



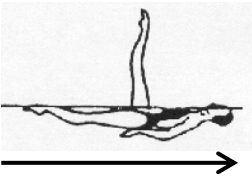
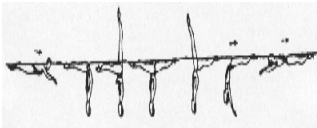
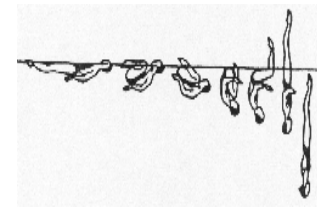
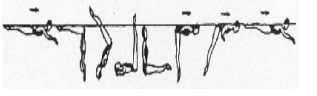


GRADE 3

	DESCRIPTION	EXECUTION	REQUIS MINIMUMS	
EXERCICES AU SOL	1		Souplesse active 2 jambes: Avec les mains par terre, faire 5 lancements en arrière et tenir 10 secondes en position grand écart. Répéter le même exercice avec l'autre jambe.	Mains par terre tout au long de l'exercice. Lors des lancements et de la position tenue, la jambe doit arriver à 180° pour avoir un acquis. Entre 179° et 120° à travailler moins de 120° non acquis.
	2		Pont avec jambe à la verticale: Exécuter un pont avec les 2 mains et un seul pied en appui. Tenir 10 secondes.	La jambe levée doit être tendue et perpendiculaire au sol. Souplesse de dos.
	3		Pointes: Debout et sur les pointes, garder pendant 15 secondes l'alignement (oreilles, épaules, hanches et talons) et le gainage du corps et des jambes.	Alignements, gainage générale mais surtout placement des pieds; chevilles gainées, les tibias et les pointes doivent dessiner une ligne droite (voir photo)
	4		Gainage latéral: En appui sur le coude et le bord externe du pied, le corps doit rester bien aligné sans creuser le dos.	Alignements, sensation de tonicité et rétroversion du bassin.
NATATION	5	100 mètres 4 nages avec plongeon et virages.	Nager 100 mètres 4 nages avec virage et en moins de 2min15	Moins de 2min15 = Acquis. Entre 2min16 et 2min25 à travailler. Plus de 2min25 = NA.
	6	25 mètres apnée	Descendre verticalement le long du mur, positionner les pieds contre le mur et pousser. Le corps est en position horizontale et totalement submergé par rapport à la surface de l'eau. L'apnée peut se faire sur le dos ou sur le ventre.	Se déplacer 25 mètres sous l'eau
DEPLACEMENTS ET GODILLES	7		Jambe de ballet: Exécuter 10 mètres de jambe de ballet tenue avec la jambe droite suivie de 10 mètres avec la jambe gauche	Pour cet item, le juge peut se référer à l'échelle de pointage utilisée pour la compétition figures et l'adapter de la manière suivante: Entre 0 et 3,5 points = Non acquis. Entre 3,6 et 4,9 points = à travailler. Plus de 5,0 points = acquis. Veuillez tenir compte de l'importance des alignements et de l'extension

GRADE 3

		DESCRIPTION	EJECUTION	REQUIS MINIMUMS
FIGURES	8		Promenade en avant - Fig. 360	Pour cet item, le juge peut se référer à l'échelle de pointage utilisée pour la compétition figures et l'adapter de la manière suivante: Entre 0 et 3,5 points = Non acquis. Entre 3,6 et 4,9 points = à travailler. Plus de 5,0 points = acquis. Veuillez tenir compte de l'importance des alignements, de la souplesse et de l'extension.
	9		Kip - Figure 311	Pour cet item, le juge peut se référer à l'échelle de pointage utilisée pour la compétition figures et l'adapter de la manière suivante: Entre 0 et 3,5 points = Non acquis. Entre 3,6 et 4,9 points = à travailler. Plus de 5,0 points = acquis. Veuillez tenir compte de l'importance des alignements, du déroulé et de la vitesse.
	10		Caisse - Figure 320	Pour cet item, le juge peut se référer à l'échelle de pointage utilisée pour la compétition figures et l'adapter de la manière suivante: Entre 0 et 3,5 points = Non acquis. Entre 3,6 et 4,9 points = à travailler. Plus de 5,0 points = acquis. Veuillez tenir compte de l'importance des alignements, du respect de l'angle de 90° et de la vitesse.
CHORE	11	Enchaînement éléments chorégraphiques sans musique	<p>Les éléments doivent être enchaînés par ordre et sans ajouter d'autres éléments:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plongeon 2. Sortie en rétropédalage 3. Déplacement crawl côté 4. Pris de carpé rapide 5. Carpé + crane + verticale jambe pliée (changer de jambe) + descente à verticale chevilles (en rassemblant les pieds) + culbute 6. Boost 2 bras 7. Barracuda simple 8. Sortie retro avec un bras (fin) 	<p>Pour chaque élément juger les aspects suivants:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Extension & alignements 2. Présentation & technique rétropédalage 3. déplacements rapide 4. angle de 90° 5. Exécution de chaque élément 6. Hauteur et vitesse 7. verticalité, vitesse & hauteur 8. Hauteur <p>Pour l'enchaînement, le juge peut se référer à l'échelle de pointage de chorégraphie - exécution et l'adapter de la manière suivante: Entre 0 et 3,5 points = NA. Entre 3,6 et 4,9 points = AT. Plus de 5,0 points = A.</p>