
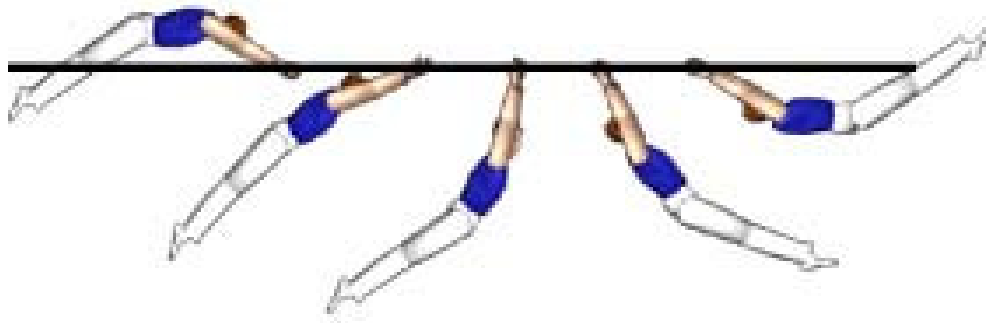
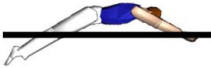
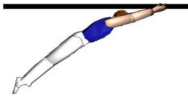
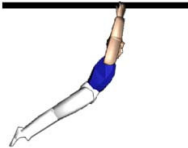
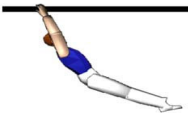
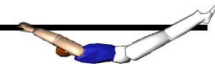


Agrès		Elément	BALANCE EN SUSPENSION	N° Fiche
		Requis Minimum	Maintien de position corps gainé	



Modèle Technique Actuel (Seuls les textes font foi)

Phase 1	Consignes	Evaluation		
	Placement de départ	Oui	Non	Déduction si :
	Départ en dos rond, corps gainé	+ 2pt	- 2pt	Corps relâché
	Maintien de la position	+ 1pt	- 1pt	Manque de maintien position dos rond
	Tête entre les bras regard vers le sol	+ 1pt	- 1pt	Tête tirée
Phase 2	Consignes	Evaluation		
	Alignement	Oui	Non	Déduction si :
	Agrandissement de la position dos rond	+ 2pt	- 2pt	Corps cassé, relâché
	Corps tendu tonic	+ 1pt	- 1pt	Manque de gainage
	Tête droite, corps aligné	+ 1pt	- 1pt	Tête tirée
Phase 3	Consignes	Evaluation		
	Préparation de fouet	Oui	Non	Déduction si :
	Corps en extension par avancée des épaules	+ 2pt	- 2pt	Dos creusé, relâché
	Corps gainé, tonic	+ 1pt	- 1pt	Manque de maintien
	Recherche de vitesse	+ 1pt	- 1pt	Tête tirée
Phase 4	Consignes	Evaluation		
	Fouet	Oui	Non	Déduction si :
	Corps en position dos rond	+ 2pt	- 2pt	Corps cassé
	Pieds vers le haut	+ 1pt	- 1pt	Corps relâché, pieds en bas
	Regard vers les pieds	+ 1pt	- 1pt	Tête tirée
Phase 5	Consignes	Evaluation		
	Maintien de position	Oui	Non	Déduction si :
	Pousser des épaules pour garder la position	+ 2pt	- 2pt	Manque de poussée, bras fléchis
	Pieds au dessus des barres	+ 1pt	- 1pt	Pieds vers le bas, corps en extension
	Regard vers les pieds, corps gainé	+ 1pt	- 1pt	Tête tirée, corps relâché

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