

FÉDÉRAL A REGIONAL

SAUT

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25
- Toutes les années d'âges peuvent utiliser le tremplin normes FIG ou le Trampo-tremp, seule la note de départ du saut présenté diffère. * **interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp.**
- Course d'élan 25 m maximum
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
- 2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte
- Une 3^e course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou le Trampo-tremp, ni la table de saut (*même si la table est dépassée*)
- Saut exécuté non répertorié = SAUT NUL
- Aide pendant le saut = SAUT NUL
- Appui de la tête sur la table = SAUT NUL
- La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord = SAUT NUL
- Deuxième envol : saut vertical appel 1 pied = SAUT NUL

FAUTES D'EXÉCUTION

1^{er} ENVOL

- Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol :
 $\leq 45^\circ$: 0,10 - $\leq 90^\circ$: 0,30 - $>90^\circ$: 0,50
- Mauvaise technique
 - angle des hanches 0,10 - 0,30
 - corps cambré 0,10 - 0,30
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes et genoux écartés 0,10 - 0,30

IMPULSION

- Mauvaise technique
 - bras fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - angle des épaules 0,10 - 0,30
- Appui prolongé sur la table 0,10 - 0,30 - 0,50
- Pose de genoux 1,00
- Appuis supplémentaires sur la table : 0,50
(une seule fois)
- Ne pas passer par la verticale 0,10
- Rotation longitudinale commencée trop tôt (*sur la table*) 0,10 - 0,30



2^{ème} ENVOL

- Hauteur 0,10 - 0,30 - 0,50
- Précision dans les rotations longitudinales 0,10
- Position du corps
 - alignement du corps 0,10
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes ou genoux écartés 0,10 - 0,30
- Distance - Longueur insuffisante 0,10 - 0,30
- Déviation par rapport à l'axe 0,10
- Dynamisme 0,10 - 0,30

FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableau des fautes générales

GRILLE DES SAUTS NOTES D

DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART	
		Trampo-tremp*	1 tremplin
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	10	10
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1 ^{er} envol	11	11
	Renversement avant	12	12
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1 ^{er} envol et 1/2 tour (180°) dans le 2 ^e envol. Saut reconnu avec ou sans changement de sens de rotation entre les 2 envols	12	12

CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL A REGIONAL

BARRES 1/2

FÉDÉRAL B

EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

Enchaînement libre de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Suspensions »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille

3 bonifications maximum à 0,5 pt
(éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute)

Enchaînement à réaliser :

- soit, sur une seule barre (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement

1 seule bascule (BI ou BS) sera comptabilisée dans le mouvement.
(Valeur d'élément et Bonification)

GROUPE 1/2

ENTRÉES		SUSPENSIONS	
1 pt 		2 pts 	
Renversement arrière du lancé de jambe, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		Bascule ou bascule en engageant 1 jambe à la BI, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	
1 pt 		1 pt 	
De la suspension BS, filé avant		De l'appui facial BI ou BS, rotation avant, descente contrôlée avec passage par les 3 positions (chandelle renversée, fermeture pieds barre et équerre serrée) maintenues chacune 2 sec.	
2 pts 		1 pt 	
Oscillation engagée 1 ou 2 jambes tendues, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)	
2 pts 		1 pt 	
Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		Renversement arrière du balancé	
			2 pts 
			Bascule barre supérieure uniquement dans le mouvement
		2 pts 	
		Bascule ou bascule en engageant 1 jambe à la BI, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	
		1 pt 	
		Balancer contre volée à l'oblique basse, aussi en sortie (comptabilisé une seule fois)	
			2 pts 
		Oscillation engagée 1 ou 2 jambes tendues, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	

