

**TABLE DE SAUT - CAT 2**

N° GYM :					<b>SAUTS</b>		N°	Descriptif	Valeur				
					N°1	N°2							
		Numéro du Saut exécuté											
C N Z P G T J U B A N V I O R	1 <sup>er</sup> envol	<b>PENALITES</b>			0.10	0.30	0.50						
		• Rotation longitudinale incomplète	≤ 45°	≤ 90°				1.00	lune	2.00			
		• Angle des hanches	X	X				1.01	lune + ½ tour	2.40			
		• Corps cambré	X	X				1.10	lune carpée	2.40			
		• Genoux fléchis	X	X	X			1.11	lune carpée + 1/2 tour	2.80			
	Impulsion	2 <sup>ème</sup> envol	• Jambes ou genoux écartés	X	X				1.20	1/2 tour + répulsion	2.00		
			• Appui décalé/alternatif des mains (pour saut au 1er envol en avant)	X					1.21	1/2 tour + 1/2 tour	2.80		
			• Angle des épaules	X	X					Tout autre saut du code FIG	3.00		
			• Ne pas passer par la verticale	X					<b>Autres déductions JURY D</b>				
			• Rotation longitudinale commencée trop tôt	X	X							• Ne pas se présenter av/après saut Ch x	0.30
		• Bras fléchis	X	X	X			• Présence entraîneur sur tapis Ch x				0.50	
		Réception	• Hauteur insuffisante	X	X	X						• Signes, cris, conseils verbaux pdt saut	0.50
			• Manque de précision dans rotation longitudinale	X								• Utilisation incorrecte de la magnésie	0.50
			• Manque de maintien de la position corps tendu	X	X							• Ne pas mettre tapis réception	0.50
			• Extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés/carpés)	X	X							• Placer tremplin sur surface interdite	0.50
			• Genoux fléchis	X	X	X						• Déplacer le tapis de réception	0.50
				• Jambes ou genoux écartés	X	X						• Utilisation tapis suppl. non autorisé	0.50
				Longueur insuffisante	X	X						• Tenue incorrecte (justaucorps, bijou..)	0.30
				Déviation par rapport à l'axe	X							• Dépassement du temps d'échauffement	0.30
				• Dynamisme	X	X						• Ne pas commencer dans 30" lumière verte	0.30
• Jambes écartées à la réception	X						• Ne pas afficher n° saut prévu	SP					
• Elan supplémentaire des bras	X						• Saut différent du saut annoncé	SP					
• Déséquilibre Ch.fois	X			X			• Récep. ou pas 1 pied hors du couloir	0.10					
• Pas supplémentaire, sursaut Ch.fois	X						• Récep. ou pas 2 pieds hors du couloir	0.30					
• Grand pas ou saut (plus d'1 mètre) Ch.fois				X			• Course d'élan sans effectuer 1 saut	SP					
• Faute de position de corps Ch.fois	X			X			• Ne pas commencer dans les 60 secondes	<b>Nullité du saut</b>					
• Flexion profonde			X		• Course élan avec touche table/ tremplin								
• Frôler/toucher l'agrès/tapis sans tomber contre l'agrès		X			• Pas d'appui avec table de saut								
• Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès				1.00	• Aide pendant saut								
• Chute sur tapis genoux ou bassin				1.00	• Réception non sur pieds d'abord								
• Chute sur ou contre agrès				1.00	• Saut mal exécuté et non reconnu								
• Réception sur pieds puis chute- <b>Saut jugé</b>				1.00	• Saut interdit								
<b>Total Pénalités</b>													
<b>NOTE E (10 points - pénalités)</b>													
<b>NOTE D</b>													
<b>D + E</b>													
<b>Autres déductions</b>													
<b>NOTE FINALE</b>													

BARRES-CAT 2				N° GYM :		
JURY D				JURY E		10.00
C N G F  / J a n v i e r  2 0 1 7	V D	7 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée		<b>Fautes spécifiques</b>		
				Course d'élan avec touche du tremplin/barres sans exécuter l'entrée	1.00	
		▪ C = 0,30		Ajustement des prises	0.10	
		▪ B = 0,20		Frôler l'agrès avec les pieds	0.30	
		▪ A = 0,10		Frôler le tapis avec les pieds	0.50	
	<b>TOTAL VD</b>			Heurter l'agrès avec les pieds	0.50	
				Heurter le tapis avec les pieds (chute)	1.00	
	E C	1- Une entrée minimum A +0,50		Mouvement non caractéristique ( <i>éléments avec impulsion 2 pieds ou cuisses</i> )	0.50	
		2- Un changement de barres minimum +0,50		Extension insuffisante dans les bascules	0.10	
		3- Une bascule en cours de mouvement +0,50		Amplitude des élans (AV ou AR dessous horizontale)	SP	
4- Un élément avec rotation longitudinale (180°) entrée et sortie comprises + 0,50		Elan intermédiaire	0.50			
<b>TOTAL EC</b>			Pas de sortie	0.50		
<b>TOTAL VD + EC</b>			<b>Fautes d'exécution</b>			
			<b>Pénalités pour exercice trop court</b>			
			4 éléments	-4.00		
			3 éléments	-5.00		
			1 à 2 éléments	-8.00		
			Pas d'éléments	-10.00		
<b>NOTE D</b>			<b>NOTE E</b>		<b>TOTAL PENALITES</b>	
<b>NOTE FINALE (NOTE D + NOTE E)</b>						

