

**TABLE DE SAUT - CAT 2**

N° GYM :	SAUTS					N°	Descriptif	Valeur				
	Numéro du Saut exécuté								N°1	N°2		
	PENALITES								0.10	0.30	0.50	
FIGURE / JUDEO 17	1 <sup>er</sup> envol	• 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	
	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							
	2 <sup>ème</sup> envol	• Manque de précision dans rotation longitudinale	X							• Ne pas se présenter av/après saut	Ch x	0.30
		• Manque de maintien de la position corps tendu	X	X						• Présence entraîneur sur tapis	Ch x	0.50
		• Extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés/carpés)	X	X						• Signes, cris, conseils verbaux pdt saut		0.50
• Genoux fléchis		X	X	X					• Utilisation incorrecte de la magnésie		0.50	
• Jambes ou genoux écartés		X	X						• Ne pas mettre tapis réception		0.50	
• Longueur insuffisante		X	X						• Placer tremplin sur surface interdite		0.50	
• Déviation par rapport à l'axe		X							• Déplacer le tapis de réception		0.50	
• Dynamisme		X	X						• Utilisation tapis suppl. non autorisé		0.50	
• Jambes écartées à la réception		X							• Tenue incorrecte (justaucorps, bijou..)		0.30	
• Elan supplémentaire des bras		X							• Dépassement du temps d'échauffement		0.30	
• Déséquilibre Ch.fois		X	X						• Ne pas commencer dans 30" lumière verte		0.30	
• Pas supplémentaire, sursaut Ch;fois	X							• Ne pas afficher n° saut prévu		SP		
• Grand pas ou saut (plus d'1 mètre) Ch.fois		X						• Saut différent du saut annoncé		SP		
• Faute de position de 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		
• Frôler/toucher l'agrès/tapis sans tomber contre l'agrès		X						• Course d'élan sans effectuer 1 saut		SP		
• Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès		1.00						• Ne pas commencer dans les 60 secondes				
• Chute sur tapis genoux ou bassin		1.00						• Course élan avec touche table/ tremplin				
• Chute sur ou contre agrès		1.00						• Pas d'appui avec table de saut				
• Réception sur pieds puis chute- <b>Saut jugé</b>		1.00						• Aide pendant saut				
								• Réception non sur pieds d'abord				
								• Saut mal exécuté et non reconnu				
								• Saut interdit				
	<b>Total Pénalités</b>											
	<b>NOTE E (10 points - pénalités)</b>											
	<b>NOTE D</b>											
	<b>D + E</b>											
	<b>Autres déductions</b>											
	<b>NOTE FINALE</b>											

**Nullité du saut**