SYNCHRO NAT

SYNCHRO ARGENT — PROPULSION BALLET

DATE | **LIEU**

NOM DE L'OFFICIEL :

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES	1 - Poussée rétropédalage		2- Position dorsale et montée du ballet-leg		3 - Position verticale (jambe droite pliée)		4 - Prise de carpé, position carpée et position queue de poisson		5 - Poussée rétropédalage		6 - Poussée barracuda		7 - Position verticale		ELIMINATION	VALIDATION
CRITERES DE REUSSITE	Hanches au-dessus de la surface minimum à 1-2		Position dorsale à 5-6-7-8 : hanches visibles au dessus de la surface Voilier à 1-2 et ballet-leg à 3-4 : mi cuisse au dessus de la surface		Fesses visibles à 5-6-7-8		Respect de la position ninja à 7-8 Respect de la position costale (1-2-3-4) Respect de la position ventrale à 5-6 Respect de l'angle à 90° et jambes maintenues à la surface sur les 4 comptes de 1-2-3-4) en position carpée Sous fesses minimum maintenue sur les 4 comptes (5-6-7-8) en position queue de poisson		Hanches au dessus de la surface minimum à 5-6		Mi fesses minimum au maximum de la hauteur à 1-2		Sous genoux minimum maintenue sur les 4 comptes (1-2-3-4)			
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	OUI/NON	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO ARGENT — PARCOURS A SEC

DATE _____ **LIEU** _____

NOM DE L'OFFICIEL : _____

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES	1 - A.T.R.		2 - Grand écart au sol jambe au choix (buste vertical et bras à horizontale)		5 - Fermeture tronc/jambes		8 -Posture du "sphinx"		9 - Ballet leg vélocité Jambe libre, jambe de sol tendue (l'arrière du genou en contact avec le sol)		11 - Ballet leg droit debout avec grand rond de jambe (bras horizontaux hauteur du rond de jambe entre 45°et 90°		11 bis - Ballet leg gauche debout avec grand rond de jambe (bras horizontaux hauteur du rond de jambe entre 45°et 90°		13 - Equilibre fessier (bras tendus à l'horizontale 4 ciseaux de jambes tendues		VALIDATION
CRITERES DE REUSSITE	- Alignement du corps à la verticale, jambes tendues - Bras tendus - Position tenue 10 secondes minimum (aide possible qui tient les pieds)		- Jambes tendues, pointes étirées - Au minimum pli fessier et cuisse en contact avec le sol		- Talons décollés du sol - Au minimum mains en contact avec les chevilles		- Bras tendus, nuque dégagée - Jambes tendues, pieds serrés		- Les 3 "ballets-leg" avec la jambe tendue à la verticale - Jambe de sol tendue		- Verticalité - Jambe tendue				- Dos tonique et étiré - Jambes tendues		
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	OUI/NON

SEPTEMBRE 2014

SYNCHRO NAT

SYNCHRO ARGENT ESPOIR | TECHNIQUE GROUPE 1

DATE | LIEU

NOM DE L'OFFICIEL :

EVALUATION FONDAMENTALE					
TACHES FONDAMENTALES	Ariane (jusqu'à la fin de la rotation)	Barracuda	Flamenco jambe pliée (jambe au choix)	Catalina (jusqu'à la position queue de poisson)	NOTE
CRITERES DE REUSSITE	- Hanches à la place de la tête (déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface) - Maintien des jambes dans l'axe durant la rotation de 180° en grand écart	- Jambes à la verticale en position carpée arrière - Minimum mi-fesses au dessus de l'eau en fin de poussée	- Verticalité de la jambe pendant le déroulé - Minimum genou de la jambe tendue dehors pendant le déroulé	- Passage du buste sur le plan vertical durant la rotation du ballet-leg jusqu'à la position queue de poisson - Minimum hauteur mi-cuisse sur la position queue de poisson	
Ordre de passage					SUR 10

