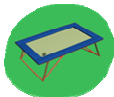
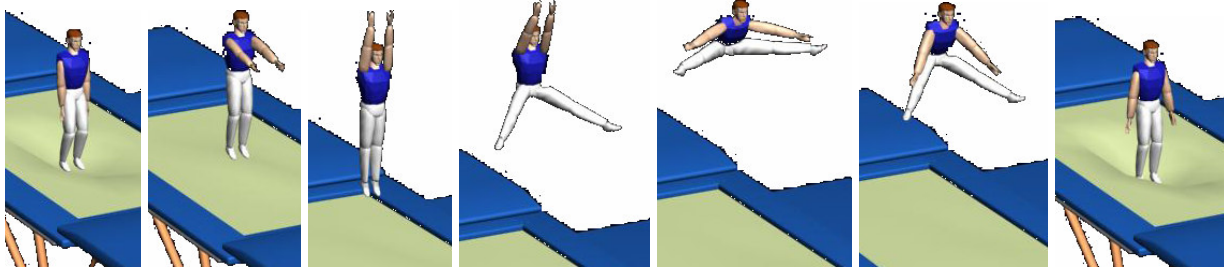
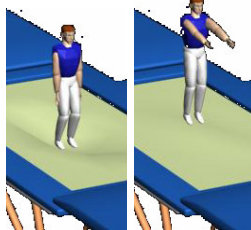
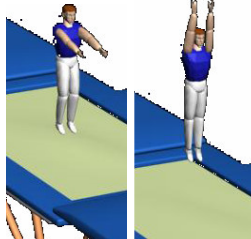
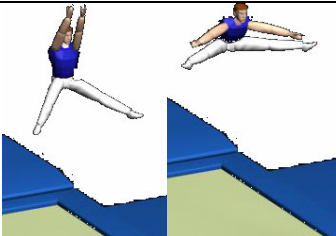
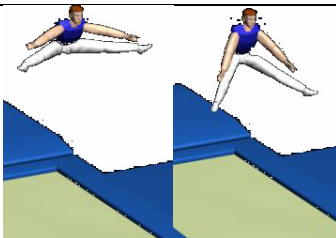
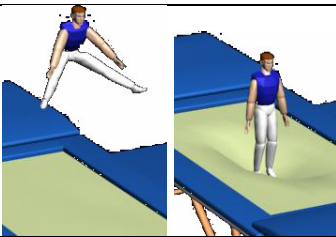


| Agrès |  | Elément | Saut carapé écarté | | | N° de fiche | |
|---|---|---|--|------------|--------|-----------------------------------|------|
| | | Requis Minimum | Maîtrise de la chandelle, fermeture | | | | |
|  | | | | | | | |
| Modèle d'une technique actuelle (Seuls les textes font foi) | | | | | | | |
| Phase 1 | | Consignes | | Evaluation | | | |
|  | | <u>Sortie de toile</u> | | Oui | Non | Dédution 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 | Dédution 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 | Dédution 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 écartées (min 90°) | | + 2pts | - 2pts | jambes pas beaucoup écartées | |
| Phase 4 | | Consignes | | Evaluation | | | |
|  | | <u>Début de la descente</u> | | Oui | Non | Dédution 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 | |
| | | les jambes se resserrent | | + 1pts | - 1pts | jambes écartées | |
| phase 5 | | Consignes | | Evaluation | | | |
|  | | <u>Entrée de toile</u> | | Oui | Non | Dédution 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 |