FÉDÉRAL A

FÉDÉRAL A REGIONAL

BARRES 2/2

GROUPE 2/2					
APPUIS			SORTIES		
1 pt			2 pts		
De l'appui facial BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier		Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné		Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui) BI ou BS	
1 pt			2 pts		
Prise d'élan sous l'horizontale (comptabilisé 1 seule fois)		Pose de pieds, élan circulaire en arrière jambes serrées (tendues ou fléchies)		Élan (ou élan libre) par-dessous la barre avec 1/2 tour à la station	
2 pts			1 pt		
De l'appui facial BI, prise d'élan posés pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attrapa la BS		De l'appui cavalier tour en avant (prises libres)		Sortie salto arrière groupé	
2 pts			1 pt		
Prise d'élan à l'horizontale		Montée debout sur BI un pied après l'autre pour attraper la BS		Balancé contre volée à l'oblique basse en sortie, aussi dans le mouvement (comptabilisée une seule fois)	
1 pt			1 pt		
Tour d'appui avant jambes tendues		De l'appui cavalier BI ou BS, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre			

FAUTES SPÉCIFIQUES

(S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80).

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (basculés et balancés)		Heurter le sol avec les pieds	1.00
		Frôler le tapis ou l'agrès avec la main	0.30
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0.50	Manque d'amplitude dans les prises d'élan et balancés	0.10 / 0.30
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Dépassement du temps de chute (30 secondes)	Exercice terminé	Élan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments :	x 1 :
Nbre d'éléments :	x 2 :
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 1 + Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL A REGIONAL

POUTRE 1/2





EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

1 seul saut écart 180° bonifié

Enchaînement libre de 6 éléments (durée maximum 1 minute) choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Tours »
- 1 élément du GROUPE « Sauts »
- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques en arrière »
- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques en avant/latéral »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »

3 bonifications maximum à 0,5 pt (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès)

GROUPE 1/2														
ENTRÉES				ÉLÉMENTS GYMNINIQUES										
				TOURS		SAUTS								
1 pt			2 pts			1 pt			1 pt			2 pts		
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal			En bout de poutre ou sur le côté: entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds			1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)		Saut groupé genoux à l'horizontale		Saut sissonne écart à 180°				
1 pt			1 pt			1 pt			2 pts			1 pt		
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège			Saut appel 1 pied réception en arabesque jambe à l'horizontale			1/2 pivot, position de la jambe libre au choix (aussi accroupi)		Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/2 tour (180°) - de la position transv. (hanches & genoux à 45°.)		Saut de chat genoux à l'horizontale, aussi avec 1/2 tour				
2 pts			2 pts						1 pt			1 pt		
Entrée équerre écartée en position latérale et ou transversale maintenue 2 sec			De la station faciale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal					Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontale				
1 pt			1 pt			2 pts			1 pt			2 pts		
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupie 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)			Saut avec appui des mains au grand écart latéral appel 2 pieds ou saut au grand écart transversal appel 1 pied, élan oblique par rapport à la poutre			Pivot		Saut diseaux avant battements à l'horizontale		Saut grand jeté ou saut enjambé par développé, écart à 180°				
									1 pt					
									Saut vertical avec 1/2 tour					
									2 pts					
									Saut écart antépostérieur écart à 180°					

FÉDÉRAL A REGIONAL

POUTRE 2/2

FÉDÉRAL B

FÉDÉRAL A

GROUPE 2/2					
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES				SORTIES	
ARRIÈRE		AVANT/LATÉRAL			
1 pt		2s		1 pt	
Chandelle corps tendu (départ et retour libres) maintenue 2sec		ATR passé sous toutes ses formes		Sortie rondade	
1 pt			2' 2s	1 pt	
Roulade arrière départ libre, retour à l'appui pédestre		ATR maintenu (sous toutes ses formes) 2sec.		Sortie saut de mains	
2 pts		1 pt		2 pts	
Souplesse arrière		Roulade avant départ appui pédestre, retour libre		Sortie salto avant groupé	
		2 pts		2 pts	
		Roue sous toutes ses formes		Sortie salto arrière groupé	
			1 pt	1 pt	
				Sortie salto costal	

