

## 9.5

## ÉCHELLE DE HAUTEUR – QUALITÉ DE LA PERFORMANCE

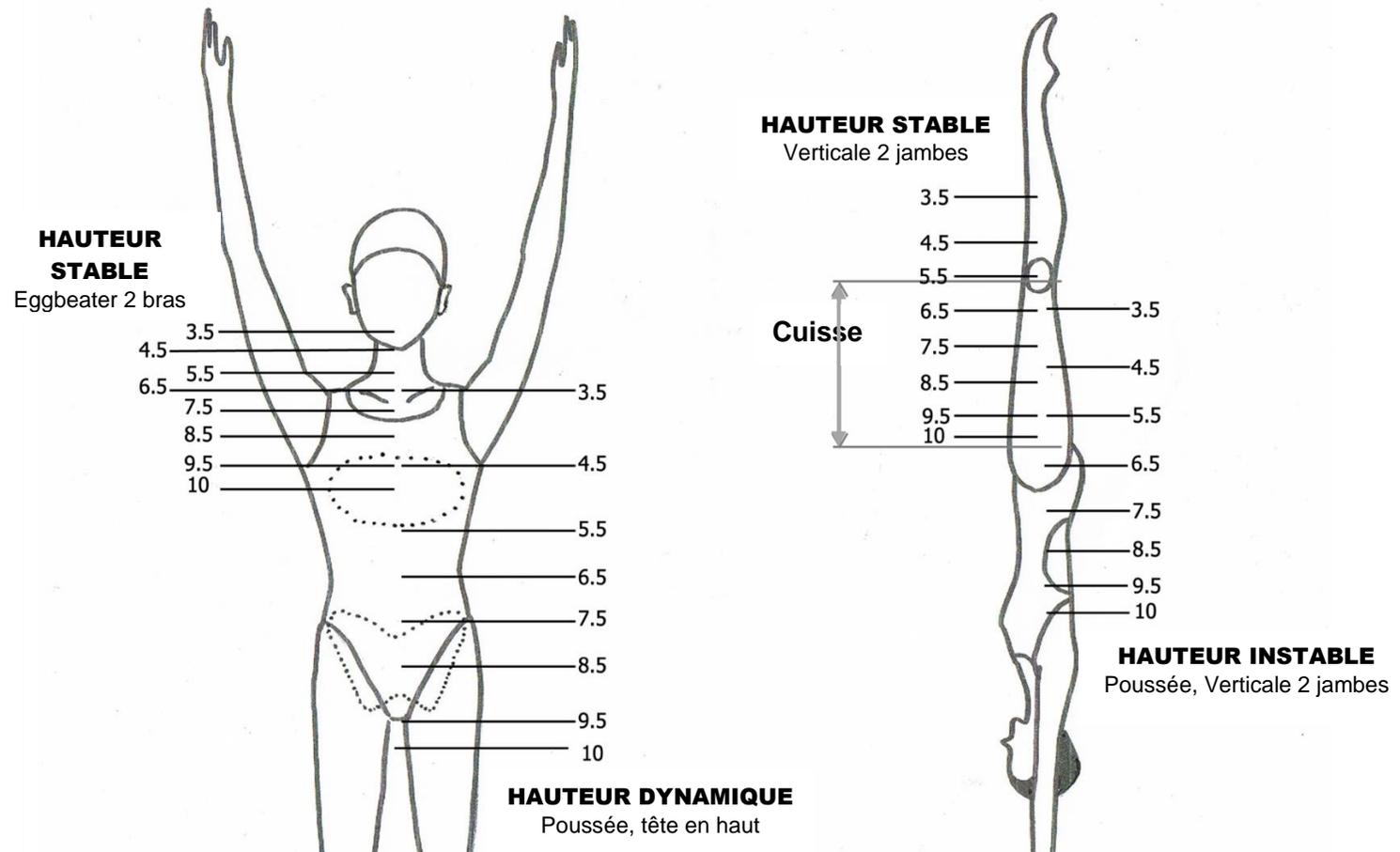
Niveau d'eau pour:	Parfait 10	Excellent/ Presque parfait 9.5	Très bien 8.5	Bien 7.5	Compétent 6.5	Satisfaisant 5.5	Insuffisant 4.5	Faible 3.5	
Hauteur Stable	Verticale 2 jambes	Entrejambe ou plus haut	Haut de cuisse	Plus haut que mi-cuisse	Bas à mi-cuisse	Au-dessus de la rotule	Rotule	En-dessous de la rotule	Bien en-dessous de la rotule (mi-tibia)
	Verticale 1 jambe / queue de poisson /VJP	Haut du bassin	Au-dessus de l'entrejambe	Entrejambe	Haut de cuisse	Mi-cuisse	Bas de cuisse (bien au-dessus de la rotule)	Rotule	En-dessous de la rotule
	Chevalier	Au-dessus de l'entrejambe	Entrejambe	Haut de cuisse	Mi-cuisse	Bas de cuisse (bien au-dessus de la rotule)	Rotule	En-dessous de la rotule	Mi-mollets
	Jambe de ballet simple	Jambe horizontale sèche	Tout en haut de la cuisse	Haut de cuisse	Mi-cuisse	Bas de cuisse (bien au-dessus de la rotule)	Au-dessus de la rotule	Rotule	En-dessous de la rotule
	Jambe de ballet double	Haut de cuisse ou plus haut	Mi-cuisse	Bas de cuisse	Au-dessus de la rotule	Rotule	En-dessous de la rotule	Bien en-dessous de la rotule (mi-tibia)	En-dessous de mi-tibia
