

# SAUT

## Présentation de l'agrès

### Matériel et organisation

- On peut utiliser un plinth en mousse de type DIMA, une table de saut éducative ou une table de saut qui seront assimilées à un DIMA en long. Quel que soit l'élément utilisé, sa hauteur doit être réglée à 1m10 par rapport au sol.
- Les réceptions hautes sont au minimum à 1m et au maximum à la hauteur des agrès.
- Aucun autre aménagement matériel ne sera autorisé lors de compétition, sauf mention contraire lors des commissions départementales ou académiques.
- L'utilisation d'un double tremplin à la place d'un tremplin simple est toléré pour les catégories Benjamins et Benjamines.

### Exigences minimales pour accorder les points de l'élément

- Pour tous les sauts, la tête ne doit pas toucher le cheval, sinon le saut est nul.
- Pour tous les sauts, les mains doivent toucher le cheval, sinon le saut est nul.

### Exigences liées à l'amplitude




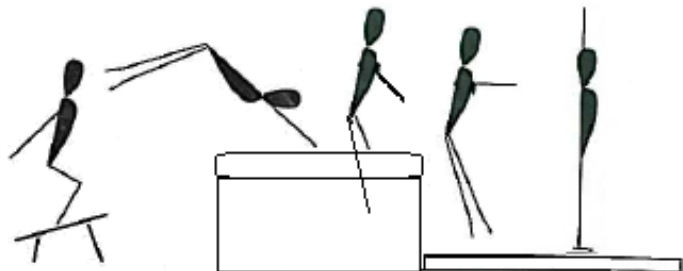
- Pour tous les sauts avec réception haute, le point d'amplitude est accordé si les mains ont quitté le DIMA lors de la réception.
- Pour tous les sauts avec réception à la station debout, le point d'amplitude est accordé si la réception est à, au moins 1 mètre du DIMA.

### Remarques

- Pour tous les sauts avec le DIMA placé en long, la pose des mains est libre (autrement dit, il n'y a pas de zone de pose de mains).
- Pour le Pétrick, le premier demi-tour est exécuté dans le premier vol et se termine à la pose des mains (les mains sont parallèles, décalage autorisé) et les doigts sont dirigés vers le point de départ. Le corps est à l'ATR. Le second demi-tour est exécuté dans le second vol (après la pose des mains).



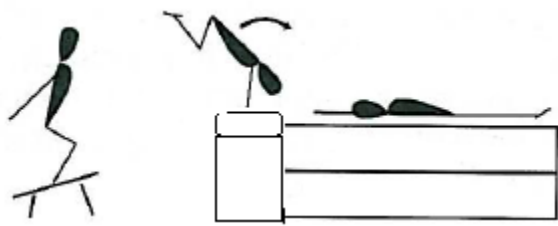
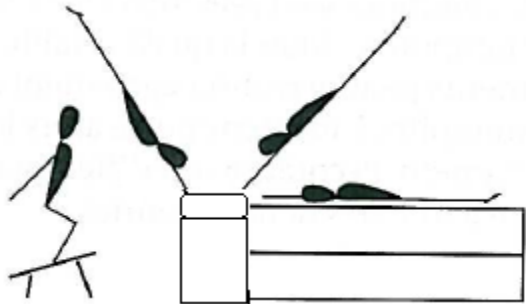
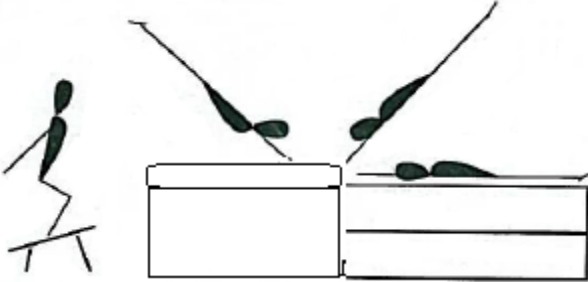
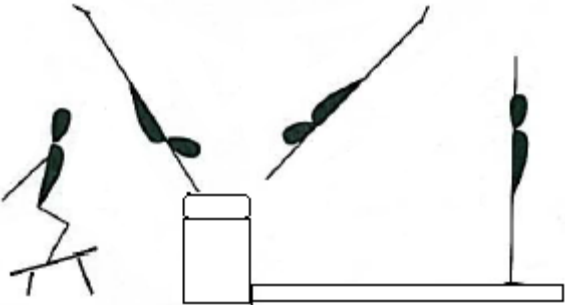
### Présentation des figurines

