

PRECIS NOTE FONDAMENTALE - FORMATION

EPREUVE PARCOURS A SEC

Evaluation :

3 ou 5 juges « Fondamental » donnent une Note Fondamentale : Valider chaque tâche dite « Fondamentale » pour valider la Note Fondamentale.

Note Fondamentale :

- 7 tâches fondamentales sont définies dans le parcours (surlignées en gris dans le tableau : N° 1, 2, 3, 8, 10, 12, 14).
- Le juge peut mettre la note minimum de 6/10, si et seulement si, la nageuse a obtenu au minimum 6/10 A TOUS LES CRITERES DES 7 TACHES FONDAMENTALES.
- Si une nageuse ne respecte pas les comptes demandés MAIS qu'elle effectue les 7 tâches fondamentales sur la durée exigée, alors le juge peut mettre au minimum 6/10 à la Note Fondamentale.
- La Note Fondamentale de la nageuse est validée lorsqu'au minimum 2 juges sur 3 (ou 3 juges sur 5) valident TOUS LES CRITERES DES 7 TACHES FONDAMENTALES.

CAS PRATIQUES POUR UN SEUL JUGE	Nageuse 1	Nageuse 2	Nageuse 3
TACHE N°1 <ul style="list-style-type: none"> Alignement du corps à la verticale, jambes tendues Bras tendus Position tenue au minimum 1 seconde sans aucun contact 	6.0	6.2	6.7
TACHE N°2 <ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues, pointes étirées Au minimum, pli fessier jambe Droite + cuisse Gauche en contact avec le sol 	6.9	5.8	6.5
TACHE N°3 <ul style="list-style-type: none"> Maintien angle 90° Jambes et bras tendus 	6.2	6.5	6.0
TACHE N°8 <ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues sur ½ pointes sur l'axe vertical Fermeture du buste comprise entre 45° et moins 	7.3	6.9	5.0
TACHE N°10 <ul style="list-style-type: none"> Repousse du sol sur les ½ pointes Verticalité 	8.0	7.0	6.7
TACHE N°12 <ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues, pieds serrés Bras tendus 	6.6	6.3	6.1
TACHE N°14 <ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues, pointes étirées Au minimum, pli fessier jambe Gauche + cuisse Droite en contact avec le sol 	6.0	6.9	6.0
NOTE FONDAMENTALE	VALIDEE	INVALIDEE	INVALIDEE

Tâches		Critères de réussite minimum	Descriptions – Repères comptes	Commentaires
1	<p>« A.T.R. » Tenu 1 seconde au minimum. Aide possible qui place les pieds. Parade possible. Placement profil Gauche par rapport au jury.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alignement du corps à la verticale, jambes tendues Bras tendus Position tenue 1 seconde au minimum sans aucun contact 	<ul style="list-style-type: none"> HORS MUSIQUE - Position « Départ », Station debout profil Gauche par rapport au jury, avec 1 pied pointé devant, bassin fixé, bras levés, tête droite. - Effectuer une fente avant passagère avec maintien de l'alignement bras-tronc pour aller poser les mains loin devant, bras tendus écartés de la largeur des épaules. - Effectuer une projection de la jambe arrière et une poussée de la jambe avant pour placer très vite les épaules au-dessus des mains. - Resserer les jambes à l'équilibre, corps droit aligné, placement de la tête libre mais dans l'alignement du corps, position tenue 1 seconde au minimum. - Ouvrir les jambes pour revenir en fente avant ou en arabesque, bassin face en avant, bras levés, tête droite, regard devant. 	<ul style="list-style-type: none"> A effectuer obligatoirement sur un tapis «Δ» Contrôle de la position Le déplacement sur les mains durant l'A.T.R. est autorisé Un 2^{ème} essai pourra être donné
2	<p>« Grand écart Droit au sol » Buste vertical. Bras verticaux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues, pointes étirées Au minimum, pli fessier jambe Droite + cuisse Gauche en contact avec le sol 	<ul style="list-style-type: none"> PLACEMENT HORS MUSIQUE - Prendre la position « Grand écart Droit au sol » avec les hanches alignées, en posant au sol (au minimum), le pli fessier de la jambe Droite + la cuisse Gauche au sol. - Les bras sont verticaux. - Placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol. DEPART DE LA MUSIQUE AU COUP DE SIFFLET – Rester jusqu'à 4 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle tonique Chercher à décoller du sol, le talon de la jambe Droite
3	<p>Position « Carpé » debout Fermetures et variations de bras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Maintien angle 90° Jambes et bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> Sur 1-2-3-4, Fléchir le buste pour prendre la position « Carpé », les mains sont placées aux hanches Sur 5-6-7-8, En restant dans la position « Carpé », effectuer un placement des bras dans le prolongement du dos, en faisant 1 rotation de poignet sur chaque compte - Le mouvement des mains et des doigts s'effectue coudes longs sans être tendus, rotation des poignets en dedans (vers l'intérieur), les doigts sont déliés sans tension (1 compte par rotation de poignet). A 1, Faire un à-coup vers l'avant avec le buste, bras tendus dans le prolongement du corps A 2, Faire un à-coup vers l'avant avec le buste, bras tendus dans le prolongement du corps A 3, Faire un à-coup vers l'avant avec le buste, bras tendus dans le prolongement du corps A 4, Rester dans la position « Carpé », bras tendus dans le prolongement du corps 	<ul style="list-style-type: none"> Jambes toniques Auto-grandissement du dos Mouvement « continu » avec coordination des bras

