
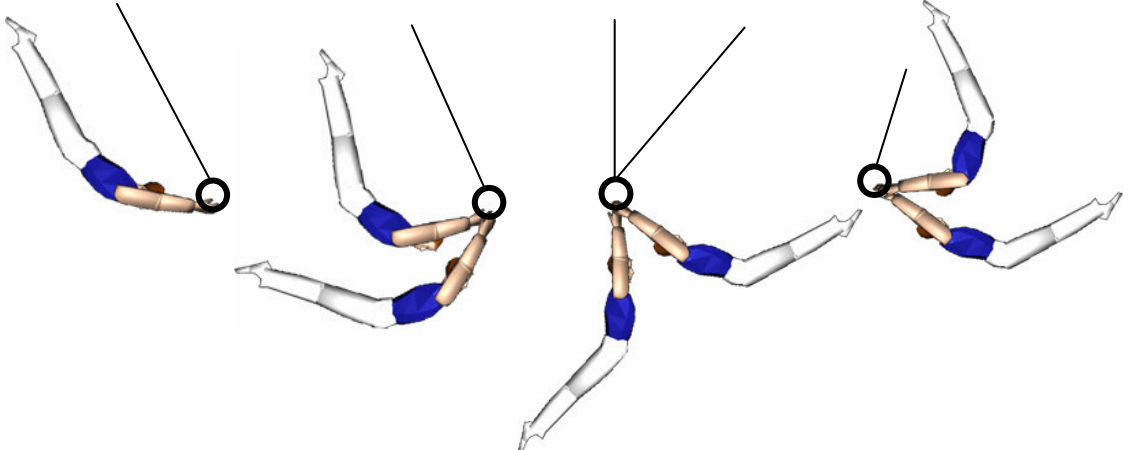
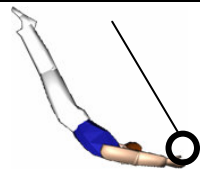
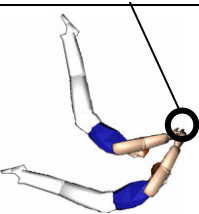
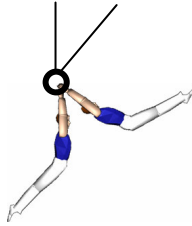
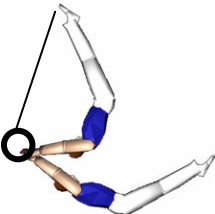


Agrès		Elément	BALANCE AVANT		N° Fiche	
		Requis minimum	Se suspendre aux anneaux corps gainé			
						
Modèle Technique Actuel (Seuls les textes font foi)						
Phase 1 et 2		Consignes	Evaluation			
	<b>Prise de vitesse</b>	Oui	Non	Dédution si :		
	retard talon, corps gainé	+1pts	-1pts	Corps relâché		
	Poitrine basse, regard vers le sol.	+1pts	-1pts	Tête tirée		
Anneaux écartés ; bras tendus	+2pts	-2pts	Bras fléchis			
Phase 3		Consignes	Evaluation			
	<b>Fouet</b>	Oui	Non	Dédution si :		
	Retard talons, corps gainé.	+1pts	-1pts	Corps relâché		
	Avancée de la poitrine, corps en extension	+1pts	-1pts	Creuser dos		
Tête entre les bras, regard vers l'avant.	+1pts	-1pts	Tête tirée			
Phase 4		Consignes	Evaluation			
	<b>Passage du fouet</b>	Oui	Non	Dédution si :		
	Tête entre les bras, regard vers l'avant	+1pts	-1pts	Tête tirée		
	Corps tonic et gainé	+2pts	-2pts	Manque de gainage		
Position dos rond, projection des pieds vers le haut	+1pts	-1pts	Pieds vers l'avant			
Phase 5		Consignes	Evaluation			
	<b>Balancer avant</b>	Oui	Non	Dédution si :		
	Maintien de la position dos rond	+2pts	-2pts	Manque de maintien		
	Anneaux serrés, pousser vers le sol	+1pts	-1pts	Fermeture de l'angle bras tronc		
Pointes dirigées vers le plafond	+1pts	-1pts	Corps cassé			
		Total de l'évaluation			TOTAL	/ 15