

## Jeunesses-Ainées - Table de saut\_2025

- Autorisation trampoline / trampo-tremp / tremplin simple ou double 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 2ème essai, si au 1er 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 1er essai, la gym fait le 2ème essai du saut annoncé
  - Le moniteur laisse le 1er 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<sup>e</sup> 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 !!)

*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 »*

## DÉTAIL FAUTES

### **Déséquilibre / chute :**

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

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

Ne pas oublier les **fautes générales**