

# Recyclage libre

## Table de saut



OCTOBRE 2024

Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

# Généralités



## Jury D :

- Donne au jury E le numéro et la valeur du saut exécuté s'il est différent du saut annoncé.

## Jury E :

- Chaque juge note le saut exécuté et donne sa note.
- La note du 1<sup>er</sup> saut doit être calculée avant que la gymnaste exécute son 2<sup>ème</sup> saut.
- Si la gymnaste obtient « 0 » au 1<sup>er</sup> saut, le Jury D doit en avertir l'entraîneur.

# Généralités



## Numéro du saut

- Saut différent du saut annoncé : **sans pénalité**

## Tremplin

Pour les **benjamines**, un **double tremplin** ou un **trampo-tremp** est **autorisé**.

Pour les **minimes** exécutant un **tsukahara** ou une **lune salto avant**, un **double tremplin** ou un **trampo-tremp** est **autorisé** avec une **pénalité de 1 pt/note finale**.

# Généralités



## Echauffement

L'échauffement à l'agrès est de **50 secondes** ou au minimum **2 sauts**.

Seul le **Scratch** est autorisé. Tout autre repère est interdit.

- **Le jury D ne laisse pas sauter** la gymnaste et appelle le responsable du jury.
- **Si utilisation incorrecte de la magnésie** : pénalité de 0,50/note finale
- Pour les **sauts par rondade**, la gymnaste est tenue d'utiliser correctement le « **collier de sécurité** ». **Sans collier de sécurité, le saut est nul.**
- Un **tapis pour les mains** peut-être utilisé pour les sauts en **Yurchenko** seulement. **Si un tapis est utilisé pour les sauts sans rondade au sol, une déduction de 0.50 pour tapis supplémentaire sera appliquée.**



Fédération  
Sportive  
et Culturelle  
de France

Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou endommager les  
agrès\* 0,5/la note finale

**Vivons ensemble l'expérience sport et culture !**

# Généralités



## Course d'élan

3 courses d'élan sont autorisées pour 2 sauts exécutés.

Est considérée comme une « **course à vide** » une accélération de la course. Il n'y a pas de « course à vide » quand il y a 1 ou 2 pas

- Course d'élan sans effectuer un saut : **sans pénalité (Agt FSCF)**
- Course d'élan sans effectuer un saut et touche du tremplin : **saut nul**

La distance de course est de 25 mètres maximum.

- Plus de 25 mètres de course : **- 0,50/note finale**

# Sauts nuls Jury D



Commencer le saut avant le signal des juges.

Course d'élan avec touche du tremplin sans exécuter de saut.

Pas d'appui sur la table de saut.

Aide pendant le saut.

Ne pas utiliser le « collier de sécurité » pour les sauts par rondade.

La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord.

Le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut.

La gymnaste exécute un saut interdit (*jambes écartées latéralement, élément non autorisé avant le tremplin, réception latérale intentionnelle*).

# Déductions spécifiques



Tous les sauts doivent être exécutés avec **impulsion des 2 mains** sur la table de saut.

- Appui (impulsion) d'une seule main : - **2,00 pts/note finale**

## Finale par agrès

Quand un des 2 sauts reçoit la note « 0,00 » pt.

- **Note finale = Note du saut exécuté divisé par 2**

# Valorisation de la Note D Aménagement FSCF



## Valorisations - aménagement FSCF 2024

Valorisation	+ 0,30 pt	+ 0,60 pt	+ 0,90 pt
	Note D comprise entre	Note D comprise entre	Note D comprise entre
Table de saut	3,00 et 3,40	3,50 et 3,90	4,00 et +

# Groupes de sauts



## Groupe 1 : Sauts sans salto

1.00	Lune	1.60
1.01	Lune + 1/2 Tour	2.00
1.02	Lune + 1 Tour	2.60
1.10	Lune Carpée	2.00
1.11	Lune Carpée + 1/2 Tour	2.40
1.12	Lune Carpée + 1 Tour	2.80
1.20	Renversement AV 1/2 Tour + Répulsion	1.60
1.21	1/2 Tour + 1/2 Tour	2.40
1.22	1/2 Tour + 1 Tour	2.60
1.40	Rondade flic-flac + Répulsion	2.00

## Groupe 2 : Sauts par renversement avant + salto

2.10	Lune + Salto AV Groupé	3.60
2.11	Lune + Salto AV Groupé 1/2 Tour	3.80
2.20	Lune + Salto AV Carpé	3.80
2.21	Lune+ Salto AV Carpé ½ Tour	4.00

## Groupe 3 : Tsukahara

3.10	Tsukahara Groupé	3.20
3.11	Tsukahara Groupé 1/2 Tour	3.40
3.20	Tsukahara Carpé	3.40
3.30	Tsukahara Tendu	3.80

## Groupe 4 : Yurchenko

4.10	Yurchenko Salto AR Groupé	3.00
4.11	Yurchenko Salto AR Groupé 1/2 Tour	3.20
4.20	Yurchenko Salto AR Carpé	3.20
4.30	Yurchenko Salto AR Tendu	3.60
4.31	Yurchenko Salto AR Tendu 1/2 Tour	3.80
4.32	Yurchenko Salto AR Tendu 1 Tour	4.20

# Pénalités

Des déductions, pour **pieds non en extension** doivent être appliquées seulement **une fois pour tout le saut**.

