

## Table de Saut – Poussines 2024

- 1<sup>er</sup> degré sans table de saut
- Attention les surfaces d'impulsion sont différentes suivant les degrés, bien vérifier le matériel installé à l'annonce du degré.
- La gym a droit à **3 courses pour 2 sauts**. Ceux-ci doivent être identiques
- La course n'est pas évaluée
- Mauvaise annonce de degré : pas de pénalité en Poussines
- Saut avant le signal des juges : saut à refaire **SANS PÉNALITÉ**.
- Le jury doit avertir l'entraîneur avant le 2<sup>ème</sup> essai, si au 1<sup>er</sup> essai le saut est nul.
- La moyenne de chaque saut est calculée séparément et c'est la meilleure moyenne qui est retenue comme note finale.

### Saut Nul

Chute avant pose de pieds,

Déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui y compris glissement de mains au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degré

Mains posées avant les pieds aux 1<sup>er</sup> 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degrés.

### Lune

Lune avec bras fléchis..... saut nul **uniquement** si la tête touche la table

### Déséquilibre / chute :

Pénalité..... **0.10 pt** ou ..... **0.30 pt** maxi

sauf si la gym fait en plus 3 grands pas..... **0.80 pt** maxi

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

### 1<sup>er</sup> degré

- Pose de pieds alternative sur tapis..... **0.30 pt**

### 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degrés

- Rebond sur la table de saut ..... **0.80 pt**
- Un ou deux pas sur la table de saut..... **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.

### 3<sup>ème</sup> degré

- Si l'ATR tombé dos n'est pas fait du tout :  
**Le juge note un 2<sup>ème</sup> degré et avertit l'entraîneur.**
- Si la gym fait une roulade avant à la place du tombé dos :  
**Le juge note un 2<sup>ème</sup> 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.**

En plus des fautes spécifiques, il faut penser aussi aux fautes générales.