

BRIEFING CODE CATEGORIE 2

TABLE DE SAUT

GÉNÉRALITES

La hauteur de la table est de 1,25 m.

Un double tremplin, un trampo-tremp ou deux tremplins sont autorisés pour les Benjamines et les Minimes uniquement.

La gymnaste doit exécuter deux sauts identiques ou différents répertoriés dans le tableau des sauts. Tous les sauts doivent être exécutés avec impulsion des deux mains sur la table.

Notation :

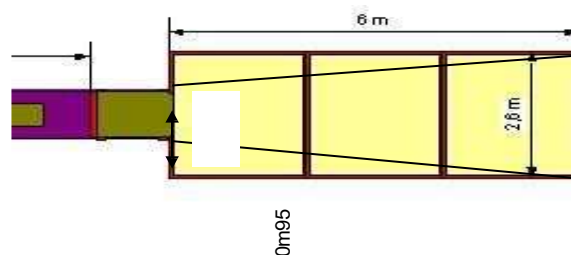
Chaque valeur du saut est donnée par le jury D et le saut est noté par le jury E. La note de chaque saut est calculée séparément. La meilleure note est retenue comme note finale.

Courses d'élan :

Trois courses d'élan pour deux sauts sont autorisées à condition que la gymnaste n'ait pas touché le tremplin ou la table. S'il y a touché du tremplin ou de la table, l'essai est considéré comme fait. Un quatrième élan n'est alors pas autorisé.

Réception :

Seul un couloir de réception sera tracé sur le tapis de réception.



Lignes (couloir) :

Le jury D appliquera sur la note finale les déductions pour déviation par rapport à l'axe de réception de la façon suivante :

- Réception ou pas en dehors du couloir avec 1 pied/main (partie de pied/main) : - 0.10 pt
- Réception ou pas en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains (partie de pieds/mains) ou partie du corps : - 0.30 pt

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES

La gymnaste est responsable de l'affichage du numéro du saut qu'elle a l'intention d'exécuter.

- Ne pas afficher le numéro du saut prévu : sans pénalité
- Saut exécuté différent du saut annoncé : sans pénalité
- Appui (impulsion) avec seulement une main : - 2.00 pts

SAUTS NULS

Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter de saut	Non valable	Note : 0
Pas de contact avec la table de saut	Non valable	Note : 0
Toute forme d'aide pendant le saut	Non valable	Note : 0
La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds	Non valable	Note : 0
Le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut	Non valable	Note : 0
Ne pas utiliser la protection du tremplin pour les sauts par rondade	Non valable	Note : 0
La gymnaste exécute un saut interdit (jambes écartées latéralement, réception latérale intentionnelle)	Non valable	Note : 0

REMARQUE : La note « 0 » est donnée par le jury D. Si la note « 0 » est donnée au 1^{er} saut, le jury D devra avertir l'entraîneur avant le 2^{ème} saut. Pas d'évaluation par le jury E.

Chutes :

La réception est faite sur les pieds d'abord : le saut est jugé.

La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds : le saut reçoit 0.00 pt.

DÉDUCTIONS SPECIFIQUES A L'EXÉCUTION (JURY E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Première phase d'envol			
Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol :			
• Groupe 1 avec ½ tour	≤45°	≤90°	
• Groupe 3 avec ¼ tour		≤45°	
Mauvaise technique			
• Angle des hanches / corps cambré	X	X	
• Jambes ou genoux écartés	X	X	
• Genoux fléchis	X	X	X
Impulsion			
Mauvaise technique			
• Appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec 1 ^{er} envol en avant	X		
• Bras fléchis / angle des épaules	X	X	X
• Ne pas passer par la verticale	X		
• Rotation longitudinale commencée trop tôt (sur la table)	X	X	
2^{ème} phase d'envol			
Courbette excessive	X	X	
Hauteur	X	X	X
Position du corps			
• Précision de la position groupée/carpée dans les saltos	X	X	
• Extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés/carpés)	X	X	
Jambes ou genoux écartés	X	X	
Genoux fléchis	X	X	X
Sous-rotation dans le salto sans chute	X		
Sous-rotation dans le salto avec chute		X	
Distance (longueur insuffisante)	X	X	
Déviations par rapport à l'axe	X		
Dynamisme	X	X	
fautes de réception (voir tableau fautes générales)			

BONUS DIFFICULTE DE SAUT

En Catégorie 2, un bonus de 0.20 pt sera accordé pour les sauts de valeur 3.00 pts ou plus.