COMITÉ RÉGIONAL CORSE

SAUT FEDERAL B et C - 2027-2028

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25
- Toutes les années d'âges peuvent utiliser le tremplin normes FIG ou le trampo-tremp, seule la note de départ du saut présenté diffère.

* interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp

- Course d'élan 25 m maximum
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
- 2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte
- Une 3e course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou le Trampo-tremp, ni la table de saut (même si la table est dépassée)

• Saut exécuté non répertorié	SAUT NUL
• Aide pendant le saut	SAUT NUL
• Appui de la tête sur la table	SAUT NUL
• La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord	SAUT NUL
• 2ème envol : saut vertical appel 1 pied	SAUT NUL
• Absence de l'entraîneur près de la table de saut (pas sur le tapis)	0.5 de pénalité

FAUTES D'EXÉCUTION

1er ENVOL

- **Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol**
  ≤ 45° : 0,10 - ≤ 90° : 0,30
- **Mauvaise technique**
  - alignement du corps *(angle des hanches ou cambré)* 0,10 – 0,30
  - genoux fléchis 0,10 – 0,30 - 0,50
  - jambes et genoux écartés 0,10 – 0,30

IMPULSION

- **Mauvaise technique**
  - bras fléchis et/ou angle des épaules 0,10 – 0,30 - 0,50
- **Appui prolongé sur la table** 0,10 – 0,30 - 0,50
- **Pose de genoux** 1,00
- **Appuis supplémentaires sur la table** 0,50 *(une seule fois)*
- **Ne pas passer par la verticale** 0,10
- **Rotation longitudinale commencée trop tôt** (sur la table) 0,10 - 0,30

2ème ENVOL

- **Hauteur** 0,10 – 0,30 - 0,50
- **Précision dans les rotations longitudinales** 0,10
- **Position du corps**
  - alignement du corps 0,10
  - genoux fléchis 0,10 – 0,30 - 0,50
  - jambes ou genoux écartés 0,10 – 0,30
- **Distance - Longueur insuffisante** 0,10 – 0,30
- **Déviation par rapport à l'axe** 0,10
- **Dynamisme** 0,10 – 0,30

FAUTE DES RECEPTION

- cf. tableau des fautes générales

DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTES DE DÉPART			
		FED C		FED B	
		Trampo-tremp*	1 tremplin	Trampo-tremp*	1 tremplin
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	5	6	5	6
	Renversement avant avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol	6		6	7
	Renversement avant			7	8
	Renversement avant avec ½ tour *(180°)* dans le 1er envol et ½ tour *(180°)* dans le 2e envol. Saut reconnu avec ou sans change-ment de sens de rotation entre les 2 envols			7,5	

BARRES FEDERAL B et C - 2027/2028

Présence de l'entraîneur obligatoire durant tout l'exercice - Si utilisation d'un tremplin, obligation de l'enlever dès la fin de l'entrée

FAUTES SPECIFIQUES **(s'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80)**		
Absence de l'entraîneur sur le tapis lors de l'enchaînement		0,50
Non retrait du tremplin après l'entrée		0,50
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)		0,50
Elan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'éxécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt		0,50
Elément de maintien non tenu 2 sec		Elément Non reconnu
Dépassement du temps de chute (30sec) (0 à 30 " pas de pénalité)	Au-delà de 31"	1,00
Heurter le sol avec les pieds		1,00
Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds		0,50
Frôler le tapis		0,30

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées

COMITÉ RÉGIONAL CORSE

BARRES FEDERAL B et C - 2027/2028

Enchaînement à réaliser soit sur une seule barre (BI), soit sur les deux barres avec passage d'une barre à l'autre durant l'enchaînement

FEDERAL C : les 5 éléments meilleurs éléments différents de valeur 0,6 pt maximum dont la sortie sont comptabilisés + 1 bonif à 0,5 pt

FEDERAL B : les 6 éléments meilleurs éléments différents dont la sortie sont comptabilisés + 2 bonif à 0,5pt

