



Sauts imposés



Règles de l'exercice



- ◆ Le gymnaste doit être en short
- ◆ **Répétition**
 - Pupilles/Adultes : le gymnaste a le droit à **un essai**. Il **peut** réaliser un **2^{ème} essai** mais c'est celui-ci qui sera pris en compte. Le saut du 2^{ème} essai doit être identique au 1^{er}.
 - Jeunes Poussins : le gymnaste a le droit à 2 essais. Il peut changer de saut entre les 2 essais. La meilleur note après majoration est retenue

Description de l'exercice



- 1. Le saut est exécuté à partir d'une course d'élan < 25m avec **appel des 2 pieds, jambes serrées** et d'un **bref appui des 2 mains** sur la table de saut
- 2. Le saut débute avec le premier pas ou sursaut du gymnaste mais l'évaluation commence au contact avec le tremplin.
- 3. Le gymnaste peut interrompre et poursuivre son élan mais n'a pas le droit de le répéter
- 4. Le saut se termine à la station dorsale **jambes serrées** dans la zone de réception.

Normes de l'appareil



- Hauteur
 - Catégorie Jeunes Poussins : 1m00 ou 0,8m tapis
 - Catégorie Pupilles : **1m20**
 - Catégorie Adultes : 1m30
- Tremplin (selon les sauts) :
 - ✓ 1 tremplin de 20 cm maxi
 - ✓ 2 tremplins de 20 cm maxi chacun ou 1 tremplin de 40 cm maxi
 - ✓ mini trampoline

cas de note 0



- Le gymnaste touche le tremplin et/ou passe à côté de la table de saut
- Le gymnaste interrompt son élan et repart en arrière pour le répéter
- Le saut est tellement raté que l'on ne peut le reconnaître
- Le moniteur aide le gymnaste pendant le saut
- Le saut est exécuté avec un double appui des mains (2 poussées)
- Le gymnaste n'a pas touché la table de saut avec les mains
- La réception n'a pas lieu sur les pieds
- Le gymnaste change de degré pour le 2ème essai, ce dernier vaut zéro (sauf Jeunes Poussins)

Critères d'évaluation



1- phase d'**envol** jusqu'à l'appui des mains les
jambes doivent être tendues et serrées quelque soit le saut

2- phase de **vol**, y compris la poussée des mains sur la table de saut jusqu'à la réception

Le gymnaste doit présenter une **nette élévation** de son corps après la poussée

3- La **réception**

Les juges évaluent la position du corps et l'exécution technique dans les 3 phases

Les fautes



La course d'élan
> 25m

0,5

L'appel
appel d'un pied

1,0

L'envol

manque alignement corps bras **0,1 ou 0,3 ou 0,5**
corps non aligné **0,1 ou 0,3 ou 0,5**
flexion jambes **0,1 ou 0,3 ou 0,5**
écart jambes **0,1 ou 0,3 ou 0,5**

Les fautes



Le vol

manque élévation du corps **0,1 ou 0,3 ou 0,5**
flexion des bras dans la phase d'appui **0,1 ou 0,3 ou 0,5**
mains restant collées (appui) **0,5**
toucher le cheval **0,3**
heurter le cheval **0,5**
écart des jambes (sauf saut écart) **0,1 ou 0,3 ou 0,5**
flexion des jambes (sauf saut groupé) **0,1 ou 0,3 ou 0,5**
corps non aligné (sauf saut groupé) **0,1 ou 0,3 ou 0,5**
saut par renversement, corps
non aligné à la verticale **0,1 ou 0,3 ou 0,5**

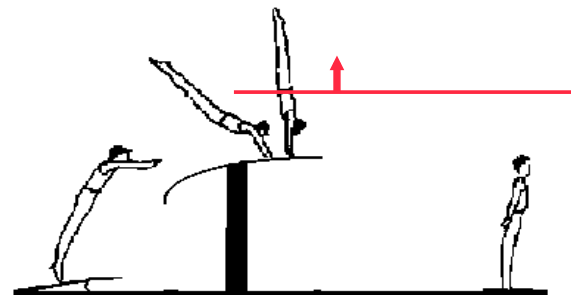
Les fautes

La réception

petit pas ou sursaut (chaque pas)	0,1
grand pas (chaque pas)	0,3
contact d'une main ou 2 mains au sol	0,3
appui d'une main ou 2 mains au sol	1,0
chute	1,0
touche extérieure des lignes	
1 main ou 1 pied	0,1
2 mains ou 2 pieds ou 1 main 1 pied	0,3
ouverture des jambes	0,1 ou 0,3
extension insuffisante du corps	0,1 ou 0,3 ou 0,5

