

TABLE DE SAUT CAT 1						
N° GYM :			SAUT 1	SAUT 2	TABLE DE SAUT	
NUMEROS					N° SAUTS	
1 ^{er} envol	• Rotation longitudinale incomplète - Gr 3 avec 1/4 tour (30°) = 0,10				1,00 lune 2,40	
	- Gr 1 et 5 avec 1/2 tour ≤45° ≤ 90° 0,10 - 0,30				1,01 lune + ½ tour 2,80	
	- Gr 1, 2 et 4 avec 1 tour ≤ 45° ≤ 90° □90° 0,10 - 0,30 - 0,50				1,02 lune + 1 tour 3,20	
	• Angle du bassin 0,10 - 0,30				1,10 lune carpée 2,60	
	• Corps cambré 0,10 - 0,30				1,11 lune carpée + 1/2 tour 3,00	
	• Jambes ou genoux écartés 0,10 - 0,30				1,12 lune carpée + 1 tour 3,40	
	• Genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50				1,20 1/2 tour + 1/2 tour 3,00	
					1,21 1/2 tour + 1 tour 3,40	
	• Fermeture excessive du corps lors de l'impulsion des jambes pour lancer le salto tendu (av/ar) 0,10-0,30				1,40 rondade flic-flac 1/2 tour + 1 tour 3,40	
	Impulsion	• Appui décalé/alternatif des mains (pour les sauts avec 1er envol en avant) 0,10 - 0,30				2,10 lune + salto avant groupé 4,40
• Angle épaules 0,10 - 0,30					2,11 lune + salto avant groupé 1/2 tour 4,80	
• Pas de passage à la verticale 0,10 - 0,30					2,20 lune + salto avant carpé 4,00	
• Bras fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50					2,21 lune + salto avant carpé 1/2 tour 5,00	
• Rotation longitudinale commencée trop tôt 0,10 - 0,30					2,30 lune + salto avant tendu 5,00	
2 ^{ème} envol	• Hauteur insuffisante 0,10 - 0,30 - 0,50 - 0,80				3,10 tsukahara groupé 4,00	
	• Manque de précision dans rotation longitudinale 0,10				3,11 tsukahara groupé 1/2 tour 4,30	
	• Manque de maintien de la position corps tendu (fermeture sauts corps tendu) 0,10 - 0,30				3,20 tsukahara carpé 4,20	
	• Extension insuffisante et/ou tardive (st groupé/carpé) 0,10-0,30				3,30 tsukahara tendu 4,60	
	• Jambes ou genoux écartés 0,10-0,30				4,10 yurchenko groupé 3,80	
	• Genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50				4,20 yurchenko carpé 4,00	
	• Longueur insuffisante 0,10 - 0,30 - 0,50				4,30 yurchenko tendu 4,40	
Réception	• Dynamisme insuffisant 0,10 - 0,30 - 0,50				Autres déductions JURY D	
	• Jambes écartées 0,10				• Ne pas se présenter av/après saut ch x 0,30	
	• Mouvement supplémentaire des bras 0,10				• Présence entraîneur sur tapis ch x 0,50	
	• Mouvement supplémentaire du buste chq.f. 0,10 - 0,30				• Signes, cris, conseils verbaux pdt saut 0,50	
	• Pas supplémentaire, sursaut chq. f. 0,10				• Utilisation incorrecte de la magnésie 0,10	
	• Grand pas suppl. chq. f. 0,30 (max. 0,80)				• Ne pas mettre tapis réception 0,50	
	• Sous rotation dans le salto sans chute 0,10				• Placer tremplin sur surface interdite 0,50	
	• Sous rotation dans le salto avec chute 0,30				• Enlever ressort du tremplin 0,50	
	• Faute de position de corps chq.f. 0,10 - 0,30				• Déplacer le tapis de réception 0,50	
	• Flexion profonde 0,30 - 0,50				• Utilisation tapis suppl. non autorisé 0,50	
	• Frôler/toucher l'agrès/tapis sans tomber contre l'agrès chq. f. 0,30				• Tenue incorrecte (justaucorps, bijou..) 0,30	
	• Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès 1,00				• Dépassement du temps d'échauffement 0,30	
	• Chute sur tapis genoux ou bassin 1,00				• Ne pas commencer dans 30 s lumière verte 0,30	
	• Chute sur ou contre agrès 1,00				• Ne pas afficher n° saut prévu 0,30	
	• Réception sur pieds puis chute saut jugé				• Saut différent du saut annoncé SP	
• Réception non sur pieds d'abord note zéro				• Récep. dans coul. mais pas au centre 0,10		
Total Pénalités					• Réception 1 pied hors du couloir 0,30	
NOTE E (10 points-pénalités)					• Réception 2 pieds hors du couloir 0,50	
NOTE D					• En finale 1 seul saut Note divisée par 2	
D + E					• Appui 1 bras 2,00	
Autres déductions					• Commencer le saut lumière rouge SAUT NUL	
NOTE FINALE					• 1/2-1/2 : 2 ^{ème} envol < 1/4 (pieds) SAUT NUL	
					• Course élan touche table ou tremplin SAUT NUL	
					• Pas de contact avec table de saut SAUT NUL	
					• Toute aide pendant saut SAUT NUL	
					• Réception non sur pieds d'abord SAUT NUL	
					• Ne pas utiliser le collier de sécurité SAUT NUL	