

## Grades natation artistique

- *Le passage des grades peut se faire par district mais qu'il faut au minimum 1 juge extérieur aux clubs.*
- *À faire dans les clubs – Pas besoin d'extérieur*
- *Réussite : 80% acquis*

### 1. Grade têtard :

- Parcours à sec
  - Position carpé avec travail des pieds en pointes/flex
  - Position groupée demi-pointes
  - Saut vertical (bras en l'air)
  - Position debout et travail des pointes (5x)
  - Culbute
  - 3 ballet leg au sol
  - 1 ballet leg tenu avec 4 décollements des fesses
  - Planche droite, ventre, gauche
  - Grand écart (les 3)
- Basiques synchro
  - 12.5m Réto lateral (au choix)
  - 12.5m Godille (tête et pied)
  - Prise de voilier
  - Prise de carpé

## 2. Grade grenouille

- Parcours à sec
  - Trépied (avec mur autorisé)
  - Position carpé avec travail des pieds en pointes/flex
  - Position groupée demi-pointes
  - Saut vertical (bras en l'air)
  - Position debout et travail des pointes (5x)
  - Culbute
  - 3 ballet leg au sol
  - 1 ballet leg tenu avec 4 décollements des fesses
  - Planche droite, ventre, gauche
  - Grand écart (les 3) (dont 1 au sol)
  
- Basiques synchro
  - Torpille pied
  - Godille ventrale
  - Voilier ballet leg
  - 12.5 m Retro latéral 1 bras
  - kipnus
  - Culbute
  - Split

### 3. Grade triton

- Parcours à sec

- Poirier (avec mur autorisé)
- Position carpé avec travail des pieds en pointes/flex
- Position carpé et fermeture du tronc
- Position groupée demi-pointes
- Saut vertical (bras en l'air)
- Position debout et travail des pointes (5x)
- Culbute
- 3 ballet leg au sol
- 1 ballet leg tenu avec 4 décollements des fesses
- Planche droite, ventre, gauche
- Grand écart (les 3)

- Basiques synchro

- Moulinette/chien-chien
- Torpille tête
- Retro latéral 1 bras (gauche et droit)
- Barracuda
- Début du rio (jusque flamenco) puis déroulé en verticale jambe pliée
- Prawn

#### 4. Grade 3 hippocampe

- Parcours à sec
  - Poirier (avec mur autorisé)
  - Position carpé avec travail des pieds en pointes/flex
  - Position carpé et fermeture du tronc
  - Position groupée demi-pointes
  - Saut vertical (bras en l'air)
  - Position debout et travail des pointes (5x)
  - Culbute
  - 3 ballet leg au sol
  - 1 ballet leg tenu avec 4 décollements des fesses
  - Planche droite, ventre, gauche
  - Grand écart (les 3)
  
- Basiques synchro
  - Retro latéral 2 bras (16temps de mvt 2 bras)
  - Barracuda
  - Straight balleg leg
  - Tower
  - Walkover front