

SYNCHRO D'OR

PARCOURS A SEC

LIEU

VALIDATION

CRITERES DE REUSSITE

~~✓~~

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

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

A

N.

A

A

1

NA

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

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]

SYNCHRO OR

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

OUI/NON

SYNCHRO D'OR

TECHNIQUE GROUPE 1

DATE _____

LIEU

[illegible]

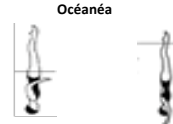
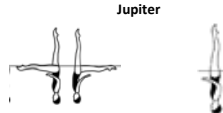
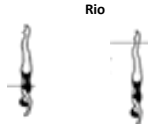
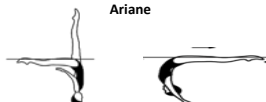
SYNCHRO D'OR

TECHNIQUE GROUPE 1

DATE _____

LIEU

TACHES FONDAMENTALES



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 D'OR

TECHNIQUE GROUPE 2

DATE _____

LIEU

[illegible]

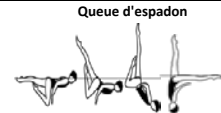
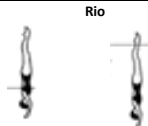
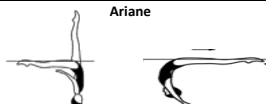
SYNCHRO D'OR

TECHNIQUE GROUPE 2

DATE _____

LIEU

TACHES FONDAMENTALES



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 D'OR

TECHNIQUE GROUPE 3

DATE _____

LIEU

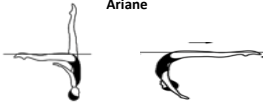
[illegible]

SYNCHRO D'OR

TECHNIQUE GROUPE 3

LIEU

TACHES FONDAMENTALES



Ariane



Rio



Marsouin vrille continue



Mouette



**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 D'OR

TECHNIQUE GROUPE 1

DATE _____

LIEU

TACHES FONDAMENTALES

Barracuda grand écart aérien



Raie manta hybride



Barracuda vrière 360°



Cyclone



CRITERES DE REUSSITE

- Hauteur minimum bas du dos au-dessus de l'eau lors de l'écart
- Ouverture et fermeture écart dynamiques. Jambes tendues

- Hauteur mi-cuisse et verticalité de la jambe en position queue de poisson
- Position cambrée jambe pliée : cuisse à la verticale et minimum bas de cuisse

- Minimum bas du dos lors de la poussée
- Précision de la hauteur cheville en fin de 360°

- Minimum au-dessus des rotules après la spire
- Minimum mi-cuisse lors du point culminant de l'arc de cercle (passage château sans temps d'arrêt)

Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

SYNCHRO D'OR

TECHNIQUE GROUPE 1

DATE _____

LIEU

TACHES FONDAMENTALES

Barracuda grand écart aérien



Raie manta hybride



Barracuda vrière 360°



Cyclone



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

TECHNIQUE GROUPE 2

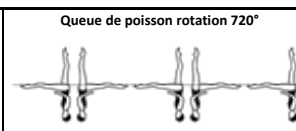
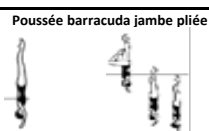
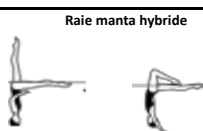
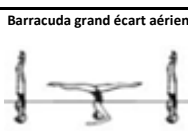
LIEU

[illegible]

TECHNIQUE GROUPE 2

LIEU

TACHES FONDAMENTALES



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

TECHNIQUE GROUPE 3

LIEU

[illegible]

TECHNIQUE GROUPE 3

LIEU

NA

SYNCHRO D'OR

RELEVÉ DE NOTES

DATE _____

LIEU

JUGE-ARBITRE

ATELIER N°

[illegible]