

CLUB:

Jambes écartées -> 1/2/3 Jambes fléchies -> 1/2/3	Corps cambré -> 1/2/3/5 Corps cassé -> 1/2/3/5 Déviation pose des mains -> 1/2 Epaules en avant -> 1/2/3 Bras fléchis -> 1/2/3/5 Appui prolongé ou glissé -> 3/5	Amplitude (h et l) -> 8 Position du corps -> 1/2/3 Jambes écartées -> 1/2/3 Jambes croisées -> 1/2/3 Jambes fléchies -> 1/2/3	Sur ou sous rotation -> 1/3 Déviation (ligne d'élan) -> 1/2/3 Pieds écartés > épaules : 2 Sursaut ou Pas (max 4) -> 1/2 Accroupie : 3 / Chute : 5
1° envol	Phase d'appui	2° envol	Réception



Jambes écartées -> 1/2/3 Jambes fléchies -> 1/2/3	Corps cambré -> 1/2/3/5 Corps cassé -> 1/2/3/5 Déviation pose des mains -> 1/2 Epaules en avant -> 1/2/3 Bras fléchis -> 1/2/3/5 Appui prolongé ou glissé -> 3/5	Amplitude (h et l) -> 8 Position du corps -> 1/2/3 Jambes écartées -> 1/2/3 Jambes croisées -> 1/2/3 Jambes fléchies -> 1/2/3	Sur ou sous rotation -> 1/3 Déviation (ligne d'élan) -> 1/2/3 Pieds écartés > épaules : 2 Sursaut ou Pas (max 4) -> 1/2 Accroupie : 3 / Chute : 5
1° envol	Phase d'appui	2° envol	Réception

Saut :				Note D :				Prénom :				Saut :				Note D :																			
tremplin	double tremplin	trampo	trampo tresp	Pénalités:								tremplin	double tremplin	trampo	trampo tresp	Pénalités:																			
JE	JF	CC	CC	D	E	BF	AP	HL	P	JE	JC	JF	R	D	PE	SP	C	JE	JF	CC	CC	D	E	BF	AP	HL	P	JE	JC	JF	R	D	PE	SP	C
Dynamisme : -> 1/2/3/5												Dynamisme : -> 1/2/3/5																							
Saut :				Note D :				Prénom :				Saut :				Note D :																			
tremplin	double tremplin	trampo	trampo tresp	Pénalités:								tremplin	double tremplin	trampo	trampo tresp	Pénalités:																			
JE	JF	CC	CC	D	E	BF	AP	HL	P	JE	JC	JF	R	D	PE	SP	C	JE	JF	CC	CC	D	E	BF	AP	HL	P	JE	JC	JF	R	D	PE	SP	C
Dynamisme : -> 1/2/3/5												Dynamisme : -> 1/2/3/5																							
Saut :				Note D :				Prénom :				Saut :				Note D :																			
tremplin	double tremplin	trampo	trampo tresp	Pénalités:								tremplin	double tremplin	trampo	trampo tresp	Pénalités:																			
JE	JF	CC	CC	D	E	BF	AP	HL	P	JE	JC	JF	R	D	PE	SP	C	JE	JF	CC	CC	D	E	BF	AP	HL	P	JE	JC	JF	R	D	PE	SP	C
Dynamisme : -> 1/2/3/5												Dynamisme : -> 1/2/3/5																							
Saut :				Note D :				Prénom :				Saut :				Note D :																			
tremplin	double tremplin	trampo	trampo tresp	Pénalités:								tremplin	double tremplin	trampo	trampo tresp	Pénalités:																			
JE	JF	CC	CC	D	E	BF	AP	HL	P	JE	JC	JF	R	D	PE	SP	C	JE	JF	CC	CC	D	E	BF	AP	HL	P	JE	JC	JF	R	D	PE	SP	C
Dynamisme : -> 1/2/3/5												Dynamisme : -> 1/2/3/5																							
Saut :				Note D :				Prénom :				Saut :				Note D :																			
tremplin	double tremplin	trampo	trampo tresp	Pénalités:								tremplin	double tremplin	trampo	trampo tresp	Pénalités:																			
JE	JF	CC	CC	D	E	BF	AP	HL	P	JE	JC	JF	R	D	PE	SP	C	JE	JF	CC	CC	D	E	BF	AP	HL	P	JE	JC	JF	R	D	PE	SP	C
Dynamisme : -> 1/2/3/5												Dynamisme : -> 1/2/3/5																							

