FEUILLES POINTAGE GRADE 1

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	extension jambes	extension corps, jambes et pointes respect angle droit + talons décollés min 2cm													
	2	Gainage en jambe de ballet	alignement épaules, hanches et chevilles début rétroversion du bassin Position jambe de ballet													
	3	souplesse épaules + ischiojambiers	Jambes bien tendues Angle de minimum 45° entre les jambes et le corp Bras le plus haut possible													
	4	Grand écart au choix	Corps droit et aligné hanches + de 30 cm du sol = NA hanches entre 29cm - 10cm du sol = AT Hanches entre 9cm - 0cm du sol = ACQUIS													

FEUILLES POINTAGE GRADE 1

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 technique de nage avec plongeon	ONDULATIONS mouvement du ventre, pas des genoux déplacement effectif après battement AUTRES 75m Nage correcte avec impression d'aisance battements effectifs et appuis corrects													
	6	12m battements crawl côté	Battements avec extension des bras et corps alignement tête, bras et corps + efficacité prop													
	7	apnée	se déplacer 10 mètres totalement submergé													

FEUILLES POINTAGE GRADE 1

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	8	15m godille par la tête	vitesse et efficacité propulsion + mouv avant-bras gainage et alignement horizontal segments extension corps et jambes													
	9	15m godille par les pieds	vitesse et efficacité propulsion + mouv avant-bras gainage et alignement horizontal segments extension corps et jambes													
	10	15m torpille par les pieds	vitesse et efficacité propulsion + mouv avant-bras gainage et alignement horizontal segments extension corps et jambes													
POSITIONS ET TRANSITIONS	11	Position allongée sur le ventre	Gainage du corps + position statique de qualité talons, fesses et omoplates hors de l'eau													
	12	Grand écart	ouverture de moins de 140° = NA ouverture entre 140° et 170° = AT ouverture plus de 170° = ACQUIS verticalité alignements corps + extension													
	13	Position de carpé	angle 90° + alignement épaules, tête et hanches extension jambes et corps + pieds collés et pointes													

FEUILLES POINTAGE GRADE 1

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

VEUILLER NOTER LE NOM DE CHAQUE NAGEUSE DANS LA CASE																
FIG	14	Figure somersault back tuck (n°310)	Le juge devra prendre en considération l'échelle de pointage classique pour juger cet item: entre 0 - 3,5 = NA, entre 3,6 - 5 = AT, + de 5,1 = A													
FIG	15	Figure Jambe de ballet (n°101)	Le juge devra prendre en considération l'échelle de pointage classique pour juger cet item: entre 0 - 3,5 = NA, entre 3,6 - 5 = AT, + de 5,1 = A													
ELEMENTS CHORE	16	Rétropédalage stationnaire	mouvement giratoire jambes position verticale du corps + menton hors de l'eau													
ELEMENTS CHORE	17	Boost	technique et verticalité poussée + présentation moins poitrine = NA, entre poitrine et haut ventre = AT, à partir de la ceinture = A													
			Total NA													
			Total AT													
			GRADE 1 REUSSI?													