	Eggbeater 2 bras	Bas de la poitrine ou plus haut	Aisselles sèches	Haut de la poitrine	Clavicules visibles	Épaules visibles	Milieu du cou	Menton	Bouche
	Eggbeater 1 bras	Poitrine au-dessus de la surface	Bas de poitrine	Mi-Poitrine	Aisselles sèches	Haut de la poitrine	Clavicules visibles	Épaules visibles	Milieu du cou
Hauteur dynamique	Poussée, 2 jambes	Milieu des côtes ou plus haut	Bas des côtes	Taille	Haut du bassin	Entrejambe visible	Haut de cuisse	Mi-cuisse	Au-dessus de la rotule
	Poussée, 1 jambe	Haut des côtes ou plus haut	Milieu des côtes	Bas des côtes	Taille	Haut du bassin	Entrejambe visible	Haut de cuisse	Mi-cuisse
	Poussée Grand écart: grand écart aérien	Milieu des côtes ou plus haut	Bas des côtes	Taille	Haut du bassin	Entrejambe visible	Haut de cuisse	Mi-cuisse	Au-dessus de la rotule
	*Rassemblé verticale 2 jambes	Entrejambe ou plus haut	Haut de cuisse	Plus haut que mi-cuisse	Bas à mi-cuisse	Au-dessus de la rotule	Rotule	En-dessous de la rotule	Bien en-dessous de la rotule (mi-tibia)
	**Rassemblé verticale 1 jambe	Hanches visibles ou plus haut	Hanches visibles	Entrejambe	Haut de cuisse	Mi-cuisse	Bas de cuisse (bien au-dessus de la rotule)	Rotule	En-dessous de la rotule
	Body boost	Air visible entre les jambes	Entrejambe	Milieu du bassin	Haut du bassin	Taille	Bas des côtes	Aisselles	Épaules visibles

