

Facteur		Note	Commentaire	
I. Figures imposées (45%)				
1	Promenade arrière (15%)			
	La position dorsale est démontrée (tête, poitrine, hanche et pied à la surface)	2		
	La tête est en ligne avec le "flag"	1		
	La position cambrée de surface est démontrée (hanche et pieds à la surface)	2		
	Les hanches sont en ligne avec le "flag"	1		
	La position grand écart est démontrée (hanches et pieds à la surface)	2		
	Les hanches sont en ligne avec le "flag"	1		
	La position carpe avant est démontrée (hanches et pieds à la surface)	2		
	Les hanches sont en ligne avec le "flag"	1		
	La position ventrale est démontrée (tête, dos, hanches et pieds à la surface)	2		
	La tête est en ligne avec le "flag"	1		
	Les jambes sont en extension complète (genoux et chevilles), les orteils sont pointés	1		
	Total	16		
II. Habiletés de routine (20%)				
1	Apprentissage			
	L'athlète démontre une bonne compréhension des mouvements	1		
	L'athlète comprend les comptes clés dans la routine	1		
2	Exécution			
	Les positions démontrées sont à la surface lors de l'hybride de jambe	1		
	Les épaules de l'athlète sont dégagées en tout temps lors de l'org beater	1		
	Les mouvements sont exécutés de manière claire dans l'hybride	1		
	La hauteur dans les positions tenues est minimale à la mi-cuisse	1		
3	Présentation			
	L'athlète démontre de la confiance	2		
	Total	6		
III. Capacités athlétiques au sol (20%)				
1	Choregraphie de gainage #3			
	La qualité de l'exécution est maintenue pendant les 30 secondes de chaque exercice			
	L'athlète démontre du contrôle tout au long de la chorégraphie			
	Le gainage de la ceinture abdominale est maintenue tout au long de l'exercice			
Exercice 1				
	Les abdominaux sont engagés	1		
	Le dos est plat	1		
	La tête (oreille) est maintenue en ligne avec les épaules, les épaules sont basses	1		
	La position "cuve" est maintenue	1		
	Les 4 positions sont démontrées (ciel-centre-côte-centre)	1		
Exercice 2				
	Les abdominaux sont engagés	1		
	Le dos est plat	1		
	La tête (oreille) est maintenue en ligne avec les épaules	1		
	La position "cuve" est maintenue	1		
	La rotation est faite avec le tronc	1		
Exercice 3				
	Les abdominaux sont engagés	1		
	Le dos est plat	1		
	La tête (oreille) est maintenue en ligne avec les épaules	1		
	Altérence du bras qui monte en planche	1		
	Les fessiers sont contractés	1		
Exercice 4				
	Les abdominaux sont engagés	1		
	Le dos est plat	1		
	La tête (oreille) est maintenue en ligne avec les épaules	1		
	Le bras et la jambe soulevés sont en extension complète	1		
	L'extension du bras et de la jambe est maintenue pendant 1 seconde	1		
Exercice 5				
	Les abdominaux sont engagés	1		
	Le dos est plat	1		
	La tête (oreille) est maintenue en ligne avec les épaules	1		
	Le coude est perpendiculaire au sol, en dessous de l'épaule	1		
	La talon est légèrement plus haut que l'épaule (2 répétitions/côte)	1		
Exercice 6				
	Les abdominaux sont engagés	1		
	Le dos est plat	1		
	La tête (oreille) est maintenue en ligne avec les épaules	1		
	La main est perpendiculaire au sol, sous l'épaule	1		
	Les épaules, les coudes, les hanches les genoux et les chevilles sont alignés	1		
Exercice 7				
	Les abdominaux sont engagés	1		
	Le dos est plat	1		
	La tête (oreille) est maintenue en ligne avec les épaules	1		
	La position est maintenue pendant 2 secondes	1		
	La transition est faite avec 4 points de contact au sol (deux mains et deux pieds)	1		
Exercice 8				
	Les abdominaux sont engagés	1		
	Le dos est plat	1		
	La tête (oreille) est maintenue en ligne avec les épaules	1		
	Les fessiers sont contractés	1		
	La cheville est alignée avec la jambe lors de la montée	1		
Exercice 9				
	Les abdominaux sont engagés	1		
	Le dos est plat	1		
	La tête (oreille) est maintenue en ligne avec les épaules	1		
	Le tronc est stable lors de la rotation	1		
	Les mains restent légèrement vers l'avant de la tête	1		
Exercice 10				
	Les abdominaux sont engagés	1		
	Le dos est plat	1		
	La tête (oreille) est maintenue en ligne avec les épaules	1		
	Le tronc est stable lors de la rotation	1		
	Les mains restent légèrement vers l'avant de la tête	1		
	Total	50		
2	Souplesse, équilibre et force - Aiguille droite et gauche			
Droite	La jambe en haut est à 12h00	2		
	La jambe d'appui est à 6h00, perpendiculaire au sol	1		
	Le genou de la jambe levée fait face à l'avant (hanche)	2		
	Le corps est près de la jambe d'appui (moins de 30 degrés)	1		
	Extension complète des genoux, tout au long de la séquence	2		
Gauche	Les pieds et les orteils de la jambe levée sont pointés	2		
	La jambe en haut est à 12h00	2		
	La jambe d'appui est à 6h00, perpendiculaire au sol	1		
	Le genou de la jambe levée fait face à l'avant (hanche)	2		
	Le corps est près de la jambe d'appui (moins de 30 degrés)	1		
Total	Extension complète des genoux, tout au long de la séquence	2		
	Les pieds et les orteils de la jambe levée sont pointés	2		
	Total	20		
	3	Souplesse, équilibre et force - Position du cobra		
		Les épaules sont perpendiculaires au sol	2	
	Les hanches touchent au sol	2		
	La tête est alignée avec les bras	1		
	Les pieds sont collés	1		
	Les genoux sont en extension complète	1		
	La position est maintenue pendant 5 secondes complètes	1		
	Total	8		
3	Vitesse: Séquence de jambes de ballet alternées sur métronome (20 bpm)			
	Qualité de l'exécution maintenue pendant les 10 répétitions par jambes			
	Rythme constant et uniforme sur le tempo du métronome	2		
	Solidité du corps maintenue tout au long de l'exercice (ceinture abdominale engagée)	1		
	Extension complète des genoux à chaque répétition (position de la jambe de ballet)	1		
	Les pieds demeurent pointés tout au long de la séquence	2		
	La jambe horizontale stable, en extension, avec les pieds et orteils pointés et demeure immobile	1		
	La cuisse est perpendiculaire au sol (positions du volier et de la jambe de ballet)	1		
	La cuisse demeure stable lors des changements de position (volier à jambe de ballet)	2		
	Total	10		
III. Capacités athlétiques dans l'eau (15%)				
3	Vitesse: 25m battement de jambes			
		maximum 100 points	voir grille de classement ci-joint	
4	Vitesse: 25m nage libre			
		maximum 100 points	voir grille de classement ci-joint	
5	Vitesse Endurance: 100m quatre nages			
		maximum 100 points	voir grille de classement ci-joint	
IV. Intangibles: Comportement et attitude *				
	TOTAL	53	si l'y a lieu	