

RECYCLAGE DES OFFICIELS

2025-2026

LE SYNCHRONAT



RÉDACTION : MARTINE ESTÈVES

Quoi de neuf ?
Je me recycle...
...

VALIDATION DE L'EPREUVE SI :

$\geq 5,5$ POUR SYNCHRO ARGENT

Rappel : Echelle de Notation World Aquatics :

5,0 à 5,9

Satisfaisant

Exécution moyenne, les grands traits sont présents mais les alignements ne sont pas précis, les transitions manquent de contrôle, c'est inégal

$\geq 6,0$ POUR SYNCHRO OR

6,0 à 6,9

Réussi

Dans la moyenne, à l'aise

NOTE GLOBALE



RAPPEL : EVALUER : -**LE DESSIN :**
C'EST L'EXACTITUDE DES POSITIONS ET DES MOUVEMENTS DE BASE

-LE CONTROLE :

C'EST :

- L'EXTENSION : DE LA LIGNE DE JAMBE ET DE TOUT LE CORPS**
- LA HAUTEUR : DU CORPS EN POSITION VERTICALE, EN POUSSÉE DYNAMIQUE, EN POSITION HORIZONTALE,**
- LA STABILITÉ**
- LE MOUVEMENT UNIFORME**

Le 5.5 s'obtient lorsque :

Il y a des erreurs dans l'exécution. Le dessin est médiocre avec des déviations significatives mais la figure est reconnaissable.

- ▶ Placement : Beaucoup de fautes mineures avec quelques fautes majeures. Peu de contrôle.
- ▶ Transitions : Manque de précision, présence de quelques difficultés dans la fluidité entre les positions.
- ▶ Clarté: Les positions sont fébriles, manque d'extension du corps. Celle-ci n'est pas maintenue sur l'ensemble de la figure.
- ▶ Rythme: Changements possibles de tempo. Manque d'aisance, paraît difficile et quelques déplacements.
- ▶ Hauteur : Hauteur moyenne avec des variations lors des positions difficiles et les transitions (mi- genou en verticale/château ou genou visible intégralement en verticale1 jambe)

Le 6.0 s'obtient lorsque :

Il y a encore des erreurs dans l'exécution qui sont mineures. Le Dessin et le contrôle sont dans la moyenne. La figure est plus que reconnaissable, meilleure maîtrise.

- Placement : Peut manquer d'un peu d'exactitude, mais pas d'erreur majeure. La stabilité peut être fragile, « bouchon » en verticale ou déplacement par rapport au jury.
- Transitions : Des imprécisions dans les transitions les plus difficiles. Peu de fluidité entre les positions.
- Clarté : certains mouvements sont peu fluides et l'extension n'est pas régulière.
- Rythme : Changements de rythme avec des accélérations dans les parties difficiles
- Hauteur : Hauteur moyenne avec des difficultés à la lors des transitions (bas de cuisse en verticale/château, mi-cuisse en verticale 1 jambe)

EXTENSION de la ligne de jambes :

Entre 5,0 - 5,9

extension minimale, mi-genoux visible

Entre 6,0 - 6,9 :

extension incomplète, genoux visible

EXTENSION du corps :

5,0 - 5,9 : extension minimale

6,0 - 6,9 : extension incomplète

HAUTEUR en verticale



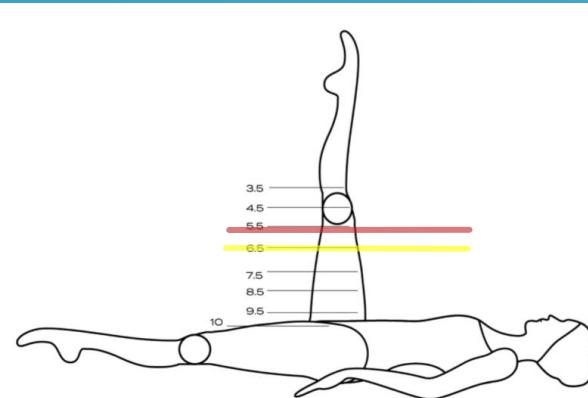
6,5



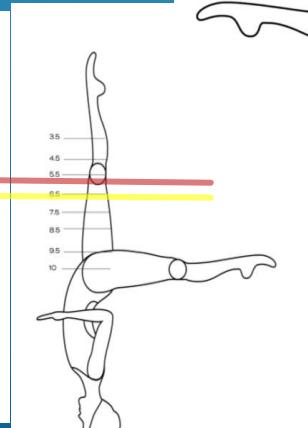
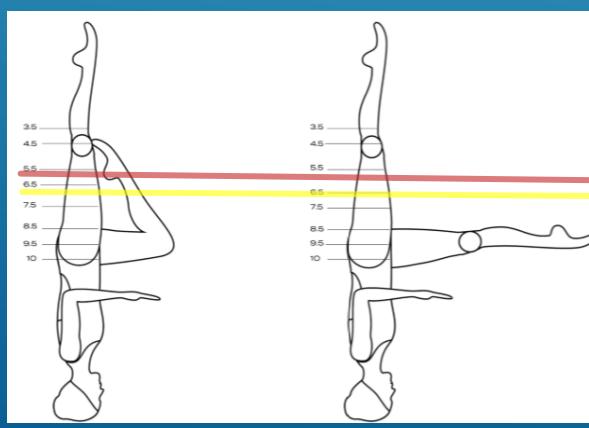
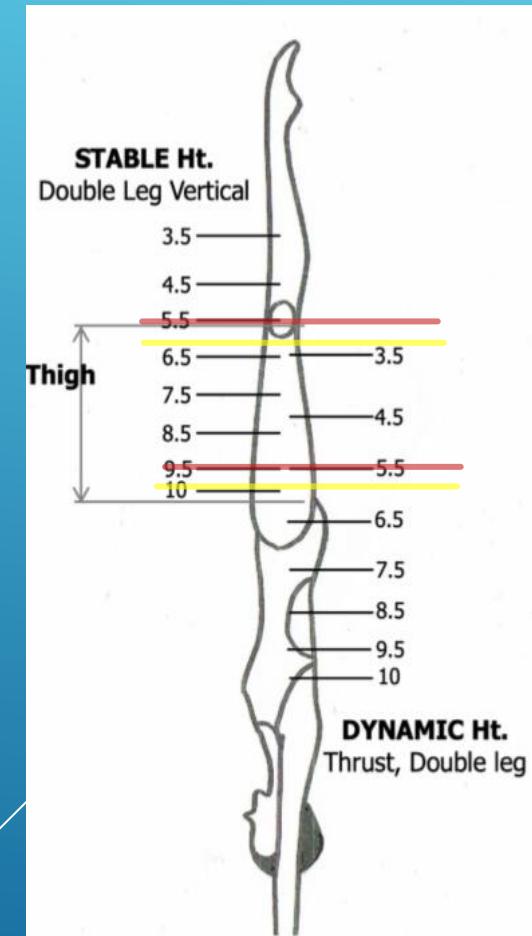
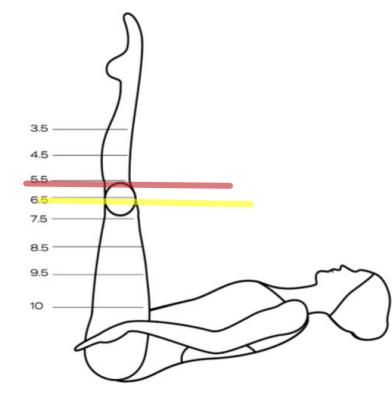
5,5

