

SYNCHRO D'OR

PARCOURS A SEC

DATE _____

LIEU

V
A
L
I
D
A
T
I
O
N

TACHES FONDAMENTALES

1-ATR



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



3 - Position carnée 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 4 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

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO OR

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

[illegible]

SYNCHRO D'OR

PROPULSION TECHNIQUE

DATE _____

LIEU

VALIDATION

Double ballet leg par la tête

Rétropédalage costal 2 bras en l'air

TACHES FONDAMENTALES

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

- Dynamisme, énergie sur cette action
- Jambes en surface sur le carpé

Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO OR

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

[illegible]

SYNCHRO D'OR JEUNE

TECHNIQUE

DATE _____

LIEU

[illegible]

SYNCHRO D'OR JEUNE

TECHNIQUE

DATE _____

LIEU

[illegible]

DATE _____

LIEU

[illegible]

SYNCHRO D'OR

RELEVÉ DE NOTES

DATE _____

LIEU

JUGE-ARBITRE

ATELIER N°

EVALUATION GLOBALE

[illegible]