

SAUT - Coupe Formation 3

EXERCICES	DESCRIPTION	CRITERES	VALIDATION	
Lune tomber dos - Préparation lune	Course d'élan de 25m maximum et lune tomber dos	Course accélérée	0,25	
		Bras derrière dans le tremplin	0,25	
		Projection des bras tendus jusqu'aux oreilles	0,25	
	<i>Matériel : double tremplin + saut à 1m25 + tapis à hauteur</i>		Alignement bras tronc jambes dans le 1er envol	0,50
			Percuter bras tendus	0,50
			Eloignement dans le 2ème envol	0,25
Lune debout - Préparation lune salto	Course d'élan de 25m maximum et lune arrivée debout	Course accélérée	0,25	
		Bras derrière dans le tremplin	0,25	
		Projection des bras tendus jusqu'aux oreilles	0,25	
	<i>Matériel : double tremplin + saut à 1m25 + tapis à hauteur</i>		1er envol en légère courbe concave avant	0,50
			Percuter bras tendus, regard sur les mains	0,25
			2ème envol en courbe concave arrière	0,50
Rondade debout - Préparation Tsukahara	Course d'élan de 25m maximum et rondade arrivée debout	Course accélérée	0,25	
		Bras derrière dans le tremplin	0,25	
		Projection des bras tendus jusqu'aux oreilles	0,25	
	<i>Matériel : double tremplin + saut à 1m25 + tapis à hauteur</i>		Pose alternative des mains en 1/4 ou 1/2 tour	0,25
			Passage en courbe concave arrière	0,50
			Courbette faciale dynamique	0,25
Rondade chandelle renversée - Préparation Tsukahara	Sursaut inversé et rondade chandelle renversée	Sursaut inversé (bras derrière)	0,25	
		Projection des bras tendus jusqu'aux oreilles	0,25	
		Pose alternative des mains en 1/4 ou 1/2 tour	0,25	
	<i>Matériel : Impulseur + mini fosse de 60 cms</i>		Passage en courbe concave arrière	0,50
			Courbette faciale dynamique	0,25
			2ème envol en courbe concave avant	0,25
Rondade flip debout - Préparation Yourchenko	Course d'élan de 15m maximum et rondade flip debout	Course accélérée	0,10	
		Sursaut bras aux oreilles (oreilles cachées)	0,10	
		Pose des mains alternatives	0,10	
		Courbette faciale dynamique	0,10	
	<i>Matériel : tremplin + protection yourchenko + tapis à hauteur à 80cms</i>		Arriver sur le tremplin en légère courbe concave avant	0,10
			Courbette dorsale dynamique	0,50
			Passage en courbe concave arrière, tête droite	0,25
			Courbette faciale dynamique	0,50
		2ème envol en CCAV	0,25	
TOTAL SAUT			/ 10 Pts	

La gymnaste dispose **d'un seul essai** pour chaque saut