

SYNCHRO D'OR

PARCOURS A SEC

LIEU

TACHES FONDAMENTALES

1 - A.T.R.



2 - Grand écart droit au sol
(buste vertical et bras verticaux)



3 - Position carpée debout



8 - Fermeture tronc/jambes sur l'axe vertical



10 - Retirés sur 1/2 pointes dans l'axe (pas chassés, coordination avec bras verticaux)	
---	--



12 - Pont



14 - Grand écart gauche au sol
(buste vertical et bras couronne)

CRITERES DE REUSSITE

- Alignement du corps à la verticale, jambes tendues
- Bras tendus
- Position tenue 1 seconde minimum sans contact avec le mur, ni parade

- Jambes tendues, pointes étirées
- Au minimum pli fessier de la jambe droite et cuisse de la jambe gauche en contact avec le sol

- Maintien de l'angle de 90°
- Jambes et bras tendus

- Jambes tendues sur 1/2 pointes sur l'axe vertical
- Fermeture du buste comprise entre et moins

- Repousse du sol sur les 1/2 pointes
- Verticalité

- Jambes tendues, pieds serrés
- Bras tendus

- Jambes tendues, pointes étirées
- Au minimum pli fessier de la jambe gauche et cuisse jambe droit en contact avec le sol

Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

	OUI/NON
--	---------

	OUI/NON
--	---------

SYNCHRO OR

PARCOURS A SEC

LIEU

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

VALIDATION

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

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO D'OR

PROPULSION TECHNIQUE

DATE _____

LIEU

VALIDATION

TACHES FONDAMENTALES

Double ballet leg par la tête



Rétropédalage costal 2 bras en l'air



CRITERES DE REUSSITE

- Jambes verticales et tendues
- Genoux 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
- Hauteur minimum sur les 12m50 menton hors de l'eau bras à la verticale
- Maintien de la hauteur durant le 1/2 tour
- Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 m

Ordre de passage

A

NA

A

NA

OUI/NON

[illegible]

PROPULSION TECHNIQUE

**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

OUI/NON

SYNCHRO D'OR JEUNE

TECHNIQUE

LIEU

[illegible]

SYNCHRO D'OR JEUNE

TECHNIQUE

DATE _____

LIEU

[illegible]

[illegible]

SYNCHRO D'OR JUNIOR

TECHNIQUE

DATE _____

LIEU

TACHES FONDAMENTALES

DEUX ROTATIONS FOUETTÉES – VERTICALE –VRILLE 360°
A partir d'une **position queue de poisson**, 2 rotations fouettées ($180^\circ + 180^\circ$) sont exécutées. La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction une **vrille 360°** est exécutée.

VERTICALE – DEMI-TOUR (jusqu'à la jambe pliée) – **DEMI-TOUR** (jusqu'à la verticale) – **GRAND ÉCART – SORTIE PROMENADE**

En commençant en **position verticale**, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est abaissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, un autre *demi-tour* est exécuté, tandis que la jambe pliée se tend en **position verticale**. Les jambes sont abaissées symétriquement en **position grand écart**. Une *sortie promenade* avant est exécutée.

PAPILLON HYBRIDE

A réaliser rapidement. A partir d'une **position carpée avant**, une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée en un arc de 180° tandis que la jambe verticale est baissée pour prendre une **position grand écart**. Sans pause, une rotation des hanches de 180° est exécutée alors que la jambe avant est levée pour prendre une **position en queue de poisson**. En continuant dans la même direction, une rotation de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. Les jambes sont abaissées simultanément en **position cambrée de surface** **jambe pliée**. (Remarque : la **position cambrée de surface** **jambe pliée** peut être prise avec l'une ou l'autre jambe). La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une **sortie dorsale cambrée** est exécutée.

POUSSÉE GRAND-ÉCART JAMBE PLIÉE HYBRIDE
A partir d'un **position carpee arriere immergee** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une **poussée** est exécutée jusqu'à la **position verticale**. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement jusqu'à la **position grand écart aérienne**, suivie d'un plié de la jambe avant et d'une levée rapide de la jambe arrière jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Une **descente verticale** rapide est exécutée alors que le genou plié est tendu pour rejoindre la jambe verticale lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une **descente verticale**.

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

NOTE

NOTE

NOTE

NOTE

SYNCHRO D'OR

RELEVÉ DE NOTES

DATE _____

LIEU

JUGE-ARBITRE

ATELIER N°

[illegible]