CNGF / Janvier 2017

TABLE DE SAUT - CAT 2

N° GYM :

SAUTS

					N°1	N°2
	Numéro du Saut exécuté					
	PENALITES	**0.10**	**0.30**	**0.50**		
1er envol	• Rotation longitudinale incomplète	≤ 45°	≤ 90°			
1er envol	• Angle des hanches	X	X			
1er envol	• Corps cambré	X	X			
1er envol	• Genoux fléchis	X	X	X		
1er envol	• Jambes ou genoux écartés	X	X			
Impulsion	• Appui décalé/alternatif des mains (pour saut au 1er envol en avant)	X				
Impulsion	• Angle des épaules	X	X			
Impulsion	• Ne pas passer par la verticale	X				
Impulsion	• Rotation longitudinale commencée trop tôt	X	X			
Impulsion	• Bras fléchis	X	X	X		
2ème envol	• Hauteur insuffisante	X	X	X		
2ème envol	• Manque de précision dans rotation longitudinale	X				
2ème envol	• Manque de maintien de la position corps tendu	X	X			
2ème envol	• Extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés/carpés)	X	X			
2ème envol	• Genoux fléchis	X	X	X		
2ème envol	• Jambes ou genoux écartés	X	X			
2ème envol	Longueur insuffisante	X	X			
2ème envol	Déviation par rapport à l'axe	X				
2ème envol	• Dynamisme	X	X			
Réception	• Jambes écartées à la réception	X				
Réception	• Elan supplémentaire des bras	X				
Réception	• Déséquilibre Ch.fois	X	X			
Réception	• Pas supplémentaire, sursaut Ch;fois	X				
Réception	• Grand pas ou saut *(plus d'1 mètre)* Ch.fois		X			
Réception	• Faute de position de corps Ch;fois	X	X			
Réception	• Flexion profonde			X		
Réception	• Frôler/toucher l'agrès/tapis sans tomber contre l'agrès		X			
Réception	• Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès	1.00				
Réception	• Chute sur tapis genoux ou bassin	1.00				
Réception	• Chute sur ou contre agrès	1.00				
Réception	• Réception sur pieds puis chute- ***Saut jugé***	1.00				
	Total Pénalités					
	NOTE E (10 points - pénalités)					
	NOTE D					
	D + E					
	Autres déductions					
	NOTE FINALE					

N°	Descriptif	Valeur
1.00	lune	2.00
1.01	lune + ½ tour	2.40
1.10	lune carpée	2.40
1.11	lune carpée + 1/2 tour	2.80
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

Autres déductions JURY D

·	Ne pas se présenter av/après saut Ch x	*0.30*
·	Présence entraîneur sur tapis Ch x	*0.50*
·	Signes, cris, conseils verbaux pdt saut	*0.50*
·	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*
·	Ne pas commencer dans 30" lumière verte	*0.30*
·	Ne pas afficher n° saut prévu	***SP***
·	Saut différent du saut annonçé	***SP***
·	Récep. ou pas 1 pied hors du couloir	*0.10*
·	Récep. ou pas 2 pieds hors du couloir	*0.30*
·	Course d'élan sans effectuer 1 saut	***SP***
·	Ne pas commencer dans les 60 secondes	***Nullité du saut***
·	Course élan avec 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	