Pour ne pas alourdir les dessins, toutes les figurines sont présentées avec un mini-trampoline. Mais la quasi-totalité des éléments peut se réaliser également avec un tremplin. L'élément porte alors le même numéro, la cotation est différenciée dans chacune des deux colonnes.

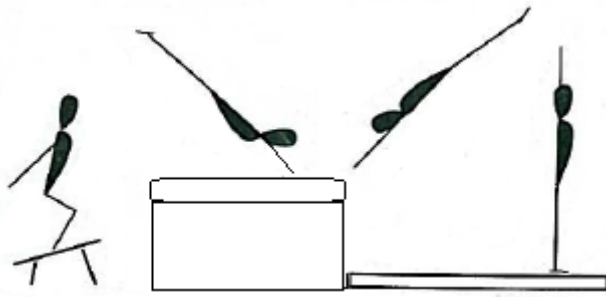
<b>SAUT</b>			<b>Voler des mains sur les pieds</b>		
<b>N°</b>	<b>ÉLÉMENTS</b>	<b>COTATION</b>		<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<b>REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS</b>
					
1	 <p>Saut de lapin – saut extension enchaîné</p>	3	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arrivée sur les pieds</li> <li>· Pose des mains avant les pieds sur le premier envol</li> </ul>	
2	 <p>Saut écart DIMA en long</p>	4	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arrivée sur les pieds</li> <li>· Seules les mains touchent le DIMA</li> </ul>	

# SAUT

*Franchir en se renversant*

N°	ÉLÉMENTS	COTATION		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
					
3	 <p>Rotation avant</p>	3	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Rotation dans l'axe</li> </ul>	
4	 <p>Renversement tomber dos DIMA en large</p>	4	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alignement bras – tronc</li> <li>· Arrivée plat dos</li> </ul>	<p>Si la réception est assise le saut est nul. Déclassement : élément n° 3 – 3pts</p>
5	 <p>Renversement tomber dos DIMA en long</p>	5	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alignement bras – tronc</li> <li>· Arrivée plat dos</li> </ul>	<p>Si la réception est assise le saut est nul. Déclassement : élément n° 3 – 3pts</p>
6	 <p>Lune DIMA en large</p>	8	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arrivée sur les pieds</li> </ul>	

