

GF - Poussins - Table de saut_2026

- Attention 1^{er} degré sans table de saut
- **La surface d'impulsion doit être identique pour les deux sauts**
- Autorisation trampoline / trampo-tremp / tremplin simple suivant les degrés : à bien vérifier
- La gym a droit à **3 courses pour 2 sauts**. Ceux-ci doivent être identiques
- La moyenne de chaque saut est calculée séparément et c'est la meilleure moyenne qui est retenue comme note finale.
- La course n'est pas évaluée
- Saut avant le signal des juges : saut à refaire **SANS PÉNALITÉ**.
- Le jury doit avertir l'entraîneur avant le 2^{ème} essai, si au 1^{er} essai le saut est nul.

Saut nul si :

- chute avant pose de pieds,
 - Pas de pose des mains sur table de saut,
 - voir les particularités pour 1^{er} au 3^e degrés (ci contre)
 - **5^e** : déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui y compris glissement de mains.
- ⇒ Lune avec bras fléchis, saut nul **uniquement** si la tête touche la table (et pas la queue de cheval !!)

Bonne journée – N'hésitez pas à m'appeler : je suis là pour vous aider (et en cas de doute, un avis supplémentaire est souvent utile

DÉTAIL FAUTES

Déséquilibre / chute :

Pénalité - **0.10 pt** ou - **0.30 pt** maximum sauf si la gym fait en plus 3 grands pas : maxi: - **0.80 pt**

Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à 1 point

Ne pas oublier les **fautes générales**

2^e et 3^e DEGRÉ POUSSINS

- Si la gym fait un rebond sur la table de saut : même pénalité que pour les pas = - **0.80pt**
- Après la réception du saut vertical, la gym **peut avancer ou reculer SP** pour se placer pour l'ATR tombé dos. Elle doit mettre ses mains devant le tapis de 10 cm mais pas de pénalité si elle les met dessus.

3^e DEGRÉ POUSSINS

- Si l'ATR tombé dos n'est pas fait du tout : **le juge note un 2^{ème} degré et avertit l'entraîneur.**
- Si la gym fait une roulade avant à la place du tombé dos : **le juge note un 2^{ème} degré et compte une chute**
- Si la gym commence son ATR, repose les pieds et refait l'ATR tombé dos : **1 pt de chute**
- Si la gym fait roulade avant puis refait ATR : **1 pt de chute**
- Si la gym tente un ATR, même s'il est mal exécuté : **on enlève les fautes prévues dans le tableau des fautes saut.**

Jeunesses-Ainées - Table de saut_2026

- Attention 1^{er} degré sans table de saut
- La surface d'impulsion doit être identique pour les deux sauts
- Autorisation trampoline / trampo-trempe / tremplin simple suivant les degrés : à bien vérifier
- La gym a droit à **3 courses pour 2 sauts**. Ceux-ci doivent être identiques
- La moyenne de chaque saut est calculée séparément et c'est la meilleure moyenne qui est retenue comme note finale.
- La course n'est pas évaluée
- Saut avant le signal des juges : saut à refaire **SANS PÉNALITÉ**.
- Le jury doit avertir l'entraîneur avant le 2^{ème} essai, si au 1^{er} essai le saut est nul.
- Le juge doit aussi avertir l'entraîneur **si la gym fait un saut différent** du saut annoncé :
 - Le moniteur peut alors demander l'annulation du 1^{er} essai, la gym fait le 2^{ème} essai du saut annoncé
 - Le moniteur laisse le 1^{er} essai, la gym doit obligatoirement faire le même saut (pénalité de - **0.80 pt** sur le premier saut)
- Pour la lune, faire attention si le degré annoncé et le tremplin placé correspondent bien. Sinon mauvaise annonce de degré.

Saut nul si :

- chute avant pose de pieds,
 - Pas de pose des mains sur table de saut,
 - voir les particularités pour le 2^e degré (ci contre)
 - **lune** : déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui y compris glissement de mains.
- ⇒ Lune avec bras fléchis, saut nul **uniquement** si la tête touche la table (et pas la queue de cheval !!)

DÉTAIL FAUTES

Déséquilibre / chute :

Pénalité - **0.10 pt** ou - **0.30 pt** maximum sauf si la gym fait en plus 3 grands pas : maxi - **0.80 pt**

Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à 1 point

Ne pas oublier les **fautes générales**

2^e DEGRÉ :

- Si la gym fait un rebond sur la table de saut : même pénalité que pour les pas = - **0.80 pt**
- Après la réception du saut vertical, la gym **peut avancer ou reculer SP** pour se placer pour l'ATR tombé dos. Elle doit mettre ses mains devant le tapis de 10 cm mais pas de pénalité si elle les met dessus.
- Si l'ATR tombé dos n'est pas fait du tout : **saut NUL**
- Si la gym fait une roulade avant à la place du tombé dos : **saut NUL**
- Si la gym commence son ATR, repose les pieds et refait l'ATR tombé dos : **1 pt** de chute
- Si la gym fait roulade avant puis refait ATR : **1 pt** de chute
- Si la gym tente un ATR, même s'il est mal exécuté: on enlève les fautes prévues dans le tableau de saut.

Bonne journée – N'hésitez pas à m'appeler : je suis là pour vous aider (et en cas de doute, un avis supplémentaire est souvent utile

Attention : modification du tableau des fautes en ajoutant « non »