HAUTEUR horizontale

Carpé/canoë :
jambes visibles en surface



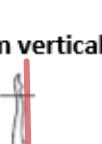
HAUTEUR dynamique



Niveau d'eau pour	PARFAIT 10	EXCELLENT/ PRESQUE PARFAIT 9,5	TRES BIEN 8,5	BIEN 7,5	COMPETENT 6,5	SATISFAISANT 5,5	INSUFFISANT 4,5	FAIBLE 3,5
VERTICALE 2 JAMBES	ENTREJAMBES OU AU-DESSUS	HAUT DE CUISES	AU-DESSUS DE MI- CUISES	BAS DE MI- CUISES	AU-DESSUS DES ROTULES	ROTULES	SOUS LES ROTULES	BIEN EN DESSOUS DES ROTULES (MI- TIBIAS)
VERTICALE 1 JAMBÉ, QUEUE DE POISSON	HAUT DU BASSIN	AU-DESSUS DE L'ENTREJAMBES	ENTREJAMBES	HAUT DE CUISE	MI-CUISE	BAS DE CUISE (BIEN AU DESSUS DE LA ROTULE)	ROTULE	SOUS LA ROTULE
CHÂTEAU	AU-DESSUS DE L'ENTREJAMBES	ENTREJAMBES	HAUT DE CUISE	MI-CUISE	BAS DE CUISE (BIEN AU DESSUS DE LA ROTULE)	ROTULE	SOUS LA ROTULE	MI-TIBIA
BALLET LEG SIMPLE	JAMBE HORIZONTALE EN SURFACE	EN HAUT DE LA CUISE (VERTICALE)	HAUT DE CUISE	MI-CUISE	BAS DE CUISE (BIEN AU DESSUS DE LA ROTULE)	AU-DESSUS DE ROTULE	ROTULE	SOUS LA ROTULE
POUSSEE 2 JAMBES	MI-COTES OU AU- DESSUS	BAS DES COTES	TAILLE	HAUT DU BASSIN	ENTREJAMBES	HAUT DE CUISES	MI-CUISES	AU DESSUS DES ROTULES

BALLET LEG SIMPLE	JAMBE HORIZONTALE EN SURFACE	EN HAUT DE LA CUISE (VERTICALE)	HAUT DE CUISE	MI-CUISE	BAS DE CUISE (BIEN AU DESSUS DE LA ROTULE)	AU-DESSUS DE ROTULE	ROTULE	SOUS LA ROTULE
DOUBLE BALLET LEG	HAUT DE CUISES OU AU-DESSUS	MI-CUISES	BAS DE CUISE (BIEN AU DESSUS DES ROTULES)	AU-DESSUS DES ROTULES	ROTULES	SOUS LES ROTULES	BIEN EN DESSOUS DE ROTULE (MI- TIBIAS)	SOUS MI-TIBIAS

RETRO 2 BRAS	HAUT DU BUSTE OU AU-DESSUS	AISSELLES	HAUT DU BUSTE	CLAVICULES	EPAULES	MI-COU	MENTON	BOUCHE
RETRO 1 BRAS	BUSTE AU-DESSUS DE SURFACE	HAUT DU BUSTE	MI-BUSTE	AISSELLES	HAUT DU BUSTE	CLAVICULES	EPAULES	MI-COU
BOOST (POUSSEE RETRO)	AIR VISIBLE ENTRE LES JAMBES	ENTREJAMBES	MI-HANCHES	HAUT DE HANCHES	TAILLE	BAS DES COTES	AISSELLES	EPAULES

FIGURES OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	PRISE DE BALLET LEG		
	 <p>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.</p>	Position voilier	Cuisse verticale
		Position ballet leg	Jambe tendue verticale
	RASSEMBLÉ VERTICALE AUX CHEVILLES (de la position grand écart)		
 <p>De la position grand écart. Exécuter un rassemblé en position verticale aux chevilles.</p>	 <p>Position verticale</p>	Alignement du corps/tête/hanches/pieds.	
		Corps perpendiculaire à la surface de l'eau	
PRISE DE POSITION CARPÉE AVANT	PRISE DE POSITION CARPÉE AVANT		
	 <p>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.</p>	Durant le placement du visage dans l'eau	Placement tête à la marque rouge
		 <p>Position ventrale</p>	En surface
	SORTIE PROMENADE (de la position grand écart)		
 <p>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).</p>	 <p>Position grand-écart</p>	Jambes en extension, alignement des pieds sur l'axe horizontal	
		 <p>Position dorsale</p>	En surface

