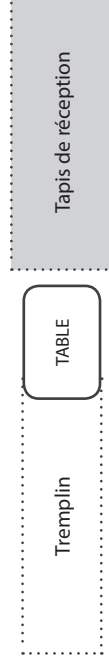


Article JA4. Saut

Généralités :

- La gymnaste doit effectuer 2 sauts identiques (même degré et s'il y a lieu même option) mais au maximum 3 courses.
- Un saut est considéré comme réalisé si la gymnaste court et qu'elle touche soit le tremplin, le mini trampoline ou la table.
- Le juge ne doit pas laisser démarrer la gymnaste s'il ne connaît pas son degré.
- En cas de saut nul au 1^{er} essai, le juge doit en informer l'entraîneur avant le 2^{ème} essai.
- La course n'est pas à évaluer.
- Placement de l'entraîneur au saut : Interdiction à l'entraîneur de se placer à l'intérieur des pointillés.



<p>1^{er} degré Pose des genoux <i>Tremplin simple</i></p>	<p>4 pts</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains puis les genoux sur la table entre les prises - Par élévation du bassin et appui des bras, poser alternativement (ou en même temps) les pieds entre les prises à la position accroupie - Se redresser, marche jusqu'au bout de la table - Saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres.
<p>2^{ème} degré Pose des pieds <i>Tremplin simple</i></p>	<p>5 pts</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains, puis les pieds sur la table de saut, jbes fléchies - Sans arrêt, saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
<p>3^{ème} degré Franchissement groupé <i>Tremplin simple</i></p>	<p>6 pts</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jbes fléchies - Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
<p>3^{ème} degré Franchissement écart <i>Tremplin simple</i></p>	<p>6 pts</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jbes écartées - Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres
<p>3^{ème} degré Lune <i>Mini trampoline</i></p>	<p>6 pts</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Appel des 2 pieds sur le mini trampoline, double tremplin ou tremplin pour élever le corps tendu à l'ATR passager - Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres - Possibilité de mettre un tremplin simple avant le trampoline au 3^{ème} degré
<p>4^{ème} degré Lune <i>Double tremplin</i></p>	<p>8 pts</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Appel des 2 pieds sur le mini trampoline, double tremplin ou tremplin pour élever le corps tendu à l'ATR passager - Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres - Possibilité de mettre un tremplin simple avant le trampoline au 3^{ème} degré
<p>5^{ème} degré Lune <i>Tremplin simple</i></p>	<p>10 pts</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Appel des 2 pieds sur le mini trampoline, double tremplin ou tremplin pour élever le corps tendu à l'ATR passager - Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres - Possibilité de mettre un tremplin simple avant le trampoline au 3^{ème} degré