

SYNCHRO D'ARGENT

PARCOURS A SEC

LIEU

V
A
L
I
D
A
T
I
O
N

TACHES FONDAMENTALES



- Jambes tendues, pointes étirées
- Au minimum pli fessier et cuisse en contact avec le sol



- Talons décollés du sol
- Au minimum mains en contact avec les chevilles



- Bras tendus, nuque dégagée
- Jambes tendues, pieds serrés



- Les 3 "ballets-leg" avec la jambe tendue à la verticale
- jambe de sol tendue



- Verticalité
- Jambe tendue



- Dos tonique et étiré
- Jambes tendues

Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

NA

OUI/NON

[illegible]

SYNCHRO ARGENT

PARCOURS A SEC

LIEU

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

V
A
L
I
D
A
T
I
O
N

CRITERES DE REUSSITE

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

Ordre de passage

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO ARGENT

DATE _____

LIEU

**NOM DE
L'EVALUATEUR**

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

**V
A
L
I
D
A
T
I
O
N**

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 D'ARGENT AVENIR

TECHNIQUE

LIEU

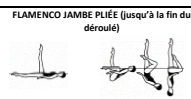
[illegible]

SYNCHRO D'ARGENT JEUNE ET JUNIOR	
----------------------------------	--

DATE _____

LIEU

TACHES FONDAMENTALES



Minimum mi-cuisse en ballet leg
Maintien de la jambe en verticale pendant le déroulé du flamenco
Maintien environ 3 secondes en verticale

Minimum mi-fesses visibles lors de la poussée.
Maintien de la verticale dans la descente

Minimum rotules visibles et maintien environ 3 secondes en verticale
Verticalité de la vrille pendant les deux rotations avant la cheville et pendant la rotation pour couler

Maintien des jambes tendues en surface dans l'axe pendant la rotation
Tête à la place des hanches. Pieds en surface lors de la sortie promenade

Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

DATE		LIEU	
JUGE-ARBITRE		ATELIER N°	

[illegible]