SEPTEMBRE 2014

SYNCHRO NAT

SYNCHRO ARGENT ESPOIR | TECHNIQUE GROUPE 2

DATE | LIEU

NOM DE L'OFFICIEL :

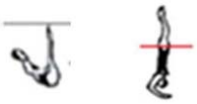
EVALUATION FONDAMENTALE					
TACHES FONDAMENTALES	Ariane (jusqu'à la fin de la rotation)	Barracuda	Héron	Fin du grand écart facial	NOTE
CRITERES DE REUSSITE	- Hanches à la place de la tête (déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface) - Maintien des jambes dans l'axe durant la rotation de 180° en grand écart	- Jambes à la verticale en position carpée arrière - Minimum mi-fesses au dessus de l'eau en fin de poussée	- Maintien de l'angle à 90° de la position carpée à la position double ballet-leg - Immobilité de la position double ballet leg jusqu'à la position flamenco jambe pliée immergée	- Symétrie du rassemblé en position grand écart - Hauteur sous genoux en position verticale	
Ordre de passage					SUR 10

SYNCHRO NAT

SYNCHRO ARGENT ESPOIR | TECHNIQUE GROUPE 3

DATE | **LIEU**

NOM DE L'OFFICIEL

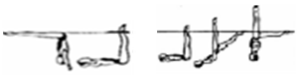
EVALUATION FONDAMENTALE					
TACHES FONDAMENTALES	Ariane (jusqu'à la fin de la rotation)	Barracuda 	Marsouin vrille 180°	Albatros (à partir de la position verticale jambe pliée avant le 1er 1/2 tour)	NOTE
CRITERES DE REUSSITE	- Hanches à la place de la tête (déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface) - Maintien des jambes dans l'axe durant la rotation de 180° en grand écart	- Jambes à la verticale en position carpée arrière - Minimum mi-fesses au dessus de l'eau en fin de poussée	- Respect de l'avancée du corps avec les jambes en surface sur la prise de carpé - Respect de l'angle de 90° en position carpée	- Minimum mi-cuisse en position verticale jambe pliée lors du 1er 1/2 tour - Minimum mi-genoux en position verticale après le 2ème 1/2 tour	
Ordre de passage					SUR 10

SYNCHRO NAT

SYNCHRO ARGENT JUNIOR | TECHNIQUE GROUPE 1

DATE | LIEU

NOM DE L'OFFICIEL :

EVALUATION FONDAMENTALE					
TACHES FONDAMENTALES	Barracuda Grand écart aérien	Marsouin 1/2 tour	Aurora (jusqu'à la position château) 	Coup de pied à la lune	NOTE
CRITERES DE REUSSITE	- Jambes à la verticale - Minimum mi-fesses au dessus de l'eau	- Respect de l'avancée du corps avec jambes en surface sur la prise de carpée - Respect de l'angle à 90°en postion carpée avant	- Maintien de l'angle à 90° lors de la bascule de la position carpée avant jusqu'à la position double ballet-leg -Sur place de la position double ballet-leg sous marin jusqu'à la position château	- Tibias verticaux lors du déroulé de la position groupée à la position verticale - Hauteur minimum mi-genoux en position verticale	
Ordre de passage					SUR 10

SYNCHRO NAT

SYNCHRO ARGENT JUNIOR | TECHNIQUE GROUPE 2

DATE | LIEU

NOM DE L'OFFICIEL :

EVALUATION FONDAMENTALE					
TACHES FONDAMENTALES	Barracuda Grand écart aérien	Marsouin 1/2 tour	Raie Manta (jusqu'à la position queue de poisson)	Ibis (jusqu'à la position queue de poisson)	NOTE
CRITERES DE REUSSITE	- Jambes à la verticale - Minimum mi-fesses au dessus de l'eau	- Respect de l'avancée du corps avec jambes en surface sur la prise de carpée - Respect de l'angle à 90°en postion carpée avant	- Verticalité de la jambe lors du déroulé de la position flamenco jambe pliée à la position queue de poisson - Hauteur minimum mi-cuisse dehors pendant le déroulé et en position queue de poisson	- Alignement du corps/hanches/pied lors de la bascule de la position ballet leg à la position queue de poisson - Hauteur minimum mi-cuisse en position queue de poisson	
Ordre de passage					SUR 10

