SYNCHRO NAT

SYNCHRO OR | PROPULSION BALLET

DATE | **LIEU**

NOM DE L'OFFICIEL

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES	1-Voiliers et ballets legs droits		2 - Position verticale (jambe droite pliée)		3 - Rétropédalage		4 - Position queue de poisson gauche et rassemblé en position verticale		5 - Poussée rétropédalage		6 - Rétropédalage bras couronne		7 - Poussée grand écart		8 - Position verticale		DISQUALIFICATION	VALIDATION
CRITERES DE REUSSITE	Mi-cuisse dehors minimum de 1 à 8		Fesses dehors minimum à 5-6-7-8		Mi-poitrine dehors minimum sur 9 temps (de 8 à 8)		- Sous fesses minimum maintenue de 5 à 8 sur la postion queue de poisson - 2/3 des cuisses dehors minimum maintenue à 1-2 en position verticale		Mi-fesses dehors minimum à 5-6		Aisselles dehors minimum de 1 à 8		Mi-fesses minimum au maximum de la hauteur à 1-2		Sur 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	A	NA	OUI/NON	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO OR | PARCOURS A SEC

DATE

LIEU

NOM DE L'OFFICIEL

EVALUATION FONDAMENTALE

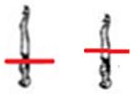
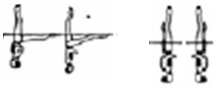
TACHES FONDAMENTALES	1 - A.T.R.		2 - Grand écart droit au sol (buste vertical et bras verticaux)		3 - Position carpée debout		8 - Fermeture tronc/jambes sur l'axe vertical		10 - Retirés sur 1/2 pointes dans l'axe (pas chassés, coordination avec bras verticaux)		12 - Pont		14 - Grand écart gauche au sol (buste vertical et bras couronne)		VALIDATION
CRITERES DE REUSSITE	- Alignement du corps à la verticale, jambes tendues - Bras tendus - Position tenue 1 seconde minimum sans contact avec le mur, ni parade		- Jambes tendues, pointes étirées - Au minimum pli fessier de la jambre droite et cuisse de la jambe gauche en contact avec le sol		- Maintien de l'angle de 90° - Jambes et bras tendus		- Jambes tendues sur 1/2 pointes sur l'axe vertical - Fermeture du buste comprise entre 45° et moins		- Repousse du sol sur les 1/2 pointes - Verticalité		- Jambes tendues, pieds serrés - Bras tendus		- Jambes tendues, pointes étirées - Au minimum pli fessier de la jambe gauche et cuisse jambe droit en contact avec le sol		
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO OR | TECHNIQUE GROUPE 1

DATE | LIEU

NOM DE L'OFFICIEL

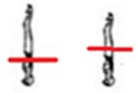
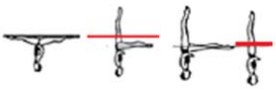
EVALUATION FONDAMENTALE					
TACHES FONDAMENTALES	Barracuda Grand écart aérien 	Marsouin tour vrillé	Aurora spire 	Londres	NOTE
CRITERES DE REUSSITE	- Hauteur minimum bas du dos au-dessus de l'eau en fin de poussée barracuda - Hauteur minimum mi-cuisses sur 2ème verticale	- Rotules dehors sur la montée des jambes jusqu'à 45° environ - Hauteur minimum mi genoux pendant le 1/2 tour	- Respect de la rotation entre la position château et la position queue de poisson - Hauteur minimum mi genoux après la spire	- Energie et respect du description du début de la figure jusqu'à la position groupée - Régularité (espace/temps) durant la vrille combinée	
Ordre de passage					SUR 10

SYNCHRO NAT

SYNCHRO OR | TECHNIQUE GROUPE 2

DATE | LIEU

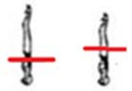
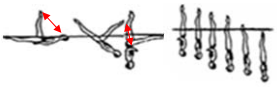
NOM DE L'OFFICIEL

EVALUATION FONDAMENTALE					
TACHES FONDAMENTALES	Barracuda Grand écart aérien 	Marsouin tour vrillé	Raie manta	Papillon 	NOTE
CRITERES DE REUSSITE	- Hauteur minimum bas du dos au-dessus de l'eau en fin de poussée barracuda - Hauteur minimum mi-cuisses sur 2ème verticale	- Rotules dehors sur la montée des jambes jusqu'à 45° environ - Hauteur minimum mi genoux pendant le 1/2 tour	- Garder la cuisse verticale lors du passage de la position queue de poisson à la position cambrée de surface jambe pliée - Hauteur minimum mi genoux visibles lors du passage en position verticale	- Hauteur minimum mi cuisse visible sur la 2ème position queue de poisson - Hauteur minimum genoux visibles lors du rassemblé en position verticale	
Ordre de passage					SUR 10

SYNCHRO NAT

SYNCHRO OR — TECHNIQUE GROUPE 3

DATE		LIEU	
NOM DE L'OFFICIEL			

EVALUATION FONDAMENTALE					
TACHES FONDAMENTALES	Barracuda Grand écart aérien 	Marsouin tour vrillé	Ibis vrille continue (720°) 	Jupiter	NOTE
CRITERES DE REUSSITE	- Hauteur minimum bas du dos au-dessus de l'eau en fin de poussée barracuda - Hauteur minimum mi-cuisses sur 2ème verticale	- Rotules dehors sur la montée des jambes jusqu'à 45° environ - Hauteur minimum mi genoux pendant le 1/2 tour	- Maintien de l'axe de 90° jambe/buste lors de la bascule de la position ballet leg à la position queue de poisson - Rapidité, régularité espace/temps lors de la vrille continue	- Angle des jambes à 90° maintenu lors de la bascule des 2 jambes de la position queue de poisson à la position château - Régularité dans le passage du pied en surface lors du passage de la position château à la position queue de poisson	
Ordre de passage					SUR 10

SEPTEMBRE 2014

SYNCHRO NAT

SYNCHRO OR | PROPULSION TECHNIQUE

DATE | LIEU

NOM DE L'OFFICIEL

EVALUATION FONDAMENTALE					VALIDATION
TACHES FONDAMENTALES	Double ballet leg par la tête		Rétropédalage costal 2 bras en l'air		
CRITERES DE REUSSITE	- Jambes verticales et tendues - Genoux 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 - Hauteur minimum sur les 12m50 menton hors de l'eau bras à la verticale - Maintien de la hauteur durant le 1/2 tour - Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 m		
Ordre de passage	A	NA	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO OR	PROPULSION BALLET

DATE		LIEU	
NOM DE L'OFFICIEL			

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

SEPTEMBRE 2014

SYNCHRO NAT

SYNCHRO OR	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 OR	PROPULSION TECHNIQUE

DATE		LIEU	
NOM DE L'OFFICIEL			

EVALUATION GLOBALE		NOTE SUR 10
CRITERES DE REUSSITE	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)	
Ordre de passage		