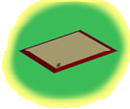
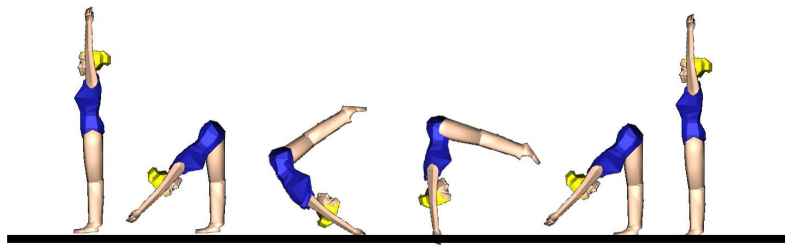
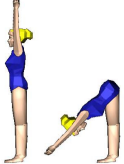

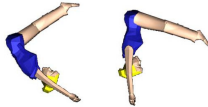
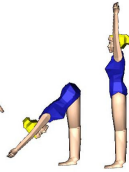


Agrès		Elément	ROULADE ARRIERE BRAS ET JAMBES TENDUS	N° Fiche
		Requis Minimum	Accepter la rotation arrière Se tenir sur des bras tendus	



Modèle Technique Actuel (Seuls les textes font foi)

Phase 1	Consignes	Evaluation		
	Descente :	Oui	Non	Déduction si :
	Départ debout, corps droit	+ 1pt	- 1pt	Anticipation du départ, pieds décalés ou buste vers l'avant
	Descente par fermeture tronc / jambes, jambes tendues	+ 2pts	- 2pts	Flexion des jambes
	Amorti de la descente par maintien de la fermeture tronc jambe ou flexion extension des jambes	+ 1pt	- 1pt	Descente non contrôlée
Phase 2	Consignes	Evaluation		
	Bascule :	Oui	Non	Déduction si :
	Bascule en arrière du corps avec maintien de l'ouverture des bras aux oreilles	+ 2pts	- 2pts	Manque d'ouverture des bras
	Appui des bras tendus, doigts vers l'intérieur	+ 2pts	- 2pts	Bras fléchis ou mains vers l'extérieur
	Projection des pieds vers le sol	+ 2pts	- 2pts	Manque de maintien de la fermeture jambes / tronc
Phase 3	Consignes	Evaluation		
	Rotation arrière :	Oui	Non	Déduction si :
	Rotation arrière par poussée des bras tendus, dos rond	+ 2pts	- 2pts	Flexion des bras
	Recherche du sol avec les pieds	+ 1pt	- 1pt	Manque de maintien de la fermeture jambes / tronc
	Maintien de la fermeture jambes sur tronc	+ 2pts	- 2pts	Flexion des jambes
Phase 4	Consignes	Evaluation		
	Retour :	Oui	Non	Déduction si :
	Retour à la station debout par poussée des bras	+ 2pts	- 2pts	Flexion des bras
	Ouverture tronc / jambes	+ 2pts	- 2pts	Flexion des jambes ou anticipation du redressement par le buste ou la tête
	Retour à la station droite, bras aux oreilles	+ 1pt	- 1pt	Corps en fermeture ou manque d'alignement bras / tronc

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