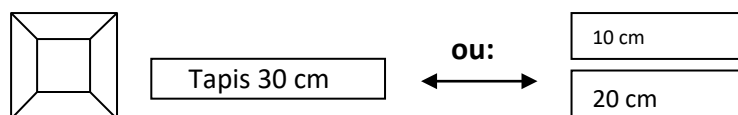


SAUT – Mini-trampoline
Gymnastique Générale – Espoirs / Adultes féminins



Degré 1 – 14 pts

<u>Degré 1 – 14 pts</u>			
Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le mini trampoline, exécuter <u>un saut groupé</u> à la station dorsale.	Matériel : Mini Trampoline Tapis : 30 cm <u>ou</u> 20 + 10 cm		
Élan des bras et fixation	0,10	0,30	
Position du corps	0,10	0,30	
Longueur incorrecte (non appropriée au saut)	0,10	0,30	
Hauteur insuffisante	0,10	0,30	

Degré 2 – 15 pts

<u>Degré 2 – 15 pts</u>			
Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le mini trampoline, exécuter <u>un saut carpé-écarté</u> à la station dorsale. <i>(position des bras à la hauteur et dans la direction des pieds)</i>	Matériel : Mini Trampoline Tapis : 30 cm <u>ou</u> 20 + 10 cm		
Élan des bras et fixation	0,10	0,30	
Position du corps (corps/flexion)	0,10	0,30	
Ecart insuffisant des jambes	0,10	0,30	
Position horizontale/carpée insuffisante	0,10	0,30	0,50
Extension manquante	0,10	0,30	

Degré 3 – 16 pts

<u>Degré 3 – 16 pts</u>			
Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le mini trampoline, exécuter <u>un salto avant groupé ou carpé</u> à la station dorsale.	Matériel : Mini Trampoline Tapis : 30 cm <u>ou</u> 20 + 10 cm		
Mauvaise coordination (bras)	0,10	0,30	
Position du corps (corps/rotation)	0,10	0,30	
Position groupée/carpée insuffisante	0,10	0,30	
Extension manquante	0,10	0,30	

Degré 4 – 17 pts

<u>Degré 4 – 17 pts</u>			
Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le mini trampoline, exécuter <u>un salto avant tendu</u> à la station dorsale.	Matériel : Mini Trampoline Tapis : 30 cm <u>ou</u> 20 + 10 cm		
Mauvaise coordination (bras)	0,10	0,30	
Position du corps (corps/rotation)	0,10	0,30	
Manque de maintien de la position corps tendu	0,10	0,30	
Extension manquante	0,10	0,30	