Des déductions pour **jambes fléchies et écartées** doivent être appliquées **à chaque phases du saut**.

# Modifications Pénalités 1<sup>er</sup> envol



## Nouveau code FIG : fusion de 2 pénalités

		0,10	0,30	0,50
	– Mauvaise technique			
1 <sup>er</sup> envol	Alignement du corps	X	X	
	Genoux fléchis	X	X	X
	Jambes ou genoux écartés	X	X	

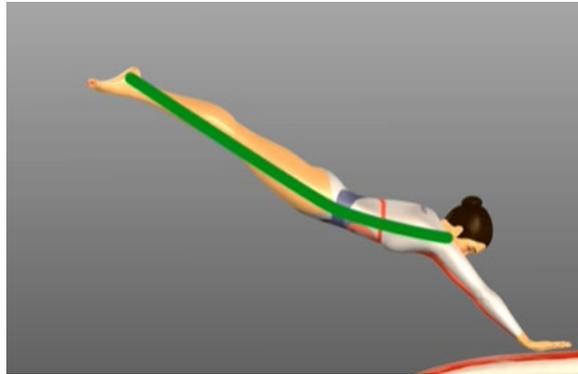
## Ancien code FIG

1 <sup>er</sup> envol		0,10	0,30	0,50
	Angle des hanches	X	X	
	Corps cambré	X	X	
	Genoux fléchis	X	X	X
	Jambes ou genoux écartés	X	X	

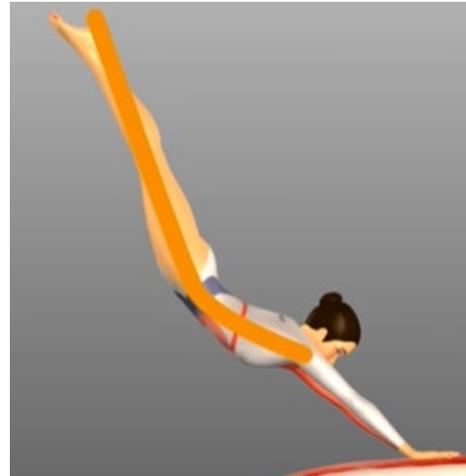
# Modifications Pénalités 1<sup>er</sup> envol



## Faute d'alignement du corps



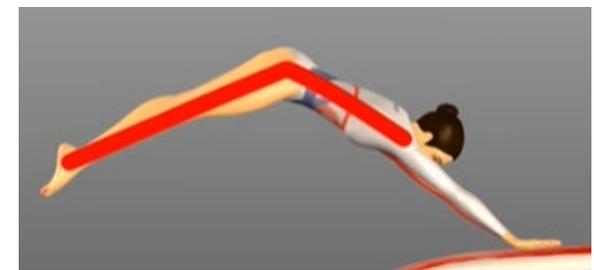
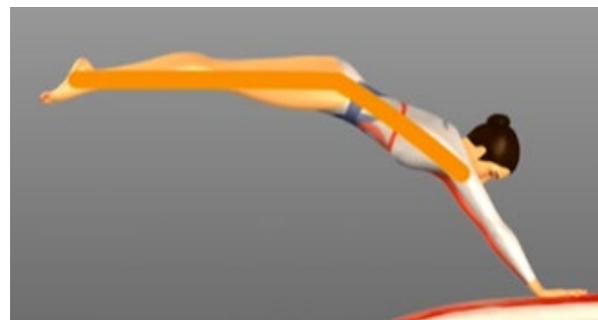
Bonne position



-0.1



-0.3



# Modifications Pénalités 1<sup>er</sup> envol



## Nouveau code FIG : ajout d'une ligne

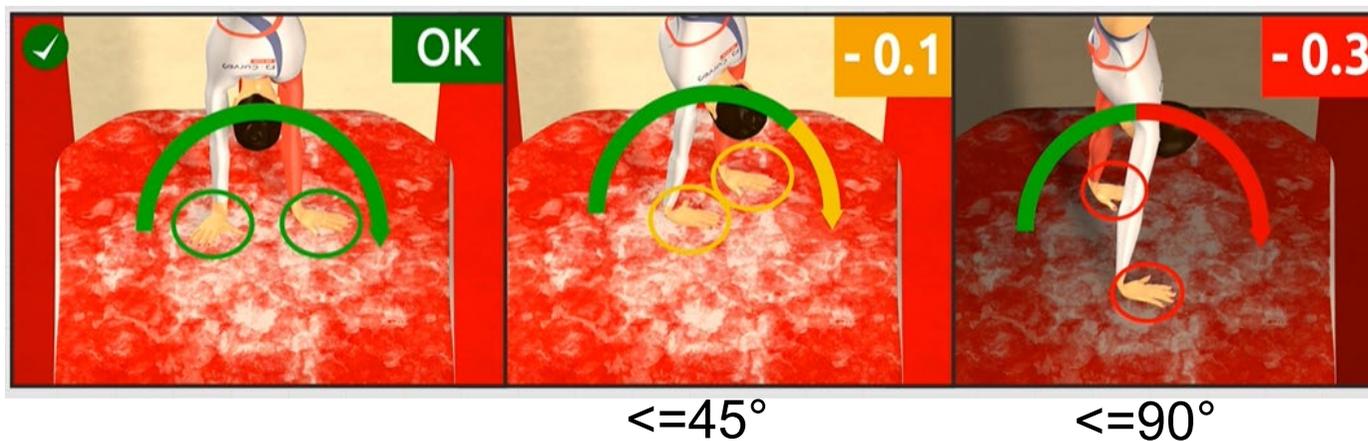
		0,10	0,30	0,50
	– Degrés de rotation manquant dans les RL pendant l'envol			
1 <sup>er</sup> envol	Gr. 1 avec ½ tour (180°)	≤ 45°	≤ 90°	
	Gr. 3 avec ¼ de tour		≤ 45°	
	Gr. 4 avec ¾ de tour (270°)	≤ 45°		
	Gr. 1 ou 2 avec 1/1 tour (360°)	≤ 45°	≤ 90°	>90°
	Gr.5 avec ½ tour (180°)		≤ 45°	

