

PRECIS NOTE FONDAMENTALE - DEVELOPPEMENT

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 :

- 6 tâches fondamentales sont définies dans le parcours (surlignées en gris dans le tableau : N° 2, 5, 8, 9, 11,13).
- Le juge peut valider la Note Fondamentale, si et seulement si, la nageuse a acquis TOUS LES CRITERES DES 6 TACHES FONDAMENTALES.
- Si une nageuse ne respecte pas les comptes demandés MAIS qu'elle effectue les 6 tâches fondamentales sur la durée exigée, alors le juge peut valider 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 6 TACHES FONDAMENTALES.

CAS PRATIQUES POUR UN SEUL JUGE	Nageuse 1	Nageuse 2	Nageuse 3
TACHE N°2 <ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues, hanches alignées, pointes étirées Au minimum, pli fessier jambe avant au sol 	OUI + OUI	OUI + OUI	OUI + OUI
TACHE N°5 <ul style="list-style-type: none"> Talons décollés du sol Au minimum, mains en contact avec les chevilles 	OUI + OUI	OUI + NON	OUI + OUI
TACHE N°8 <ul style="list-style-type: none"> Bras tendus, nuque dégagée Jambes tendues, pieds serrés 	OUI + OUI	OUI + OUI	OUI + OUI
TACHE N°9 <ul style="list-style-type: none"> Les 3 « Ballet Leg » avec la jambe tendue à la verticale Jambe de sol tendue 	OUI + OUI	OUI + OUI	NON + NON
TACHE N°11 <ul style="list-style-type: none"> Verticalité Jambe tendue du rond de jambe Hauteur du rond de jambe entre 45° et 90° 	OUI + OUI	OUI + OUI	OUI + OUI
TACHE N°13 <ul style="list-style-type: none"> Dos tonique, étiré Jambes tendues 	OUI + OUI	OUI + OUI	OUI + OUI
NOTE FONDAMENTALE	VALIDEE	INVALIDEE	INVALIDEE