7



Lune DIMA en long



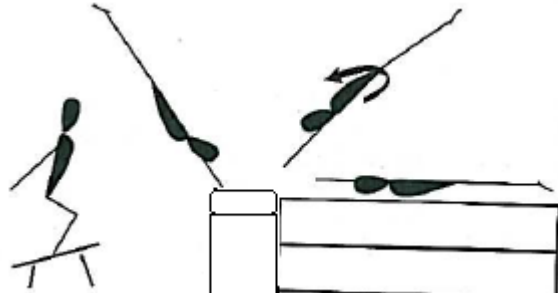
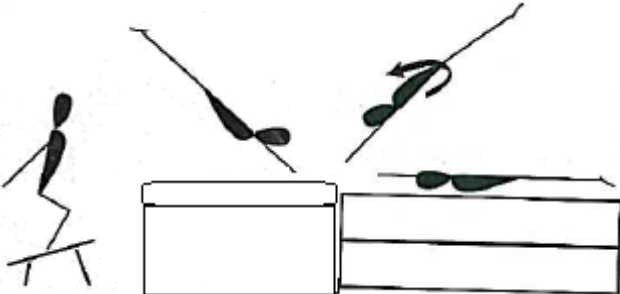
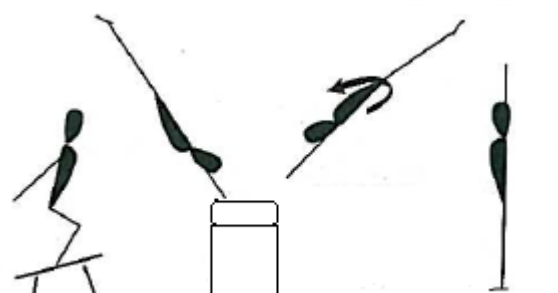
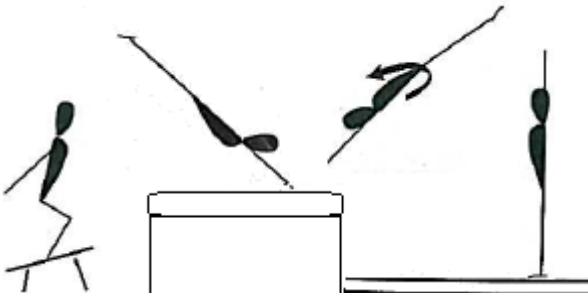
9

11

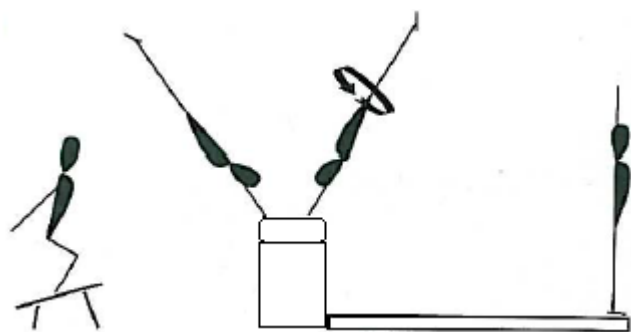
· Arrivée sur les  
pieds

# SAUT

## Franchir en se renversant

N°	ÉLÉMENTS	COTATION		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
					
8	 <p>Plat dos ½ tour tomber ventre DIMA en large</p>	5	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ½ tour déclenché après le passage à la verticale renversée</li> </ul>	Déclassement : élément n° 4 – 4pts ou 6pts
9	 <p>Plat dos ½ tour tomber ventre DIMA en long</p>	6	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ½ tour terminé à la réception</li> <li>· Arrivée sur le ventre</li> </ul>	Déclassement : élément n° 5 – 5pts ou 7pts
10	 <p>Lune ½ vrille DIMA en large</p>	9	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ½ tour déclenché après le passage à la verticale renversée</li> </ul>	Déclassement : élément n° 6 – 8pts ou 10pts
11	 <p>Lune ½ vrille DIMA en long</p>	10	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ½ tour terminé à la réception</li> <li>· Arrivée sur les pieds</li> </ul>	Déclassement : élément n° 7 – 9pts ou 11pts