# Pénalités 1<sup>er</sup> envol

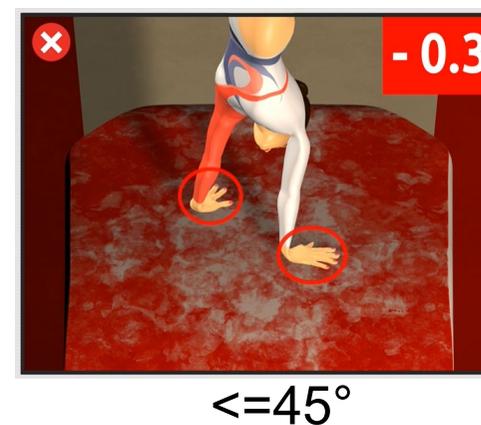
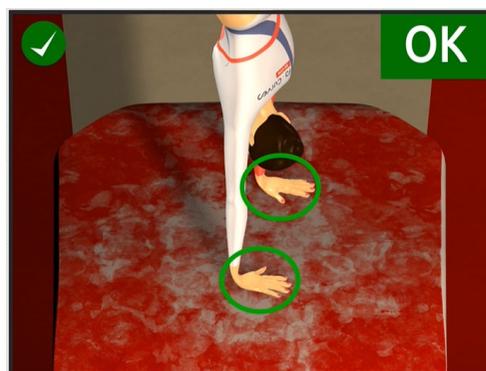


## Manque de rotation dans le 1<sup>er</sup> envol

Groupe 1  
avec ½ tour



Groupe 3



# Modifications Pénalités Impulsion



## Nouveau code FIG : modification de valeurs des pénalités/fusion de 2 pénalités

impulsion		0,10	0,30	0,50
	Appui décalé des mains Gr 1, 2, 5	X		
	Angle des épaules/Bras fléchis	X	X	X

