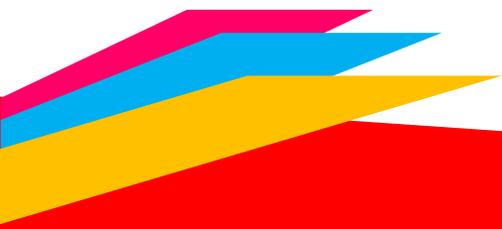


# SAUT

**Bonjour**  
**Bienvenue pour une nouvelle**  
**année gymnique**



2019-2020

# Attention ! Le Jugement

## Objectif de la notation

- ★ Ce n'est pas enlever des points à tout prix

MAIS

- ★ C'est donner une Valeur à un exercice



# Pour noter un saut, vous ne devez pas :

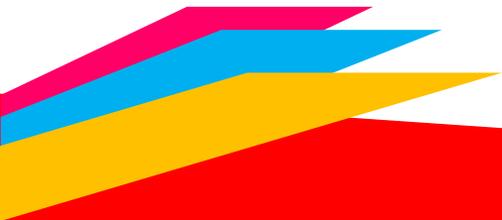
- Prendre un listing de fautes et cocher
- Noter la course et la frappe sur le tremplin :

***« vous commencez à noter la gym  
quand elle quitte le tremplin »***



# Pour noter un saut :

- On regarde avec attention et concentration le saut
- On garde en mémoire le film de ce saut
- On restitue sur la feuille de cotation ce qu'on a vu
- ✱ On doit être capable de décrire précisément le saut, phase par phase

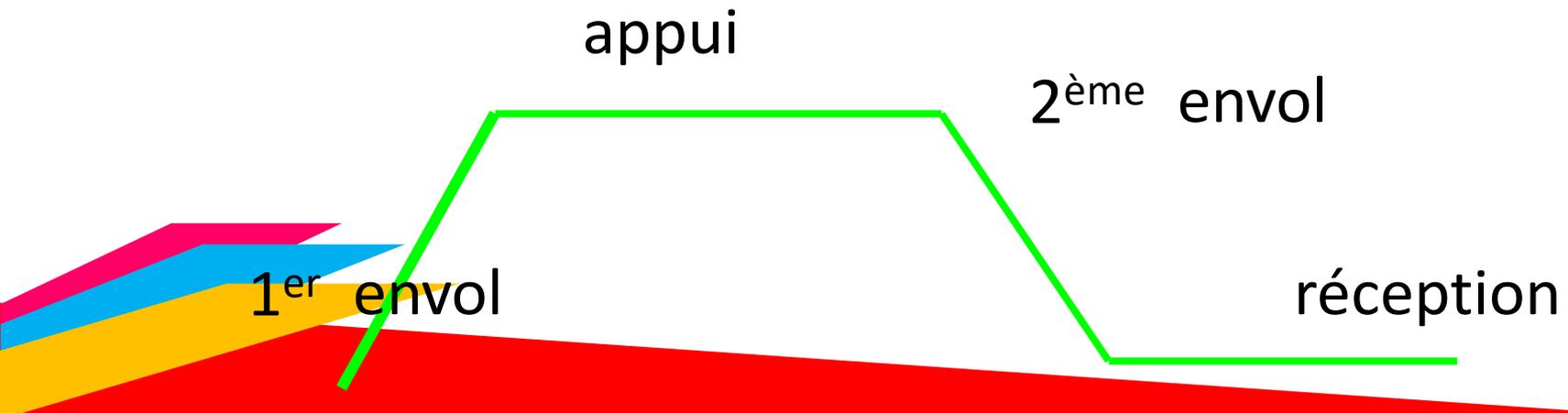


# Pour noter un saut :

★ Un saut se découpe en 4 phases

1. 1er envol
2. Appui sur la table
3. 2ème envol
4. Réception

★ Pour imaginer ces 4 phases :



