

TABLE DE SAUT - CAT INTERMEDIAIRE

C R G T F / M A R S 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 - Gr 1 et 5 avec 1/2 Tr (180°) et Gr 4 avec 3/4 Tr (270°) | ≤ 45° | ≤ 90° | | | | 1.00 lune | <u>2.00</u> | |
| | • Angle des hanches | X | X | | | | 1.01 lune + 1/2 tour | <u>2.40</u> | |
| | • Corps cambré | X | X | | | | 1.02 lune + 1 tour | <u>3.00</u> | |
| | • Genoux fléchis | X | X | X | | | 1.10 lune carpée | <u>2.40</u> | |
| | • Jambes ou genoux écartés | X | X | | | | 1.11 lune carpée + 1/2 tour | <u>2.80</u> | |
| | Impulsion | • Appui décalé/alternatif des mains Gr 1-2 & 5 | X | | | | | 1.12 lune carpée + 1 tour | <u>3.20</u> |
| | | • Angle des épaules | X | X | | | | 1.20 1/2 tour + répulsion | <u>2.00</u> |
| | | • Ne pas passer par la verticale | X | | | | | 1.21 1/2 tour + 1/2 tour | <u>2.80</u> |
| | | • Rotation longitudinale commencée trop tôt | X | | | | | 1.22 1/2 tour + 1 tour | <u>3.00</u> |
| | | • Bras fléchis | X | X | X | | | 1.40 rondade flic-flac + répulsion | <u>2.40</u> |
| 2 ^{ème} envol | | • Courbette excessive | X | X | | | | 2.10 lune + salto avant groupé | <u>4.00</u> |
| | | • Hauteur insuffisante | X | X | X | | | 2.11 lune + salto avant groupé 1/2 tour | <u>4.40</u> |
| | | • Manque de précision dans rotation longitudinale | X | | | | | 2.20 lune + salto avant carpé | <u>4.20</u> |
| | | • Manque de maintien de la position corps tendu | X | X | | | | 3.10 tsukahara groupé | <u>3.50</u> |
| | | • Extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés/carpés) | X | X | | | | | <u>3.80</u> |
| | • Genoux fléchis | X | X | X | | | 3.11 tsukahara groupé 1/2 tour | <u>3.70</u> | |
| | • Jambes ou genoux écartés | X | X | | | | 3.20 tsukahara carpé | <u>4.20</u> | |
| | • Sous-rotation dans le salto sans chute | X | | | | | 3.30 tsukahara tendu | <u>3.30</u> | |
| | • Sous rotation dans le salto avec chute | | X | | | | 4.10 yurchenko groupé | <u>3.50</u> | |
| | • Longueur insuffisante | X | X | | | | 4.20 yurchenko carpé | <u>4.00</u> | |
| Réception | • Déviation p/r à l'axe de réception (1er contact) | X | | | | | 4.30 yurchenko tendu | <u>4.60</u> | |
| | • Jambes écartées | X | | | | | Autres déductions JURY D | | |
| | • Mouvement supplémentaire des bras | X | | | | | • Plus de 25 m de course d'élan | SP | |
| | • Déséquilibre Ch.fois | X | X | | | | • Ne pas se présenter av/après saut ch x | 0.30 | |
| | • Pas supplémentaire, sursaut Ch;fois | X | | | | | • Ne pas se présenter av/après saut ch x | 0.50 | |
| | • Grand pas ou saut (>largeur épaules) Ch.fois | | X | | | | • Présence entraîneur sur tapis Ch x | 0.50 | |
| | • Faute de position de corps Ch;fois | X | X | | | | • Signes, cris, conseils verbaux pdt saut | 0.50 | |
| | • Flexion profonde | | | X | | | • Utilisation incorrecte de la magnésie | 0.50 | |
| | • Frôler/toucher l'agrès/tapis sans tomber contre l'agrès | | X | | | | • Ne pas mettre tapis réception | 0.50 | |
| | • Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès | | | | | | • Placer tremplin sur surface interdite | 0.50 | |
| Total Pénalités | | | | | | | • Enlever ressort du tremplin | 0.50 | |
| NOTE E (10 points - pénalités) | | | | | | | • Déplacer le tapis de réception | 0.50 | |
| NOTE D | | | | | | | • Utilisation tapis suppl. non autorisé | 0.50 | |
| VALORISATION | | | | | | | • Tenue incorrecte (justaucorps, bijou..) | 0.30 | |
| 3,30 à 3,70 = + 0,30 | | | | | | | • Dépassement du temps d'échauffement | 0.30 | |
| 3,80 à 4,20 = + 0,60 | | | | | | | • Ne pas commencer dans 30" lumière verte | 0.30 | |
| 4,30 et += + 0,90 | | | | | | | • Ne pas afficher n° saut prévu | SP | |
| D valorisée + E | | | | | | | • Saut différent du saut annoncé | SP | |
| Autres déductions jury D | | | | | | | • Récep. ou pas 1 pied hors du couloir | 0.10 | |
| NOTE FINALE | | | | | | | • Récep. ou pas 2 pieds hors du couloir | 0.30 | |
| | | | | | | | • En finale 1 seul saut ➔ Note divisée par 2 | | |
| | | | | | | | • Course d'élan sans effectuer 1 saut | SP | |
| | | | | | | | • Commencer le saut lumière rouge | Nullité du saut | |
| | | | | | | | • Course élan touche table/ tremplin | | |
| | | | | | | | • Pas d'appui avec table de saut | | |
| | | | | | | | • Aide pendant saut | | |
| | | | | | | | • Réception non sur pieds d'abord | | |
| | | | | | | | • Saut mal exécuté et non reconnu | | |
| | | | | | | | • Saut interdit | | |
| | | | | | | | • Ne pas utiliser le collier de sécurité | | |

