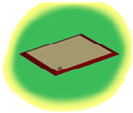
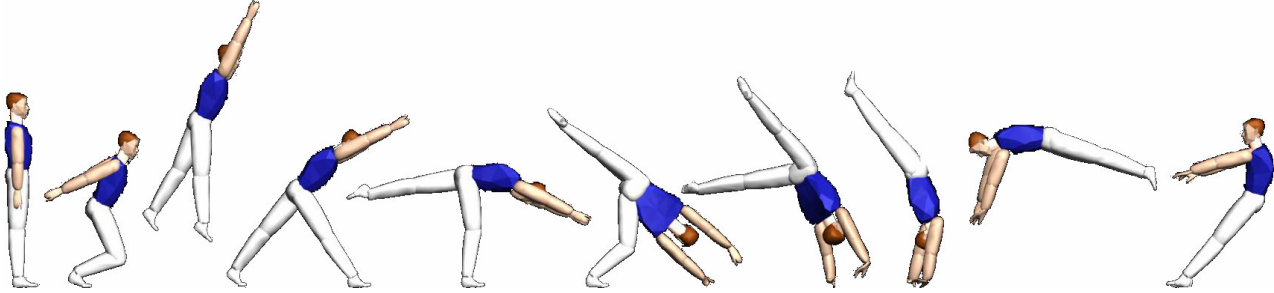
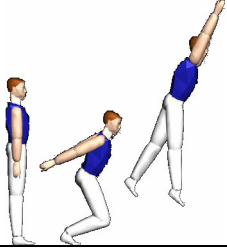
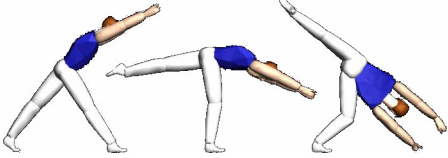
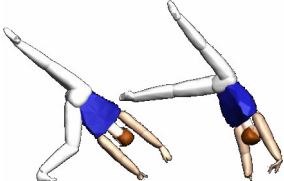
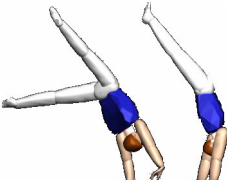
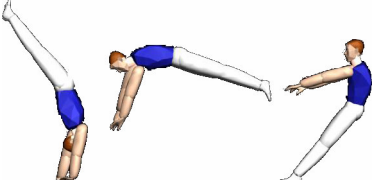


Agrès		Elément	RONDADE		N° Fiche
		Requis Minimum	Gainage, courbette Tenir sur les bras tendus		
					
Modèle Technique Actuel (Seuls les textes font foi)					
Phase 1		Consignes		Evaluation	
	Prise d'élan :		Oui	Non	Déduction si :
	Sursaut long et rasant, ouverture des bras aux oreilles par balancé de l'arrière vers l'oblique haute, provoquant un déséquilibre avant		+ 1pt	- 1pt	Sursaut vers le haut ou manque d'alignement bras / tronc / jambes pendant le sursaut
	Maintien de l'alignement bras/tronc/jambe, regard vers les mains		+ 1pt	- 1pt	Fermeture bras/tronc/jambe ou tête en extension
	Fente avant jambes tendues, orteils vers l'avant avec alignement de la jambe arrière avec le tronc et les bras		+ 2pts	- 2pts	Flexion de la jambe avant ou fermeture bras / tronc ou tronc / jambes
Phase 2		Consignes		Evaluation	
	1/4 tour :		Oui	Non	Déduction si :
	Bascule du corps vers l'avant par abaissement du buste, battement de la jambe arrière et poussée de la jambe avant : passage en planche		+ 2pts	- 2pts	Fermeture bras / tronc ou tronc / jambes
	Maintien de l'alignement, regard vers les mains		+ 1pt	- 1pt	Fermeture bras/tronc/jambe ou tête en extension
	1/4 tour au dernier moment avant la pose des mains		+ 1pt	- 1pt	1/4 tour trop tôt
Phase 3		Consignes		Evaluation	
	Pose des mains :		Oui	Non	Déduction si :
	Pose des mains alternatives par ouverture de l'épaule du sens de rotation		+ 2pts	- 2pts	Pose des mains simultanée ou enroulement de l'épaule
	1 ^{ère} main perpendiculaire à l'axe et 2 ^{ème} main rentrée, doigts vers le départ		+ 1pt	- 1pt	Main vers l'extérieur
	Maintien de l'alignement bras/tronc/jambe		+ 1pt	- 1pt	Fermeture bras / tronc ou tronc / jambes
Phase 4		Consignes		Evaluation	
	Passage à la verticale :		Oui	Non	Déduction si :
	Corps en courbe concave arrière (retard des pieds, corps en extension)		+ 1pt	- 1pt	Fermeture bras / tronc ou tronc / jambes
	Rassemblement des jambes à la verticale lors du changement de courbe		+ 2pts	- 2pts	Rassemblement des jambes après la verticale
	Impulsion complète des bras tendus lors du changement de courbe (courbette)		+ 1pt	- 1pt	Flexion des bras lors de l'impulsion
Phase 5		Consignes		Evaluation	
	Retour :		Oui	Non	Déduction si :
	Redressement du corps aligné		+ 1pt	- 1pt	Fermeture jambes / tronc ou corps relâché
	Retour jambes tendues pieds rentrés à plat,		+ 2pts	- 2pts	Retour sur pointes de pieds ou flexion des jambes
	Bras à l'oblique avant basse, tête droite, dos rond		+ 1pt	- 1pt	Corps relâché, bras aux oreilles ou tête en extension
Total de l'évaluation					TOTAL / 20