

# SAUT

**Bonjour**  
**Bienvenue pour une nouvelle**  
**année gymnique**



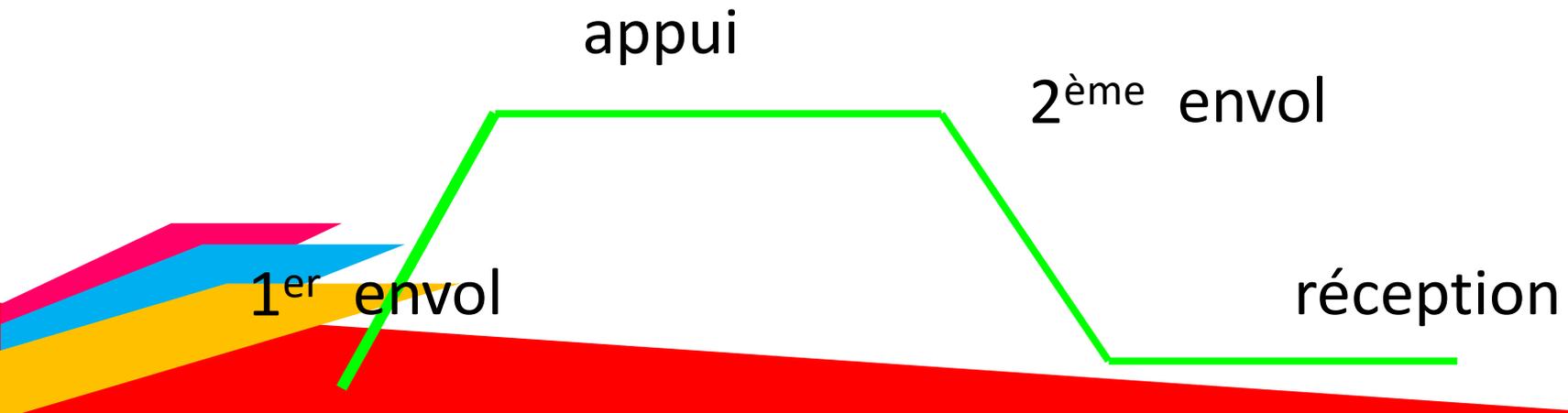
2020-2021

# Pour noter un saut :

★ Un saut se découpe en 4 phases

1. 1er envol
2. Appui sur la table
3. 2ème envol
4. Réception

★ Pour imaginer ces 4 phases :



## 6<sup>ème</sup> SAUT NUL : NOTE FINAL = 0

**Ne pas arriver sur les 2 pieds d'abord à la réception**

**Ne pas poser les mains sur la table de saut**

**Tête posée sur la table**

**Pour lune carpée : pas d'alignement du corps avant le carpé**

**Pour 1/2 - 1/2 : réception 2<sup>ème</sup> envol  $< 1/4$  (cf position pieds)**

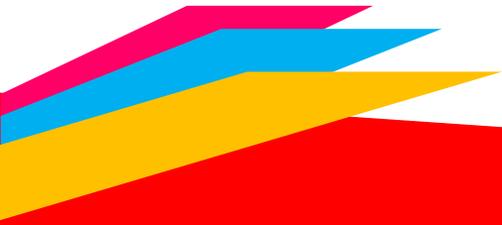
**Pour lune vrille : tour non réalisé (inférieur à  $3/4$ ) ou exécuté au sol**

**Pour yurchenko : ne pas utiliser la protection**

**Saut exécuté n'appartenant pas à la grille**

Saut avec appui  
d'un seul bras :

Pénalité : 2 pts

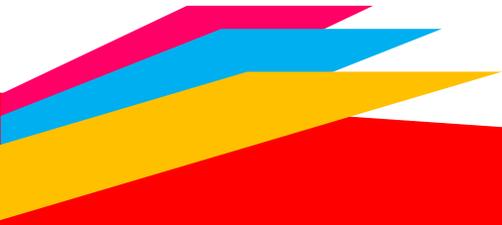


## Annonce des degrés

Saut exécute avant le signal des juges, le saut est à refaire : **SP**

Saut exécute différent du saut annoncé appartenant à la grille : **SP**

Les 2 sauts peuvent être identiques ou différents.