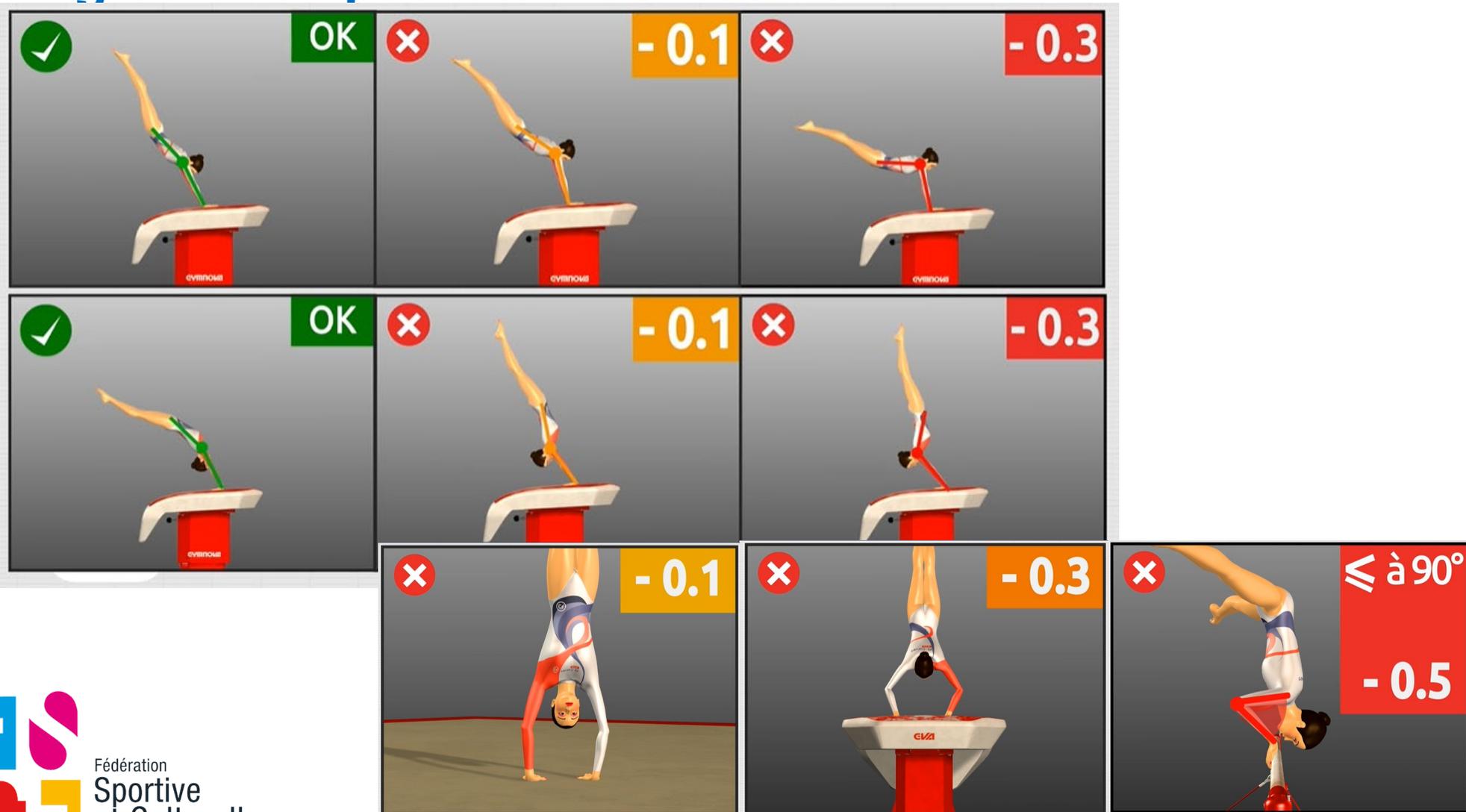
## Ancien code FIG

impulsion		0,10	0,30	0,50
	Appui décalé des mains Gr 1, 2, 5	X	X	
	Angle des épaules	X	X	
	Bras fléchis	X	X	X

**Tsukahara : Pas de pénalités pour appuis décalés alternatifs des mains**

# Pénalités Impulsion

## Angles des épaules/Bras fléchis



# Modifications Pénalités 2ème envol

## Nouveau code FIG : suppression d'une pénalité

2ème envol		0,10	0,30	0,50
	<del>Précision dans les RL</del>			

# Pénalités 2ème envol

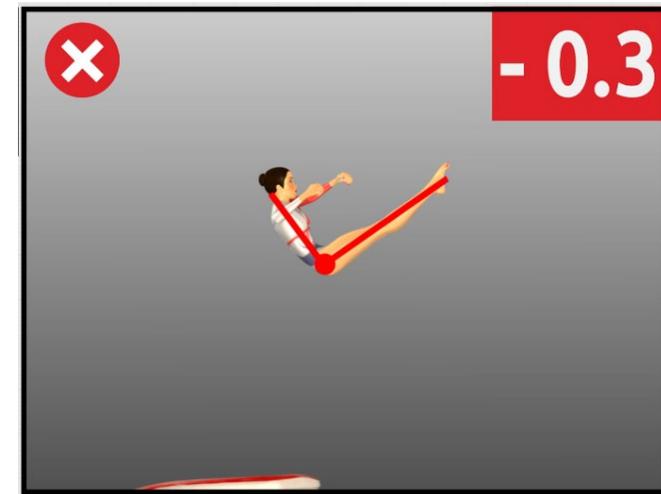
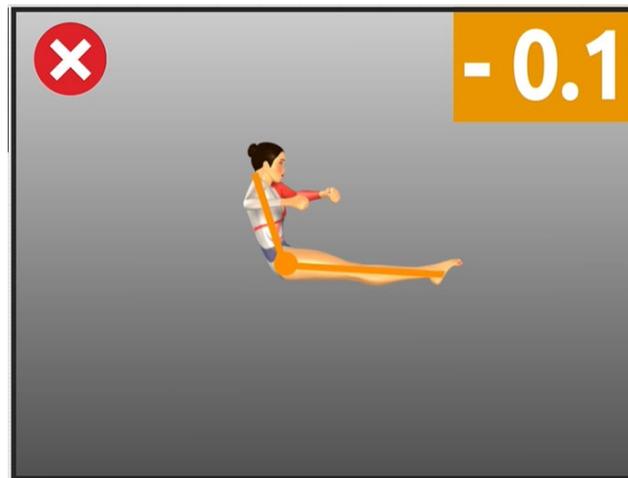
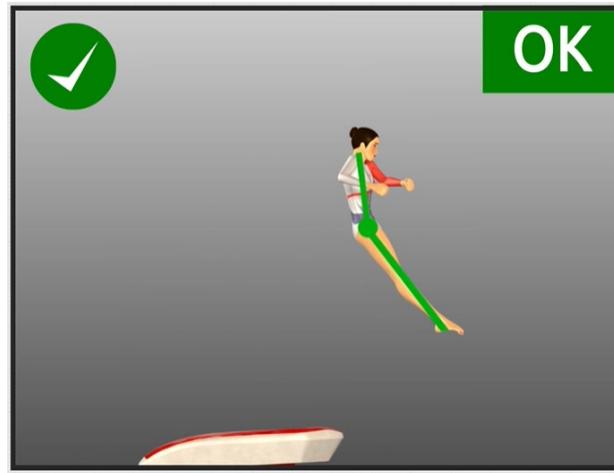
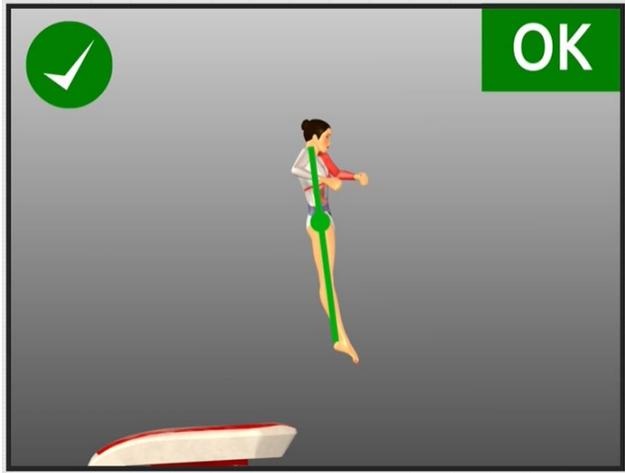
## Déviations par rapport à l'axe