8	« Fermeture tronc/jambes » Sur l'axe vertical.	<ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues sur ½ pointes sur l'axe vertical Fermeture du buste comprise entre 45° et moins 	<ul style="list-style-type: none"> A 1, Tendre les jambes en restant sur ½ pointes A 2, Rester A 3, Revenir à la position « Groupé » sur ½ pointes A 4, Rester A 5, Tendre les jambes en restant sur ½ pointes A 6, Rester A 7, Poser les jambes avec les talons au sol A 8, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle tonique Chercher une fermeture maximale avec la bouche collée aux jambes
10	« Retirés sur ½ pointe » dans l'axe Pas chassés. Coordination avec bras verticaux.	<ul style="list-style-type: none"> Repousse du sol sur les ½ pointes Verticalité 	<ul style="list-style-type: none"> A 1, Exécuter un retiré jambe Droite dans l'axe, avec pied Gauche sur ½ pointe - La cuisse Droite est horizontale avec gros orteil dans genou Gauche tout en s'aidant avec une montée de bras tendus à la verticale. A 2, Marcher vers la diagonale Droite avec le pied Droit devant A et, Marcher vers la diagonale Droite avec ramenant le pied Gauche contre le pied Droit A 3, Marcher vers la diagonale Droite avec le pied Droit devant - Sur les 3 pas, faire une ouverture avec les bras qui reviennent vers les cuisses. Le mouvement est « continu ». A 4, Exécuter un retiré jambe Gauche dans l'axe, avec pied Droit sur ½ pointe - La cuisse Gauche est horizontale avec gros orteil dans genou Droit tout en s'aidant avec une montée de bras tendus à la verticale. A 5, Marcher vers la diagonale Gauche avec le pied Gauche devant A et, Marcher vers la diagonale Gauche avec ramenant le pied Droit contre le pied Gauche A 6, Marcher vers la diagonale Gauche avec le pied Gauche devant - Sur les 3 pas, faire une ouverture avec les bras qui reviennent vers les cuisses. Le mouvement est « continu ». A 7, Rassembler les jambes en montant sur ½ pointes, bras collés aux cuisses A 8, Revenir dans la position « Debout », bras collés aux cuisses 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle très tonique Repousse sur les ½ pointes le + haut possible Déplacement dans les diagonales
12	« Pont »	<ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues, pieds serrés Bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> A 7-8-1-2-3-4, Rester dans la position « Pont » avec les bras et les jambes tendues, les pieds serrés 	<ul style="list-style-type: none"> Garder la tête entre les épaules Chercher à aligner les épaules avec les poignets
14	« Grand écart Gauche au sol » Buste vertical. Bras « Couronne ».	<ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues, pointes étirées Au minimum, pli fessier jambe Gauche + cuisse Droite en contact avec le sol 	<ul style="list-style-type: none"> A 2, Rester dans la position « Grand écart Gauche au sol » avec les hanches alignées A 3-4-5-6-7-8, Rester dans la position « Grand écart Gauche au sol » tout en plaçant les bras en position « Couronne » au-dessus de la tête - Placement des genoux exigé : genou avant vers le plafond, genou arrière vers le sol. 	<ul style="list-style-type: none"> Tonicité du corps Chercher à décoller du sol, le talon de la jambe Gauche

TACHE N°1 : « A.T.R. »

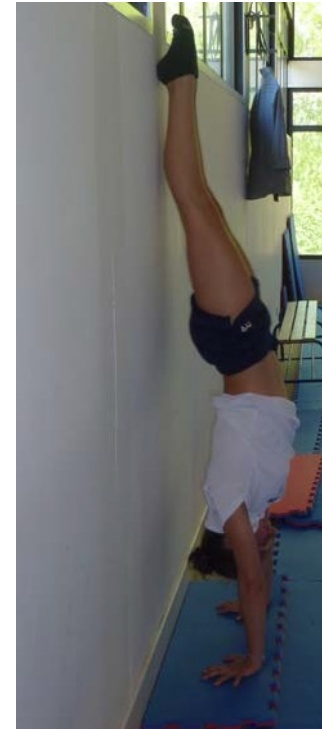
Bonne position = VALIDATION



Position d'ATR maintenue au minimum
1 seconde.
Le déplacement sur les mains durant
l'ATR est autorisé.



