

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.