

# Table de Saut CAT 1

CNGF mai 2025

Numéro de la Gymnaste :				Sauts		N°	Descriptif	Valeur
				N° 1	N° 2			
Numéro du saut exécuté :								
<b>Pénalités</b>				0,10	0,30	0,50		
1er Envol	Degré de rotation longitudinale incomplète							
	Gr. 1 avec 1/2 tour (180°)			≤ 45°	≤ 90°			
	Gr. 3 avec 1/4 tour				≤ 45°			
	Gr. 4 avec 3/4 de tour (270°)			≤ 45°				
	Gr. 1 ou 2 avec 1/1 tour (360°)			≤ 45°	≤ 90°	> 90°		
	Alignement du corps (angle des hanches/corps cambré)			X	X			
Genoux fléchis			X	X	X			
Jambes ou genoux écartés			X	X				
Impulsion	Appui décalé des mains Gr. 1, 2 & 5			X				
	Bras fléchis/angle des épaules			X	X	X		
	Ne pas dépasser la verticale			X				
	RL commencée trop tôt (sur la table)			X	X			
2ème envol	Courbette excessive			X	X			
	Hauteur			X	X	X		
	Précision de la position Groupée/Carpée dans les salti			X	X			
	Précision de la position Groupée/Carpée ds les salti avec vrille			X				
	Alignement du corps dans les salti tendus			X				
	Alignement du corps dans les salti tendus avec vrille			X	X			
	Manque de maintien de position tendue (carpé trop tôt)			X	X			
	Extension insuffisante et/ou tardive (Groupés/carpés)			X	X			
	Genoux fléchis			X	X	X		
	Jambes ou genoux écartés			X	X			
	Sous rotation dans le salto sans chute			X				
	Sous rotation dans le salto avec chute				X			
	Longueur insuffisante			X	X			
	Déviation par rapport à l'axe			X				
Dynamisme			X	X				
Réception (max. 0,80 si pas de chute)	Jambes écartées à la réception			X				
	Elan supplémentaire des bras		Ch. Fois	X				
	Déséquilibre		Ch. Fois	X	X			
	Pas supplémentaire, petit sursaut		Ch. Fois	X				
	Très grand pas ou saut (+ largeur des épaules)		Ch. Fois		X			
	Fautes de position du corps			X	X			
	Flexion profonde					X		
	Frôler/toucher l'agrès/tapis avec les mains				X			
	Chute					1 pt		
<b>Total des pénalités</b>								
<b>Note E</b>								
<b>Note D</b>								
<b>Valorisation de la note D</b>				3.00 à 3.40	+	0,30		
				3.50 à 3.90	+	0,60		
				4.00 et +	+	0,90		
						<b>Déductions éventuelles jury D sur la Note Finale</b>		
						<b>Note Finale</b>		
							<b>Sauts</b>	
							N° 1	N° 2

# BARRES ASYMETRIQUES - CAT 1

CNGF Mai 2025

Numéro de la Gymnaste :

