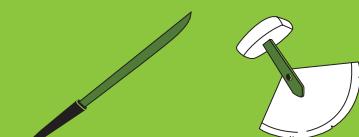


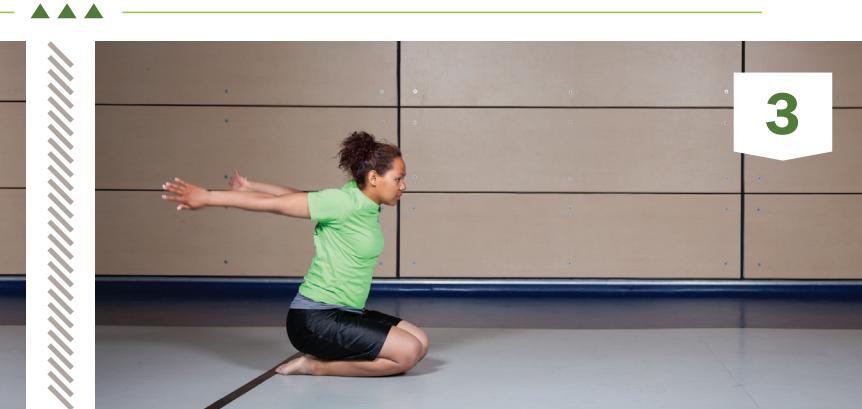
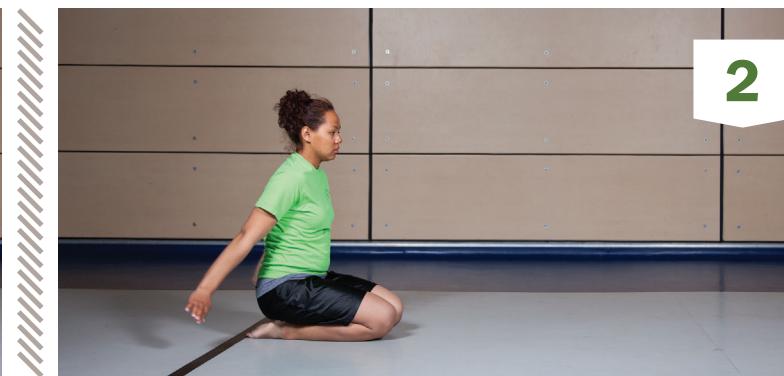


ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆ

KNEEL JUMP ▲ DÉPART À GENOUX



© Commission scolaire Kativik School Board / 608b Δεκέμβερι 201



- 1** The athlete starts in a kneeling position; with her/his buttocks resting on her/his heels with toes pointed back, hands on knees and both knees behind the starting line. The knees should be as close together as possible.

«**И**хъ възможніи въ землѣ съвѣтскіи, а не въ землѣ рускіи».

L'athlète se positionne à genoux en posant les fesses sur les talons, avec les orteils pointés vers l'arrière, les mains sur les genoux et les deux genoux derrière la ligne de départ. Les genoux devraient être le plus possible rapprochés.

- 2** The athlete may swing their arms but not their upper body back and forth as part of the preliminary movement to the jump.

ይሸፍ የዕለታዊ ቅርንጫዣ በጥቅምት የዕለታዊ ሂደት ጥሩ ነው.

L'athlète peut balancer ses bras d'avant en arrière, mais ne peut pas balancer le haut du corps au moment du mouvement préliminaire.

- 3** **4** The jump involves thrusting body and arms up and then forward. The legs are then extended as far forward as possible. The landing must be balanced, controlled and maintained until the official indicates that the feet can be moved. The athlete's buttocks cannot come off of his/her feet until he/she begin his/her jump. If they do come off his/her feet the athlete will be charged with an attempt.

Yet until she begins her first jump in they can come on, if she fails, the athlete will be charged with an attempt.

Le saut consiste à pousser le corps et les bras vers le haut, puis vers l'avant. Ensuite, les jambes sont étendues le plus loin possible. L'atterrissement doit être contrôlé et maintenu jusqu'à ce que l'officiel indique que les pieds peuvent être déplacés. Les fesses de l'athlète doivent rester en contact avec les talons jusqu'à ce que le saut commence. Si elles ne sont pas en contact l'athlète échoue l'essai.



- 5** **6** Each athlete has three attempts. An athlete may be charged with an attempt if the contact between the heels and buttocks or between knees and floor is broken.

Chaque athlète a droit à trois essais. Un athlète échoue l'essai s'il n'y a plus de contact entre les talons et les fesses ou entre les genoux et le sol.

- 7** **8** The distance of a successful jump shall be measured from the starting line to the heel closest to the starting line. The athlete must remain balanced in place for the measurement or the jump is disallowed. The athlete who jumps the greatest distance will be the winner.

La distance d'un saut réussi doit être mesurée à partir de la ligne de départ jusqu'au talon le plus près de la ligne de départ. Pendant la mesure du saut, l'athlète doit demeurer en équilibre sinon le saut est annulé. L'athlète qui saute la plus grande distance sera déclaré vainqueur.