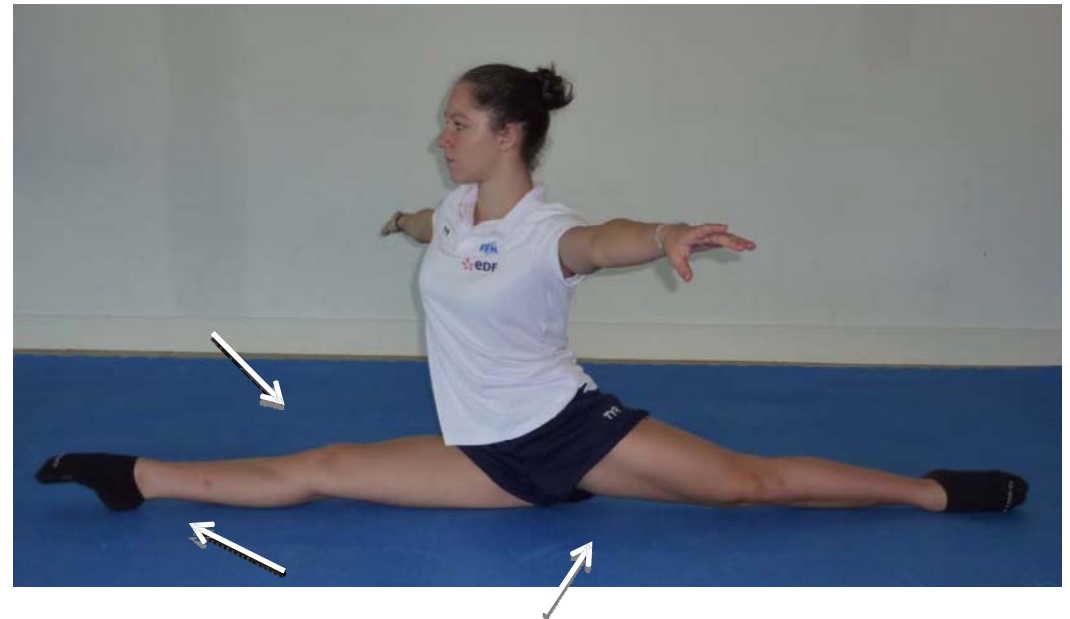
Tâches		Critères de réussite minimum	Descriptions – Repères comptes	Commentaires
2	« <u>Grand écart au sol</u> » Jambe au choix. Buste vertical. Bras horizontaux.	<ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues, hanches alignées, pointes étirées Au minimum, pli fessier de la jambe avant au sol 	<ul style="list-style-type: none"> PLACEMENT HORS MUSIQUE - Prendre la position « Grand écart au sol » jambe au choix, avec les hanches alignées et en posant au sol (au minimum), le pli fessier de la jambe avant. - 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 avant Chercher à poser au sol : le pli fessier de la jambe avant + la cuisse arrière
5	« <u>Fermeture tronc/jambes</u> » assise	<ul style="list-style-type: none"> Talons décollés du sol Au minimum, mains en contact avec les chevilles 	<ul style="list-style-type: none"> A 1, Fléchir le buste au maximum sur les jambes A 2-3-4-5-6-7-8, Rester - Le fléchissement du buste doit se faire en essayant de garder le dos droit le + loin possible. - Il faut veiller à placer les bras et les mains de façon à ne pas gêner l'évaluation de cette tâche. - Possibilité de s'aider en tirant sur les chevilles. 	<ul style="list-style-type: none"> Jambes toniques (arrière des genoux en contact avec le sol, pointes de pieds étirées) Chercher une fermeture maximale avec la bouche collée aux jambes Auto-grandissement du dos
8	<u>Posture du « Sphinx »</u>	<ul style="list-style-type: none"> Bras tendus, nuque dégagée Jambes tendues, pieds serrés 	<ul style="list-style-type: none"> Sur 3-4-5-6, Avancer les bras pour prendre la posture du « Sphinx » A 7-8-1-2, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Hanches légèrement soulevées Gestuelle tonique Jambes toniques
9	« <u>Ballet Leg Vélocité</u> » Jambe libre. Arrière du genou (jambe du sol) en contact avec le sol.	<ul style="list-style-type: none"> Les 3 « Ballet Leg » avec la jambe tendue à la verticale Jambe de sol tendue 	<ul style="list-style-type: none"> A et, Prendre la position « Voilier », jambe libre A 1, Prendre la position « Ballet Leg », même jambe A et, Prendre la position « Voilier », même jambe A 2, Prendre la position « Ballet Leg », même jambe A et, Prendre la position « Voilier », même jambe A 3, Prendre la position « Ballet Leg », même jambe A 4, Rester 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle très tonique Jambes toniques, pointes de pieds étirées Chercher à décoller le talon de la jambe du sol
11	« <u>Ballet Leg</u> » debout Grand rond de jambe possible à une hauteur variable entre 45° et 90°. Bras horizontaux.	<ul style="list-style-type: none"> Verticalité Jambe tendue du rond de jambe Hauteur du rond de jambe entre 45° et 90° 	<ul style="list-style-type: none"> A 1, Développer la jambe Droite en position « Ballet Leg » debout A 2, Rester Sur 3-4-5-6, Effectuer un grand rond de jambe vers la Droite avec la jambe Droite (possibilité hauteur non constante entre 45° et 90°) pour arriver dans une position proche de l'« Arabesque » A 7, Développer la jambe Droite en position « Ballet Leg » debout en passant par le genou A 8, Rassembler la jambe Droite au sol EXECUTER LA MEME SERIE AVEC LA JAMBE GAUCHE 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle tonique Repousse de la jambe de terre Auto-grandissement du buste et de la tête Hanches et épaules alignées
13	« <u>Equilibre fessier</u> » Bras tendus et horizontaux. 4 ciseaux de jambes tendues.	<ul style="list-style-type: none"> Dos tonique, étiré Jambes tendues 	<ul style="list-style-type: none"> Sur 7-8, De la position « Assise sur l'arrière des fessiers », genoux pliés, mains derrière les cuisses, allonger la partie postérieure des jambes serrées jusqu'à l'extension - Allonger le dos : des fessiers jusqu'à la nuque, en particulier la partie lombaire. Le dos est solide. - Alignement du dos dans une diagonale arrière lisible. A 1-2, Rester en plaçant les bras horizontaux A 3, Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant une jambe au-dessus de l'autre A 4, Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant l'autre jambe au-dessus A 5, Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant l'autre jambe au-dessus A 6, Effectuer un ciseau avec les jambes tendues en plaçant l'autre jambe au-dessus 	<ul style="list-style-type: none"> Tonicité du corps Lors de l'extension des jambes et durant les ciseaux, les genoux ne descendent pas

