SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT | PARCOURS A SEC

DATE | **LIEU**

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 5 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

SYNCHRO NAT

SYNCHRO ARGENT	PARCOURS A SEC

DATE		LIEU	
NOM DE L'EVALUATEUR		NOM DE L'ASSISTANT EVALUATEUR	

EVALUATION GLOBALE			VALIDATION
CRITERES DE REUSSITE	Tonicité et maintien corporel / Vitesse et prolongement des mouvements / Coordination / Souplesse / Présence		
Ordre de passage	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT | PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 1

DATE | **LIEU**

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 D'ARGENT | PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 2

DATE _____ **LIEU** _____

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 TECHNIQUE

DATE		LIEU	
NOM DE L'EVALUATEUR		NOM DE L'ASSISTANT EVALUATEUR	

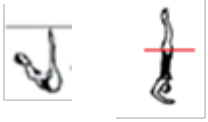
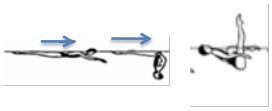
EVALUATION GLOBALE			VALIDATION
CRITERES DE REUSSITE	vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur) / étirement général / énergie - tonicité / hauteur générale : toutes les parties du corps en surface, en position horizontale / précision des positions		
Ordre de passage	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT AVENIR | TECHNIQUE GROUPE 1

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

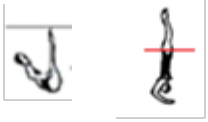
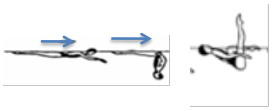
TACHES FONDAMENTALES	Ballet leg tendu direct (jambe au choix)		Barracuda 		Début de promenade arrière (jusqu'au grand écart)		Ballerine 	
CRITERES DE REUSSITE	- Minimum mi-cuisse en position ballet leg - Verticalité de la cuisse durant la flexion de la jambe verticale en position dorsale jambe pliée		- Jambes à la verticale, angle buste/jambes à 45° ou moins en position carpée arrière - Minimum mi-fesses visibles en fin de poussée		- Hanches à la place de la tête durant le déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface - Minimum bas de cuisse lors du point culminant de l'arc de cercle (passage château sans temps d'arrêt)		- Respect de l'avancée du corps avec les jambes en surface durant la prise de position carpée avant - Respect de la position flamenco de surface : verticalité de la jambe tendue au milieu du mollet de la jambe pliée en surface	
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT AVENIR | TECHNIQUE GROUPE 1

DATE | **LIEU**

EVALUATION GLOBALE

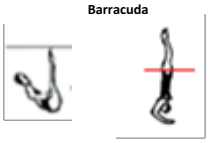
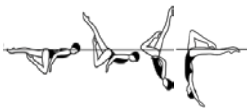
TACHES FONDAMENTALES	Ballet leg tendu direct (jambe au choix)		Barracuda		Début de promenade arrière (jusqu'au grand écart)		Ballerine	
								
CRITERES DE REUSSITE	Exactitude des positions et des mouvements de base/Extension/Hauteur/Stabilité/Précision et mouvement uniforme (sauf indication contraire dans la description)							
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT AVENIR | TECHNIQUE GROUPE 2

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

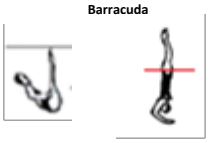
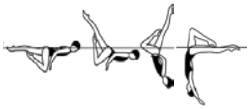
TACHES FONDAMENTALES	Ballet leg tendu direct (jambe au choix)		Barracuda 		Coup de pied à la lune		Espadon 	
CRITERES DE REUSSITE	- Minimum mi-cuisse en position ballet leg - Verticalité de la cuisse durant la flexion de la jambe verticale en position dorsale jambe pliée		- Jambes à la verticale, angle buste/jambes à 45° ou moins en position carpée arrière - Minimum mi-fesses visibles en fin de poussée		- Position groupée - Rotation sur place. - Fesses à la surface et tibias verticaux en groupé vertical - Minimum sous la rotules en position verticale		- Le bas du dos s'arque davantage de la position ventrale jambe pliée à la position cambrée jambe pliée - Cuisse verticale en position cambrée de surface jambe pliée	
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT AVENIR | TECHNIQUE GROUPE 2

DATE | **LIEU**

EVALUATION GLOBALE

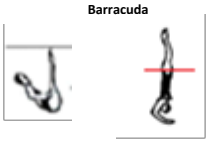
TACHES FONDAMENTALES	Ballet leg tendu direct (jambe au choix)		Barracuda		Coup de pied à la lune		Espadon	
								
CRITERES DE REUSSITE	Exactitude des positions et des mouvements de base/Extension/Hauteur/Stabilité/Précision et mouvement uniforme (sauf indication contraire dans la description)							
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT AVENIR | TECHNIQUE GROUPE 3

