

Table de Saut CAT 1

CNGF mai 2025

Numéro de la Gymnaste :				Sauts		N°	Descriptif	Valeur
				N° 1	N° 2			
Numéro du saut exécuté :								
Pénalités				0,10	0,30	0,50		
1er Envol	Degré de rotation longitudinale incomplète							
	Gr. 1 avec 1/2 tour (180°)			≤ 45°	≤ 90°			
	Gr. 3 avec 1/4 tour				≤ 45°			
	Gr. 4 avec 3/4 de tour (270°)			≤ 45°				
	Gr. 1 ou 2 avec 1/1 tour (360°)			≤ 45°	≤ 90°	> 90°		
	Alignement du corps (angle des hanches/corps cambré)			X	X			
	Genoux fléchis			X	X	X		
	Jambes ou genoux écartés			X	X			
Impulsion	Appui décalé des mains Gr. 1, 2 & 5			X				
	Bras fléchis/angle des épaules			X	X	X		
	Ne pas dépasser la verticale			X				
	RL commencée trop tôt (sur la table)			X	X			
2ème envol	Courbette excessive			X	X			
	Hauteur			X	X	X		
	Précision de la position Groupée/Carpée dans les salti			X	X			
	Précision de la position Groupée/Carpée ds les salti avec vrille			X				
	Alignement du corps dans les salti tendus			X				
	Alignement du corps dans les salti tendus avec vrille			X	X			
	Manque de maintien de position tendue (carpé trop tôt)			X	X			
	Extension insuffisante et/ou tardive (Groupés/carpés)			X	X			
	Genoux fléchis			X	X	X		
	Jambes ou genoux écartés			X	X			
	Sous rotation dans le salto sans chute			X				
	Sous rotation dans le salto avec chute				X			
	Longueur insuffisante			X	X			
	Déviation par rapport à l'axe			X				
	Dynamisme			X	X			
Réception (max. 0,80 si pas de chute)	Jambes écartées à la réception			X				
	Elan supplémentaire des bras		Ch. Fois	X				
	Déséquilibre		Ch. Fois	X	X			
	Pas supplémentaire, petit sursaut		Ch. Fois	X				
	Très grand pas ou saut (+ largeur des épaules)		Ch. Fois		X			
	Fautes de position du corps			X	X			
	Flexion profonde					X		
	Frôler/toucher l'agrès/tapis avec les mains				X			
	Chute						1 pt	
Total des pénalités								
Note E								
Note D								
Valorisation de la note D		3.00 à 3.40	+	0,30				
		3.50 à 3.90	+	0,60				
		4.00 et +	+	0,90				
						Déductions éventuelles jury D sur la Note Finale		
						Note Finale		
							Sauts	
							N° 1	N° 2

Nullité du saut

BARRES ASYMETRIQUES - CAT 1

CNGF Mai 2025

Numéro de la Gymnaste :

Jury D				Jury E					
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Fautes de composition		0,10	0,30	0,50	+ de 0,50
VD	E	0,50		Sauter de BI à BS				X	
	D	0,40		Suspension BS poser les pieds BI et saisir BI				X	
	C	0,30		Plus de 2 éléments identiques liés avant la sortie		X			
	B	0,20		Pas de sortie				X	
	A	0,10				1,00 pt de chute			
Total VD				Fautes spécifiques					
EC	1 Éléments avec envol de BS à BI		0,50	Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR		X	X		
	2 Éléments avec envol à la même barre		0,50	Ajustement des prises		X			
	3 Prises différentes (sauf prises d'élan, E/S)		0,50	Frôler le tapis			X		
	4 Éléments sans envol avec 1 tour 360° mini (sauf entrée)		0,50	Heurter l'agrès avec les pieds				X	
	Total EC			Heurter le tapis avec les pieds (chute)					1,00
0,10 pt = B (gd tr) + sortie B 0,10 pt = C + sortie B 0,10 pt = B (gd tr) + sortie C 0,20 pt = C + sortie C		Total VL FSCF		Élément non caractéristique (élément avec impulsion 2 pieds ou cuisses)				X	
		Total VL FIG		Passer sous la BI avant de faire son entrée		SP			
Bonus sortie C ou + (0,20 pt)				Mauvais rythme des éléments		X			
(VD + EC + VL FSCF + VL FIG + Bonus Sortie) Note D				Hauteur insuffisante des éléments avec envol		X	X		
Valorisation de la note D		1,50 à 2,10	+ 0,30	Sous rotation pour les éléments avec envol		X			
		2,20 à 2,70	+ 0,60	Extension insuffisante dans les bascules		X			
		2,80 à 3,00	+ 0,90	Elan intermédiaire				X	
		3,10 et +	+ 1,20	Elan à vide		SP			
Note D valorisée				Angles à la fin des éléments		X		X	
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale				Amplitude des élans en AV ou en AR sous l'horizontale		SP			
				Amplitude des prises d'élan		X	X		
				Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté (sortie)		X	X		
Exercice trop court				Essai avec touche du tremplin ou des barres sans entrée					1,00
Seniors/Juniors ou cat Senior		Benjam./Minimes/Cad. ou cat Espoir		Fautes d'exécution					
5 à 6 éléments	- 4,00	5 à 6 éléments	- 2,00	Pénalité pour exercice trop court					
3 à 4 éléments	- 6,00	3 à 4 éléments	- 4,00	Note E					
1 à 2 éléments	- 8,00	1 à 2 éléments	- 6,00	Déductions neutres		Note Finale			
Pas d'éléments	- 10,00	Pas d'éléments	- 10,00						

POUTRE - CAT 1

CNGF Mai 2025

Numéro de la Gymnaste :

