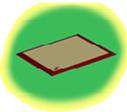
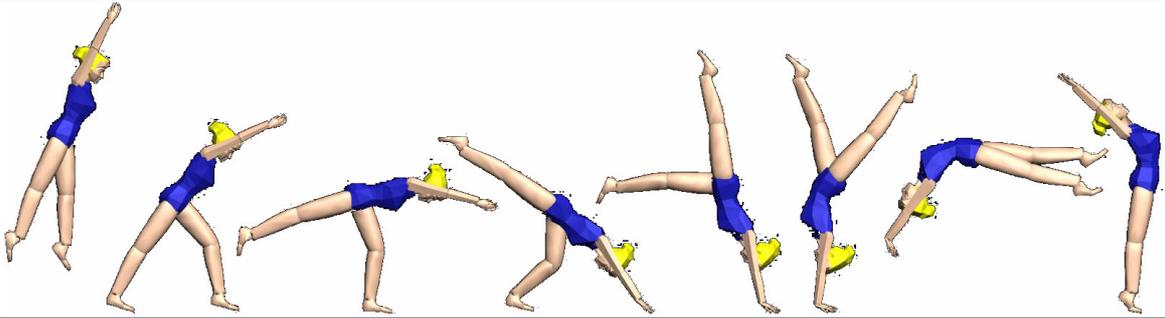
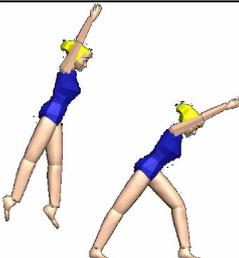
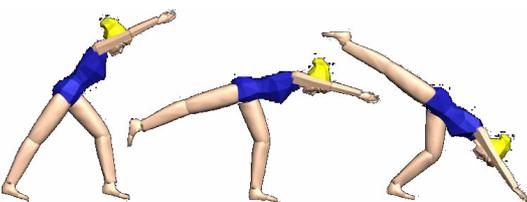
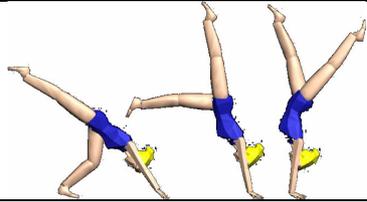
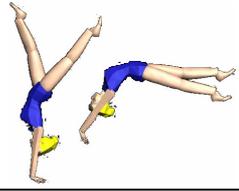
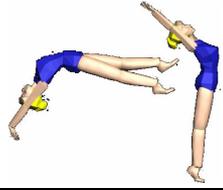


Agrès		Elément	SAUT DE MAIN 2 PIEDS		N° Fiche	
		Requis minimum	Se tenir sur ses bras Sursauter			
						
Modèle d'une technique actuelle (Seuls les textes font foi)						
Phase 1		Consignes		Evaluation		
		Prise d'élan :		Oui	Non	
		Sursaut long et rasant, ouverture des bras aux oreilles par balancé de l'arrière vers l'oblique haute, provoquant un déséquilibre avant		+ 1pt	- 1pt	Déduction si : 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		
		Pose des mains :		Oui	Non	
		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 simultanée des mains, dos rond, doigts vers l'avant		+ 1pt	- 1pt	Bras fléchis, corps relâché
Phase 3		Consignes		Evaluation		
		Passage à la verticale :		Oui	Non	
		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	
		Tirade continue des jambes		+ 1pt	- 1pt	Fermeture bras /tronc ou tronc / jambes
		Corps gainé 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	
		Rassemblement des jambes pour se réceptionner		+ 1pt	- 1pt	Retour alternatif des jambes
		Retour jambes tendues, pieds rentrés et corps en extension		+ 2pts	- 2pts	Corps en fermeture, flexion des jambes
		Retard des bras, regard sur les mains		+ 1pt	- 1pt	Fermeture des bras sur le tronc, tête en extension ou rentrée
Total de l'évaluation					TOTAL / 20	