# Pénalités 2<sup>ème</sup> envol



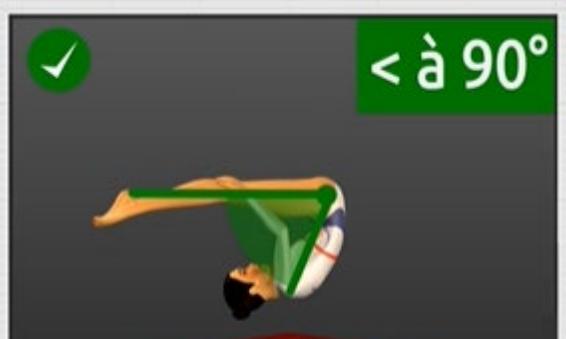
Courbette excessive dans le 2<sup>ème</sup> envol



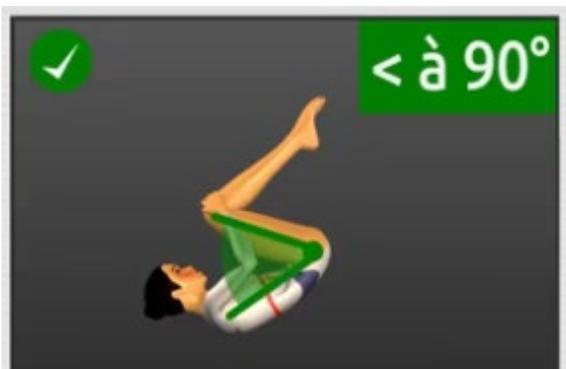
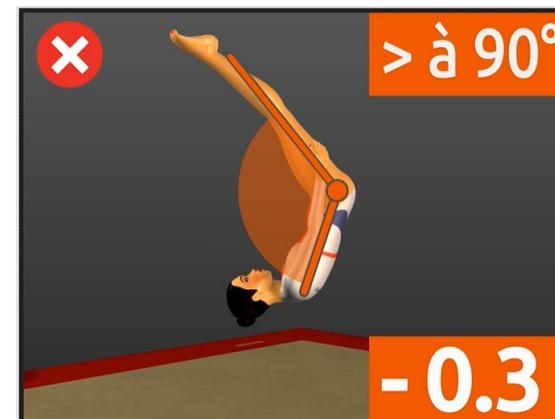
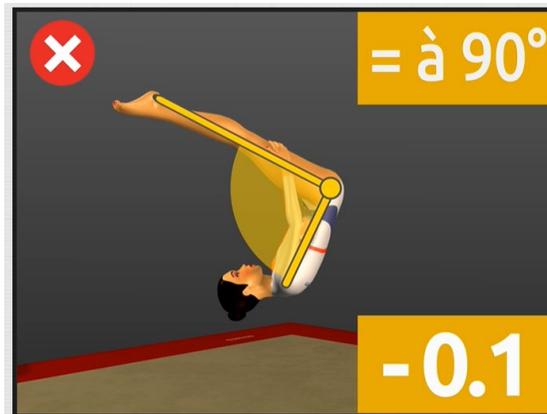
# Pénalités 2<sup>ème</sup> envol



## Manque de précision dans la position carpée ou groupée



Moins de 90° pour l'angle des hanches



Moins de 90° pour l'angle des hanches et genoux

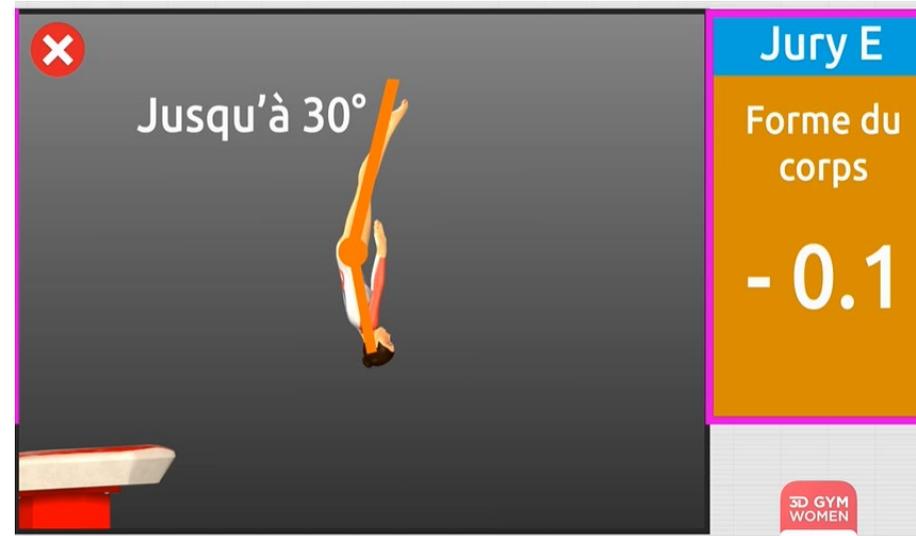
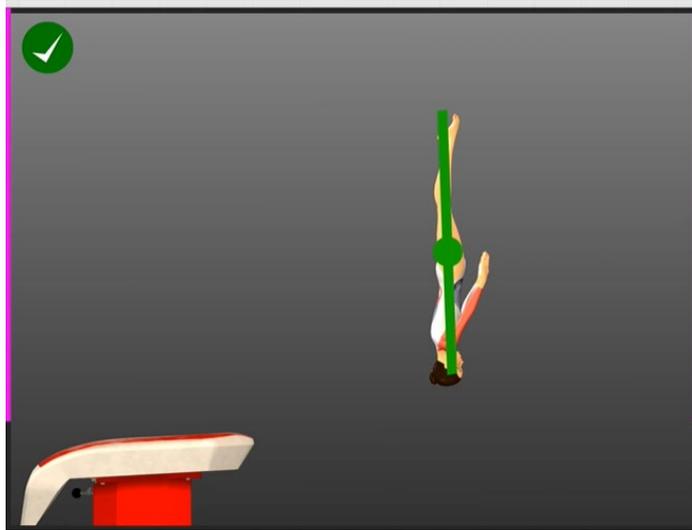


