

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

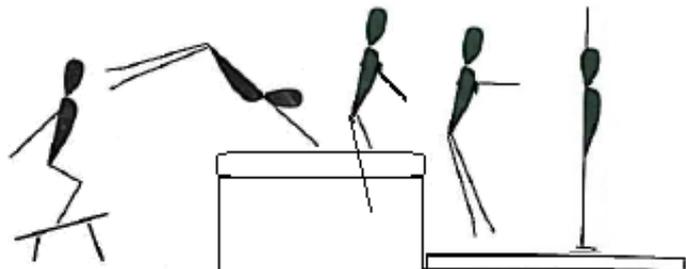
- Pour tous les sauts avec réception haute, le point d'amplitude est accordé si les mains ont quitté le DIMA lors de la réception.
- Pour tous les sauts avec réception à la station debout, le point d'amplitude est accordé si la réception est à, au moins 1 mètre du DIMA.

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).

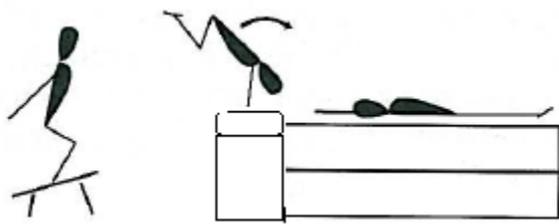
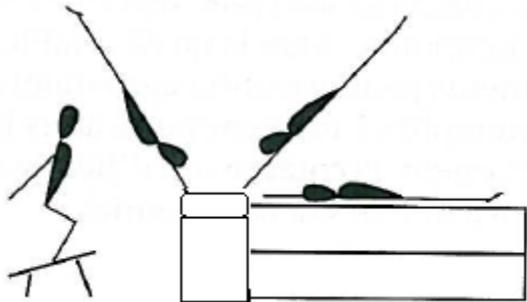
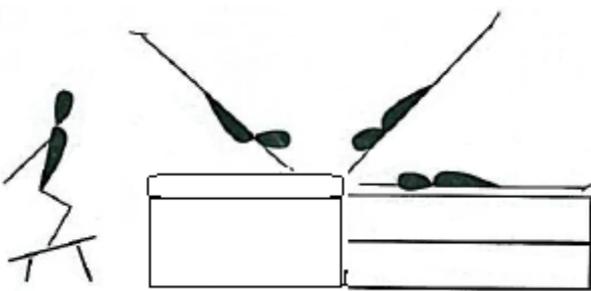
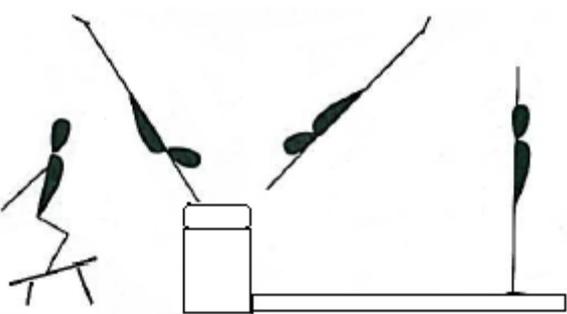
Présentation des figurines

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.

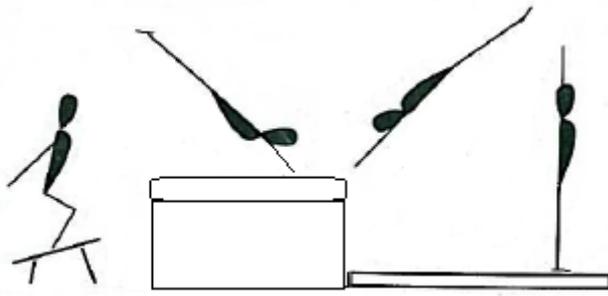
SAUT			Voler des mains sur les pieds		
N°	ÉLÉMENTS	COTATION		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
					
