ᐸᖓᒃᑯᔭᕐᓂᖅ

KNUCKLE HOP ▲ SAUT SUR LES JOINTURES

ᐱᖅᒍᐊᑎ ᐹᒻᒪᖓᓗᓂ ᓇᑎᕐᒥ ᐱᒋᐊᕐᓗᓂ ᓂᐅᖏᒃ ᑐᑭᒧᐊᑦᓯᐊᑎᓪᓗᒋᒃ, ᑕᓕᖏᒃ ᐱᓇᖅᖓᑎᓪᓗᒋᒃ ᑎᒥᖓᓄᑦ ᐊᕙᓚᖓᓂᖅᑭᖏᑎᓪᓗᒋᒃ, ᒥᖏᑎᒥᓄᑦ ᐊᐅᓚᓗᓂ ᒥᖏᑦᓯᖓᑎᓪᓗᒋᑦ. ᑎᒥᒥᓂᒃ ᖃᖓᑦᑕᑎᑦᓯᓗᓂ ᓯᕗᒧᑦ ᐃᖏᕐᕋᒋᐊᕐᓗᓂ ᒥᖏᑎᒥᓄᑦ ᐃᑎᖓᕐᒥᓄᓪᓗ, ᒥᓯᒃᑦᓛᓗᓂ ᒃᔪᓯᔪᒥᒃ ᓯᕗᒧᑦ ᑐᖃᑦᑕᓗᓂ ᒥᖏᑎᒥᓄᑦ ᐃᑎᖓᕐᒥᓄᓪᓗ. ᑎᒥᖓ ᖃᖓᒐᓐᓇᓇᐊᓕᒃ. ᐅᖓᓯᓐᓂᐹᒧᑦᑐᖅ ᓵᓚᖃᕐᑎᓗᒍ.

© Commission scolaire Kativik School Board / ᑲᑎᕕᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᓕᓇᓂᖅ 2012

1 The athlete starts face down on the floor in a push-up position. rms are close to the body with bent elbows. Legs are straight. The athlete's hands are clenched into a fist with the thumb tucked in the fis .

ᐱᖅᒍᐊᑎ ᐹᒻᒪᖓᓗᓂ ᓇᑎᕐᒥ ᐱᒋᐊᕐᓗᓂ ᓂᐅᖏᒃ ᑐᑭᒧᐊᑦᓯᐊᑎᓪᓗᒋᒃ, ᑕᓕᖏᒃ ᐱᓇᖅᖓᑎᓪᓗᒋᒃ ᑎᒥᖓᓄᑦ ᐊᕙᓚᖓᓂᖅᑭᖏᑎᓪᓗᒋᒃ, ᒥᖏᑎᒥᓄᑦ ᐊᐅᓚᓗᓂ ᒥᖏᑦᓯᖓᑎᓪᓗᒋᑦ.

L'athlète se place en position "push-up" en plaçant les coudes le long de son corps à un angle de 90 degrés. Les poignets et les chevilles sont raides et les poings sont fermés. Le pouce doit être placé à l'intérieur du poing.

2 **3** Lifting the body off the floor, then with a quick push off the knuckl and toes, the player hops forward.

ᑎᒥᒥᓂᒃ ᓇᑎᕐᒧᑦ ᐊᑦᑐᑎᑦᓯᒐᓕᓗᓂ, ᓱᒃᑦᑑᓗᓂ ᓯᕗᒻᒧᓇᐊᕐᑐᖅ ᒥᖏᑎᒥᓄᑐᐊᖅ ᐳᑐᒧᒥᓄᑐᐊᕐᓗ.

En surélevant son corps seulement avec ses orteils et ses poings, l'athlète commence à se propulser vers le haut et vers l'avant.

4 **5** The player lands on both knuckles and toes simultaneously. The body must remain off the floor and is extended upward with each p to the height of the elbows with the buttocks not to extend above the plane of the body.

ᒥᖏᑎᒥᓂᒃ ᐳᑐᒧᕐᒥᓂᓪᓗ ᐊᑕᐅᑦᓯᑯᑦ ᑐᑦᑎᓯᖃᑦᑕᓗᓂ. ᑎᒥᖓ ᓇᑎᕐᒥᒃ ᐊᑦᑐᐃᑐᓕᒋᐊᓕᒃ ᓯᕗᒻᒧᓇᐊᓇᐊᑕᒫᑦ ᐃᑯᓯᒥᑕ ᓇᓛᓪᓗᐊᖅᖓᓄᑦ ᖃᖅᖓᑦᑕᖃᑦᑕᓗᓂ ᐅᑉᐸᑎᒥᒃ ᑎᒥᖅᖓᑕ ᖃᖅᖓᑕᓂᖅᖓᓂᒃ ᓈᒻᒪᕐᑯᐊᖃᕐᑎᓗᒋᒃ.

L'athlète atterrit simultanément sur les poings et les orteils. Le corps ne doit pas toucher le sol. Le corps doit être propulsé à la hauteur des coudes sans que les fesses ne dépassent la ligne horizontale du corps.

6 The distance the competitor can hop before quitting or lowering his/her body to the floor is measured from the shoulders at the start to the position of th shoulders at the completion. The player who hops the longest distance will be declared the winner.

ᑎᑭᐅᑎᔭᖅᖓ ᓇᓗᓐᕐᑕᐅᖓᔭᕐᑐᖅ ᑐᐃᖅᖓ ᖃᓄᓪᓗᐊᑎᒥᒃ ᐅᖅᖓᓯᑦᑕᖃᕐᓂᒪᖅᖓᑦ ᓇᑎᕐᒥᒃ ᐱᒋᐊᕐᐃᒥᓂᑦ ᓄᕐᖃᓂᕐᒥᓄᑦ ᐅᑦᑭᓐᓂᑦ ᑎᒥᖅᖓ ᓇᑎᕐᒧᑦ ᐊᑦᑐᑎᓪᓗᒍ. ᐅᖅᖓᓯᓐᓂᐹᒧᕐᑐᖅ ᓵᓚᖃᕐᑎᓗᒍ.

La distance parcourue est mesurée à partir des épaules de la position de départ jusqu'à la position des épaules du dernier saut. L'athlète qui parcours la plus longue distance est déclaré gagnant.