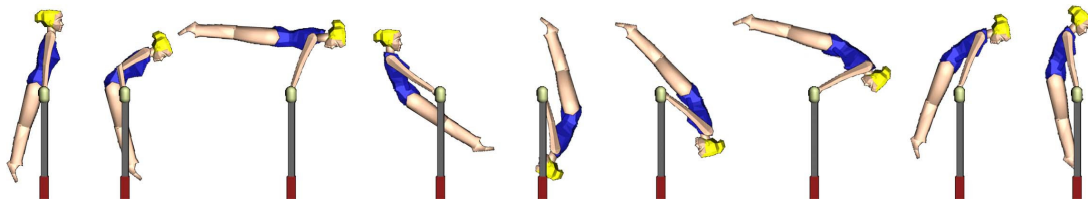


Agrès		Elément	TOUR D'APPUI ARRIERE	N° Fiche
		Requis Minimum	Se tenir en appui sur la barre bras tendus Maintenir l'alignement Accepter le renversement vers l'arrière	



Modèle Technique Actuel (Seuls les textes font foi)

Phase 1	Consignes	Evaluation		
	Appui	Oui	Non	Déduction si :
	Appui manuel, bras tendus à écartement des épaules	+ 1pt	- 1pt	Bras trop écartés ou fléchis
	Tête droite, corps gainé	+ 1pt	- 1pt	Corps relâché ou corps en extension
	Dos rond, barre au niveau des cuisses	+ 2pts	- 2pts	Corps relâché manque d'appui dynamique (barre au niveau du ventre)
Phase 2	Consignes	Evaluation		
	Prise d'élan	Oui	Non	Déduction si :
	Fermeture jambes tronc, bras tendus, tête droite	+ 1pt	- 1pt	Bras fléchis, tête tirée
	Tirade talons jusqu'à alignement du corps gainé, dos rond, tête droite	+ 2pts	- 2pts	Corps en fermeture ou en extension, tête tirée ou corps relâché
	Ouverture de l'angle tronc bras (antéimpulsion)	+ 1pt	- 1pt	Prise d'élan sous l'horizontale
Phase 3	Consignes	Evaluation		
	Amorce du renversement arrière	Oui	Non	Déduction si :
	Maintien de l'alignement du corps, tête droite, regard vers les pieds	+ 1pt	- 1pt	Corps en fermeture, tête en extension
	Bras tendus, jambes tendues	+ 1pt	- 1pt	Bras fléchis, jambes fléchies
	Abaissement rapide des épaules, dos rond, corps gainé	+ 2pts	- 2pts	Fermeture jambes/tronc, corps relâché
Phase 4	Consignes	Evaluation		
	Renversement arrière	Oui	Non	Déduction si :
	Maintien de la position corps gainé	+ 2pts	- 2pts	Corps relâché, pas d'alignement
	Tête droite, bras tendus	+ 1pt	- 1pt	Tête tirée, bras fléchis
	Fixation des pointes vers l'arrière de la barre	+ 2pts	- 2pts	Fermeture jambes/tronc ou flexion de jambes
Phase 5	Consignes	Evaluation		
	Retour	Oui	Non	Déduction si :
	Retour en appui sur la barre	+ 1pt	- 1pt	Flexion de bras
	Corps gainé, tête droite regard vers l'avant	+ 1pt	- 1pt	Corps relâché, tête tirée ou rentrée
	Bras tendus	+ 1pt	- 1pt	Bras fléchis

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