

Échelle de pointage

Version du 8 juin 2021

#	Facteur	Note	Commentaire
<b>I. Habiletés de routine (75%)</b>			
1	Impression générale		
2	Exécution		
3	Élément imposé # 1		
4	Élément imposé # 2		
5	Élément imposé # 3		
6	Élément imposé # 4		
7	Élément imposé # 5		
	<b>TOTAL</b>		
<b>II. Capacités athlétiques au sol (10%)</b>			
1	<b>Souplesse, équilibre et force : Grand écart avant debout</b>		
Droite	alignement du corps (oreilles, épaules, hanches, jambe)	1	
	maintien de la stabilité	1	
	extension du tronc maintenue tout au long de la séquence	1	
	extension des genoux maintenue tout au long de la séquence	1	
	angle d'ouverture de la queue de poisson à plus de 90 degrés	1	
Gauche	ouverture et maintien de la jambe à plus de 160 degrés dans le grand écart debout	2	
	alignement du corps (oreilles, épaules, hanches, jambe)	1	
	maintien de la stabilité	1	
	extension du tronc maintenue tout au long de la séquence	1	
	extension des genoux maintenue tout au long de la séquence	1	
	<b>TOTAL</b>	14	
2	<b>Puissance Endurance: Saut "Burpee" en étoile en 45 sec.</b>		
	nombre maximal de sauts en 45 secondes		voir grille de classement ci-joint
	<b>TOTAL</b>	10	
3	<b>Force endurance: V-Up (12 X à 60 bpm)</b>		
	qualité de l'exécution maintenue pendant les 12 répétitions	1	
	respect du rythme	1	
	extension des jambes maintenue tout au long de l'exercice	1	
	extension du tronc maintenue tout au long de l'exercice	1	
	capacité à atteindre un angle de 45 degrés ou moins à chaque répétition	1	
	12 répétitions effectuées	1	
	<b>TOTAL</b>	6	
4	<b>Force endurance: Push-ups (10X) et gainage</b>		
	qualité de l'exécution maintenue pendant les 10 répétitions (coudes près du corps)	1	
	rythme constant et uniforme	1	
	alignement du corps maintenu tout au long de l'exercice (oreilles, épaules, hanches, chevilles)	1	
	exécution complétée (bras parallèles au sol à chaque répétition)	1	
	solidité du corps maintenue tout au long de l'exercice	1	
	bras en ligne avec l'oreille lors de la levée simultanée bras-jambe bilatérale	1	
	talon en ligne avec la fesse lors de la levée simultanée bras-jambe bilatérale	1	
	contrôle des mouvements lors de la levée simultanée bras-jambe bilatérale	1	
	<b>TOTAL</b>	8	
<b>III. Capacités athlétiques dans l'eau (15%)</b>			
1	Figure Ariane (du premier écart à la fin de la figure)		
	rotation		
	position cambré		
2	Vitesse: 25m battement de jambes + 25m hélice		voir grille de classement ci-joint
3	Puissance aérobique: 3 x 100m sur 1:45		voir grille de classement ci-joint
4	Vitesse Endurance: 200m quatre nages		voir grille de classement ci-joint
	<b>TOTAL</b>		
<b>IV. Intangibles : Comportement et attitude *</b>			
	<b>TOTAL</b>	-5%	s'il y a lieu
<b>GRAND TOTAL</b>			

BURPEES / NATATION	
Classement	Points
1ère	100
	99.9
	99.8
	99.7
	99.6
	99.5
	99.4
	99.3
	99.2
	99.1
	99
	98.9
	98.8
	98.7
	98.6
	98.5
	98.4
	98.3
	98.2
	98.1
	98
	97.9
	97.8
25e	97.7
	97.6
	97.5
	97.4
	97.3
	97.2
	97.1
	97
	96.9
	96.8
	96.7
	96.6
	96.5
	96.4
	96.3
	96.2
	96.1
	96
	95.9
	95.8
	95.7
	95.6
	95.5
	95.4
	95.3
	95.2
	95.1
	95
	94.9
	94.8
	94.7
	94.6
	94.5
	94.4
	94.3
60e	94.2
	ETC