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

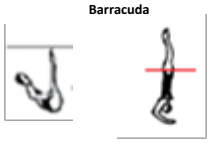
TACHES FONDAMENTALES	Ballet leg tendu direct (jambe au choix)		Barracuda 		Cygne		Goutte d'eau	
CRITERES DE REUSSITE	- Minimum mi-cuisse en position ballet leg - Verticalité de la cuisse pendant la flexion de la jambe verticale en position dorsale jambe pliée		- Jambes à la verticale, angle buste/jambes à 45° ou moins en position carpée arrière - Minimum mi-fesses visibles en fin de poussée		- Minimum au-dessus de la rotule pendant la rotation de la position château à la position queue de poisson - Tête à la place des hanches pendant la sortie de la position carpée avant		- Minimum mi-cuisse en verticale jambe pliée - Verticalité de la vrille de 180°	
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT AVENIR | TECHNIQUE GROUPE 3

DATE | **LIEU**

EVALUATION GLOBALE

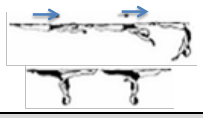
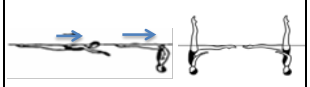
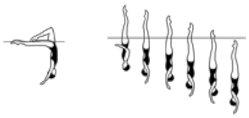
TACHES FONDAMENTALES	Ballet leg tendu direct (jambe au choix)		Barracuda		Cygne		Goutte d'eau	
								
CRITERES DE REUSSITE	Exactitude des positions et des mouvements de base/Extension/Hauteur/Stabilité/Précision et mouvement uniforme (sauf indication contraire dans la description)							
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JEUNE | TECHNIQUE GROUPE 1

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

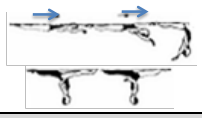
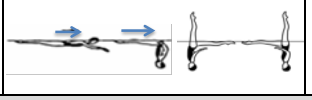
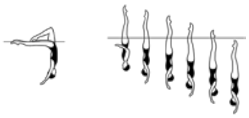
	Ariane (jusqu'à la fin de la rotation)		Rio (à partir de la position flamenco de surface et sans la vrille 360°)		Début de Jupiter (jusqu'à la 2ème position queue de poisson)		Océanéa	
TACHES FONDAMENTALES								
CRITERES DE REUSSITE	- Hanches à la place de la tête (déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface) - Maintien des jambes dans l'axe durant la rotation de 180° en grand écart		- Jambes à la verticale, angle buste/jambes à 45° ou moins en position carpée arrière - Minimum mi-fesses visibles en fin de poussée		- Hanches à la place de la tête. Angle de 90° en position carpée avant - Minimum mi-cuisse pendant la transition entre château et queue de poisson		- Hanches à la place de la tête. Cuisse de la jambe pliée à la verticale en position cambrée jambe pliée - Verticalité de la vrille continue	
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JEUNE | TECHNIQUE GROUPE 1

DATE | **LIEU**

EVALUATION GLOBALE

TACHES FONDAMENTALES	**Ariane** **(jusqu'à la fin de la rotation)** 	**Rio** **(à partir de la position flamenco de surface et sans la vrille 360°)** 	**Début de Jupiter** **(jusqu'à la 2ème position queue de poisson)** 	**Océanéa** 
CRITERES DE REUSSITE	**Exactitude des positions et des mouvements de base/Extension/Hauteur/Stabilité/Précision et mouvement uniforme (sauf indication contraire dans la description)**			

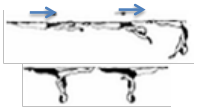
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JEUNE | TECHNIQUE GROUPE 2

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

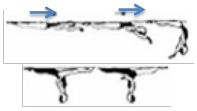
	Ariane (jusqu'à la fin de la rotation)		Rio (à partir de la position flamenco de surface et sans la vrille 360°)		ALBATROS (à partir du 1/2 tour de la verticale jambe pliée)		QUEUE D'ESPADON	
TACHES FONDAMENTALES								
CRITERES DE REUSSITE	- Hanches à la place de la tête (déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface) - Maintien des jambes dans l'axe pendant la rotation de 180° en grand écart		- Jambes à la verticale, angle buste/jambes à 45° ou moins en position carpée arrière - Minimum mi-fesses visibles en fin de poussée		- Sur place (sans déplacement) lors du 1er 1/2 tour - Minimum sous rotules en position verticale après le 2ème 1/2 tour		- Le bas du dos s'arque davantage lors de la bascule de la position ventrale jambe pliée à la position arquée jambe pliée - Hauteur mi-cuisse minimum en position château	
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JEUNE | TECHNIQUE GROUPE 2

DATE		LIEU	

EVALUATION GLOBALE

TACHES FONDAMENTALES	Ariane (jusqu'à la fin de la rotation) 	Rio (à partir de la position flamenco de surface et sans la vrille 360°)	ALBATROS (à partir du 1/2 tour de la verticale jambe pliée)	QUEUE D'ESPADON
CRITERES DE REUSSITE	Exactitude des positions et des mouvements de base/Extension/Hauteur/Stabilité/Précision et mouvement uniforme (sauf indication contraire dans la description)			