TECHNIQUE DECOUVERTE

Modifications :
 Prise de position carpée avant :
 1^{er} Critère fondamental change :

Placement de la tête à la marque rouge

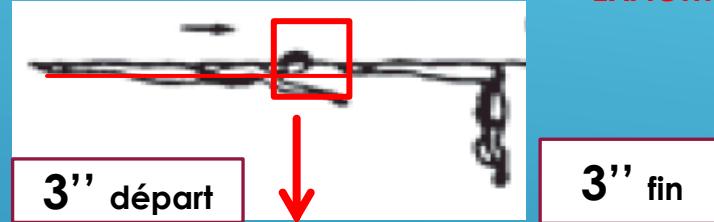
PRISE DE POSITION CARPÉE AVANT

PLACEMENT/JURY : TÊTE AU MILIEU DU JURY (MARQUE ROUGE)

Evaluation GLOBALE :

DESSIN – CONTRÔLE

EXACTITUDE et PRÉCISION DES POSITIONS ET MOUVEMENTS DE BASE
EXTENSION – HAUTEUR – STABILITÉ



FINA: 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.

Position carpée avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée

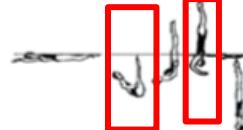
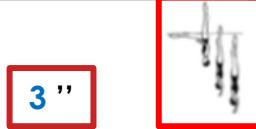
Critères Fondamentaux

-Durant le placement du visage dans l'eau : **placement tête à la marque rouge**

-Position ventrale : **corps aligné sur l'axe horizontal en surface.**

Position allongée sur le ventre : corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau. **Corps aligné sur l'axe horizontal, c'est-à-dire corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Cette position doit être observée jusqu'au déclenchement de l'avancée du corps.**

FIGURES
OBLIGATOIRES

DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D’ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
ARIANE CARPÉ AVANT (jusqu'à la fin de la rotation)		
 <p>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.</p>	 <p>Prise de carpé</p>	<p>Respect de l'avancée du corps avec les jambes en surface (hanches à la place de la tête)</p>
	 <p>Rotation ariane</p>	<p>Maintien des jambes tendues dans l'axe pendant la rotation des hanches de 180°</p>
BARRACUDA		
 <p>De la position allongée sur le dos, éléver 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.</p>	 <p>Position carpée arrière</p>	<p>Angle buste/jambes à 45° ou moins Jambes à la verticale</p>
	 <p>Hauteur de la poussée</p>	<p>Minimum mi-fesses visibles Hauteur WA = 6,5</p>
FIN DU CYGNE (à partir de la queue de poisson)		
 <p>3 "</p> <p>D'une position queue de poisson, une vrière 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.</p>	 <p>Position queue de poisson</p>	<p>Minimum mi-cuisses (tenue environ 3 secondes) Hauteur WA = 6,5</p>
	 <p>Vrière descendante de 180°</p>	<p>Maintien de la verticalité pendant la vrière</p>
BALLET LEG TENDU		
 <p>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</p>	 <p>Position dorsale</p>	<p>Placement Hanches à la ligne rouge</p>
	 <p>Position ballet leg</p>	<p>Hauteur du Ballet Leg (maintenu 3 " minimum mi cuisse Hauteur = 6,5</p>

 TECHNIQUE
ARGENT
AVENIR

Modifications :

-Position tenue 3 " au lieu de 5 "

-Dernière figure : Ballet leg Tendu

Fin du cygne (à partir de la queue de poisson)

Placement/jury : Hanches au milieu du jury (marque rouge)

Evaluation GLOBALE :

DESSIN – CONTRÔLE

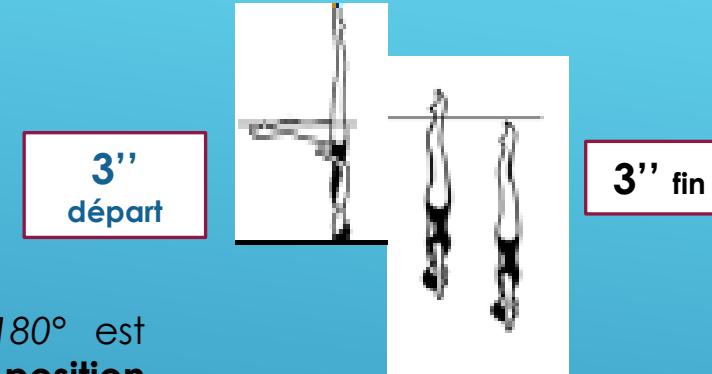
**EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET
MOUVEMENTS DE BASE
EXTENSION – HAUTEUR – STABILITE**

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 les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une descente verticale est exécutée.

Position Queue de poisson : Position verticale avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches

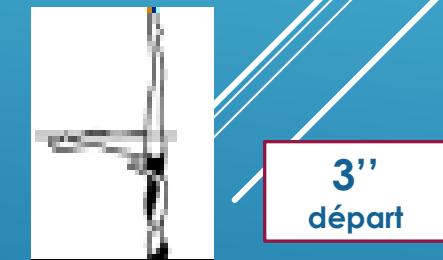
Rotation Hélicoptère vrille 180° : élévation de la jambe horizontale tandis qu'une vrille de 180° est exécutée.

Descente verticale : Une descente verticale est exécutée en maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.