Max 0,30 les deux erreurs : hanches et genoux.

# Pénalités 2<sup>ème</sup> envol



## Alignement du corps dans les salti tendus



**Fermeture > 30° = carpé**

Toutes les parties du corps doivent être alignées. La **position corps tendu doit être maintenue pendant la majorité du salto.**

# Reconnaissance de la position carpée



Angle de genou  $> 135^\circ$  : **salto carpé**.

et

Déduction pour Jambes fléchies :  
0,10/0,30

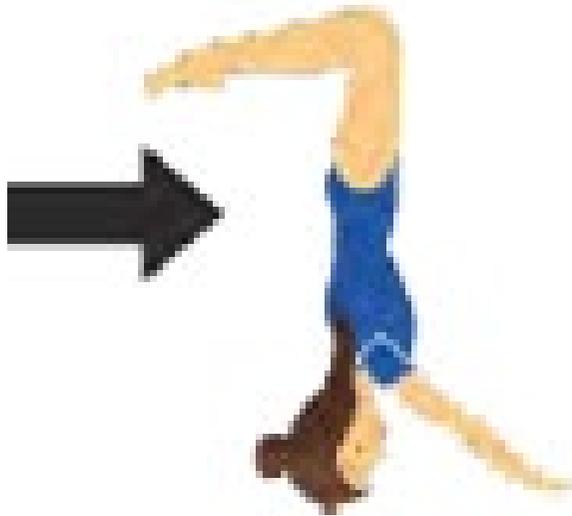


Angle de genou  $< 135^\circ$  : **salto groupé**.

et

Déduction pour Précision dans la  
position groupé : 0,30/0,10

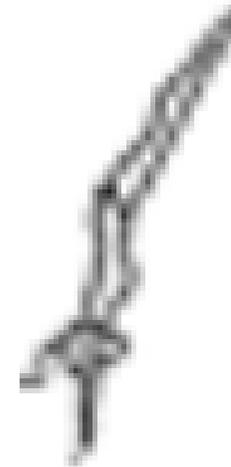
# Reconnaissance de la position tendue



Hanches ouvertes : **salto tendu**

et

Déduction pour Jambes fléchies :  
0,10/0,30/0,50



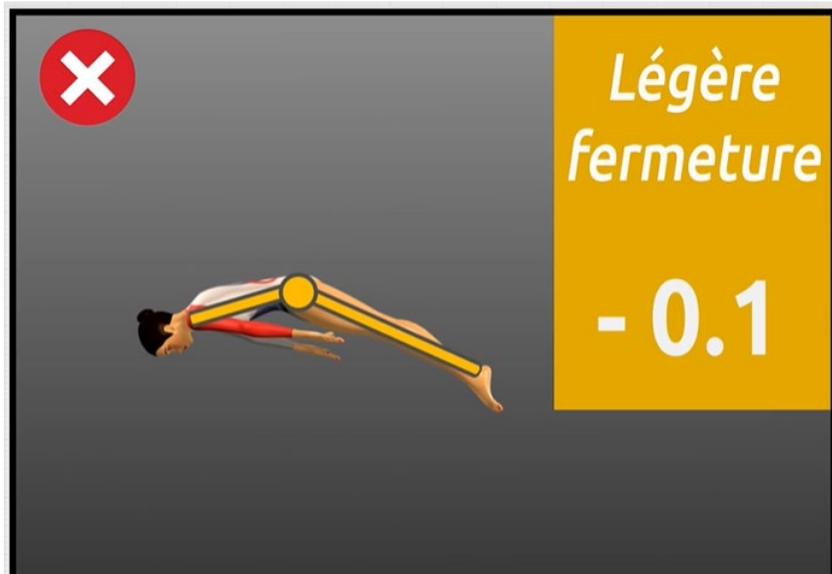
Fermeture des hanches  $> 30^\circ$   
**salto carapé**  
et