12



Lune vrille

12



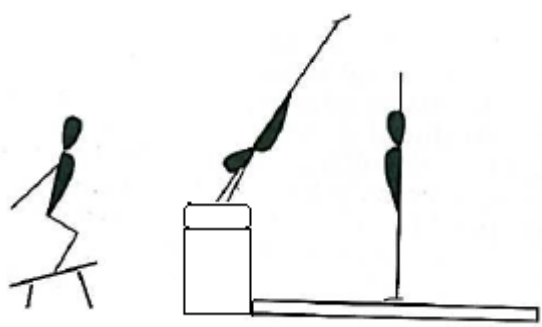
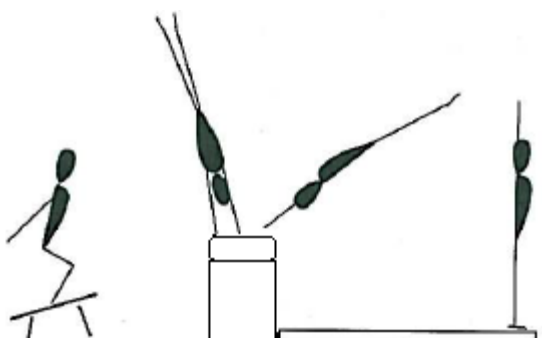
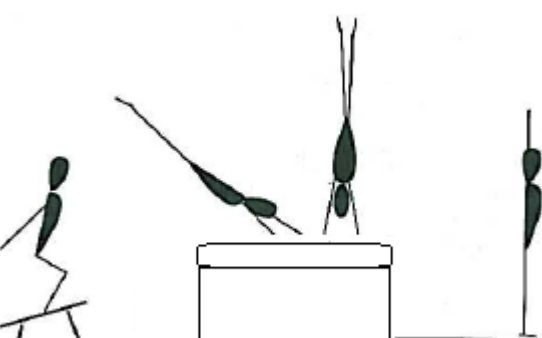
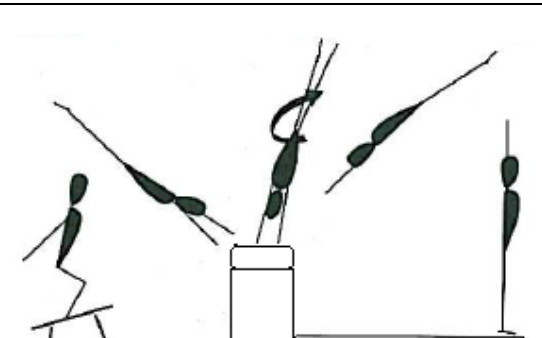
· Arrivée sur les  
pieds, dos au  
DIMA

· Vrille après la  
pose des mains

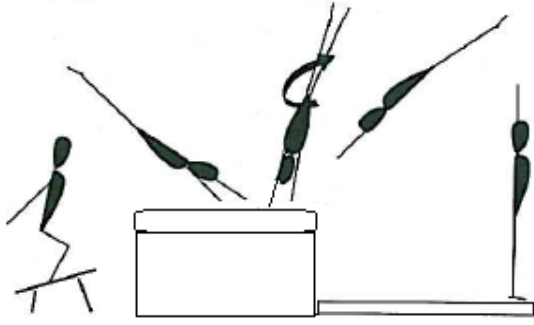
Déclassement :  
élément n° 10 –  
9pts

# SAUT

## Franchir en se renversant

N°	ÉLÉMENTS	COTATION		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
					
13	 <p>Rondade</p>	6	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Le dos doit être à 45° minimum</li> <li>· Arrivée sur les pieds</li> </ul>	
14	 <p>Rondade ¼ de tour extérieur DIMA en large</p>	7	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Le dos doit être à 45° minimum</li> <li>· Arrivée sur les pieds dos au DIMA</li> </ul>	Si le ¼ de tour est incomplet, le saut est nul.
15	 <p>Rondade ¼ de tour extérieur DIMA en long</p>	8	10		
16	 <p>Renversement avant ¼ de tour et ¾ de tour DIMA en large</p>	9	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Premier ¼ de tour avant la pose des mains</li> <li>· ¾ de tour après la pose des mains (on voit le ventre puis le dos ou l'inverse)</li> <li>· Arrivée sur les</li> </ul>	Déclassement : élément n° 13 – 6pts ou 8pts

17



Renversement avant  $\frac{1}{4}$  de tour et  $\frac{3}{4}$  de tour DIMA en long