Fondamentaux

Position Queue de Poisson :
Minimum mi-cuisse
(tenue 3 ")
Hauteur WA mi-cuisse = 6,5



Vrille Descendante de 180° :
Maintien de la verticalité pendant la vrille

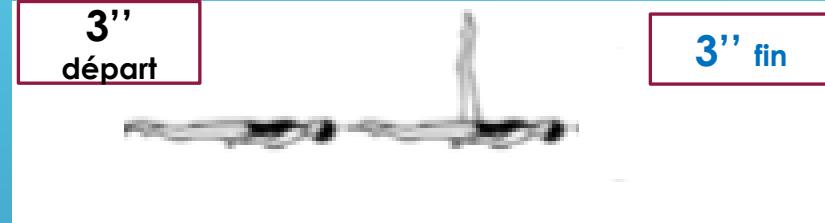
BALLET LEG DIRECT

Placement/jury : Hanches au milieu du jury (marque rouge)



Evaluation GLOBALE :

**DESSIN – CONTRÔLE –
EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET
MOUVEMENTS DE BASE,
EXTENSION – HAUTEUR – STABILITÉ**



D'une **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue en **ballet leg**.

Position allongée sur le dos : corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées

Position ballet leg de surface : corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface

A noter la hauteur mi-cuisse du Ballet Leg correspond à une note de 6,5 par rapport l'échelle de hauteur WorldAquatics

Fondamentaux

Position dorsale 	PLACEMENT HANCHES A LA LIGNE ROUGE
Position ballet Leg 	3'' HAUTEUR DU BALLET LEG MAINTENUE 3 '' MINIMUM MI-CUISSE Hauteur WA = 6,5

ÉLÉMENTS ET FIGURES OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	FLAMENCO JAMBE PLIÉE (jusqu'à la fin du déroulé)		
		Ballet-leg	Minimum mi-cuisse
	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.	Déroulé du flamenco	Maintien de la jambe en verticale pendant le déroulé Maintien environ 5 secondes en verticale jambe pliée
	BARRACUDA		
		Hauteur de la poussée	Minimum mi-fesses visibles
	De la position allongée sur le dos, les jambes sont élevées à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la position du carpé arrière avec les orteils 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.	Descente verticale	Maintien de la verticale dans la descente
	VERTICALE et VRILLE CONTINUE DE 720°		
		Position verticale	Minimum rotules visibles Maintien environ 5 secondes en verticale
	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.	Vrille continue de 720°	Verticalité de la vrille pendant les deux rotations avant la cheville et pendant la rotation pour couler
	FIN D'ESPADON JAMBES TENDUES, ROTATION ARIANE		
		Rotation Ariane	Maintien des jambes tendues dans l'axe pendant la rotation
	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.	Sortie promenade avant	Tête à la place des hanches Pieds en surface

TECHNIQUE ARGENT JEUNE ET JUNIOR

Modifications :

-Position tenue 3 " au lieu de 5 "

-Dernière figure : Changement du titre de la figure : Rotation Ariane

VERTICALE et VRILLE CONTINUE DE 720°

Placement/jury : mains au milieu du jury (marque rouge)

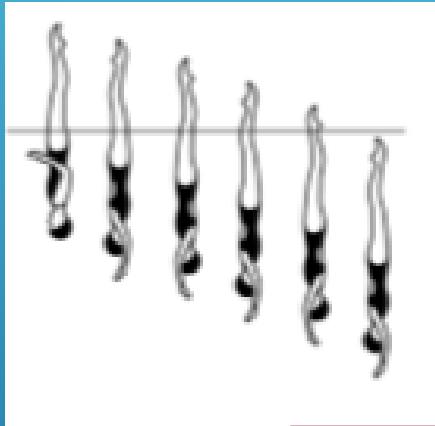


Evaluation GLOBALE :

DESSIN – CONTRÔLE –

EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET MOUVEMENTS DE BASE,
EXTENSION – HAUTEUR – STABILITÉ

3''
départ



Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

3''
départ

Fondamentaux

Position verticale : Minimum rotules visibles.

Maintien environ 3 secondes en verticale

Hauteur WA Rotule visible = 6 - 6,5



Vrille Continue de 720° :

Verticalité de la vrille pendant les deux rotations avant la cheville et pendant la rotation pour couler

FLAMENCO JAMBE PLIEE (jusqu'à la fin du déroulé)

Placement/jury : mains au milieu du jury (marque rouge)



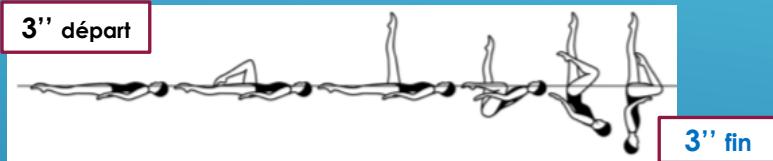
Evaluation GLOBALE :

DESSIN – CONTRÔLE

EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET MOUVEMENTS DE BASE

EXTENSION – HAUTEUR – STABILITE

Une montée de *ballet leg* est exécutée : commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface, le pied de l'autre jambe est amenée le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à **position jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg**. 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**



Position allongée sur le dos : corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées

Position ballet leg de surface : corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface

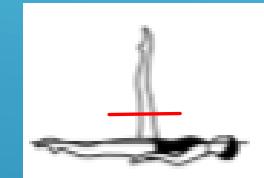
Position flamenco de surface : une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface, visage à la surface.

Position Verticale Jambe pliée : corps en position verticale, une jambe pliée orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse

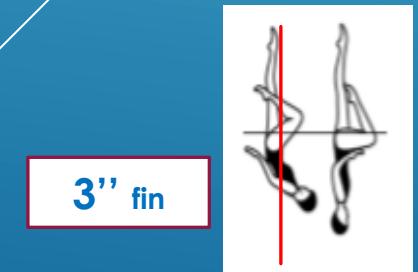
Fondamentaux

Ballet leg :
Maintien mi cuisse.

Hauteur WA = 6,5



Déroulé du Flamenco:
Maintien de la jambe en verticale
pendant le déroulé.
Maintien environ 3" secondes en
verticale jambe pliée



3'' fin

ROTATION ARIANE

Placement/jury : mains au milieu du jury (marque rouge)



Evaluation GLOBALE :

DESSIN – CONTRÔLE

EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET MOUVEMENTS DE BASE

EXTENSION – HAUTEUR – STABILITÉ

3'' départ



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 exécuté

Position grand écart : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.

