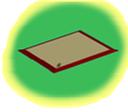
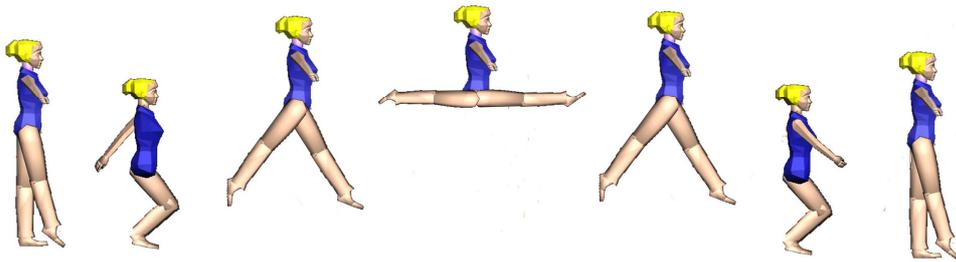
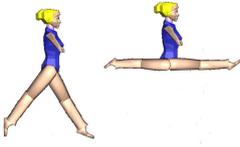
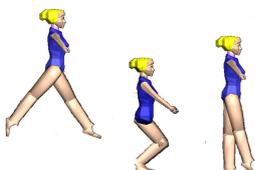


Agrès		Elément	<b>SAUT ECART ANTERO POSTERIEUR</b>	N° Fiche
		Requis Minimum	Sauter Se réceptionner Ecart dynamique des jambes à 180°	



Modèle Technique Actuel (Seuls les textes font foi)

Phase 1	Consignes	Evaluation		
	<b>Préparation :</b>	Oui	Non	Déduction si :
	½ pliés, pieds en 3 <sup>ème</sup> , bassin au dessus des appuis	+ 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		
	<b>Impulsion :</b>	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
	Début d'élévation simultanée et dynamique des 2 jambes par battement en 4 <sup>ème</sup> devant et derrière	+ 1pt	- 1pt	Jambes fléchies ou bassin désaxé
	Élévation des bras avec blocage en seconde (à l'horizontale)	+ 2pts	- 2pts	Pas de blocage des bras
Phase 3	Consignes	Evaluation		
	<b>Phase d'envol :</b>	Oui	Non	Déduction si :
	Écart de jambes s'effectue dans la phase haute du saut par projection et élévation maximale des jambes avant et arrière	+ 2pts	- 2pts	Anticipation de l'écart de jambes dans la phase montante
	Maintien d'écart des jambes à 180° et de l'extension des pointes de pieds, bassin dans l'axe	+ 2pts	- 2pts	Manque d'écart ou déséquilibre avant ou arrière dans l'écart
	Maintien du buste vertical, bras en seconde	+ 2pts	- 2pts	Buste penché vers l'avant ou de blocage des bras en 2 <sup>nde</sup>
Phase 4	Consignes	Evaluation		
	<b>Réception 2 jambes :</b>	Oui	Non	Déduction si :
	Rassemblement rapide des 2 jambes	+ 1pt	- 1pt	Retour jambes écartées
	Amorti contrôlé par ½ pointes – talons – ½ pliés avec 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	+ 1pt	- 1pt	Réception bras en haut ou par abaissement du buste en même temps que les bras

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