

TABLE DE SAUT CAT 1

C
F
F
/
N
o
v
e
m
b
r
e

2
0
1
0

N° GYM :		SAUT 1	SAUT 2	TABLE DE SAUT		
	NUMEROS			N°	SAUTS	
1 ^{er} envol	• Rotation longitudinale incomplète			1,00	lune	2,40
	- Gr 3 avec 1/4 tour (90°) ≤ 45°	0,10		1,01	lune + ½ tour	2,80
	- Gr 1 et 5 avec 1/2 tour ≤45° ≤ 90°	0,10 - 0,30		1,02	lune + 1 tour	3,20
	- Gr 1, 2 et 4 avec 1 tour ≤ 45° ≤ 90° □90°	0,10 - 0,30 - 0,50		1,10	lune carpée	2,60
	• Angle du bassin	0,10 - 0,30		1,11	lune carpée + 1/2 tour	3,00
	• Corps cambré	0,10 - 0,30		1,12	lune carpée + 1 tour	3,40
	• Jambes ou genoux écartés	0,10 - 0,30		1,20	1/2 tour + 1/2 tour	3,00
	• Genoux fléchis	0,10 - 0,30 - 0,50		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
• 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
				3,10	tsukahara groupé	4,00
				3,11	tsukahara groupé 1/2 tour	4,30
2 ^{ème} envol	• Hauteur insuffisante	0,10 - 0,30 - 0,50 - 0,80		3,20	tsukahara carpé	4,20
	• Manque de précision dans rotation longitudinale	0,10		3,30	tsukahara tendu	4,60
	• Manque de maintien de la position corps tendu (fermeture sauts corps tendu)	0,10 - 0,30				
	• Extension insuffisante et/ou tardive (st groupé/carpé)	0,10-0,30		4,10	yurchenko groupé	3,80
	• Jambes ou genoux écartés	0,10-0,30		4,20	yurchenko carpé	4,00
	• Genoux fléchis	0,10 - 0,30 - 0,50		4,30	yurchenko tendu	4,40
	• Longueur insuffisante	0,10 - 0,30 - 0,50				
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 : 2ème 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	