

## PROGRAMME DEVELOPPEMENT

La validation de l'épreuve « Propulsion » implique la validation de deux parties d'épreuve : propulsion « ballet » et propulsion « technique ».

La nageuse ayant validé une partie lors d'une compétition de socle, conserve cet acquis durant la saison en cours.

### EPREUVE PROPULSION « BALLET »

**Logique** : amener progressivement l'exigence du parcours ballet « Formation » par l'entrée des propulsions, en facilitant l'apprentissage du niveau supérieur. Parcours de **37m50 minimum**.

Même support musical que pour le niveau « Formation » (musique de l'ex parcours « Evaluation des jeunes 2007 et 2008 »).

#### Evaluation :

Note globale : Avoir 5,5/10 de moyenne.

Note fondamentale : Avoir 5,5/10 sur chaque tâche.

#### Jury:

1 jury global : 3 juges minimum

1 jury fondamental : 3 juges minimum

#### Note Globale :

- Note sur les critères d'exécution de l'ex programme « Evaluation des Jeunes »
- Chaque juge donne une note sur 10. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 5,5 pts.
- Rappel des critères :
  - **Efficacité des propulsions** : Maximum de glisse en rétro, dans les « kicks », en torpille, en battements côté, dans tous les mouvements de transition (allongé ballet leg, prises de position carpée, avancée après un groupé/pivoté). Attention la sortie promenade doit être évaluée comme dans les programmes techniques : elle doit rester sur place jusqu'à la position cambrée de surface, puis la tête prend la place des hanches.
  - Les distances indiquées dans le descriptif sont des distances obligatoires et minimums à parcourir (condition éliminatoire). Le juge pourra en revanche apprécier et valoriser lorsque la nageuse démontrera d'une glisse efficace et régulière. Ainsi, par exemple, sur la 2<sup>ème</sup> longueur, valoriser l'évaluation du critère si la nageuse arrive à la bande rouge (ou la dépasse) sur le déplacement en position verticale.
  - **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, recherche de placements esthétiques. Ligne de jambe, ligne de corps.
  - **Hauteur générale** : Sur l'ensemble du parcours, dans les mouvements de bras : battements, rétro, poussée rétro. La hauteur demandée doit être **respectée** avec un maximum de précision en évitant les effets de bouchon. La hauteur doit également être respectée dans les figures. Pour les figures « 1 jambe » : flamant rose, verticale jambe pliée, ballet leg ; la hauteur de référence est le maillot en surface. La hauteur doit être respectée dans toutes les transitions (battements côté, allongé ballet- leg, prises de position carpée...).
  - **Précision des positions** : Conformité aux règlements FINA.

- **Energie - Tonicité** : Contrôle des mouvements et respect de la description dans la vitesse d'exécution des mouvements. 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.
- **Manière de se présenter, relation juges / spectateurs**

#### Note Fondamentale :

- Chaque tâche est notée sur 10 points. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 5,5 points.
  - 0 à 5,4 = niveau atteint inférieur à l'objectif minimum recherché
  - 5,5 = objectif minimum recherché atteint
  - 5,6 à 10 = objectif recherché atteint et optimisé, jusqu'à PARFAIT (=10)
  - Exemple sur la tâche n°1 de la version A :
    - Si la hauteur minimum indiquée n'est pas atteinte, la note sera comprise entre 0 et 5,4 points. Si la hauteur est très proche, la note sera alors = 5,8/5,9 points. Si aucune action de poussée rétro n'est effectuée, la note sera alors = 0 point.
    - Si la hauteur des hanches au dessus de la surface est tout juste atteinte, la note sera alors = 5,5 points.
    - Si la hauteur est supérieure au niveau des hanches alors elle pourra être comprise progressivement entre 5,6 et 10 points (10 étant le maximum, donc représentant l'excellence).
- Les juges devront connaître les temps chorégraphiques (comptes) associés aux tâches qu'ils ont à évaluer et qui sont définis ci-dessous.
- 2 versions de jugement sont proposées, 1 seule sera tirée au sort 15 jours maximum avant le début de l'épreuve et fera l'objet des critères à évaluer sur le parcours.