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30 / 0.50	Le chronomètre démarre lorsque les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. Le chronomètre s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronomètre prévient la gymnaste à 50 sec.
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0.50	
Dépassement du temps autorisé (1 minute)	2.00	
Dépassement du temps de chute (10 sec)	Exercice terminé	
Déplacement sur pieds plats durant tout le mouvement	0.10	
Pas de passage proche de la poutre	0.10	
Aucune gestuelle	0.10	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments :	x 1 :
Nbre d'éléments :	x 2 :
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 1 + Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL A REGIONAL

SOL 1/2

FÉDÉRAL B

EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

Enchaînement libre sur praticable 12 m x 12 m, en musique (durée 1 minute)
de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous :

- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques avant/latéral »
- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques arrière »
- 2 éléments gymniques au choix
- 2 éléments au choix dans la grille

3 bonifications maximum à 0,5 pt (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute)

Séries acrobatiques interdites

- Rondade - flip - salto arrière
- Saut de mains - salto avant

1 seule série acrobatique en arrière sera prise en compte
1 seul élément en avant bonifié sera pris en compte

GROUPE 1/2							
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES							
AVANT/LATÉRAL				ARRIÈRE			
1 pt	X	2 pts		2 pts		1 pt	2 pts
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre		Équiere écartée et élévation à l'ATR par placement du dos, retour en fente		Saut de mains 2 pieds avec rebond		Roulade arrière bras tendus corps carapé, départ et retour à l'appui pédestre	Flic-flac jambes serrées avec rebond de la rondade: bonification
1 pt		1 pt		2 pts		2 pts	2 pts
Rondade avec rebond		Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre		salto avant groupé		Roulade arrière piquée à l'ATR bras tendus, départ et retour à l'appui pédestre	Salto arrière groupé ou tendu
1 pt		1 pt		2 pts		1 pt	1 pt
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre		Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre		ATR valse, jambes tendues serrées retour en fente		Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre	Flic-flac: jambes décalées
1 pt		1 pt		1 pt			
ATR 1/2 valse, jambes tendues serrées retour en fente		Saut de mains 1 pied		Salto costal			
		1 pt		1 pt			
		Saut de l'ange		Salto facial			



FÉDÉRAL A

FÉDÉRAL A REGIONAL






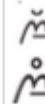





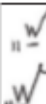

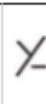


















SOL 2/2

1 seul saut bonifié sera pris en compte (dans l'ordre chronologique)

FÉDÉRAL B

GRUPE 2/2

ÉLÉMENTS GYMNIQUES

SAUTS				TOURS					
1 pt 		2 pts 		1 pt 		2 pts 		1 pt 	
Saut groupé aussi avec 1/2 ou tour genoux à l'horizontale		Saut écart antéropostérieur écart à 180°		Saut de chat avec 1/2 tour ou tour cuisses à l'horizontale		Saut écart antéro-postérieur 1/2 tour		1/2 pivot	
1 pt 		2 pts 		1 pt 				1 pt 	
Saut cosaque appelé et réception 1 ou 2 pieds aussi avec 1/2 tour genoux à l'horizontale		Saut sissonne écart à 180°		Saut vertical avec 1 tour				1/2 pivot jambe libre horizontale ou pied dans la main écart 180°	
1 pt 		2 pts 		1 pt 				1 pt 	
Saut diseaux avant battements à l'horizontale		Saut enjambé par développé ou battement, écart à 180°		Saut changement de jambe à la position saut cosaque genoux à l'horizontale				Pivot	
2 pts 		2 pts 						2 pts 	
Saut carpé écarté ou semé cuisses à l'horizontale		Saut changement de jambe écart à 180°						Double piroquette	

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement.
Absence de rebond après les éléments : rondade, sauts de mains, flic-flac (positionnés en dernier élément)	0.50	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
Dépassement du temps autorisé (1 minute)	2.00	
Absence de musique	2.00	
Déplacement sur pieds plats durant tout le mouvement	0.10	
Pas de passage au sol	0.10	
Manque de synchronisation musique / mouvement:	0.10	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments :	x 1 :
Nbre d'éléments :	x 2 :
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 1 + Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL A