

#	Facteur	Note	Commentaire
<b>I. Habilidadés de routine (75%)</b>			
1	Impression générale (20%)		
2	Exécution (30%)		
3	Élément imposé # 1 (10%)		
4	Élément imposé # 2 (10%)		
5	Élément imposé # 3 (10%)		
6	Élément imposé # 4 (10%)		
7	Élément imposé # 5 (10%)		
TOTAL		0,0000	
<b>II. Capacités athlétiques au sol (10%)</b>			
1	<b>Souplesse, équilibre et force : Aiguille debout</b>		
Droite	La jambe en haut est à 12h00	2	
	La jambe d'appui est à 6h00	1	
	Le genou de la jambe levée fait face à l'avant (hanché)	2	
	Maintien de la stabilité tout au long de la séquence	1	
	Extension complète des genoux, tout au long de la séquence	1	
	Les pieds et les orteils de la jambe levée sont pointés	1	
Gauche	La jambe en haut est à 12h00	2	
	La jambe d'appui est à 6h00	1	
	Le genou de la jambe levée fait face à l'avant (hanché)	2	
	Maintien de la stabilité tout au long de la séquence	1	
	Extension complète des genoux, tout au long de la séquence	1	
	Les pieds et les orteils de la jambe levée sont pointés	1	
Total		16	
2	<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 complètes effectuées (sans que les talons, les mains et la tête ne soient déposés au sol)	1	
Total		6	
3	<b>Force endurance: Push-ups (10X)* et gainage</b>		
	qualité de l'exécution maintenue pendant les 10 répétitions (coudes près du corps et contact poitrine-planche)	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	
Total		8	
TOTAL			
<b>III. Capacités athlétiques dans l'eau (15%)</b>			
1	Élément d'évaluation technique		
3	Vitesse: 25m battement de jambes + 25m hélice		voir grille de classement ci-joint
4	Puissance aérobique: 3 x 100m sur 1:45		voir grille de classement ci-joint
5	Vitesse Endurance: 200m quatuor nages		voir grille de classement ci-joint
TOTAL			
<b>IV. Intangibles : Comportement et attitude *</b>			
TOTAL		-5%	s'il y a lieu
<b>GRAND TOTAL</b>			

NATATION	
Classement	Points
1ère	100
	99,9
	99,8
	99,7
	99,6
	99,5
	99,4
	99,3
	99,2
	99,1
	99,0
	98,9
	98,8
	98,7
	98,6
	98,5
	98,4
	98,3
	98,2
	98,1
	98,0
	97,9
	97,8
25e	97,7
	97,6
	97,5
	97,4
	97,3
	97,2
	97,1
	97,0
	96,9
	96,8
	96,7
	96,6
	96,5
	96,4
	96,3
	96,2
	96,1
	96,0
	95,9
	95,8
	95,7
	95,6
	95,5
	95,4
	95,3
	95,2
	95,1
	95,0
	94,9
	94,8
	94,7
	94,6