11



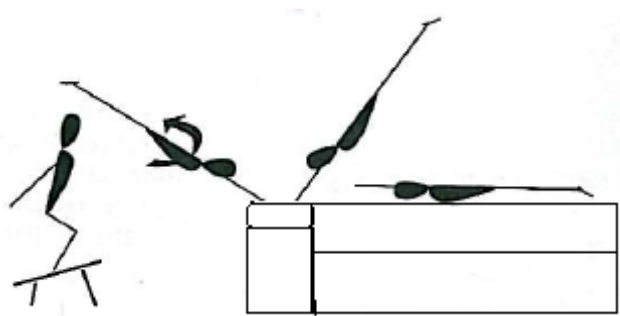
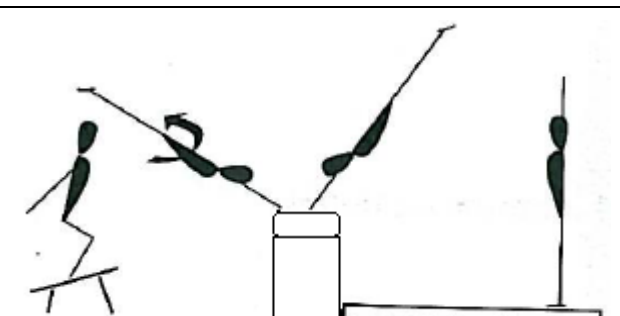
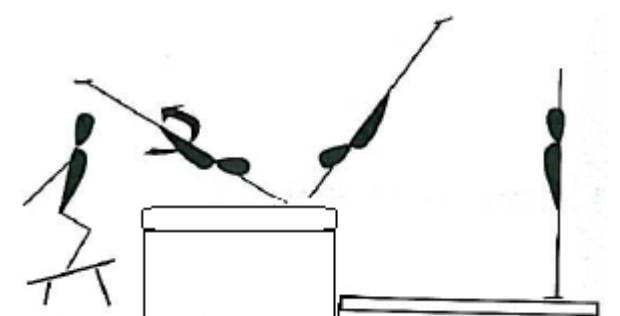
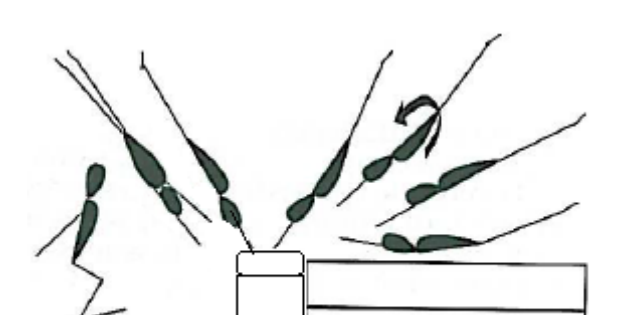
12

pieds, dos au  
DIMA

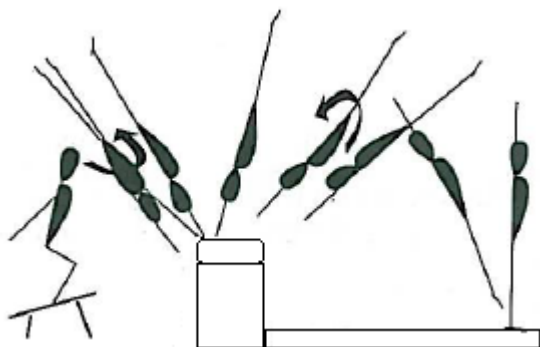


# SAUT

## Franchir en se renversant

N°	ÉLÉMENTS	COTATION		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
					
18	 <p>½ Pétrick tomber ventre DIMA en large</p>	7	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ½ tour du corps entier avant la pose des mains</li> <li>· Passage du corps à la verticale</li> <li>· Pose simultanée des mains</li> <li>· Arrivée sur le ventre</li> </ul>	Si le ½ tour est incomplet avant la pose des mains, le saut est nul.
19	 <p>½ Pétrick DIMA en large</p>	9	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ½ tour du corps entier avant la pose des mains</li> <li>· Passage du corps à la verticale</li> <li>· Pose simultanée des mains</li> <li>· Arrivée sur les pieds</li> </ul>	Déclassement : élément n° 13 – 6pts et 8pts
20	 <p>½ Pétrick DIMA en long</p>	10	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ½ tour du corps entier avant la pose des mains</li> <li>· Passage du corps à la verticale</li> <li>· Pose simultanée des mains</li> <li>· Arrivée sur les pieds</li> </ul>	Déclassement : élément n° 18 – 7pts et 9pts
21	 <p>Pétrick tomber plat dos</p>	10	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ½ tour du corps entier avant la pose des mains</li> <li>· Passage du corps à la verticale</li> <li>· Pose simultanée des mains</li> <li>· Arrivée sur le dos</li> </ul>	Déclassement : élément n° 18 – 7pts et 9pts

