

Le saut en longueur Technique

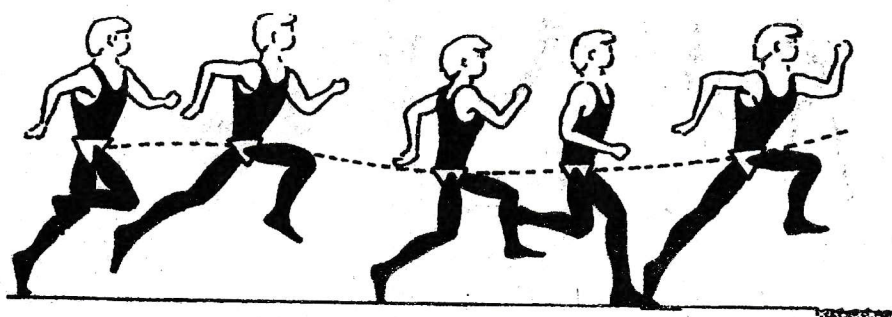
La mise en action

Elle se déroule sur des foulées (à peu près douze) accélérées, qui doivent amener le sauteur à une vitesse horizontale optimale, c'est à dire une vitesse qu'il pourra maîtriser pour exécuter un placement idéal lors de sa préparation à l'appel.

La liaison course-appel

La liaison course-appel se réalise sur les six appuis qui précèdent l'appel et se subdivise en deux parties :

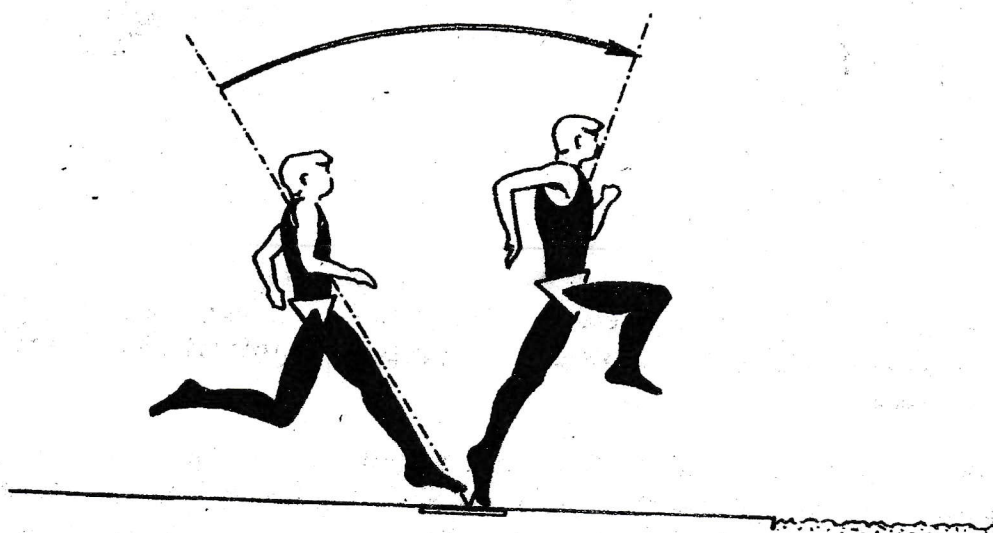
- La première partie se caractérise par une attitude de course « haute » (les genoux montent, le corps se redresse), ainsi que par une augmentation de la fréquence des appuis.
- La deuxième partie est caractérisée par une recherche de mise en tension musculaire orientée vers un appel efficace. Sur l'avant-dernier appui le centre de gravité s'abaisse.



L'appel

L'appel se caractérise par une action de « griffé » très violente de la jambe d'appel, associée à une augmentation maximale de la phase de poussée.

Celle-ci est encore accentuée par l'action des différents segments libres : tirage du genou de la jambe libre vers le haut et vers l'avant ; soulevé des deux épaules tout en conservant la coordination bras-jambe de la course d'élan



La suspension

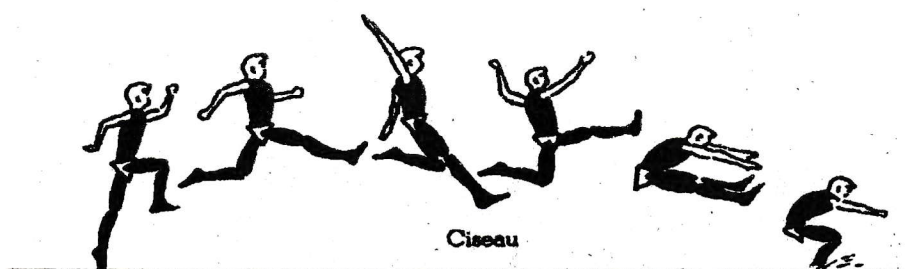
On observe deux parties nettement distinctes quant aux intentions :

l'équilibration et le ramené

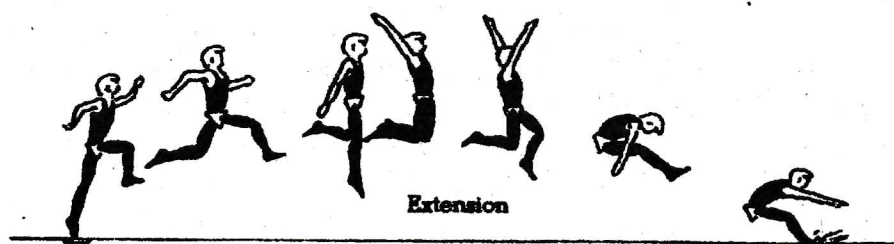
Tout d'abord le sauteur effectue une suite d'actions segmentaires très rapides afin de s'équilibrer en l'air. Cette phase, actuellement, est réalisée grâce à deux, ou plus exactement trois, techniques :

