

# IMPOSÉS POUSSINS TABLE DE SAUT

---

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

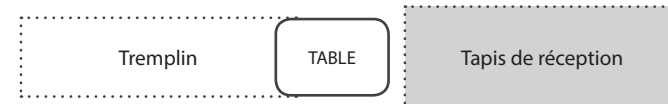
## P2. TABLE DE SAUT

### P2.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN TABLE DE SAUT - ART 15 -

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes d'exécution</b>					
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 (sauf 1 <sup>er</sup> , 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> degré)	chq f.	x	x	x	
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)</b>					
Déviations 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
<b>Divers FSCF</b>					
Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé		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 <sup>ème</sup> saut		2 <sup>ème</sup> saut nul, la gymnaste est notée sur le 1 <sup>er</sup> saut			
<b>Comportement de l'entraîneur SUR NOTE FINALE</b>					
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 <sup>er</sup> , 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> 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 <sup>ère</sup> fois : avertissement / 2 <sup>ème</sup> fois : exclusion de la compétition			
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>					
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	
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 mini tramp 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

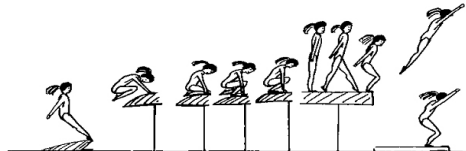
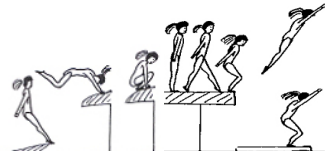
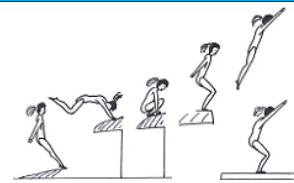
<b>1er degré</b> 1 ou 2 tremplins ou double tremplin	4 pts		Avec ou sans élan, mains posées sur la table de saut Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains puis les genoux sur la table entre les prises Par élévation du bassin et appui des bras, poser alternativement (ou en même temps) les 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
Pose des genoux, puis des pieds. Se redresser, 1 ou 2 pas saut vertical			
<b>2ème degré</b> 1 ou 2 tremplins ou double tremplin	5 pts		Quelques pas d'élan Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains, puis les pieds sur la table de saut, jbes fléchies Se redresser, marche jusqu'au bout de la table Saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
Pose des pieds. Se redresser, 1 ou 2 pas saut vertical			
<b>3ème degré</b> 1 ou 2 tremplins ou double tremplin	6 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
Pose des pieds et saut vertical			
<b>4ème degré</b> 1 ou 2 tremplins ou double tremplin	8 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 groupé			
Franchissement écart	8 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
<b>Mini trampoline ou Trampo-tremp</b>	8,5 pts		Appel des 2 pieds sur le mini-trampoline, ou trampo tremp, 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
Lune			
<b>5ème degré</b> 1 ou 2 tremplins ou double tremplin	10 pts		Appel des 2 pieds sur le double tremplin ou 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
Lune			

## P2. TABLE DE SAUT

### P2.4 1<sup>ER</sup> / 2<sup>ÈME</sup> ET 3<sup>ÈME</sup> 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 <sup>ER</sup> DEGRÉ - 4PTS	2 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 5PTS	3 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 6PTS
		
<p>Pose des genoux, puis des pieds. Se redresser, 1 ou 2 pas saut vertical</p>	<p>Pose des pieds. Se redresser, 1 ou 2 pas saut vertical</p>	<p>Pose des pieds et saut vertical</p>

FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>1<sup>er</sup> envol</b>					
Rebond supplémentaire sur le tremplin (1er)	x				
<b>Appui</b>					
Déplacement des mains sur la table		x			
Pose alternative des genoux (1er ) des pieds (2ème et 3ème)				x	
Manque de continuité (3ème )		x	x	x	
<b>2<sup>ème</sup> envol</b>					
Élévation insuffisante dans le saut		x	x	x	x
1 ou 2 pas avant le saut (3ème )					x
<b>Réception</b>					
Déviation par rapport à l'axe de réception		x	x		

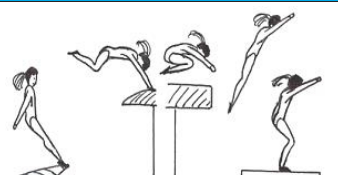
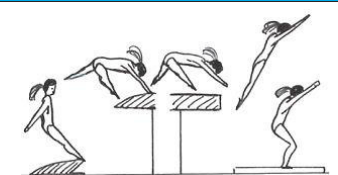
**NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES SI NÉCESSAIRE**

## P2. TABLE DE SAUT

### P2.5 4<sup>ÈME</sup> DEGRÉ PAR FRANCHISSEMENT

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 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 8PTS	4 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 8PTS
	
Franchissement groupé	Franchissement écart

FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>1<sup>er</sup> envol</b>					
Elévation du bassin insuffisante		x	x	x	
<b>Appui</b>					
Frôler la table avec les pieds			x		
Appui prolongé		x	x	x	
Passage en saut de flanc : les 2 jbes à D ou à G des prises					x
<b>2<sup>ème</sup> envol</b>					
Omission de redresser le corps avant la réception		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	Saut nul				
<b>Réception</b>					
Déviations par rapport à l'axe de réception		x	x		
Longueur insuffisante		x	x	x	

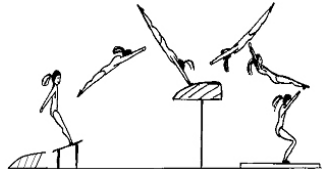

**NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES SI NÉCESSAIRE**

## P2. TABLE DE SAUT

### P2.6 4<sup>ÈME</sup> ET 5<sup>ÈME</sup> DEGRÉ PAR RENVÈREMENT

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 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 8PTS	5 <sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 10PTS
	
Lune mini trampoline ou trampo-tremp	Lune tremplin simple ou double

FAUTES	SP	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>1<sup>er</sup> envol</b>					
Corps cassé		x	x	x	x
Corps cambré		x	x		
<b>Appui</b>					
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				
<b>2<sup>ème</sup> envol</b>					
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	
<b>Réception</b>					
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**