Jury D				Jury E								
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Déductions pour artistique		0,10	0,20	0,30	0,50			
VD			3 Acro. Mini	3 Gym mini	Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)	X	X					
	E	0,50			Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	X						
	D	0,40			Amplitude insuffisante dans les élans de jambes	X						
	C	0,30			Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans	X						
	B	0,20			Manque de travail en relevé	X						
	A	0,10			Participation insuffisante des parties du corps	X						
Total VD				Variation insuffisante du rythme et tempo dans les mouvements sans VD		X	X					
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	Composition							
	2	Tours (GR.3) ou roulés/ciseaux		0,50	Entrée sans VD	X						
	3	Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont un salto (les éléments peuvent être identiques)		0,50	Manque de mouvements latéraux complexes (sans VD)	X						
		Série acrobatique de 2 éléments avec envol et appui des mains (les éléments peuvent être identiques) - FSCF		0,30	Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre	X						
	4	Éléments acrobatiques de directions ≠ AV/Lat. et AR		0,50	Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout le mouvement	X						
Total EC												
VL & Bonus	<u>VL acro FSCF remplace FIG</u> 0,10 pt = B/C + B (B = ou ≠) 0,20 pt = B + C/D 0,20 pt = D + B 0,10 pt = C + C identiques 0,20 pt = C + C différentes 0,10 pt = B + sortie B 0,10 pt = B + sortie C		VL Acro FSCF		Autres fautes							
			VL FIG		Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD) Ch.fois		X					
			Bonus série B + B + C (mixte, gym, acro)		Ajustements (pas sans chorégraphie et mouvements inutiles) - chq fois		X					
			Bonus sortie C ou + (0,20 pt)		Elan excessif des bras avant les éléments gymniques Ch. Fois		X					
					Pause (appliquée à 2 sec.) Ch. Fois		X					
(VD + EC + VL FSCF + VL FIG + BS + Bonus Sortie) Note D					Appui supplémentaire de jambe sur le côté de la poutre				X			
Valorisation de la note D		3,10 à 3,40	+ 0,30	S'accrocher à la poutre pour éviter une chute					X			
		3,50 à 3,90	+ 0,60	Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre		X		X	X			
		4,00 à 4,40	+ 0,90	Entrée : essai avec touche du tremplin ou de la poutre (dont pénalité d'exercice sans entrée)		1,00 Pt						
		4,50 et +	+ 1,20			X						
Note D valorisée					Pas de sortie				X			
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale							1,00 Pt de chute					
Dépassement du temps 0,10 pt					Fautes d'exécution							
Exercice trop court					5 à 6 éléments	- 4,00	Pénalité pour exercice trop court					
					3 à 4 éléments	- 6,00						
					1 à 2 éléments	- 8,00	Déductions neutres		Note E			
					Pas d'éléments	- 10,00			Note Finale			

SOL - CAT 1

CNGF **Mai 2025**

Numéro de la Gymnaste :

Jury D

Jury E

8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Performance artistique (ensemble du mouvement)	0,10	0,20	0,30	
VD		3 Acro. Mini	3 Gym mini	Mauvaise posture du corps (tête, épaules, buste...)	X	X		
	E	0,50		Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	X			
	D	0,40		Pointes de pieds pas tendues relâchées, pieds en dedans	X			
	C	0,30		Participation insuffisante des parties du corps	X			
	B	0,20		Complexité des mouvements insuffisante (nécessite préparation, coordination et entraînement préalable)	X			
	A	0,10		Musicalité et Musique (ensemble du mouvement)	0,10	0,20	0,30	
	Total VD				Engagement expressif insuffisant selon le style de la musique	X	X	X
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 relation entre la musique et l'exercice, en partie ou sur l'ensemble	X	X	X
	2	Salto avec rotation longitudinale (mini 360°)		0,50	Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice	X		
	3	Salto avec double rotation transversale		0,50	Pas de structure musicale	X		
	4	Salto AR & AV (sauf renversement libre) dans la même ou différente ligne acrobatique		0,50	Composition (ensemble du mouvement)	0,10	0,20	0,30
	Total EC				Chorégraphie inadéquate dans le coin/manque de variété	X		
Total VL FSCF				Absence de mouvement touchant le sol (incluant au minimum le tronc, la cuisse, le genou ou la tête)	X			
Total VL FIG				Préparation excessive & distribution des éléments				
Bonus sortie C ou + (0,20 pt)				Ajustement (pas sans chorégraphie) / Ch. Fois	X			
(VD + EC + VL FSCF + VL FIG + Bonus Sortie) Note D				Elan excessif des bras avant les éléments gymniques / Ch. Fois	X			
Valorisation de la note D		3,10 à 3,40	+ 0,30	Pause (appliquée à 2 sec.) / Ch. Fois	X			
		3,50 à 3,90	+ 0,60	L'exercice commence immédiatement avec une ligne/élément acrobatique	X			
		4,00 à 4,40	+ 0,90	Lignes acrobatiques exécutées à la suite l'une de l'autre sans chorégraphie entre / Ch. Fois	X			
		4,50 et +	+ 1,20	Plus d'une ligne acrobatique en suivant / Ch. Fois	X			
Note D valorisée				L'exercice se termine avec un élément acrobatique	X			
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale								
Dépassement du temps : 0.10 pt				Pas de sortie	0,50 pt			
Sorties de praticable Ch. Fois 0.10/0.30 pt				Fautes d'exécution				
Absence de musique ou musique avec paroles 1.00 pt				Pénalité pour exercice trop court				
Exercice trop court	5 à 6 éléments		- 4,00	Note E				
	3 à 4 éléments		- 6,00	Déductions neutres				
	1 à 2 éléments		- 8,00	Note Finale				
	Pas d'éléments		- 10,00					