

TABLE DE SAUT - CAT 3

N° GYM :		SAUTS			tempo temp autorisé pour Poussines, benjamines et minimes					
					N°1	N°2	N°	Descriptif	Valeur	
Numéro du Saut exécuté										
C R G F / O C T O B R E	1 ^{er} envol	PENALITES		0,10	0,30	0,50				
		<ul style="list-style-type: none"> • Rotation longitudinale incomplète - Gr 1 et 5 avec 1/2 Tr (180°) et Gr 4 avec 3/4 Tr (270°) - Gr 1, 2 avec 1 tour (360°) • Angle des hanches • Corps cambré • Genoux fléchis • Jambes ou genoux écartés 	≤ 45° ≤ 90°						1.00 lune	<u>2.00</u>
			≤ 45° ≤ 90° >90°						1.01 lune + ½ tour	<u>2.40</u>
			X X						1.02 lune + 1 tour	<u>3.00</u>
			X X						1.10 lune carpée	<u>2.40</u>
			X X X						1.11 lune carpée + 1/2 tour	<u>2.80</u>
			X X						1.12 lune carpée + 1 tour	<u>3.20</u>
			X X X						1.20 1/2 tour + répulsion	<u>2.00</u>
			X X						1.21 1/2 tour + 1/2 tour	<u>2.80</u>
			X						1.22 1/2 tour + 1 tour	<u>3.00</u>
X							1.40 rondade flic-flac + répulsion	<u>2.40</u>		
2 ^{ème} envol	Impulsion	<ul style="list-style-type: none"> • Appui décalé/alternatif des mains Gr 1-2 & 5 • Angle des épaules • Ne pas passer par la verticale • Rotation longitudinale commencée trop tôt • Bras fléchis 	X							
			X X							
			X							
			X X X							
			X X							
			X X							
			X X							
			X X							
			X X							
			X X							
2019	Réception	<ul style="list-style-type: none"> • Courbette excessive • Hauteur insuffisante • Manque de précision dans rotation longitudinale • Manque de maintien de la position corps tendu • Extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés/carpés) • Genoux fléchis • Jambes ou genoux écartés • Sous-rotation dans le salto sans chute • Sous rotation dans le salto avec chute • Longueur insuffisante 	X X							
			X X X							
			X							
			X X							
			X X							
			X X							
			X X							
			X X							
			X X							
			X X							
2019	Réception	<ul style="list-style-type: none"> • Déviation p/r à l'axe de réception (1er contact) • Jambes écartées • Mouvement supplémentaire des bras • Déséquilibre Ch.fois • Pas supplémentaire, sursaut Ch;fois • Grand pas ou saut (>largeur épaules) Ch.fois • Faute de position de corps Ch;fois • Flexion profonde • Frôler/toucher l'agrès/tapis sans tomber contre l'agrès • Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès • Chute sur tapis genoux ou bassin • Chute sur ou contre agrès • Réception sur pieds puis chute- Saut jugé 	X							
			X							
			X							
			X X							
			X							
			X							
			X X							
			X X							
			X X							
			X X							
Total Pénalités										
NOTE E (10 points - pénalités)										
NOTE D										
NOTE FINALE										
					Autres déductions JURY D					
					<ul style="list-style-type: none"> • Plus de 25 m de course d'élan • Ne pas se présenter av/après saut ch x • Présence entraîneur sur tapis Ch x • Signes, cris, conseils verbaux pdt saut • Utilisation incorrecte de la magnésie • Ne pas mettre tapis réception • Placer tremplin sur surface interdite • Enlever ressort du tremplin • Déplacer le tapis de réception • Utilisation tapis suppl. non autorisé • Tenue incorrecte (justaucorps, bijou..) • Dépassement du temps d'échauffement • Ne pas commencer dans 30" lumière verte • Ne pas afficher n° saut prévu • Saut différent du saut annoncé • Récep. ou pas 1 pied hors du couloir • Récep. ou pas 2 pieds hors du couloir • Course d'élan sans effectuer 1 saut • 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 	<ul style="list-style-type: none"> SP 0.30 0.50 0.50 0.50 0.50 0.50 0.50 0.50 0.50 0.50 0.30 0.30 0.30 0.30 0.30 0.10 0.30 SP SP 0.10 0.30 SP 				
							Nullité du saut			