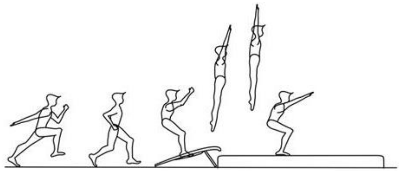
# Saut C1

**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

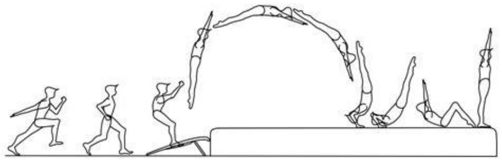
# Saut C2

**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

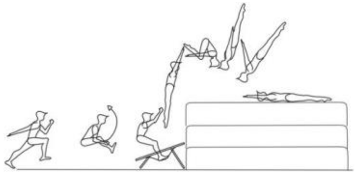
**Manifestation** **Date** **Juge**

**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

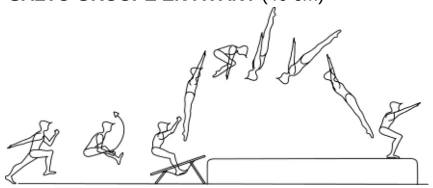
**Manifestation** **Date** **Juge**

**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |