






SAUT PAR FRANCHISSEMENT ECART AINEES/JEUNESSES

DEFINITION : course, pré appel, appel, franchissement écart, réception

DECSRIPTION : appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jambes écartées sans envol. Etendre le corps avant la réception a la station dorsale jambes mi- fléchies, bras libres.

Note de départ : 6 points

				
1	2	3	4	5
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 écart de part et d'autre des mains.		

Remarque : Les jambes de la photo 2 sont fléchies

4 PHASES DANS LE SAUT :

	Description	0.10	0.30	0.50	0.80
1^{ER} ENVOL	Elévation du bassin insuffisante	X	X	X	
APPUI	Bras fléchis	X	X	X	
	Toucher la table avec les pieds			X	
	Appui prolongé	X	X	X	
	Passage en saut de flanc				X
2^{EME} ENVOL	Omission de redresser le corps avant réception	X	X	X	X
	Frôler la table de saut avec les fesses ou le dos		X		
	Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos			X	
RECEPTION	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					