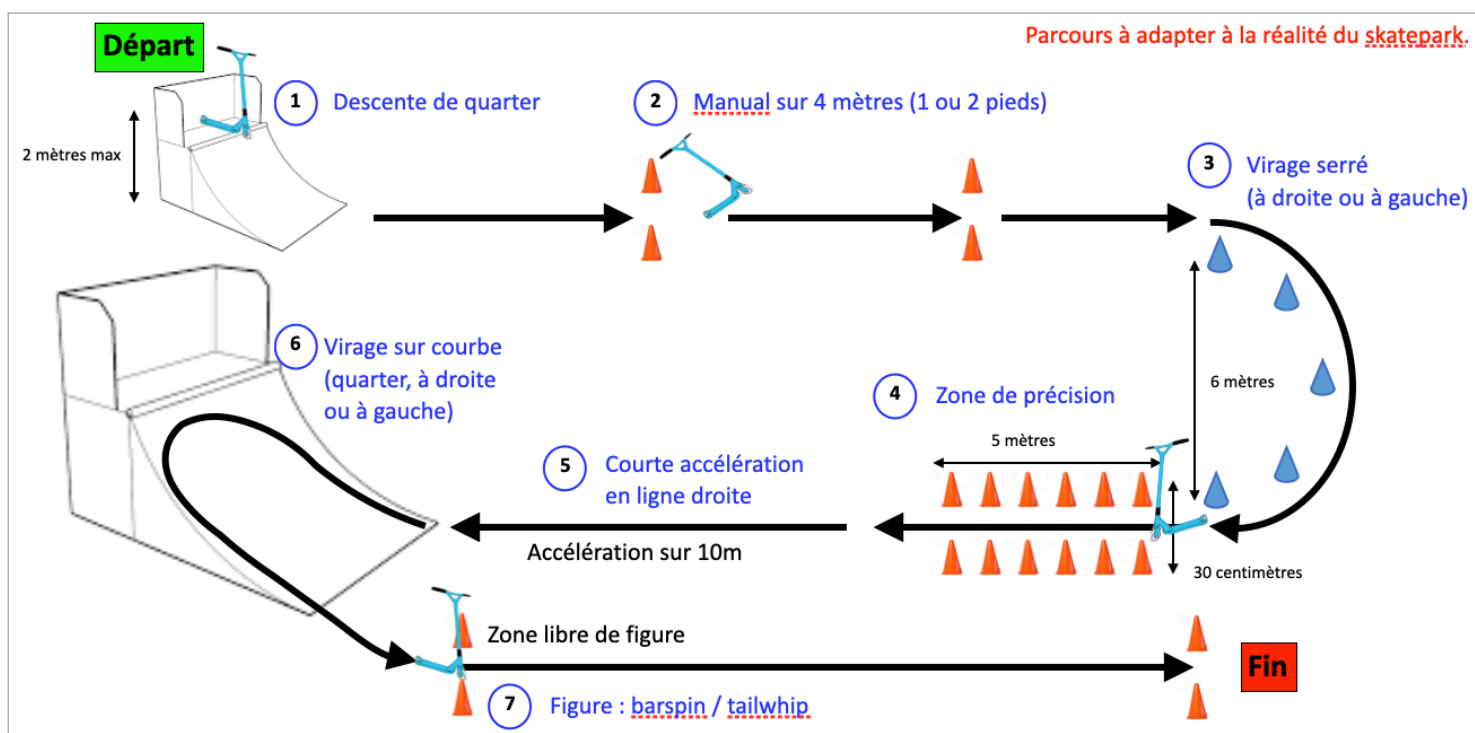
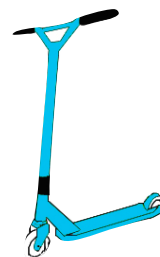


Le Deck Bleu : Le protocole :

- Parcours type Imposé : OUI + Éléments individuels
- Nombre d'essais : 3 pour le parcours + 3 par éléments
- Nombre d'éléments techniques observés : 12
- Éléments obligatoires : Réussite d'une des deux figures / un des deux sauts / un des deux slides
- Éléments facultatifs : Tout sauf (voir ci-dessus)
- Gestes éliminatoires : Deux pieds au sol pendant le parcours (sauf si figure non réussie)
- Proportion des éléments à réaliser : 3 éléments peuvent ne pas être essayés (note de 0 par éléments)
- Modules : Oui (quarter de taille moyenne 1,50 maximum)
- Matériel : plots, barres, quarter, rail, curb
- Superficie : ???

