

TABLE DE SAUT - CAT 1

C N G N F / N o v e m b r e 2 0 1 7	N° GYM :	SAUTS			N°	Descriptif	Valeur			
		Numéro du Saut exécuté						N°1	N°2	
		PENALITES						0,10	0,30	0,50
1 ^{er} envol	Rotation longitudinale incomplète						1.00	lune	2,00	
	- Gr 1 avec 1/2 Tr (180°)	≤ 45°	≤ 90°				1.01	lune + ½ tour	2,40	
	- Gr 4 avec 3/4 Tr (270°)	≤ 45°					1.02	lune + 1 tour	3,00	
	- Gr 1 ou 2 avec 1 tour (360°)	≤ 45°	≤ 90°	>90°			1.10	lune carpée	2,40	
	Angle des hanches	X	X				1.11	lune carpée + ½ tour	2,80	
	Corps cambré	X	X				1.12	lune carpée + 1 tour	3,20	
	Genoux fléchis	X	X	X			1.20	½ tour + répulsion	2,00	
	Jambes ou genoux écartés	X	X				1.21	½ tour + ½ tour	2,80	
	Appui décalé des mains Gr 1-2 & 5	X	X				1.22	½ tour + 1 tour	3,00	
	Bras fléchis	X	X	X			1.40	rondade flic-flac + répulsion	2,40	
	Angle des épaules	X	x				2.10	lune + salto avant groupé	4,00	
	Ne pas passer par la verticale	X					2.11	lune + salto avant groupé ½ tour	4,40	
	Rotation longitudinale commencée trop tôt	X	X				2.20	lune + salto avant carpé	4,20	
	2 ^{ème} envol	Courbette excessive	X	X				3.10	tsukahara groupé	3,50
		Hauteur insuffisante	X	X	X			3.11	tsukahara groupé ½ tour	3,80
Précision de la position Gr/Carpé dans les salti		X	X				3.20	tsukahara carpé	3,70	
Précision de la position G/Carpé salti avec RL		X					3.30	tsukahara tendu	4,20	
Alignement du corps dans les saltis tendus		X					4.10	yurchenko groupé	3,30	
Manque de maintien position tendue (carpé trop tôt)		X	X				4.20	yurchenko carpé	3,50	
Extension insuffisante et/ou tardive (Gr/carpés)		X	X				4.30	yurchenko tendu	4,00	
Genoux fléchis		X	X	X			4.32	yurchenko tendu + 1 tour	4,60	
Jambes ou genoux écartés		X	X					· Plus de 25 m de course d'élan	0,50	
Sous-rotation dans le salto sans chute		X						· Ne pas se présenter av/après saut ch x	0,30	
Sous rotation dans le salto avec chute			X					· Présence entraîneur sur tapis Ch x	0,50	
Longueur insuffisante		X	X					· Signes, cris, conseils verbaux pdt saut	0,50	
Dynamisme		X	X					· Utilisation incorrecte de la magnésie	0,50	
Réception		Déviation p/r à l'axe de réception (1er contact)	X						· Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	0,50
		Jambes écartées	X						· Placer tremplin sur surface interdite	0,50
	Elan supplémentaire des bras	X						· Enlever ressort du tremplin	0,50	
	Déséquilibre	X	X					· Déplacer le tapis supplémentaire	0,50	
	Ch.fois							· Utilisation tapis suppl. non autorisé	0,50	
	Pas supplémentaire, sursaut Ch.fois	X						· Tenue incorrecte (justaucorps, bijou..)	0,30	
	Très grand pas ou saut (plus d'un mètre) Ch.fois		X					· Dépassement du temps d'échauffement	0,30	
	Faute de position du corps Ch.fois	X	X					· Ne pas commencer dans 30" après le signe des juges	0,30	
	Flexion profonde			X				· Appui avec 1 seule main	2,00	
	Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès		1,00					· Ne pas afficher n° saut prévu	SP	
	Chute sur tapis genoux ou bassin		1,00					· Saut différent du saut annoncé	SP	
	Chute sur ou contre agrès		1,00					· Récep. ou pas 1 pied hors du couloir	0,10	
								· Récep. ou pas 2 pieds hors du couloir	0,30	
								· Course d'élan sans effectuer 1 saut	SP	
	TOTAL des pénalités								· Commencer le saut avant le signe des juges	Nullité du saut
NOTE E								· Course élan touche table/ tremplin		
NOTE D								· Pas d'appui avec table de saut		
3,30 à 3,70 = 0,30								· Aide pendant saut		
3,80 à 4,20 = 0,60								· Réception non sur pieds d'abord		
4,30 et + = 0,90								· Saut mal exécuté et non reconnu		
VALORISATION								· Saut interdit	Nullité du saut	
D valorisée + E								· Ne pas utiliser le collier de sécurité		
Autres déductions Jury D										
NOTE FINALE										

