

BALLET TECHNIQUE

E03

F.F.N.

NATATION SYNCHRONISEE

Comité régional: _____

Ordre d'appel

SOLO

CONTRÔLE DUREE

Plage

Bassin

TITRE DE LA COMPETITION _____

DATE: _____ LIEU: _____

CLUB: _____ VILLE: _____

Code: N° Région: _____

N° Département _____

N° Club _____

Titre de la musique: _____ Durée: _____ min _____ sec

Cachet du Comité
auquel appartient le club

Nom Prénom

N°	ELEMENTS REQUIS	Pénalité:2	Pénalité:0,5
1	Tour 360° suivi d'une rotat° de 360° dans le sens opposé avec ouverture simultanée et symétrique des jambes pour aller en posit° grd écart. Les jambes sont symétriquement fermées jusqu'à la posit° verticale pendant une vrille rapide d'au moins 720°, dans la même direct° que le Tour, et se poursuivant jusqu'à immer°.		
2	Poussée rétro rapide avec 2 bras levés, puis immersion complète		
3	Rétropédalage immédiat en déplacement avant ou latéral, 2 bras hors de l'eau		
4	Poussée écart : poussée Barracuda suivie d'une ouverture rapide en posit° grd écart enchaîner avec une prise de posit° verticale jambe pliée (la jambe avant se plie) puis d'une spire en rassemblant en posit° verticale. Descente verticale au même rythme que la spire.		
5	Fig 105 : Cavalier figure entière		
6	Vrille combinée (position verticale)		
7	Poussée (position verticale), vrille rapide d'au moins 360° continuée sous l'eau		
8			
9			
10			
11			
Total des pénalités			

Nom Prénom réserve

= a

Juges en examen		

EXECUTION							
1	2	3	4	5	6	7	Total (N°-2)

x5/5(3) b

EXECUTION - après pénalités éventuelles

Juges en examen		

IMPRESSION GENERALE							
1	2	3	4	5	6	7	Total (N°-2)

x5/5(3) d

TOTAL DU BALLET TECHNIQUE c+d

Déduction SS 17.2

Tps du bord (+ 10 secondes)
Tps total +- ou- 15 secondes)

Tps du bord	Tps total	Fond	Fond	Interruption sur plage
-1	-1	-2	-2	-2

RESULTAT DU BALLET TECHNIQUE

SCORE DU BALLET A RETENIR

50%

PLACE

SCORE FINAL