

Sauts imposés



Règles de l'exercice

- 1. Le gymnaste doit être en short
- 2. Le gymnaste a le droit à **deux essais**
- 3. Le gymnaste ne peut pas changer de saut à son deuxième essai (sauf Jeunes Poussins)
- 4. Le gymnaste doit atterrir dans la **zone de réception**
- 5. Pas de règle relative à la **distance lors de la réception.**

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** derrière l'engin.

Normes de l'appareil

- Hauteur

Catégorie Jeunes Poussins	: 1m00
Catégorie Pupilles	: 1m10
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 0,00



- 1- après élan, le gymnaste touche le tremplin et /ou passe à côté de la table de saut
- 2- le gymnaste interrompt son élan et repart en arrière pour le répéter
- 3- le saut est tellement raté que l'on ne peut le reconnaître ou le gymnaste prend appui des pieds sur la table de saut
- 4- le moniteur aide le gymnaste pendant le saut
- 5- le saut est exécuté avec un double appui des mains (2 poussées)
- 6- le gymnaste n'a pas touché la table de saut avec les mains
- 7- la réception n'a pas lieu sur les pieds

cas de note 0,00



- 8- pour la vrille au 5ème degré adulte, la rotation est incomplète $< 180^\circ$ ($< 1/2$ t)
- 9- le gymnaste change de degré pour le 2ème essai, ce dernier vaut zéro (sauf Jeunes Poussins)

Essais



- 1- Les gymnastes ont le droit à **2 essais consécutifs**
- 2- Jeunes poussins : 2 sauts **différents sont autorisés**
Pupilles et adultes : 2 sauts **identiques**
- 3- Les juges notent les **2 essais**
- 4- Seul le **meilleur essai** est pris en considération pour la note finale

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 (sauf Jeunes Poussins)
- 3- **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**

maines 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**

saut par renversement

corps non aligné **0,1 ou 0,3 ou 0,5**

corps non aligné à la verticale **0,1 ou 0,3 ou 0,5**

Les fautes



La réception

tenue du corps **0,1 ou 0,3 ou 0,5**

petit pas ou sursaut (chaque pas) **0,1**

grand pas (chaque pas) **0,3**

pose d'une main ou 2 mains au sol **0,3**

chute **1,0**

rotation incomplète (0 à 90°) **0,1 ou 0,3 ou 0,5**

(90° à 180°) **2,0**

(> 180°) **Note 0**

touche extérieure des lignes (dépassement de ligne)

1 main ou 1 pied **0,1**

2 mains ou 2 pieds ou 1 main 1 pied **0,3**

directement extérieur **0,5**

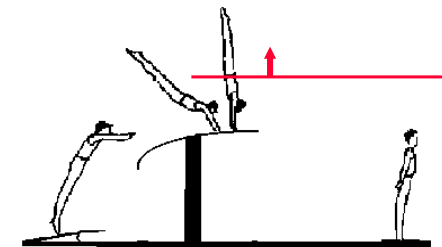
ouverture des jambes **0,1 ou 0,3 ou 0,5**

extension insuffisante du corps **0,1 ou 0,3 ou 0,5**

Evaluation de la hauteur de la phase de vol



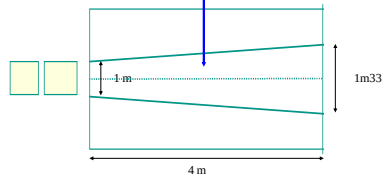
Manque d'élévation du bassin : **0,1 ou 0,3 ou 0,5**



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.
- Pas de règle relative à la **distance lors de la réception**



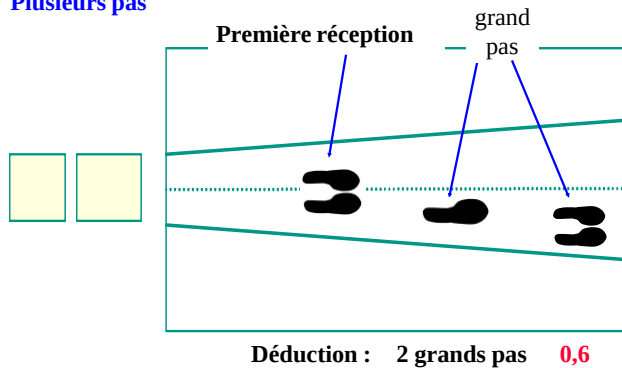
Fautes de réception

- 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, il faut additionner la pénalisation des pas et celle de la chute

Exemples de réception

Plusieurs pas



Exemples de réception

Plusieurs pas puis chute

