

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.

Evaluation :

- **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.

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 tête	1/ Double ballet-leg par la tête 	<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 déplacement continu sur 12,50 m
Transition : Etirer le double ballet-leg / grouper / Poussée rétropédalage taille dehors		<ul style="list-style-type: none"> • Monter les hanches le plus haut possible en double ballet leg • Périlleux arrière puis poussée rétropédalage – 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/ Rétropédalage 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 carpé dynamique + A1a + A1d + SB + sortie + bras de fin »		<ul style="list-style-type: none"> • Dynamisme, énergie sur cette action • Jambes en surface sur le carpé