**Rapport Figures imposées – Régionaux Jeunes**

**30 Mars 2019 – ARLES**

**1/ ARIANE**

 Echelle 5,0 à 8,0

Points positifs : Bon placement en général – Pas trop de déplacement

 Etirement général

 Extension des jambes – Recherche de hauteur sur l’ouverture

Points à améliorer :

Ecarts pas en surface – manque de contrôle

pas de position dorsale en fin de figure

 Qq nageuses dos au jury pendant la rotation

**2/ RIO**

 Echelle 2,1 à 7,8

Points positifs : Amélioration du début de figure mais encore trop de jambe pliée en double leg.

 Bon travail sur la recherche de hauteur sur la poussée barracuda

Points à améliorer : Position carpé arrière orteils sous la surface et pas à 40 cms

Attention à la vrille : manque pour beaucoup ¼ de tour …voir plus – nous n’avons pas mis de zéro mais nous aurions pu !!!

**3/ MARSOUIN VRILLE CONTINUE**

 Echelle 4,0 à 7,5

1ère prise de carpé

Positif : extension genoux et hauteur carpé

A améliorer : dos rond – pieds sous l’eau – position ventrale de départ

Montée Marsouin

Positif : recherche de contrôle sur la montée – plus d’extention

 A améliorer : beaucoup trop fermée et donc les fesses coulent trop

Verticale Positif : recherche du maintien de la verticale

 A améliorer : la hauteur et épaules en arrière

Vrille continue

Positif : en général les 2 tours sont respectés

A améliorer : la régularité de la descente de la vrille et la verticalité

**4/ MOUETTE**

 Positif : différence de rythme bien marquée

 Positions de base

 Effort de contrôle et de hauteur de la dernière verticale

 A améliorer :

Position groupée (tête genoux)

 Ecart déséquilibré, asymétrique et manque d’extension