

NIVEAU	SYNCHRO ARGENT
ÉPREUVE	PARCOURS PROPULSION TECHNIQUE

Ces 2 parcours de 25 m comportent 2 déplacements de bases. **Le texte descriptif du parcours fait foi**, il précise les critères de réussite. Chaque propulsion est à réaliser sur 12,50 m, la transition entre chaque propulsion est définie. Le tirage au sort d'un des parcours a lieu 15 jours avant le début de la compétition.

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

Évaluation :

- Note Globale :

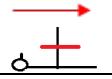
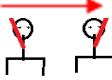
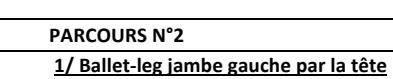
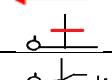
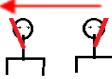
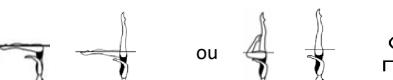
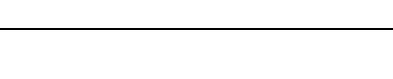
Les qualités évaluées sont : efficacité des propulsions : maximum de glisse / étirement général / énergie - tonicité / hauteur générale : la hauteur demandée doit être respectée avec un maximum de précision en évitant les effets de bouchon / précision des positions (conforme à la description des tâches).

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

- Note Fondamentale : 2 tâches fondamentales par parcours.

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.

DESCRIPTIF	TACHES	FONDAMENTAUX
PARCOURS N°1		
12,50 m : Ballet-leg jambe droite par les pieds	<u>1/ Ballet-leg jambe droite par les pieds</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Jambe verticale et tendue • Hauteur maintenue de la jambe en ballet leg : genou hors de l'eau • Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 m
Transition : Étirer le ballet leg / grouper / Poussée rétropédalage au maximum de hauteur		<ul style="list-style-type: none"> • Monter les hanches le plus haut possible en ballet leg • Périlleux arrière puis poussée rétropédalage (milieu du dos)
12,50 m : Rétropédalage costal 1 bras à l'oblique Changer de bras en milieu de parcours sans changer de sens	<u>2/ Rétropédalage costal</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Alignement vertical : tête - tronc - bassin • Hauteur minimum sur 12,50 m - rétro : épaules visibles • Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 m • Le coude du bras en l'air doit être visible
A la fin des 12,50 m : repartir dans l'autre sens de déplacement pour réaliser : « ninja + prise de carpé dynamique + A1a + A1d + fin d'hybride libre + sortie + bras de fin »	 ou 	<ul style="list-style-type: none"> • Dynamisme, énergie sur cette action
PARCOURS N°2		
12,50 m : Ballet-leg jambe gauche par la tête	<u>1/ Ballet-leg jambe gauche par la tête</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Jambe verticale et tendue • Hauteur maintenue de la jambe en ballet leg : genou hors de l'eau • Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 m
Transition : Etirer le ballet leg / grouper/ Poussée rétropédalage au maximum de hauteur		<ul style="list-style-type: none"> • Monter les hanches le plus haut possible en ballet leg • Périlleux arrière puis poussée rétropédalage (milieu du dos)
12,50 m : Rétropédalage costal 1 bras à l'oblique Changer de bras en milieu de parcours sans changer de sens	<u>2/ Rétropédalage costal</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Alignement vertical : tête - tronc - bassin • Hauteur minimum sur 12,50 m - rétro : épaules visibles • Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50m • Le coude du bras en l'air doit être visible
A la fin des 12,50 m : repartir dans l'autre sens de déplacement pour réaliser : « ninja + prise de carpé dynamique + A1a + A1d + fin d'hybride libre + sortie + bras de fin »	 ou 	<ul style="list-style-type: none"> • Dynamisme, énergie sur cette action