

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 :


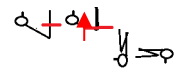


Les qualités évaluées sont : efficacité des propulsions : maximum de glisse / étirement général / énergie - tonicité / hauteur générale : la hauteur demandée doit être respectée avec un maximum de précision en évitant les effets de bouchon / précision des positions (conforme à la description des tâches).

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.

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	<b>1/ Double ballet-leg par la tête</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jambes verticales et tendues</li> <li>Hauteur maintenue des jambes en Double Ballet leg : genoux hors de l'eau</li> <li>Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 m</li> </ul>
Transition : Etirer le double ballet-leg / grouper / Poussée rétro-pédalage taille dehors		<ul style="list-style-type: none"> <li>Monter les hanches le plus haut possible en double ballet leg</li> <li>Périlleux arrière puis <b>poussée rétro-pédalage – taille dehors</b></li> </ul>
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	<b>2/ Rétropédalage costal 2 bras en l'air</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alignement vertical : tête - tronc - bassin</li> <li>Hauteur minimum sur 12,50 m rétro costal 2 bras à la verticale : menton hors de l'eau</li> <li>Maintien de la position durant le demi-tour</li> <li>Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 m</li> </ul>
A la fin des 12,50 m : repartir dans l'autre sens de déplacement pour réaliser : « ninja + prise de carpe dynamique + A1a + A1d + SB + sortie + bras de fin »		<ul style="list-style-type: none"> <li>Dynamisme, énergie sur cette action</li> <li>Jambes en surface sur le carpe</li> </ul>