

## ACQUISITION - DECOUVERTE

### PROPULSION « TECHNIQUE »

Logique : 2 parcours de 25 m comprenant 4 déplacements de bases différents sont proposés. Tirage au sort d'un des parcours 15 jours avant le début de la compétition. Chaque propulsion est à réaliser sur 12m50, les transitions sont libres et permettent une mise en place rapide pour la propulsion suivante.

Le port des lunettes est autorisé.

#### Descriptif :

##### Parcours 1 :

12m50 canoë / **12m50 rétro** (moitié d'un côté et moitié de l'autre) / 12m50 torpille dorsale par la tête / **12m50 godille par la tête.**

##### Parcours 2 :

**12m50 rétro** (moitié d'un côté et moitié de l'autre) / 12m50 moulin à eau / **12m50 godille par les pieds** / 12m50 torpille dorsale par les pieds.

#### Evaluation Fondamentale :

- Les tâches fondamentales sont définies en gras dans le texte. Toutes les tâches devront être réussies (selon les critères exigés) pour que l'évaluateur puisse accorder la validation.
- Les éléments fondamentaux à évaluer (objectifs de référence) sur les deux parcours :
  - **Rétro :**
    - Alignement vertical : bassin – buste - tête
    - Hauteur minimum : épaules hors de l'eau
  - **Godille pieds/ Godille tête :**
    - Pieds/hanches/visage en surface (2 immersions maximum de courte durée tolérées)
    - Jambes serrées en extension.

#### Evaluation Globale :

- Chaque évaluateur donne une appréciation par rapport au niveau 'moyen ».
- Evaluation sur les critères suivants :
  - **Propulsions** : vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (rectiligne)
  - **Positions** : précision et respect du descriptif
  - **Hauteur** : toutes les parties du corps en surface, en position horizontale
  - **Etirement général & énergie /tonicité**

Si une nageuse effectue les propulsions dans un ordre différent de celui précisé ci-dessus dans chacun des parcours, la nageuse sera disqualifiée.