

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
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			
Note Finale						Réception non sur les pieds d'abord			
Note Finale						Saut mal exécuté et non reconnu			
Note Finale						Saut interdit			
Note Finale						Ne pas utiliser le collier de sécurité			

BARRES - CAT 3

CNGF Février
2023

Numéro de la Gymnaste :

Jury D				Jury E				10.00 Pts	
7 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Fautes			0.10	0.30	0.50 et +
VD	C	0.30		Elément non caractéristique (ex: Siège BI, 1/2 tour à l'appui facial, passer jambe tendue par-dessus la barre)					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	2 bascules différentes		0.50	Heurter le tapis avec les pieds (chute)				1.00
	2	Une prise d'élan entre l'horizontale et 45°		0.50	Extension insuffisante dans les bascules			X	
	3	Un tour proche de la barre		0.50	Elan intermédiaire				X
	4	Une sortie Salto AR corps groupé minimum		0.50	Elan à vide			SP	
Total EC				Angle à la fin des éléments			X		X
Note D				Elan en AV ou en AR sous l'horizontale			SP		
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		
2ème C exécutée = - 2.00 pts							Fautes d'exécution		
Exercice trop court							Fautes d'exécution		
Seniors/Juniors		Benjamines/Minimes/Cadettes		Pénalité pour exercice trop court					
5 éléments reconnus	SP	5 éléments reconnus	SP						
4 éléments reconnus	- 4.00	4 éléments reconnus	- 2.00						
3 éléments reconnus	- 6.00	3 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>			<u>Note Finale</u>		

POUTRE - CAT 3

CNGF Février
2023

Numéro de la Gymnaste :

Jury D

Jury E

10.00 Pts

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

Déductions pour artistique & composition

VD		2 Acro. Mini	3 Gym mini		Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)	0.10
	C	0.30			Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	0.10
	B	0.20			Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans	0.10
	A	0.10			Variation du rythme nsuffisante	0.10
	Total VD					Exécution de tout l'exercice comme séries d'éléments et mouvements discontinus
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	Manque de créativité/ variété chorégraphique (originalité)	0.10
	2	Tours (GR.3) ou roulés		0.50	Absence d'1 mouvement proche de la poutre (buste, cuisses, genoux, tête)	0.10
	3	Un élément acrobatique avec envol sur la poutre		0.50	Manque de mouvements latéraux (sans VD)	0.10
	4	2 éléments acrobatiques de sens différents (AV/Lat/AR) avec ou sans envol		0.50	Entrée sans valeur : à cheval ou accroupi ou saut simple	0.10
	Total EC					Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues (1 seule fois)
(VD + EC) Note D					Fautes spécifiques	
Déductions par le jury D sur la note finale					Rebond sur le tremplin avant l'entrée	0.50
Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée					Appui supplémentaire d'1 jambe sur le côté de la poutre	Ch.fois 0.30
2ème C exécutée = - 2.00 pts					S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	Ch.fois 0.50
Exercice trop court					Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	0.10/0.30/0.50
					Pause de concentration (appliquée à 2 sec.)	Ch.fois 0.10
5 éléments ou + reconnus			SP		Ajustements (pas et mouvements inutiles)	Ch.fois 0.10
4 éléments reconnus			- 4.00		Pas de sortie	0.50
3 éléments reconnus			- 6.00			1.00 pt de chute
1 à 2 éléments reconnus			- 8.00			
Pas d'éléments			- 10.00		Fautes d'exécution	
Déductions neutres					Exercice trop court	
					Note Finale	
					Note E	

Numéro de la Gymnaste :

Jury D

Jury E

10.00 Pts

7 éléments 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
	C	0.30				Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	0.10
	B	0.20				Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans	0.10
	A	0.10				Exécution de tout l'exercice comme série d'éléments et de mouvements discontinus	0.10
	Total VD					Manque de créativité/variété des mouvements et transitions	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 écarté latéral)		0.50		Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	0.10
	2	Un saut à l'écart (180°) avec rotation longitudinale (180°)		0.50		Absence d'un mouvement touchant le sol (buste ou cuisses ou genoux ou tête)	0.10
	3	Une ligne acrobatique de 2 éléments minimum dont 1 salto		0.50		Musique de fond	0.10/0.30
	4	Deux salti différents		0.50		Fautes spécifiques	
	Total EC						
(VD + EC) Note D						Elan excessif des bras avant les éléments gymniques	Ch. Fois 0.10
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale						Pause (appliquée à 2 sec.)	Ch. Fois 0.10
Dépassement du temps 0.10 pt						Ajustements (pas inutiles)	Ch. Fois 0.10
Sorties de praticable Ch. Fois 0.10/0.30 pt						Fautes d'exécution	
Absence de musique ou musique avec paroles 1.00 pt							
2ème C = - 2.00 pts						Pénalité pour exercice trop court	
Exercice trop court							
5 éléments ou + reconnus				SP		Note E	
4 éléments reconnus				- 4.00			
3 éléments reconnus				- 6.00			
1 à 2 éléments reconnus				- 8.00			
Aucun élément reconnu				- 10.00			
					Déductions neutres		Note Finale