Déduction pour Précision dans la  
position carapé : 0,30/0,10

# Pénalités 2<sup>ème</sup> envol



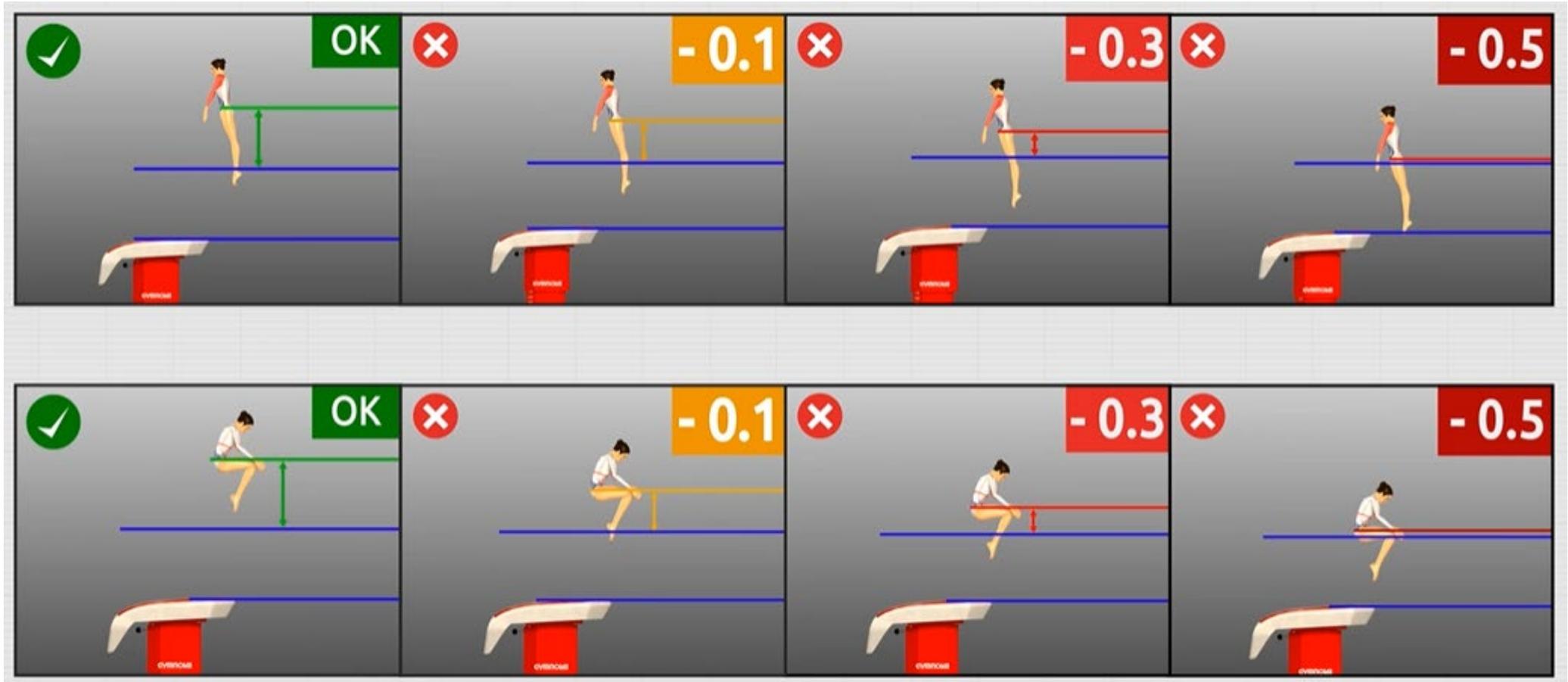
Manque de maintien de la position tendue



# Pénalités : 2<sup>ème</sup> envol



## Manque de hauteur



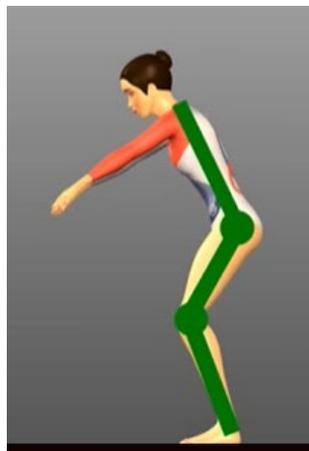
# Pénalités de réception

Déduction maximum pour fautes de réception  $\leq 0,80$  si pas de chute

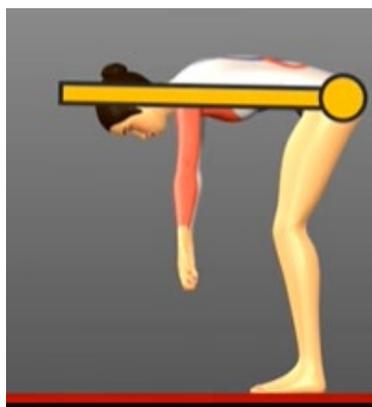
– Jambes écartées à la réception	Ch. fois	X		
– Élan supplémentaire des bras		X		
– Déséquilibre	Ch. fois	X	X	
– Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. fois	X		
– Très grand pas ou saut ( <i>référence: plus que la largeur des épaules</i> )	Ch. fois		X	
– Fautes de position du corps	Ch. fois	X	X	
– Flexion profonde	Ch. fois			X
– Frôler/toucher l'agrès/tapis avec les mains mais sans tomber	Ch. fois		X	

