





REDRESSEMENT

NOTE D: 6,5 / 7 / 7,5 / 8 points

1 ^{er} ENVOL	APPUI	2 ^e ENVOL	RECEPTION
<ul style="list-style-type: none"> • APPEL DES DEUX PIEDS SINON SAUT NUL • Jambes fléchies - 0,1, 0,3, 0,5 • jambes écartées :-0,1, 0,3, 0,5 • corps cassé, cambré:- 0,1, 0,3, 0,5 • pointes de pieds :-0,1 • pose alternative des deux pieds sur le tremplin = SAUT NUL 	<ul style="list-style-type: none"> • Mauvaise position des mains = placement de l'une par rapport à l'autre :-0,1, 0,3, 0,5 <ul style="list-style-type: none"> • bras fléchis- 0,1, 0,3, 0,5 • épaules en avant- 0,1, 0,3, 0,5 • Appui prolongé- 0,1, 0,3, 0,5 • 1 appui supplémentaire sur la table: -0,5 • 2 appuis pied uniquement : SAUT NUL <ul style="list-style-type: none"> • Plus d'un appui supplémentaire : SAUT NUL • Aide pendant le saut= SAUT NUL • appui tête sur la table : SAUT NUL POSE des pieds avant les mains = saut non reconnu : SAUT NUL 	<ul style="list-style-type: none"> • Manque de hauteur :- 0,1, 0,3, 0,5 • Manque d'alignement:- 0,1, 0,3, -0,5 <ul style="list-style-type: none"> • jambes écartées :-0,1, 0,3, 0,5 • jambes fléchies : -0,1, 0,3, 0,5 • pointes de pieds :-0,1 • Position carpée insuffisante : 0,1, 0,3, 0,5 (D: 7,5 et 8) • corps cassé ou cambré: -0,1, 0,3, 0,5 	<ul style="list-style-type: none"> • non stabilisée :-0,1 par pas (maxi 0,5) <ul style="list-style-type: none"> • 1 grand pas: -0,3 • déséquilibre : -0,1, 0,3, 0,5 • faute d'axe (déviations par rapport à la ligne d'élan) :- 0,1, 0,3, 0,5 <ul style="list-style-type: none"> • dans la zone de 0,8 m:- 0,5 2 pieds obligatoires après la ligne <ul style="list-style-type: none"> • Chute au sol: - 1 • 1 main au sol : -1 • roulade en réception: -1 • aide : saut nul • écart de jambes supérieur à la largeur des hanches: -0,3
FAUTE GENERALE DU SAUT: DYNAMISME INSUFFISANT :-0,1, -0,3, - 0,5 point			Réception après zone de 0,8 mètre
 <p>Mini Trampoline :</p> <p>Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension</p>	 <p>1 ou 2 trampolins ou double tremplin :</p> <p>Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension</p>	 <p>Mini Trampoline :</p> <p>Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut carpé écarté</p>	 <p>1 ou 2 trampolins ou double tremplin :</p> <p>Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut carpé écarté</p>
6,5 points	7 points	7,5 points	8 points