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		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		- 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	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO OR	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'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 OR	PROPULSION TECHNIQUE

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

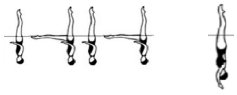
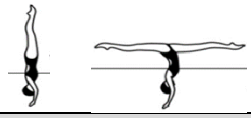
EVALUATION GLOBALE			VALIDATION
CRITERES DE REUSSITE	vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur) / étirement général / énergie - tonicité / hauteur générale : toutes les parties du corps en surface, en position horizontale / précision des positions		
Ordre de passage	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'OR JEUNE | TECHNIQUE

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES	FOUETTÉS (X2) 		VERTICALE - ½ TOUR JAMBE PLIÉE – ½ TOUR EN RASSEMBLANT		DÉBUT DE PAPILLON (jusqu'à la 2ème queue de poisson)		POUSSÉE GRAND ÉCART 	
CRITERES DE REUSSITE	Respect de la verticalité pendant les fouettés Minimun mi-cuisses visibles au 2ème rassemblé		Respect de la verticalité lors de la rotation Minimum rotules visibles sur la 2ème verticale (tenue environ 5 secondes)		Minimum mi-cuisse visible lors la 1ère queue de poisson Respect de la verticalité lors la 2ème queue de poisson		Minimum bas du dos visible lors de la poussée Grand écart aérien équilibré	
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'OR JEUNE | TECHNIQUE

DATE | **LIEU**

EVALUATION GLOBALE

TACHES FONDAMENTALES	**FOUETTÉS (X2)** De la **position verticale**, une jambe est abaissée rapidement en **position queue de poisson** et sans pause est relevée en **position verticale**. Le mouvement est répété une deuxième fois. Une *descente verticale* est exécutée.	**VERTICALE - ½ TOUR JAMBE PLIÉE – ½ TOUR EN RASSEMBLANT** De la **position verticale**, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction un *demi-tour* est exécuté tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée.	**DÉBUT DE PAPILLON (jusqu'à la 2ème queue de poisson)** A réaliser rapidement : à partir d'une **position carpée avant**, une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée en un arc de 180° tandis que la jambe verticale est baissée pour prendre une **position grand écart**. Sans pause, une rotation des hanches de 180° est exécutée alors que la jambe avant est levée pour prendre une **position en queue de poisson**.	**POUSSÉE GRAND ÉCART** De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Rapidement, les jambes se rejoignent en **position verticale**. Une *descente verticale* 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'OR JUNIOR | TECHNIQUE

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

	DEUX ROTATIONS FOUETTÉES – VERTICALE –VRILLE 360°		VERTICALE – DEMI-TOUR (jusqu'à la jambe pliée) – DEMI-TOUR (jusqu'à la verticale) – GRAND ÉCART - SORTIE PROMENADE		PAPILLON HYBRIDE		POUSSÉE GRAND-ÉCART JAMBE PLIÉE HYBRIDE	
TACHES FONDAMENTALES								
CRITERES DE REUSSITE	Minimum rotules visibles lors des rotations fouettées (180°+180°) Régularité et uniformité de la vrille 360°		Minimum rotules visibles lors de la 1ère verticale (tenue environ 5 secondes) Ouverture symétrique des jambes en grand-écart		Minimum mi-cuisse visible lors de la 2ème queue de poisson Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface en position cambrée de surface jambe pliée		Minimum bas du dos visible lors de la poussée Respect de la verticalité lors de la position verticale jambe pliée	
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'OR JUNIOR | TECHNIQUE

DATE | **LIEU**

EVALUATION GLOBALE

TACHES FONDAMENTALES	**DEUX ROTATIONS FOUETTÉES – VERTICALE –VRILLE 360°** A partir d'une **position queue de poisson**, 2 rotations fouettées (180°+180°) sont exécutées. La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille 360°* est exécutée.	**VERTICALE – DEMI-TOUR (jusqu'à la jambe pliée) – DEMI-TOUR (jusqu'à la verticale) – GRAND ÉCART - SORTIE PROMENADE** En commençant en **position verticale**, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est abaissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, un autre *demi-tour* est exécuté, tandis que la jambe pliée se tend en **position verticale**. Les jambes sont abaissées symétriquement en **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.	**PAPILLON HYBRIDE** A réaliser rapidement. À partir d'une **position carpée avant**, une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée en un arc de 180° tandis que la jambe verticale est baissée pour prendre une **position grand écart**. Sans pause, une rotation des hanches de 180° est exécutée alors que la jambe avant est levée pour prendre une **position en queue de poisson**. En continuant dans la même direction, une rotation de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. Les jambes sont abaissées simultanément en **position cambrée de surface jambe pliée**. (Remarque : la **position cambrée de surface jambe pliée** peut être prise avec l'une ou l'autre jambe). La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.	**POUSSÉE GRAND-ÉCART JAMBE PLIÉE HYBRIDE** A partir d'une **position carpée arrière immergée** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement jusqu'à la **position grand écart aérienne**, suivie d'un plié de la jambe avant et d'une levée rapide de la jambe arrière jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Une *descente verticale* rapide est exécutée alors que le genou plié est tendu pour rejoindre la jambe verticale lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une *descente verticale.*
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'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		