1	 <p>Saut de lapin – saut extension enchaîné</p>	3	4	<ul style="list-style-type: none"> · Arrivée sur les pieds · Pose des mains avant les pieds sur le premier envol 	
2	 <p>Saut écart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

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"> · Rotation dans l'axe 	
4	 <p>Renversement tomber dos DIMA en large</p>	4	6	<ul style="list-style-type: none"> · Alignement bras – tronc · Arrivée plat dos 	<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"> · Alignement bras – tronc · Arrivée plat dos 	<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"> · Arrivée sur les pieds 	

7



Lune DIMA en long

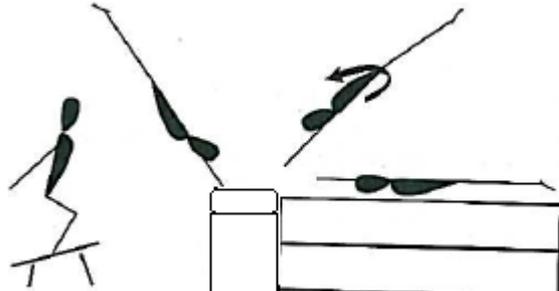
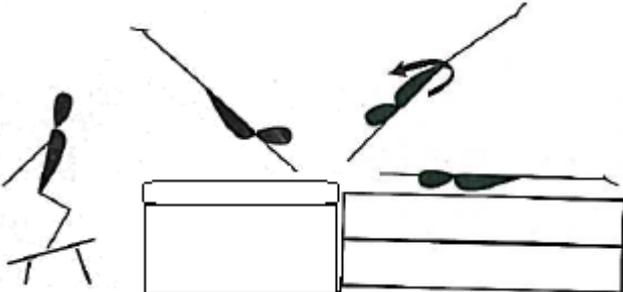
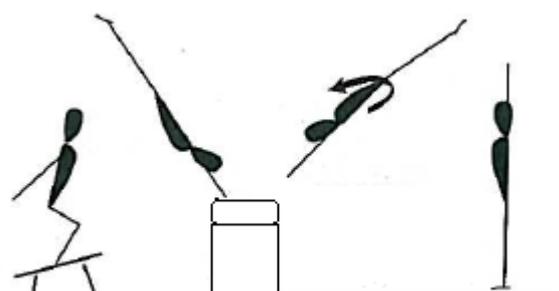
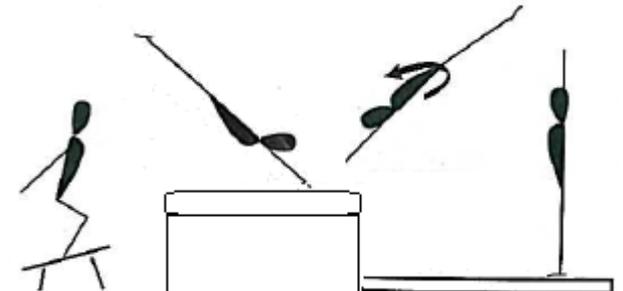
9

11

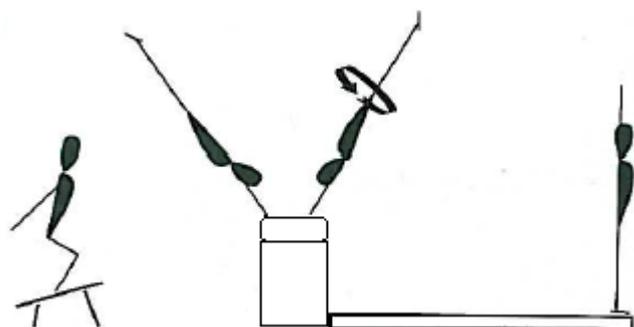
· Arrivée sur les
pieds

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"> · ½ tour déclenché après le passage à la verticale renversée 	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"> · ½ tour terminé à la réception · Arrivée sur le ventre 	Déclassement : élément n° 5 – 5pts ou 7pts
10	 <p>Lune ½ vrille DIMA en large</p>	9	10	<ul style="list-style-type: none"> · ½ tour déclenché après le passage à la verticale renversée 	Déclassement : élément n° 6 – 8pts ou 10pts
11	 <p>Lune ½ vrille DIMA en long</p>	10	11	<ul style="list-style-type: none"> · ½ tour terminé à la réception · Arrivée sur les pieds 	Déclassement : élément n° 7 – 9pts ou 11pts

