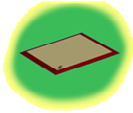
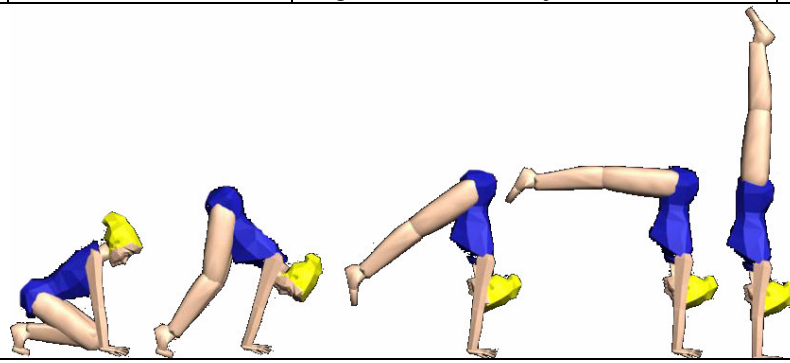
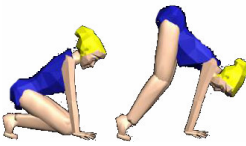
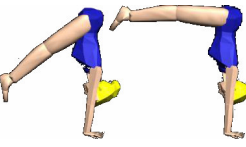
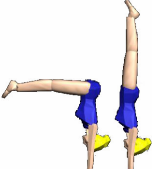
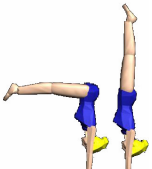
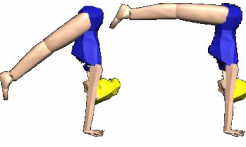



Agrès		Elément	PLACEMENT DE DOS ATR	N° Fiche
		Requis Minimum	Se tenir bras tendus Alignement bras tronc jambes	



Modèle Technique Actuel (Seuls les textes font foi)

Phase 1	Consignes	Evaluation		
	Placement :	Oui	Non	Déduction si :
	Départ à genoux, bras tendus, mains au niveau des genoux, et épaules avancées	+ 1pt	- 1pt	Bras fléchis
	Déroulement du dos au dessus des mains par ouverture des bras	+ 2pts	- 2pts	Tête en extension, bras fléchis
	Extension des jambes	+ 1pt	- 1pt	Ouverture précoce des jambes
Phase 2	Consignes	Evaluation		
	Placement de dos :	Oui	Non	Déduction si :
	Placement du bassin au dessus des mains par poussée des épaules	+ 1pt	- 1pt	Fermeture bras / tronc, ou fléchissement des bras
	Alignement mains épaules et bassin	+ 2pts	- 2pts	Fermeture bras / tronc
	Bras tendus, regard sur les mains	+ 1pt	- 1pt	Tête en extension, bras fléchis
Phase 3	Consignes	Evaluation		
	Montée à l'ATR :	Oui	Non	Déduction si :
	Ouverture des épaules bras tendus, poussée des épaules	+ 1pt	- 1pt	Fermeture bras / tronc
	Ouverture des jambes jusqu'à la verticale	+ 2pts	- 2pts	Manque d'alignement
	Alignement bras / tronc / jambes, tête droite et regard sur les mains	+ 1pt	- 1pt	Dos relâché
Phase 4	Consignes	Evaluation		
	Amorce de descente :	Oui	Non	Déduction si :
	Grandissement des épaules	+ 1pt	- 1pt	Flexion des bras
	Amorce de descente par les pointes avec légère avancée des épaules	+ 1pt	- 1pt	
	Fermeture jambes / tronc	+ 1pt	- 1pt	
Phase 5	Consignes	Evaluation		
	Contrôle de la descente :	Oui	Non	Déduction si :
	Avancée des épaules, bras tendus	+ 2pts	- 2pts	Flexion des bras
	Fermeture jambes / tronc	+ 1pt	- 1pt	Descente non contrôlée
	Dos rond, regard sur les mains	+ 1pt	- 1pt	Dos relâché, tête en extension
Phase 6	Consignes	Evaluation		
	Retour :	Oui	Non	Déduction si :
	Descente jambes tendues sur les pointes	+ 2pts	- 2pts	Flexion des jambes précoce
	Flexion des jambes pour arriver entre les bras	+ 1pt	- 1pt	Descente non contrôlée
	Retour à genoux, tête droite	+ 1pt	- 1pt	Flexion des bras

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