

**TABLE DE SAUT - CAT 1**

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

**Nullité du saut**