**SAUTS NULS : Note Finale ✳ 0 pts**

**IMPOSES du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup>**

**\*Aide de l'entraîneur**

**\*Déplacement des mains pendant la phase d'appui en saut LUNE**

**Déplacement pour reprendre appui et pas glissement de la main ✳ 0,1 ou 0,3**

**\*Pas de pose de mains**

**\*2<sup>ème</sup> saut différent du 1<sup>er</sup> saut**

**\*Ne pas arriver sur les pieds en 1<sup>er</sup>**

**En POUSSINES :**

**NOTE Finale ✳ 3 pts uniquement si il y a FRANCHISSEMENT**

## **SAUT NUL : NOTE FINAL = 0**

**Ne pas arriver sur les 2 pieds d'abord à la réception**

**Ne pas poser les mains sur la table de saut**

**Tête posée sur la table**

**Pour lune carpée : pas d'alignement du corps avant le carpé**

**Pour 1/2 - 1/2 : réception 2ème envol <1/4 (cf position pieds)**

**Pour lune vrille : tour non réalisé (inférieur à 3/4) ou exécuté au sol**

**Pour yurchenko : ne pas utiliser la protection**

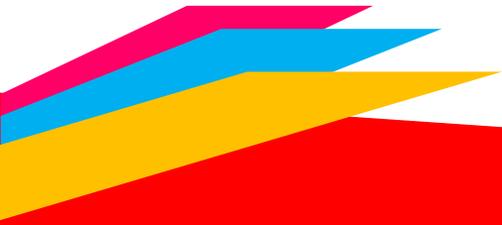
**Saut exécuté n'appartenant pas à la grille**

# Annnonce des degrés

Pas d'annonce du degré au saut :

Le juge ne doit pas laisser sauter la gymnaste avant de connaître son degré.

Saut exécuté avant le signal des juges, saut à refaire *Sans pénalité*



# Annnonce des degrés

→ Mauvaise annonce du degré au saut (1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> jeunes/âînées) : Si au 1<sup>er</sup> saut, la gym n'exécute pas le saut annoncé, l'entraîneur peut décider de **la nullité du saut**.

## ○Exemple :

*1<sup>er</sup> saut annoncé 3<sup>ème</sup>, saut exécuté 2<sup>ème</sup> degré.* Le juge **doit** avertir l'entraîneur de l'erreur. L'entraîneur intervient alors et demande la nullité du saut. Il ne reste que 2 courses et 1 saut à la gymnaste.

## ○Exemple 2 :

*1<sup>er</sup> saut annoncé 3<sup>ème</sup>, saut exécuté 2<sup>ème</sup> degré.* Le juge **doit** avertir l'entraîneur de l'erreur. L'entraîneur ne dit rien. Le juge **note** le 2<sup>ème</sup> degré et **pénalise de 0,80 point** (sauf poussines) pour mauvaise annonce du saut. La gymnaste est obligée d'effectuer le 2<sup>ème</sup> degré pour le second saut car les 2 sauts exécutés doivent être **identiques**. Si elle réalise un 3<sup>ème</sup> degré, **elle ne sera pas notée** et elle n'a plus d'essai autorisé.

**Pour les poussines, pas de pénalité de 0.80 Pt pour mauvaise annonce du saut**

# Eléments au choix

Lorsque, dans un même degré,  
plusieurs sauts sont proposés

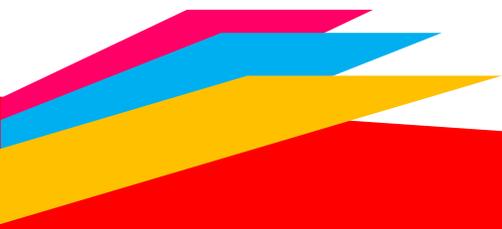
**la gym doit réaliser 2 fois le même saut.**

Si option différente au 2ème saut ✨

**2ème saut nul**

(la gym est notée uniquement

sur le 1er saut)



# COURSES

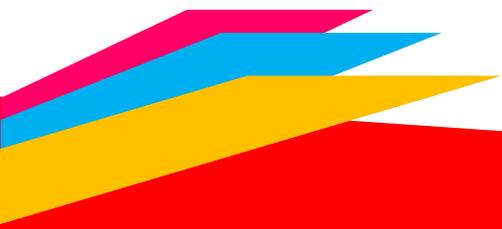
Au saut, la gymnaste a droit à 3 courses d'élan pour 2 sauts.

○ Course avec saut non réalisé **SANS** touche du tremplin ou de la table ou du trampoline.

**Sans pénalité** (une course comptabilisée)

○ Course avec saut non réalisé **AVEC** touche du tremplin ou de la table ou du trampoline.

