

PROGRAMME FORMATION

EPREUVE PROPULSION « BALLET »

EVALUATION

Note globale - avoir 6,5 de moyenne

Note fondamentale : Avoir 6,5/10 sur chaque tache.

JURYS :

1 jury global: 3 juges

1 jury fondamental: 3 juges

Note Globale :

- Note sur les critères d'Exécution de l'évaluation des jeunes (Propulsions, précision des positions, hauteur, énergie/tonicité, étirement général), et le "respect du descriptif"

- Chaque juge donne une note sur 10. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 6,5pts.

Note Fondamentale :

- Chaque tache est notée sur 10. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 6,5 pts par tache.
 - o 0 à 6,4 = niveau atteint inférieur à l'objectif minimum recherché.
 - o 6,5 = objectif minimum recherché atteint
 - o 6,6 à 10 = Objectif recherché atteint avec possibilité d'optimiser la performance jusqu'à parfait (=10) et optimisé, jusqu'à PARFAIT (=10).
- 6 taches fondamentales par version (version tirée au sort 72h avant le début de la compétition).

2 juges Contrôle : respect du parcours dans son descriptif chorégraphique

Les pénalités sont déduites de la note globale.

En gris, les taches communes aux deux versions

Version A

1. **Poussée barracuda** : hauteur max sur le texte, entre bas du dos et taille
2. **1ère sortie rétro** : mi-poitrine dehors sur la séquence dès la sortie de 1 à 8 (comptes)
3. **Hauteur de la 2ème poussée rétro** : mi-fesses dehors- observer la nageuse de dos *donc position du jury du coté adapté*
4. **Hauteur de verticale/ spire** : verticalité et fesses visibles sur les verticales (légère baisse de hauteur tolérée)
5. **Hauteur ballet leg + double ballet leg**: maillot en dorsale et ballet leg de 1 à 6, et double ballet leg mi cuisse minimum.
6. **Vrille de la verticale de fin** : 1 tour rapide au dessus des genoux puis vrille continue (selon descriptif)

Version B

1. **Poussée barracuda** : hauteur max sur le texte, entre bas du dos et taille
2. **Position jambe pliée de la figure + le $\frac{1}{4}$** : hauteur fesses dehors de 1 à 4 et verticalité.
3. **Hauteur de la 2ème poussée rétro** : mi-fesses dehors- observer la nageuse de dos *donc position du jury du coté adapté*

4. **Hauteur de verticale/ spire** : verticalité et fesses visibles sur les verticales (légère baisse de hauteur tolérée)
5. **Hauteur bras couronne** : depuis les bras couronne à 7 en surface jusqu'au 2 du maintien de bras couronne = Hauteur aisselles dehors et étirement.
6. **Vrille de la verticale de fin** : 1 tour rapide au dessus des genoux puis vrille continue (selon descriptif)

Tenue exigée des nageuses: maillot noir, bonnet blanc, sans lunettes