Rotation Ariane : D'une **position grand écart**, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°

Sortie Promenade : de la **position grand écart**, les hanches restent immobiles tandis que la jambe avant est élevée 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**

Sortie dorsale cambrée : de la **position cambrée de surface**, les hanches la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la position allongée sur le dos, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action

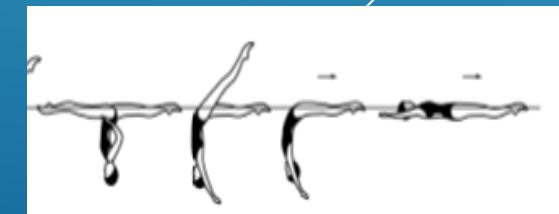
Fondamentaux

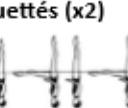
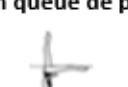
Rotation Ariane :

Maintien des jambes tendues dans l'axe pendant la rotation



Sortie promenade avant :
Tête à la place des hanches pieds en surface



FIGURES OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	FOUETTÉS (X2)		
	3 "début 	 Fouettés (x2)	Respect de la verticalité
	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.	 Hauteur du 2^{ème} rassemblé	Minimum mi-cuisse visibles Hauteur WA = 6,5
	VERTICALE - ½ TOUR JAMBÉ PLIÉE - ½ TOUR EN RASSEMBLANT		
FIGURES OBLIGATOIRES	3 "début 	 Rotation	Respect de la verticalité
	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.	 Hauteur 2^{ème} verticale	Minimum rotules visibles (environ 3 secondes) Hauteur WA = 6,0
DÉBUT DE PAPILLON (jusqu'à la 2 ^{ème} queue de poisson)			
FIGURES OBLIGATOIRES	3 "début 	 1^{ère} position queue de poisson	Minimum mi-cuisse visible Hauteur WA = 6,5
	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 .	 2^{ème} position queue de poisson	Respect de la verticalité
POUSSÉE GRAND ÉCART			
FIGURES OBLIGATOIRES		 Poussée	Minimum bas du dos visible Hauteur WA = 7,0
	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.	 Grand écart aérien	Ecart équilibré

TECHNIQUE OR JEUNE

Modifications :
 -Position tenue
 3 "
 au lieu de 5 "

Figure 2
 Verticale ½ tour
 jambe pliée
 ½ tour en
 rassemblant

VERTICALE – 1/2 TOUR JAMBÉ PLIÉE – 1/2 TOUR EN RASSEMBLANT

Placement/jury : mains au milieu du jury (marque rouge)



Evaluation GLOBALE :

DESSIN – CONTRÔLE
EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET
MOUVEMENTS DE BASE
EXTENSION – HAUTEUR – STABILITÉ

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**.

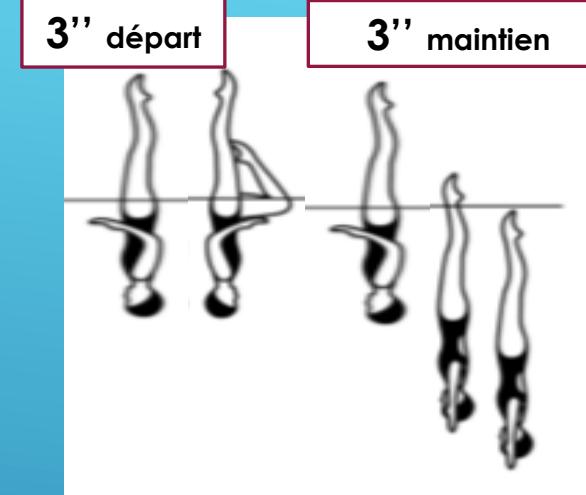
Une *descente verticale* est exécutée

Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

1/2 tour : Rotation de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation

Position verticale jambe pliée : Corps en position verticale, une jambe pliée orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse,

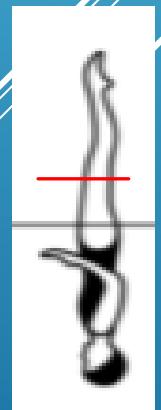
Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.



Fondamentaux

Rotation : **Respect de la verticalité**

Hauteur 2^{ème} verticale:
Minimum rotules
visibles (environ 3
secondes)



3'' maintien

PAPILLON HYBRIDE

Placement/jury : mains au milieu du jury (marque rouge)

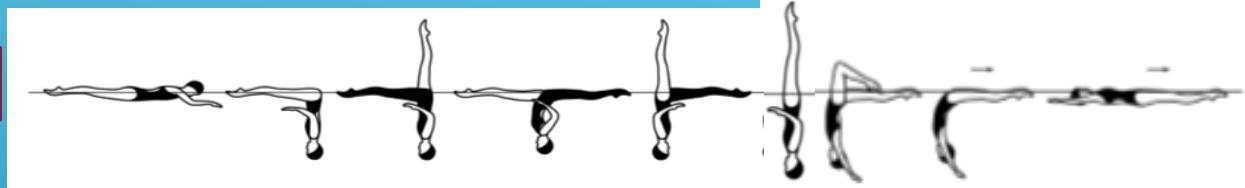


Evaluation GLOBALE :

DESSIN – CONTRÔLE

EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET MOUVEMENTS DE BASE
EXTENSION – HAUTEUR – STABILITÉ

3'' départ



3'' fin

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**. La jambe fléchie est tendue jusqu'à position cambrée de surface et d'un mouvement continu une sortie dorsale cambrée est exécutée.

Position Queue de poisson : position verticale avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

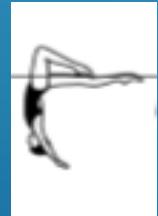
Position grand écart : Jambes également ouverte vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues, avec l'intérieur des jambes aligné sur un ligne horizontale sans tenir compte de la hauteur des hanches.

