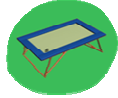
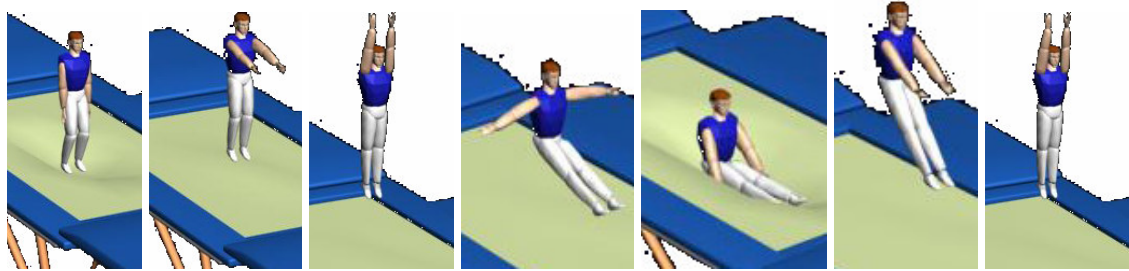
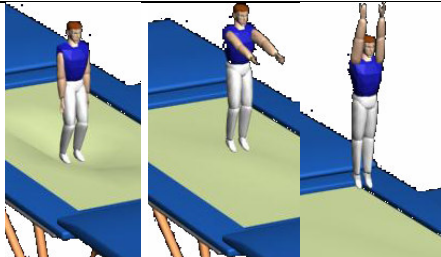
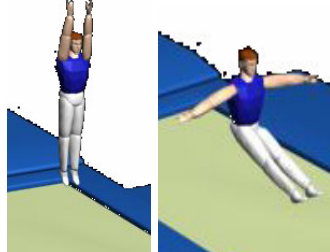
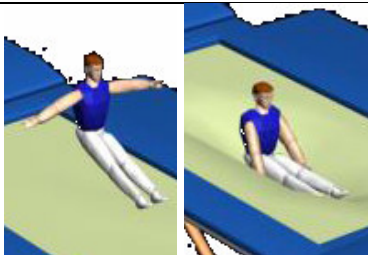
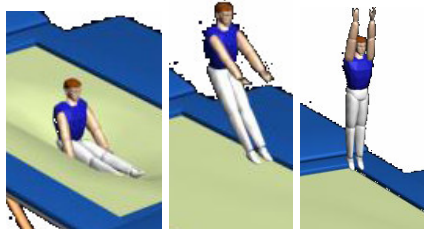


Agrès		Elément	Assis		N° de fiche	
		Minimum requis	Maîtrise de la chandelle			
<div></div>						
Modèle d'une technique actuelle (Seuls les textes font foi)						
Phase 1		Consignes		Evaluation		
		<u>Sortie de toile</u>		Oui	Non	Déduction si :
		lever les bras par devant et jusqu'en haut		+ 1pt	- 1pt	les bras restent en bas
		se pencher un peu en arrière		+ 2pt	- 2pt	le corps reste trop droit
		les pieds restent vers la toile		+ 1pt	- 1pt	les pieds se lèvent
Phase 2		Consignes		Evaluation		
		<u>Descente</u>		Oui	Non	Déduction si :
		casser au dernier moment		+ 2pts	- 2pts	le corps est cassé trop tôt
		les bras descendent par le côté		+ 1pt	- 1pt	les bras restent en bas
		le regard est devant sur le tapis		+ 1pt	- 1pt	le regard est trop haut
Phase 3		Consignes		Evaluation		
		<u>Entrée de toile</u>		Oui	Non	Déduction si :
		les jambes sont tendues et serrées		+ 1pts	- 1pts	les jambes sont pliées
		les mains à plat (doigts vers les pieds)		+ 2pts	- 2pts	les doigts regardent derrière
		angle tronc/cuisse supérieur à 90°		+ 2pts	- 2pts	le buste est trop penché en avant
Phase 4		Consignes		Evaluation		
		<u>Remontée</u>		Oui	Non	Déduction si :
		les mains appuient dans la toile		+ 1pts	- 1pts	les mains ne n'appuient pas
		les bars remontent par devant et jusqu'en haut		+ 2pts	- 2pts	les bras restent en bas
		les corps s'allonge		+ 1pts	- 1pts	le corps reste cassé
phase 5		Consignes		Evaluation		
Total de l'évaluation						
TOTAL					/ 20	