

IMPOSÉS POUSSINS **TABLE DE SAUT**

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

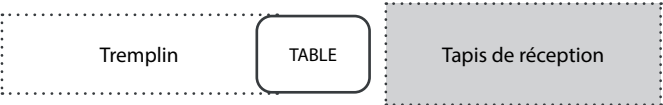
P2. TABLE DE SAUT

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

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes d'exécution					
Bras fléchis ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Pas de pose de mains sur la table de saut (sauf au 1er, 2ème et 3ème)		SAUT NUL			
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x	x	
Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)					
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 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 (sauf en BA)	chq f.				1 pt
Ne pas arriver sur les pieds d'abord		SAUT NUL			
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				
Comportement de l'entraîneur					
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 (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sur Note Finale)	SP				
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)	chq f.	x			
Aide de l'entraîneur pendant le saut	SAUT NUL				
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement anti-sportif 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		
• déplacer le tapis supplémentaire				x	
• ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
• placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
• enlever les ressorts du tremplin				x	
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux)			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Note / 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.
- Placement de l'entraîneur au saut : Interdiction à l'entraîneur de se placer à l'intérieur des pointillés
- La surface d'impulsion doit être identique pour les 2 sauts



P2.3 EXERCICES

<div>1er degré</div> <div><p>SURFACES D'IMPULSION</p><p>Caisse + trampo </p><p>ou Tremplin + trampo </p><p>ou Trampo-tremp </p></div> <div>Frappe, saut vertical et réception sur 2 tapis de 20cm</div>	4 pts		<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>
<div>2ème degré</div> <div><p>SURFACES D'IMPULSION</p><p>Caisse + mini-trampo </p><p>ou Tremplin + mini-trampo </p><p>ou Trampo-tremp </p></div> <div>Frappe, saut vertical sur table de saut. (1 ou 2 pas autorisés) Saut vertical et réception.</div>	5 pts		<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>

<div data-bbox="53 49 573 129">3ème degré</div> <div data-bbox="53 129 573 384"> <p>SURFACES D'IMPULSION</p> <p>Trampo-tremp </p> </div> <div data-bbox="53 384 573 504"> <p>Frappe, saut vertical. Saut vertical et réception.</p> <p>ATR tomber dos sur 1 sur tapis de 10cm (pas trop dur)</p> </div>	6 pts		<p>Appel des 2 pieds sur le trampo-tremp 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>
<div data-bbox="53 536 573 632">4ème degré</div> <div data-bbox="53 632 573 903"> <p>SURFACES D'IMPULSION</p> <p>Mini-trampo </p> <p>ou Tremplin + mini-trampo </p> </div> <div data-bbox="53 903 573 975">Lune</div>	8 pts		<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>
<div data-bbox="53 1007 573 1102">5ème degré</div> <div data-bbox="53 1102 573 1358"> <p>SURFACES D'IMPULSION</p> <p>Trampo-tremp </p> </div> <div data-bbox="53 1358 573 1437">Lune</div>	10 pts		<p>Appel des 2 pieds sur le trampo-tremp, 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					
Elévation 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 (2ème et 3ème degré)					
Pose de pieds alternative (2ème et 3ème degré)			x		
Déséquilibre		x	x		
Manque de continuité (3ème degré)		x	x	x	
1 ou 2 pas avant le saut au 3ème degré					x
2^{ème} envol (2ème et 3ème degré)					
Elévation insuffisante dans le saut		x	x	x	x
Corps non aligné			x		
Réception					
Pose de pieds alternative (1er degré)			x		
Déviation 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

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