

SAUT SISSONNE



1

Départ jambes mi-fléchies bras à l'oblique arrière basse



2

Dans la phase ascendante :

Impulsion des jambes simultanément élévation des bras à l'oblique avant haute possibilité jusque dans le prolongement du corps.

Et ouverture des jambes tendues : écart de 180°, la jambe avant à l'oblique basse, le buste vertical.



3

Dans la phase descendante :

Maintien de la jambe arrière, pour aller poser la jambe avant au sol.

Le saut se réalise avec un déplacement vers l'avant.



4

La réception se fait en demi- plié, la jambe arrière est maintenue en arabesque.

Où le trouver : 4ème degré poutre Poussins – 5ème degré sol Poussins - 4ème degré poutre Aînées/Jeunesses
3ème et 4ème degré sol Aînées/Jeunesses -

Ce que l'on doit voir :

| | Pour ne pas enlever les 3 points | Pour conserver la valeur de difficulté (VD) sur la note D |
|---------------|--|--|
| POUTRE | Les deux pieds quittent la poutre + écart amorce | Arrivée sur un pied + écart >60 degré + retour minimum 1 pied sur poutre |
| SOL | Les deux pieds quittent le sol + écart amorce | Arrivée sur un pied + écart >60 degré |

Les fautes principales et valeurs :

Juges et cadres CD49 –

Date de dernière mise à jour : 22/11/2012

SAUT SISSONNE

| AGRES | Exigences techniques (ce que l'on doit voir) | Perte de points sur la note E |
|---------------|--|--|
| Poutre | Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et la réception | 0.30 |
| | La réception du saut sissone se fait en arabesque : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue à l'oblique arrière basse minimum | 0.30 |
| | Ecarts : Si écart > 90 degré Entre 60 et 90 degré Si écart >60 degré | Pas de pénalité 0.30 Elément non reconnu en note D |
| SOL | Ecarts : Si écart > 90 degré Entre 60 et 90 degré Si écart >60 degré | Pas de pénalité 0.30 Elément non reconnu en note D |
| | La réception du saut sissone se fait en arabesque : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue à l'oblique arrière basse minimum | 0.30 |
| | Les fautes générales (jambes fléchies, écartées, bras fléchis... doivent être ajoutées aux exigences techniques non réalisées | |