

Table de Saut CAT 1

CNGF mai 2025

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