12



Lune vrille

12

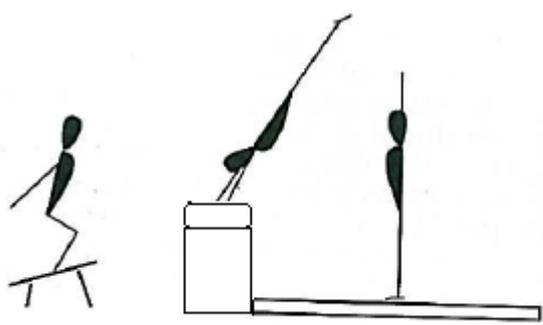
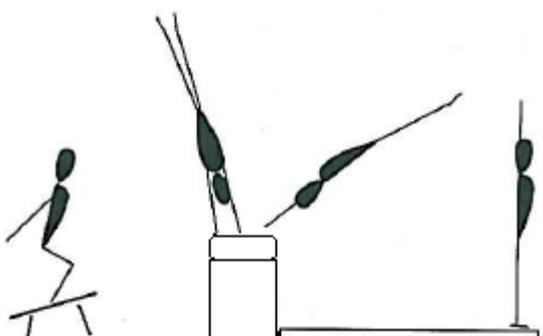
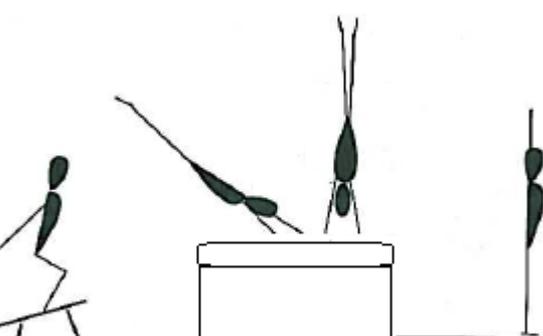
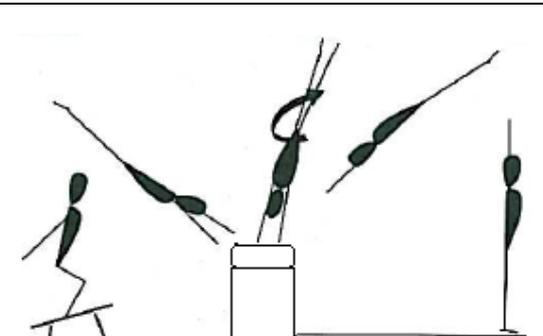
· Arrivée sur les
pieds, dos au
DIMA

· Vrille après la
pose des mains

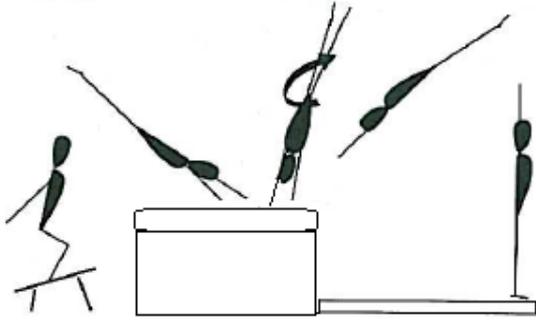
Déclassement :
élément n° 10 –
9pts

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"> · Le dos doit être à 45° minimum · Arrivée sur les pieds 	
14	 <p>Rondade ¼ de tour extérieur DIMA en large</p>	7	9	<ul style="list-style-type: none"> · Le dos doit être à 45° minimum · Arrivée sur les pieds dos au DIMA 	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"> · Premier ¼ de tour avant la pose des mains · ¾ de tour après la pose des mains (on voit le ventre puis le dos ou l'inverse) · Arrivée sur les 	Déclassement : élément n° 13 – 6pts ou 8pts

