

TABLE DE SAUT - CAT 2

C R G F / M A R S 2 0 1 9	N° GYM :		SAUTS			tempo temp autorisé pour poussines et benjamines		
	Numéro du Saut exécuté			N°1	N°2	N°	Descriptif	Valeur
	PENALITES			0,10	0,30	0,50		
1 ^{er} envol	Impulsion	• Rotation longitudinale incomplète - Gr 1 et 5 avec 1/2 Tr (180°) et Gr 4 avec 3/4 Tr (270°)	≤ 45°	≤ 90°	>90°	1.00	lune	<u>2.00</u>
		• Angle des hanches	X	X		1.01	lune + 1/2 tour	<u>2.40</u>
		• Corps cambré	X	X		1.02	lune + 1 tour	<u>3.00</u>
		• Genoux fléchis	X	X	X	1.10	lune carpée	<u>2.40</u>
		• Jambes ou genoux écartés	X	X		1.11	lune carpée + 1/2 tour	<u>2.80</u>
		• Appui décalé/alternatif des mains Gr 1-2 & 5	X			1.12	lune carpée + 1 tour	<u>3.20</u>
		• Angle des épaules	X	X		1.20	1/2 tour + répulsion	<u>2.00</u>
		• Ne pas passer par la verticale	X			1.21	1/2 tour + 1/2 tour	<u>2.80</u>
		• Rotation longitudinale commencée trop tôt	X			1.22	1/2 tour + 1 tour	<u>3.00</u>
		• Bras fléchis	X	X	X	1.40	rondade flic-flac + répulsion	<u>2.40</u>
2 ^{ème} envol	Impulsion	• Courbette excessive	X	X		2.10	lune + salto avant groupé	<u>4.00</u>
		• Hauteur insuffisante	X	X	X	2.11	lune + salto avant groupé 1/2 tour	<u>4.40</u>
		• Manque de précision dans rotation longitudinale	X			2.20	lune + salto avant carpé	<u>4.20</u>
		• Manque de maintien de la position corps tendu	X	X		3.10	tsukahara groupé	<u>3.50</u>
		• Extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés/carpés)	X	X		3.11	tsukahara groupé 1/2 tour	<u>3.80</u>
		• Genoux fléchis	X	X	X	3.20	tsukahara carpé	<u>3.70</u>
		• Jambes ou genoux écartés	X	X		3.30	tsukahara tendu	<u>4.20</u>
		• Sous-rotation dans le salto sans chute	X			4.10	yurchenko groupé	<u>3.30</u>
		• Sous rotation dans le salto avec chute		X		4.20	yurchenko carpé	<u>3.50</u>
		• Longueur insuffisante	X	X		4.30	yurchenko tendu	<u>4.00</u>
Réception	Réception	• Déviation p/r à l'axe de réception (1er contact)	X			4.32	yurchenko tendu + 1 tour	<u>4.60</u>
		• Jambes écartées	X			Autres déductions JURY D <ul style="list-style-type: none"> • Plus de 25 m de course d'élan SP • Ne pas se présenter av/après saut ch x 0.30 • Présence entraîneur sur tapis Ch x 0.50 • Signes, cris, conseils verbaux pdt saut 0.50 • Utilisation incorrecte de la magnésie 0.50 • Ne pas mettre tapis réception 0.50 • Placer tremplin sur surface interdite 0.50 • Enlever ressort du tremplin 0.50 • Déplacer le tapis de réception 0.50 • Utilisation tapis suppl. non autorisé 0.50 • Tenue incorrecte (justaucorps, bijou..) 0.30 • Dépassement du temps d'échauffement 0.30 • Ne pas commencer dans 30" lumière verte 0.30 • Ne pas afficher n° saut prévu SP • Saut différent du saut annoncé SP • Récep. ou pas 1 pied hors du couloir 0.10 • Récep. ou pas 2 pieds hors du couloir 0.30 • En finale 1 seul saut ➔ Note divisée par 2 • Course d'élan sans effectuer 1 saut SP • Commencer le saut lumière rouge • Course élan touche table/ tremplin • Pas d'appui avec table de saut • Aide pendant saut • Réception non sur pieds d'abord • Saut mal exécuté et non reconnu • Saut interdit • Ne pas utiliser le collier de sécurité 		
		• Mouvement supplémentaire des bras	X					
		• Déséquilibre Ch.fois	X	X				
		• Pas supplémentaire, sursaut Ch;fois	X					
		• Grand pas ou saut (>largeur épaules) Ch.fois		X				
		• Faute de position de corps Ch;fois	X	X				
		• Flexion profonde			X			
		• Frôler/toucher l'agrès/tapis sans tomber contre l'agrès		X				
		• Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès			1,00			
• Chute sur tapis genoux ou bassin			1,00					
• Chute sur ou contre agrès			1,00					
• Réception sur pieds puis chute- Saut jugé			1,00					
Total Pénalités								
NOTE E (10 points - pénalités)								
NOTE D								
VALORISATION	3,30 à 3,70 = + 0,30							
	3,80 à 4,20 = + 0,60							
	4,30 et + = + 0,90							
D valorisée + E								
Autres déductions jury D								
NOTE FINALE								

Nullité du saut