En finale 1 seul saut ➡ Note divisée par 2

BARRES-CAT 1				N° GYM :		
		JURY D		JURY E		10,00
		8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée		Fautes de composition		
V D	E = 0,50			Sauter de BI à BS	0,50	
	D = 0,40			Suspension BS poser les pieds sur BI, saisir BI	0,50	
	C = 0,30			Plus de 2 éléments identiques liés avant la sortie	0,10	
	B = 0,20			Pas de sortie	0,50	
	A = 0,10			Fautes spécifiques		
TOTAL VD				Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR	0,10/0,30	
				Ajustement des prises	0,10	
E C	1- Envol de BS à BI	+0,50		Heurter l'agrès avec les pieds	0,50	
	2- Envol à la même barre	+0,50		Heurter le tapis avec les pieds (chute)	1,00	
	3- 2 prises différentes	+0,50		Mvt non caractéristique (élts avec impulsion 2 pieds ou cuisses)	0,50	
	4- Élément sans envol avec tour de 360°	+ 0,50				
TOTAL EC				Mauvais rythme dans les éléments	0,10	
				Hauteur insuff. dans les élts avec envol	0,10/0,30	
TOTAL VL				Sous rotation pour les élts avec envol	0,10	
				Extension insuffisante dans les bascules	0,10	
NOTE D (VD + EC + VL)				Elan intermédiaire	0,50	
				Elan à vide	SP	
Valorisation D	1,40 à 2,00	= + 0,30		Angles à la fin des éléments	0,10/0,50	
	2,10 à 2,70	= + 0,60		Elan en Av et en AR sous l'horizontale	SP	
	2,80 à 3,00	= + 0,90		Prise d'élan	0,10/0,30	
	3,10 et +	= + 1,20		Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté(sortie)	0,10/0,30	
Note D valorisée				Fautes d'exécution		
Déductions éventuelles par Jury D sur NF				Pénalités pour exercice trop court		
Essai avec touche du tremplin ou des barres sans entrée		1,00				
Exercice trop court				TOTAL PENALITES		
Seniors/Juniors		Benjamines/Minimes/Cadettes				
5 à 6 éléments	-4,00	5 à 6 éléments	-2,00	Note E		
3 à 4 éléments	-6,00	3 à 4 éléments	-4,00			
1 à 2 éléments	-8,00	1 à 2 éléments	-6,00			
Pas d'éléments	-10,00	Pas d'éléments	-10,00			
				Déductions du Jury D sur NF		Note Finale

C N G F / N O v e m b r e 2 0 1 7

POUTRE CAT 1				N° GYM :			
C N G F / N o v e m b r e 2 0 1 7	JURY D			JURY E		10,00	
	8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée			Déductions pour artistique			
	V D		3 acro mini	3 gym min	Assurance	0,10	
		E = 0,50			Style personnel	0,10	
		D = 0,40			Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements (sans VD)	0,10	
		C = 0,30			Exécution de tout l'ex. avec des séries d'él. et mouv. discontinus (manque d'aisance)	0,10	
		B = 0,20			Déductions pour composition et chorégraphie		
		A = 0,10			Entrée non codifiée (toutes = A sauf à cheval et accroupi)	0,10	
	TOTAL VD			Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	0,10		
				Manque de mouvement latéral (sans VD)	0,10		
E C	1-	Liaison d'au moins 2 él. gym ≠ dont 1 saut avec un écart de 180° (transv. ou lat.) ou écarté lat. +0,50		Absence de combinaison de mvt/élt proche de la poutre	0,10		
	2-	1 tour (Gr.3) +0,50		Insuffisance complexité ou créativité des mouvements	0,10		
	3-	Une série acro min. 2 él avec envol et appui des mains +0,30		Plus d'un 1/2 tour sur 2 pieds jbes tendues 1 seule fois	0,10		
		Une série acro min. 2 él.avec envol dont un salto +0,50		Pas de sortie	0,50		
	4-	El. Acro de direction ≠ (AV/LAT, AR) +0,50		Fautes			
TOTAL EC			Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD)	ch f 0,10			
V L	TOTAL VL & BS			Ajustement (pas et mouvements inutiles)	ch f 0,10		
				Elan des bras excessif avant les éléments gymniques	ch f 0,10		
N o t e D	NOTE D VD + EC + VL & BS			Pause (+ de 2 sec.)	0,10		
				Position de la tête, du buste des épaules et des bras	0,10		
				Pointes de pieds non tendues/ pieds en dedans	0,10		
	Valorisation D	2,90 à 3,30 = + 0,30		Manque de travail en relevé	0,10		
		3,40 à 3,80 = + 0,60		Amplitude insuffisante dans les élan des jambes	0,30		
		3,90 à 4,30 = + 0,90		Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre	0,30		
		4,40 et + = + 1,20		Non respect des exigences tech. par utilisation appui supp.	0,30		
Note D valorisée			S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0,50			
			Mouvements pour maintenir l'équilibre	0,10/0,30/0,50			
Déductions éventuelles par Jury D sur NF				Fautes d'exécution			
Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée		1,00					
Dépassement du temps		0,10					
Exercice trop court				Pénalités pour exercice trop court			
				TOTAL PENALITES			
5 à 6 éléments		-4,00	Note E				
3 à 4 éléments		-6,00					
1 à 2 éléments		-8,00					
Pas d'éléments		-10,00	Déductions du Jury D sur NF		Note Finale		