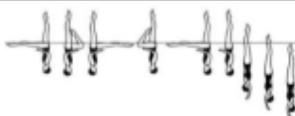
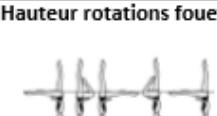
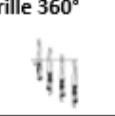
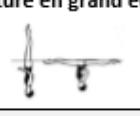
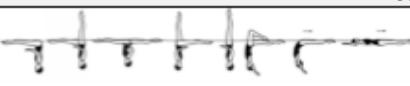
Sortie dorsale cambrée : de la **position cambrée de surface**, les hanches la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la position allongée sur le dos, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.

Fondamentaux

2^{ème} Position queue de poisson :
Minimum mi cuisse visible

2^{ème} Position Cambrée de surface jambe pliée :
Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface



ELEMENTS OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	DEUX ROTATIONS FOUETTÉES – VERTICALE –VRILLE 360°		
	3 "début  <p>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.</p>	 <p>Hauteur rotations fouettées</p>	Minimum rotules visibles Hauteur WA = 6,0
		 <p>Vrille 360°</p>	Régularité et uniformité
VERTICALE – DEMI-TOUR (jusqu'à la jambe pliée) – DEMI-TOUR (jusqu'à la verticale) – GRAND ÉCART - SORTIE PROMENADE			
3 "début  <p>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.</p>	 <p>1^{ère} verticale</p>	Minimum rotules visibles (environ 3 secondes)	
	 <p>Ouverture en grand écart</p>	Ouverture symétrique des jambes	
PAPILLON HYBRIDE			
 <p>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. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la position cambrée de surface et d'un mouvement continu, une sortie dorsale cambrée est exécutée.</p>	 <p>2^{ème} queue de poisson</p>	Minimum mi-cuisse visible Hauteur WA = 6,5	
	 <p>Position cambrée de surface jambe pliée</p>	Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface	
POUSSEE GRAND-ECART JAMBE PLIEE HYBRIDE			
 <p>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.</p>	 <p>Hauteur de la poussée</p>	Minimum bas du dos visible Hauteur WA = 7,0	
	 <p>Position verticale jambe pliée</p>	Respect de la verticalité	

TECHNIQUE OR JUNIOR

Modifications :
 -Position tenue 3 " au lieu de 5 "

DEUX ROTATIONS FOUETTÉES – VERTICALE – VRILLE 360°

Placement/jury : mains au milieu du jury (marque rouge)

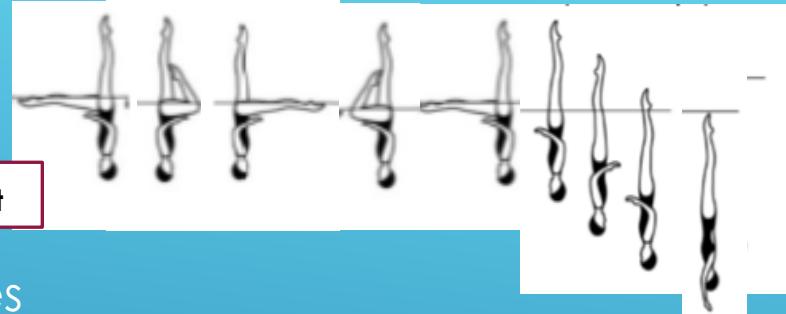
Evaluation GLOBALE :

DESSIN – CONTRÔLE

EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET MOUVEMENTS DE BASE

EXTENSION – HAUTEUR – STABILITÉ

3" départ



A partir d'une **position queue de poisson**, 2 rotations fouettées ($180^\circ + 180^\circ$) sont exécutées. La jambe horizontale est **rapidement** levée jusqu'à la position verticale. En continuant dans la même direction, une vrille 360° est exécutée

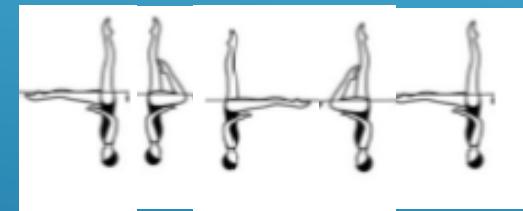
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Position Queue de poisson : position verticale avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

Fondamentaux

Hauteur rotations Fouettés :
minimum rotules visibles

Hauteur WA = 6,0



Vrille 360° :
Régularité et uniformité

VERTICALE – ½ TOUR (jusqu'à la jambe pliée) – ½ TOUR (jusqu'à la verticale) GRAND ECART – SORTIE PROMENADE

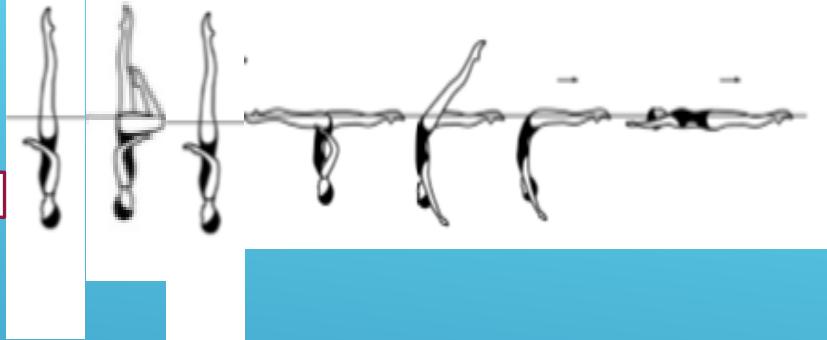
Placement/jury : mains au milieu du jury (marque rouge)



Evaluation GLOBALE :

DESSIN – CONTRÔLE
EXACTITUDE et PRECISION DES POSITIONS ET
MOUVEMENTS DE BASE
EXTENSION – HAUTEUR – STABILITÉ

3" départ



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.

Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

½ tour : Rotation de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation

Position verticale jambe pliée : Corps en position verticale, une jambe pliée orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse,

Position verticale jambe pliée : Corps en position verticale, une jambe pliée orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse,

Sortie Promenade : de la **position grand écart**, les hanches restent immobiles tandis que la jambe avant est élevée 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

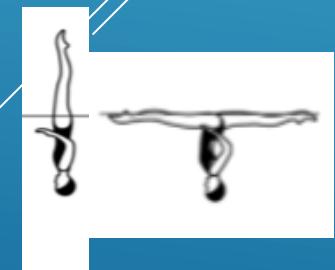
Fondamentaux

1^{ère} verticale : Hauteur WA = 6,0

Minimum rotules visibles
(environ 3 secondes)

3" maintien

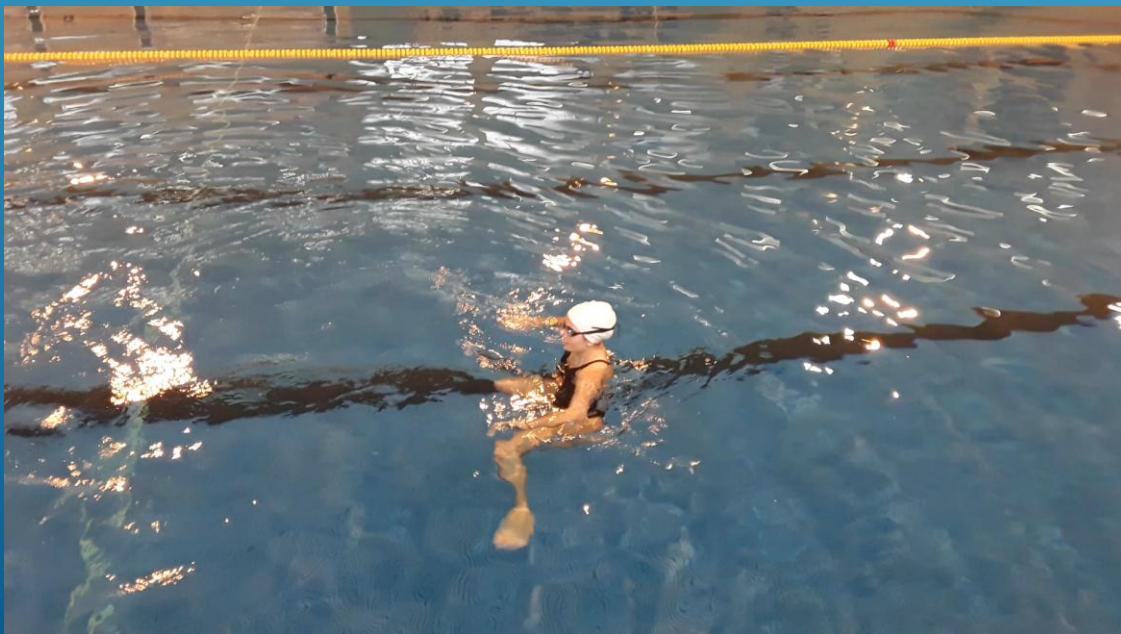
Ouverture en grand écart,
ouverture symétriquement des
jambes



VIDEO FIGURES SYNCHRONAT OR



FOUETTES



JUNIOR



JEUNE

VIDEO FIGURES SYNCHRONAT OR



Papillon hybride



Poussée écart jambe pliée

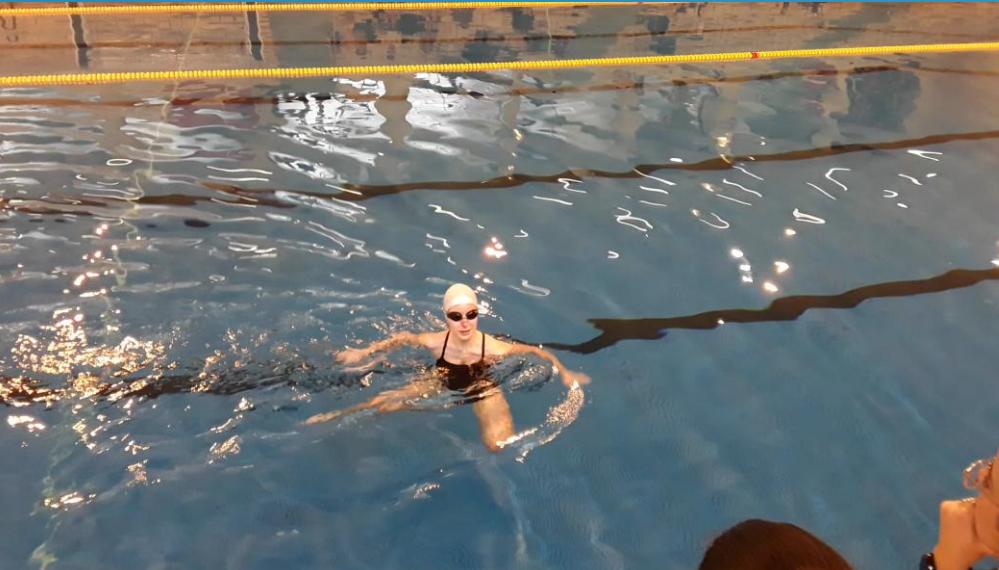


VIDEO FIGURES SYNCHRONAT OR JEUNE

J e u n e



Verticale ½ TOUR rassembler et Début de Papillon



Les Propulsions Techniques MODIFICATIONS

SYNCHRO ARGENT

PARCOURS 1 : 12m50 Ballet leg tenu : Jambe droite par les pieds

PARCOURS 2 : ou Ballet leg tenu : Jambe gauche par la tête

MODIFICATION de la Transition :

- **E tirer le ballet LEG**
- **Grouper**
- **POUSSEE RETRO AU MAXIMUM DE HAUTEUR** (minimale à la taille)



Echelle World aquatics : Hauteur bas de côte = 5,5 - Hauteur TAILLE = 6,5

+ 12m50 Rétro costal 1 bras à l'oblique. (Changer de bras en milieu de parcours sans changer de sens).