1. **ciseau** (un pédalage aérien)
2. **double ciseau** (suivant le nombre de cycles de jambes effectués)
3. **extension** (un étirement de tout le corps arqué vers l'arrière)

1. ciseau ; 2. double ciseau :



3. extension :

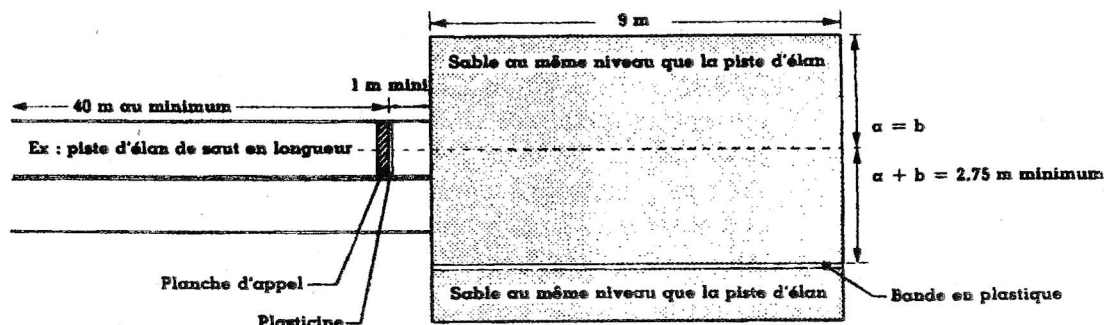


Puis, précédant immédiatement la réception dans le sable, le sauteur cherche à projeter ses jambes vers l'avant afin de déterminer la marque la plus éloignée possible du point d'appel : c'est le **ramené**.

La position adoptée au moment de la réception doit, malgré tout, lui laisser la possibilité d'esquiver toutes les autres parties de son corps afin qu'aucune ne reprenne contact avec le sol en arrière de son premier point de réception (p.ex. assis dans la marque laissée par ses pieds, esquive latérale, ...).

Le saut en longueur

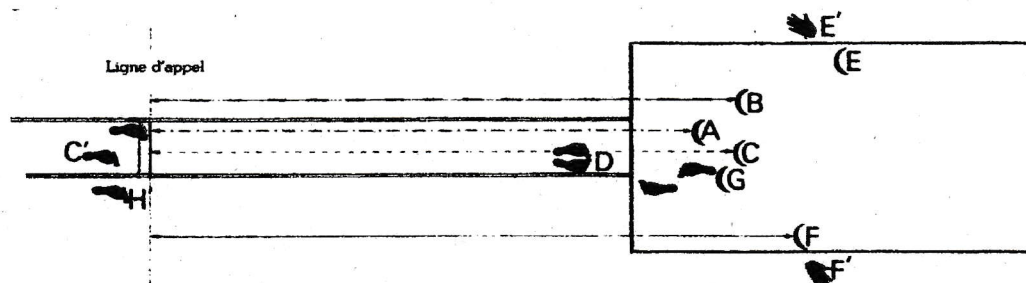
Règlement



Nombre d'essais

S'il y a huit participants au plus, tous disposent de six essais. Au-delà, chacun aura droit à trois essais et les huit meilleurs pourront réaliser trois essais supplémentaires.

Cas de nullité



Sauteur A – Appel sur la planche valable

Sauteur B – Appel sur la planche valable, mais la réception est en dehors du prolongement de la piste d'élan. On prolonge la ligne d'appel, et on mesure perpendiculairement à cette ligne prolongée.

Sauteur C – Appel avant la planche (C') valable. La mesure se fait depuis la ligne d'appel.

Sauteur D – Il retombe avant la fosse: essai nul

Sauteur E – Sa main touche en E' hors de la zone de chute et en deçà de sa marque : essai nul

Sauteur F – Sa main touche en F' hors de la zone de chute, mais au-delà de sa marque : essai valable, on mesure sa marque comme en B

Sauteur G – Après la réception dans la zone de chute, il revient en arrière à l'intérieur de celle-ci : essai nul

Sauteur H – Il a pris son appel à côté de la planche d'appel et à l'extérieur de la piste d'élan en H' : essai nul

Mesurage des sauts

Tous les sauts seront mesurés à partir de la marque la plus proche faite dans la zone de chute par une partie quelconque du corps ou des membres, jusqu'à la ligne d'appel et perpendiculairement à cette ligne.

Classement, Ex Aequo

C'est le meilleur des six sauts effectués qui détermine la performance finale.

En cas d'ex aequo, la deuxième meilleure performance départage les concurrents ; si l'ex aequo subsiste, c'est la troisième meilleure performance qui est prise en compte et ainsi de suite.