Evaluation de la hauteur de la phase de vol

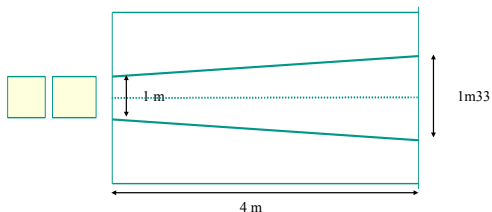
Manque d'élévation du bassin : **0,1 ou 0,3 ou 0,5**



Dans la phase de vol, le gymnaste doit montrer une nette élévation de son centre de gravité (bassin)

Réception

- Le gymnaste doit atterrir dans la **zone de réception marquée** sur le tapis de réception.
- Aucune exigence de longueur n'est demandée.



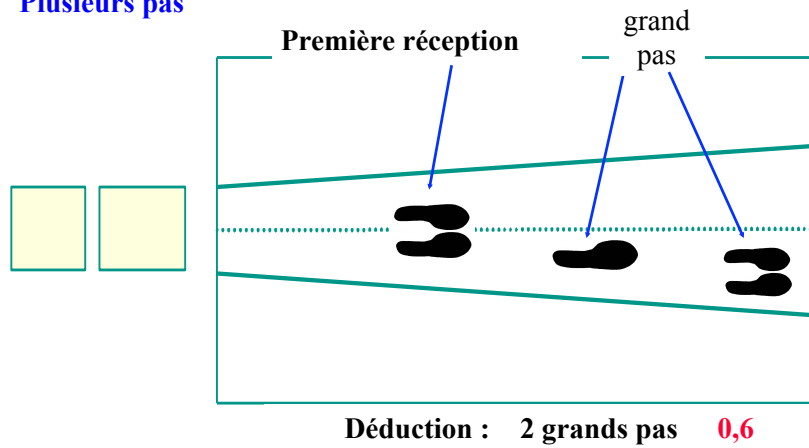
Fautes de réception

- Chaque petit pas ou saut = **0,1**
- Chaque **grand** pas ou saut = **0,3**
- Plusieurs pas = **1,0 maximum**
- Chute = **1,0**

Si la chute intervient après les pas ou sursauts, la pénalisation reste de 1,0 pt.

