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

Janvier 2023

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT AVENIR | TECHNIQUE

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES	ARIANE CARPÉ AVANT (jusqu'à la fin de la rotation)		BARRACUDA		FIN DU CYGNE (à partir de la queue de poisson)		DÉBUT DU RIO (jusqu'au flamenco de surface)	
CRITERES DE REUSSITE	Respect de l'avancée du corps avec les jambes en surface (hanches à la place de la tête) lors de la prise de carpé. Maintien des jambes tendues en surface dans l'axe pendant la rotation des hanches de 180°		Angle buste/jambes à 45°ou moins. Jambes à la verticale en carpé arrière. Minimum mi-fesses visibles lors de la poussée		Minimum mi-cuisses (tenue environ 5 secondes) en queue de poisson. Maintien de la verticalité pendant la 1/2 vrille de 180°		Minimum mi-cuisse en position ballet leg Maintien du pied de la jambe horizontale à la surface jusqu'à la position flamenco (avec la jambe tendue au milieu du mollet de la jambe pliée)	
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT AVENIR | TECHNIQUE

DATE		LIEU	

EVALUATION GLOBALE

TACHES FONDAMENTALES	**ARIANE CARPÉ AVANT (jusqu'à la fin de la rotation)** D'une **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpé avant* est exécutée. Une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand écart**. En maintenant une relative position des jambes à la surface, une *rotation ariane* est exécutée.	**BARRACUDA** De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une **position carpée arrière**, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée au même rythme que la *poussée*.	**FIN DU CYGNE (à partir de la queue de poisson)** D'une **position queue de poisson**, une *vrille descendante de 180°* est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale** et se termine lorsque que les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une *descente verticale* est exécutée.	**DÉBUT DU RIO (jusqu'au flamenco de surface)** D'une **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue en ballet-leg. Le genou, tibia et orteils de la jambe horizontale glissent le long de la surface de l'eau pour prendre la **position flamenco de surface.**
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**

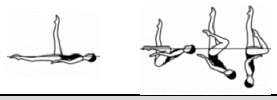
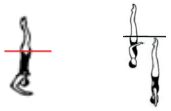
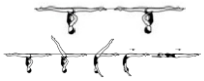
Janvier 2023

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JEUNE ET JUNIOR | TECHNIQUE

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES	FLAMENCO JAMBE PLIÉE (jusqu'à la fin du déroulé) 		BARRACUDA 		VERTICALE et VRILLE CONTINUE DE 720°		ROTATION ARIANE, FIN D'ESPADON JAMBES TENDUES 	
CRITERES DE REUSSITE	Minimum mi-cuisse en ballet leg Maintien de la jambe en verticale pendant le déroulé du flamenco Maintien environ 5 secondes en verticale		Minimum mi-fesses visibles lors de la poussée. Maintien de la verticale dans la descente		Minimum rotules visibles et maintien environ 5 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

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'ARGENT JEUNE ET JUNIOR | TECHNIQUE

DATE | **LIEU**

EVALUATION GLOBALE

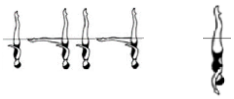
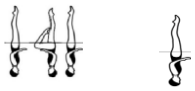
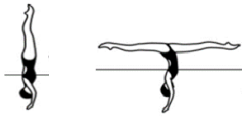
TACHES FONDAMENTALES	**FLAMENCO JAMBE PLIÉE (jusqu'à la fin du déroulé)** Une *montée de ballet-leg* est exécutée. Le tibia de la jambe horizontale est ramené le long de la surface de l'eau pour prendre une **position flamenco de surface**. En maintenant la jambe ballet leg à la verticale, les hanches sont levées tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée glisse le long de la surface jusqu'à la **position verticale jambe pliée**.	**BARRACUDA** De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une **position carpée arrière**, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée au même rythme que la *poussée*.	**VERTICALE et VRILLE CONTINUE DE 720°** Une *vrille continue* est une *vrille descendante* en **position verticale** avec une rotation rapide de 720° qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	**ROTATION ARIANE, FIN D'ESPADON JAMBES TENDUES** De la **position grand écart**. En maintenant les jambes à la surface de l'eau, une *rotation ariane* est exécutée. Une *sortie promenade avant* est exécutée.
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 NAT

SYNCHRO D'OR JEUNE | TECHNIQUE

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES	FOUETTÉS (X2) 		VERTICALE - ½ TOUR JAMBE PLIÉE – ½ TOUR EN RASSEMBLANT 		DÉBUT DE PAPILLON (jusqu'à la 2ème queue de poisson)		POUSSÉE GRAND ÉCART 	
CRITERES DE REUSSITE	Respect de la verticalité pendant les fouettés Minimun mi-cuisses visibles au 2ème rassemblé		Respect de la verticalité lors de la rotation Minimum rotules visibles sur la 2ème verticale (tenue environ 5 secondes)		Minimum mi-cuisse visible lors la 1ère queue de poisson Respect de la verticalité lors la 2ème queue de poisson		Minimum bas du dos visible lors de la poussée Grand écart aérien équilibré	
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'OR JEUNE | TECHNIQUE

DATE		LIEU	

EVALUATION GLOBALE

TACHES FONDAMENTALES	**FOUETTÉS (X2)** De la **position verticale**, une jambe est abaissée rapidement en **position queue de poisson** et sans pause est relevée en **position verticale**. Le mouvement est répété une deuxième fois. Une *descente verticale* est exécutée.	**VERTICALE - ½ TOUR JAMBE PLIÉE – ½ TOUR EN RASSEMBLANT** De la **position verticale**, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction un *demi-tour* est exécuté tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée.	**DÉBUT DE PAPILLON (jusqu'à la 2ème queue de poisson)** A réaliser rapidement : à 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**.	**POUSSÉE GRAND ÉCART** De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Rapidement, les jambes se rejoignent en **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée.
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 NAT

SYNCHRO D'OR JUNIOR | TECHNIQUE

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE

	DEUX ROTATIONS FOUETTÉES – VERTICALE –VRILLE 360°		VERTICALE – DEMI-TOUR (jusqu'à la jambe pliée) – DEMI-TOUR (jusqu'à la verticale) – GRAND ÉCART - SORTIE PROMENADE		PAPILLON HYBRIDE		POUSSÉE GRAND-ÉCART JAMBE PLIÉE HYBRIDE	
TACHES FONDAMENTALES								
CRITERES DE REUSSITE	Minimum rotules visibles lors des rotations fouettées (180°+180°) Régularité et uniformité de la vrille 360°		Minimum rotules visibles lors de la 1ère verticale (tenue environ 5 secondes) Ouverture symétrique des jambes en grand-écart		Minimum mi-cuisse visible lors de la 2ème queue de poisson Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface en position cambrée de surface jambe pliée		Minimum bas du dos visible lors de la poussée Respect de la verticalité lors de la position verticale jambe pliée	
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA

SYNCHRO NAT

SYNCHRO D'OR JUNIOR | TECHNIQUE

DATE		LIEU	

EVALUATION GLOBALE

TACHES FONDAMENTALES	**DEUX ROTATIONS FOUETTÉES – VERTICALE –VRILLE 360°** A partir d'une **position queue de poisson**, 2 rotations fouettées (180°+180°) 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. À 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'une **position carpée arrière immergée** 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**