

<b>NIVEAU</b>	<b>SYNCHRO OR</b>
<b>EPREUVE</b>	<b>PARCOURS PROPULSION TECHNIQUE</b>

Ce parcours de 25 m comporte 2 déplacements de bases. Le **texte descriptif du parcours fait foi**, il précise les critères de réussite. Chaque propulsion est à réaliser sur 12m50, la transition entre les propulsions est définie.

**Tenue exigée des nageuses:** Maillot noir, bonnet blanc, lunettes non autorisées.

**Evaluation :**

• **Note Globale :**

Les qualités évaluées sont : efficacité des propulsions : maximum de glisse / étirement général / énergie - tonicité / hauteur générale : la hauteur demandée doit être respectée avec un maximum de précision en évitant les effets de bouchon / précision des positions (conforme à la description des tâches).


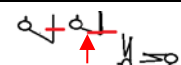

Les 3 ou 5 juges en global donnent une note dont la moyenne doit être au minimum de 6/10 pour valider.

• **Note Fondamentale :** 2 tâches fondamentales par parcours (**en rouge et soulignées**).

Les juges valident si la nageuse a acquis TOUS LES CRITERES DES 2 TACHES.

Les 3 ou 5 juges en fondamental donnent un avis « acquis » ou « non acquis ». La note fondamentale est validée lorsqu'au minimum 2 juges sur 3 (ou 3 juges sur 5) valident TOUS LES CRITERES DES 2 TACHES FONDAMENTALES.

*NB : la validation la «Propulsion» implique la validation de deux parties : propulsion « ballet » et propulsion « technique ».*

DESCRIPTIF	TACHES	FONDAMENTAUX
12,50 m : Double ballet-leg par la tête	<p><u>1/ Double ballet-leg par la tête</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes verticales et tendues</li> <li>• Hauteur maintenue des jambes en Double Ballet leg : genoux hors de l'eau</li> <li>• Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50m</li> </ul>
Transition : Etirer le double ballet-leg / grouper		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monter les hanches le plus haut possible en double ballet leg</li> <li>• Périlleux arrière puis sortir en rétro costal 2 bras en l'air</li> </ul>
12,50 m : Rétropédalage costal deux bras en l'air moitié d'un côté et moitié de l'autre / demi-tour en maintenant les bras en l'air.	<p><u>2/ Rétropédalage costal 2 bras en l'air</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alignement vertical : tête - tronc - bassin</li> <li>• Hauteur minimum sur le 12m50 rétro costal 2 bras à la verticale : menton hors de l'eau</li> <li>• Maintien de la position durant le demi-tour</li> <li>• Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50m</li> </ul>