\* **Rassemblé des 2 jambes en verticale** : Hauteur des positions verticales pour la hauteur dynamique lors d'actions instables.

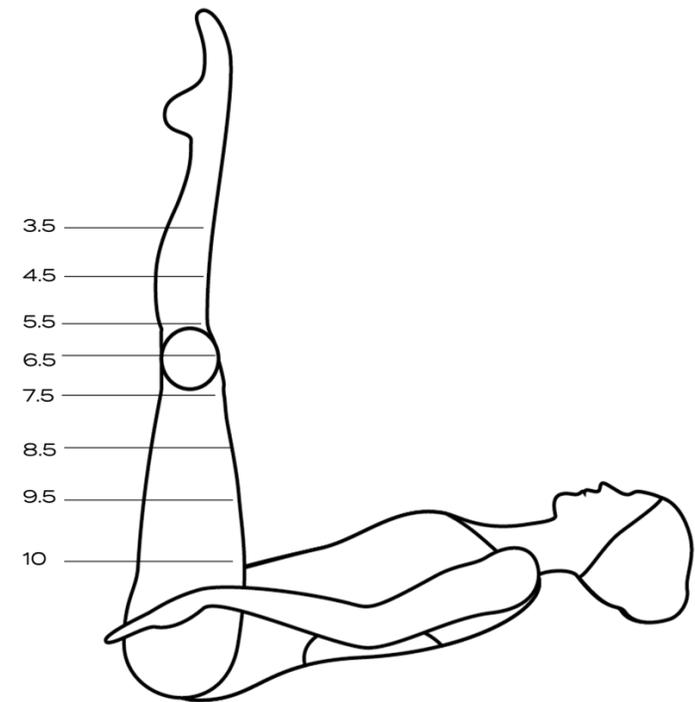
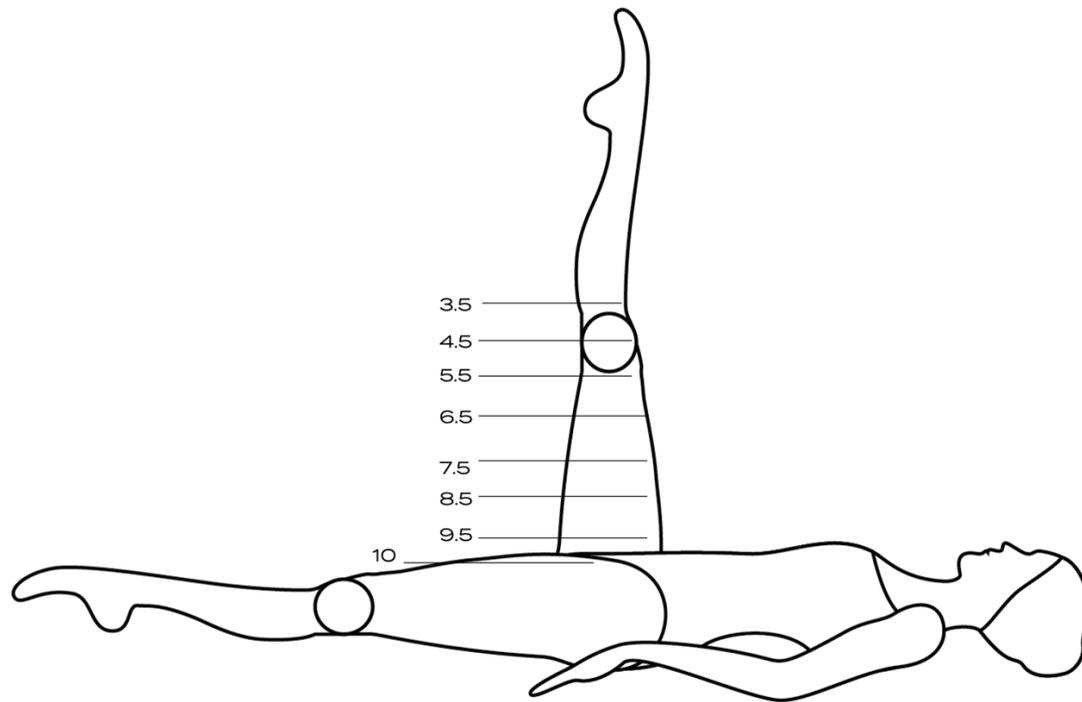
\*\***Rassemblé en verticale 1 jambe** : Hauteur de la position verticale 1 jambe pour la hauteur dynamique lors d'actions instables.