#### - 4 tâches fondamentales par version :

##### Version A :

1. Poussée rétro : 5 - 6 (comptes) = hauteur hanches au dessus du niveau de la surface
2. Verticale jambe pliée, de la 2<sup>ème</sup> figure : 7 - 8 = hauteur fesses visibles (hauteur maintenue sur les 2 comptes)
3. Rassemblé en verticale, de la 3<sup>ème</sup> figure : 1 - 2 = hauteur 2/3 de cuisses (minimum et hauteur maintenue sur les 2 comptes)
4. Poussée barracuda = au maximum de la hauteur, repérer le niveau mi-fesses minimum à la surface

Le parcours est à réaliser sur un aller/retour (en bassin de 25m). La distance à réaliser (37,50 m minimum) indiquée dans le descriptif est obligatoire, et dans le cas d'un non respect de la distance une note de zéro par juge de la note fondamentale sera saisie dans le tableur. Il faudra donc réaliser le premier 25m en touchant le mur correspondant (indiqué ci après), puis réaliser **12m50** minimum sur la longueur de retour.

Une bande rouge, ou autres repères, doivent permettre de visualiser la distance en dehors et sous l'eau, et devront donc être placés au milieu du bassin sur la longueur de retour.

##### Version B :

1. Balloon, de la 2<sup>ème</sup> figure : au maximum de la hauteur = repérer le niveau mi-fesses minimum à la surface
2. Flamant rose de la 3<sup>ème</sup> figure : 1 - 2 = sous-fesses (hauteur maintenue sur les 2 comptes)
3. Position dorsale et montée ballet leg :

- 5 (allongé/traction) 6 - 7 - 8 - 1 - 2 = hanches visibles au- dessus de la surface
- 3 (voilier) et 4 (ballet leg) = hauteur supérieure à mi- cuisse au- dessus de la surface

4. Verticale de fin (5<sup>ème</sup> figure) : 7 - 8 = sous-genoux à la surface (hauteur maintenue sur les 2 comptes)

- Le parcours est à réaliser sur un aller/retour (en bassin de 25m). La distance à réaliser (37,50 m) indiquée dans le descriptif est obligatoire, et dans le cas d'un non respect de la distance une note de zéro par juge de la note fondamentale sera saisie dans le tableur. Il faudra donc réaliser le premier 25m en touchant le mur correspondant (indiqué ci après), puis réaliser **12m50** minimum sur la longueur de retour.
- Une bande rouge, ou autres repères, doivent permettre de visualiser la distance en dehors et sous l'eau, et devront donc être placés au milieu du bassin sur la longueur de retour.

**Tenue exigée des nageuses:** sans lunettes et tenue libre (maillot de ballet/coiffe ou bonnet blanc; ou maillot noir/bonnet blanc ou coiffe).

### Descriptif :

| Descriptif                                       |   | Éléments Version A  | Éléments Version B | Consignes de travail  |
|--|---|---|--------------------|---|
| BORD   | (laisser passer 8 temps d'intro musicale) puis BORD : libre 2*8 temps   |   |                    | Bord créé en rapport avec le thème de la musique                                |
|  | 1 Plongeon : 2x8 temps pour favoriser la glisse   |   |                    |   |
|  | 2 à 8 Glisser sous l'eau  |   |                    |   |
| 1ère PARTIE –<br>1ère musique –<br>1ère longueur |   |   |                    |   |
| 1ère FIGURE                                      |   |   |                    |   |
|  | 1 Traction des bras en se retournant sur le dos   |   |                    |   |
|  | 234 Glisser   |   |                    |   |
|  | 5 Plier les jambes pour arriver en « groupé vertical » sous l'eau   |   |                    | Fesses proches des pieds  |
|  | 678 Remonter les orteils à la surface   |   |                    |   |
|  | 1 Tendre les jambes sur l'horizontale en déroulant le dos pour prendre une position allongé sur le ventre pieds dans la direction du déplacement en réalisant un « balloon » avec les bras. |   |                    | « Balloon » : poussée puissante des bras  |
|  | 2345678 Glisser sur le ventre   |   |                    | Toujours en glissant vers les pieds. LA TETE REGARDE TOUJOURS LE FOND DU BASSIN |
| 1er BRAS   |   |   |                    |   |
|  | 1 Glisser les jambes sous le corps pour préparer une poussée rétro  |   |                    |   |
|  | 234 Préparation de poussée rétro  |   |                    |   |
|  | 5 Poussée rétro (en déroulant le dos)   | Poussée Rétro : 5, 6<br>= Hanches au<br>dessus du niveau de<br>la surface |                    | Poussée la plus haute possible, tête étirée, dos droit, épaules basses          |
|  | 6 Rester  |   |                    |   |
|  | 78 Commencer à descendre  |   |                    |   |