**Saut nul** (un saut comptabilisé)



# Présence de l'entraîneur

Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table, sur le tapis ou mains au dessus du tapis.

Pénalité de 0.50 Pt  
sur la note finale

---

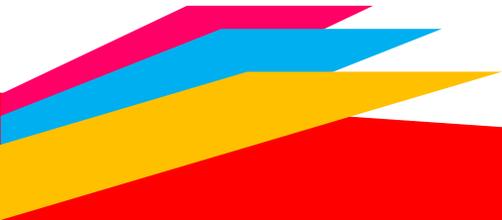
# Se référer au Tableau des fautes générales

## Fautes d'exécution :

- Flexion bras, jambes
- Ecartement jambes, genoux
- Position incorrecte des pieds/corps/buste

## Fautes de réception :

- Jambes écartées
- Mouvements pour maintenir l'équilibre : maximum **0.80 points**
- 0,3 : sursaut ou pas de longueur 1m**



Légèrement fléchis :

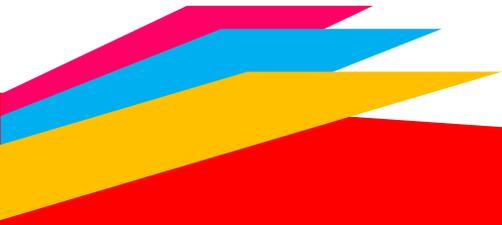
**-0.10**

Flexion moyenne : Flexion inférieure à 90°:

**-0.30**

Grosse Flexion : Flexion à + 90° :

**-0.50**



# ALIGNEMENT (épaules en avant) mains-épaules-bassin-pointes



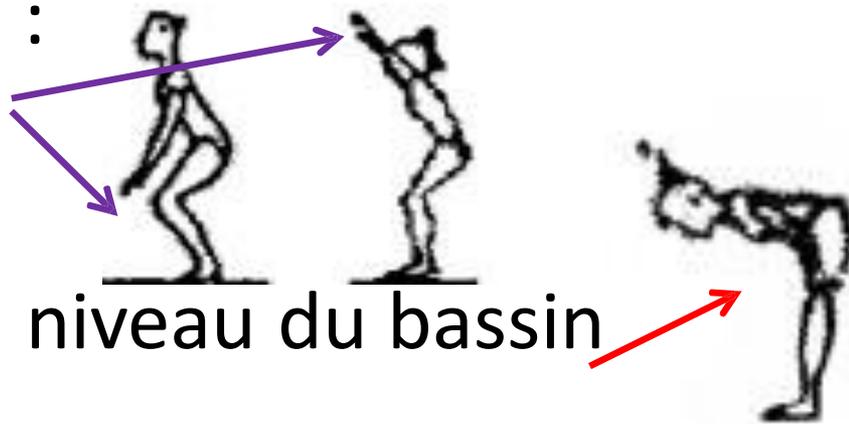


# La réception

- Pas supplémentaires ou petit sursaut = -0.10
- Très grand pas ou saut (1m) = -0.30

## - Position à la réception :

Bonnes positions :



