

TABLE DE SAUT - DECOUVERTE											
N° GYM :					SAUTS		N°	Descriptif	Valeur		
Numéro du Saut exécuté					N°1	N°2					
	PENALITES	0,10	0,30	0,50			JEUNESSES				
1er envol	• Rotation longitudinale incomplète pdt l'envol						1.00	lune trampo	1.20		
	- Gr 1 et 5 avec 1/2 Tr (180°)	≤ 45°	≤ 90°				1.00	lune tremplin simple ou double	1.60		
	• Alignement du corps (angle des hanches/corps car	X	X				1.20	1/2 tour + répulsion trampo	1.20		
	• Genoux fléchis	X	X	X			1.20	1/2 tour + répulsion tremplin double ou simple	1.60		
	• Jambes ou genoux écartés	X	X					AUTRE SAUT EFFECTUE	saut nul		
Impulsion	Appui décalé des mains (pour saut au 1er envol en avant) Gr 1-2 & 5	X	X				AINEES				
	• Bras fléchis / Angle des épaules Bras fléchis	X	X	X			1.00	lune tremplin double	1.20		
	• Ne pas passer par la verticale	X					1.20	lune tremplin simple	1.60		
	• Rotation longitudinale commencée trop tôt	X	X				1.20	1/2 tour + répulsion tramplin double	1.20		
2ème envol	Courbette excessive	X	X				1.20	1/2 tour + répulsion tramplin simple	1.60		
	Hauteur	X	X	X			1.00	lune Trampo	saut nul		
	Précision dans les RL	X					1.20	1/2 tour + répulsion trampo	saut nul		
	Manque de maintien position tendue (carpé trop tôt)	X	X					AUTRE SAUT EFFECTUE	saut nul		
	Extension insuffisante et/ou tardive (groupés/carpés)	X	X								
	Genoux fléchis	X	X	X			Autres déductions JURY D				
	Jambes ou genoux écartés	X	X				Plus de 25 m de course d'élan		0.50		
	Sous-rotation dans le salto sans chute	X					Ne pas se présenter av/après saut		0.30		
	Sous-rotation dans le salto avec chute		X				Présence entraîneur sur tapis		0.50		
	Longueur insuffisante	X	X				Signes, cris, conseils verbaux pdt saut		0.50		
	Déviation par rapport à l'axe	X					Utilisation incorrecte de la magnésie		0.50		
	Dynamisme	X	X				Ne pas mettre tapis supplémentaire		0.50		
	Réception (0,80 max si pas de chute)	Jambes écartées Ch.fois	X					Placer tremplin sur surface interdite		0.50	
		Elan supplémentaire des bras	X					Enlever ressort du tremplin		0.50	
		Déséquilibre Ch.fois	X	X				Déplacer le tapis supplémentaire		0.50	
Pas supplémentaire, sursaut Ch.fois		X					Utilisation tapis suppl. non autorisé		0.50		
Très grand pas ou saut (+ largeur des épaules) Ch.fois			X				Tenue incorrecte (justaucorps, bijou..)		0.30		
Faute de position de corps Ch.fois		X	X				Dépassement du temps d'échauffement		0.30		
Flexion profonde				X			Ne pas commencer dans les 30"		0.50		
Frôler/toucher l'agrès/tapis avec les mains Ch.fois			X				Appui une seule main		2.00		
Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès		1,00					Récep. ou pas 1 pied hors du couloir		0.10		
Chute sur tapis genoux ou bassin		1,00					Récep. ou pas 2 pieds hors du couloir		0.30		
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin		1,00					Ne pas afficher n° saut prévu		SP		
Chute sur ou contre agrès		1,00					Saut différent du saut annoncé		SP		
		Total Pénalités						Course d'élan sans effectuer 1 saut		Nullité du saut	
	Commencer le saut AV le signal de juges										
	NOTE E						Course élan touche table/ tremplin				
	NOTE D						Pas d'appui avec table de saut				
	D + E						Aide pendant saut				
							Réception non sur pieds d'abord				
	Autres déductions jury D						Saut mal exécuté et non reconnu				
	NOTE FINALE						Saut interdit				
							Ne pas utiliser le collier de sécurité				