Jury D				Jury E					
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				<b>Fautes de composition</b>		0,10	0,30	0,50	+ de 0,50
VD	E	0,50		Sauter de BI à BS				X	
	D	0,40		Suspension BS poser les pieds BI et saisir BI				X	
	C	0,30		Plus de 2 éléments identiques liés avant la sortie		X			
	B	0,20		<b>Pas de sortie</b>				X	
	A	0,10				1,00 pt de chute			
<b>Total VD</b>				<b>Fautes spécifiques</b>					
EC	1 Éléments avec envol de BS à BI		0,50	Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR		X	X		
	2 Éléments avec envol à la même barre		0,50	Ajustement des prises		X			
	3 Prises différentes (sauf prises d'élan, E/S)		0,50	Frôler le tapis			X		
	4 Éléments sans envol avec 1 tour 360° mini (sauf entrée)		0,50	Heurter l'agrès avec les pieds				X	
	<b>Total EC</b>			Heurter le tapis avec les pieds (chute)					1,00
0,10 pt = B (gd tr) + sortie B 0,10 pt = C + sortie B 0,10 pt = B (gd tr) + sortie C 0,20 pt = C + sortie C		<b>Total VL FSCF</b>		Élément non caractéristique (élément avec impulsion 2 pieds ou cuisses)				X	
		<b>Total VL FIG</b>		Passer sous la BI avant de faire son entrée		SP			
<b>Bonus sortie C ou + (0,20 pt)</b>				Mauvais rythme des éléments		X			
(VD + EC + VL FSCF + VL FIG + Bonus Sortie) <b>Note D</b>				Hauteur insuffisante des éléments avec envol		X	X		
<b>Valorisation de la note D</b>		1,50 à 2,10	+ 0,30	Sous rotation pour les éléments avec envol		X			
		2,20 à 2,70	+ 0,60	Extension insuffisante dans les bascules		X			
		2,80 à 3,00	+ 0,90	Elan intermédiaire				X	
		3,10 et +	+ 1,20	Elan à vide		SP			
<b>Note D valorisée</b>				Angles à la fin des éléments		X		X	
<b>Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale</b>				Amplitude des élans en AV ou en AR sous l'horizontale		SP			
				Amplitude des prises d'élan		X	X		
				Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté (sortie)		X	X		
<b>Exercice trop court</b>				Essai avec touche du tremplin ou des barres sans entrée					1,00
<b>Seniors/Juniors ou cat Senior</b>		<b>Benjam./Minimes/Cad. ou cat Espoir</b>		<b>Fautes d'exécution</b>					
5 à 6 éléments	- 4,00	5 à 6 éléments	- 2,00	Pénalité pour exercice trop court					
3 à 4 éléments	- 6,00	3 à 4 éléments	- 4,00	<b>Note E</b>					
1 à 2 éléments	- 8,00	1 à 2 éléments	- 6,00	<b>Déductions neutres</b>		<b>Note Finale</b>			
Pas d'éléments	- 10,00	Pas d'éléments	- 10,00						

# POUTRE - CAT 1

CNGF Mai 2025

**Numéro de la Gymnaste :**

Jury D				Jury E						
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Déductions pour artistique		0,10	0,20	0,30	0,50	
VD			3 Acro. Mini	3 Gym mini	Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)	X	X			
	E	0,50			Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	X				
	D	0,40			Amplitude insuffisante dans les élans de jambes	X				
	C	0,30			Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans	X				
	B	0,20			Manque de travail en relevé	X				
	A	0,10			Participation insuffisante des parties du corps	X				
<b>Total VD</b>				Variation insuffisante du rythme et tempo dans les mouvements sans VD		X	X			
EC	1	Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques ≠ dont un saut avec un écart de 180°(transversal ou latéral ou écarté latéral)		0,50	<b>Composition</b>					
	2	Tours (GR.3) ou roulés/ciseaux		0,50	Entrée sans VD	X				
	3	Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont un salto (les éléments peuvent être identiques)		0,50	Manque de mouvements latéraux complexes (sans VD)	X				
		Série acrobatique de 2 éléments avec envol et appui des mains (les éléments peuvent être identiques) - FSCF		0,30	Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre	X				
	4	Éléments acrobatiques de directions ≠ AV/Lat. et AR		0,50	Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout le mouvement	X				
<b>Total EC</b>										
VL & Bonus	<u>VL acro FSCF remplace FIG</u> 0,10 pt = B/C + B (B = ou ≠) 0,20 pt = B + C/D 0,20 pt = D + B 0,10 pt = C + C identiques 0,20 pt = C + C différentes 0,10 pt = B + sortie B 0,10 pt = B + sortie C		<b>VL Acro FSCF</b>		<b>Autres fautes</b>					
			<b>VL FIG</b>		Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD) Ch.fois		X			
			<b>Bonus série B + B + C (mixte, gym, acro)</b>		Ajustements (pas sans chorégraphie et mouvements inutiles) - chq fois		X			
			<b>Bonus sortie C ou + (0,20 pt)</b>		Elan excessif des bras avant les éléments gymniques Ch. Fois		X			
					Pause (appliquée à 2 sec.) Ch. Fois		X			
(VD + EC + VL FSCF + VL FIG + BS + Bonus Sortie) <b>Note D</b>					Appui supplémentaire de jambe sur le côté de la poutre				X	
<b>Valorisation de la note D</b>		3,10 à 3,40	+ 0,30	S'accrocher à la poutre pour éviter une chute					X	
		3,50 à 3,90	+ 0,60	Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre		X		X	X	
		4,00 à 4,40	+ 0,90	Entrée : essai avec touche du tremplin ou de la poutre (dont pénalité d'exercice sans entrée)		1,00 Pt				
		4,50 et +	+ 1,20			X				
<b>Note D valorisée</b>					<b>Pas de sortie</b>				X	
<b>Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale</b>							1,00 Pt de chute			
Dépassement du temps 0,10 pt					Fautes d'exécution					
<b>Exercice trop court</b>		5 à 6 éléments		- 4,00	Pénalité pour exercice trop court					
		3 à 4 éléments		- 6,00						
		1 à 2 éléments		- 8,00	<b>Déductions neutres</b>		<b>Note E</b>			
		Pas d'éléments		- 10,00						

