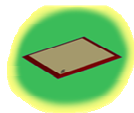
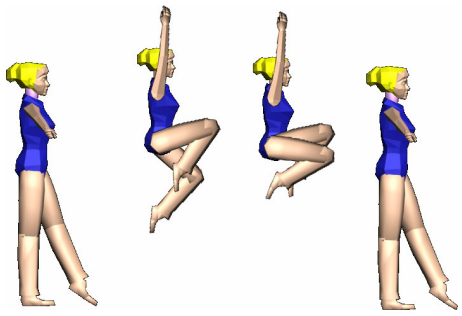

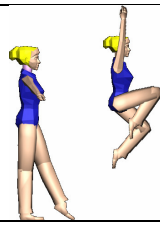
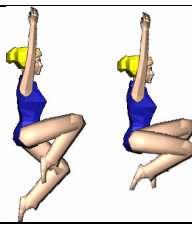



Agrès		Elément	SAUT DE CHAT		N° Fiche
		Requis Minimum	Sauter et réception sur un pied		
					
Modèle Technique Actuel (Seuls les textes font foi)					
Phase 1	Consignes		Evaluation		
	<u>Préparation</u>	Oui	Non	Dédution si :	
	Pied gauche pointé devant, bras en seconde	+ 1pt	- 1pt	Jambes fléchies	
	Tête droite, buste droit	+ 1pt	- 1pt	Buste penché vers l'avant	
	Bassin dans l'axe, orteils vers l'avant	+ 1pt	- 1pt	Bassin désaxé	
Phase 2	Consignes		Evaluation		
	<u>Impulsion</u>	Oui	Non	Dédution si :	
	Poussée complète de la jambe gauche par extension des genoux et des chevilles	+ 2pts	- 2pts	Poussée incomplète, pas de pointe de pieds ou manque de hauteur	
	Élévation des bras puis blocage à la verticale en simultanéité avec l'impulsion jambes	+ 1pt	- 1pt	Mauvais placement des bras	
	Buste droit	+ 1pt	- 1pt	Buste penché vers l'avant	
Phase 3	Consignes		Evaluation		
	<u>Phase d'envol</u>	Oui	Non	Dédution si :	
	Battements successifs des deux jambes en quatrième devant	+ 1pt	- 1pt	Genoux sous l'horizontale	
	Jambes fléchies, genoux ouverts	+ 2pts	- 2pts	Genoux vers l'intérieur	
	Buste droit, tête droite	+ 1pt	- 1pt	Buste penché	
Phase 4	Consignes		Evaluation		
	<u>Réception</u>	Oui	Non	Dédution si :	
	Réception jambe droite, jambe gauche pointée devant	+ 1pt	- 1pt	Manque de développé de la jambe libre (2 ^{ème} jambe)	
	Ouverture des bras en seconde	+ 1pt	- 1pt	Mauvais placement des bras	
	Bassin dans l'axe, pied avant pointé en ouverture (talon vers l'avant)	+ 2pts	- 2pts	Bassin désaxé ou déséquilibre à la réception	
Total de l'évaluation					TOTAL / 15pts