

NIVEAU EPREUVE	SYNCHRO ARGENT 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 12m50, 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 des nageuses** : Maillot noir, bonnet blanc, lunettes non autorisées.

**Evaluation :**

• **Note Globale :**

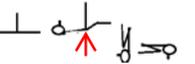
Les qualités évaluées sont : efficacité des propulsions : maximum de glisse / étirement général / énergie - tonicité / hauteur générale : la hauteur demandée doit être respectée avec un maximum de précision en évitant les effets de bouchon / précision des positions (conforme à la description des tâches).

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

• **Note Fondamentale :** 2 tâches fondamentales par parcours (**en rouge et soulignées**).

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
<b>PARCOURS N°1</b>		
12,50 m : Ballet-leg jambe droite par les pieds	<p><u>1/ Ballet-leg jambe droite par les pieds</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe verticale et tendue</li> <li>• Hauteur maintenue de la jambe en Ballet leg : genou hors de l'eau</li> <li>• Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50m</li> </ul>
Transition : Etirer le ballet leg / grouper		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monter les hanches le plus haut possible en ballet leg</li> <li>• Périlleux arrière puis sortir en rétro costal</li> </ul>
12,50 m : Rétropédalage costal 1 bras à l'oblique Changer de bras en milieu de parcours sans changer de sens	<p><u>2/ Rétropédalage costal</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alignement vertical : tête - tronc - bassin</li> <li>• Hauteur minimum sur le 12m50 rétro : épaules visibles</li> <li>• Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50m</li> <li>• Le coude du bras en l'air doit être visible</li> </ul>
<b>PARCOURS N°2</b>		
12,50 m : Ballet-leg jambe gauche par la tête	<p><u>1/ Ballet-leg jambe gauche par la tête</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe verticale et tendue</li> <li>• Hauteur maintenue de la jambe en Ballet leg : genou hors de l'eau</li> <li>• Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50m</li> </ul>
Transition : Etirer le ballet leg / grouper		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monter les hanches le plus haut possible en ballet leg</li> <li>• Périlleux arrière puis sortir en rétro costal</li> </ul>
12,50 m : Rétropédalage costal 1 bras à l'oblique Changer de bras en milieu de parcours sans changer de sens	<p><u>2/ Rétropédalage costal</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alignement vertical : tête - tronc - bassin</li> <li>• Hauteur minimum sur le 12m50 rétro : épaules visibles</li> <li>• Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50m</li> <li>• Le coude du bras en l'air doit être visible</li> </ul>