17



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

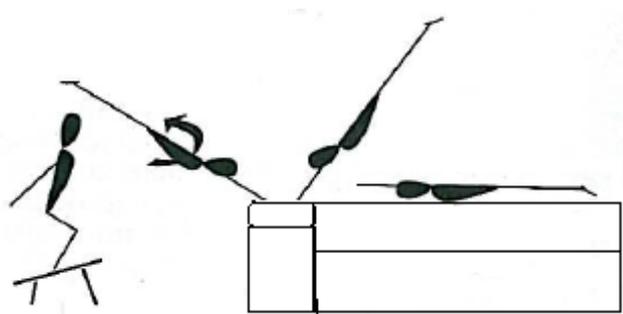
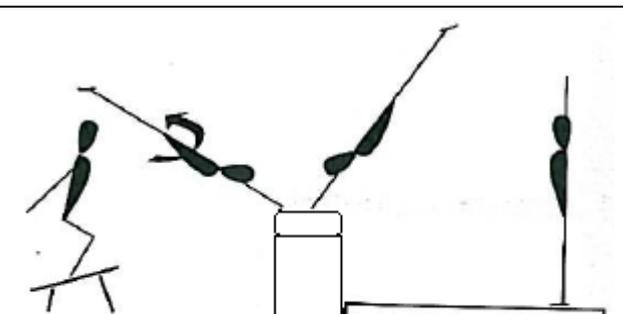
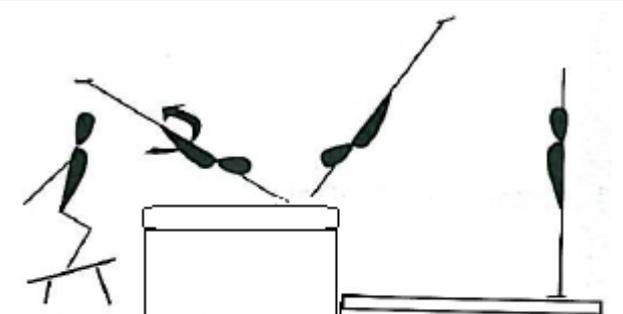
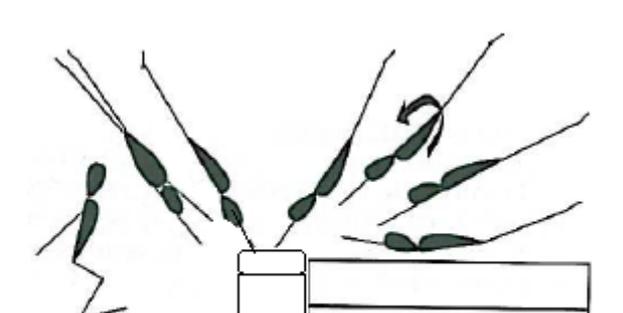
11

