RAPPORT SUR LES FIGURES IMPOSEES

N3 JEUNES

4 ET 5 MAI – GAP

ARIANE : Echelle de note : entre 8.1 et 4.3

Points positifs :

- recherche des écarts plus près de la surface
- belle position château

Points à améliorer :

- position de départ et d'arrivée
- jambe gauche très souvent pliée en château
- manque de précision dans le dessin de la figure 1 position dorsale
 - 2 départ de dauphin
 - 3 cambré de surface

RIO :

Points positifs :

- mouvement uniforme
- recherche de hauteur
- des progrès dans la rotation 360

Points à améliorer :

- manque de verticalité en ballet leg et double leg
- le « tandis que » n'est pas respecté pendant la descente double leg
- beaucoup de perte de l'axe longitudinal pendant la vrille
- fin de la descente non visible

ALBATROS ½ TOUR :

Points positifs :

- peu de déplacement pendant la montée en verticale jambe pliée
- recherche et maintien de la hauteur

Points à améliorer :

- départ de la figure : trop de nageuse dans le mauvais sens
- carpé fermé
- manque de simultané dans la montée en jambe pliée et pendant le rassemblement
- manque de contrôle sur la descente verticale
- manque d'alignement du corps pendant le 2^{ème} ½ tour

QUEUE D'ESPADON : Echelle de note de 7.4 à 4.7

Points positifs :

- recherche de hauteur sur la position cambrée jambe pliée et le château
- contrôle de la transition entre la jambe pliée et le château

Points à améliorer :

- pas assez de cambré dans le départ de la figure en jambe pliée
- décambé jusqu'à la position allongée sur le dos inexistante !!!