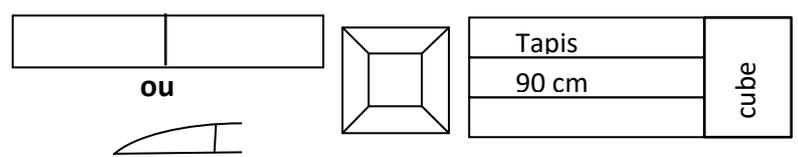
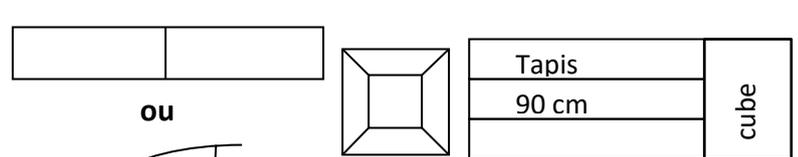
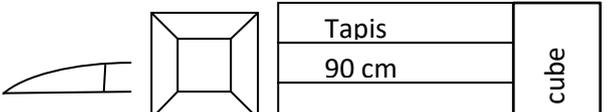


SAUT
Gymnastique Générale – Minis féminins

!!! à prévoir un cube de protection à placer entre le mini trampoline et le tapis.

<u>Degré 1 – 12 pts</u>					
<p>Après course d'élan sur les couvercles du plinthe ou après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline et avec appui des 2 mains, poser les 2 <u>genoux joints</u> sur le tapis, s'élever à la station.</p>	<p><u>Matériel :</u> 2 couvercles du plinthe ou tremplin Mini Trampoline Tapis : 90 cm hauteur Cube : 90 cm hauteur Longueur tapis + cube : 4 m</p>				
 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Tapis</td> <td rowspan="3" style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed; padding: 2px;">cube</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">90 cm</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;"> </td> </tr> </table>		Tapis	cube	90 cm	
Tapis	cube				
90 cm					

<u>Degré 2 – 13 pts</u>					
<p>Après course d'élan sur les couvercles du plinthe ou après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter sur le mini trampoline pour exécuter un <u>saut groupé</u> (avec appui des deux mains, pieds entre les bras) à la station dorsale sur le tapis.</p>	<p><u>Matériel :</u> 2 couvercles du plinthe ou tremplin Mini Trampoline Tapis : 90 cm hauteur Cube : 90 cm hauteur Longueur tapis + cube : 4 m</p>				
 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Tapis</td> <td rowspan="3" style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed; padding: 2px;">cube</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">90 cm</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;"> </td> </tr> </table>		Tapis	cube	90 cm	
Tapis	cube				
90 cm					

<u>Degré 3 – 14 pts</u>					
<p>Après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline pour exécuter un <u>saut en extension</u> à la station dorsale sur le tapis. 1 pas et <u>appui tendu renversé</u> et laisser tomber sur le dos en position <u>droite</u>. !! Pas d'impulsion et pas de position courbée exigées</p>	<p><u>Matériel :</u> Tremplin Mini Trampoline Tapis : 90 cm hauteur Cube : 90 cm hauteur Longueur tapis + cube : 4 m</p>				
 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Tapis</td> <td rowspan="3" style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed; padding: 2px;">cube</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">90 cm</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;"> </td> </tr> </table>		Tapis	cube	90 cm	
Tapis	cube				
90 cm					

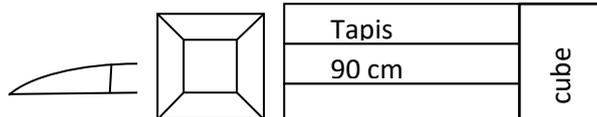
Degré 4 – 15 pts

Après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline et par appui des 2 mains exécuter un appui tendu renversé sur le tapis et tomber sur le dos (**sans impulsion**).

!! Pas d'impulsion et pas de position courbée exigées

Matériel :

Tremplin
Mini Trampoline
Tapis : 90 cm hauteur
Cube : 90 cm hauteur
Longueur tapis + cube : 4 m

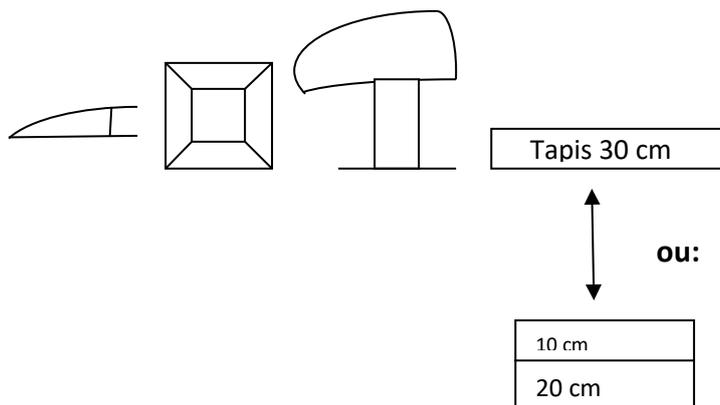


Degré 5 – 16 pts

Après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline et par appui des 2 mains exécuter un renversement avant à la station dorsale.

Matériel :

Tremplin
Mini Trampoline
Table de saut (110 cm)
Tapis : 1 x 30 cm **OU** 1 x (20+10)cm



Renversement en avant

Après course d'élan et appel des deux pieds sur le tremplin, et par appui des deux mains, renversement avant à la station dorsale.

1. sauter corps tendu, pieds joints, dos droit (1ère phase d'envol pas trop haute -45°)
2. courte répulsion rapide, bras tendus et extension du corps, tenue du corps (attention aux épaules, hanches)
3. une 2ième phase d'envol qui monte, corps tendu, tête entre les bras et qui prend de la longueur (ne pas « tomber » derrière l'engin, pas de « banane » -85°)
4. station dorsale, genoux mi-fléchis, corps droit.

voir déductions spécifiques