

# Table de Saut CAT 1

CNGF 10/2022

Numéro de la Gymnaste :				Sauts		N°	Descriptif	Valeur	
				N° 1	N° 2				
<b>Numéro du saut exécuté :</b>						1.00	Lune	1.60	
<b>Pénalités</b>				0.10	0.30	0.50	1.01	Lune + 1/2 Tour	2.00
							1.02	Lune + 1 Tour	2.60
Degré de rotation longitudinale incomplète									
1er Envol	Gr. 1 avec 1/2 tour (180°)	≤ 45°	≤ 90°				1.10	Lune Carpée	2.00
	Gr. 3 avec 1/4 tour		≤ 45°				1.11	Lune Carpée + 1/2 Tour	2.40
	Gr. 4 avec 3/4 de tour (270°)	≤ 45°					1.12	Lune Carpée + 1 Tour	2.80
	Gr. 1 ou 2 avec 1/1 tour (360°)	≤ 45°	≤ 90°	> 90°			1.20	Renversement AV 1/2 Tour + Répulsion	1.60
Impulsion	Angle des hanches	X	X				1.21	1/2 Tour + 1/2 Tour	2.40
	Corps cambré	X	X				1.22	1/2 Tour + 1 Tour	2.60
	Genoux fléchis	X	X	X			1.40	Rondade flic-flac + Répulsion	2.00
	Jambes ou genoux écartés	X	X				2.10	Lune + Salto AV Groupé	3.60
	Appui décalé des mains Gr. 1, 2 & 5	X	X				2.11	Lune + Salto AV Groupé 1/2 Tour	3.80
	Bras fléchis	X	X	X			2.20	Lune + Salto AV Carapé	3.80
	Angle des épaules	X	X				3.10	Tsukahara Groupé	3.20
	Ne pas dépasser la verticale	X					3.11	Tsukahara Salto AR Groupé 1/2 Tour	3.40
	RL commencée trop tôt (sur la table)	X	X				3.20	Tsukahara Carapé	3.40
							3.30	Tsukahara Tendu	3.80
2ème envol	Courbette excessive	X	X				4.10	Yurchenko Salto AR Groupé	3.00
	Hauteur	X	X	X			4.11	Yurchenko Salto AR Groupé 1/2 Tour	3.20
	Précision dans les RL	X					4.20	Yurchenko Salto AR Carapé	3.20
	Précision de la position Groupée/Carpée dans les salti	X	X				4.30	Yurchenko Salto AR Tendu	3.60
	Précision de la position Groupée/Carpée dans les salti avec vrille	X					4.31	Yurchenko Salto AR Tendu 1/2 Tour	3.80
	Alignement du corps dans les salti tendus	X					4.32	Yurchenko Salto AR Tendu 1 Tour	4.20
	Alignement du corps dans les salti tendus avec vrille	X	X					Plus de 25 m de course d'élan	0,50
	Manque de maintien de position tendue (carapé trop tôt)	X	X					Ne pas se présenter AV/après chaque saut	0,30
	Extension insuffisante et/ou tardive (Groupés/carpés)	X	X					Présence de l'entraîneur sur le tapis	0,50
	Genoux fléchis	X	X	X				Signes, cris, conseils verbaux pendant le 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 le tremplin sur une surface interdite	0,50
	Longueur insuffisante	X	X					Enlever ressort du tremplin	0,50
	Déviation par rapport à l'axe	X						Déplacer le tapis supplémentaire	0,50
Dynamisme	X	X					Utiliser un tapis suppl. non autorisé	0,50	
Réception	Jambes écartées à la réception	Ch. Fois	X					Tenue incorrecte (Justaucorps, bijou...)	0,30
	Elan supplémentaire des bras		X					Dépassement temps d'échauffement	0,30
	Déséquilibre	Ch. Fois	X	X				Ne pas commencer dans les 30"	0,30
	Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. Fois	X					Appui d'une seule main	2,00
	Très grand pas ou saut (+ largeur des épaules)	Ch. Fois		X				Na pas afficher le n° du saut prévu	SP
	Fautes de position du corps	Ch. Fois	X	X				Saut différent du saut annoncé	SP
	Flexion profonde	Ch. Fois			X			Réception ou pas 1 pied hors du couloir	0,10
	Frôler/toucher l'agrès/tapis avec les mains	Ch. Fois		X				Réception ou pas 2 pieds hors du couloir	0,30
	Appui sur le tapis/l'agrès avec 1 ou 2 mains			1.00				Course d'élan sans effectuer de saut	SP
	Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin			1.00				Commencer le saut AV le signal des juges	Nullité du saut
Chute sur ou contre l'agrès			1.00				Course d'élan et touche table/tremplin		
<b>Total des pénalités</b>							Pas d'appui avec la table de saut		
<b>Note E</b>							Aide pendant le saut		
<b>Note D</b>							Réception non sur les pieds d'abord		
<b>Valorisation de la note D</b>							Saut mal exécuté et non reconnu		
<b>D valorisée + E</b>							Saut interdit		
<b>Autres déductions jury D</b>							Ne pas utiliser le collier de sécurité		
<b>Note Finale</b>							<b>En finale par agrès, si un seul saut la note est divisée par 2</b>		
<b>Valorisation de la note D</b>									
<b>D valorisée + E</b>									
<b>Autres déductions jury D</b>									
<b>Note Finale</b>									