| BARRES-CAT INTERMEDIAIRE | | | N° GYM : | | | |
|---|---|----------------------|--|---------------|----------------|--------------|
| JURY D | | | JURY E | | | |
| | | | 10,00 | | | |
| V D | 8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée | | Fautes de composition | | | |
| | E = 0,50 | | Sauter de BI à BS sans élément | 0.30 | | |
| | D = 0,40 | | Fautes spécifiques | | | |
| | C = 0,30 | | Ajustement des prises | 0.10 | | |
| | B = 0,20 | | Frôler / heurter l'agrès avec les pieds | 0.50 | | |
| | A = 0,10 | | Frôler / heurter le tapis avec les pieds | 1.00 | | |
| TOTAL VD | | | | | | |
| E C | 1- 1 Chgt de barre avec envol BS/BI ou BI/BS | +0,50 | Mvt non caractéristique (élts avec impulsion 2 pieds ou cuisses) | 0.30 | | |
| | 2- 1 élément avec envol sauf la sortie | +0,50 | Mauvais rythme dans les éléments | 0,10/0,30 | | |
| | 3- 1 passage à l'ATR | +0,50 | Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté(sortie) | 0,10/0,30 | | |
| | 4- 1 élément avec Rotation Longitudinale (180° - E/S comprises) | + 0,50 | Extension insuffisante dans les bascules | 0.10 | | |
| | TOTAL EC | | Elan intermédiaire | | | |
| | | | Elan en av. et en ar. sous l'horizontale | | | |
| | | | SP | | | |
| N o t e D | NOTE D (VD+EC) | | Alignement du corps dans les ATR et élans à l' ATR | | | |
| | Valorisation D | 1,40 à 2,00 = + 0,30 | Pas de sortie (1 VD en moins) | | | |
| | | 2,10 à 2,70 = + 0,60 | Pénalités pour exercice trop court | | | |
| | | 2,80 à 3,00 = + 0,90 | 6 éléments | OK | 3 éléments | -4.00 |
| | | 3,10 et + = + 1,20 | 5 éléments | -2.00 | 1 à 2 éléments | -6.00 |
| NOTE D Valorisée | | 4 éléments | -4.00 | Pas d'élément | -10.00 | |
| Déductions éventuelles par Jury D sur NF | | | Fautes d'exécution | | | |
| | | | TOTAL PENALITES | | | |
| Essai avec touche du tremplin ou des barres sans entrée | | 1.00 | <u>Note E</u> | | | |