Mauvaise position = INVALIDATION

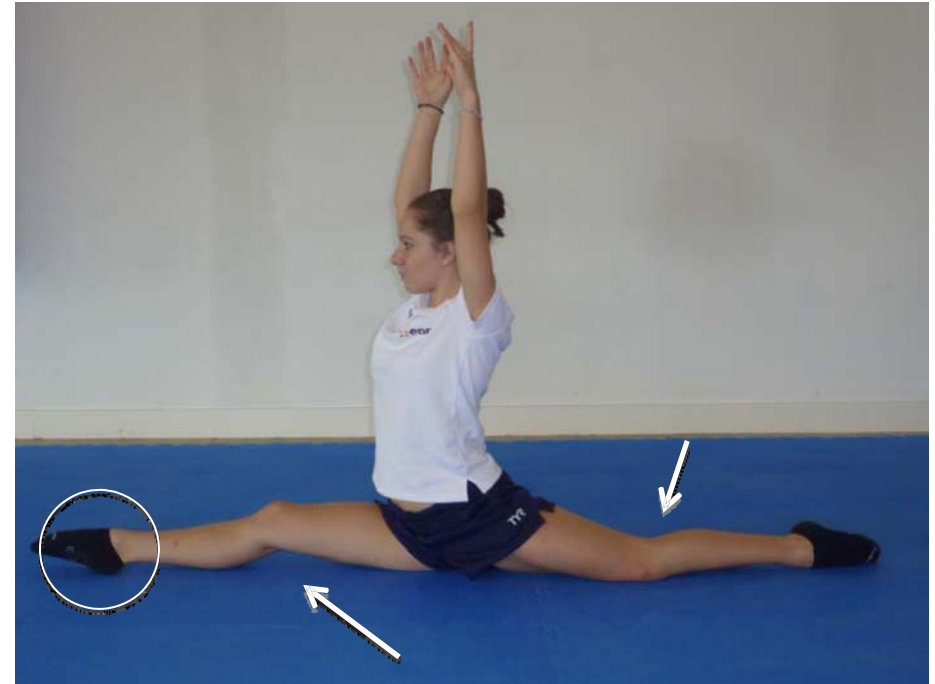


TACHE N°2 : « Grand écart Droit au sol »