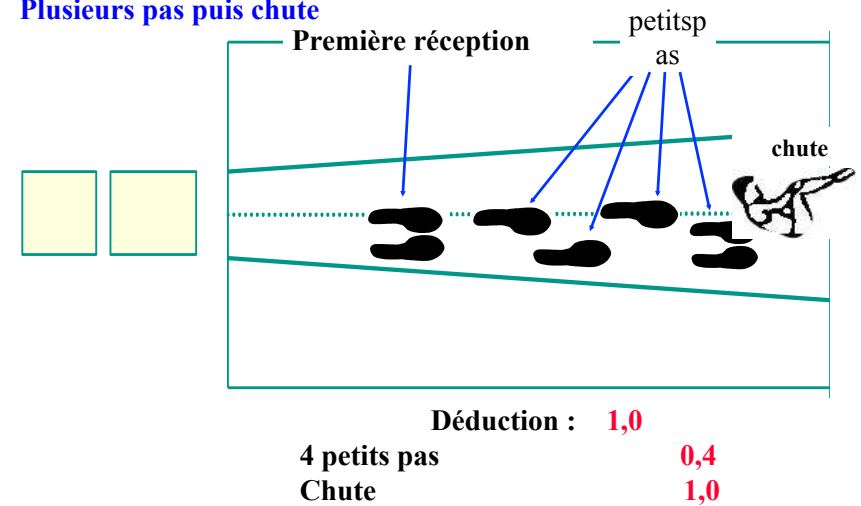
Exemples de réception

Plusieurs pas



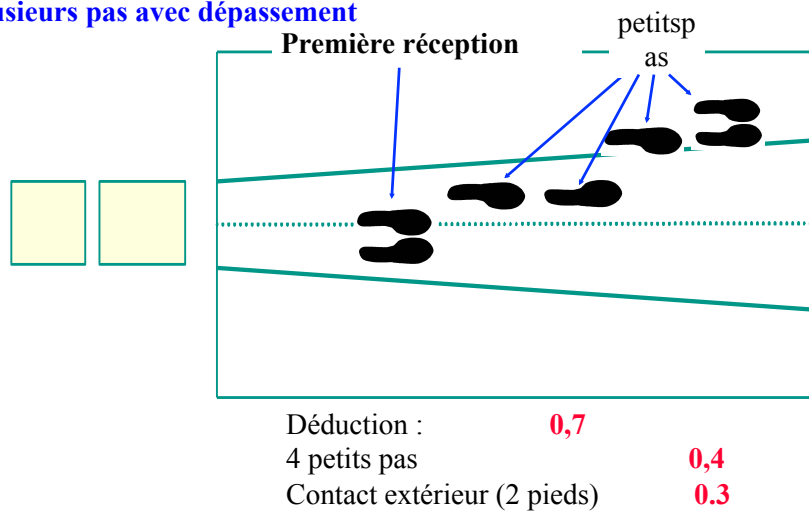
Exemples de réception

Plusieurs pas puis chute



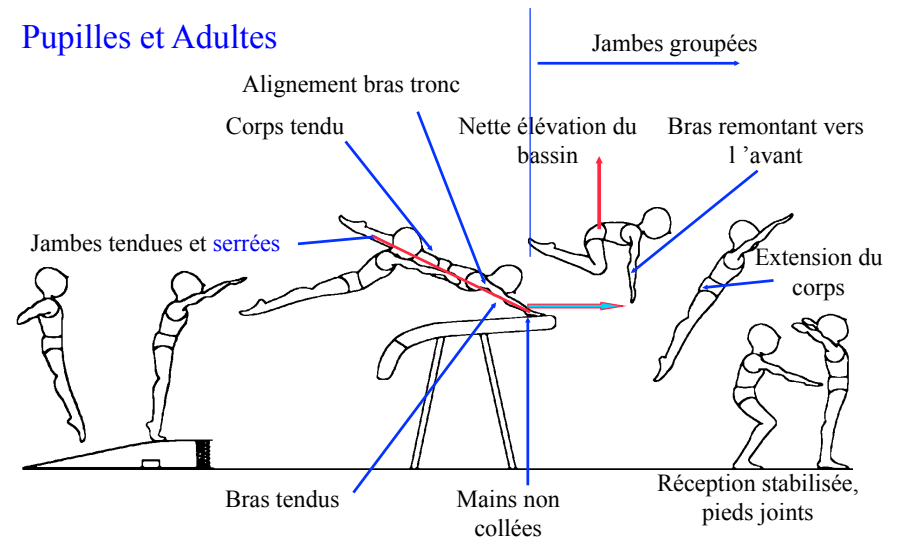
Exemples de réception

Plusieurs pas avec dépassement



Saut jambes groupées

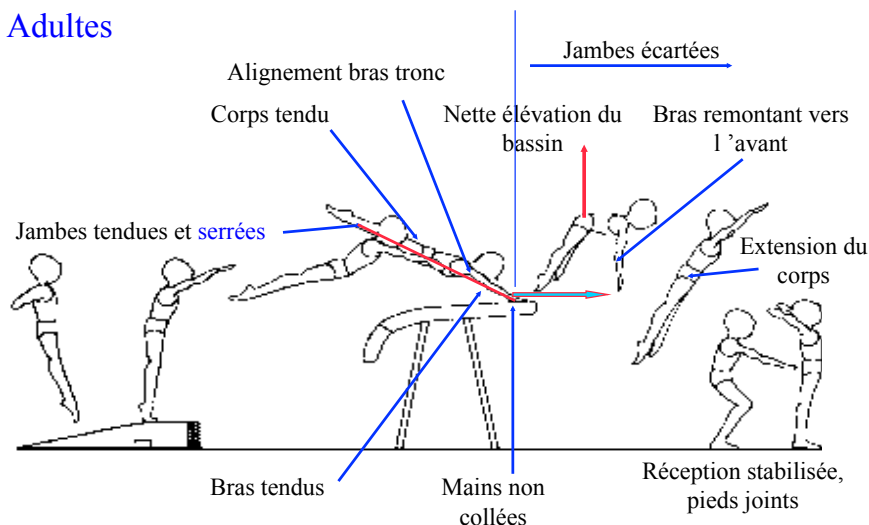
Pupilles et Adultes



Saut jambes écartées



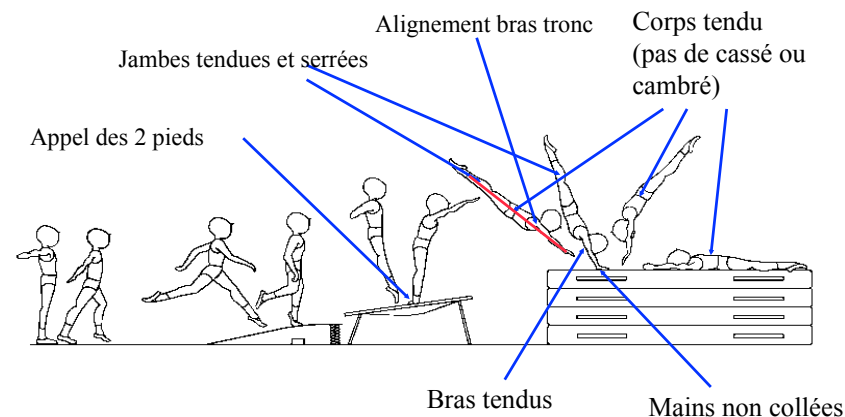
