

SYNCHRO D'ARGENT

PARCOURS A SEC

LIEU

VALIDATION

1 - A.T.R.

o

~~Q~~

- Alignement du corps à la verticale, jambes tendues
- Bras tendus
- Position tenue 5 secondes minimum (aide possible qui tient les pieds)

- Talons décollés du sol
- Au minimum mains en contact avec les chevilles

- Les 3 "ballets-leg" avec la jambe tendue à la verticale
- Jambe de sol tendue

- Verticalité
- Jambe tendue

- Dos tonique et étiré
- Jambes tendues

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

N

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO ARGENT

PARCOURS A SEC

LIEU

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

VALIDATION

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

OUI/NON

SYNCHRO D'ARGENT

PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 1

LIEU

V
A
L
I
D
A
T
I
O
N

TACHES FONDAMENTALES

Ballet leg jambe droite par les pieds



Rétropédalage



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

- 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

Ordre de passage

A

NA

A

NA

OUI/NON

[illegible]

SYNCHRO D'ARGENT

PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 2

LIEU

VALIDATION

TACHES FONDAMENTALES

Ballet leg jambe gauche par la tête



Rétropédalage



CRITERES DE 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

- 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

Ordre de passage

A

NA

A

NA

OUI/NON

[illegible]

PROPULSION TECHNIQUE

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

VALIDATION

OUI/NON

SYNCHRO D'ARGENT AVENIR

TECHNIQUE GROUPE 1

DATE _____

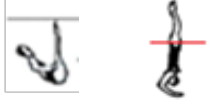
LIEU

TACHES FONDAMENTALES

**Ballet leg tendu direct
(jambe au choix)**



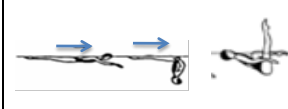
Barracuda



**Début de promenade arrière
(jusqu'au grand écart)**



Ballerine



- Minimum mi-cuisse en position ballet leg
- Verticalité de la cuisse durant la flexion de la jambe verticale en position dorsale jambe pliée

- Jambes à la verticale, angle buste/jambes à 45° ou moins en position carpée arrière
- Minimum mi-fesses visibles en fin de poussée

- Hanches à la place de la tête durant le déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface
- Minimum bas de cuisse lors du point culminant de l'arc de cercle (passage château sans temps d'arrêt)

- Respect de l'avancée du corps avec les jambes en surface durant la prise de position carpée avant
- Respect de la position flamenco de surface : verticalité de la jambe tendue au milieu du mollet de la jambe pliée en surface

Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

SYNCHRO D'ARGENT AVENIR

TECHNIQUE GROUPE 1

DATE _____

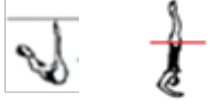
LIEU

TACHES FONDAMENTALES

Ballet leg tendu direct
(jambe au choix)



Barracuda



**Début de promenade arrière
(jusqu'au grand écart)**



Ballerine



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'ARGENT AVENIR

TECHNIQUE GROUPE 2

DATE _____

LIEU

[illegible]

SYNCHRO D'ARGENT AVENIR

TECHNIQUE GROUPE 2

DATE _____

LIEU

TACHES FONDAMENTALES

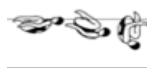
**Ballet leg tendu direct
(jambe au choix)**



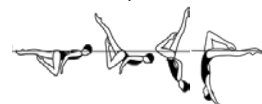
Barracuda



Coup de pied à la lune



Espadon



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'ARGENT AVENIR

TECHNIQUE GROUPE 3

DATE _____

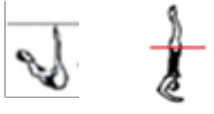
LIEU

TACHES FONDAMENTALES

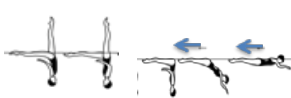
**Ballet leg tendu direct
(jambe au choix)**



Barracuda



Cygne



Goutte d'eau



CRITERES DE BELISSITE

- Minimum mi-cuisse en position ballet leg
- Verticalité de la cuisse pendant la flexion de la jambe verticale en position dorsale jambe pliée

- Jambes à la verticale, angle buste/jambes à 45° ou moins en position carpée arrière
- Minimum mi-fesses visibles en fin de poussée

- Minimum au-dessus de la rotule pendant la rotation de la position château à la position queue de poisson
- Tête à la place des hanches pendant la sortie de la position carpée avant

- Minimum mi-cuisse en verticale jambe pliée
- Verticalité de la vrille de 180°

Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

SYNCHRO D'ARGENT AVENIR

TECHNIQUE GROUPE 3

DATE _____

LIEU

TACHES FONDAMENTALES

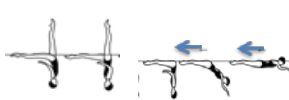
**Ballet leg tendu direct
(jambe au choix)**



