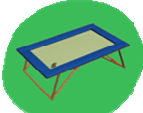
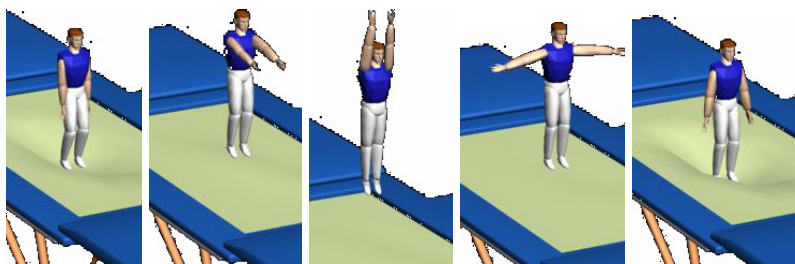
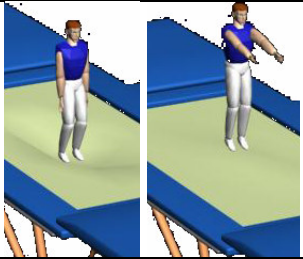
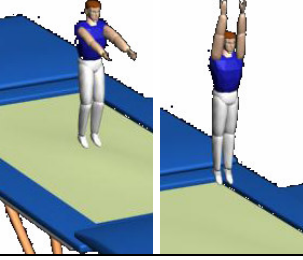
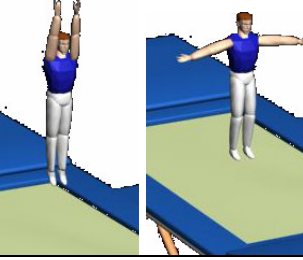
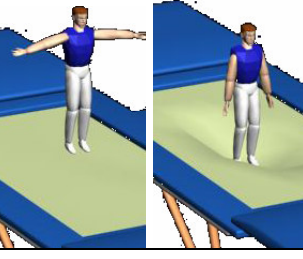


Agrès		Elément	CHANDELLE	N° de fiche	
		Requis Minimum	Gainage, alignement bras tronc jambes		



Modèle d'une technique actuelle (Seuls les textes font foi)					
Phase 1	Consignes		Evaluation		
	<b><u>Sortie de toile</u></b>		Oui	Non	Déduction si :
	les bras le long du corps, ils commencent à monter		+ 1pt	- 1pt	si les bras sont en haut
	le corps est gainé		+ 2pt	- 2pt	le corps est relâché
	le regard est droit devant sur les ressorts		+ 1pt	- 1pt	regard sur les pieds
Phase 2	Consignes		Evaluation		
	<b><u>Montée</u></b>		Oui	Non	Déduction si :
	les bras montent par devant et tendus		+ 2pts	- 2pts	bras montent sur les côtés, pliés
	le corps est gainé		+ 2pt	- 2pt	le corps est relâché
	le regard est droit devant de plus en plus loin		+ 1pt	- 1pt	regard sur les pieds
Phase 3	Consignes		Evaluation		
	<b><u>Descente</u></b>		Oui	Non	Déduction si :
	les bras descendent sur les côtés		+ 2pts	- 2pts	les bras sont derrière
	le corps est gainé		+ 2pt	- 2pt	le corps est relâché
	le regard est devant		+ 1pts	- 1pts	le regard sur les pieds
Phase 4	Consignes		Evaluation		
	<b><u>Entrée de toile</u></b>		Oui	Non	Déduction si :
	les pieds un peu écartés		+ 2pts	- 2pts	pieds serrés
	jambes un peu fléchies		+2pt	- 2pt	jambes trop pliées
	bassin en rétroversion		+ 2pt	- 2pt	corps relâché

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