Adultes



Saut par renversement avant



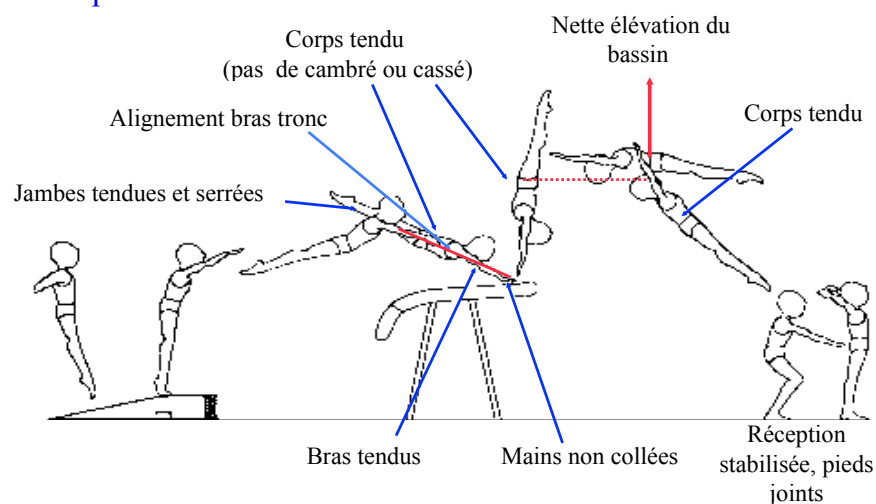
Jeunes Poussins



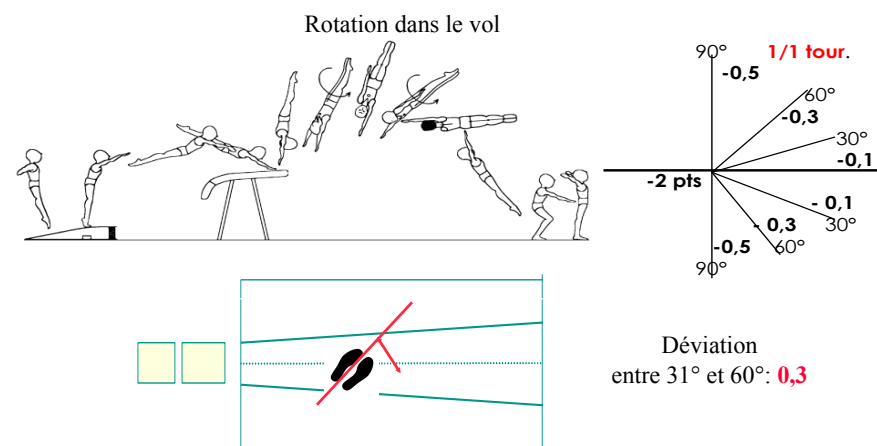
Renversement avant



Pupilles et Adultes



Renversement avant 1/1 tour



dévi-
ation > 180° (rotation réalisée < 1/2t), non reconnaissance du saut (note = 0)

Les rotations doivent être terminées avant la réception. Les rotations incomplètes se mesurent à la pose des pieds



Merci