SAUT Extension - ATR Plat dos



Jambes écartées -> 1/2/3 Jambes fléchies -> 1/2/3 Posi° corps tendue insuf-> 1/2/3 Amplitude ->5	Déviaton /à ligne d'élan -> 1/2/3 Pieds écartés > largeur d'épaule ->2 Sursaut -> 1/2 Mouvement sup (bras, buste...) -> 1 Pas sup (max 4)->1 par pas Réception accroupie -> 3	Jambes écartées -> 1/2/3 Jambes fléchies -> 1/2/3 Bras fléchis -> 1/2/3/5 Epaules en avant -> 1/2/3 Posi° corps tendue insuf -> 1/2/3	Déviaton / ligne d'élan -> 1/2/3 Réception en 2 ou +sieurs tps-> 3/5
Envol	Réception	Phase d'appui	Réception
1ère PHASE: /4,5		2ème PHASE: /5	

Jambes écartées -> 1/2/3 Jambes fléchies -> 1/2/3 Posi° corps tendue insuf-> 1/2/3 Amplitude ->5	Déviaton /à ligne d'élan -> 1/2/3 Pieds écartés > largeur d'épaule ->2 Sursaut -> 1/2 Mouvement sup (bras, buste...) -> 1 Pas sup (max 4)->1 par pas Réception accroupie -> 3	Jambes écartées -> 1/2/3 Jambes fléchies -> 1/2/3 Bras fléchis -> 1/2/3/5 Epaules en avant -> 1/2/3 Posi° corps tendue insuf -> 1/2/3	Déviaton / ligne d'élan -> 1/2/3 Réception en 2 ou +sieurs tps-> 3/5
Envol	Réception	Phase d'appui	Réception
1ère PHASE: /4,5		2ème PHASE: /5	

Prénom:		Club :		Prénom:		Club :			
tremplin	double tremplin	trampo tramp	Note D :	Fautes :	tremplin	double tremplin	trampo tramp	Note D :	Fautes :
JE JF P A	D PE S MS PS R	JE JF BF E P			JE JF P A	D PE S MS PS R	JE JF BF E P		
Dynamisme : -> 1/2/3/5				D R				D R	
Prénom:		Club :		Prénom:		Club :			
tremplin	double tremplin	trampo tramp	Note D :	Fautes :	tremplin	double tremplin	trampo tramp	Note D :	Fautes :
JE JF P A	D PE S MS PS R	JE JF BF E P			JE JF P A	D PE S MS PS R	JE JF BF E P		
Dynamisme : -> 1/2/3/5				D R				D R	
Prénom:		Club :		Prénom:		Club :			
tremplin	double tremplin	trampo tramp	Note D :	Fautes :	tremplin	double tremplin	trampo tramp	Note D :	Fautes :
JE JF P A	D PE S MS PS R	JE JF BF E P			JE JF P A	D PE S MS PS R	JE JF BF E P		
Dynamisme : -> 1/2/3/5				D R				D R	
Prénom:		Club :		Prénom:		Club :			
tremplin	double tremplin	trampo tramp	Note D :	Fautes :	tremplin	double tremplin	trampo tramp	Note D :	Fautes :
JE JF P A	D PE S MS PS R	JE JF BF E P			JE JF P A	D PE S MS PS R	JE JF BF E P		
Dynamisme : -> 1/2/3/5				D R				D R	
Prénom:		Club :		Prénom:		Club :			
tremplin	double tremplin	trampo tramp	Note D :	Fautes :	tremplin	double tremplin	trampo tramp	Note D :	Fautes :
JE JF P A	D PE S MS PS R	JE JF BF E P			JE JF P A	D PE S MS PS R	JE JF BF E P		
Dynamisme : -> 1/2/3/5				D R				D R	
Prénom:		Club :		Prénom:		Club :			
tremplin	double tremplin	trampo tramp	Note D :	Fautes :	tremplin	double tremplin	trampo tramp	Note D :	Fautes :
JE JF P A	D PE S MS PS R	JE JF BF E P			JE JF P A	D PE S MS PS R	JE JF BF E P		
Dynamisme : -> 1/2/3/5				D R				D R	