

NIVEAU	SYNCHRO DECOUVERTE
EPREUVE	PARCOURS PROPULSION TECHNIQUE

Ces 2 parcours de **25 m** comportent 4 déplacements de bases. **Le texte descriptif du parcours fait foi**, il précise les critères de réussite. Chaque propulsion est à réaliser sur **6m25**, les transitions sont libres et permettent une mise en place rapide pour la propulsion suivante. 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 autorisées.

Evaluation :

• **Evaluation Globale :**

Les qualités évaluées sont : efficacité des propulsions : vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur) / étirement général / énergie - tonicité / hauteur générale : toutes les parties du corps en surface, en position horizontale / précision des positions (conforme à la description des tâches).








Les 2 évaluateurs en global, après concertation, donne un avis « acquis » ou « non acquis » pour l'évaluation globale.

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

Les évaluateurs valident si la nageuse a acquis TOUS LES CRITERES DES 2 TACHES. **Les immersions ne sont pas tolérées.**

Les 2 évaluateurs en fondamental, après concertation, donne un avis « acquis » ou « non acquis » pour l'évaluation Fondamentale.

NB : la validation la «Propulsion» implique la validation de deux parties : propulsion « ballet » et propulsion « technique ».

TACHES		FONDALEMENTAUX
PARCOURS N°1		
6,25 m : Canoë	Canoë 	
6,25 m : Rétropédalage costal	<u>1/ Rétropédalage costal</u> (moitié d'un côté et moitié de l'autre) 	<ul style="list-style-type: none"> • Alignement vertical : tête - tronc - bassin • Hauteur minimum sur le déplacement en rétro : épaules visibles • Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 6,25 m
6,25 m : Torpille dorsale par la tête	Torpille dorsale tête 	
6,25 m : Godille par la tête	<u>2/ Godille tête</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieds/hanches/visage en surface (2 immersions maximum de courte durée tolérées) • Jambes serrées en extension
PARCOURS N°2		
6,25 m : Rétropédalage costal	<u>1/ Rétropédalage costal</u> (moitié d'un côté et moitié de l'autre) 	<ul style="list-style-type: none"> • Alignement vertical : tête - tronc - bassin • Hauteur minimum sur le déplacement en rétro : épaules visibles • Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50 6,25 m
6,25 m : Moulin à eau	Moulin à eau (bras en immersion à 45°) 	
6,25 m : Godille par les pieds	<u>2/ Godille pieds</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieds/hanches/visage en surface (2 immersions maximum de courte durée tolérées) • Jambes serrées en extension
6,25 m : Torpille dorsale par les pieds	Torpille dorsale pieds 