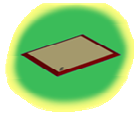




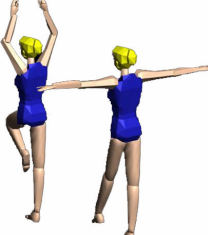


| Agrès |  | Elément | ½ TOUR AU RETIRE | | N° Fiche |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Requis Minimum | Monter sur ½ pointes Maintenir l'alignement | | |
|  | | | | | |
| Modèle Technique Actuel (Seuls les textes font foi) | | | | | |
| Phase 1 | | Consignes | | Evaluation | |
|  | Préparation : | | Oui | Non | Déduction si : |
| | Départ en fente, jambe droite devant, jambe gauche tendue derrière | | + 1pt | - 1pt | Buste penché vers l'avant ou jambe arrière fléchie |
| | Bras en 6 ^{ème} (bras droit en 2 ^{nde} et bras gauche arrondi devant), tête droite | | + 2pts | - 2pts | Bras droit vers l'arrière |
| | Pieds et bassin dans l'axe | | + 2pts | - 2pts | Pieds vers l'intérieur ou l'extérieur ou bassin relâché |
| Phase 2 | | Consignes | | Evaluation | |
|  | Relevé : | | Oui | Non | Déduction si : |
| | Montée sur la jambe gauche tendue sur ½ pointes chevilles hautes et élévation des bras en 4 ^e , bras souples, tête droite | | + 2pts | - 2pts | ½ pointes trop basses ou pas d'élévation des bras |
| | Rapprochement de la jambe arrière sur la jambe avant au retiré (pointe de pied au jarret) | | + 2pts | - 2pts | Genou de la jambe libre vers l'intérieur ou pied de la jambe libre à plat sur le jarret |
| | Maintien de l'alignement au dessus de la jambe d'appui | | + 2pts | - 2pts | Fermeture bras / tronc ou tronc / jambes |
| Phase 3 | | Consignes | | Evaluation | |
|  | ½ tour : | | Oui | Non | Déduction si : |
| | ½ tour en dedans (du côté de la jambe d'appui), jambe d'appui tendue sur ½ pointes | | + 1pt | - 1pt | Jambes d'appui fléchie ou ½ pointe trop basse |
| | Maintien de l'alignement au dessus de la jambe d'appui, tête droite (recherche d'un point fixe avec les yeux) | | + 2pts | - 2pts | Rupture de l'alignement |
| | Enclenchement du ½ tour par ouverture de l'épaule du côté de la rotation | | + 2pts | - 2pts | Enclenchement de la rotation par le bassin ou le genou ou les bras ou la tête |
| Phase 4 | | Consignes | | Evaluation | |
|  | Retour : | | Oui | Non | Déduction si : |
| | Pose du talon pour arrêter la rotation | | + 1pt | - 1pt | Pose du talon précoce |
| | Maintien du retiré, buste droit et bassin dans l'axe | | + 2pts | - 2pts | Pas de maintien du retiré ou bassin désaxé ou buste penché |
| | Ouverture des bras en 2 ^{nde} en simultanéité avec un développé de la jambe libre jusqu'au pointé devant | | + 1pt | - 1pt | Pas de développé ou utilisation de la jambe libre comme point d'appui |
| Total de l'évaluation | | | | | TOTAL / 20 |