|                           |   |  |  |   |
|---------------------------|---|--|--|---|
|                           | 1 Couler, en se tirant vers le fond   |  |  |   |
|                           | 2345678 Se placer en position verticale sous l'eau                                |  |  |   |
| 2e FIGURE                 |   |  |  |   |
|                           | 1234 Préparation du « balloon » en verticale                                      |  |  |   |
|                           | 5678 Sortie des orteils   |  |  |   |
|                           | 12 « Balloon » verticale  |  | Balloon, de la 2ème figure : Au maximum de la hauteur = repérer le niveau mi-fesses minimum à la surface | Chercher la hauteur maximale (référence : mi fesses, voire hanches dehors). |
|                           | 345678 Descente   |  |  |   |
|                           | 1 Coulé   |  |  |   |
|                           | 234 Rester  |  |  |   |
|                           | 5 Demi-tour sous l'eau  |  |  |   |
|                           | 678 Rester  |  |  |   |
|                           | 123456 Monter en verticale en pliant la jambe droite                              |  |  |   |
| Attention<br>MODIFICATION | 7 Arrivée au maximum de hauteur en verticale jambe droite pliée                   | Verticale jambe pliée, de la 2ème figure : 7,8 = fesses visibles (hauteur maintenue sur les 2 comptes) |  |   |
|                           | 812345678 Rester au maximum de hauteur en verticale jambe droite pliée            |  |  |   |
|                           | 1 Poser en position cambrée de surface jambe pliée                                |  |  | Cuisse verticale, maximum de hauteur (référence : cuisse gauche en surface) |
|                           | 234 Rester  |  |  | Hanches à la surface  |
|                           | 5 Rassembler la jambe droite en position cambrée de surface                       |  |  | Veiller à la hauteur et l'étirement du corps en surface - Torpille rapide   |
|                           | 678 Sortie dorsale cambrée  |  |  |   |
|                           | 1 Sortie de la tête   |  |  |   |
|                           | 2345678 Glisser en torpille par les pieds   |  |  |   |
|                           | 1 Plier la jambe droite sur le côté droit, en surface                             |  |  |   |
|                           | 2 Rester  |  |  |   |
|                           | 3 Tendre la jambe droite sur le côté en surface, le plus proche possible du buste |  |  |   |
|                           | 45678 Rester dans cette position, en continuant à glisser                         |  |  |   |
|                           | 1234 Descendre le corps pour se placer en grand écart                             |  |  | Bien replacer le buste à la verticale                                       |
|                           | 5 Arrivée en grand écart droit  |  |  | Référence : écart à la surface  |
|                           | 678 Rester  |  |  | Continuer l'étirement   |
|                           | 1 Position château jambe droite   |  |  |   |
|                           | 2 Rester  |  |  |   |
|                           | 3 Poser en position cambrée de surface  |  |  |   |