	0,2			0,4			0,6				0,8		1,0	
BASCULES	 Sauter bras légerement pliés puis tendus pour arriver à l'appui facial sur BI			 Sauter bras tendus à l'appui facial BI	Oscillation engagée 1 jambe **au crochet** en entrée **ou** dans le mouvement						 Oscillation engagée 1 jambe tendue, en entrée **ou** dans le mvt	 Bascule engagée 1 jbe à la BI, en entrée **ou** dans le mvt		
ELEMENTS PROCHES	 équerre 2" tendue ou pliée	 de l'appui rotation avant	 de la suspension ou du roulé barre inf ou sup , lâcher	 De l'appui facial, rotation avant, descente contrôlée avec **passage** par les 3 positions **ou en sortie**	 De l'appui cavalier, tour en avant ou arrière **au crochet** (Prises libres)	 Renversement arrière du lancé de jambe	 De l'appui facial, rotation avant, descente contrôlée avec **maintien 2 sec** des 3 positions	 Traction renversement  Tour cavalier	 Tour d'appui ARR  Tour d'appui AV jambes pliées	 Sortie filée sous toutes ses formes **Barre Inférieure**	 De l'appui facial, filé proche horizontale et balancé arière	 Sortie filée sous toutes ses formes **Barre Supérieure**	 Tour d'appui AV jambes tendues	 **Sortie filée** avec ½ tour (180°) sous toutes ses formes **Barre Inférieure ou Supérieure**
ELANS	 4 déplacements à D puis à G	 1/2 ou 1 tour suspension		 2 balancés - jambes tendues, corps **minimum à l'oblique basse**, **aussi en sortie arrière**			 2 Balancés AV-AR **au dessus de BI** ou avec pose de pieds sur BI au 2e				 Renversement arrière du balancé (Petite culbute)	 Balancé, contre volée à l'oblique basse **en sortie**		
AUTRES	 **Sortie :** de l'appui BI Prise d'élan B.I, et réception au sol	De l'appui BI, passage d'une jambe sur le coté, pour arriver à l'appui cavalier		 De l'appui facial, passage d'une jambe **par coupé** pour arriver à l'appui cavalier	 De l'appui facial BI, pose de pieds alternative et attraper BS	 De l'appui cavalier, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par-dessus la barre	 Prise d'élan à l'horizontale de l'appui à l'appui	 De l'appui facial, engager une jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier			 De l'appui facial BI, pose de pieds simultanée jambes fléchies **serrées ou écartées** et attraper BS		 Pose de pieds, élan circulaire en arrière jambes serrées (Tendues ou fléchies)	

FEDERAL C	5 élements à 0,6 pt maximum
* Bonif 1	+ 0,5 pt : 1 élément à 0,60 pt

FEDERAL B	6 élements à 1 pt maximum
* Bonif 1	+ 0,5 pt : 1 élément encadré à 0,80 pt minimum
* Bonif 2	+ 0,5 pt : 1 élément encadré à 0,80 pt minimum

*** Bonif : seuls les élémentsdes cases colorées en vert pour les fédérales C et en jaunes pour les fédérales B peuvent amener une bonification**

POUTRE FEDERAL B et C - 2027/2028

Si utilisation d'un tremplin, obligation de l'enlever dès la fin de l'entrée

FAUTES SPECIFIQUES		
Déséquilibre	0,10 / 0,30 / 0,50	Le chronomètre démarre lorsque les pieds quittent le sol ou le tremplin et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. Le chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronométreur prévient la gymnaste à 50"
Element de maintien non tenu 2sec	Elément Non reconnu	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0,10 / 0,30	
S'accrocher à la poure pour éviter une chute	0,50	
Dépassement du temps autorisé (1min)	1,00	
Dépassement du temps de chute (10sec) * 0 à 10"	pas de pénalité	
* au-delà de 11"	1,00	
Pas de passage sur 1/2 pointes	0,10	
Pas de retrait du tremplin	0,50	

