

#	Facteur	Note	Commentaire	NATATION	
<b>II. Capacités athlétiques au sol</b>					
1	<b>Souplesse, équilibre et force : Aiguille debout</b>				99,3
Droite	La jambe en haut est à 12h00	2			99,2
	La jambe d'appui est à 6h00	1			99,1
	Le genou de la jambe levée fait face à l'avant (hanché)	2			98,9
	Maintien de la stabilité tout au long de la séquence	1			98,8
	Extension complète des genoux, tout au long de la séquence	1			98,7
	Les pieds et les orteils de la jambe levée sont pointés	1			98,6
Gauche	La jambe en haut est à 12h00	2			98,4
	La jambe d'appui est à 6h00	1			98,3
	Le genou de la jambe levée fait face à l'avant (hanché)	2			98,2
	Maintien de la stabilité tout au long de la séquence	1			98,1
	Extension complète des genoux, tout au long de la séquence	1			98,0
	Les pieds et les orteils de la jambe levée sont pointés	1			97,9
	<b>Total</b>	<b>16</b>			25e 97,7
2	<b>Force endurance: V-Up (12 X à 60 bpm)</b>				97,6
	qualité de l'exécution maintenue pendant les 12 répétitions	1			97,5
	respect du rythme	1			97,4
	extension des jambes maintenue tout au long de l'exercice	1			97,3
	extension du tronc maintenue tout au long de l'exercice	1			97,2
	capacité à atteindre un angle de 45 degrés ou moins à chaque répétition	1			97,1
	12 répétitions complètes effectuées (sans que les talons, les mains et la tête ne soient déposés au sol)	1			97,0
	<b>Total</b>	<b>6</b>			96,9
3	<b>Force endurance: Push-ups (10X)* et gainage</b>				96,8
	qualité de l'exécution maintenue pendant les 10 répétitions (coudes près du corps et contact poitrine-planche)	1			96,7
	rythme constant et uniforme	1			96,6
	alignement du corps maintenu tout au long de l'exercice (oreilles, épaules, hanches, chevilles)	1			96,5
	exécution complétée (bras parallèles au sol à chaque répétition)	1			96,4
	solidité du corps maintenue tout au long de l'exercice	1			96,3
	bras en ligne avec l'oreille lors de la levée simultanée bras-jambe bilatérale	1			96,2
	talon en ligne avec la fesse lors de la levée simultanée bras-jambe bilatérale	1			96,1
	contrôle des mouvements lors de la levée simultanée bras-jambe bilatérale	1			96,0
	<b>Total</b>	<b>8</b>			95,9
	<b>TOTAL</b>				95,8
<b>III. Capacités athlétiques dans l'eau</b>					
3	Vitesse: 50m battement de jambe		voir grille de classement ci-joint		95,5
4	Puissance aérobique: 3 x 100m sur 1:45		voir grille de classement ci-joint		95,4
5	Vitesse Endurance: 200m quatrièmes nages		voir grille de classement ci-joint		95,3
	<b>TOTAL</b>				95,2
<b>IV. Intangibles : Comportement et attitude *</b>					
	<b>TOTAL</b>	<b>-5%</b>	<b>s'il y a lieu</b>		95,1
	<b>GRAND TOTAL</b>				95,0
					94,9
					94,8
					94,7
					94,6