TACHE N°2 : « Grand écart au sol, jambe au choix »

Bonne position = VALIDATION



Mauvaise position = INVALIDATION



TACHE N°5 : « Fermeture tronc/jambes » assise

Bonne position = VALIDATION



Seront validées, toutes les positions de dos droit dont la fermeture est de **45° au minimum**, comme sur la photo ci-contre.

La recherche de fermeture maximale est souhaitée.

Mauvaise position = INVALIDATION



TACHE N°8 : Posture du « Sphinx »

Bonne position = VALIDATION



Mauvaise position = INVALIDATION



TACHE N°9 : « Ballet Leg Vélodité »

Bonne position = VALIDATION

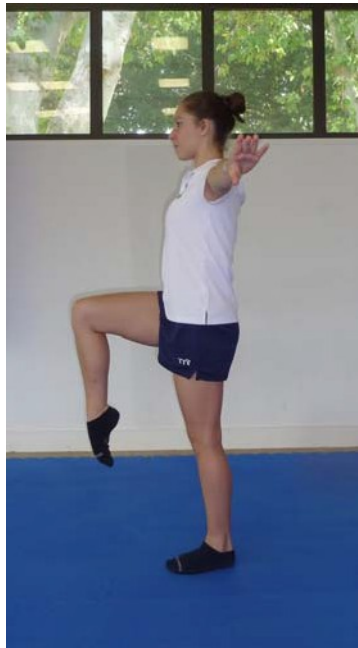


Mauvaise position = INVALIDATION

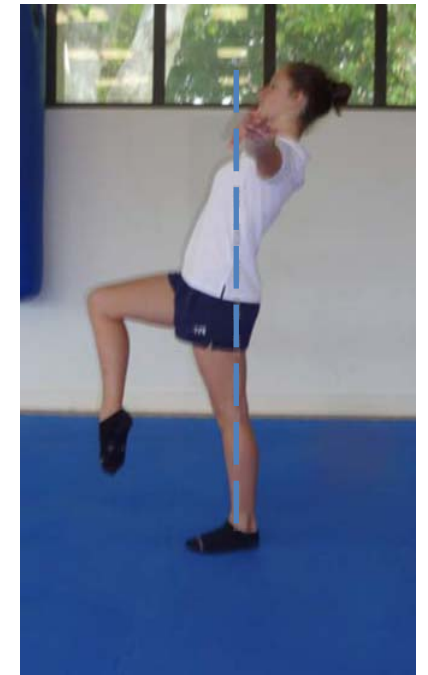


TACHE N°11 : « Ballet Leg » debout

Bonne position = VALIDATION



TACHE N°11 : « Ballet Leg » debout
Mauvaise position = INVALIDATION



i

TACHE N°13 : « Equilibre fessier »

Bonne position = VALIDATION



Mauvaise position = INVALIDATION

