

TABLE DE SAUT - CAT 1

N° GYM :				SAUTS		N°	Descriptif	Valeur
				N°1	N°2			
Numéro du Saut exécuté						1.00	lune	2,00
						1.01	lune + ½ tour	2,40
PENALITES				0,10	0,30	0,50		
1 ^{er} envol	Rotation longitudinale incomplète					1.02	lune + 1 tour	3,00
	- Gr 1 avec 1/2 Tr (180°)	≤ 45°	≤ 90°			1.10	lune carpée	2,40
	- Gr 4 avec 3/4 Tr (270°)	≤ 45°				1.11	lune carpée + ½ tour	2,80
	- Gr 1 ou 2 avec 1 tour (360°)	≤ 45°	≤ 90°	>90°		1.12	lune carpée + 1 tour	3,20
	Angle des hanches	X	X			1.20	½ tour + répulsion	2,00
	Corps cambré	X	X			1.21	½ tour + ½ tour	2,80
	Genoux fléchis	X	X	X		1.22	½ tour + 1 tour	3,00
	Jambes ou genoux écartés	X	X			1.40	rondade flic-flac + répulsion	2,40
	Appui décalé des mains Gr 1-2 & 5	X	X			2.10	lune + salto avant groupé	4,00
	Bras fléchis	X	X	X		2.11	lune + salto avant groupé ½ tour	4,40
Impulsion	Angle des épaules	X	x			2.20	lune + salto avant carpé	4,20
	Ne pas passer par la verticale	X				3.10	tsukahara groupé	3,50
	Rotation longitudinale commencée trop tôt	X	X			3.11	tsukahara groupé ½ tour	3,80
						3.20	tsukahara carpé	3,70
	Courbette excessive	X	X			3.30	tsukahara tendu	4,20
	Hauteur insuffisante	X	X	X		4.10	yurchenko groupé	3,30
	Précision de la position Gr/Carpé dans les salti	X	X			4.20	yurchenko carpé	3,50
	Précision de la position G/Carpé salti avec RL	X				4.30	yurchenko tendu	4,00
	Alignement du corps dans les saltis tendus	X				4.32	yurchenko tendu + 1 tour	4,60
	2 ^{ème} envol	Manque de précision dans rotation longitudinale	X					• Plus de 25 m de course d'élan
Manque de maintien position tendue (carpé trop tôt)		X	X				• Ne pas se présenter av/après saut ch x	0,30
Extension insuffisante et/ou tardive (Gr/carpés)		X	X				• Présence entraîneur sur tapis Ch x	0,50
Genoux fléchis		X	X	X			• Signes, cris, conseils verbaux pdt saut	0,50
Jambes ou genoux écartés		X	X				• Utilisation incorrecte de la magnésie	0,50
Sous-rotation dans le salto sans chute		X					• Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	0,50
Sous rotation dans le salto avec chute			X				• Placer tremplin sur surface interdite	0,50
Longueur insuffisante		X	X				• Enlever ressort du tremplin	0,50
Dynamisme		X	X				• Déplacer le tapis supplémentaire	0,50
							• Utilisation tapis suppl. non autorisé	0,50
Réception	Déviations p/r à l'axe de réception (1er contact)	X					• Tenue incorrecte (justaucorps, bijou..)	0,30
	Jambes écartées	X					• Dépassement du temps d'échauffement	0,30
	Elan supplémentaire des bras	X					• Ne pas commencer dans 30" après le signe des juges	0,30
	Déséquilibre	X	X				• Appui avec 1 seule main	2,00
	Ch.fois						• Ne pas afficher n° saut prévu	SP
	Pas supplémentaire, sursaut	X					• Saut différent du saut annoncé	SP
	Très grand pas ou saut (plus d'un mètre)	Ch.fois		X			• Récep. ou pas 1 pied hors du couloir	0,10
	Faute de position du corps	Ch.fois	X	X			• Récep. ou pas 2 pieds hors du couloir	0,30
	Flexion profonde			X			• Course d'élan sans effectuer 1 saut	SP
	Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès		1,00				• Commencer le saut avant le signe des juges	
Chute sur tapis genoux ou bassin		1,00				• Course élan touche table/ tremplin		
Chute sur ou contre agrès		1,00				• Pas d'appui avec table de saut		
TOTAL des pénalités							• Aide pendant saut	
NOTE E							• Réception non sur pieds d'abord	
NOTE D							• Saut mal exécuté et non reconnu	
VALORISATION	3,30 à 3,70 = 0,30						• Saut interdit	
	3,80 à 4,20 = 0,60						• Ne pas utiliser le collier de sécurité	
	4,30 et + = 0,90						En finale 1 seul saut ➔ Note divisée par 2	
D valorisée + E								
Autres déductions Jury D								
NOTE FINALE								

Nullité du saut