9.5.1 ÉCHELLE DE HAUTEUR-DIAGRAMMES

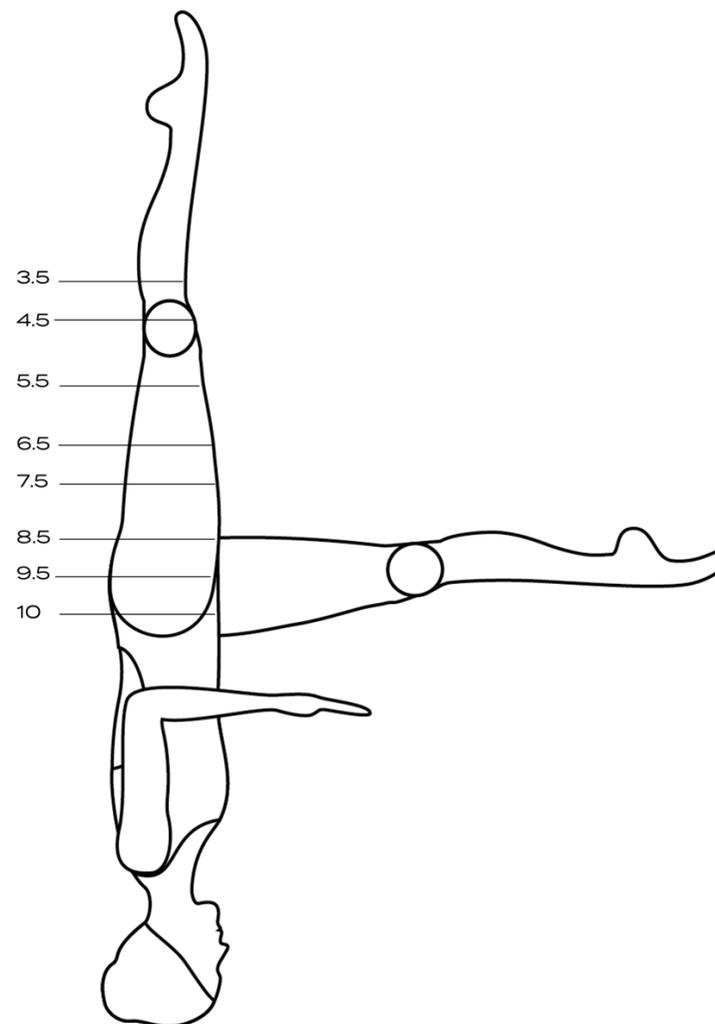
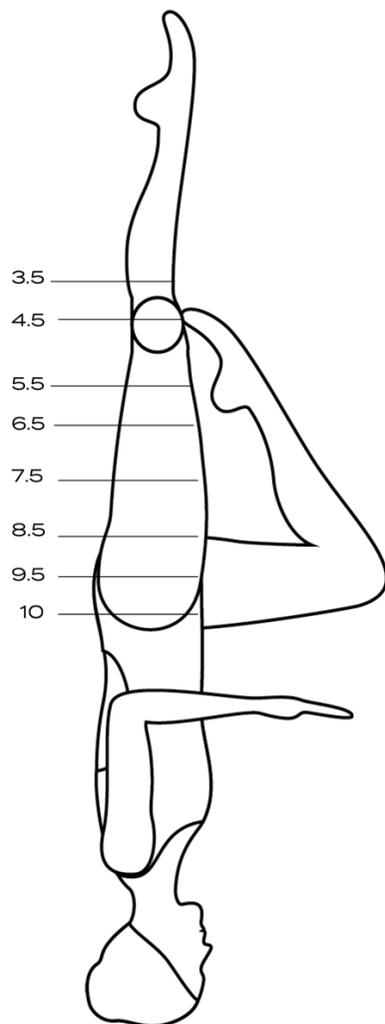
9.5.1.1 Eggbearer 2 bras, Poussée Eggbearer, Verticale 2 jambes, Poussée 2 jambes