# SOL - CAT 1

CNGF **Mai 2025**

**Numéro de la Gymnaste :**

**Jury D**

**Jury E**

8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Performance artistique (ensemble du mouvement)	0,10	0,20	0,30
<b>VD</b>		<b>3 Acro. Mini</b>	<b>3 Gym mini</b>	Mauvaise posture du corps (tête, épaules, buste...)	X	X	
	E	0,50		Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	X		
	D	0,40		Pointes de pieds pas tendues relâchées, pieds en dedans	X		
	C	0,30		Participation insuffisante des parties du corps	X		
	B	0,20		Complexité des mouvements insuffisante (nécessite préparation, coordination et entraînement préalable)	X		
	A	0,10		<b>Musicalité et Musique (ensemble du mouvement)</b>	0,10	0,20	0,30
	<b>Total VD</b>				Engagement expressif insuffisant selon le style de la musique	X	X
<b>EC</b>	1	Un passage gymnique composé de 2 sauts ≠ liés directement ou indirectement dont un saut avec un écart de 180°(transversal ou latéral ou écarté latéral)	0,50	Manque de relation entre la musique et l'exercice, en partie ou sur l'ensemble	X	X	X
	2	Salto avec rotation longitudinale (mini 360°)	0,50	Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice	X		
	3	Salto avec double rotation transversale	0,50	Pas de structure musicale	X		
	4	Salto AR & AV (sauf renversement libre) dans la même ou différente ligne acrobatique	0,50	<b>Composition (ensemble du mouvement)</b>	0,10	0,20	0,30
	<b>Total EC</b>				Chorégraphie inadéquate dans le coin/manque de variété	X	
Liason directe 2 salti ≠ dans cet ordre 0,10 pt = B+A 0,10 pt = C+A 0,20 pt = B+C 0,20 pt = C+B		<b>Total VL FSCF</b>		Absence de mouvement touchant le sol (incluant au minimum le tronc, la cuisse, le genou ou la tête)	X		
<b>Total VL FIG</b>				<b>Préparation excessive &amp; distribution des éléments</b>			
<b>Bonus sortie C ou + (0,20 pt)</b>				Ajustement (pas sans chorégraphie) / Ch. Fois	X		
<b>(VD + EC + VL FSCF + VL FIG + Bonus Sortie) Note D</b>				Elan excessif des bras avant les éléments gymniques / Ch. Fois	X		
<b>Valorisation de la note D</b>		3,10 à 3,40	+ 0,30	Pause (appliquée à 2 sec.) / Ch. Fois	X		
		3,50 à 3,90	+ 0,60	L'exercice commence immédiatement avec une ligne/élément acrobatique	X		
		4,00 à 4,40	+ 0,90	Lignes acrobatiques exécutées à la suite l'une de l'autre sans chorégraphie entre / Ch. Fois	X		
		4,50 et +	+ 1,20	Plus d'une ligne acrobatique en suivant / Ch. Fois	X		
<b>Note D valorisée</b>				L'exercice se termine avec un élément acrobatique	X		
<b>Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale</b>							
Dépassement du temps : 0.10 pt				<b>Pas de sortie</b>	0,50 pt		
Sorties de praticable Ch. Fois 0.10/0.30 pt				Fautes d'exécution			
Absence de musique ou musique avec paroles 1.00 pt				Pénalité pour exercice trop court			
<b>Exercice trop court</b>	5 à 6 éléments		- 4,00	<b>Note E</b>			
	3 à 4 éléments		- 6,00	Déductions neutres			
	1 à 2 éléments		- 8,00	<b>Note Finale</b>			
	Pas d'éléments		- 10,00				