

SORTIE SAUT DE MAINS EN POUTRE

Définition : Renversement avant avec une phase d'envol après la pose des mains, appel un pied (sur poutre), réception deux pieds (au sol).

Passage à l'ATR jambes écartée.					
					
1	2	3	4	5	6
Sursaut long et rasant, pour s'établir en demi-fente avant, bras, tronc et jambe arr. en alignement pieds et bassin dans l'axe	Bascule du buste vers l'avant, bras-tronc-jambe libre alignés (premier demi-renversement) Pose des mains (doigts de chaque côté de la poutre). Simultanément, poussée de la jambe avant et projection dynamique de la jambe arrière.	Rassembler les deux jambes, corps gainé, à l'oblique avant haute. Impulsion dynamique des bras et prolongation de la tirade de la jambe arrière. Corps en extension sur gainage, regard sur mains, bras dans le prolongement du corps	Pour effectuer le deuxième demi-renversement avant (phase d'envol). Corps gainé en courbe avant. Bras dans le prolongement du corps, tête droite.		Réception jambes mi-fléchies au sol.

Ce que l'on doit voir	Pour ne pas enlever les 3 points	Pour conserver la valeur de difficulté (VD) sur la note D
Renversement en passant pas l'ATR et réception sur pieds	Renversement amorcé	Renversement réception sur pieds d'abord

Fautes principales et exigences techniques	Pertes de points sur note E
Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur poutre	0.30 pt
Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut	0.30 pt
L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion des bras à la réception	0.30 pt
Envol visible	0.30 pt
Flexion des bras et des jambes	De 0.10 à 0.50 pt selon flexion
Jambes écartées	0.10 pt à la réception sinon 0.10 ou 0.30 pt en cours de mouvement
Amplitude insuffisante	0.10 ou 0.30 pt