22





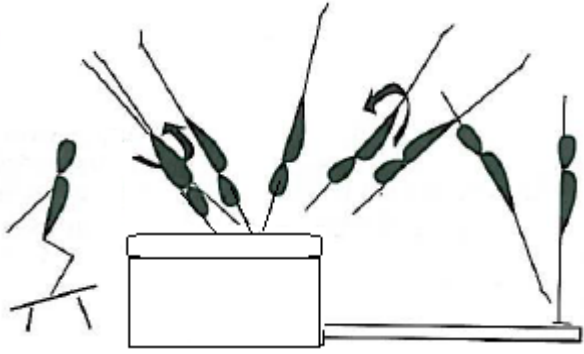
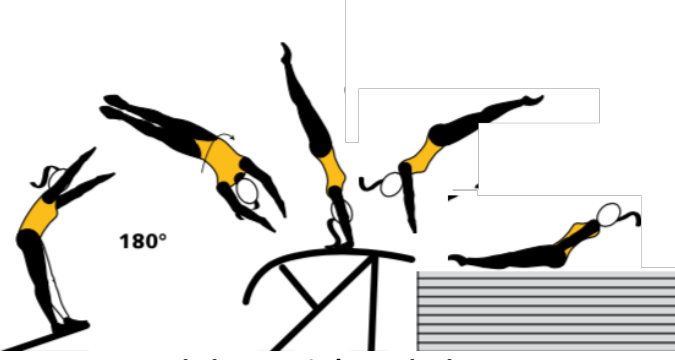
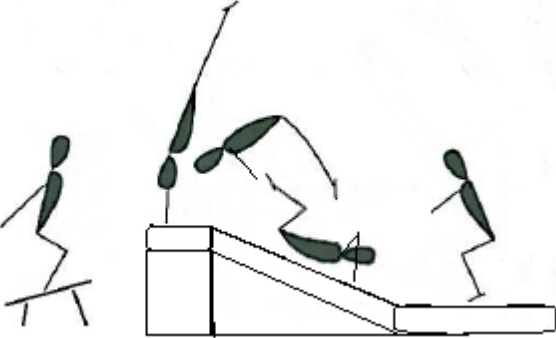

Pétrick DIMA en large

11

12

- $\frac{1}{2}$  tour du corps entier avant la pose des mains
- Passage du corps à la verticale
- Pose simultanée des mains
- Arrivée sur les pieds, dos au DIMA

Déclassement :  
élément n° 19 –  
9pts et 10pts  
OU  
élément n° 13 –  
6pts et 8pts

SAUT			Franchir en se renversant		
N°	ÉLÉMENTS	COTATION		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
					
23	 <p>Pétrick DIMA en long</p>	11	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ½ tour du corps entier avant la pose des mains</li> <li>· Pose simultanée des mains</li> <li>· Arrivée sur les pieds, dos au DIMA</li> </ul>	Déclassement : élément n° 20 – 10pts et 11pts
24	 <p>Tsukahara arrivée sur le dos</p>	8		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arrivée en position allongée</li> </ul>	
25	 <p>Tsukahara roulade arrière</p>	9	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arrivée sur les pieds</li> <li>· Roulade arrière réalisée sur le plan incliné</li> </ul>	Le gymnaste peut au choix faire un ½ tour ou un ¼ de tour dans le premier envol.
26		13		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Réception fosse à 4 pattes ou debout</li> </ul>	