

Un petit rappel : les critères de
jugement de l' épreuve libre

Mérite technique et
impression artistique

Avant de se lancer dans le
grand bain de la notation
dissociée

MERITE TECHNIQUE : EXECUTION

- Exécution des techniques de propulsion
- Exécution des figures et figures hybrides
- Exécution des transitions
- Exécution des formations et changements de formations
- Exécution de tous les types de portés
- Exécution du début à la fin du ballet
- Considérer pour chaque item : la précision, l'exactitude, la stabilité, la hauteur, la puissance, la force, extension, la rapidité du mouvement et du déplacement...etc

MERITE TECHNIQUE : SYNCHRONISATION

- La synchronisation entre chaque nageuse (durant les bras et figures, à la surface et sous l'eau, durant les portés, figures de flottaison...etc)
- La synchronisation avec la musique (synchronisation du mouvement avec les différentes particularités de la musique)

MERITE TECHNIQUE : DIFFICULTES

- **Difficultés des bras et moyens de propulsions (énergie, puissance et force, hauteur de réalisation, flexibilité, complexité des actions, proximité des nageuses...)**
- **Difficultés des figures et figures hybrides (puissance et force demandés, hauteur de réalisation, le pourcentage du corps au – dessus de l'eau, haute conscience kinesthésique, souplesse exigée, combinaisons complexes avec accumulations de difficultés majeures, proximité des nageuses entre elles, temps en immersion.**
- **Difficultés des transitions**
- **Difficultés des changements de formations**
- **Difficultés et prises de risques**
- **Difficultés des portés**
- **Difficultés de la synchronisation**
- **Difficultés en raison de la musique**
- **Difficultés en raison du placement dans le ballet (au début ou à la fin)**

IMPRESSION ARTISTIQUE : CHOREGRAPHIE

- La variété (dans les bras, les moyens de propulsions, les figures, les vitesses, les directions, des difficultés, des transitions, les formations, changements de formations, portés...)
- La créativité (chose unique jamais vue, mouvement hautement mémorable par leur innovation,...)
- Le parcours dans le bassin (bonne couverture de l'espace et travail dans différentes directions
- Les formations
- Les transitions (de bras à figure, de figure à bras, les transitions entre chaque formation, ...)

IMPRESSION ARTISTIQUE : INTERPRETATION MUSICALE

- Interprétation du caractère de la musique (émotion, feeling, atmosphère,
- Interprétation des changements de tempo, des caractéristiques, des différents instruments,...
- Accord de la musique avec l'athlète ou le groupe d'athlètes
- Aménagement de la musique harmonieux et du mouvement

IMPRESSION ARTISTIQUE : MANIERE DE SE PRESENTER

- Utilisation maîtrisée du langage corporel, du visage et son expression, des différentes émotions.
- Aura de l'athlète
- Harmonie complète entre la musique, le mouvement et l'athlète
- Aisance, facilité, naturel
- Charisme et capacité à communiquer