-0.10 pour tête au niveau du bassin



-0.30 tête/bassin au niveau des genoux



-0.50 bassin plus bas que les genoux



# PENALITE

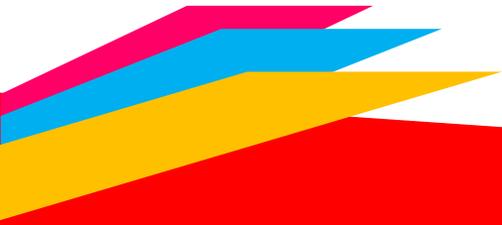
3<sup>ème</sup> degré AINEE/JEUNESSE

Franchissement

Ecart ou Groupé

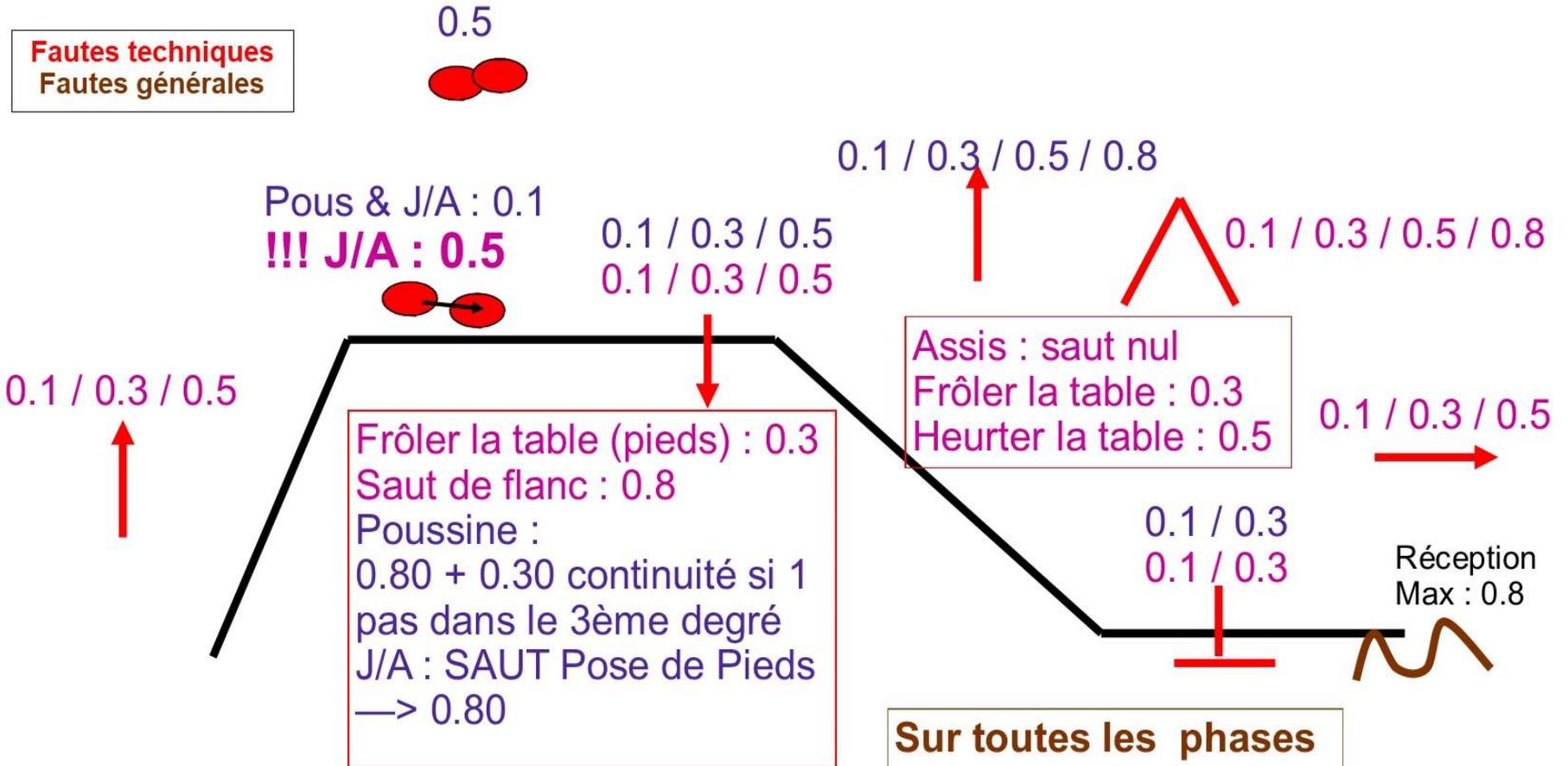
Déplacement des mains

✱ 0,50pts



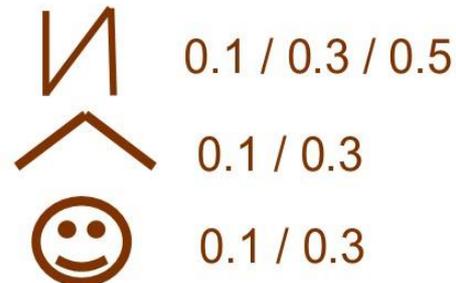
# SAUT PAR FRANCHISSEMENT : « pose genoux/pieds & groupé/écart »