POUTRE CAT 2				N° GYM :		
C N G F  /  J a n v i e r  2 0 1 7	<b>JURY D</b>			<b>JURY E</b>		<b>10.00</b>
	7 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée			<b>Déductions pour artistique</b>		
				Variation du rythme insuffisante	0.10	
	(+ 2 éléments au choix)	2 acro. Minimum	3 gym. minimum	Manque d'assurance dans l'exécution	0.10	
	• C = 0,30			Manque de créativité/variété chorégraphique	0.10	
	• B = 0,20			Expressivité	0.10	
	• A = 0,10			Absence de combinaison de mv/élt proche de la poutre avec une partie du buste (cuisses, genoux et tête comprises) en contact avec la poutre	0.10	
	<b>TOTAL VD</b>			Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	0.10	
				Manque de mouvements latéraux (sans VD)	0.10	
				Entrée sans valeur : à cheval / accroupi	0.10	
				<b>Déductions spécifiques</b>		
	1. Une série gym de 2 sauts différents OU 1 saut à l'écart antéro postérieur $\geq 135^\circ$	+0,50		Elan avec touche du tremplin/poutre sans exécuter l'entrée	1.00	
	2. Une pirouette 360° ou plus	+0,50		Rebond sur le tremplin avant l'entrée (quel que soit le nombre)	0.50	
	3. Un élément acro (sauf entrée et sortie)	+ 0,50		Appui supplémentaire d'1 jambe sur le côté de la poutre	ch. f. 0,30	
				Non respect des exigences techniques de l'élément par un appui supplémentaire	ch. f. 0,30	
4. Un ATR tenu 2s OU un 2 <sup>ème</sup> élt acro de sens différent du 1 <sup>er</sup> (entrée et sortie exclues)	+0,50		S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	ch. f. 0,50		
			Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	0,10/0,30/0,50		
<b>TOTAL EC</b>			Pause de concentration (+ 2 sec)	ch. f. 0,10		
			Ajustement (pas et mouvements inutiles)	ch. f. 0,10		
			Position de la tête, du buste, des épaules et des bras	0.10		
<b>TOTAL VD + EC</b>			Pointes de pieds non tendues (relâchées) pieds en dedans	0.10		
			Pas de sortie	0.50		
			<b>Fautes d'exécution</b>			
<b>2<sup>ème</sup> C exécutée : -2 pts par le Jury D</b>			<b>Pénalités pour exercice trop court</b>			
			4 éléments		-4.00	
			3 éléments		-5.00	
			1 à 2 éléments		-8.00	
			Pas d'éléments		-10.00	
<b>NOTE D</b>			<b>NOTE E</b>	<b>TOTAL PENALITES</b>		
<b>NOTE FINALE (NOTE D + NOTE E)</b>						

C N G F  / J a n v i e r  2 0 1 7	<b>SOL - CAT 2</b>				<b>N° GYM :</b>		
	<b>JURY D</b>				<b>Jury E</b>		<b>10.00</b>
	7 éléments dont la valeur est la plus élevée				<b>Déductions artistique</b>		
	<b>V D</b>	(+ 1 élément au choix)	3 acro minimum	3 gym minimum	Manque de créativité/variété des mouvements et transitions	0.10	
		▪ C = 0,30			Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure pendant une partie de l'exercice	0.10	
		▪ B = 0,20			Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	ch f. 0,10	
		▪ A = 0,10			Musique de fond	0.50	
		<b>TOTAL VD</b>			Absence d'un mouvement touchant le sol (dont au minimum le buste, ou cuisses, ou genoux ou tête) (pas nécessairement un élément)	0.10	
	<b>E C</b>	<b>Déductions spécifiques</b>					
		1-	Une série acro de <u>2</u> éléments minimum avec envol dont un salto	+0,50	Pause (2 sec) avant les éléments		ch f. 0,10
Elan des bras excessif avant les éléments gymniques					ch f. 0,10		
2-		Un élément acro des groupes 4-5 (salto)	+0,50	Allongement maximum des mouvements du corps		0.10	
				Ajustement (pas inutiles)		ch f. 0,10	
3-		Des éléments acro dans les 3 sens AV, AR, Latéral	+0,50	Position de la tête, des épaules et des bras		X	
				Pointes de pieds non tendues (relâchées)		X	
4-		Un passage gymnique d'au moins 2 sauts ≠ appel 1 pied dont 1 saut écart de 180°	+0,50	<b>Fautes d'exécution</b>			
				<b>Pénalités pour exercice trop court</b>			
<b>TOTAL EC</b>			4 éléments -4.00				
<b>TOTAL VD + EC</b>			3 éléments -6.00				
			1 à 2 éléments -8.00				
			Pas d'élément -10.00				
2 <sup>ème</sup> C exécutée : -2 pts par le Jury D				<b>NOTE E</b>	<b>TOTAL PENALITES</b>		
<b>NOTE D</b>							
<b>NOTE FINALE (NOTE D + NOTE E)</b>							