saut				x	
Signes, conseils verbaux, cris... de l'entraîneur à sa gym (sauf aux 1 ^{er} , 2 ^{ème} et 3 ^{ème} degré)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice	chq f.	x			
Aide de l'entraîneur pendant le saut	Saut nul				
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur	1 ^{ère} fois : avertissement / 2 ^{ème} fois : exclusion de la compétition				
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
Irregularités 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	
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				










P2.2 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, le trampo-tremp 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.
- Possibilité d'utiliser un trampo-tremp à la place d'un double tremplin pour les régions qui en possèdent.
- Placement de l'entraîneur au saut : interdiction à l'entraîneur de se placer à l'intérieur des pointillés



P2.3 EXERCICES

<p>1er degré</p> <p>SURFACES D'IMPULSION</p> <p>Caisse + trampo </p> <p>ou Tremplin + trampo </p> <p>ou Trampo-tremp </p> <p>ou Tremplin double </p> <hr/> <p>Frappe, saut vertical et réception sur 2 tapis de 20cm</p>	<p>4 pts</p>		<p>Avec ou sans élan, appel des 2 pieds sur le mini trampoline ou le trampo-tremp pour réaliser un saut vertical.</p> <p>Réception sur les tapis à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.</p>
<p>2ème degré</p> <p>SURFACES D'IMPULSION</p> <p>Caisse + trampo </p> <p>ou Tremplin + trampo </p> <p>ou Trampo-tremp </p> <p>ou Tremplin double </p> <hr/> <p>Frappe, saut vertical sur table de saut. (1 ou 2 pas autorisés) Saut vertical et réception.</p>	<p>5 pts</p>		<p>Avec ou sans élan, appel des 2 pieds sur le mini trampoline ou le trampo-tremp pour réaliser un saut vertical en montant sur la table de saut.</p> <p>1 ou 2 pas saut vertical pour se réceptionner à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.</p>

<p>3ème degré</p> <p>SURFACES D'IMPULSION</p> <p>Trampo-trempe  ou Tremplin double </p> <p>Frappe, saut vertical. Saut vertical et réception. ATR tomber dos sur 1 sur tapis de 10cm (pas trop dur)</p>	<p>6 pts</p>		<p>Appel des 2 pieds sur le double tremplin ou le trampo-trempe pour réaliser un saut vertical en montant sur la table de saut.</p> <p>Sans arrêt, saut vertical pour se réceptionner à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.</p> <p>S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps. Basculer à l'ATR jbes serrées et tomber, sur les tapis en alignement, sur le dos.</p>
<p>4ème degré</p> <p>SURFACES D'IMPULSION</p> <p>Trampo  ou Tremplin + trampo </p> <p>Lune</p>	<p>8 pts</p>		<p>Appel des 2 pieds sur le mini-trampoline, pour élever le corps tendu à l'ATR passager.</p> <p>Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.</p> <p>Possibilité de mettre un tremplin simple avant le mini trampoline.</p>
<p>5ème degré</p> <p>SURFACES D'IMPULSION</p> <p>Trampo-trempe  ou Tremplin double </p> <p>Lune</p>	<p>10 pts</p>		<p>Appel des 2 pieds sur le trampo-trempe ou double tremplin, pour élever le corps tendu à l'ATR passager.</p> <p>Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.</p>

P2. TABLE DE SAUT

P2.4 1^{ER} / 2^{ÈME} ET 3^{ÈME} DEGRÉ

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**

1 ^{ER} DEGRÉ - 4PTS	2 ^{ÈME} DEGRÉ - 5PTS	3 ^{ÈME} DEGRÉ - 6PTS
		
Frappe, saut vertical et réception.	Frappe, saut vertical. Saut vertical et réception.	Frappe, saut vertical. Saut vertical et réception. ATR tomber dos sur tapis.

FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
1^{er} envol					
Élévation insuffisante dans le saut		x	x	x	x
Bras non dans le prolongement du corps			x		
Corps non aligné			x		
Appui pédestre sur la table (2^{ème} et 3^{ème} degré)					
Pose de pieds alternative (2 ^{ème} et 3 ^{ème} degré)			x		
Déséquilibre		x	x		
Manque de continuité (3 ^{ème} degré)		x	x	x	
1 ou 2 pas avant le saut au 3 ^{ème} degré					x
2^{ème} envol (2^{ème} et 3^{ème} degré)					
Élévation insuffisante dans le saut		x	x	x	x
Corps non aligné			x		
Réception					
Pose de pieds alternative (1 ^{er} degré)			x		
Déviations par rapport à l'axe de réception		x	x		
ATR tombé dos					
Bras non dans le prolongement du corps à la pose de mains			x		
Bras fléchis		x	x	x	
Corps non aligné à la verticale			x		
Corps non aligné dans la phase après la verticale			x		



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

P2. TABLE DE SAUT

P2.5 4^{ÈME} ET 5^{ÈME} DEGRÉ

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**

4 ^{ÈME} DEGRÉ - 8PTS	5 ^{ÈME} DEGRÉ - 10PTS
	
Lune mini trampoline	Lune trampo-tremp ou double tremplin

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