

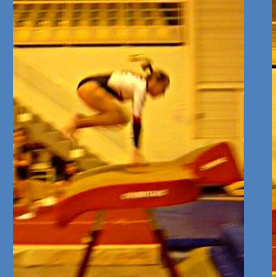




## SAUT PAR FRANCHISSEMENT GROUPE AINEES/JEUNESSES

**DEFINITION** : course, pré appel, appel, franchissement direct groupé, réception

**DESCRIPTION** : Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jambes fléchies sans envol. Etendre le corps avant réception à la station dorsale jambes mi-fléchies, bras libres

Note de départ : 6 points

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
|  |                 |  |       |  |
| <b>1</b>  | <b>2</b>   | <b>3</b>   | <b>4</b>   | <b>5</b>  |
| Impulsion des jambes sur le tremplin  | Pour poser les mains loin en avant sur la table de saut, tête droite, regard devant.             | Fermeture de l'angle tronc/ bras et fermeture jambes/tronc                         | Sans arrêt, impulsion complète des bras vers le haut et l'avant pour redresser le corps. | Réception à la station au sol   |
| Ouverture dynamique de l'angle bras tronc   | Par impulsion des bras, élévation du corps vers l'arrière par ouverture de l'angle jambes/ tronc | Pour passer les jambes groupées entre les appuis.                                  |  |   |

### 4 PHASES DANS LE SAUT :

|                                       | Description  | 0.10 | 0.30 | 0.50 | 0.80 |
|---------------------------------------|--|------|------|------|------|
| <b>1<sup>ER</sup> ENVOL<br/>APPUI</b> | Elévation du bassin insuffisante                   | X    | X    | X    |      |
|                                       | Bras fléchis                                       | X    | X    | X    |      |
|                                       | Toucher la table avec les pieds                    |      |      | X    |      |
|                                       | Appui prolongé                                     | X    | X    | X    |      |
| <b>2<sup>EME</sup> ENVOL</b>          | Passage en saut de flanc                           |      |      |      | X    |
|                                       | Omission de redresser le corps avant réception     | X    | X    | X    | X    |
|                                       | Frôler la table de saut avec les fesses ou le dos  |      | X    |      |      |
| <b>RECEPTION</b>                      | Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos |      |      | X    |      |
|                                       | Déviation par rapport à l'axe de réception         | X    | X    |      |      |
|                                       | Longueur insuffisante                              | X    | X    | X    |      |

Les fautes générales doivent être ajoutées si nécessaire

CAS DE SAUT NUL : Aide de l'entraîneur pendant le saut, pas de pose des mains sur la table de saut, arrivée assise sur la table de saut