|           |  |  |   |   |
|-----------|--|--|---|---|
|           | 45678 Glisser en torpille  |  |   | La sortie de la tête n'a pas de compte précis, elle se fait dans le mouvement |
|           | 1 Enfoncer les pieds   |  |   |   |
|           | 234 Continuer d'enfoncer les jambes, les hanches, le buste en un mouvement d'« ondulation »  |  |   |   |
|           | 5 Enfoncer la tête, sur la fin du mouvement  |  |   |   |
|           | 678 ¼ de tour à gauche, rester sous l'eau, en préparant la sortie  |  |   |   |
| 2e BRAS   |  |  |   |   |
|           | 1 Sortie rétro, poitrine hors de l'eau   |  |   |   |
|           | 23456781234 rétro en déplacement costal  |  |   |   |
|           | 5 ¼ de tour du buste à gauche, en réalisant une «poussette »   |  |   | « Poussette » : poussée, référence : côte                                     |
|           | 6 Rester   |  |   |   |
|           | 7 Couler en glissant sur le dos  |  |   |   |
|           | 8 Sous l'eau   |  |   |   |
|           | 1 Se retourner sur le ventre VERS LA GAUCHE, en réalisant un ciseau, et en replaçant les bras devant, toujours en avançant dans l'axe de la longueur           |  |   | Avancer le plus possible, avec un ciseau puissant                             |
|           | 234 Glisser sous l'eau   |  |   |   |
|           | 5678 Traction des bras   |  |   |   |
|           | 1 demi-tour à droite et préparation de sortie costale  |  |   |   |
|           | 234 Rester   |  |   |   |
|           | 5 Sortie costale bras gauche dans le prolongement du corps et bras droit le long du corps en surface.  |  |   |   |
|           | 67812345678 Battements côté  |  |   |   |
| 3e FIGURE |  |  |   |   |
|           | 1 Passage du bras droit juste au dessus de la surface en arriver en position ventrale, bras droit dans le prolongement du corps, bras gauche près de la hanche |  |   |   |
|           | 234 Glisser  |  |   |   |
|           | 5 Prise de carpé, en tirant sur le bras droit  |  |   |   |
|           | 678 Rester   |  |   | Tirer sur les jambes en surface, en restant sur place                         |
|           | 1 Monter la jambe droite en flamant rose.  |  | Flamant rose de la 3ème figure : 1 et 2 =         |   |
|           | 2345678 12345678 Rester  |  | sous-fesses (hauteur maintenue sur les 2 comptes) | Garder sa hauteur   |
|           | 1 Rassembler à l'aide d'un « balloon », en verticale   | Rassemblé en verticale, de la 3ème figure : 1, 2 =   |   |   |
|           | 2 Rester   | hauteur 2/3 de cuisses (minimum et hauteur maintenue |   |   |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  | sur les 2 comptes)   |   |  |
|  | 345678 Descente  |  |   |  |
|  | 1 Coulé  |  |   |  |
|  | 2 Rester   |  |   |  |
|  | 3 Groupé pivoté  |  |   |  |
|  | <b>45678-12345678-12345678— à adapter selon la glisse. Pas de comptes imposés mais 3 actions à réaliser sur ce laps de temps :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>1<sup>ère</sup> action : TOUCHER LE MUR avec la main, pour valider le déplacement sur 25m.</b></li> <li>▪ <b>2<sup>ème</sup> action : se retourner et pousser du mur pour glisser le plus loin possible en position horizontale ventrale, bras dans le prolongement du corps.</b></li> <li>▪ <b>3<sup>ème</sup> action : faire une préparation de sortie rétro avant le changement de musique avec un ¼ de tour à gauche</b></li> </ul> | <b>Valider la longueur en touchant le mur avec une main.</b> |   | Bien avancer sous l'eau  |
| 2e PARTIE<br>2e longueur<br>2e musique |  |  |   |  |
|  | 1 (au changement de musique) sortie rétro simple   |  |   |  |
|  | 234 se déplacer en rétro vers la droite  |  |   |  |
|  | 5 « kick » côté droit, avec ciseau de jambe et bras sur les côtés  |  |   |  |
|  | 6 Glisser dans la même position  |  |   |  |
| 3e BRAS                                | 78 Ramener les jambes et les bras,   |  |   |  |
|  | 1 « kick » côté droit, avec ciseau de jambe et bras sur les côtés  |  |   | Le buste reste bien droit, les jambes sont placées sur la gauche, pour une meilleure efficacité des ciseaux. Chercher à bien avancer sur les 1,3, 5, |
|  | 2 Ramener les jambes et les bras,  |  |   |  |
|  | 3 Ciseau de jambes, bras sur les côtés,  |  |   |  |
|  | 4 Ramener les jambes et les bras,  |  |   |  |
|  | 5 Ciseau de jambes, bras sur les côtés,  |  |   |  |
|  | 6 Demi-tour à droite en Ramenant les jambes et les bras,   |  |   |  |
|  | 7 Ciseau de jambes, bras sur les côtés, (kick côté gauche)   |  |   | Idem de l'autre côté pour 7 et 1.  |
|  | 8 Ramener les jambes et les bras,  |  |   | Tête très étirée, épaules basses, hauteur maximum recherchée   |
|  | 1 Ciseau de jambes, bras sur les côtés,  |  |   |  |
|  | 2 Ramener les jambes et les bras,  |  |   |  |
|  | 3 S'allonger sur le côté gauche à l'aide d'un ciseau, et de l'étirement des bras sur les côtés, la tête se couche dans l'eau (oreille gauche dans l'eau)   |  |   |  |
|  | 4 Rester   |  |   |  |
|  | 5 Traction du bras gauche et rotation du buste à droite pour s'allonger sur le dos   |  | Position dorsale et montée Ballet leg : |  |
|  | 67812 Etirement du corps à la surface et glisse en godille tête  |  | - 5 (allongé/ traction) 67812 =         | Avancer au maximum   |