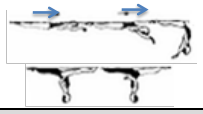
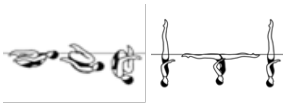
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JEUNE | TECHNIQUE GROUPE 3

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

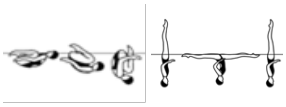
	Ariane (jusqu'à la fin de la rotation)		Rio (à partir de la position flamenco de surface et sans la vrille 360°)		Début de Rio (jusqu'à la position carpée arrière)		Mouette	
TACHES FONDAMENTALES								
CRITERES DE REUSSITE	- Hanches à la place de la tête (déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface) - Maintien des jambes dans l'axe pendant la rotation de 180° en grand écart		- Jambes à la verticale, angle buste/jambes à 45° ou moins en position carpée arrière - Minimum mi-fesses visibles en fin de poussée		- Minimum mi-cuisse en position ballet leg - Verticalité des jambes de la position ballet leg à la position double ballet leg jusqu'à la prise de carpée arrière		- Position groupée - Rotation sur place. - Fesses à la surface et tibias verticaux en groupé vertical - Ouverture et fermeture écart dynamiques. Jambes tendues.	
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JEUNE | TECHNIQUE GROUPE 3

DATE | **LIEU**

EVALUATION GLOBALE

TACHES FONDAMENTALES	**Ariane** **(jusqu'à la fin de la rotation)** 	**Rio** **(à partir de la position flamenco de surface et sans la vrille 360°)** 	**Début de Rio** **(jusqu'à la position carpée arrière)** 	**Mouette** 
CRITERES DE REUSSITE	**Exactitude des positions et des mouvements de base/Extension/Hauteur/Stabilité/Précision et mouvement uniforme (sauf indication contraire dans la description)**			

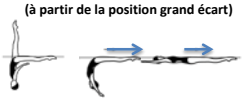
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JUNIOR | TECHNIQUE GROUPE 1

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES	Poussée barracuda		Raie manta hybride (jusqu'à la position queue de poisson)		Cyclone (à partir de la position grand écart) 		Tour vrille	
CRITERES DE REUSSITE	- Jambes à la verticale, angle buste/jambes à 45° ou moins en position carpée arrière - Hauteur minimum mi-fesses visible en fin de poussée		- Hauteur mi-cuisse en position ballet leg - Verticalité de la jambe lors du déroulé de la position jambe pliée à la position queue de poisson		- Supérieure à mi-cuisse lors du point culminant de l'arc de cercle (passage château sans temps d'arrêt) - Tête à la place des hanches lors de la sortie dorsale cambrée		- Minimum rotules visibles pendant le demi-tour - Verticalité de la vrille continue	
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JUNIOR | TECHNIQUE GROUPE 1

DATE | **LIEU**

EVALUATION GLOBALE

TACHES FONDAMENTALES	Poussée barracuda	Raie manta hybride (jusqu'à la position queue de poisson)	Cyclone (à partir de la position grand écart)	Tour vrille
CRITERES DE REUSSITE	Exactitude des positions et des mouvements de base/Extension/Hauteur/Stabilité/Précision et mouvement uniforme (sauf indication contraire dans la description)			

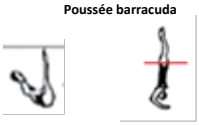
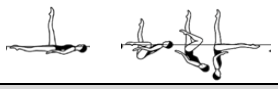
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JUNIOR | TECHNIQUE GROUPE 2

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES	Poussée barracuda 		Raie manta hybride (jusqu'à la position queue de poisson) 		Cyclone (jusqu'à la position verticale)		Barracuda grand écart aérien	
CRITERES DE REUSSITE	- Jambes à la verticale, angle buste/jambes à 45° ou moins en position carpée arrière - Hauteur minimum mi-fesses visible en fin de poussée		- Hauteur mi-cuisse en position ballet leg - Verticalité de la jambe lors du déroulé de la position jambe pliée à la position queue de poisson		- Hanches à la place de la tête Cuisse de la jambe pliée à la verticale - Minimum rotules visible après la spire		- Minimum mi-fesses dehors lors de l'écart - Ouverture et fermeture écart dynamiques. Jambes tendues	
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JUNIOR | TECHNIQUE GROUPE 2

DATE | **LIEU**

EVALUATION GLOBALE

TACHES FONDAMENTALES	Poussée barracuda	Raie manta hybride (jusqu'à la position queue de poisson)	Cyclone (jusqu'à la position verticale)	Barracuda grand écart aérien
CRITERES DE REUSSITE	Exactitude des positions et des mouvements de base/Extension/Hauteur/Stabilité/Précision et mouvement uniforme (sauf indication contraire dans la description)			

Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT — RELEVE DE NOTES

DATE | **LIEU**

JUGE-ARBITRE | **ATELIER N°**

EVALUATION GLOBALE

	NOTES DES JUGES EN EXAMEN			NOTES DES JUGES OFFICIELS					Total des 3 ou 5 Notes restantes	Moyenne juges
Ordre de passage	1	2	3	1	2	3	4	5		