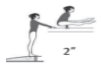
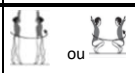
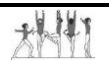
COMITÉ RÉGIONAL CORSE

POUTRE FEDERAL B et C - 2027/2028

Enchaînement libre - durée maximum 1 minute

FEDERAL C : les 5 éléments meilleurs éléments différents de valeur 0,6 pt maximum dont la sortie sont comptabilisés + 1 bonif à 0,5 pt

FEDERAL B : les 6 éléments meilleurs éléments différents dont la sortie sont comptabilisés + 2 bonif à 0,5pt

	0,2			0,4		0,6				0,8			1,0	
ENTREES				 Sauter au siège en bout de poutre	 Sauter à l'appui facial, passage d'une jambe sur le côté pour arriver au siège	 entrée équerre écartée en bout de poutre tenue 2"				 Saut 2 pieds en bout de poutre ou côté	 Saut appel 1 pied à l'arabesque jbe min. à l'horizontale		 De la station faciale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal	 Saut – roulade avant en bout de poutre avec ou sans arrêt sur le dos (retour libre)
SAUTS GYMNIQUES	Prépa saut : départ 1/2 plié - monter sur 1/2 pte jbes tendues - retour 1/2 plié (avec projection des bras)			 Saut vertical	 saut 1 changement de pied	 St vertical avec ½ tour	 saut double changement de pieds	 Saut groupé	 Saut de chat	 Saut sissonne	 Saut écart	 Saut grand jeté		
						 Cabriole 2 sec à l'oblique	 Saut ciseaux avant	 cosaque un ou deux pieds		 Saut groupé ½ tr	 Saut chat ½ tr			
TOURS MAINTIENS	 arabesque tenue 2"	 battements D **et** G min. à l'oblique	 détourné debout ou accroupi	 2 détournés dans le même sens	 équerre tenue 2"	 Demi-pivot debout ou accroupi	 planche 2" jambe libre au dessus du bassin	 Grand écart (G-D-F) maintenu 2"		 1/2 pivot + détourné	Y maintenu 2"		 Pivot 360°	
ACRO AV	 saut de lapin (avec ou sans déplacement vers l'avant)	 ATR 1 jambe à la verticale		 Placement du dos (alignement bras/tronc)	 ATR passager	 ATR serré ou écart maintenu 2"	 Roulade avant départ libre : pose des mains sur la poutre, arrivée libre	 Roue		 ATR maintenu **en latéral** (sous toutes ses formes) 2 secondes - retour sur la poutre libre	Souplesse avant ATR roulade avant retour libre	Tic-tac	Roulade avant sans appui des mains, arrivée libre	
ACRO ARR	Chandelle corps groupé, maintenue 2sec, départ et retour libres			Chandelle corps tendu (départ et retour libres) maintenue 2 secondes		Roulade arrière : pose des mains sur ou sous la poutre, arrivée libre	pont maintenu 2" sur les 2 pieds			Souplesse arrière	pont maintenu 2" une jambe levée			
SORTIES	Sortie en bout de poutre saut vertical et réception à la station debout			Sortie en bout de poutre saut groupé et réception à la station debout	Sortie en bout de poutre saut carpé écarté et réception à la station debout	Sortie rondade	Sortie saut de mains						Sortie Salto Avant groupé	Sortie Salto Arrière groupé

FEDERAL C	5 élements à 0,6 pt maximum	
Bonif 1	+ 0,5 pt :	1 élément encadré à 0,60 pt

FEDERAL B	6 élements à 1 pt maximum	
Bonif 1	+ 0,5 pt :	1 serie acro ou gym ou mixte de 2 elements diff. sur la poutre
Bonif 2	+ 0,5 pt :	1 élément encadré à 0,80 pt

*** Bonif : seuls les élémentsdes cases colorées en vert pour les fédérales C et en jaunes pour les fédérales B peuvent amener une bonification**

