

Table de Saut CAT 2-3

**CNGF Février
2023**

Numéro de la Gymnaste :				Sauts				
				N° 1	N° 2			
Numéro du saut exécuté :								
Pénalités			0.10	0.30	0.50	N°	Descriptif	Valeur
1er Envol	Rotation longitudinale incomplète					1.00	Lune	1.60
	Groupe 1 avec 1/2 tour		≤45°	≤90°		1.02	Lune + 1 Tour CAT 2	2.60
	Groupe 3 avec 1/4 de tour			≤45°		1.10	Lune Carpée	2.00
	Angle des hanches		X	X		1.11	Lune Carpée + 1/2 Tour	2.40
	Corps cambré		X	X		1.20	Renversement AV 1/2 Tour + Répulsion	1.60
	Genoux fléchis		X	X	X	1.21	1/2 Tour + 1/2 Tour	2.40
	Jambes ou genoux écartés		X	X		1.22	1/2 Tour + 1 Tour	2.60
Impulsion	Appui décalé/alternatif des mains Gr. 1		X	X		1.40	Rondade flic-flac + Répulsion CAT 2	2.00
	Bras fléchis		X	X	X	3.10	Tsukahara Groupé CAT 2	3.20
	Angle des épaules		X	X		3.20	Tsukahara Carpé CAT 2	3.40
	Pas de passage par la verticale		X			4.10	Yurchenko Salto AR Groupé CAT 2	3.00
	Rotation longitudinale commencée trop tôt (sur la table)		X	X		4.20	Yurchenko Salto AR Carpé CAT 2	3.20
2ème Envol	Courbette excessive		X	X		Autres déductions Jury D		
	Hauteur insuffisante		X	X	X			
	Manque de précision dans la rotation longitudinale		X					
	Jambes ou genoux écartés		X	X		Plus de 25 m de course d'élan	0.50	
	Genoux fléchis		X	X	X	Ne pas se présenter avant/après chaque saut	0.30	
	Précision de la position Groupée/Carpée dans les salti		X	X		Présence de l'entraîneur sur le tapis	0.50	
	Extension insuffisante et/ou tardive (Groupés/carpés)		X	X		Signes, cris, conseils verbaux pendant le saut	0.50	
	Sous rotation dans le salto sans chute		X			Utilisation incorrecte de la magnésie	0.50	
	Sous rotation dans le salto avec chute			X		Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	0.50	
	Longueur insuffisante		X	X		Placer le tremplin sur une surface interdite	0.50	
	Déviation par rapport à l'axe		X			Enlever ressort du tremplin	0.50	
	Dynamisme		X	X		Déplacer le tapis supplémentaire	0.50	
	Réception	Jambes écartées à la réception		Ch. Fois	X		Utiliser un tapis suppl. non autorisé	0.50
Elan supplémentaire des bras			X		Tenue incorrecte (Justaucorps, bijou...)	0.30		
Déséquilibre		Ch. Fois	X	X	Dépassement temps d'échauffement	0.30		
Pas supplémentaire, petit sursaut		Ch. Fois	X		Ne pas commencer dans les 30"	0.30		
Très grand pas ou saut (+ largeur des épaules)		Ch. Fois		X	Appui d'une seule main	2.00		
Fautes de position du corps		Ch. Fois	X	X	Ne pas afficher le n° du saut prévu	SP		
Flexion profonde		Ch. Fois		X	Saut différent du saut annoncé	SP		
Frôler/toucher l'agrès/tapis avec les mains		Ch. Fois		X	Réception ou pas 1 pied hors du couloir	0.10		
Appui sur le tapis/l'agrès avec 1 ou 2 mains				1.00	Réception ou pas 2 pieds hors du couloir	0.30		
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin				1.00	Course d'élan sans effectuer de saut	SP		
Chute sur ou contre l'agrès				1.00				
Total des pénalités						Nullité du saut		
Note E						Course d'élan et touche table/tremplin		
Note D						Pas de contact avec la table de saut		
Autres déductions jury D						Aide pendant le saut		
Autres déductions jury D						Réception non sur les pieds d'abord		
Autres déductions jury D						Saut mal exécuté et non reconnu		
Autres déductions jury D						Saut interdit		
Autres déductions jury D						Ne pas utiliser le collier de sécurité		
Note Finale								

BARRES - CAT 2

CNGF Février
2023

Numéro de la Gymnaste :