|           |  |   |  |  |
|-----------|--|---|--|--|
|           | 3 Voilier droit  |   | hanches visibles au dessus de la surface, 3 (voilier) et 4 (ballet leg) = hauteur supérieure à mi cuisses au dessus de la surface. | Hauteur maximum recherchée sur la montée de ballet leg           |
|           | 4 Ballet leg droit   |   |  |  |
|           | 56 Avancer en ballet leg   |   |  |  |
|           | 7 Flamenco droit   |   |  |  |
|           | 8 Double ballet leg  |   |  |  |
|           | 12 Bascule vers l'avant, en restant bien fermée (buste / jambes), en plaçant la tête sur la droite |   |  |  |
|           | 3 Préparation du bras droit à la surface devant soi  |   |  | LES EPAULES SONT A LA SURFACE                                    |
|           | 4 Rester   |   |  |  |
|           | 5 Lancer son bras et sa tête en arrière, pour réaliser un « départ cambré »                        |   |  | Le mouvement doit partir de la tête et du dos, et non des jambes |
|           | 6 Continuer le mouvement   |   |  |  |
|           | 7 Jeter sa jambe « pliée/tendue » dans l'oblique (45° par rapport à la surface)                    |   |  |  |
|           | 8 S'enfoncer en glissant   |   |  |  |
| 4e FIGURE |  |   |  |  |
|           | 1234567 Préparation de poussée sous l'eau  |   |  | Corps le plus fermé possible                                     |
|           | 8 Sortie des pieds   |   |  |  |
|           | 1 Poussée Barracuda  | Poussée Barracuda = Au maximum de la hauteur, repérer le niveau mi-fesses minimum à la surface. |  | Hauteur maximum souhaitée  |
|           | 34 Descente verticale (niveau de l'eau à 4 entre genoux et chevilles)                              |   |  |  |
|           | 5 Vrille vers la gauche, en coulant  |   |  |  |
|           | 6 Rester en verticale sous l'eau   |   |  |  |
|           | 78 Groupé / pivoté   |   |  |  |
|           | 1 ciseau de jambes   |   |  | Avancer sous l'eau au maximum                                    |
|           | 2 Glisser  |   |  |  |
|           | 3 Traction des bras  |   |  |  |
|           | 4 Glisser  |   |  |  |
| 4e BRAS   |  |   |  |  |
|           | 5 Préparation de poussée rétro, en effectuant ¼ de tour à droite (face à la largeur)               |   |  |  |
|           | 6 Rester   |   |  |  |
|           | 7 Poussée rétro  |   |  | Hauteur maximum  |

