Table de Saut CAT 1

CNGF novembre 2024

Numéro de la Gymnaste :

Numéro du saut exécuté :

	Pénalités		0,10	0,30	0,50	Sauts N° 1	Sauts N° 2
	Degré de rotation longitudinale incomplète						
1er Envol	Gr. 1 avec 1/2 tour (180°)		≤ 45°	≤ 90°			
1er Envol	Gr. 3 avec 1/4 tour			≤ 45°			
1er Envol	Gr. 4 avec 3/4 de tour (270°)		≤ 45°				
1er Envol	Gr. 1 ou 2 avec 1/1 tour (360°)		≤ 45°	≤ 90°	> 90°		
1er Envol	Alignement du coprs (angle des hanches/corps cambré)		X	X			
1er Envol	Genoux fléchis		X	X	X		
1er Envol	Jambes ou genoux écartés		X	X			
Impulsion	Appui décalé des mains Gr. 1, 2 & 5		X				
Impulsion	Bras fléchis/angle des épaules		X	X	X		
Impulsion	Ne pas dépasser la verticale		X				
Impulsion	RL commencée trop tôt (sur la table)		X	X			
2ème envol	Courbette excessive		X	X			
2ème envol	Hauteur		X	X	X		
2ème envol	Précision de la position Groupée/Carpée dans les salti		X	X			
2ème envol	Précision de la position Groupée/Carpée dans les salti avec vrille		X				
2ème envol	Alignement du corps dans les salti tendus		X				
2ème envol	Alignement du corps dans les salti tendus avec vrille		X	X			
2ème envol	Manque de maintien de position tendue (carpé trop tôt)		X	X			
2ème envol	Extension insuffisante et/ou tardive (Groupés/carpés)		X	X			
2ème envol	Genoux fléchis		X	X	X		
2ème envol	Jambes ou genoux écartés		X	X			
2ème envol	Sous rotation dans le salto sans chute		X				
2ème envol	Sous rotation dans le salto avec chute			X			
2ème envol	Longueur insuffisante		X	X			
2ème envol	Déviation par rapport à l'axe		X				
2ème envol	Dynamisme		X	X			
Réception (max. 0,80 si pas de chute)	Jambes écartées à la réception	Ch. Fois	X				
Réception (max. 0,80 si pas de chute)	Elan supplémentaire des bras		X				
Réception (max. 0,80 si pas de chute)	Déséquilibre	Ch. Fois	X	X			
Réception (max. 0,80 si pas de chute)	Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. Fois	X				
Réception (max. 0,80 si pas de chute)	Très grand pas ou saut (+ largeur des épaules)	Ch. Fois		X			
Réception (max. 0,80 si pas de chute)	Fautes de position du corps	Ch. Fois	X	X			
Réception (max. 0,80 si pas de chute)	Flexion profonde	Ch. Fois			X		
Réception (max. 0,80 si pas de chute)	Frôler/toucher l'agrès/tapis avec les mains	Ch. Fois		X			
Réception (max. 0,80 si pas de chute)	Appui sur le tapis/l'agrès avec 1 ou 2 mains		1,00				
Réception (max. 0,80 si pas de chute)	Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin		1,00				
Réception (max. 0,80 si pas de chute)	Chute sur ou contre l'agrès		1,00				
	Total des pénalités						
	Note E						
	Note D						
	Valorisation de la note D	3.00 à 3.40	+	0,30			
		3.50 à 3.90	+	0,60			
		4.00 et +	+	0,90			
	D valorisée + E						
	Autres déductions jury D						
	Note Finale						

N°	Descriptif	Valeur
1,00	Lune	1,60
1,01	Lune + 1/2 Tour	2,00
1,02	Lune + 1 Tour	2,60
1,10	Lune Carpée	2,00
1,11	Lune Carpée + 1/2 Tour	2,40
1,12	Lune Carpée + 1 Tour	2,80
1,20	Renversement AV 1/2 Tour + Répulsion	1,60
1,21	1/2 Tour + 1/2 Tour	2,40
1,22	1/2 Tour + 1 Tour	2,60
1,40	Rondade flic-flac + Répulsion	2,00
2,10	Lune + Salto AV Groupé	3,60
2,11	Lune + Salto AV Groupé 1/2 Tour	3,80
2,20	Lune + Salto AV Carpé	3,80
2,21	Lune + Salto AV Carpé 1/2 tr	4,00
3,10	Tsukahara Groupé	3,20
3,11	Tsukahara Groupé 1/2 Tour	3,40
3,20	Tsukahara Carpé	3,40
3,30	Tsukahara Tendu	3,80
4,10	Yurchenko Salto AR Groupé	3,00
4,11	Yurchenko Salto AR Groupé 1/2 Tour	3,20
4,20	Yurchenko Salto AR Carpé	3,20
4,30	Yurchenko Salto AR Tendu	3,60
4,31	Yurchenko Salto AR Tendu 1/2 Tour	3,80
4,32	Yurchenko Salto AR Tendu 1 Tour	4,20
	Plus de 25 m de course d'élan	0,50
	Ne pas se présenter AV/après chaque saut	0,30
	Présence de l'entraîneur sur le tapis	0,50
	Signes, cris , conseils verbaux pendant le saut	0,50
	Utilisation incorrecte de la magnésie	0,50
	Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	0,50
	Placer le tremplin sur une surface interdite	0,50
	Enlever ressort du tremplin	0,50
	Déplacer le tapis supplémentaire	0,50
	Utiliser un tapis suppl. non autorisé	0,50
	Tenue incorrecte (Justaucorps, bijou…)	0,30
	Dépassement temps d'échauffement	0,30
	Ne pas commencer dans les 30"	0,30
	Appui d'une seule main	2,00
	Na pas afficher le n° du saut prévu	SP
	Saut différent du saut annoncé	SP
	Réception ou pas 1 pied hors du couloir	0,10
	Réception ou pas 2 pieds hors du couloir	0,30
	Course d'élan sans effectuer de saut	SP
	Commencer le saut AV le signal des juges	Nullité du saut
	Course d'élan et touche table/tremplin	
	Pas d'appui avec la table de saut	
	Aide pendant le saut	
	Réception non sur les pieds d'abord	
	Saut mal exécuté et non reconnu	
	Saut interdit	
	Ne pas utiliser le collier de sécurité	

En finale par agrès, si un seul saut la note est divisée par 2