

SYNCHRO DECOUVERTE

PROPULSION BALLET

LIEU

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**


DISQUALIFICATION

1 - Présentation hors de l'eau

2 - Entrée dans l'eau

3 - Rotation longitudinale

4 - Rotation arrière




5 - Elever 1 ou 2 bras le plus haut possible

6 - Rétropédalage


7 - Ballet leg gauche

8 - Ballet leg droit




The diagram shows a side view of a leg in the Ballet leg droit position. The leg is extended horizontally to the right, with the foot pointed. A vertical line represents the torso, and a red arrow points from the hip towards the knee, indicating the alignment of the leg.

9 - Godille tête



10 - Verticale



11 - Saluer

CRITERES DE REUSSITE

Présentation sur la plage en communiquant avec les spectateurs

Rentrer dans l'eau jusqu'à l'immersion complète dans une posture identifiable

- Position ventrale corps en surface corps gainé durant la rotation
- Corps en extension proche de la surface

- Identifier une position dorsale de départ en surface
- Tourner à la surface, corps groupé autour de l'axe des hanches
- Revenir à la position dorsale de départ

- Sortie du corps jusqu'à la taille pour élever un bras ou deux
- Au maximum de la hauteur effectuer un mouvement expressif jusqu'à l'immersion

Se déplacer épaules hors de l'eau
Deux orientations différentes

- Position dorsale en extension et surface jambe gauche proche de la verticale et de l'extension
- La hauteur et l'extension du corps sont valorisées en non le maintien

- Position dorsale en extension en surface jambe droite proche de la verticale et de l'extension
- La hauteur et l'extension du corps sont valorisées en non le maintien

- Se déplacer sur le dos par la tête
- Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses

- Depuis une position proche de la position cambrée, carpée ou groupée s'immerger complètement jusqu'à la disparition des pieds pour atteindre une position proche de la position verticale tête en bas

Salut d'un bras en stabilisant
avec au moins une épaule
hors de l'eau

OUI/NON

JI/NON

SYNCHRO DECOUVERTE

PARCOURS A SEC

DATE _____

LIEU

NOM DE
L'EVALUATEUR

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

EVALUATION FONDAMENTALE

VALIDATION

TACHES FONDAMENTALES

1 - « Trépied »

4 - Position carpé

8 - Posture de l'arbre (bras horizontaux, jambe au choix)

13 - Ballet leg
(respect de l'angle de 90° entre les
2 ives)

16 - Equilibre fessier
(jambes tendues, pieds serrés,
bras horizontaux)

CRITERES DE BELISSITE

- Alignement du corps à la verticale
- Maintien du placement des appuis
- Position tenue 5 secondes sans aucun contact

- Dos droit
- Arrière des genoux en contact avec le sol

Alignement du bassin/tronc/tête

- les 3 ballets leg avec la jambe tendue à la verticale
- Jambe de sol tendue, pointe étirée

- Dos tonique, étiré
- Position tenue 4 temps

Ordre de passage

A

NA

A

NA

N

N

A

NA

OUI/NON

OUI/NON

SYNCHRO DECOUVERTE

TECHNIQUE GROUPE 1

DATE _____

LIEU

NOM DE
L'EVALUATEUR

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

EVALUATION FONDAMENTALE

VALIDATION

TACHES FONDAMENTALES

Prise de ballet-leg
(jambe au choix)

**Fin de la crevette de surface
(à partir du grand-écart)**



Saut périlleux arrière groupé



Prise de position carpée avant



CRITERES DE REUSSITE

- Cuisse verticale en voilier
- Jambe tendue verticale en ballet leg

- Jambes en extension en grand-écart
- Alignement tête/hanches/pieds corps perpendiculaire à la surface en verticale

- Dos arrondi durant la rotation
- 2ème position dorsale à la surface

- Immobilité (tête au milieu du jury) durant le placement avant le début de l'avancée
- Position ventrale en surface

Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO DECOUVERTE

TECHNIQUE GROUPE 2

DATE _____

LIEU

NOM DE
L'EVALUATEUR

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES

Prise de Flamenco (jambe au choix)

Position Vertic

Sortie promenade

Prise de position carpée arrière

CRITERES DE REUSSITE

- Pied en surface durant la transition du ballet leg au flamenco
- Milieu du mollet de la jambe pliée contre la jambe verticale en position Flamenco

- Alignement du corps/tête/hanches/pieds
- Corps perpendiculaire à la surface de l'eau

- Jambes en extension en position grand-écart
- Crêtes iliaques en avant en position cambrée

- Angle buste/jambes à 45° au moins
- Jambes à la verticale

VALIDATION

Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO DECOUVERTE

PROPULSION BALLET

DATE _____

LIEU

NOM DE
L'EVALUATEUR

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

EVALUATION GLOBALE

CRITERES DE REUSSITE

Efficacité des propulsions : vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur) / Etirement général / Energie-Tonicité / Hauteur générale / Précision des positions / Manière de se présenter

VALIDATION

Ordre de passage

A

NA

OUI/NON

[illegible]

SYNCHRO DECOUVERTE

DATE _____

**NOM DE
L'EVALUATEUR**

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

VALIDATION

CRITERES DE REUSSITE

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

Ordre de passage

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO DECOUVERTE

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

VALIDATION

Exactitude des positions et des mouvements de base/Extension/Hauteur/Stabilité/Précision et mouvement uniforme (sauf indication contraire dans la description)

OUI/NON

PROPULSION TECHNIQUE

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

VALIDATION

Efficacité des propulsions : vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur) / Etirement général / Energie-Tonicité / Hauteur générale (toutes les parties du corps en surface en position horizontale) / Précision des positions (conforme à la description des tâches)

OUI/NON