

Tirage au sort « propulsion technique » découverte et argent effectuées par Solenn Walczak juge arbitre du Synchronat du Dimanche 4 Décembre 2016

Découverte

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		FONDAMENTAUX
PARCOURS N°1		
6,25 m : Canoë		
6,25 m : Rétropédalage costal	<p style="color: red; font-weight: bold;">1/ Rétropédalage costal</p> <p>(moitié d'un côté et moitié de l'autre)</p> 	<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	<p style="color: red; font-weight: bold;">Torpille dorsale tête</p> 	
6,25 m : Godille par la tête	<p style="color: red; font-weight: bold;">2/ Godille tête</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pieds/hanches/visage en surface (2 immersions maximum de courte durée tolérées) ● Jambes serrées en extension

Argent

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).



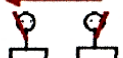
Les 3 ou 5 juges en global donnent une note dont la moyenne doit être au minimum de 5,5/10 pour valider.

- **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.

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

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