

## SYNCHRO D'ARGENT

## PARCOURS A SEC

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

[illegible]

**SYNCHRO ARGENT**

## PARCOURS A SEC

DATE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**LIEU**

\_\_\_\_\_

**NOM DE  
L'EVALUATEUR**

--

**NOM DE L'ASSISTANT  
EVALUATEUR**

\_\_\_\_\_

## EVALUATION GLOBALE

### CRITERES DE REUSSITE

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

## VALIDATION

**Ordre de passage**

A

NA

OUI/NON

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

## VALIDATION

## TACHES FONDAMENTALES

**Ballet leg jambe droite par les pieds puis transition et poussée rétro**



## Rétropédalage



« ninia + prise de carpi dynamique »



**CRITERES DE  
REUSSITE**

- Jambe droite verticale et tendue
- Genou hors de l'eau (hauteur maintenue durant le déplacement)
- Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 m
- Poussée rétro – milieu du dos

- Alignement tête/tronc/bassin
- Epaules visibles durant le déplacement sur 12,50 m
- Maintien de la position durant le déplacement sur 12,50 m
- Le coude du bras en l'air doit être visible

- Dynamisme & énergie sur cette action
- Jambes en surface en carapé

### Ordre de passage

**A**

NA

**A**

NA

**A**

NA

OUI/NON

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

## VALIDATION

## TACHES FONDAMENTALES

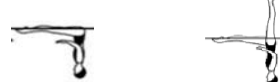
**Ballet leg jambe gauche par les pieds puis transition et  
poussée rétro**



## Rétropédalage



« ninia + prise de carpi dynamique »



## REUSSITE

- Jambe gauche verticale et tendue
- Genou hors de l'eau (hauteur maintenue durant le déplacement)
- Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 m
- Poussée rétro – milieu du dos

- Alignement tête/tronc/bassin
- Epaules visibles durant le déplacement sur 12,50 m
- Maintien de la position durant le déplacement sur 12,50 m
- Le coude du bras en l'air doit être visible

- Dynamisme & énergie sur cette action
- Jambes en surface en carpié

### Ordre de passage

**A**

NA

**A**

NA

**A**

NA

OUI/NON

[illegible]

**SYNCHRO ARGENT**

## PROPULSION TECHNIQUE

DATE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**LIEU**

\_\_\_\_\_

**NOM DE  
L'EVALUATEUR**

--

**NOM DE L'ASSISTANT  
EVALUATEUR**

\_\_\_\_\_

## EVALUATION GLOBALE

### 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

## VALIDATION

**Ordre de passage**

---

**A**

NA

OUI/NON

[illegible]

**SYNCHRO D'ARGENT AVENIR**

## TECHNIQUE

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

[illegible]

**LIEU**

[illegible]

## SYNCHRO D'ARGENT JEUNE ET JUNIOR

## TECHNIQUE

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

[illegible]

## SYNCHRO D'ARGENT JEUNE ET JUNIOR

## TECHNIQUE

**LIEU**

[illegible]

## SYNCHRO D'ARGENT

## RELEVÉ DE NOTES

DATE \_\_\_\_\_

**LIEU**

**JUGE-ARBITRE**

ATELIER N°

[illegible]