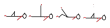
SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | PARCOURS A SEC

DATE | **LIEU**

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 | 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 | PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 1

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

EVALUATION FONDAMENTALE					VALIDATION
ONDAMENTALES	Rétropédalage costal (moitié d'un côté, moitié de l'autre côté)		Godille tête		
CRITERES DE REUSSITE	- Alignement vertical : tête/tronc/bassin - Hauteur minimum durant le déplacement en rétro épaules visibles - Maitien 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	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 2

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

EVALUATION FONDAMENTALE					VALIDATION
FONDAMENTALES	Rétropédalage costal (moitié d'un côté, moitié de l'autre côté)		Godille pieds		
CRITERES DE REUSSITE	- Alignement vertical : tête/tronc/bassin - Hauteur minimum durant le déplacement en rétro épaules visibles - Maitien 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	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | PROPULSION TECHNIQUE

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

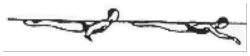
EVALUATION GLOBALE			VALIDATION
CRITERES DE REUSSITE	vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur) / étirement général / énergie - tonicité / hauteur générale : toutes les parties du corps en surface, en position horizontale / précision des positions		
Ordre de passage	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | TECHNIQUE

DATE _____ **LIEU** _____

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES	Prise de ballet-leg (jambe au choix)		Rassemblé vertical aux chevilles		Prise de position carpée avant 		Sortie promenade	
CRITERES DE REUSSITE	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 Position ventrale en surface		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

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | TECHNIQUE

DATE | **LIEU**

EVALUATION GLOBALE

TACHES FONDAMENTALES	**PRISE DE BALLET LEG (jambe au choix)** Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée**. La jambe est tendue, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg.**	**RASSEMBLÉ VERTICAL AUX CHEVILLES (de la position grand écart)** De la **position grand écart**. Exécuter un rassemblé en **position verticale** aux chevilles.	**PRISE DE POSITION CARPÉE AVANT** De la **position allongée sur le ventre**, tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée avant**, les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.	**SORTIE PROMENADE (de la position grand écart)** De la **position grand écart**. Exécuter une *sortie promenade avant* (Elever la jambe avant en un arc de 180 ° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en position cambrée de surface et, d'un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*).
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	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTES — RELEVE DE NOTES

DATE | **LIEU**

JUGE-ARBITRE | **ATELIER N°**

EVALUATION GLOBALE

	NOTES DES JUGES EN EXAMEN			NOTES DES JUGES OFFICIELS					Total des 3 ou 5 Notes restantes	Moyenne juges
Ordre de passage	1	2	3	1	2	3	4	5		