

SYNCHRO DECOUVERTE

PARCOURS A SEC

DATE _____

LIEU

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
ibes)

16 - Equilibre fessier
bestendues, 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 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

[illegible]

| | | |
|--|--------------------|---------------------------------|
|  | SYNCHRO NAT | |
| | SYNCHRO DECOUVERTE | PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 1 |

DATE _____

LIEU

NOM DE
L'EVALUATEUR

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

EVALUATION FONDAMENTALE

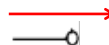


ONDAMENTALES

Rétropédalage costal
(moitié d'un côté, moitié de l'autre côté)



Godille tête



VALIDATION

CRITERES DE REUSSITE

- Alignement vertical : tête/tronc/bassin
- Hauteur minimum durant le déplacement en rétro épaules visibles
- Maintien de la position durant un déplacement continu sur 6,25 m

- Pieds/hanches/visage en surface (les immersions ne sont pas tolérées)
- Jambes serrées en extension
- Parcours sur 6,25 m

Ordre de passage

A

NA

A

NA

QUI/NON

[illegible]

SYNCHRO DECOUVERTE

PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 2

DATE _____

LIEU

**NOM DE
L'EVALUATEUR**

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES

Rétropédalage costal
(moitié d'un côté, moitié de l'autre côté)



CRITERES DE REUSSITE

- Alignement vertical : tête/tronc/bassin
- Hauteur minimum durant le déplacement en rétro épaules visibles
- Maintien de la position durant un déplacement continu sur 6,25 m

Godille pieds



- Pieds/hanches/visage en surface (les immersions ne sont pas tolérées)
- Jambes serrées en extension
- Parcours sur 6,25 m

VALIDATION

Ordre de passage

A

NA

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO DECOUVERTE

PROPULSION TECHNIQUE

LIEU

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

VALIDATION

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

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO DECOUVERTE

TECHNIQUE

LIEU

TACHES FONDAMENTALES



Cuisse verticale en voilier
Jambe tendue verticale en ballet leg

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

Immobilité (tête au milieu du jury) pendant le placement du visage dans l'eau

Jambes en extension en position grand-écart, pieds alignés en surface sur l'axe horizontal
Position dorsale en surface

Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

TECHNIQUE

LIEU

NA