12

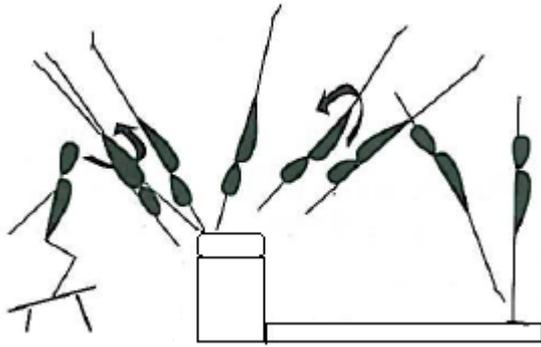
pieds, dos au
DIMA

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"> · ½ tour du corps entier avant la pose des mains · Passage du corps à la verticale · Pose simultanée des mains · Arrivée sur le ventre 	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"> · ½ tour du corps entier avant la pose des mains · Passage du corps à la verticale · Pose simultanée des mains · Arrivée sur les pieds 	Déclassement : élément n° 13 – 6pts et 8pts
20	 <p>½ Pétrick DIMA en long</p>	10	11	<ul style="list-style-type: none"> · ½ tour du corps entier avant la pose des mains · Passage du corps à la verticale · Pose simultanée des mains · Arrivée sur les pieds 	Déclassement : élément n° 18 – 7pts et 9pts
21	 <p>Pétrick tomber plat dos</p>	10	11	<ul style="list-style-type: none"> · ½ tour du corps entier avant la pose des mains · Passage du corps à la verticale · Pose simultanée des mains · Arrivée sur le dos 	Déclassement : élément n° 18 – 7pts et 9pts

22



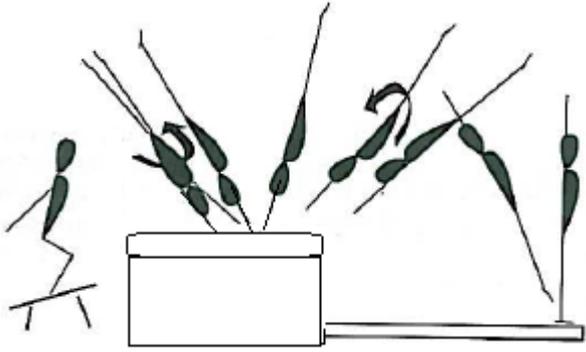
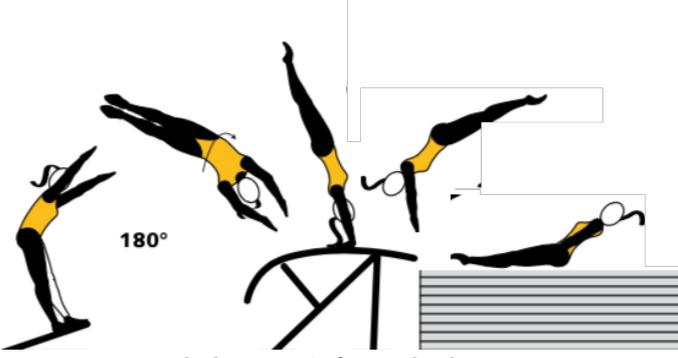
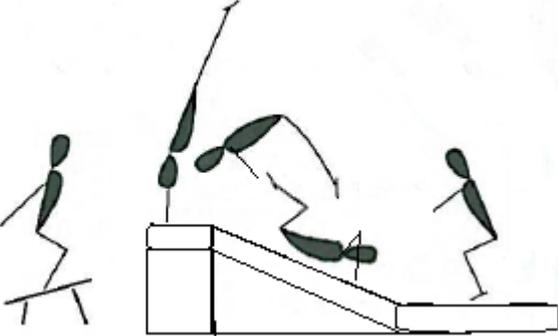
Pétrick DIMA en large

11

12

- ½ 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"> · ½ tour du corps entier avant la pose des mains · Pose simultanée des mains · Arrivée sur les pieds, dos au DIMA 	Déclassement : élément n° 20 – 10pts et 11pts
24	 <p>180° Tsukahara arrivée sur le dos</p>	8		<ul style="list-style-type: none"> · Arrivée en position allongée 	
25	 <p>Tsukahara roulade arrière</p>	9	11	<ul style="list-style-type: none"> · Arrivée sur les pieds · Roulade arrière réalisée sur le plan incliné 	Le gymnaste peut au choix faire un ½ tour ou un ¼ de tour dans le premier envol.
26	 <p>180°</p>	13		<ul style="list-style-type: none"> · Réception fosse à 4 pattes ou debout 	