Le parcours :





La grille d'évaluation :

NOM :		DECK BLEU		NOM ET SIGNATURE DU MONITEUR :		
DATE :						
Élément technique		Critères de réussite		Appréciation du moniteur		
Début du parcours						
1) Descente de quarter (2 mètres maximum)		<ul style="list-style-type: none"> Pas d'appréhension Poids du corps sur l'avant, pas de déséquilibre arrière Les deux pieds sont sur le plateau 	-	=	+	
2) <u>Manual</u> (1 ou 2 pieds) sur 4 mètres		<ul style="list-style-type: none"> Gestion de l'équilibre (position du corps/hauteur roue avant) Maintien du <u>manual</u> sur la distance voulue Genoux fléchis, guidon droit 	-	=	+	
3) Virage serré (droite ou gauche)		<ul style="list-style-type: none"> Deux pieds sur le plateau Guidon bien tenu et tourné avec le bon angle Inclinaison du corps vers l'intérieur du virage 	-	=	+	
4) Zone de précision		<ul style="list-style-type: none"> Deux pieds sur le plateau, position du corps adaptée Trajectoire rectiligne Ne dépasse pas sur les côtés de la zone indiquée 	-	=	+	
5) Courte accélération ligne droite		<ul style="list-style-type: none"> Gestion de la vitesse optimale avant le module Poussées puissantes et rapides Retour du pied sur le plateau avec une position idéale 	-	=	+	
6) Virage sur courbe (quarter, droite ou gauche)		<ul style="list-style-type: none"> Deux pieds sur le plateau, pas de déséquilibre arrière Trajectoire et hauteur maîtrisées Inclinaison du corps vers l'intérieur de la courbe 	-	=	+	
7) Figures	<u>Tailwhip</u>	<ul style="list-style-type: none"> Rotation complète du <u>deck</u> fluide Réception sans déséquilibre Bonne utilisation du guidon pour la rotation du plateau 	-	=	+	
	<u>Barspin</u>	<ul style="list-style-type: none"> Rotation complète du guidon Réception sans déséquilibre avec les mains sur les poignées Les pieds restent collés au plateau tout du long 	-	=	+	
Fin du parcours						
8) Saut	Longueur (1 mètre)	<ul style="list-style-type: none"> Franchissement de la zone Vitesse adaptée à la distance Aisance lors du franchissement 	-	=	+	
	Hauteur (30 centimètres)	<ul style="list-style-type: none"> Franchissement de l'obstacle Saut en <u>bunny-hop</u> (roue avant puis roue arrière) Flexion des genoux durant la phase aérienne 	-	=	+	
9) Slide	<u>Feeble</u>	<ul style="list-style-type: none"> Roue avant parallèle à l'arrêt du <u>curb</u> Inclinaison du buste vers l'avant Entrée et sortie du slide maîtrisées 	-	=	+	
	<u>Board</u>	<ul style="list-style-type: none"> <u>Equilibre</u> maintenu sur la barre de slide Inclinaison du buste vers l'avant et genoux fléchis Le plateau est horizontal sur le rail (les roues à la même hauteur) 	-	=	+	

Fautes éliminatoires

Aucune figure / slide / saut réussie	OUI (éliminatoire) / NON
Deux pieds au sol pendant le parcours	OUI (éliminatoire) / NON

Résultat	
ACQUIS	NON ACQUIS

Nombres de :	x 1 point	x 2 points	x 3 points
	TOTAL		
	- de 24 <u>non acquis</u>		Points = ou + de 24 acquis