Bonne position = VALIDATION

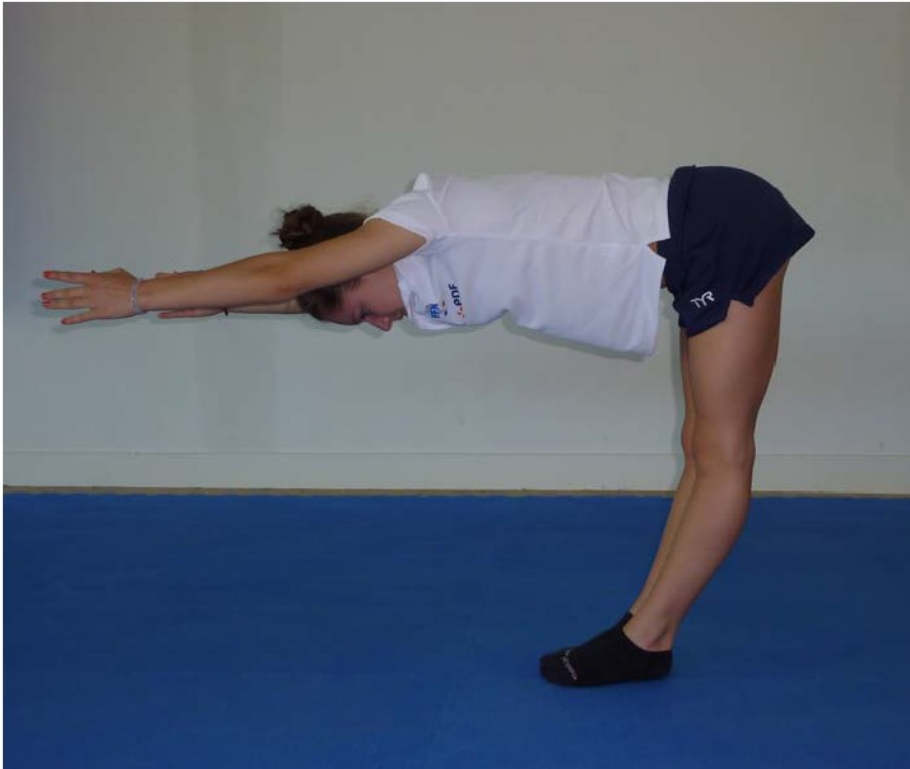


Mauvaise position = INVALIDATION



iTACHE N°3: Position<< Carpé >>debout

Bonne position= VALIDATION



Mauvaise position= INVALIDATION

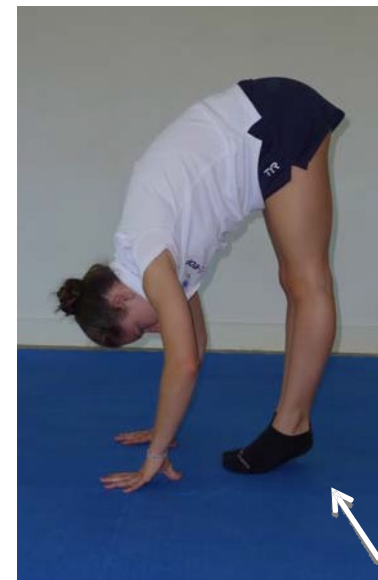


TACHE N°8 : « Fermeture tronc/jambes »

Bonne position = VALIDATION

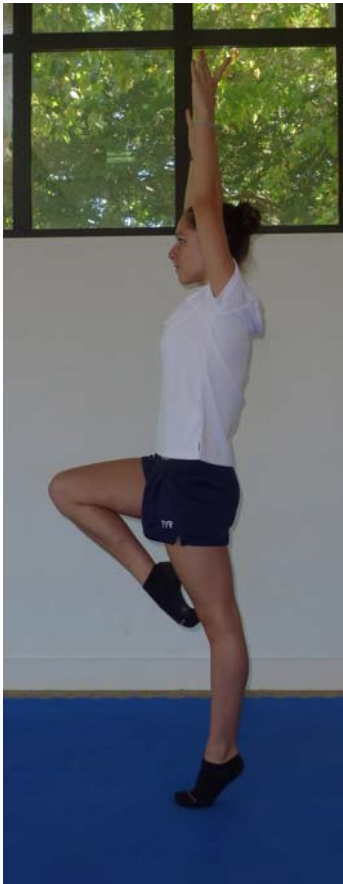


Mauvaise position = INVALIDATION

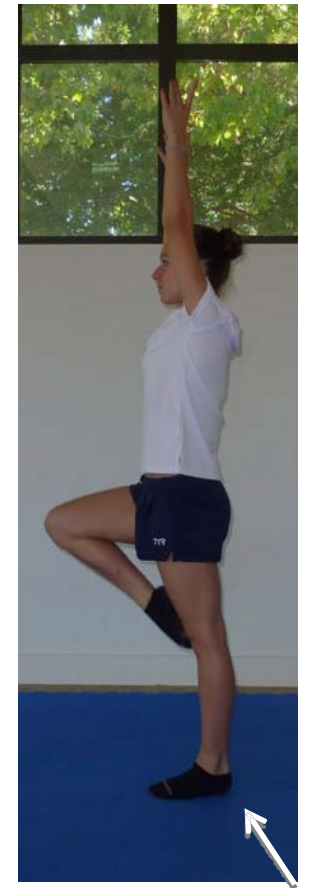
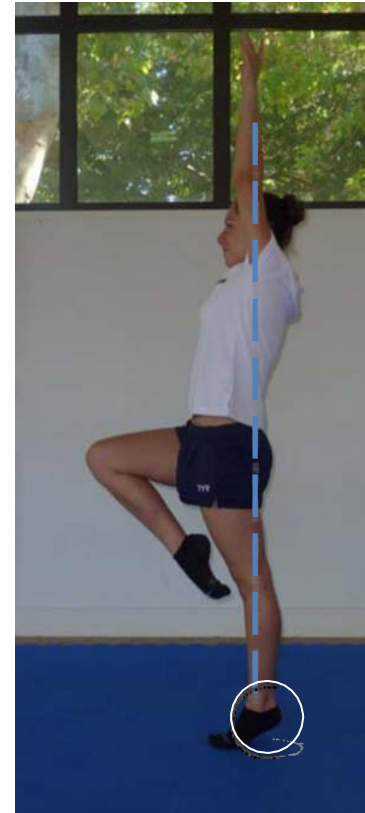


TACHE N°10 : « Retirés sur ½ pointes » dans l'axe

Bonne position = VALIDATION



Mauvaise position = INVALIDATION



TACHE N°12 : « Pont »

Bonne position = VALIDATION



Mauvaise position = INVALIDATION



ITACHE N°14: «Grand écart Gauche au sol »

Bonne position= VALIDATION



Mauvaise position= INVALIDATION

