Parcours artistique 76

Date **: 9 décembre 2018**
Lieu : **Le havre– Cours de la république**
Bassin : 25 m – 6 couloirs
Date limite d'engagements : **1er décembre 2018**
(www.extranat.fr)

PREAMBULE:
Compétition qui se compose de 3 niveaux avec pour chacun 10 taches à réaliser dans l'ordre donné.

Le parcours 1 (parcours débutante) 15 m minimum:
1- Présentation ou plage
2- Entrée dans l'eau au choix
3- Exécuter une roulade avant (départ libre)
4- Déplacement costal (au moins 3m)
5- Prise de carpé Libre
6- Déplacement dorsal avec propulsion des bras (amorce de la godille)
7- Voilier Droit/ voilier gauche
8- Exécuter une roulade arrière (départ libre)
9- Déplacement en brasse synchro (au moins 3m)
10- Position de fin

Le parcours 2 (parcours intermédiaire) 20 m minimum:
1- Présentation ou plage
2- Entrée dans l'eau au choix
3- Exécuter une roulade avant (départ en position ventrale et retour en position ventrale)
4- Déplacement costal plus mouvements de bras (au moins 3m)
5- Prise de carpé Libre enchainé avec deux petits plier jambe droite puis jambe gauche (carpé jbe pliée)
6- Déplacement godille tête sur 5 m
7- Voilier Droit/ voilier gauche x2
8- Exécuter un périlleux arrière groupé (départ et retour en position dorsale)
9- Déplacement en rétropédalage orientation au choix sur 3 m minimum
10- Position de fin

COMITE DE SEINE MARITIME
6 chemin des hauts sapins – 76190 AUTRETOT
Site web : http://seinemaritime.ffnatation.fr
Courriel : ffn_76@outlook.com

Parcours artistique 76

Le parcours 3 (parcours confirmée) 25 m minimum:

1- Présentation ou plage
2- Entrée dans l'eau au choix
3- De la position ventrale bras dans le prolongement du corps, réaliser un demi tour puis sans temps d'arrêt une roulade arrière avec un retour en position dorsale.
4- Déplacement costal droite et gauche alterné avec des mouvements de bras
5- Enchainement : carpé + carpé jambe pliée +carpé jambe pliée + queue de poisson + claqué en carpé
6- Déplacement 2m50 godille par les pieds + tonneau 1/2 tour + 2m50 godille par la tête.
7- Enchainement voilier / voilier/ ballet leg x2
8- Réaliser une Verticale (départ libre)
9- Déplacement en Rétropédalage orientations libre sur 5 m avec des mouvements de bras.
10- Position de fin

COMITE DE SEINE MARITIME
6 chemin des hauts sapins – 76190 AUTRETOT
Site web : http://seinemaritime.ffnatation.fr
Courriel : ffn_76@outlook.com

Parcours artistique 76

Règlements particuliers

Cette compétition n'est accessible qu'aux nageuses n'étant pas encore dans le programme compétitif du synchronat découverte.
Nous distinguerons trois catégories d'âge:

- la première concernant les nageuses nées en 2011 et après plutôt orientées sur le parcours 1
- la deuxième pour les 2010,2009 et 2008 sur le parcours 2
- la dernière pour les 2007 et avant plutôt sur le parcours 3.

La notation se fera sur 10 points avec un classement par catégorie.

Engagements

Sur extranat (www.extranat.fr) jusqu'au 01/12/18
Solo: 3,00€
Duo: 6,00 €

Récompenses

Un diplôme sera délivré aux ballerines ayant validées leur parcours et un podium par catégorie et par épreuve.

Pénalités

- Forfait par ballerines : 6€
- Officiels : se reporter au barème en vigueur

COMITE DE SEINE MARITIME
6 chemin des hauts sapins – 76190 AUTRETOT
Site web : http://seinemaritime.ffnatation.fr
Courriel : ffn_76@outlook.com