Barracuda



Cygne



Goutte d'eau



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'ARGENT JEUNE

TECHNIQUE GROUPE 1

DATE _____

LIEU

[illegible]

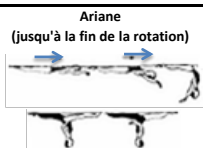
SYNCHRO D'ARGENT JEUNE

TECHNIQUE GROUPE 1

DATE _____

LIEU

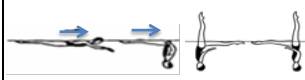
TACHES FONDAMENTALES



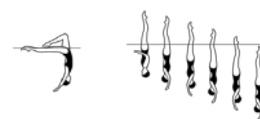
Rio
(à partir de la position flamenco de surface et
sans la vrille 360°)



Début de Jupiter
(jusqu'à la 2ème position queue de poisson)



Océanée



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

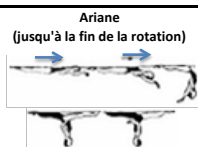
SYNCHRO D'ARGENT JEUNE

TECHNIQUE GROUPE 2

DATE _____

LIEU

TACHES FONDAMENTALES



Rio
(à partir de la position flamenco de surface et
sans la vrille 360°)



**ALBATROS (à partir du 1/2 tour de la verticale
jambe pliée)**



QUEUE D'ESPADON



CRITERES DE REUSSITE

- Hanches à la place de la tête (déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface)
- Maintien des jambes dans l'axe pendant la rotation de 180° en grand écart

- Jambes à la verticale, angle buste/jambes à 45° ou moins en position carpée arrière
- Minimum mi-fesses visibles en fin de poussée

- Sur place (sans déplacement) lors du 1er 1/2 tour
- Minimum sous rotules en position verticale après le 2ème 1/2 tour

- Le bas du dos s'arque davantage lors de la bascule de la position ventrale jambe pliée à la position arquée jambe pliée
- Hauteur mi-cuisse minimum en position château

Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

SYNCHRO D'ARGENT JEUNE

TECHNIQUE GROUPE 2

LIEU

[illegible]

SYNCHRO D'ARGENT JEUNE

TECHNIQUE GROUPE 3

DATE _____

LIEU

[illegible]

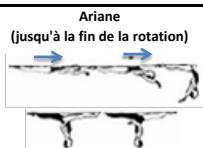
SYNCHRO D'ARGENT JEUNE

TECHNIQUE GROUPE 3

DATE _____

LIEU

TACHES FONDAMENTALES



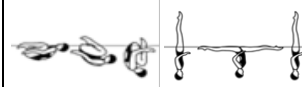
Rio
(à partir de la position flamenco de surface et
sans la vrille 360°)



Début de Rio
(jusqu'à la position carpée arrière)



Mouette



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'ARGENT JUNIOR

TECHNIQUE GROUPE 1

DATE _____

LIEU

[illegible]

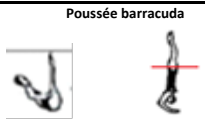
SYNCHRO D'ARGENT JUNIOR

TECHNIQUE GROUPE 1

DATE _____

LIEU

TACHES FONDAMENTALES



Raie manta hybride
(jusqu'à la position queue de poisson)



Cyclone
(à partir de la position grand écart)



Tour vville



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

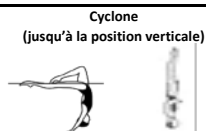
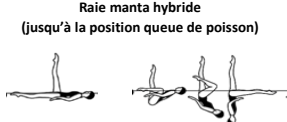
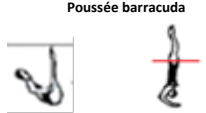
NA

SYNCHRO D'ARGENT JUNIOR

TECHNIQUE GROUPE 2

LIEU

TACHES FONDAMENTALES



CRITERES DE REUSSITE

- Jambes à la verticale, angle buste/jambes à 45° ou moins en position carpée arrière
- Hauteur minimum mi-fesses visible en fin de poussée

- Hauteur mi-cuisse en position ballet leg
- Verticalité de la jambe lors du déroulé de la position jambe pliée à la position queue de poisson

- Hanches à la place de la tête
- Cuisse de la jambe pliée à la verticale
- Minimum rotules visible après la spire

- Minimum mi-fesses dehors lors de l'écart
- Ouverture et fermeture écart dynamiques.

Jambes tendues

Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

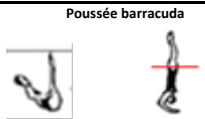
SYNCHRO D'ARGENT JUNIOR

TECHNIQUE GROUPE 2

DATE _____

LIEU

TACHES FONDAMENTALES



Raie manta hybride
(jusqu'à la position queue de poisson)



Cyclone
(jusqu'à la position verticale)



Barracuda grand écart aérien



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'ARGENT

RELEVÉ DE NOTES

DATE _____

LIEU

JUGE-ARBITRE

ATELIER N°

[illegible]