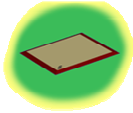
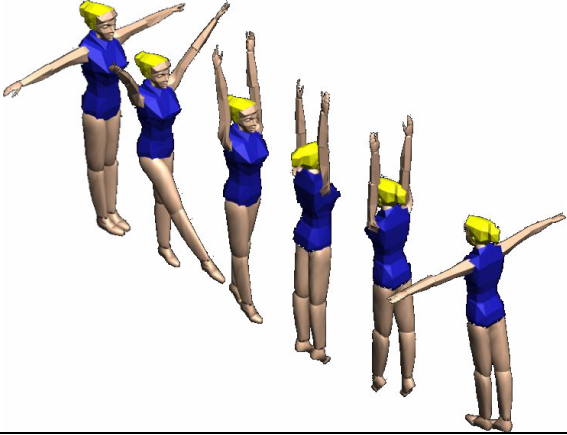
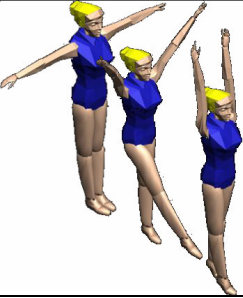
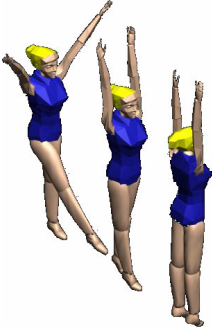
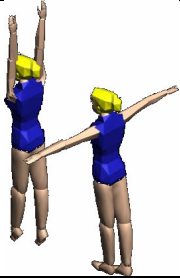


Agrès		Elément	1/2 TOUR SUR 2 PIEDS		N° Fiche
		Requis Minimum	Monter et se tenir sur ½ pointes Maintenir l'alignement		
					
Modèle Technique Actuel (Seuls les textes font foi)					
Phase 1		Consignes	Evaluation		
	<b>Placement</b>	Oui	Non	Dédution si :	
	Rassemblement du pied arrière vers le pied avant, placement en 3 <sup>ème</sup> , montée sur ½ pointes, jambes tendues, orteils vers l'avant	+ 2pts	- 2pts	Jambes fléchies ou pieds trop écartés ou montée sur ½ pointes insuffisantes	
	Bassin fixé, répartition du poids sur les deux appuis	+ 1pt	- 1pt	Relâchement du bassin, déséquilibre avant ou arrière	
Elévation des bras aux oreilles, bras souples, épaules basses	+ 2pts	- 2pts	Pas d'alignement bras / tronc, épaules hautes		
Phase 2		Consignes	Evaluation		
	<b>½ tour</b>	Oui	Non	Dédution si :	
	½ tour du côté de la jambe arrière, bras aux oreilles	+ 1pt	- 1pt	Anticipation du ½ tour ou ½ tour saccadé	
	½ pointes hautes, jambes tendues	+ 2pt	- 2pt	Pas de maintien des ½ pointes ou jambes fléchies	
Bassin fixé au dessus des appuis, corps droit, tête droite	+ 2pts	- 2pts	Corps relâché ou déséquilibre		
Phase 3		Consignes	Evaluation		
	<b>Retour</b>	Oui	Non	Dédution si :	
	Retour ½ pointes puis talons, jambes tendues	+ 2pts	- 2pts	Anticipation du retour pieds plats, ½ tour pas terminé	
	Bassin fixé au dessus des appuis, tête droite	+ 2pt	- 2pt	Corps relâché, déséquilibre	
Ouverture des bras en seconde	+ 1pt	- 1pt	Ouverture précoce des bras en seconde		
<b>Total de l'évaluation</b>				<b>TOTAL</b>	/ 15pts