

PROGRAMME DEVELOPPEMENT

EPREUVE PROPULSION « TECHNIQUE »

Logique : 2 parcours de 25 m comprenant des déplacements de base sont proposés. Tirage au sort d'un des parcours 15 jours avant le début de la compétition. Chaque propulsion est à réaliser sur 12,50 m. Les parcours peuvent être réalisés sur des distances de 12,50 m ou 25 m. Dans tous les cas le 12,50 m devra être matérialisé.

Tenue exigée des nageuses: maillot noir, bonnet blanc, sans lunettes.

Descriptif :

PARCOURS 1 :

12,50m Ballet leg tenu : jambe au choix par les pieds / passer par un « tonneau » avant de se redresser en rétro-pédalage / **12,50m rétro latéral 2 bras à la verticale** / moitié d'un côté et moitié de l'autre / demi tour en maintenant les bras en l'air.

PARCOURS 2 :

12,50m Ballet leg tenu : jambe au choix par la tête / passer par un « tonneau » avant de se redresser en rétro-pédalage / **12,50m rétro latéral 2 bras à la verticale** / moitié d'un côté et moitié de l'autre / demi tour en maintenant les bras en l'air.

Note Fondamentale :

- Les tâches fondamentales sont définies en gras dans le texte. Toutes les tâches devront être réussies (selon les critères exigés) pour que le juge puisse accorder la validation.
- Les éléments évalués en note fondamentale (objectifs de référence) :
 - **Ballet leg tenu (par la tête ou par les pieds) :**
 - Jambe verticale et tendue
 - Hauteur maintenue de la jambe de Ballet leg : genou hors de l'eau
 - Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50m
 - **Rétro-pédalage :**
 - Alignement vertical : tête - tronc - bassin
 - Hauteur minimum sur le 12m50 rétro latéral 2 bras à la verticale : menton hors de l'eau
 - Maintien de la position durant un déplacement continu sur 12,50m

Note Globale :

- Chaque juge donne une note sur 10. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 5,5 pts qui prend en compte les critères suivants :
 - **Efficacité des propulsions** : Maximum de glisse. Les distances indiquées dans le descriptif sont des distances obligatoires (condition éliminatoire). Le juge pourra en revanche apprécier et valoriser lorsque la nageuse démontrera d'une glisse efficace et régulière.
 - **Etirement général** : Etirement tout au long du parcours, de la tête aux pieds, jusqu'au bout des doigts, étirement des genoux et pointes de pieds, port de tête, port de bras. Ligne de jambe, ligne de corps.
 - **Hauteur générale** : Sur l'ensemble du parcours. La hauteur demandée doit être **respectée** avec un maximum de précision en évitant les effets de bouchon.
 - **Précision des positions** : Conformité aux règlements FINA.
 - **Energie – Tonicité** : Contrôle des mouvements sur le déplacement et qualité des transitions. La note devra prendre en compte les 2 critères (une nageuse peut être très dynamique avec peu de tenue du corps et vice versa). Ce critère est étroitement lié au respect des positions. La «bonne» énergie est associée au contrôle précis des mouvements, du point de départ au point d'arrivée avec tenue du corps.