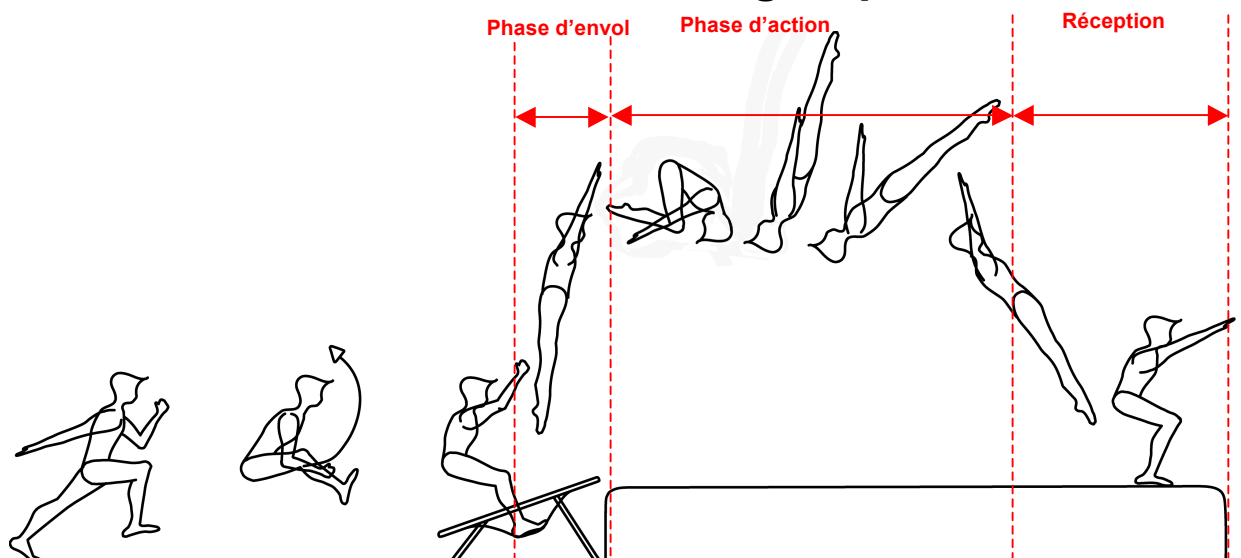


Notation saut C4

Salto avant groupé



Phases	Critères	Questions	Déductions
Phase d'envol	Point d'impact	A-t-on une impulsion dynamique?	0.1 – 0.4
	Phase d'envol	Est-ce que le mouvement des bras provoque une extension du corps? Est-ce les bras sont suffisamment en haut? Le corps est-il en posture C+?	0.1 – 0.6
			max. 1.00
Phase d'action	Introduction	Est-ce que l'introduction du mouvement est correcte/active? (enroulement actif du haut du corps en même temps que talons-fesses)	0.1 – 0.5
	TAT	Est-ce que la posture est correcte? (groupé C+) Est-ce que la rotation s'effectue autour de l'axe des épaules?	0.1 – 0.5
	Ouverture	Est-ce que l'ouverture est active? Est-ce que l'ouverture s'effectue dans les bonnes postures? (ouverture active du corps vers le haut)	0.1 – 0.5
			max. 1.50
Hauteur Direction	Hauteur	Est-ce que la hauteur est correcte? Grandeur du gymnaste/axe de rotation à la hauteur des mains du gymnaste debout les bras tendus en haut dans le minitrampoline	0.1 – 0.7
	Direction	Est-ce que la direction est correcte?	0.1 – 0.3
			max. 1.00
Réception	Réception	Est-ce que la position est correcte? (passage par la posture I) Position finale de réception atteinte ? Nombre de pas?	0.1 – 0.5
			max. 0.5
Tenue	Tenue	Est-ce que la tenue du corps est correcte? Contraction du corps tout entier?	0.1 – 0.5
			max. 0.50
Chute	Chute	Chute?	0.40