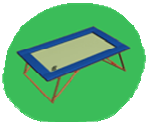
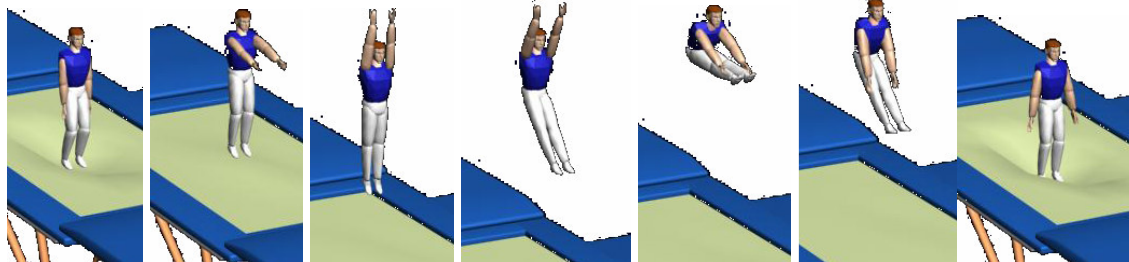
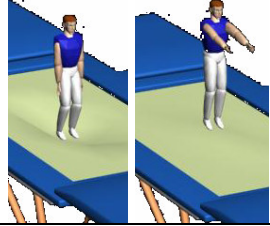
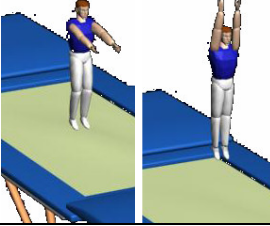
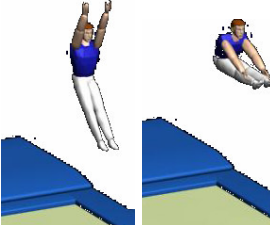
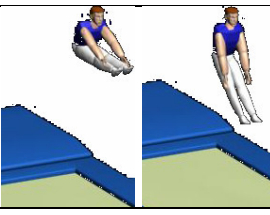
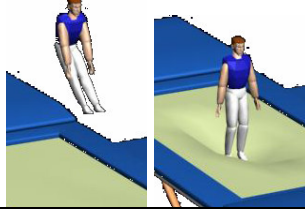


Agrès		Elément	Saut carapé		N° de fiche	
		Requis Minimum	Maîtrise de la chandelle, fermeture			
						
Modèle d'une technique actuelle (Seuls les textes font foi)						
Phase 1		Consignes		Evaluation		
		<u>Sortie de toile</u>		Oui	Non	Déduction si :
		les bras le long du corps, ils commencent à monter		+ 1pt	- 1pt	si les bras sont en haut
		le corps est aligné pointes vers le bas		+ 1pt	- 1pt	le corps est relâché
		le regard est droit devant sur les ressorts		+ 1pt	- 1pt	regard sur les pieds
Phase 2		Consignes		Evaluation		
		<u>Montée</u>		Oui	Non	Déduction si :
		les bras montent par devant, tendus jusqu'en haut		+ 2pts	- 2pts	bras montent sur les côtés, pliés
		le corps est gainé		+ 1pt	- 1pt	le corps est relâché
		le regard est droit devant de plus en plus loin		+ 1pt	- 1pt	regard sur les pieds
Phase 3		Consignes		Evaluation		
		<u>Au point haut</u>		Oui	Non	Déduction si :
		les jambes montent à l'horizontale		+ 2pts	- 2pts	jambes en dessous de 45°
		les mains sur les chevilles ou tibias		+ 2pts	- 2pts	mains ne touchent pas les jambes
		les jambes serrées		+ 2pts	- 2pts	jambes écartées
Phase 4		Consignes		Evaluation		
		<u>Début de la descente</u>		Oui	Non	Déduction si :
		action de décarper, les jambes descendent		+ 2pts	- 2pts	action lente, jambes pliées
		les mains glissent le long du corps		+ 2pts	- 2pts	les bras aux oreilles
		le buste reste droit		+ 1pts	- 1pts	corps cassé
phase 5		Consignes		Evaluation		
		<u>Entrée de toile</u>		Oui	Non	Déduction si :
		les pieds un peu écartés		+ 2pts	- 2pts	pieds serrés
		jambes un peu fléchies		+2pt	- 2pt	jambes trop pliées
		bras en bas (normalement cela dépend de la figure suivante)		+ 2pt	- 2pt	bras en haut

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