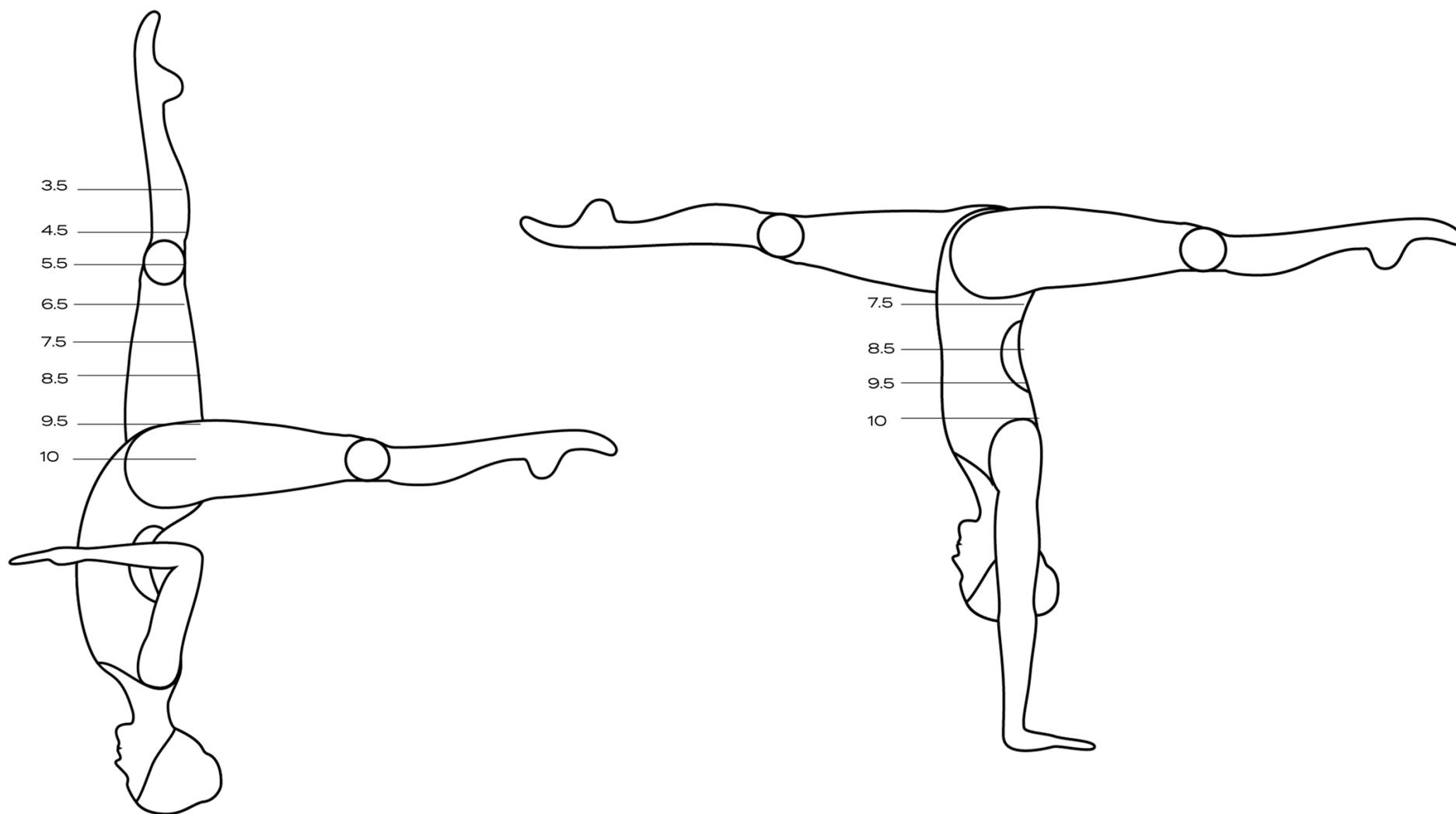
9.5.1.2 Position jambe de ballet simple et jambe de ballet double



