
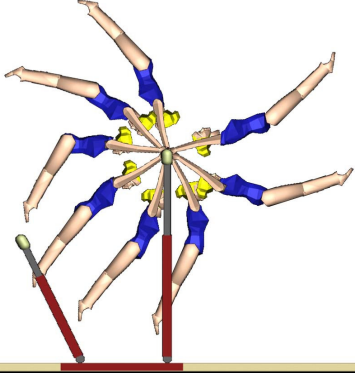
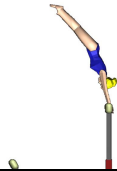
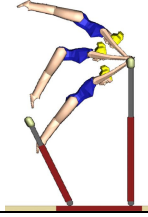
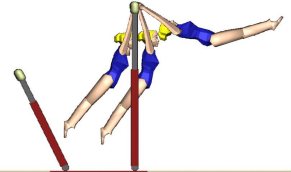
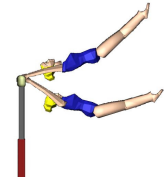
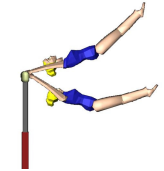


Agrès		Elément	BALANCE		N° Fiche
		Requis Minimum	Se suspendre à la barre et tenir la barre Maintenir l'alignement		
					
Modèle Technique Actuel (Seuls les textes font foi)					
Phase 1		Consignes		Evaluation	
	Départ		Oui	Non	Déduction si :
	Position dos rond, tête droite,		+ 1pt	- 1pt	Tête tirée, corps relâché
	Appui dynamique sur la barre		+ 2pt	- 2pts	Bras fléchis ou corps en extension
	Corps gainé		+ 1pt	- 1pt	Corps relâché
Phase 2		Consignes		Evaluation	
	Descente		Oui	Non	Déduction si :
	Dos rond, tête droite		+ 2pt	- 2pts	Tête tirée, corps en extension
	Alignement du corps, bras tendus		+ 1pt	- 1pt	Fermeture des angles segmentaires
	Corps gainé dynamique		+ 1pt	- 1pt	Corps relâché
Phase 3		Consignes		Evaluation	
	Fouet		Oui	Non	Déduction si :
	Retard talons sous la barre, poussée de la poitrine vers l'avant		+ 2pt	- 2pts	Pas d'avancée de la poitrine ou avancée précoce
	Corps gainé, tête droite		+ 1pt	- 1pt	Corps relâché, tête rentrée ou en extension
	changement de courbe (courbette)		+ 2pt	- 2pts	Pas de fouet ou manque de dynamisme
Phase 4		Consignes		Evaluation	
	Maintien		Oui	Non	Déduction si :
	Position dos rond, maintien de l'ouverture bras tronc		+ 2pt	- 2pts	Corps en extension, fermeture bras/tronc ou bras fléchis
	Tête droite		+ 1pt	- 1pt	Tête en extension ou rentrée
	Pieds vers le haut		+ 1pt	- 1pt	Corps en extension ou manque d'amplitude
Phase 5		Consignes		Evaluation	
	Retour		Oui	Non	Déduction si :
	Position de gainage		+ 1pt	- 1pt	Manque d'amplitude ou balancé sous l'horizontale
	Ouverture bras tronc		+ 1pt	- 1pt	Epaules fermées ou bras fléchis
	Corps gainé, tête droite		+ 1pt	- 1pt	Corps relâché ou en extension, tête tirée
Total de l'évaluation					TOTAL / 20