| POUTRE-CAT INTERMEDIAIRE | | | | N° GYM : | | | |
|---|--|---|--|---|------------|----------------|--------|
| JURY D | | | | JURY E | | | |
| | | | | 10,00 | | | |
| V D | 8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée | | | Déductions pour artistique | | | |
| | | 3 acro mini | 3 gym mini | 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 | | Déductions pour composition et chorégraphie | | | |
| | • | B = 0,20 | | insuffisance complexité ou créativité des mouvements | 0.10 | | |
| | | | utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre | 0.10 | | | |
| | | | absence de combinaison de mvt/élt proche poutre avec une partie du buste (cuisses et tête comprises) en contact poutre | 0.10 | | | |
| | | | entrée sans valeur | 0.10 | | | |
| | | | plus d'un 1/2 tour sur 2 pieds jbes tendues une seule fois | 0.10 | | | |
| | | | Pas de sortie (1 VD en moins) | 0.50 | | | |
| E C | 1- | série gym de 2 sauts ≠ codifiés dont un saut avec un écart antéropostérieur | +0,50 | Déductions spécifiques | | | |
| | 2- | un tour 360° ou plus | +0,50 | | | | |
| | 3- | 2 élt acrobatiques sauf Entrée et Sortie | +0,50 | mauvais rythme dans les liaisons (avec VD) | 0.10 | | |
| | 4- | 1 série acro mini 2 élt sans envol 1 série acro avec 1 envol ou 2 envols | +0,30 +0,50 | pause (2 s) préparation excessive avant un élément | ch f, 0,10 | | |
| | | | | élan des bras excessif avant les éléments gymniques | ch f, 0,10 | | |
| | | | amplitude (allongement des mouvements) | 0.10 | | | |
| N o t e D | NOTE D (VD+EC) | | | appui supplémentaire d'1 jambe sur le côté de la poutre | 0.30 | | |
| | | | | non respect des exigences tech, par utilisation appui supl, | 0.30 | | |
| | | | | s'accrocher à la poutre pour éviter une chute | 0.50 | | |
| | | | | ajustement (pas et mouvements inutiles) | 0.10 | | |
| | | | | position de la tête, du buste, des épaules et des bras | 0.10 | | |
| | | | | Pénalités pour exercice trop court | | | |
| | | | | 6 éléments | OK | 3 éléments | -6.00 |
| | | | | 5 éléments | -2.00 | 1 à 2 éléments | -8.00 |
| | | | | 4 éléments | -6.00 | Pas d'élément | -10.00 |
| | | | | Fautes d'exécution | | | |
| | | | TOTAL PENALITES | | | | |
| Déductions éventuelles par Jury D sur NF | | | <u>Note E</u> | | | | |
| Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée | 1.00 | | | | | | |
| Dépassement du temps | 0.10 | | | | | | |

| SOL-CAT INTERMEDIAIRE | | | | N° GYM : | | |
|--|--|------|---|---|----------------------|--|
| JURY D | | | | JURY E | | |
| 8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée | | | | 10,00 | | |
| V D | 3 acro mini | | 3 gym mini | Déductions pour artistique | | |
| | E = 0,50 | | | gestes ou expression du visage (mimiques) 0.10 | | |
| | D = 0,40 | | | style personnel 0.10 | | |
| | C = 0,30 | | | expressivité 0.10 | | |
| | B = 0,20 | | | inaptitude à jouer un rôle ou exprimer caractère pendant tout le mouvement 0.10 | | |
| | A = 0,10 | | | Déductions pour composition/chorégraphie et musique | | |
| | TOTAL VD | | | insuffisance complexité ou créativité des mouvements 0.10 | | |
| E C | un passage gym de 2 sauts ≠ (sauts appel 1 pied) dont 1 avec écart 180° en position transv, +0,50 | | | position de la tête, des épaules et des bras 0.10 | | |
| | 1- 1 élt acro avec 1/2 rotation +0,50 | | | absence mouvement touchant le sol 0.10 | | |
| | 2- 2 saltis de sens différent +0,50 | | | manque de variété chorégraphique vers les coins 0.10 | | |
| | 3- 2 saltis de sens différent +0,50 | | | Déductions spécifiques | | |
| | 4- 2 lignes acro avec envol dont 1 salto : 1 en AR en liaison et 1 en AV avec ou sans liaison + 0,50 | | | pause (2s) avant les éléments 0.10 | | |
| TOTAL EC | | | élan des bras excessif avant les éléments gymniques <i>exercice se termine avec 1 élt acro (pas de choré) pas de sortie (1 VD en moins)</i> ch f 0,10 0,10 0,50 | | | |
| N o t e D | NOTE D (VD+EC) | | | Déductions musique et musicalité | | |
| | | | | musique de fond 0.50 | | |
| | | | | manque de synchro entre mvt et musique pdt partie <i>exercice</i> 0.30 | | |
| | Valorisation D | | | Pénalités pour exercice trop court | | |
| | 2,90 à 3,30 = + 0,30 | | | 6 éléments OK | 3 éléments -6.00 | |
| | 3,40 à 3,80 = + 0,60 | | | 5 éléments -2.00 | 1 à 2 éléments -8.00 | |
| 3,90 à 4,30 = + 0,90 | | | 4 éléments -4.00 | Pas d'élément -10.00 | | |
| 4,40 et + = + 1,20 | | | Fautes d'exécution | | | |
| NOTE D Valorisée | | | TOTAL PENALITES | | | |
| Déductions éventuelles par Jury D sur NF | | | | Note E | | |
| absence de musique ou musique avec paroles | | 1.00 | | | | |
| 1 pas ou recep, hors lignes avec 1 pied/1 main | | 0,10 | | | | |
| pas ou recep, hors lignes avec 2 pieds /mains | | 0,30 | | | | |