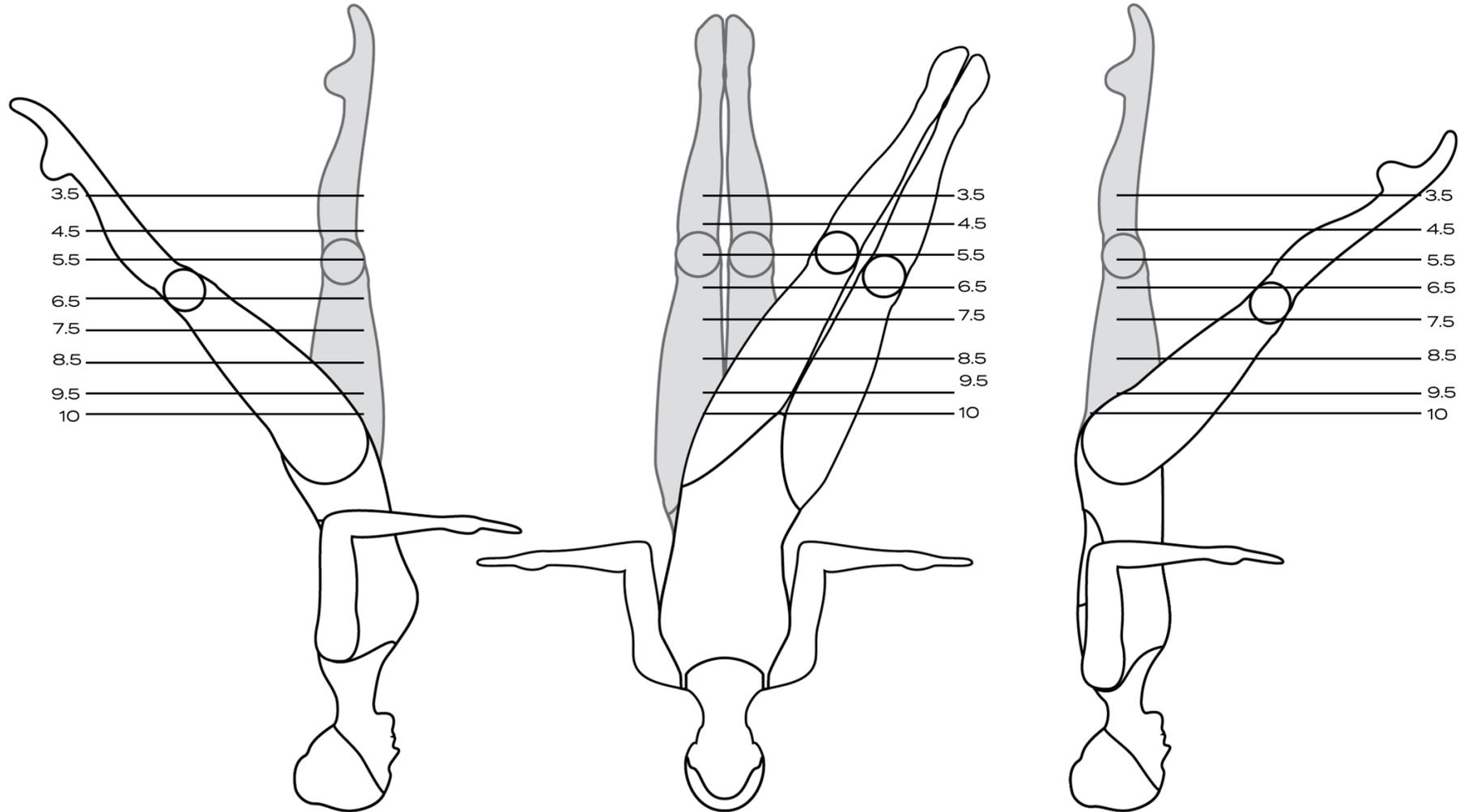
9.5.1.3 Position verticale jambe pliée et Position queue de poisson



9.5.1.4 Position Chevalier et Grand écart aérien



9.5.1.5 Verticale 2 jambes déséquilibrée



9.5.2 Échelle de pointage pour la position grand écart

SCORE		ANGLE DU GRAND ÉCART (DEGRÉ)			NIVEAU DE L'EAU
<b>Excellent/ Presque parfait</b>	<b>9.5</b>	180° (plat)			Jambes et entrejambe sèches
<b>Très bien</b>	<b>8.5</b>	170° - 180°			Jambes sèches
<b>Bien</b>	<b>7.5</b>	160° - 170°			Jambes presque sèches
<b>Compétent</b>	<b>6.5</b>	150° - 160°			Bas des jambes sèches. Entrejambe sous l'eau
<b>Satisfaisant</b>	<b>5.5</b>	130° - 140°			Bas des jambes sèches. Entrejambe sous l'eau
<b>Déficient</b>	<b>4.5</b>	110° - 120°			Pied au-dessus de la surface, jambes sous l'eau
<b>Faible</b>	<b>3.5</b>	Jusqu'à 100°			Les pieds sortent verticalement
<b>Difficilement reconnaissable</b>	<b>0.1 – 2.9</b>	ciseaux			Les pieds sortent verticalement