SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | PROPULSION BALLET

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

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES	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	9 - Godille tête	10 - Verticale	11 - Saluer	DISQUALIFICATION	VALIDATION
							L'inversion des tâches 7 et 8 est tolérée						
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 en 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		

Ordre de passage	1 - Présentation hors de l'eau A	1 NA	2 - Entrée dans l'eau A	2 NA	3 - Rotation longitudinale A	3 NA	4 - Rotation arrière A	4 NA	5 - Elever 1 ou 2 bras A	5 NA	6 - Rétropédalage A	6 NA	7 - Ballet leg gauche A	7 NA	8 - Ballet leg droit A	8 NA	9 - Godille tête A	9 NA	10 - Verticale A	10 NA	11 - Saluer A	11 NA	DISQUALIFICATION OUI/NON	VALIDATION OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | PARCOURS A SEC

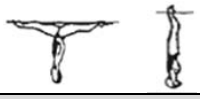
DATE		LIEU	
NOM DE L'EVALUATEUR		NOM DE L'ASSISTANT EVALUATEUR	

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 jbes)		16 - Equilibre fessier (jambes tendues, pieds serrés, bras horizontaux)		
CRITERES DE REUSSITE	- 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	A	NA	A	NA	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | TECHNIQUE GROUPE 1

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

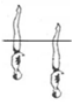
EVALUATION FONDAMENTALE									VALIDATION
TACHES FONDAMENTALES	Prise de ballet-leg (jambe au choix)		Fin de la crevette de surface (à partir du grand-écart) 		Saut périlleux arière groupé		Prise de position carpée avant		
CRITERES DE REUSSITE	- Cuisse verticale en voilier - Jambe tendue verticale en 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

SEPTEMBRE 2014

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | TECHNIQUE GROUPE 2

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

EVALUATION FONDAMENTALE									VALIDATION
TACHES FONDAMENTALES	Prise de Flamenco (jambe au choix)		Position Verticale 		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		
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 1

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

EVALUATION FONDAMENTALE					VALIDATION
TACHES FONDAMENTALES	**Rétropédalage costal** **(moitié d'un côté, moitié de l'autre côté)** 		**Godille tête** 		
CRITERES DE REUSSITE	- Alignement vertical : tête/tronc/bassin - Hauteur minimum sur les 12,50 m épaules visibles - Maitien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 m		- Pieds/hanches/visage en surface (2 immersions max de courte durée tolérées) - Jambes serrées en extension - Parcours sur 12,50 m		
Ordre de passage	**A**	**NA**	**A**	**NA**	**OUI/NON**

SEPTEMBRE 2014

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 2

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

EVALUATION FONDAMENTALE					VALIDATION
TACHES FONDAMENTALES	Rétropédalage costal (moitié d'un côté, moitié de l'autre côté)		Godille pieds		
CRITERES DE REUSSITE	- Alignement vertical : tête/tronc/bassin - Hauteur minimum sur les 12,50 m épaules visibles - Maitien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 m		- Pieds/hanches/visage en surface (2 immersions max de courte durée tolérées) - Jambes serrées en extension - Parcours sur 12,50 m		
Ordre de passage	A	NA	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE	PROPULSION BALLET

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

EVALUATION GLOBALE			VALIDATION
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		
Ordre de passage	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE	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 DECOUVERTE	TECHNIQUE

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

EVALUATION GLOBALE			VALIDATION
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	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE	PROPULSION TECHNIQUE

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

EVALUATION GLOBALE			VALIDATION
CRITERES DE REUSSITE	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)		
Ordre de passage	A	NA	OUI/NON