Jury D				Jury E				10.00 Pts	
8 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Fautes			0.10	0.30	0.50 et +
VD	D	0.40		Elément non caractéristique (ex: élément avec impulsion 2 pieds ou cuisses, sauter de BI à BS)					X
	C	0.30		Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR			X	X	
	B	0.20		Ajustement des prises			X		
	A	0.10		Frôler le tapis				X	
Total VD				Heurter l'agrès avec les pieds					X
EC	1	Eléments avec envol de BS à BI		0.50	Heurter le tapis avec les pieds (chute)				1.00
	2	Une prise d'élan à l'ATR		0.50	Extension insuffisante dans les bascules			X	
	3	Un tour d'appui libre ou un grand tour ou un élan circulaire carpé de valeur B		0.50	Elan intermédiaire				X
	4	Une sortie Salto AR tendu avec ou sans rotation lg. ou pieds mains salto AV		0.50	Elan à vide			SP	
	Total EC				Angles à la fin des éléments			X	
Bonus sortie B et + = 0.20 pt				Elan en AV ou en AR sous l'horizontale			SP		
(VD + EC + Bonus sortie) Note D				Prise d'élan			X	X	
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale				Pas de sortie					X
Essai avec touche du tremplin ou des barres sans entrée							1.00 pt de chute		
Exercice trop court				Fautes d'exécution					
Seniors/Juniors		Benjamines/Minimes/Cadettes		Pénalité pour exercice trop court					
6 éléments reconnus	SP	6 éléments reconnus	SP	Note E					
5 éléments reconnus	- 4.00	5 éléments reconnus	- 2.00						
3 à 4 éléments reconnus	- 6.00	3 à 4 éléments reconnus	- 4.00						
1 à 2 éléments reconnus	- 8.00	1 à 2 éléments reconnus	- 6.00						
Aucun élément reconnu	- 10.00	Aucun élément reconnu	- 10.00						
				<u>Déductions neutres</u>	Note Finale				

Numéro de la Gymnaste :

Jury D				Jury E		10.00 Pts
8 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Déductions pour artistique & composition		
VD		3 Acro. Mini	3 Gym mini		Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)	0.10
	D	0.40			Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	0.10
	C	0.30			Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans	0.10
	B	0.20			Variation du rythme nsuffisante	0.10
	A	0.10			Exécution de tout l'exercice comme séries d'éléments et mouvements discontinus	0.10
Total VD					Manque de créativité/ variété chorégraphique (originalité)	0.10
EC	1	Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques ≠ dont un saut avec un écart de 180°(transversal ou latéral ou écarté latéral)		0.50	Absence d'1 mouvement proche de la poutre avec une partie du buste, des cuisses, genoux, et/ou la tête	0.10
	2	Tours (GR.3) ou roulés		0.50	Manque de mouvements latéraux (sans VD)	0.10
	3	Série acrobatique de 2 éléments dont un élément avec envol sur la poutre (la sortie peut faire partie de la série)		0.50	Entrée sans valeur : à cheval ou accroupi ou saut simple	0.10
	4	2 éléments acrobatiques de direction différentes (AV/Lat/AR) avec ou sans envol		0.50	Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues (1 seule fois)	0.10
Total EC				Fautes spécifiques		
Bonus sortie B et + = 0.20 pt					Rebond sur le tremplin avant l'entrée	0.50
(VD + EC + Bonus sortie) Note D					Appui supplémentaire d'1 jambe sur le côté de la poutre	Ch.fois 0.30
Déductions par le jury D sur la note finale					S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	Ch.fois 0.50
Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée					Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	0.10/0.30/0.50
Dépassement de temps					Pause de concentration (appliquée à 2 sec.)	Ch.fois 0.10
Exercice trop court					Ajustements (pas et mouvements inutiles)	Ch.fois 0.10
6 éléments ou + reconnus		SP		Pas de sortie		0.50
5 éléments reconnus		- 4.00				1.00 pt de chute
3 à 4 éléments reconnus		- 6.00		Fautes d'exécution		
1 à 2 éléments reconnus		- 8.00				
Pas d'éléments		- 10.00		Exercice trop court		
Déductions neutres		Note Finale		Note E		

Numéro de la Gymnaste :

Jury D

Jury E

10.00 Pts

8 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée

Exécution artistique & composition

VD			3 Acro. Mini	3 Gym mini		Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)	0.10	
	D	0.40				Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	0.10	
	C	0.30				Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans	0.10	
	B	0.20				Exécution de tout l'exercice comme séries d'éléments et de mouvements discontinus	0.10	
	A	0.10				Manque de créativité/variété des mouvements et transitions	0.10	
Total VD						Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	0.10	
EC	1	Un passage gymnique composé de 2 sauts ≠ liés directement ou indirectement dont un saut avec un écart de 180°(transversal ou latéral ou écart latéral)		0.50		Musique de fond	0.10/0.30	
	2	Un salto avec rotation longitudinale (mini 360°)		0.50		Absence d'un mouvement touchant le sol (buste ou cuisses ou genoux ou tête)	0.10	
			Un salto avec rotation longitudinale (mini 180°)		0.30	Fautes spécifiques		
	3	Un salto AV dans une ligne acrobatique		0.50		Elan excessif des bras avant les éléments gymniques	Ch.fois 0.10	
	4	Salto AR & AV (sauf renversement libre) dans une même ou ≠ lignes acrobatiques		0.50		Pause (appliquée à 2 sec.)	Ch.fois 0.10	
Total EC						Ajustements (pas inutiles)	Ch.fois 0.10	
Bonus sortie B et + = 0.20 pt						Pas de sortie	0.50	
(VD + EC + Bonus sortie) Note D						Fautes d'exécution		
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale								
Dépassement du temps 0.10 pt								
Sorties de praticable Ch. Fois 0.10/0.30 pt						Pénalité pour exercice trop court		
Absence de musique ou musique avec paroles 1.00 pt								
Exercice trop court						Note E		
6 éléments ou + reconnus			SP					
5 éléments reconnus			- 4.00					
3 à 4 éléments reconnus			- 6.00					
1 à 2 éléments reconnus			- 8.00					
Aucun élément reconnu			- 10.00					
					Déductions neutres		Note Finale	