# Pénalités de réception

## Faute de position du corps

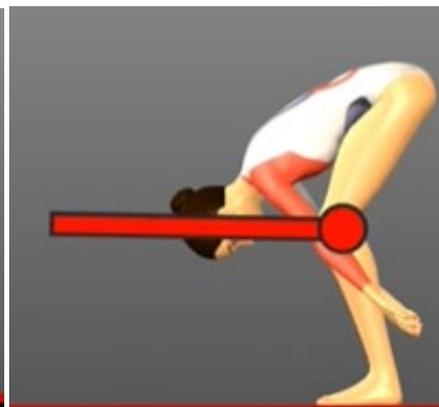


Bonne  
position



Tête au niveau des hanches

- 0.1



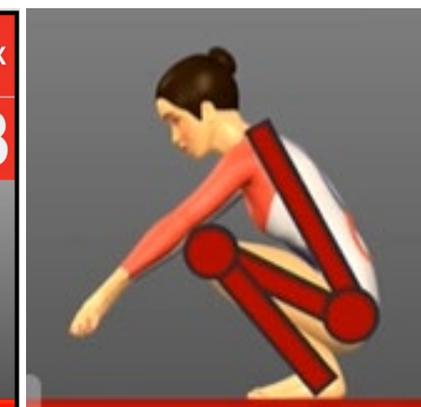
Tête au niveau des genoux

- 0.3



Hanches au niveau des genoux

- 0.3



Flexion profonde

- 0.5

# Reconnaissance des sauts



## Sauts avec rotation longitudinale :

Les rotations doivent être **terminées au degré** près sinon on accorde une valeur de saut inférieure pour sous rotation :

**$\frac{1}{2}$  tour - 1 tour devient  $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$**

**Exception :  $\frac{1}{2}$  tour -  $\frac{1}{2}$  tour S'il manque plus  $\frac{1}{4}$  de rotation, le saut est nul**

## Sauts avec salto

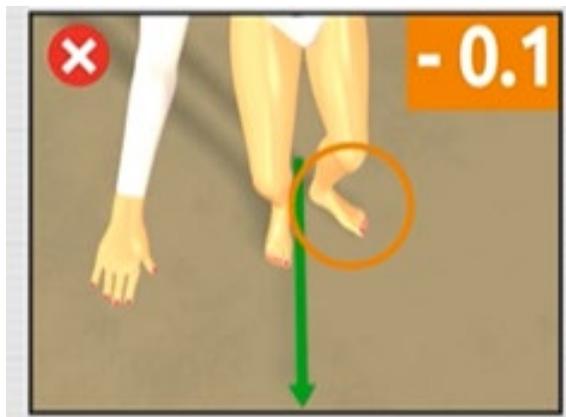
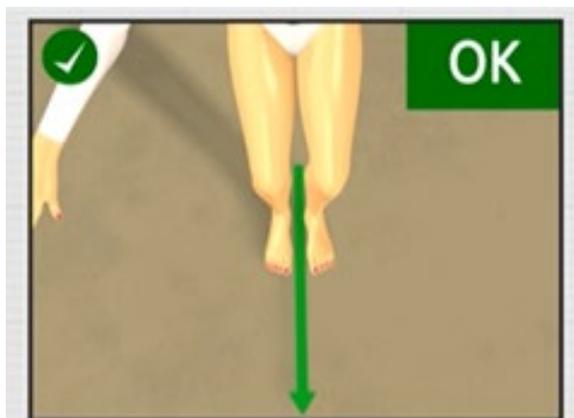
**« Tsukahara » sans salto devient renversement avant avec  $\frac{1}{2}$  tour et répulsion** (1.20) s'il n'y a aucun mouvement des épaules en rotation longitudinale.

**« Yurchenko » sans salto devient rondade flip et répulsion** (1.60) s'il n'y a aucun mouvement des épaules en rotation longitudinale.

# Sous-rotation et sur-rotation



## Sous-rotation dans les sauts avec rotation longitudinale :



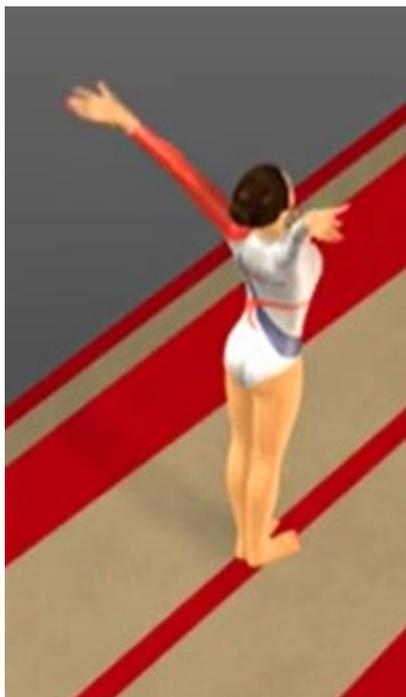
**Le placement du pied avant est décisif pour accorder la valeur de difficulté.**

## Sur-rotation dans les sauts avec rotation longitudinale :

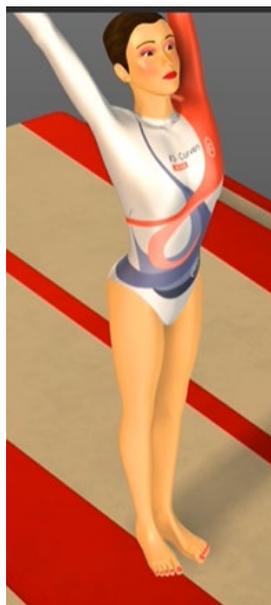
**Il faut appliquer la déduction pour précision.**

**-0.1**

# Pénalités /note finale par jury D



Pas de pénalités



**-0.1**

Réception hors du couloir avec 1 pied/main (ou 1 partie)



**-0.3**

Réception hors du couloir avec 2 pieds/mains (ou 1 partie) ou 1 partie du corps

et

**-0.1**

/E pour Déviation par rapport à l'axe