

SYNCHRO OR

PROPULSION BALLET

LIEU

**NOM DE
L'OFFICIEL**

DISQUALIFICATION

VALIDATION

1-Voiliers et ballets legs droits

2 - Position verticale (jambe droite pliée)

3 - Rétropédalage

4 - Position queue de poisson gauche et rassemblée en position verticale

5 - Poussée rétro-pédalage

6 - Rétropédalage bras couronne

7 - Poussée grand écart

8 - Position verticale

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 position 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

a 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	OUI/NON
---------	---------

SYNCHRO OR

PARCOURS A SEC

LIEU

EVALUATION FONDAMENTALE

VALIDATION

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)

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 jambe 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

OUI/NON

SYNCHRO OR

TECHNIQUE GROUPE 1

DATE _____

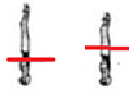
LIEU

NOM DE L'OFFICIEL

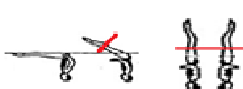
NOTE

TACHES FONDAMENTALES

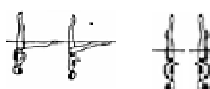
Barracuda Grand écart aérien



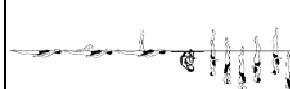
Marsouin tour vrillé



Aurora spire



Londres



CRITERES DE REUSSITE

- Hauteur minimum bas du dos au-dessus de l'eau en fin de poussée barracuda
- Hauteur minimum mi-cuisses sur 2ème verticale

- Rotules dehors sur la montée des jambes jusqu'à 45° environ
- Hauteur minimum mi genoux pendant le 1/2 tour

- Respect de la rotation entre la position château et la position queue de poisson
- Hauteur minimum mi genoux après la spire

- Energie et respect du description du début de la figure jusqu'à la position groupée
- Régularité (espace/temps) durant la vrille combinée

Ordre de passage

SUR 10

SYNCHRO OR

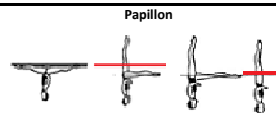
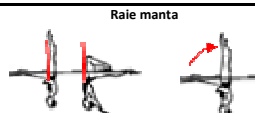
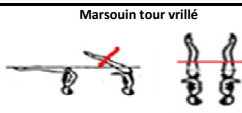
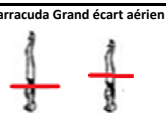
TECHNIQUE GROUPE 2

DATE _____

LIEU

NOM DE L'OFFICIEL

TACHES FONDAMENTALES



NOTE

CRITERES DE REUSSITE

- Hauteur minimum bas du dos au-dessus de l'eau en fin de poussée barracuda
- Hauteur minimum mi-cuisses sur 2ème verticale

- Rotules dehors sur la montée des jambes jusqu'à 45° environ
- Hauteur minimum mi genoux pendant le 1/2 tour

- Garder la cuisse verticale lors du passage de la position queue de poisson à la position cambrée de surface jambe pliée
- Hauteur minimum mi genoux visibles lors du passage en position verticale

- Hauteur minimum mi cuisse visible sur la 2ème position queue de poisson
- Hauteur minimum genoux visibles lors du rassemble en position verticale

Ordre de passage

SUR 10

SYNCHRO OR

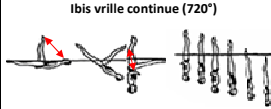
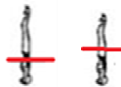
TECHNIQUE GROUPE 3

DATE _____

LIEU

**NOM DE
L'OFFICIEL**

TACHES FONDAMENTALES



NOTE

- Hauteur minimum bas du dos au-dessus de l'eau en fin de poussée barracuda
- Hauteur minimum mi-cuisses sur 2ème verticale

- Rotules dehors sur la montée des jambes jusqu'à 45° environ
- Hauteur minimum mi genoux pendant le 1/2 tour

- Maintien de l'axe de 90° jambe/buste lors de la bascule de la position ballet leg à la position queue de poisson
- Rapidité, régularité espace/temps lors de la vrille continue

- Angle des jambes à 90° maintenu lors de la bascule des 2 jambes de la position queue de poisson à la position château
- Régularité dans le passage du pied en surface lors du passage de la position château à la position queue de poisson

Ordre de passage

SUR 10

SYNCHRO OR

PROPULSION BALLET

DATE _____

LIEU

NOM DE
L'OFFICIEL

NOTE GLOBALE

NOTE SUR 10

CRITERES DE REUSSITE

Respect du parcours (un arrêt définitif entraîne la disqualification) /
Efficacité des propulsions (maximum de glisse) / Etirement général /
Hauteur générale / Précision des positions / Energie-Tonicité / Manière
de se présenter

Ordre de passage



SYNCHRO NAT

SYNCHRO OR

PARCOURS A SEC

DATE

LIEU

NOM DE L'OFFICIEL

NOTE GLOBALE

NOTE SUR 10

CRITERES DE REUSSITE

Tonicité et maintien corporel / Vitesse et prolongement des mouvements /
Coordination / Souplesse / Présence

Ordre de passage

SYNCHRO OR

PROPULSION TECHNIQUE

DATE _____

LIEU

NOM DE
L'OFFICIEL

NOTE SUR 10

CRITERES DE REUSSITE

**Efficacité des propulsions (maximum de glisse) / Etirement général /
Energie-Tonicité / Hauteur générale (la hauteur demandée doit être
respectée avec un maximum de précision en évitant les effets de
bouchon) / Précision des positions (conforme à la description des tâches)**

Ordre de passage