Fautes techniques  
Fautes générales



Dynamisme : 0.1 / 0.3 / 0.5

Sur toutes les phases



Fautes techniques  
Fautes générales

## SAUT PAR RENVERSEMENT : « LUNE »

bras :  
0.1 / 0.3 / 0.5 / 0.8

0.1 / 0.3 / 0.5

0.1 / 0.3 / 0.5

0.1 / 0.3 / 0.5

0.1 / 0.3 / 0.5 / 0.8

Frôler la table : 0.3  
Heurter la table : 0.5

0.1 / 0.3 / 0.5

tête : saut nul  
 saut nul

0.1 / 0.3

0.1 / 0.3

Réception  
Max : 0.8

Sur toutes les phases



0.1 / 0.3 / 0.5



0.1 / 0.3

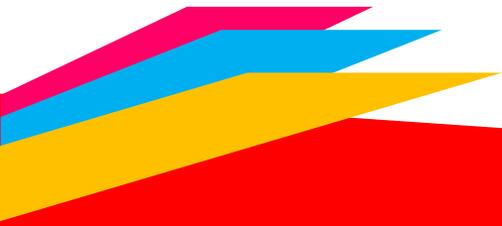


0.1 / 0.3

Dynamisme : 0.1 / 0.3 / 0.5

## 6<sup>ème</sup> DEGRE

- ◆ Les 2 sauts peuvent être identiques ou différents
- ◆ Saut exécuté avant le signal des juges, le saut est à refaire : SP
- ◆ Saut exécuté différent du saut annoncé appartenant à la grille : SP
- ◆ Saut avec appui d'un seul bras : Pénalité - 2 pts



# ATTENTION

Yamashita - Lune carpee (Note D : 11.70 pts)

1/2 tour - 1/2 tour (Note D : 12.00 pts)

Lune carpée avec 1/2 tour (Note D : 12.00 pts)

Lune vrille (Note D : 12.50 pts)

1/2 tour - 1 tour (Note D : 12.50 pts)

Tsukahara groupé/carpé/tendu (Note D : 13.00 pts)

Lune salto AV groupe (Note D : 13.00 pts)

Yurchenko groupé/carpé/tendu (Note D : 13.00 pts)

Les cases grisées du tableau sont les pénalités qui NE PEUVENT PAS ETRE APPLIQUEES aux sauts correspondants.			Lun e car pée	1/2 tour -1/2 tour	Lun e carp ée 1/2 tour	1/2 tour -1 tour	Lun e vrille	Lun e sal to AV	Tsu k grou pé	Tsu k carp é	Tsu k ten du	Yurc hen ko grou pé	Yurc hen ko carp é	Yurc hen ko ten du
Angle des hanches (corps cassé)	0.10	0.30												
Jambes fléchies	0.10	0.30	0.50											
Jambes écartées	0.10	0.30												
Corps cambré	0.10	0.30												
Rotation longitudinale incomplète	0.10 si ≤ 45°	0.30 si ≤ 90°	0.50 si > 90°											
Appui prolongé	0.10	0.30	0.50											
Appuis décalés alternatifs des mains	0.10	0.30												
Angle des épaules	0.10	0.30												
Pas de passage à la verticale	0.10													
Bras fléchis si tête sur la table = saut nul	0.10	0.30	0.50											
Rotation longitudinale commencée trop tôt	0.10	0.30												
Hauteur insuffisante	0.10	0.30	0.50											
Manque de maintien dans la position corps tendu	0.10	0.30												
Carpé insuffisant	0.10	0.30												
Carpé dans la phase descendante		0.30	0.50											
Ouverture du corps insuffisante et/ou tardive pour un 2ème envol groupé ou carpé	0.10	0.30												
Sous-rotation dans le salto	0.10	0.30												
Longueur insuffisante	0.10	0.30												
Jambes écartées	0.10	0.30												
Jambes fléchies	0.10	0.30	0.50											
Rotation longitudinale incomplète	0.10	0.30												
Déviations par rapport à l'axe de réception (1er contact)	0.10													
Jambes écartées	0.10													
Dynamisme insuffisant	0.10	0.30	0.50											
Mouvement supplémentaire des bras	0.10													
Déséquilibre (chq fois)	0.10	0.30												
Pas supplémentaire, sursaut (chq fois)	0.10													
Grand pas ou saut (environ 1 mètre) (chq fois)		0.30												
Faute de position de corps (chq fois)	0.10	0.30												
Flexion profonde			0.50											
Frôler/Toucher l'agrès ou le tapis		0.30												
Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès		1,00												
Chute sur tapis genoux ou bassin		1,00												
Chute sur ou contre l'agrès		1,00												

