SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT | PARCOURS A SEC

DATE _____ **LIEU** _____

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES	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	- 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	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	

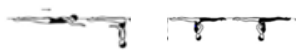
EVALUATION GLOBALE			VALIDATION
CRITERES DE REUSSITE	vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur) / étirement général / énergie - tonicité / hauteur générale : toutes les parties du corps en surface, en position horizontale / précision des positions		
Ordre de passage	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT AVENIR | TECHNIQUE

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES	ARIANE CARPÉ AVANT (jusqu'à la fin de la rotation)		BARRACUDA		FIN DU CYGNE (à partir de la queue de poisson)		DÉBUT DU RIO (jusqu'au flamenco de surface)	
								
CRITERES DE REUSSITE	Respect de l'avancée du corps avec les jambes en surface (hanches à la place de la tête) lors de la prise de carpé. Maintien des jambes tendues en surface dans l'axe pendant la rotation des hanches de 180°		Angle buste/jambes à 45°ou moins. Jambes à la verticale en carpé arrière. Minimum mi-fesses visibles lors de la poussée		Minimum mi-cuisses (tenue environ 5 secondes) en queue de poisson. Maintien de la verticalité pendant la 1/2 vrille de 180°		Minimum mi-cuisse en position ballet leg Maintien du pied de la jambe horizontale à la surface jusqu'à la position flamenco (avec la jambe tendue au milieu du mollet de la jambe pliée)	
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT AVENIR | TECHNIQUE

DATE | **LIEU**

EVALUATION GLOBALE

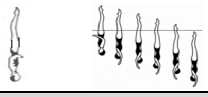
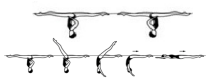
TACHES FONDAMENTALES	**ARIANE CARPÉ AVANT (jusqu'à la fin de la rotation)** D'une **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpé avant* est exécutée. Une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand écart**. En maintenant une relative position des jambes à la surface, une *rotation ariane* est exécutée.	**BARRACUDA** De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une **position carpée arrière**, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée au même rythme que la *poussée.*	**FIN DU CYGNE (à partir de la queue de poisson)** D'une **position queue de poisson**, une *vrille descendante de 180°* est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale** et se termine lorsque que les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une *descente verticale* est exécutée.	**DÉBUT DU RIO (jusqu'au flamenco de surface)** D'une **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue en ballet-leg. Le genou, tibia et orteils de la jambe horizontale glissent le long de la surface de l'eau pour prendre la **position flamenco de surface.**
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	**NOTE**	**NOTE**	**NOTE**	**NOTE**

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JEUNE ET JUNIOR | TECHNIQUE

DATE _____ **LIEU** _____

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES	FLAMENCO JAMBE PLIÉE (jusqu'à la fin du déroulé)		BARRACUDA		VERTICALE et VRILLE CONTINUE DE 720° 		ROTATION ARIANE, FIN D'ESPADON JAMBES TENDUES 	
CRITERES DE REUSSITE	Minimum mi-cuisse en ballet leg Maintien de la jambe en verticale pendant le déroulé du flamenco Maintien environ 5 secondes en verticale		Minimum mi-fesses visibles lors de la poussée. Maintien de la verticale dans la descente		Minimum rotules visibles et maintien environ 5 secondes en verticale Verticalité de la vrille pendant les deux rotations avant la cheville et pendant la rotation pour couler		Maintien des jambes tendues en surface dans l'axe pendant la rotation Tête à la place des hanches. Pieds en surface lors de la sortie promenade	
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JEUNE ET JUNIOR | TECHNIQUE

DATE | **LIEU**

EVALUATION GLOBALE

TACHES FONDAMENTALES	**FLAMENCO JAMBE PLIÉE (jusqu'à la fin du déroulé)** Une *montée de ballet-leg* est exécutée. Le tibia de la jambe horizontale est ramené le long de la surface de l'eau pour prendre une **position flamenco de surface**. En maintenant la jambe ballet leg à la verticale, les hanches sont levées tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée glisse le long de la surface jusqu'à la **position verticale jambe pliée**.	**BARRACUDA** De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une **position carpée arrière**, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée au même rythme que la *poussée.*	**VERTICALE et VRILLE CONTINUE DE 720°** Une *vrille continue* est une *vrille descendante* en **position verticale** avec une rotation rapide de 720° qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	**ROTATION ARIANE, FIN D'ESPADON JAMBES TENDUES** De la **position grand écart**. En maintenant les jambes à la surface de l'eau, une *rotation ariane* est exécutée. Une *sortie promenade avant* est exécutée.
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	**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		