SEPTEMBRE 2014

SYNCHRO NAT

SYNCHRO ARGENT JUNIOR | TECHNIQUE GROUPE 3

DATE | LIEU

NOM DE L'OFFICIEL :

EVALUATION FONDAMENTALE					
TACHES FONDAMENTALES	Barracuda Grand écart aérien	Marsouin 1/2 tour	Papillon (jusqu'à la 2ème position queue de poisson)	Raie manta (à partir de la position queue de poisson)	NOTE
CRITERES DE REUSSITE	- Jambes à la verticale - Minimum mi-fesses au dessus de l'eau	- Respect de l'avancée du corps avec jambes en surface sur la prise de carpée - Respect de l'angle à 90°en postion carpée avant	-Position grand écart visible et équilibrée - Hauteur minimum mi-cuisse sur la 2ème position queue de poisson	- Crêtes iliaques vers l'avant en position cambrée - Respect du déplacement tête à la place des hanches lors du déplacement de la position cambrée de surface à la position dorsale	
Ordre de passage					SUR 10

SEPTEMBRE 2014

SYNCHRO NAT

SYNCHRO ARGENT | PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 1

DATE | **LIEU**

NOM DE L'OFFICIEL :

EVALUATION FONDAMENTALE					VALIDATION
TACHES FONDAMENTALES	Ballet leg jambe droite par les pieds		Rétropédalage		
CRITERES DE REUSSITE	- Jambe droite verticale et tendue - Genou hors de l'eau (hauteur maintenue durant le déplacement) - Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 m		- Alignement tête/tronc/bassin - Epaules visibles durant le déplacement sur 12,50 m - Maintien de la position durant le déplacement sur 12,50 m - Le coude du bras en l'air doit être visible		
Ordre de passage	A	NA	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO ARGENT | PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 2

DATE | **LIEU**

NOM DE L'OFFICIEL :

EVALUATION FONDAMENTALE					VALIDATION
TACHES FONDAMENTALES	Ballet leg jambe gauche par la tête		Rétropédalage		
CRITERES DE REUSSITE	- Jambe gauche verticale et tendue - Genou hors de l'eau (hauteur maintenue durant le déplacement) - Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 m		- Alignement tête/tronc/bassin - Epaules visibles durant le déplacement sur 12,50 m - Maintien de la position durant le déplacement sur 12,50 m - Le coude du bras en l'air doit être visible		
Ordre de passage	A	NA	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO ARGENT	PROPULSION BALLET

DATE		LIEU	
NOM DE L'OFFICIEL :			

NOTE GLOBALE		NOTE SUR 10
CRITERES DE REUSSITE	Respect du parcours / Efficacité des propulsions (maximum de glisse) / Etirement général / Hauteur générale / Précision des positions / Energie-Tonicité / Manière de se présenter	
Ordre de passage		

SYNCHRO NAT

SYNCHRO ARGENT	PARCOURS A SEC

DATE		LIEU	
NOM DE L'OFFICIEL :			

NOTE GLOBALE		NOTE SUR 10
CRITERES DE REUSSITE	Tonicité et maintien corporel / Vitesse et prolongement des mouvements / Coordination / Souplesse / Présence	
Ordre de passage		

SYNCHRO NAT

SYNCHRO ARGENT	PROPULSION TECHNIQUE

DATE		LIEU	
NOM DE L'OFFICIEL :			

NOTE GLOBALE		NOTE SUR 10
CRITERES DE REUSSITE Ordre de passage	Efficacité des propulsions (maximum de glisse) / Etirement général / Energie-Tonicité / Hauteur générale (la hauteur demandée doit être respectée avec un maximum de précision en évitant les effets de bouchon) / Précision des positions (conforme à la description des tâches)	