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
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			
	Genoux fléchis		X	X	X		
	Jambes ou genoux écartés		X	X			
Impulsion	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 vrille		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	Ch. Fois	X				
	Elan supplémentaire des bras		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	Ch. Fois	X	X			
	Flexion profonde	Ch. Fois			X		
	Frôler/toucher l'agrès/tapis avec les mains	Ch. Fois		X			
	Appui sur le tapis/l'agrès avec 1 ou 2 mains		1.00				
	Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin		1.00				
	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
	Ne 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