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 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

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT | PROPULSION BALLET

DATE _____ **LIEU** _____

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		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 (7-8) - Respect de la position costale (1-2-3-4) - Respect de la position ventrale (5-6) - Respect de l'angle à 90° et jambes maintenues à la surface sur les 4 comptes (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

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**

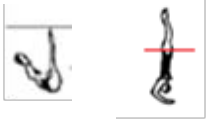
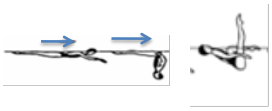
EVALUATION FONDAMENTALE					VALIDATION
TACHES FONDAMENTALES	Ballet leg jambe gauche par la tête		Rétropédalage		
CRITERES DE REUSSITE	- Jambe gauche verticale et tendue - Genou hors de l'eau (hauteur maintenue durant le déplacement) - Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 m		- 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 D'ARGENT AVENIR | TECHNIQUE GROUPE 1

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

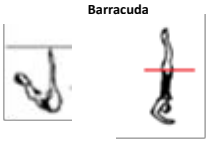
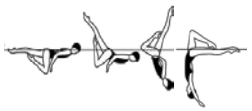
TACHES FONDAMENTALES	Ballet leg tendu direct (jambe au choix)	Barracuda 	Début de promenade arrière (jusqu'au grand écart)	Ballerine 
CRITERES DE REUSSITE	- Minimum mi-cuisse en position ballet leg - Verticalité de la cuisse durant la flexion de la jambe verticale en position dorsale jambe pliée	- Jambes 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	Note	Note	Note	Note

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT AVENIR | TECHNIQUE GROUPE 2

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

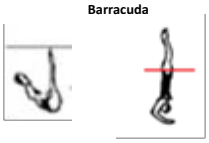
TACHES FONDAMENTALES	Ballet leg tendu direct (jambe au choix)	Barracuda 	Coup de pied à la lune	Espadon 
CRITERES DE REUSSITE	- Minimum mi-cuisse en position ballet leg - Verticalité de la cuisse durant la flexion de la jambe verticale en position dorsale jambe pliée	- Jambes à la verticale, angle buste/jambes 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	Note	Note	Note	Note

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT AVENIR | TECHNIQUE GROUPE 3

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

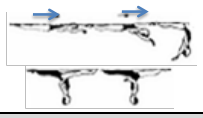
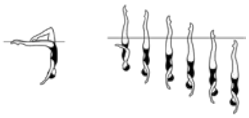
TACHES FONDAMENTALES	Ballet leg tendu direct (jambe au choix)	Barracuda 	Cygne	Goutte d'eau
CRITERES DE REUSSITE	- Minimum mi-cuisse en position ballet leg - Verticalité de la cuisse pendant la flexion de la jambe verticale en position dorsale jambe pliée	- Jambes à la verticale, angle buste/jambes à 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	Note	Note	Note	Note

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JEUNE | TECHNIQUE GROUPE 1

DATE		LIEU	

EVALUATION FONDAMENTALE

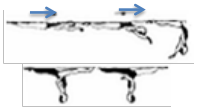
TACHES FONDAMENTALES	Ariane (jusqu'à la fin de la rotation) 	Rio (à partir de la position flamenco de surface et sans la vrille 360°)	Début de Jupiter (jusqu'à la 2ème position queue de poisson)	Océanéa 
CRITERES DE REUSSITE	- Hanches à la place de la tête (déplacement de la position dorsale à la position 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	Note	Note	Note	Note

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JEUNE | TECHNIQUE GROUPE 2

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

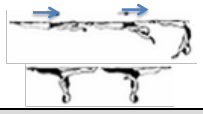
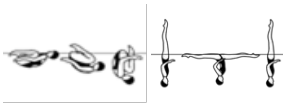
	Ariane (jusqu'à la fin de la rotation)	Rio (à partir de la position flamenco de surface et sans la vrille 360°)	ALBATROS (à partir du 1/2 tour de la verticale jambe pliée)	QUEUE D'ESPADON
TACHES FONDAMENTALES				
CRITERES DE REUSSITE	- Hanches à la place de la tête (déplacement de la position dorsale 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	Note	Note	Note	Note

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JEUNE | TECHNIQUE GROUPE 3

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

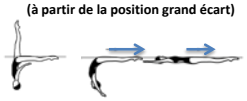
TACHES FONDAMENTALES	Ariane (jusqu'à la fin de la rotation) 	Rio (à partir de la position flamenco de surface et sans la vrille 360°)	Début de Rio (jusqu'à la position carpée arrière)	Mouette 
CRITERES DE REUSSITE	- Hanches à la place de la tête (déplacement de la position dorsale à la position cambrée 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	Note	Note	Note	Note

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JUNIOR | TECHNIQUE GROUPE 1

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

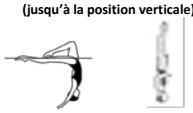
TACHES FONDAMENTALES	Poussée barracuda	Raie manta hybride (jusqu'à la position queue de poisson)	Cyclone (à partir de la position grand écart) 	Tour vrille
CRITERES DE REUSSITE	- Jambes à la verticale, angle buste/jambes à 45° ou moins en position carpée arrière - Hauteur minimum mi-fesses visible en 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	Note	Note	Note	Note

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	Note	Note	Note	Note

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		