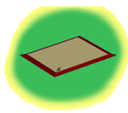
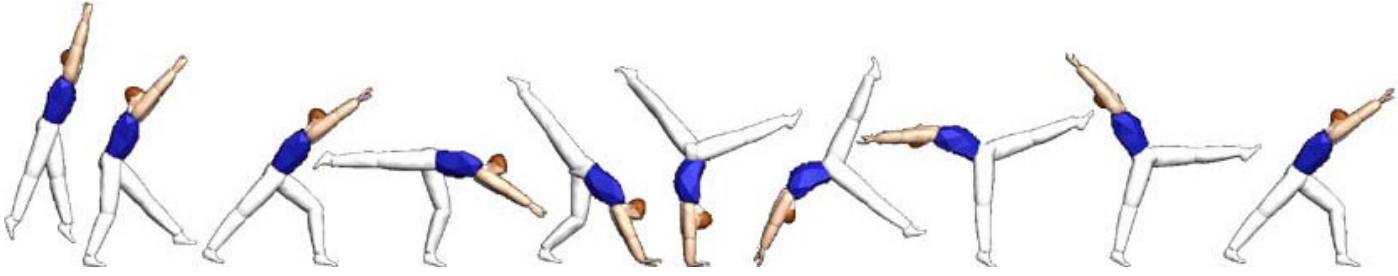


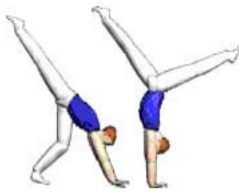
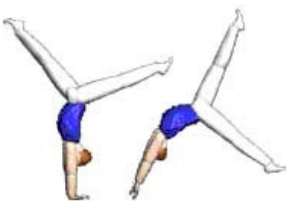



Agrès		Elément	SAUT DE MAIN 1 PIED		N° Fiche
		Requis minimum	Se tenir sur ses bras Sursauter		
					
Modèle d'une technique actuelle (Seuls les textes font foi)					
Phase 1		Consignes	Evaluation		
	Prise d'élan :		Oui	Non	Déduction si :
	Sursaut long et rasant, ouverture des bras aux oreilles par balancé 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, 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		
	Pose des mains :		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
Pose des mains simultanées, dos rond, doigts vers l'avant		+ 1pt	- 1pt	Bras fléchis, corps relâché	
Phase 3		Consignes	Evaluation		
	Passage à la verticale :		Oui	Non	Déduction si :
	Tirade de la jambe arrière et de la jambe avant		+ 2pts	- 2pts	Pose des mains simultanée ou enroulement de l'épaule
	Impulsion complète des bras à la verticale		+ 1pt	- 1pt	Main vers l'extérieur
Passage du corps en courbe concave arrière		+ 1pt	- 1pt	Fermeture bras /tronc ou tronc / jambes	
Phase 4		Consignes	Evaluation		
	Deuxième demi renversement		Oui	Non	Déduction si :
	Tirade continue des jambes		+ 1pt	- 1pt	Fermeture bras /tronc ou tronc / jambes
	Corps gagné en courbe concave arrière		+ 2pts	- 2pts	Rassemblement des jambes après la verticale
Tête droite		+ 1pt	- 1pt	Flexion des bras lors de l'impulsion	
Phase 5		Consignes	Evaluation		
	Retour :		Oui	Non	Déduction si :
	Retour jambe d'appui tendue avec redressement rapide du corps		+ 1pt	- 1pt	Flexion de la jambe d'appui, redressement du buste par fermeture
	Maintien de la jambe libre		+ 2pts	- 2pts	Relâchement de la jambe libre
Retard des bras, tête droite		+ 1pt	- 1pt	Fermeture des bras, tête en extension ou rentrée	
Total de l'évaluation					TOTAL / 20