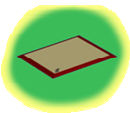
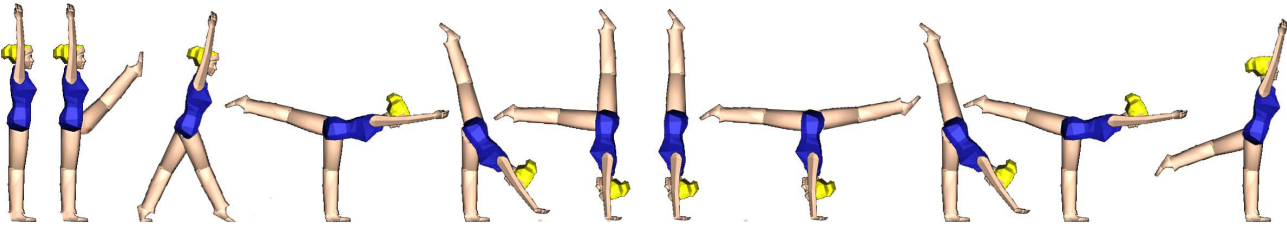
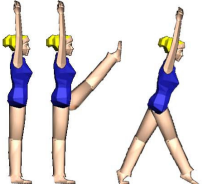
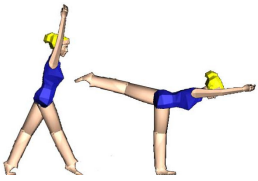
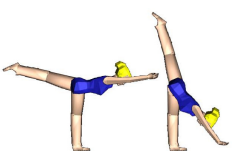
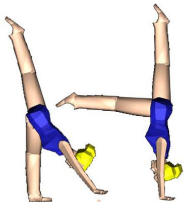
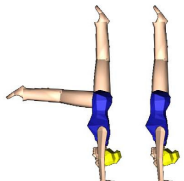
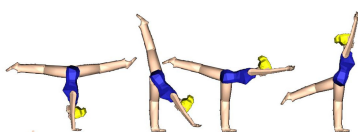


Agrès		Elément	ATR		N° Fiche
		Requis minimum	Se tenir sur ses bras Maintenir l'alignement		
					
Modèle d'une technique Actuelle (Seuls les textes font foi)					
Phase 1	Consignes		Evaluation		
	Placement :		Oui	Non	Déduction si :
	Battement bras aux oreilles, pied dans l'axe, jambe de battement en ouverture et jambe d'appui tendue		+ 1pt	- 1pt	Battement en dessous de l'horizontale
	Maintien de l'alignement bras/tronc/jambe, regard vers les mains		+ 1pt	- 1pt	Fermeture de l'angle bras / tronc / jambes
	Maintien des jambes tendues et bascule du corps vers l'avant		+ 1pt	- 1pt	Flexion de la jambe avant
Phase 2	Consignes		Evaluation		
	Renversement sur la jambe d'appui :		Oui	Non	Déduction si :
	Bascule du corps vers l'avant par abaissement des épaules et battement de la jambe arrière		+ 1pt	- 1pt	Fermeture de l'angle bras/tronc ou tronc/jambe ou tête en extension
	Maintien de l'alignement bras/tronc/jambe, regard vers les mains		+ 1pt	- 1pt	Fermeture de l'angle bras/tronc ou tronc/jambe ou tête en extension
	Passage par la planche, jambe d'appui tendue		+ 1pt	- 1pt	Fermeture bras / tronc dans la phase descendante
Phase 3	Consignes		Evaluation		
	Pose des mains :		Oui	Non	Déduction si :
	Bascule du buste avec maintien de l'alignement bras/tronc/jambes (position du i)		+ 1pt	- 1pt	Pose alternative des 2 mains
	Pose des mains à la largeur des épaules, doigts dirigés vers l'avant		+ 1pt	- 1pt	Mains vers l'extérieur ou l'intérieur
	Placement dos rond, regard sur les mains		+ 2pts	- 2pts	Fermeture de l'angle bras/tronc ou tronc/jambe ou tête en extension
Phase 4	Consignes		Evaluation		
	Placement à l'ATR :		Oui	Non	Déduction si :
	Poussée de la jambe d'appui et battement de la jambe arrière à la verticale		+ 1pt	- 1pt	Manque d'écart de jambes ou flexion de jambes
	Poussée complète des épaules (passage du dos rond à l'alignement bras/tronc/jambes)		+ 1pt	- 1pt	Fermeture de l'angle bras/tronc ou tronc/jambe ou tête en extension
	Alignement de la première jambe avec le tronc, la jambe d'appui rejoint ensuite la 1 ^{ère} jambe à la verticale		+ 1pt	- 1pt	Rassemblement trop rapide des jambes (poussée incomplète de la jambe d'appui) Pas d'alignement sur la verticale
Phase 5	Consignes		Evaluation		
	ATR :		Oui	Non	Déduction si :
	Maintien de l'alignement fesses serrées, ventre rentré		+ 1pt	- 1pt	Corps relâché, Fermeture de l'angle bras/tronc ou tronc/jambe
	Regard vers les mains		+ 1pt	- 1pt	Tête en extension
	Maintien de l'ATR 3 secondes et écart de jambes antéro postérieur		+ 2pts	- 2pts	Ecart antéro postérieur pas équilibré ou manque de contrôle de l'ATR
Phase 6	Consignes		Evaluation		
	Retour en fente :		Oui	Non	Déduction si :
	Maintien de l'alignement bras/tronc/jambe pendant la descente		+ 1pt	- 1pt	Fermeture de l'angle bras/tronc/jambes
	Passage par l'arabesque, jambe d'appui tendue avant la pose du 2 ^{ème} pied		+ 1pt	- 1pt	Fermeture de l'angle bras/tronc ou tronc/jambe ou flexion de la jambe d'appui
	Redressement par bascule simultanée du buste et retour de la jambe arrière		+ 1pt	- 1pt	Fermeture de l'angle bras/tronc ou tronc/jambe
Total de l'évaluation					TOTAL / 20