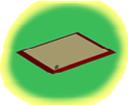
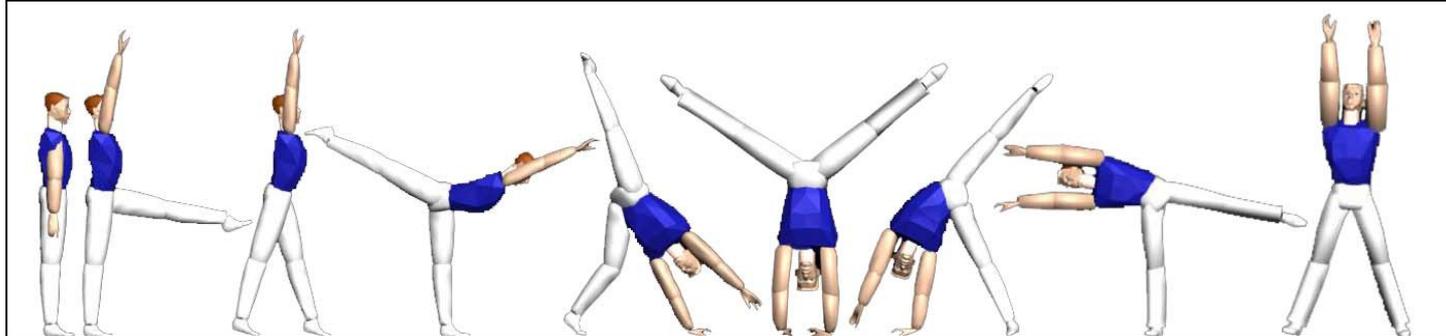
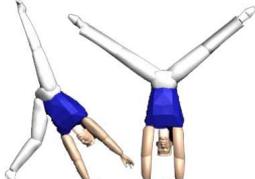
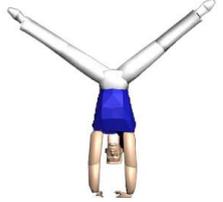
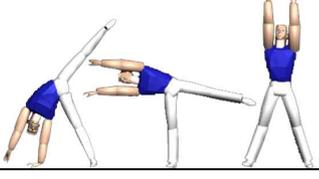


Agrès		Elément	ROUE	N° Fiche	
		Requis Minimum	Se tenir sur des bras tendus Maintenir l'alignement		



Modèle Technique Actuel (Seuls les textes font foi)

Phase 1	Consignes	Evaluation		
	Placement :	Oui	Non	Déduction si :
	Battement bras aux oreilles, pied dans l'axe, jambe de battement en ouverture et jambe d'appui tendue	+ 1pt	- 1pt	Battement au dessous de l'horizontale
	Maintien de l'alignement bras/tronc/jambe, regard vers les mains	+ 1pt	- 1pt	Fermeture de l'angle bras / tronc / jambes
	Maintien des jambes tendues et bascule du corps vers l'avant	+ 1pt	- 1pt	Flexion de la jambe avant
Phase 2	Consignes	Evaluation		
	¼ tour :	Oui	Non	Déduction si :
	Bascule du corps vers l'avant par abaissement des épaules et battement de la jambe arrière, jambe d'appui tendue	+ 1pt	- 1pt	Fermeture de l'angle bras/tronc ou tronc/jambe ou tête en extension
	Maintien de l'alignement bras/tronc/jambe, regard vers les mains, passage par la planche	+ 2pts	- 2pts	Manque d'alignement bras / tronc / jambes dans la bascule du corps
	¼ tour au dernier moment juste avant le sol	+ 1pt	- 1pt	Rotation longitudinale effectuée trop tôt
Phase 3	Consignes	Evaluation		
	Pose des mains :	Oui	Non	Déduction si :
	Pose des mains alternatives	+ 1pt	- 1pt	Pose des 2 mains simultanées
	2 ^{ème} rentrée (les doigts de la 2 ^{ème} main regardent la 1 ^{ère})	+ 2pts	- 2pts	Mains vers l'extérieur
	Maintien de l'alignement bras/tronc/jambe, tête droite	+ 1pt	- 1pt	Fermeture de l'angle bras/tronc ou tronc/jambe ou tête en extension ou corps relâché
Phase 4	Consignes	Evaluation		
	Passage à la verticale :	Oui	Non	Déduction si :
	Maintien de l'écart de jambes	+ 2pts	- 2pts	Manque d'écart de jambes ou flexion de jambes
	Maintien de l'alignement bras/tronc/jambe, tête droite	+ 2pts	- 2pts	Fermeture de l'angle bras/tronc ou tronc/jambe ou tête en extension ou corps relâché
	Passage par l'ATR	1pt	- 1pt	Manque d'alignement bras / tronc / jambes
Phase 5	Consignes	Evaluation		
	Retour:	Oui	Non	Déduction si :
	Retour de perpendiculaire au point de départ	+ 2pt	- 2pts	Retour désaxé
	Alignement bras tronc jambes, tête droite, jambes écartées	+ 2pts	- 2pts	Fermeture de l'angle bras/tronc ou tronc/jambe ou jambes serrées
	Redressement par bascule simultanée du buste et retour de la jambe	+ 1pt	- 1pt	Fermeture de l'angle bras/tronc ou tronc/jambe

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