

SAUT DE CHEVAL		
Difficulté	Addition de la valeur des 4 éléments de difficultés de familles différentes validés	/ 2.00 points
Composition	Addition de 1 point par élément de familles différentes validés (quel que soit la valeur de difficulté)	/ 4.00 points
Exécution	2,5 points par élément de familles différentes présentées	/ 10.00 points
Précisions	<ul style="list-style-type: none"> • Un élément est validé si les exigences techniques sont respectées • 12 m de course maximum par saut • Un deuxième essai est accepté si la gymnaste n'a pas touché le matériel 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Obstacle de 50 cm pour les catégories benjamines et minimes. • Obstacles de 70 cm pour la catégorie cadette. 	

EVALUATION DU SAUT DE CHEVAL		
Critère d'exécution (sur la globalité de l'exercice)	Valeur	Descriptif
Dynamisme / 1 point	1.00 point	Phases d'appui des impulsions de jambes et de bras très brèves et efficaces
	0.50 point	Phases d'appui des impulsions de jambes et de bras moyennes
	0.00 point	Phases d'appui des impulsions de jambes et de bras prolongées et peu efficaces
Tenue de corps / 0.50 point	0.50 point	Tenue du corps correcte : bras et jambes tendus, respect de la position du corps et des alignements, tête fixée...
	0.00 point	Absence de tenue du corps : bras et jambes fléchis, position du corps et alignement non respectés, tête rentrée ou tirée...
Maîtrise des éléments / 0.50 point	0.50 point	Maîtrise des différentes phases de l'élément et de la réception
	0.00 point	Élément avec chute ou réalisation dangereuse

Famille	Dif.	Exercices	Exigences techniques	Variantes	
Saut en contrebas	A	Bond de lapin et saut droit	Arrêt entre les deux sauts	Jambes fléchies, écartées...	Choix du matériel : Mini - trampoline Double tremplin Tremplin
	B	Bond de lapin et saut droit	Enchaînement des deux sauts	Jambes fléchies, écartées	
	C	Franchissement direct de la table de saut	Pas de touche de la table avec les membres inférieurs	Position groupé - écart	
	D	Bond de lapin à l'oblique haute et saut droit	Corps tendu - enchaînement des deux sauts		
	E	Lune	Passage par l'ATR	Lune $\frac{1}{2}$ tour	
Saut à hauteur	A	Bond de lapin + bond de lapin	Enchaînement 1 sur table et 1 sur contre haut	Jambes fléchies ou tendues	
	B	Bond de lapin + roulade avant	Liaison des 2 sauts		
	C	Impulsion arrivée debout et placement du dos à l'ATR jambes fléchies sur table et arrivée dos	Arrêt entre les deux - passage par ATR	ATR $\frac{1}{2}$ tour ventre	
	D	Lune arrivée dos	Passage par l'ATR	Lune $\frac{1}{2}$ tour ventre ou 1 tour dos	
	E	Rondade ventre	$\frac{1}{2}$ tour complet - passage par l'ATR	Rondade $\frac{1}{2}$ tour - rondade 1 tour	
Impulsion jambes	A	Saut droit	Projection des bras du bas vers le haut - jambes tendues	Saut $\frac{1}{2}$ tour	Choix du matériel : Mini - trampoline Ou tremplin
	B	Saut groupé ouverture	Projection des bras - attraper les genoux	Aussi avec $\frac{1}{2}$ tour - carpé serré	
		Saut droit par dessus l'obstacle 50 à 70 cm	Projection des bras du bas vers le haut - pas de touche de l'obstacle	Varié la hauteur et la longueur de l'obstacle	
	C	Roulade élevée par-dessus obstacle 50 cm	Projection des bras - passage par-dessus cube 50 cm sans touche des membres inférieurs	Jambes fléchies ou tendues - Saut avec $\frac{1}{2}$ tour enchaîné	
	D	$\frac{3}{4}$ avant	Projection des bras - position du corps identifiée	Groupé, carpé, tendu - aussi avec ouverture	
E	Salto avant groupé	Projection des bras - réception debout contrôlée	Carpé ou tendu		
Impulsion bras sur tremplin	A	Fente ATR arrivée dos	Projection des bras - passage par ATR		Varier le support : petit tremplin, tremplin double, cube, impulseur
	B	Placement du dos ATR arrivée dos	Projection des bras - passage par ATR		
	C	Fente ATR impulsion ATR et arrivée dos	Projection des bras - passage par ATR après l'impulsion		
	D	Fente ATR impulsion arrivée dos	Projection des bras - passage par ATR et arrivée avec éloignement 10 cm minimum du tremplin		
	E	Bond de lapin à l'ATR arrivée dos	Projection des bras - départ 2 pieds simultanés et passage par l'ATR	Elévation jambes fléchies ou tendues	