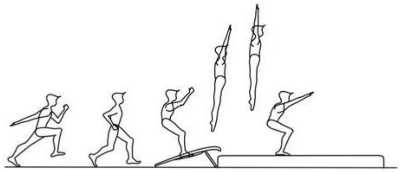
Saut C1

Manifestation **Date** **Juge**

DÉDUCTIONS:
Saut ne correspondant pas à la catégorie 3.00

- Un saut appartenant à la difficulté de la catégorie doit au moins être présenté
- Départ supplémentaire autorisé si ni le Booster ni les tapis ne sont touchés
- 2 sauts, le meilleur compte

SAUT EN EXTENSION (avec Booster, réception sur un tapis de 16cm)



- Phase d’envol: Les bras sont devant le corps puis s’élèvent pour arriver aux oreilles (pos. C+)
- Phase d'action: maintenir la position I durant le vol
- Réception: passe par la pos. I
- Pieds au min. à la hauteur des genoux (depuis le point d’impact)
- La longueur du saut doit être au max. de la grandeur du/de la gymnaste (depuis le point d’impact)

No. / nom	Diff. Phase d'envol 1.0	Phase d'action 1.5	Hauteur/direction 1.0	Réception 0.4	Tenue 0.5	Chute 0.4	Déductions/Remarques	Note	Note finale

Saut C2

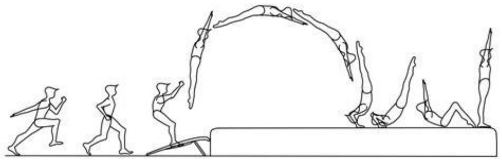
Manifestation **Date** **Juge**

DÉDUCTIONS:

Saut ne correspondant pas à la catégorie 3.00

- Un saut appartenant à la difficulté de la catégorie doit au moins être présenté
- Départ supplémentaire autorisé si ni le Booster ni les tapis ne sont touchés
- 2 sauts, le meilleur compte

SAUT ROULÉ (avec Booster, Réception sur un tapis de 40cm)



- Phase d'envol: Les bras sont devant le corps puis s'élèvent pour arriver aux oreilles (pos. C+)
- Phase d'action: La position C+ est maintenue durant toute la phase de vol
- Réception: Le roulé passe par la pos. C+ et l'angle des hanches est de min. 120°
- Hanches au moins à la hauteur des épaules à partir du point de chute
- Le saut est effectué avec une courbe de vol harmonieuse

No. / nom	Diff. Phase d'envol 1.0	Phase d'action 1.5	Hauteur/direction 1.0	Réception 0.4	Tenue 0.5	Chute 0.4	Déductions/Remarques	Note	Note finale

Saut C3

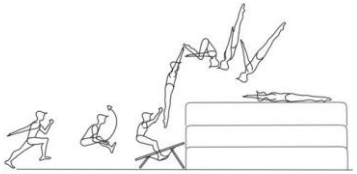
Manifestation **Date** **Juge**

DÉDUCTIONS:

Saut ne correspondant pas à la catégorie 3.00

- Un saut appartenant à la difficulté de la catégorie doit au moins être présenté
- Départ supplémentaire autorisé si ni le mini trampoline ni les tapis ne sont touchés
- 2 sauts, le meilleur compte

SALTO 3/4 GROUPÉ EN AVANT (120 cm)



- Phase d'envol: Les bras sont devant le corps puis s'élèvent pour arriver aux oreilles (pos. C+)
- Phase d'action: Le groupé est effectué de manière active, simultanément les talons vont se coller aux fesses, le corps tourne autour de l'axe des épaules
- Réception: En position I, sur le dos - La pos. des bras est libre
- L'axe de rotation se situe à la hauteur des mains du gymnaste debout les bras en haut dans le mini-trampoline
- Le saut est effectué de manière harmonieuse

No. / nom	Diff. Phase d'envol 1.0	Phase d'action 1.5	Hauteur/direction 1.0	Réception 0.4	Tenue 0.5	Chute 0.4	Déductions/Remarques	Note	Note finale

Saut C4

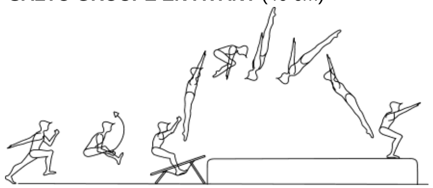
Manifestation **Date** **Juge**

DÉDUCTIONS:

Saut ne correspondant pas à la catégorie 3.00

- Un saut appartenant à la difficulté de la catégorie doit au moins être présenté
- Départ supplémentaire autorisé si ni le mini trampoline ni les tapis ne sont touchés
- 2 sauts, le meilleur compte

SALTO GROUPÉ EN AVANT (40 cm)



- Phase d'envol: Les bras sont devant le corps puis s'élèvent pour arriver aux oreilles (pos. C+)
- Phase d'action: Le groupé est effectué de manière active, simultanément les talons vont se coller aux fesses, le corps tourne autour de l'axe des épaules
- Réception: Passe par la pos. I
- L'axe de rotation se situe à la hauteur des mains du gymnaste debout les bras en haut dans le mini-trampoline
- Le saut est effectué de manière harmonieuse

No. / nom	Diff. Phase d'envol 1.0	Phase d'action 1.5	Hauteur/direction 1.0	Réception 0.4	Tenue 0.5	Chute 0.4	Déductions/Remarques	Note	Note finale