

NIVEAU	SYNCHRO DECOUVERTE
EPREUVE	PARCOURS PROPULSION TECHNIQUE

Ces 2 parcours de 50 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 12m50, 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 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	FONDEMENTAUX
PARCOURS N°1		
12,50 m : Canoë		
12,50 m : Rétropédalage costal	<p><b><u>1/ Rétropédalage costal</u></b> (moitié d'un côté et moitié de l'autre)</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> </ul>
12,50 m : Torpille dorsale tête	<p>Torpille dorsale tête</p> 	
12,50 Godille par la tête	<p><b><u>2/ Godille tête</u></b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieds/hanches/visage en surface (2 immersions maximum de courte durée tolérées)</li> <li>• Jambes serrées en extension</li> </ul>
PARCOURS N°2		
12,50 m : Rétropédalage costal	<p><b><u>1/ Rétropédalage costal</u></b> (moitié d'un côté et moitié de l'autre)</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> </ul>
12,50 Moulin à eau	<p>Moulin à eau</p> 	
12,50 m : Godille par les pieds	<p><b><u>2/ Godille pieds</u></b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieds/hanches/visage en surface (2 immersions maximum de courte durée tolérées)</li> <li>• Jambes serrées en extension</li> </ul>
12,50 : Torpille dorsale par les pieds	<p>Torpille dorsale pieds</p> 