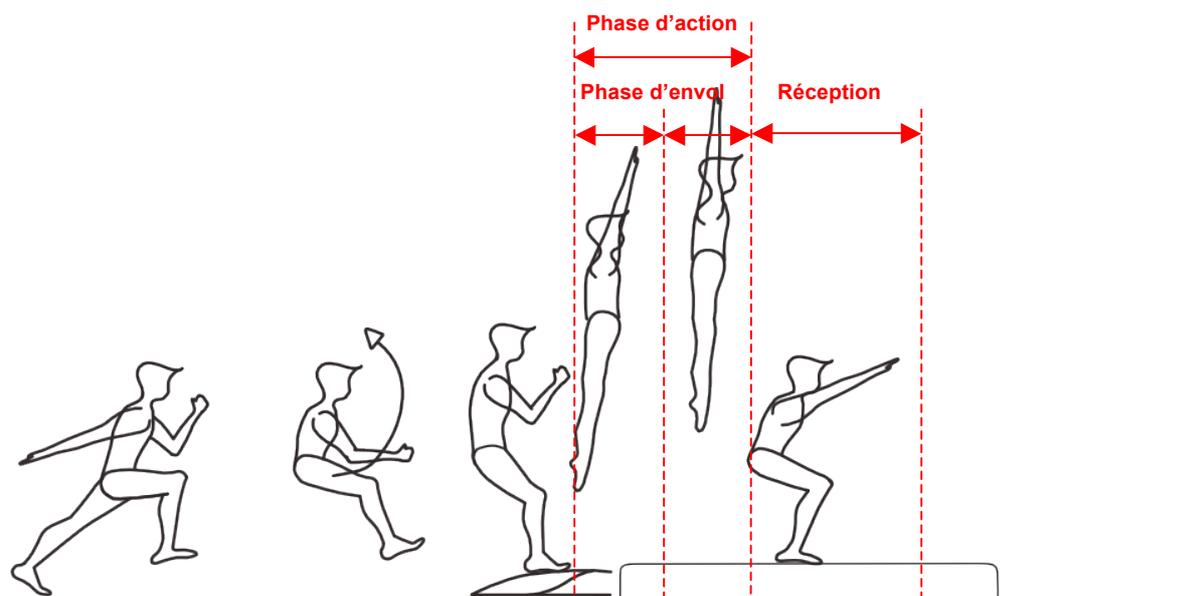


Notation saut C1 Saut extension



(Réception sur un tapis de 16 cm)

Phases	Critères	Questions	Déductions
Phase d'envol	Point d'impact	A-t-on une impulsion dynamique? Est-ce que l'impulsion s'effectue avec les deux jambes en même temps?	0.1 – 0.5
	Phase d'envol	Est-ce que les bras sont en avant au moment de l'impulsion dans le reuther? Est-ce que le mouvement des bras provoque une extension du corps? Est-ce que le corps est en posture C+ ?	0.1 – 0.5
			max. 1.00
Phase d'action	Introduction	Position tendue vers la posture I ?	0.1 – 0.7
		Est-ce que la posture I peut être maintenue ?	0.1 – 0.8
			max. 1.50
Hauteur, longueur, direction	Hauteur	La hauteur est-elle correcte? Pieds min. hauteur des genoux	0.1 – 0.5
	Longueur	La longueur est-elle correcte ? Au max. la taille du gymnaste à partir du point d'impact	0.1 – 0.2
	Direction	La direction est-elle correcte ?	0.1 – 0.3
			max. 1.00
Réception	Réception	Passage par la posture I ? Position finale de réception atteinte? Nombre de pas?	0.1 – 0.5
			max. 0.50
Tenue	Tenue	Tenue du corps correcte? Contraction du corps tout entier?	0.1 – 0.5
			max. 0.50
Chute	Chute	Chute?	0.40