SOL - CAT 1				N° GYM :	
JURY D				Jury E	
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				10,00	
				Déductions pour l'artistique	
		3 acro mini	3 gym min	Expressivité	0,10
				Gestes ou expression du visage (mimiques)	0,10
				Ne pas retenir l'attention du public	0,10
•		E = 0,50		Inaptitude à jouer un rôle ou exprimer caractère pendant tt ex.	0,10
•		D = 0,40		Exécution de tt ex. avec séries et mvts éltés discontinus	0,10
•		C = 0,30		Déductions Composition/chorégraphie	
•		B = 0,20		Mauvaise sélection des mvts pour musique particulière	0,10/0,30
•		A = 0,10		Insuffisance complexité ou créativité des mouvements	0,10
TOTAL VD				Manque de variété chorégraphique vers les coins	ch f. 0,10
				Absence mouvement touchant le sol	0,10
				Déductions musique et musicalité	
1-	Un passage gym. de 2 sauts ≠ dont 1 avec un écart de 180° en position transv./lat. ou écarté latéral	+0,50		Pas de structure musicale	0,10
2-	Salto avec rotation longitudinale (360° mini) (dans ligne acro.)	+0,50		Manque de syncho entre mvt et mesure pdt une partie exercice	0,30
3-	Salto avec double rotation transversale (dans ligne acro.)	+0,50		Manque de syncho entre mvt et mesure de fin exercice	0,10
4-	Salto Arr et Av (sauf renversement libre) (dans une ou différente ligne acro.)	+0,50		Musique de fond	0,50
TOTAL EC				Déductions spécifiques	
				Pas sortie	0,50
				Pause (+ de 2 sec.)	ch f. 0,10
NOTE D (VD + EC + VL)				Ajustement (pas inutiles)	ch f. 0,10
				Elan des bras excessif avant les éléments gymniques	ch f. 0,10
Valorisation D		2,90 à 3,30 = + 0,30		Position tête, des épaules et des bras	0,10
		3,40 à 3,80 = + 0,60		Pointes de pieds non tendues, pieds en dedans	0,10
		3,90 à 4,30 = + 0,90		Amplitude insuffisante des jambes dans les élans	0,10
		4,40 et + = + 1,20		L'exercice commence immédiatement avec une ligne acrobatique	0,10
Note D valorisée				Lignes acro exécutées à la suite l'une de l'autre dans la même diagonale (longue ligne acro autorisée)	ch f 0,10
Déductions éventuelles par Jury D sur NF				Plus d'1 ligne acro en suivant	ch f. 0,10
Absence de musique ou musique avec paroles		1,00		L'exercice se termine avec un élt acro (pas de choré)	0,10
1 pas ou récep. Hors lignes avec 1 pied/1main		0,10		Fautes d'exécution	
Pas ou récep. Hors lignes avec 2 pieds, 2 mains		0,30		Pénalités pour exercice trop court	
Exercice trop court				TOTAL PENALITES	
5 à 6 éléments		-4,00		Note E	
3 à 4 éléments		-6,00		Déductions jury D sur NF	
1 à 2 éléments		-8,00		Note Finale	
Pas d'éléments		-10,00			

C N G F / N o v e m b r e

2 0 1 7

V D

E C

V L