

Article P2. Saut – 3^{ème} degré : 1^{er} ENVOL DE LUNE

3^{ème} degré : 1^{ER} ENVOL DE LUNE – D = 6,5 PTS

Mini trampoline et table de saut en mousse + Tapis à une hauteur de 1m.



FAUTES	SP	Petites 0,10 pt	Moyennes 0,30 pt	Grosses 0,50 pt	Très grosses 0,80 pt
1^{ER} ENVOL					
Corps cassé		X	X	X	X
Corps cambré		X	X		
Jambes fléchies		X	X	X	
Jambes écartées		X	X		
APPUI					
Appui Prolongé	X				
Bras Fléchis (si pose de la tête = saut nul)		X	X	X	X
Épaules en avant		X	X	X	
Position relâchée des pieds/buste/corps		X	X		
Maintien de l'alignement du corps dans la descente après l'appui		X	X	X	
GENERALITES					
Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table				X	
Présence de l'entraîneur sur les tapis, mains au dessus du tapis				X	
Dynamisme insuffisant		X	X	X	
Déplacement des mains pendant la phase d'appui		SAUT NUL			
Touche de la tête sur la table, Pas de pose des mains sur la table		SAUT NUL			
Aide de l'entraîneur pendant le saut		SAUT NUL			
Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé		Voir article 14.13			
Saut exécuté avant le signal des juges	X	Saut à refaire sans pénalité			
Pas d'annonce de saut		Le juge ne doit pas laisser partir la gym sans connaître le saut à réaliser			
Option différente au 2 ^{ème} saut		2 ^{ème} saut nul : la gymnaste est notée sur le 1 ^{er} saut			