

| NIVEAU | SYNCHRO OR |
|---------|-------------------------------|
| ÉPREUVE | PARCOURS PROPULSION TECHNIQUE |

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 pour les athlètes : Maillot noir, bonnet blanc, lunettes non autorisées.

Évaluation :

• Note Globale :


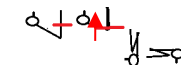
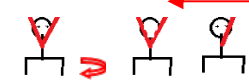

Les qualités évaluées sont : efficacité des propulsions : maximum de glisse / étirement général / énergie - tonicité / hauteur générale : la hauteur demandée doit être respectée avec un maximum de précision en évitant les effets de bouchon / précision des positions (conforme à la description des tâches).

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.

Les juges valident si la nageuse a acquis TOUS LES CRITERES DES 2 TACHES (**EN MAJUSCULE & SOULIGNES**).

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.

| DESCRIPTIF | TACHES | FONDAMENTAUX |
|--|---|--|
| 12,50 M : DOUBLE BALLET-LEG PAR LA TETE | 1/ DOUBLE BALLET-LEG PAR LA TETE  | <ul style="list-style-type: none"> JAMBES VERTICALES ET TENDUES HAUTEUR MAINTENUE DES JAMBES EN DOUBLE BALLET LEG : GENOUX HORS DE L'EAU MAINTIEN DE LA POSITION DURANT UN DEPLACEMENT CONTINU SUR 12,50 M |
| Transition : Etirer le double ballet-leg / grouper / Poussée rétro pédalage taille dehors |  | <ul style="list-style-type: none"> Monter les hanches le plus haut possible en double ballet leg Périlleux arrière puis poussée rétro pédalage – taille dehors |
| 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 | 2/ RETROPEDALAGE COSTAL 2 BRAS EN L'AIR  | <ul style="list-style-type: none"> Alignement vertical : tête - tronc - bassin Hauteur minimum sur 12,50 m rétro costal 2 bras à la verticale : menton hors de l'eau Maintien de la position durant le demi-tour Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 m |
| A la fin des 12,50 m : repartir dans l'autre sens de déplacement pour réaliser : « ninja + prise de carapé dynamique + A1a + A1d + SB + sortie + bras de fin » |  | <ul style="list-style-type: none"> Dynamisme, énergie sur cette action Jambes en surface sur le carapé |