

6. Guide des hauteurs et échelle de la qualité de la performance

Niveau de l'eau pour :		Excellent/presque parfait 9.5	Très bien 8.5	Bien 7.5	Réussi 6.5	Satisfaisant 5.5	Insatisfaisant 4.5	Faible 3.5
Hauteur stable	Verticale double jambes	Au-dessus du milieu de la cuisse	Mi-cuisse	Bien au-dessus de la rotule	Au-dessus de la rotule	À la rotule	Sous la rotule	Bien au-dessus de la rotule (milieu du tibia)
	Verticale jambe pliée	Hanches visibles	À l'entrejambe	Haut de la cuisse	Milieu de la cuisse	Au-dessus de la rotule	À la rotule	Sous la rotule
	Position queue de poisson	Arrière de la jambe horizontale sec	À l'entrejambe	Haut de la cuisse	Milieu de la cuisse	Au-dessus de la rotule	À la rotule	Sous la rotule
	Jambe de ballet simple	Au plus haut de la cuisse	En haut de la cuisse	Milieu de la cuisse	Bas cuisse (Bien au-dessus de la rotule)	Au-dessus de la rotule	À la rotule	Sous la rotule
	Jambe de ballet double	Milieu de la cuisse	Bas de la cuisse	Au-dessus de la rotule	À la rotule	Sous la rotule	Bien au-dessus de la rotule (milieu du tibia)	Plus bas que le milieu du tibia
	Rétropédalage 2 bras	Mi-poitrine	Aisselles secs	Au-dessus de la poitrine	Clavicule visible	Épaules visibles	Milieu du cou	Menton à la surface
	Rétropédalage 1 bras	Poitrine au-dessus de la surface	Mi-poitrine	Aisselles secs	Au-dessus de la poitrine	Clavicule visible	Épaules visibles	Milieu du cou
Hauteur dynamique	Poussée 2 jambes	Bas des côtes ou plus	Taille	Maillot visible - pubis	Entrejambe	Haut de la cuisse	Milieu de la cuisse	À la rotule
	Poussée 1 jambe	Milieu des côtes	Bas des côtes	Taille	Maillot visible - pubis	À l'entrejambe	Haut de la cuisse	Milieu de la cuisse
	Poussée grand écart	Bas des côtes ou plus	Taille	Maillot visible - pubis	Entrejambe	Haut de la cuisse	Milieu de la cuisse	À la rotule
	Poussée rétropédalage	Entrejambe ou plus haut	Mi-pubis	Haut-pubis	Taille	Bas des côtes	Aisselles	Épaules visibles

Guide des hauteurs et échelle de la qualité de la performance

