
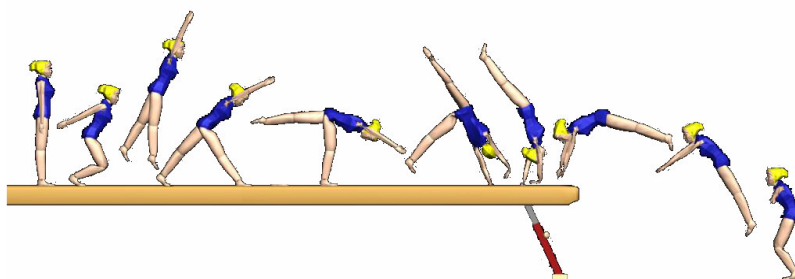
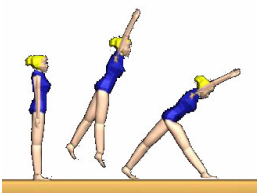
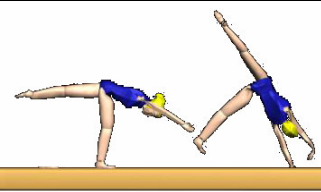
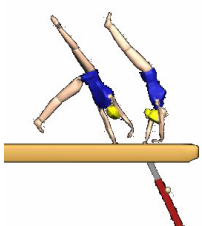
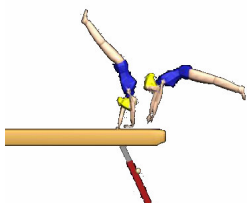
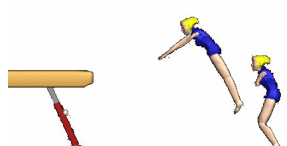


| | | | | |
|-------|---|----------------|---|----------|
| Agrès |  | Elément | SORTIE RONDADE | N° Fiche |
| | | Requis Minimum | Gainage, courbette Tenir sur les bras tendus | |



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 | Pas de passage par la planche |
| Phase 3 | Consignes | Evaluation | | |
|  | Pose des mains : | Oui | Non | Déduction si : |
| | Pose des mains alternatives en bout de poutre par ouverture de l'épaule du sens de rotation | + 2pts | - 2pts | Pose des mains simultanée ou enroulement de l'épaule pour enclencher la rotation |
| | 1 ^{ère} main perpendiculaire à l'axe et 2 ^{ème} main rentrée, doigts vers le départ | + 1pt | - 1pt | Mauvais placement des mains |
| | 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 | | |
|  | Réception : | Oui | Non | Déduction si : |
| | Redressement du corps aligné | + 1pt | - 1pt | Fermeture jambes / tronc ou corps relâché |
| | Réception jambes fléchies, pointes talons | + 2pts | - 2pts | Retour sur pointes de pieds ou flexion des jambes |
| | Bras écartés sur le côté, tête droite, dos droit | + 1pt | - 1pt | Corps relâché, bras aux oreilles ou tête en extension |

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