+ à la fin des 12m50 : repartir dans l'autre sens puis réaliser :

AJOUT :

- **Position Ninja**
- **Prise de carpé dynamique**
- **POSITION A1a ou A1c**
- **Position AB**
- **Bras de fin.**



Les transitions sont évaluées par les juges de l'évaluation globale

Les Propulsions Techniques

SYNCHRO OR

12m50 Double Ballet leg par la tête

MODIFICATION de la transition :

- Etirer le double ballet LEG
- Grouper
- **POUSSEE RETRO AU MAXIMUM DE HAUTEUR (minimale à la taille)**



+ 12m50 Rétro costal 2 bras en l'air

(moitié d'un côté et moitié de l'autre/ demi-tour en maintenant les bras en l'air.)

+ à la fin des 12m50 : repartir dans l'autre sens puis réaliser :

AJOUT :

- **Position Ninja**
- **Prise de carpé dynamique**
- **POSITION A1a ou A1c**
- **SB libre**
- **Bras de fin.**



Les transitions sont évaluées par les juges de l'évaluation globale

RAPPEL DU JUGEMENT DE LA PROPULSION TECHNIQUE

EVALUATION GLOBALE :

EFFICACITE DES PROPULSIONS : Vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur/

ETIREMENT GENERAL / ENERGIE et **TONICITE/ HAUTEUR GENERALE** toutes les parties du corps en surface, en position horizontale / **PRECISION DES POSITIONS**

Prendre en compte les positions spécifiques à chaque niveau ainsi que les nouvelles transitions et ET enchainement de fin

EVALUATION FONDAMENTALE :

Retro : **ALIGNEMENT VERTICAL** : TETE – TRONC – BASSIN / **HAUTEUR MINIMALE** (épaules visibles)
MAINTIEN DE LA POSITION 6m25 ou 12m50 **COUDE DU BRAS EN L'AIR DOIT ETRE VISIBLE**, et en **deux bras HAUTEUR** menton hors de l'eau

Godille tête ou Godille Pieds : **PIEDS/ HANCHES/ VISAGE EN SURFACE - JAMBES SERREES ET EN EXTENSION**

Ballet Leg Tenu et Double leg : **JAMBE VERTICALE** et **TENDU – HAUTEUR MAINTENUE** (genou hors de l'eau) **MAINTIEN DE LA POSITION** pendant 12m50

VIDEO

Argent : Transition leg/poussée retro/retro

Figures : Ninja + carpé dynamique + A1a/c + AB + bras final



OR : Transition leg/poussée retro/retro

Figures : Ninja + carpé dynamique + A1a/c + SB + bras final x 2



PARCOURS A SEC

RAPPEL DU JUGEMENT :

En global :

1. **Tonicité et maintien corporel**
2. **Vitesse et Prolongement des mouvements**
3. **Coordination**
4. **Souplesse**
5. **Présence**

- Fautes MAJEURES :**
- oubli d'une tâche,
 - erreur dans l'ordre des tâches
 - non respect des comptes

SYNCHRO DECOUVERTE RÉSUMÉ DES 5 TÂCHES FONDAMENTALES



1

TREPIED

- 1-Alignement du corps à la verticale
- 2-Maintien du placement des appuis
- 3-Tenu 5'' sans contact



4

POSITION CARPE

- 1-Dos droit axe vertical
- 2-Arrière des Genoux en contact avec le sol



POSITION DE L'ARBRE

- Alignement du bassin +cage thoracique +Tête

8



1
3

BALLET LEG

- 1- Les 3 ballet leg avec la jambe tendue à la verticale
- 2- Jambe de sol tendue, pointe étirée



1
4

EQUILIBRE FESSIER

- 1- Dos tonique, étiré
- 2- Position tenue 4 comptes

SYNCHRO ARGENT : 6 TÂCHES FONDAMENTALES



2

GRAND ECART AU SOL

- 1- Jambes tendues, hanches alignées, pointes étirées
- 2- Au minimum pli fessier jambe avant au sol



5

FERMETURE TRONC JAMBES

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



8

POSTURE DU SPHINX

- 1- Bras tendus, nuque dégagée
- 2- Jambes tendues pieds serrés



13

BALLET LEG DEBOUT

- 1- Dos tonique étiré
- 2- Jambes tendues



9

BALLET LEG VELOCITÉ

- 1- Les 3 ballet leg avec la jambe tendue à la verticale
- 2- Jambe de sol tendue



11

- 1- Verticalité
- 2- Jambe Tendue du rond de jambe.
- 3- Hauteur du rond de jambe entre 45 et 90°

SYNCHRO D'OR : 7 TÂCHES FONDAMENTALES



1



2

GRAND ECART DROIT AU SOL
1- Jambes tendues pointes étirées
2- Au minium pli fessier jambe droite + cuisse gauche en contact avec le sol

ATR
1- Alignement du corps à la verticale, jambes tendues
2- Bras tendus
3- Position tenue 1'' sans contact



8

FERMETURE TRONC JAMBES sur axe vertical
1- Jambes tendues sur ½ pointes sur axe vertical
2- Fermeture du Buste entre 45° et moins (x2)



10

RETIRES SUR ½ POINTE DANS L'AXE (x2)

- 1- Repousse du sol sur les ½ pointes
- 2- Verticalité



3

POSITION CARPE DEBOUT
1- Maintien angle 90°
2- Jambes et bras tendus



12

PONT
1- Jambes Tendues pieds serrés
2- Bras tendus



13

GRAND ECART GAUCHE AU SOL
1- Jambes tendues pointes étirées
2- Au minium pli fessier jambe gauche+ cuisse droite en contact avec le sol

