

**SYNCHRO ARGENT**

## PROPULSION BALLET

**LIEU**

## EVALUATION FONDAMENTALE

### 7 - Position verticale

**la Sous genoux minimum maintenue sur les 4 comptes (1-2-3-4)**

## VALIDATION

NA

OUI/NON



## SYNCHRO ARGENT ESPOIR

## TECHNIQUE GROUPE 1

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

**NOM DE L'OFFICIEL :**

## NOTE

## TACHES FONDAMENTALES

**Ariane**  
(jusqu'à la fin de la rotation)

## Barracuda

**Flamenco jambe pliée (jambe au choix)**

**Catalina**  
(jusqu'à la position queue de poisson)

### 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 en position carpée arrière
- Minimum mi-fesses au dessus de l'eau en fin de poussée

- Verticalité de la jambe pendant le déroulé
- Minimum genou de la jambe tendue dehors pendant le déroulé

- Passage du buste sur le plan vertical durant la rotation du ballet-leg jusqu'à la position queue de poisson
- Minimum hauteur mi-cuisse sur la position queue de poisson

### Ordre de passage

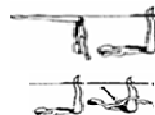
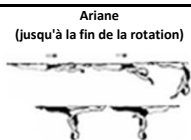
SUR 10

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

**NOM DE L'OFFICIEL :**

## TACHES FONDAMENTALES



## NOTE

### 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 en position carpée arrière
- Minimum mi-fesses au dessus de l'eau en fin de poussée

- Maintien de l'angle à 90° de la position carpée à la position double ballet-leg
- Immobilité de la position double ballet leg jusqu'à la position flamenco jambe pliée immergée

- Symétrie du rassemble en position grand écart
- Hauteur sous genoux en position verticale

### Ordre de passage

**SUR 10**

## SYNCHRO ARGENT ESPOIR

### TECHNIQUE GROUPE 3

DATE \_\_\_\_\_

LIEU

**NOM DE L'OFFICIEL**

## NOTE

## TACHES FONDAMENTALES

Ariane  
(jusqu'à la fin de la rotation)



## Barracuda



Marsouin vrille 180°



**Albatros (à partir de la position verticale jambe pliée avant le 1er 1/2 tour)**



### 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 en position carpée arrière
- Minimum mi-fesses au dessus de l'eau en fin de poussée

- Respect de l'avancée du corps avec les jambes en surface sur la prise de carpi
- Respect de l'angle de 90° en position carpiée

- Minimum mi-cuisse en position verticale jambe pliée lors du 1er 1/2 tour
- Minimum mi-genoux en position verticale après le 2ème 1/2 tour

### Ordre de passage

**SUR 10**

## SYNCHRO ARGENT JUNIOR

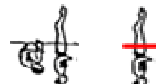
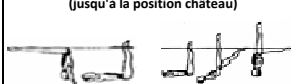
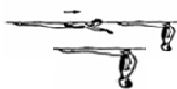
## TECHNIQUE GROUPE 1

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

**NOM DE L'OFFICIEL :**

## TACHES FONDAMENTALES



## NOTE

### CRITERES DE REUSSITE

- Jambes à la verticale
- Minimum mi-fesses au dessus de l'eau

- Respect de l'avancée du corps avec jambes en surface sur la prise de carpée
- Respect de l'angle à 90° en position carpée avant

- Maintien de l'angle à 90° lors de la bascule de la position carpée avant jusqu'à la position double ballet-leg
- Sur place de la position double ballet-leg sous marin jusqu'à la position château

- Tibias verticaux lors du déroulé de la position groupée à la position verticale
- Hauteur minimum mi-genoux en position verticale

### Ordre de passage

**SUR 10**

## SYNCHRO ARGENT JUNIOR

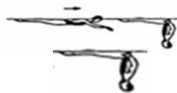
## TECHNIQUE GROUPE 2

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

**NOM DE L'OFFICIEL :**

## TACHES FONDAMENTALES



NOTE

### CRITERES DE REUSSITE

- Jambes à la verticale
- Minimum mi-fesses au dessus de l'eau

- Respect de l'avancée du corps avec jambes en surface sur la prise de carpée
- Respect de l'angle à 90° en position carpée avant

- Verticalité de la jambe lors du déroulé de la position flamenco jambe pliée à la position queue de poisson
- Hauteur minimum mi-cuisse dehors pendant le déroulé et en position queue de poisson

- Alignement du corps/hanches/pied lors de la bascule de la position ballet leg à la position queue de poisson
- Hauteur minimum mi-cuisse en position queue de poisson

### Ordre de passage

**SUR 10**

[illegible]

## SYNCHRO ARGENT JUNIOR

## TECHNIQUE GROUPE 3

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

**NOM DE  
L'OFFICIEL :**

## NOTE

## TACHES FONDAMENTALES

### Barracuda Grand écart aérien



**Marsouin 1/2 tour**



**Papillon**  
(jusqu'à la 2ème position queue de poisson)



## Raie manta

(à partir de la position queue de poisson)



### CRITERES DE REUSSITE

- Jambes à la verticale
- Minimum mi-fesses au dessus de l'eau

- Respect de l'avancée du corps avec jambes en surface sur la prise de carpée
- Respect de l'angle à 90° en position carpée avant

- Position grand écart visible et équilibrée
- Hauteur minimum mi-cuisse sur la 2ème position queue de poisson

- Crêtes iliaques vers l'avant en position cambrée
- Respect du déplacement tête à la place des hanches lors du déplacement de la position cambrée de surface à la position dorsale

**Ordre de passage**

SUR 10



**SYNCHRO ARGENT**

## PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 1

DATE \_\_\_\_\_

**LIFU**

NOM DE  
L'OFFICIEL :

## EVALUATION FONDAMENTALE

## 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

## VALIDATION

### Ordre de passage

A

NA

A

NA

OUI/NON

**SYNCHRO ARGENT**

## PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 2

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

NOM DE  
L'OFFICIEL :

## EVALUATION FONDAMENTALE

## TACHES FONDAMENTALES

### Ballet leg jambe gauche par la tête



## Rétropédalage



## VALIDATION

### 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

[illegible]



## SYNCHRO NAT

SYNCHRO ARGENT

PROPULSION BALLET

DATE

LIEU

NOM DE  
L'OFFICIEL :

## NOTE GLOBALE

NOTE SUR 10

CRITERES DE REUSSITE

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

Ordre de passage

**SYNCHRO ARGENT**

## 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

[illegible]



## SYNCHRO NAT

## SYNCHRO ARGENT

## PROPULSION TECHNIQUE

DATE

LIEU

NOM DE  
L'OFFICIEL :

## NOTE GLOBALE

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