COMITÉ RÉGIONAL CORSE

SOL FEDERAL B et C - 2027/2028

FAUTES SPECIFIQUES	
Déséquilibre	0.10 / 0.30
Elément de maintien non tenu 2sec	Elément Non reconnu
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30
Déplacement sur pieds plats durant tout le mouvement	0,10
Manque de rebond après la rondade ou le saut de mains 2 pieds (positionnés en dernier élément)	0,50
Aide verbale de l'entraîneur	1,00
Dépassement du temps autorisé (1min en FEDERAL B et 45 sec en FEDERAL C)	1,00
Absence de musique	2,00
Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement	

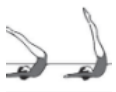
COMITÉ RÉGIONAL CORSE

SOL FEDERAL B et C - 2027/2028

Enchaînement libre sur praticable, en musique - durée maximum en Fédéral C = 45" et en Fédéral B = 1'

FEDERAL C : les 5 éléments meilleurs éléments différents de valeur 0,6 pt maximum dont une acro minimum sont comptabilisés + 1 bonif à 0,5 pt

FEDERAL B : les 6 éléments meilleurs éléments différents dont une acro minimum sont comptabilisés + 2 bonif à 0,5pt

	0,2			0,4			0,6				0,8		1,0	
SAUTS	 assemblée	 Pas Chassés D-G ou inversement	 Saut vertical avec double changement pieds	 Saut ½ tour	 Saut groupé	 Saut ciseaux avec battements à l'horizontale	 Saut 1 tour (360°)	 Saut gpé ½ tour (180°)	 Saut cosaque appel deux pieds	 Saut sissonne	 Saut groupé 1 tour (360°)	 Saut enjambé par développé ou battement	 saut 1 tour et demi (540°)	 Saut changement de jambe
					 Saut de chat			 Saut de chat ½ tour (180°)	 Saut carpé écarté ou serré	 Saut écart antéropostérieur				
TOURS	 Détourné	 Battements D+G ou inversement		 Demi-pivot (180°)	 ½ tour (180°) à la station groupée sur une jambe, jambe libre tendue		 Pivot 1/1 tour (360°)				 Pivot 1/1 tour et 1/2 (540°)	 Demi-pivot (180°) jambe à l'horizontale (réception jambe à l'horizontale)	 Pivot 2/2 tours (720°)	
ACROBATIES	 Roulade avant départ et retour à l'appui pédestre	 Placement du dos jambes groupées	 ATR passagé	 Roue sous toute ses formes	 Rondade avec rebond	 Roulade arrière, bras et jambes tendues	 Saut de main 1 pied	 Saut de mains 2 pieds avec rebond		 Flic flac arrière jambes décalées ou serrées (comptabilisé une seule fois) **ELEMENT INTERDIT EN FEDERAL C**	 Salto costal	 Salto arrière groupé	 Salto avant groupé (Réception 2 pieds)	
	 Roulade arrière départ et retour à l'appui pédestre	 Chandelle corps tendu 2sec, position des bras, départ et retour libres	pont 2" départ allonger	Placement du dos à l'ATR jambes groupées	ATR Roulade	ATR ½ valse (180°)	Roulade arrière à l'ATR retour libre	ATR impulsion bras + roulade avant	ATR 1/1 valse (360°)			Souplesse arrière demi-tour souplesse avant			
				ATR pont avant ou souplesse avant	Tic-tac	Souplesse arrière ou pont retour souplesse arrière								

FEDERAL C	5 élements à 0,6 pt maximum	
Bonif 1	+ 0,5 pt :	1 acro à 0,40 pt minimum

FEDERAL B	6 élements à 1 pt maximum	
Bonif 1	+ 0,5 pt :	1 série acro de 2 élements minimum dont 1 avec envol
Bonif 2	+ 0,5 pt :	1 série ou passage gymnique de 2 sauts différents à 0,60 minimum