RAPPORT FIGURES IMPOSEES AVENIRS ET JEUNES

COUPE DEPARTEMENTALE DE PRINTEMPS

04 MARS 2023 à Martigues

**ARIANE (Avenirs)**

Notes de 4,0 à 8,1

Points positifs :

Positions écarts et rotations respectés

Présentation de la nageuse

Points à améliorer :

Prise de la position carpée

Position carpée

Sortie promenade, trop de déplacement

**TOUR (Avenirs)**

Points positifs :

Extension des jambes

Recherche de la hauteur sur la queue de poisson

Début de recherche de hauteur sur la verticale

Points à améliorer :

Prise de carpé (position de la tête)

Placement sur la ligne rouge

Position verticale

Globalement des soucis de placement repère + prise de carpé + montée queue de poisson

A travailler la ligne verticale et le groupé de fin de figure.

Les meilleures sortent du lot car contrôle +++

**Rio ballet leg tendu (Jeunes)**

Points positifs :

Recherche de hauteur en balleg leg et double leg

Points à améliorer:

Verticalité et poussée à rechercher

Orteils sous la surface de l’eau encore trop profonds avant la poussée

**Promenade arrière 360 (Jeunes)**

Points positifs :

Recherche de hauteur sur le château

Travail de souplesse des écarts

Points à améliorer:

Attention à la hauteur des 2 jambes

Attention au départ en position dorsale vers la position cambrée (déplacement et position)

Trop de déplacement pendant le tour 360

Conseils aux entraineurs : pour cette figure privilégier la hauteur plutôt que le contrôle de vitesse du rassemblé