
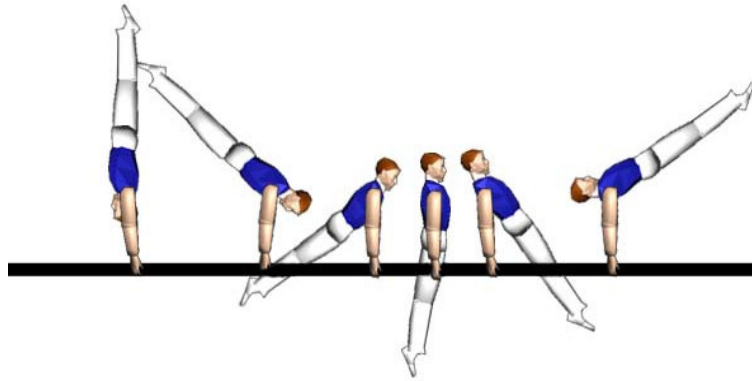

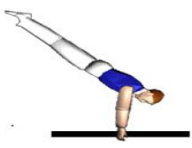
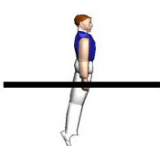
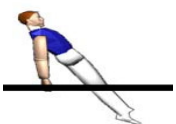
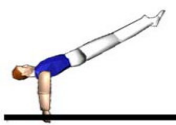
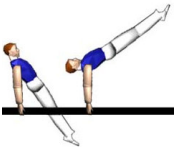


Agrès		Elément	BALANCE	N° Fiche
		Requis Minimum	Appuis, maintien du corps	



Modèle Technique Actuel (Seuls les textes font foi)

Phase 1	Consignes	Evaluation		
	Position ATR	Oui	Non	Déduction si :
	Corps aligné, gainé	+ 1pt	- 1pt	Corps relâché
	Poussée dynamique des bras	+ 1pt	- 1pt	Bras fléchis
	Tête entre les bras	+ 1pt	- 1pt	Tête tirée, corps en extension
Phase 2	Consignes	Evaluation		
	Début du balancer	Oui	Non	Déduction si :
	Fermeture bras tronc, corps aligné	+ 1pt	- 1pt	Fermeture jambes tronc
	Epaules au dessus des mains	+ 1pt	- 1pt	Corps relâché
	Tête droite, regard droit	+ 1pt	- 1pt	Tête tirée, regard vers le haut
Phase 3	Consignes	Evaluation		
	Appui manuel	Oui	Non	Déduction si :
	Léger retard talon, pour avoir le bassin devant	+ 2pts	- 2pts	Corps cassé
	Epaules toujours au dessus des mains	+ 1pt	- 1pt	Bras fléchis
	Corps gainer, tonic	+ 1pt	- 1pt	Corps cassé
Phase 4	Consignes	Evaluation		
	Placement avant	Oui	Non	Déduction si :
	Elévation du corps avec une rétropulsion	+ 1pt	- 1pt	Corps relâcher
	Maintien du corps tendu, gainer	+ 1pt	- 1pt	Corps cassé, pieds au dessus du corps
	Tête droite, regard vers les pieds	+ 1pt	- 1pt	Tête tirée
Phase 5	Consignes	Evaluation		
	Maintien de la position	Oui	Non	Déduction si :
	Rétropulsion complète	+ 1pt	- 1pt	Flexion des bras
	Corps tonic, pointes vers le haut	+ 1pt	- 1pt	Corps relâché, cassé
	Tête droite, regard vers les pieds	+ 1pt	- 1pt	Tête tirée
Phase 6	Consignes	Evaluation		
	Descente	Oui	Non	Déduction si :
	Maintien de la position corps gainé	+ 1pt	- 1pt	Manque de maintien
	Epaules au dessus des mains	+ 1pt	- 1pt	Epaules en arrière, bras fléchis
	Descente contrôlée	+ 2pts	- 2pts	Corps relâché

Total de l'évaluation			TOTAL	/ 20
-----------------------	--	--	-------	------