SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'OR | PARCOURS A SEC

DATE _____ **LIEU** _____

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES	1 - A.T.R.		2 - Grand écart droit au sol (buste vertical et bras verticaux)		3 - Position carpée debout		4 - Equilibre fessier (bras tendus à l'horizontale 6 ciseaux de bras et jambes tendues)		7 -Sauts verticaux (départ et réception 2 pieds)		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		- Dos tonique et étiré - Jambes et bras tendus		- Corps en extension sur l'axe vertical - Impulsion avec les pieds serrés		- 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	A	NA	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'OR | PROPULSION BALLET

DATE | **LIEU**

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		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

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'OR | PROPULSION TECHNIQUE

DATE | **LIEU**

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 D'OR | TECHNIQUE GROUPE 1

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

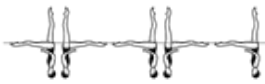
TACHES FONDAMENTALES	Barracuda grand écart aérien	Raie manta hybride	Barracuda vrille 360°	Cyclone
CRITERES DE REUSSITE	- Hauteur minimum bas du dos au-dessus de l'eau lors de l'écart - Ouverture et fermeture écart dynamiques. Jambes tendues	- Hauteur mi-cuisse et verticalité de la jambe en position queue de poisson - Position cambrée jambe pliée : cuisse à la verticale et minimum bas de cuisse	- Minimum bas du dos lors de la poussée - Précision de la hauteur cheville en fin de 360°	- Minimum au-dessus des rotules après la spire - Minimum mi-cuisse lors du point culminant de l'arc de cercle (passage château sans temps d'arrêt)
Ordre de passage	Note	Note	Note	Note

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'OR | TECHNIQUE GROUPE 2

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

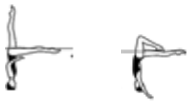
TACHES FONDAMENTALES	Barracuda grand écart aérien	Raie manta hybride	Poussée barracuda jambe pliée	Queue de poisson rotation 720° 
CRITERES DE REUSSITE	- Minimum bas du dos au-dessus de l'eau lors de l'écart - Ouverture et fermeture écart dynamiques. Jambes tendues	- Minimum mi-cuisse et verticalité de la jambe en position queue de poisson - Position cambrée jambe pliée : cuisse à la verticale et minimum bas de cuisse	- Minimum bas du dos lors de la poussée - Vrille de 180° : précision de la hauteur cheville en fin de rassemblé.	- Minimum mi cuisse visible sur la position queue de poisson de départ - Maintien de la jambe à la verticale pendant les deux rotations
Ordre de passage	Note	Note	Note	Note

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'OR | TECHNIQUE GROUPE 3

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES	Barracuda grand écart aérien	Raie manta hybride 	Poisson volant	Tour vrillé
CRITERES DE REUSSITE	- Minimum bas du dos au-dessus de l'eau lors de l'écart - Ouverture et fermeture écart dynamiques. Jambes tendues	- Minimum mi-cuisse et verticalité de la jambe en position queue de poisson - Position cambrée jambe pliée : cuisse à la verticale et minimum bas de cuisse	- Minimum bas du dos lors de la position queue de poisson - Verticalité de la jambe lors de la position queue de poisson	- Minimum au-dessus des rotules pendant le demi tour - Verticalité de la vrille continue
Ordre de passage	Note	Note	Note	Note

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'OR — 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		