



FÉDÉRAL B

SAUT

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25 (1 m15 pour la catégorie 7-9 ans)
- Toutes les années d'âges doivent utiliser 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 3e course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou leTrampo-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

- 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 fois)

2^{ème} ENVOL


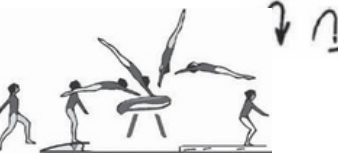
- Hauteur 0,10 - 0,30 - 0,50
- Position du corps
 - alignement du corps 0,10
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes ou genoux écartés 0,10 - 0,30
- Distance - Longueur insuffisante 0,10 - 0,30
- Déviation par rapport à l'axe 0,10
- Dynamisme 0,10 - 0,30

FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableau des fautes générales

CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF =ND - Total Fautes	

GRILLE DES SAUTS NOTES D		
DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART
		Trampo-tremp*
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	7
	Renversement avant (interdit 7-8-9 ans)	9

FÉDÉRAL B
BARRES 1/2

Présence obligatoire de l'entraîneur sous les barres. Dans le cas contraire, la gymnaste n'est pas autorisée à passer.





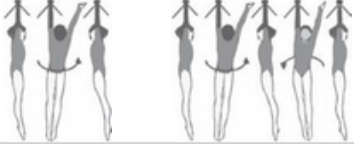


















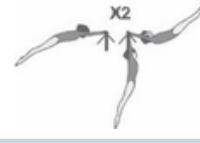



EXIGENCES DE GROUPE (à partir de 10 ans)





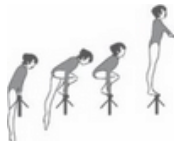











Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

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

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

GROUPES 1/2				
ENTRÉES		SUSPENSIONS		
 	Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI	 	 	De la suspension, demi tour (180°) ou tour (360°), nombre libre de changements de
 	Avec un tremplin, sauter à la suspension BS	 	 	Renversement arrière de la traction, aussi en entrée (comptabilisé une seule fois)
 	Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)	 	 	Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)
 	Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	  	 	2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, aussi en sortie (comptabilisé 1
 	Renversement arrière du lancé de jambe			

GROUPES 2/2					
APPUIS			SORTIES		
					
De l'appui BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier		Tour d'appui arrière groupé		Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (<i>piedsbarrejambesserréesouécartées</i> ,	
					
Monter debout sur BI un pied après l'autre - pour attraper la BS		De l'appui cavalier BI ou BS, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre		De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout	
					
De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS		Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné		Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi dans le mouvement (<i>comptabilisé 1</i>	
					
Prise d'élan sous l'horizontale jambes tendues et serrées aussi en sortie (<i>comptabilisé 1 seule fois</i>)		De l'appui facial BI, prise d'élan pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS		1 balancé - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse	

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 (<i>bascules et balancés</i>)		Heurter le sol avec les pieds	1,00
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0,50	Frôler le tapis ou l'agrès avec la main	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 sec)	Exercice terminé	Élan intermédiaire (=élanquin'estpas nécessaireàl'exécutiondel'élémentsuivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0,50

CALCUL NOTE FINALE



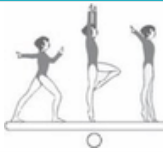













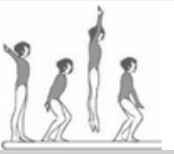





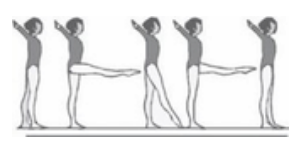



Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL B
POUTRE 1/2

EXIGENCES DE









Enchaînement libre sur poutre à 1,25 m de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous (*durée 40 secondes maximum*) :

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

GROUPES 1/2				
ENTRÉES		ÉLÉMENTS GYMNIQUES		
		TOURS	SAUTS	
 		 	 	 
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour		Relevé sur ½ pointe au retiré maintenu 2 sec	Saut groupé genoux à l'horizontale	Saut vertical en position transversale, aussi en progression en avant
 	 	 	 	 
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège	½ pivot, position de la jambe libre au choix	Détourné, aussi accroupi	Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	Saut vertical avec changement de jambe
 	 	 	 	
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans <i>appui de la main</i>)	Planche ou arabesque maintenue 2 sec. jambe libre à l'oblique basse minimum	Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum	Saut de chat genoux à l'horizontale	

FÉDÉRAL B
POUTRE 2/2

FÉDÉRAL B

GROUPES 2/2				
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES				SORTIES
ARRIÈRE	AVANT / LATERAL			
 Chandelle corps groupé, carpé, maintenue 2 sec, départ et retour libres	 ATR passéé sous toutes ses formes (à la verticale)	 Roue sous toutes ses formes	 Sortie rondade	
 Chandelle corps tendu maintenue 2 secondes	 Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à		 Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout	
	 Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes			

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 chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronométreur prévient la gymnaste à 30 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 (40 sec.)	2,00	
Dépassement du temps de chute (10 secondes)	Exercice terminé	

CALCUL NOTE FINALE

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

FÉDÉRAL B

























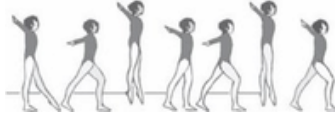

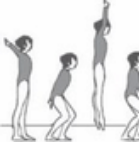




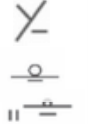




SOL 1/2

EXIGENCES DE GROUPE

- Enchaînement libre sur piste ou bande de tapis (*durée 40 secondes maximum*) de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :
- 2 éléments acrobatiques
 - 2 éléments gymniques
 - 1 élément au choix dans la grille
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments identifiés sur fond bleu
 - Possibilité d'utiliser la musique, à l'initiative des comités départementaux et régionaux

GROUPES 1/2					
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES					
AVANT			ARRIÈRE		
Roue sous toutes ses formes, 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		Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre	
Rondade avec rebond		Placement du dos sous toutes ses formes		Chandelle corps groupé, carpé ou tendu maintenue 2 sec, départ et retour libres, position des bras libre	
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre		ATR marqué (<i>passage à la verticale</i>) sous toutes ses formes retour en fente		Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	
ATR 1/2 valse, jambes tendues serrées		Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre (<i>jambes serrées ou écartées</i>)		De la position pont, retour en fente par l'ATR antéro-postérieur (<i>si pont tenu 2 ", validation de 2 éléments</i>)	
Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre		Saut de mains 2 pieds avec rebond			

FÉDÉRAL B
SOL 2/2

GROUPES 2/2				
ÉLÉMENTS GYMNIQUES				
SOUPLESSE MAINTIEN		SAUTS		TOURS
 	 	 	 	 
Grand écart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec	Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum	Saut groupé genoux à l'horizontale	Saut vertical, aussi avec 1/2 tour	1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)
 	 	 	 	 
De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec	Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2sec	Saut de chat genoux à l'horizontale	Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	1/2 pivot, position de la jambe libre indifférente
 	 	 	 	 
Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec	Écrasement facial maintenu 2 sec	Pas chassés D - G ou inversement	Saut vertical avec changement de jambe	Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.
		 	 	 
		Saut sissonne écart à 180°, Saut enjambé 180°, Saut écart antéro 180° (1 seul)	Assem blé	Détourné

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement. Le chronométreur prévient la gymnaste à 30 sec.
Absence de rebond après la rondade positionnée en dernier élément	0,50	
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
Dépassement du temps autorisé (40 sec.)	2,00	

CALCUL NOTE FINALE

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