

# LUNE AINEES / JEUNESSES

**DEFINITION :** Saut par renversement avant avec phase d'envol avant et après la pose des mains sur la table. **Impose : Note D : 8 et 10, en libre : note D : 2.70**



1	2	3	4	5	6
Course, pré appel, appel	Puis projection dynamique des talons vers le haut simultanément ouverture dynamique de l'angle bras tronc (projection des bras) pour créer une bascule rapide du corps (premier demi renversement avant).	La pose des mains s'effectue sur la 2 <sup>ème</sup> partie de la table de saut. Le corps se situe à l'oblique avant la verticale des appuis	Après la pose des mains sur la table, impulsion des bras pour élever (deuxième demi renversement avant), corps aligné en gainage.	Phase d'envol	Puis réception à la station jambes mi-fléchies.

## Les principales fautes : Fautes

1 <sup>er</sup> envol :	Appui	2 <sup>ème</sup> envol	Réception
Corps cassé de 0.10 à 0.80 pt	Bras fléchis de 0.10 à 0.80 pt	Hauteur insuffisante de 0.10 à 0.50 pt	Longueur insuffisante de 0.10 à 0.50 pt
Corps cambré de 0.10 à 0.30 pt	Epaule en avant de 0.10 à 0.50 pt	Jambes écartées de 0.10 à 0.30 pt	Déviations par rapport à l'axe de 0.10 à 0.30 pt
Jambes fléchies de 0.10 à 0.80 pt	Appui prolongé de 0.10 à 0.50 pt	Jambes fléchies de 0.10 à 0.50 pt	
		Frôler la table de saut avec les fesses ou le dos = 0.30 pt	
		Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos = 0.5 pt	

## Les cas de sauts nuls :

- Course avec saut non réalisé et touche de tremplin/trampoline et/ou de la table de saut
- Aide de l'entraîneur pendant le saut
- Si la tête touche la table de saut
- Déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui