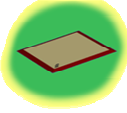
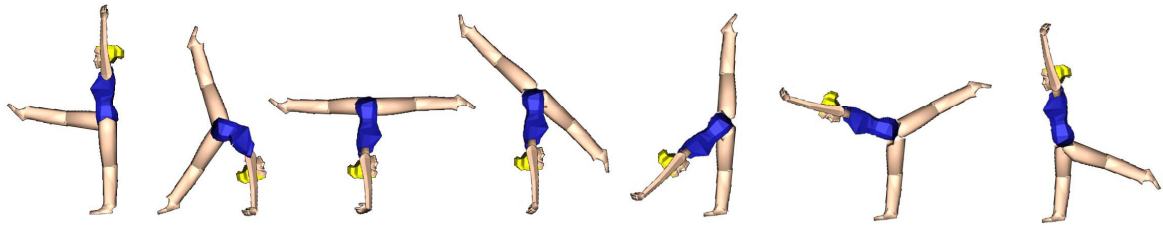

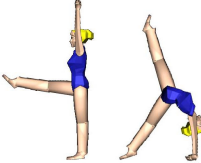
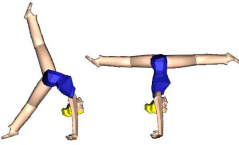
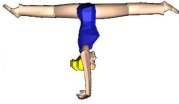



Agrès		Elément	SOUPLESE ARRIERE	N° Fiche	
		Requis Minimum	Accepter le renversement arrière Avoir une ouverture de l'angle bras / tronc Se recevoir sur des bras tendus		



Modèle Technique Actuel (Seuls les textes font foi)

Phase 1	Consignes	Evaluation		
	Placement de départ :	Oui	Non	Déduction si :
	Départ jambe libre en 4 ^{ème} devant, jambe d'appui tendue	1pt	- 1pt	Flexion de la jambe d'appui
	Maintien de l'alignement bras/tronc/ jambe	1pt	- 1pt	Fermeture bras / tronc / jambes ou tête en extension
	Grandissement au dessus de la jambe d'appui	2pts	- 2pts	Corps relâché
Phase 2	Consignes	Evaluation		
	Descente en pont :	Oui	Non	Déduction si :
	Renversement arrière par ouverture des épaules	1pt	- 1pt	Renversement par la tête ou le dos
	Extension haute du dos, tête droite	2pts	- 2pts	Extension des lombaires ou de la tête
	Avancée du bassin vers l'avant, jambe d'appui tendue talon au sol	1pt	- 1pt	Flexion de la jambe d'appui
Phase 3	Consignes	Evaluation		
	Pose des mains :	Oui	Non	Déduction si :
	Pose des main à la largeur des épaules, doigts dirigés vers l'avant	1pt	- 1pt	Bras écartés, mains vers l'intérieur ou l'extérieur
	Battement de la jambe libre en 4 ^{ème} devant	1pt	- 1pt	Ecart insuffisant
	Poussée de la jambe d'appui pour s'établir à l'ATR	2pts	- 2pts	Flexion de la jambe d'appui
Phase 4	Consignes	Evaluation		
	Passage à l'ATR :	Oui	Non	Déduction si :
	Maintien de l'alignement	1pt	- 1pt	Fermeture bras / tronc / jambes
	Ecart de jambe antéro postérieure à 180°	1pt	- 1pt	Ecart de jambes insuffisant ou déséquilibré
	Contrôle à l'ATR 3 secondes	2pts	- 2pts	Passage trop rapide à l'ATR
Phase 5	Consignes	Evaluation		
	Retour à l'arabesque :	Oui	Non	Déduction si :
	Maintien de l'alignement bras/tronc/ jambe	1pt	- 1pt	Fermeture bras / tronc / jambes
	Passage par l'arabesque, jambe d'appui tendue	1pt	- 1pt	Fermeture bras / tronc ou tronc / jambe ou flexion de la jambe d'appui
	Redressement du corps par bascule simultanée du buste et retour de la jambe arrière	2pts	- 2pts	Fermeture tronc / jambe ou manque de maintien de la jambe arrière

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