## Saut 1/2 tour - 1 tour

une tolérance de 30° en dessous du tour demande est autorisée pour reconnaître le saut.

Si la rotation est inférieure, le saut est reconnu comme 1/2 tour - 1/2 tour.



# COURSES

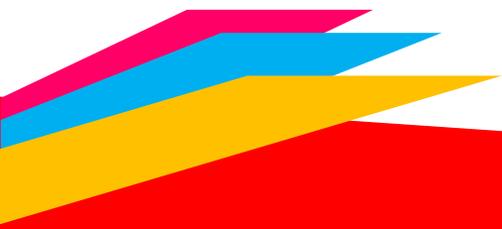
Au saut, la gymnaste a droit à 3 courses d'élan pour 2 sauts.

○ Course avec saut non réalisé **SANS** touche du tremplin ou de la table ou du trampoline.

**Sans pénalité** (une course comptabilisée)

○ Course avec saut non réalisé **AVEC** touche du tremplin ou de la table ou du trampoline.

**Saut nul** (un saut comptabilisé)



# Présence de l'entraîneur

Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table, sur le tapis ou mains au dessus du tapis.

Pénalité de 0.50 Pt  
sur la note finale

---



Légèrement fléchis :

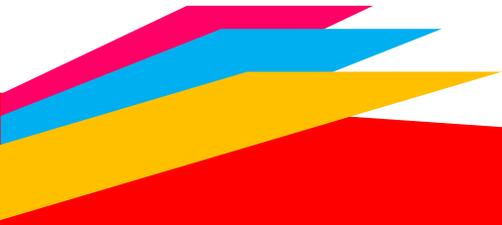
**-0.10**

Flexion moyenne : Flexion inférieure à 90°:

**-0.30**

Grosse Flexion : Flexion à + 90° :

**-0.50**



# ALIGNEMENT (épaules en avant) mains-épaules-bassin-pointes



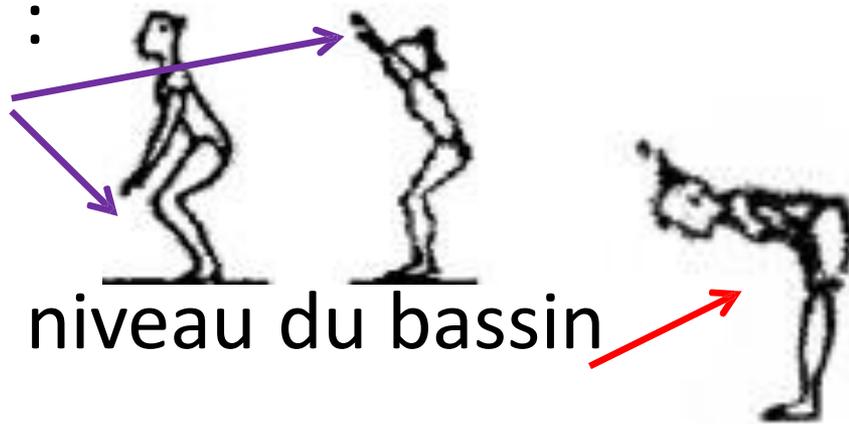


# La réception

- Pas supplémentaires ou petit sursaut = -0.10
- Très grand pas ou saut (1m) = -0.30

## - Position à la réception :

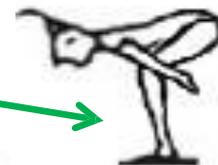
Bonnes positions :



-0.10 pour tête au niveau du bassin

-0.30 tête/bassin au niveau des genoux

-0.50 bassin plus bas que les genoux



## NOTE D

Yamashita - Lune carpee (Note D : 11.70 pts)

1/2 tour - 1/2 tour (Note D : 12.00 pts)

Lune carpée avec 1/2 tour (Note D : 12.00 pts)

Lune vrille (Note D : 12.50 pts)

1/2 tour - 1 tour (Note D : 12.50 pts)

Tsukahara groupé/carpé/tendu (Note D : 13.00 pts)

Lune salto AV groupe (Note D : 13.00 pts)

Yurchenko groupé/carpé/tendu (Note D : 13.00 pts)