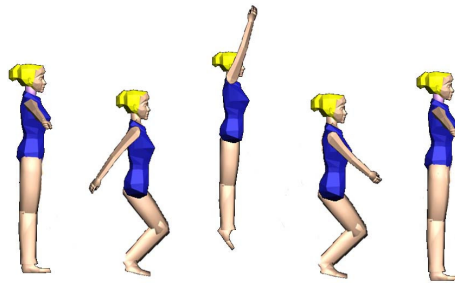
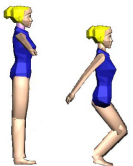
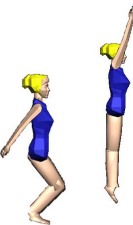

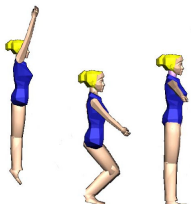


Agrès		Elément	SAUT EXTENSION		N° Fiche
		Requis Minimum	Sauter Se réceptionner		



Modèle Technique Actuel (Seuls les textes font foi)

Phase 1	Consignes	Evaluation		
	Préparation :	Oui	Non	Déduction si :
	½ pliés pieds en 3 ^{ème} , bassin au dessus des appuis, poids du corps réparti sur les 2 jambes	+ 2pts	- 2pts	Flexion des jambes trop grande ou poids du corps vers l'avant ou l'arrière
	Bras à l'oblique basse	+ 1pt	- 1pt	Mauvais placement des bras
	Buste droit, tête droite	+ 2pts	- 2pts	Fermeture tronc / jambes
Phase 2	Consignes	Evaluation		
	Impulsion :	Oui	Non	Déduction si :
	Poussée complète des 2 jambes par extension des genoux et des chevilles	+ 2pts	- 2pts	Flexion des jambes ou pas d'extension des chevilles et des pointes
	Alignement des segments	+ 2pts	- 2pts	Manque d'alignement, corps en extension ou en fermeture
	Elévation des bras avec blocage à la verticale	+ 2pts	- 2pts	Blocage des bras avant ou après la verticale
Phase 3	Consignes	Evaluation		
	Phase d'envol :	Oui	Non	Déduction si :
	Amplitude maximale du saut par maintien de l'extension des pieds	+ 1pt	- 1pt	Anticipation de la réception par flexion des jambes ou des chevilles
	Maintien du buste vertical	+ 2pts	- 2pts	Déséquilibre avant, arrière ou latéral
	Alignement du corps, bras aux oreilles	+ 1pt	- 1pt	Relâchement du corps ou fermeture bras / tronc
Phase 4	Consignes	Evaluation		
	Réception sur 2 jambes:	Oui	Non	Déduction si :
	Amorti contrôlé par ½ pointes – talons – ½ pliés	+ 2pts	- 2pts	Retour jambes tendues ou amorti non contrôlé
	Placement du bassin en rétroversion au dessus des appuis	+ 2pts	- 2pts	Relâchement du bassin ou fermeture tronc / jambes
	Abaissement des bras écartés à l'oblique avant basse, tête droite	+ 1pt	- 1pt	Réception bras en haut ou par abaissement du buste en même temps que les bras

Total de l'évaluation				TOTAL	/ 20
-----------------------	--	--	--	-------	------