FEUILLES POINTAGE GRADE 3

NOTE
Veuillez marquer dans chaque case A = ACQUIS, AT = A TRAVAILLER et NA = NON ACQUIS

VEUILLER NOTER LE NOM DE CHAQUE NAGEUSE DANS LA CASE															
EXERCICES AU SOL	1	souplesse active 2 jambes	mains parterre et extension des jambes Lancements et position GE: 180° = A, Entre 179° - 120° = AT Moins de 120° = NA												
	2	Pont avec jambe à la verticale	Jambe tendue: Bien à la verticale = A Entre 179° et 100° = AT moins de 100° = NA												
	3	Pointes	Alignements et gainage général placement des pieds; chevilles gainées, les tibias et les pointes dessinent une ligne droite												
	4	gainage latéral	Alignements, sensation de tonicité et rétroversion du bassin												

FEUILLES POINTAGE GRADE 3

NOTE
Veuillez marquer dans chaque case A = ACQUIS, AT = A TRAVAILLER et NA = NON ACQUIS

VEUILLER NOTER LE NOM DE CHAQUE NAGEUSE DANS LA CASE															
NATATION	5	100m 4Nages	Technique de nage, plongeon et virages Moins de 2min15 = A Entre 2min16 et 2min20 = AT Plus de 2min20 = NA												
	6	apnée	se déplacer 25 mètres totalement submergé												

FEUILLES POINTAGE GRADE 3

NOTE

Veuillez marquer dans chaque case A = ACQUIS, AT = A TRAVAILLER et NA = NON ACQUIS

VEUILLER NOTER LE NOM DE CHAQUE NAGEUSE DANS LA CASE															
DEPLACEMENTS ET GODILLES	7	Déplacement en jambe de ballet	Le juge peut se référer à l'échelle de pointage utilisée pour la compétition de figures et l'adapter de la manière suivante: entre 0 et 3,5 = NA, entre 3,6 et 4,9 = AT Plus de 5,0 = A												
FIGURES	8	Figure 360, Promenade en avant	Le juge peut se référer à l'échelle de pointage utilisée pour la compétition de figures et l'adapter de la manière suivante: entre 0 et 3,5 = NA, entre 3,6 et 4,9 = AT, plus de 5,0 = A												
	9	Figure 311, Kip	Le juge peut se référer à l'échelle de pointage utilisée pour la compétition de figures et l'adapter de la manière suivante: entre 0 et 3,5 = NA, entre 3,6 et 4,9 = Plus de 5,0 = A												
	10	Figure 320, caisse	Le juge peut se référer à l'échelle de pointage utilisée pour la compétition de figures et l'adapter de la manière suivante: entre 0 et 3,5 = NA, entre 3,6 et 4,9 = Plus de 5,0 = A												

FEUILLES POINTAGE GRADE 3

VEUILLER NOTER LE NOM DE CHAQUE NAGEUSE DANS LA CASE															
ELEMENTS CHORE	11	Enchainements éléments chorégraphie sans musique	Plongeon: extension et alignements Sortie rétro: Présentation et technique rétro battements côté: déplacement effectif et rapide prise de carpé + figure: exécution des éléments boost 2 bras: vitesse, hauteur et présentation barracuda simple: vitesse, hauteur et maîtrise Sortie rétro de fin: hauteur												
			Total NA												
			Total AT												
			GRADE 3 REUSSI?												