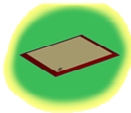
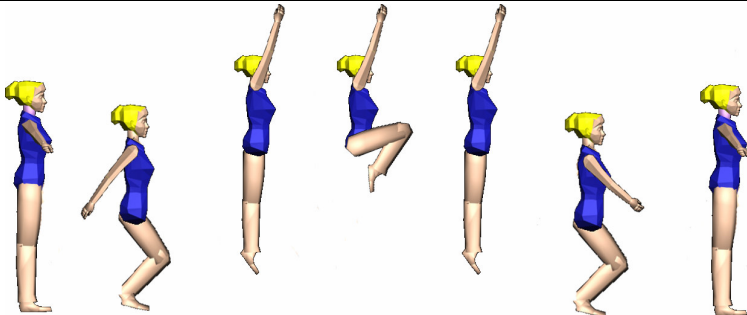
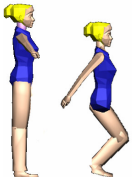
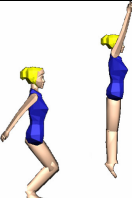
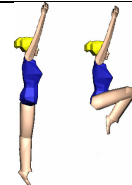
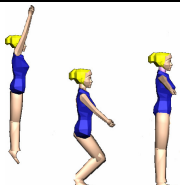


Agrès		Elément	SAUT GROUPE		N° Fiche
		Requis Minimum	Sauter Se réceptionner		
					
Modèle Technique Actuel (Seuls les textes font foi)					
Phase 1	Consignes		Evaluation		
	Préparation		Oui	Non	Déduction si :
	Pieds en 3 ^{ème} (talon du pied avant dans le creux du pied arrière) flexion de jambe		+ 1pt	- 1pt	Pieds trop écartés, vers l'intérieur ou l'extérieur
	Bras en arrière		+ 1pt	- 1pt	Mouvement de bras supplémentaire
	Pieds à plat, tête droite, buste droit		+ 1pt	- 1pt	Buste penché
Phase 2	Consignes		Evaluation		
	Impulsion		Oui	Non	Déduction si :
	Poussée complète des jambes par extension des genoux et des chevilles		+ 2pts	- 2pts	Poussée incomplète ou manque de hauteur ou pas de pointes de pieds
	Élévation des bras puis blocage à la verticale en simultanéité avec l'impulsion jambes		+ 1pt	- 1pt	Pas d'utilisation des bras
	Alignement des segments bras tronc jambes		+ 1pt	- 1pt	Fermeture des angles segmentaires
Phase 3	Consignes		Evaluation		
	Phase d'envol		Oui	Non	Déduction si :
	Fermeture jambes tronc groupée en haut de la phase d'envol		+ 2pts	- 2pts	Manque de groupé ou genoux en dessous de l'horizontale
	Buste droit, tête droite		+ 1pt	- 1pt	Buste penché
	Légère fermeture de l'angle bras tronc		+ 1pt	- 1pt	Flexion de bras
Phase 4	Consignes		Evaluation		
	Réception		Oui	Non	Déduction si :
	Dégrouper dynamique lors de la phase descendante		+ 2pts	- 2pts	Manque d'ouverture (dégrouper) avant la réception ou retour accroupi
	Réception pointes, talons, 1/2 plié		+ 1pt	- 1pt	Réception accroupie ou déséquilibre à la réception
	Tête droite, buste droit, bras à l'oblique avant basse, pieds en 3 ^{ème}		+ 1pt	- 1pt	Buste penché, bras en haut
Total de l'évaluation					TOTAL / 15 pts