

TABLE DE SAUT - CAT 2

N° GYM :					SAUTS					
					N°1	N°2	N°	Descriptif	Valeur	
	Numéro du Saut exécuté									
FIGURE / JUMP / Impulsion	PENALITES			0.10	0.30	0.50				
	• Rotation longitudinale incomplète	≤ 45°	≤ 90°				1.00	lune	2.00	
	• Angle des hanches	X	X				1.01	lune + ½ tour	2.40	
	• Corps cambré	X	X				1.10	lune carpée	2.40	
	• Genoux fléchis	X	X	X			1.11	lune carpée + 1/2 tour	2.80	
	• Jambes ou genoux écartés	X	X				1.20	1/2 tour + répulsion	2.00	
							1.21	1/2 tour + 1/2 tour	2.80	
								Tout autre saut du code FIG	3.00	
	Impulsion	• Appui décalé/alternatif des mains (pour saut au 1er envol en avant)	X					Autres déductions JURY D		
		• Angle des épaules	X	X						
		• Ne pas passer par la verticale	X							
		• Rotation longitudinale commencée trop tôt	X	X						
		• Bras fléchis	X	X	X					
		• Hauteur insuffisante	X	X	X					
		• Manque de précision dans rotation longitudinale	X							
		• Manque de maintien de la position corps tendu	X	X						
		• Extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés/carpés)	X	X						
		• Genoux fléchis	X	X	X					
	2ème envol	• Jambes ou genoux écartés	X	X				• Ne pas se présenter av/après saut Ch x	0.30	
		Longueur insuffisante	X	X				• Présence entraîneur sur tapis Ch x	0.50	
• Déviation par rapport à l'axe		X					• Signes, cris, conseils verbaux pdt saut	0.50		
• Dynamisme		X	X				• Utilisation incorrecte de la magnésie	0.50		
							• Ne pas mettre tapis réception	0.50		
							• Placer tremplin sur surface interdite	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		
Réception	• Jambes écartées à la réception	X					• Ne pas commencer dans 30" lumière verte	0.30		
	• Elan supplémentaire des bras	X					• Ne pas afficher n° saut prévu	SP		
	• Déséquilibre Ch.fois	X	X				• Saut différent du saut annoncé	SP		
	• Pas supplémentaire, sursaut Ch;fois	X					• Récep. ou pas 1 pied hors du couloir	0.10		
	• Grand pas ou saut (plus d'1 mètre) Ch.fois		X				• Récep. ou pas 2 pieds hors du couloir	0.30		
	• Faute de position de corps Ch;fois	X	X				• Course d'élan sans effectuer 1 saut	SP		
	• Flexion profonde			X			• Ne pas commencer dans les 60 secondes			
	• Frôler/toucher l'agrès/tapis sans tomber contre l'agrès		X				• Course élan avec touche table/ tremplin			
	• Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès		1.00				• Pas d'appui avec table de saut			
	• Chute sur tapis genoux ou bassin		1.00				• Aide pendant saut			
• Chute sur ou contre agrès		1.00				• Réception non sur pieds d'abord				
• Réception sur pieds puis chute- Saut jugé		1.00				• Saut mal exécuté et non reconnu				
						• Saut interdit				
Total Pénalités							Nullité du saut			
NOTE E (10 points - pénalités)										
NOTE D										
D + E										
Autres déductions										
NOTE FINALE										