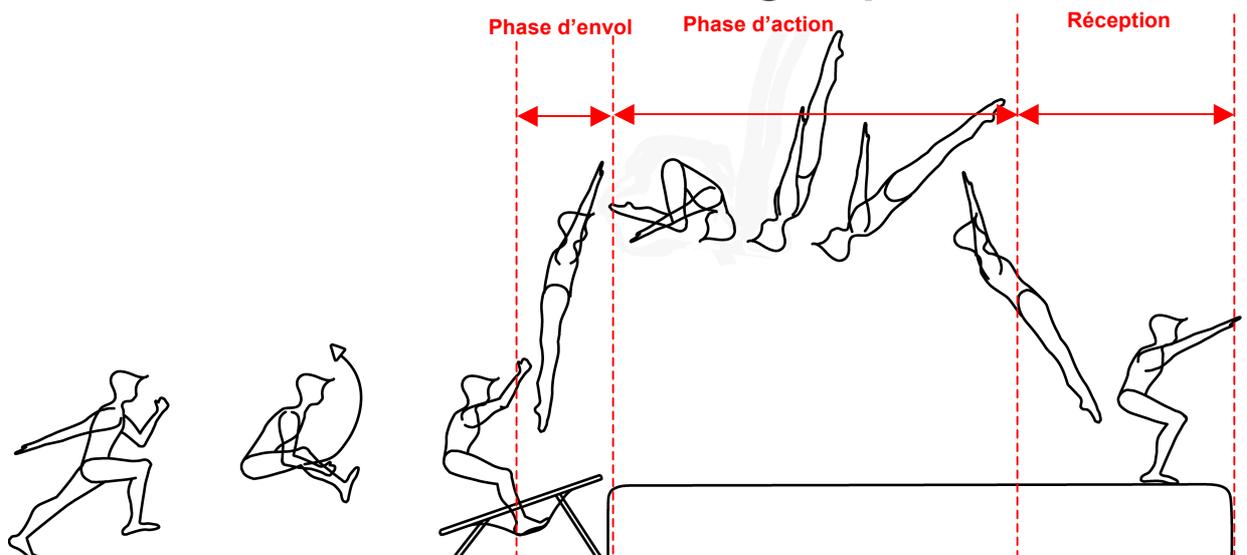


Notation saut C4

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 |