Epreuve : Position de la queue de poisson à la position cavalier (debout)

NUMÉRO	NOM	POSITION DEBOUT			POSITION VERTICALE JAMBE PLIÉE		POSITION QUEUE DE POISSON				TRANSITION LATÉRALE			POSITION CAVALIER				COMMENTAIRES
		Les jambes sont collées et en pleine extension	La ceinture abdominale est engagée	Le corps est aligné verticalement (oreilles, épaules, hanches et chevilles)	La cuisse de la jambe pliée est parallèle au sol	Le tronc demeure aligné (oreilles, épaules et hanches) et solide, désignant une ligne droite entre la nuque et les hanches (abdominaux engagés)	Le genou de la jambe horizontale est en pleine flexion	Le tronc demeure aligné (oreilles, épaules et hanches) et solide, désignant une ligne droite entre la nuque et les hanches (abdominaux engagés)	Angle de 90 degrés OU PLUS au niveau des hanches entre les jambes	La position est maintenue pendant 8 comptes	Le genou de la jambe horizontale demeure en extension, cheville en pleine flexion	Le tronc demeure aligné (oreilles, épaules et hanches) et solide, désignant une ligne droite entre la nuque et les hanches (abdominaux engagés)	La jambe horizontale demeure à la hauteur des hanches (ou plus haut)	Le genou de la jambe horizontale est en pleine flexion	Le tronc est à la verticale et demeure aligné (oreilles, épaules et hanches)	La jambe horizontale est maintenue dans un angle de 90 degrés (cheville en ligne avec la hanche)	La position est maintenue pendant 8 comptes	