|             |   |  |   |                           |
|-------------|---|--|---|---------------------------|
|             | 8 Se coucher sur le côté gauche, tête reste dans l'axe du corps   |  |   |                           |
|             | 12 Continuer le mouvement   |  |   |                           |
| 5e FIGURE   | 3456 Préparation en « cochon pendu », tibias à la surface   |  |   |                           |
|             | 7 Tendre les jambes en verticale  |  | Verticale de fin<br>(5ème figure) : 7 et 8  | Hauteur verticale maximum |
|             | 8 Rester  |  | = sous-genoux à la surface (hauteur maintenue sur les 2 comptes)  |                           |
|             | 12345678-12345678 Avancer en verticale sur LE COTE GAUCHE POUR TERMINER LA LONGUEUR, en maintenant sa hauteur le plus longtemps possible  |  |   |                           |
|             | <b>Fin de la musique</b> : descente verticale jusqu'à l'IMMERSION DES ORTEILS puis groupé pivoté ( <b>pas de demi-tour</b> ).   |  |   |                           |
| BRAS DE FIN | Sortie rétro avec le bras droit tenu à 45° sur le côté, regard face à la largeur.<br><br><b>La nageuse doit avoir parcouru sur la 2me longueur, une distance minimum 12m50 à sa sortie en rétro (pour le bras de fin). Une bande rouge devra être placée à cet endroit.</b> |  | <b>Valider la longueur en arrivant (ou dépassant) la « bande rouge » sur la sortie en rétro du bras de fin.</b><br><br>La sortie doit être réalisée directement après le groupé pivoté, sans mouvement de transition (pas de mouvement de brasses autorisées).<br>Une épaule, au moins, devra dépasser le repère. |                           |



## PROGRAMME DEVELOPPEMENT

### EPREUVE PROPULSION « TECHNIQUE »

**Logique** : 2 parcours de 25m comprenant des déplacements de base différents sont proposés. Tirage au sort d'un des parcours **15 jours au plus tard avant le début de la compétition**. Chaque propulsion est à réaliser sur la distance indiquée.

Les parcours peuvent être réalisés sur des distances de 12,50m ou 25m.

Dans tous les cas le 12,50m devra être matérialisé par une « bande rouge ».

#### **Évaluation :**

Note globale : Avoir 5,5 de moyenne.

Note fondamentale : Avoir 5,5 /10 sur chaque tâche.

#### **Jury:**

1 jury global: 3 juges minimum

1 jury fondamental : 3 juges minimum

#### **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 :
- Rappel des critères :
  - **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.
  - **Étirement général** : Étirement 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, recherche de placements esthétiques. 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.
  - **Énergie - 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.

#### **Note Fondamentale :**

- Chaque tâche est notée sur 10. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 5,5 pts.
  - 0 à 5,4 = niveau atteint inférieur à l'objectif minimum recherché
  - 5,5 = objectif minimum recherché atteint
  - 5,6 à 10 = objectif recherché atteint et optimisé, jusqu'à PARFAIT (=10)
- Par exemple pour le Parcours 1 :
  - *la tâche ne peut être notée à 5,5 points minimum, que si la verticalité, l'extension et la hauteur du genou hors de l'eau sont respectées sur la totalité du 25m.*
  - *Si une nageuse n'est pas encore capable de tenir sa jambe verticale sur le 25m, et même si elle est haute et maintient son extension de jambe, elle ne pourra pas obtenir la note de 5,5 points. Elle aura donc une note comprise entre 0 et 5,4 points.*

Temps de réalisation du parcours : aucun temps n'est pour le moment imposé. Cette règle pourra évoluer en fonction des observations et des bilans d'épreuves.

**Descriptif :****Parcours 1 :**

**25m ballet leg tenu : 12,50m ballet leg, jambe droite par les pieds / Flamenco jambe droite,  $\frac{1}{2}$  tour (si le parcours est réalisé sur 25m), changement de flamenco, tendre la jambe pliée sur l'horizontale / 12,50m ballet leg jambe gauche par la tête.**

**Parcours 2 :**

**25m rétro : 12m50 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) / 12m50 en rétro latéral simple (moitié d'un côté et moitié de l'autre / demi tour en maintenant la position rétro).**

**Les éléments évalués en note fondamentale (objectifs de référence) :**

- **Ballet leg tenu (par la tête ou pieds) :**
  - Jambe verticale et tendue
  - Hauteur maintenue de la jambe de ballet leg : genou hors de l'eau
- **Rétro :**
  - Dos droit = hanches/épaules alignées dans le plan frontal et horizontal.
  - Empilement vertical : bassin - cage thoracique- tête
  - Hauteur minimum : *(écriture différente pour faciliter la compréhension)*
    - Sur le 12m50 rétro latéral 2 bras à la verticale : menton hors de l'eau sur 12m50
    - Sur le 12m50 en rétro latéral simple : mi épaules hors de l'eau sur 12m50

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