

# Parcours artistique 76

Date : 11 janvier 2020

Lieu : Piscine de la republique- cours de la republique – LE HAVRE

Bassin : 25 m – 6 couloirs

Date limite d'engagements : 2 JANVIER 2020 ([www.extranat.fr](http://www.extranat.fr))

## **PREAMBULE:**

**Compétition qui se compose de 3 niveaux avec pour chacun des 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- Transition**
- 5- Déplacement costal (au moins 3m)**
- 6- Prise de carpé Libre**
- 7- Transition**
- 8- Déplacement dorsal avec propulsion des bras ( amorce de la godille)**
- 9- Voilier Droit/ voilier gauche**
- 10- Exécuter une roulade arrière (départ libre)**
- 11- Déplacement en brasse synchro (au moins 3m)**
- 12- 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- Transition**
- 5- Déplacement costal plus mouvements de bras (au moins 3m)**
- 6- Prise de carpé Libre enchainé avec deux petits plier jambe droite puis jambe gauche ( carpé jbe pliée)**
- 7- Transition**
- 8- Déplacement godille tête sur 5 m**
- 9- Voilier Droit/ voilier gauche x2**
- 10- Exécuter un périlleux arrière groupé (départ et retour en position dorsale)**
- 11- Transition**
- 12- 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 : [fn\\_76@outlook.com](mailto:fn_76@outlook.com)

# Parcours artistique 76

**Le parcours 3 ( parcours confirmé) 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- Transition**

**5- Déplacement costal droite et gauche alterné avec des mouvements de bras**

**6- Enchaînement : carpé + carpé jambe pliée +carpé jambe pliée + queue de poisson + claqué en carpé**

**7- Transition**

**8- Déplacement 2m50 godille par les pieds + tonneau 1/2 tour + 2m50 godille par la tête.**

**9- Enchaînement voilier / voilier/ ballet leg x2**

**10 Transition**

**11- Réaliser une Verticale (départ libre)**

**12- Déplacement en Rétropédalage orientations libre sur 5 m avec des mouvements de bras.**

**13- Position de fin**

COMITE DE SEINE MARITIME

6 chemin des hauts sapins – 76190 AUTRETOT

Site web : <http://seinemaritime.ffnatation.fr>

Courriel : [fn\\_76@outlook.com](mailto:fn_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 2012 et +
- la deuxième pour les 2011, 2010, 2009
- la dernière pour les 2008 et avant

La notation se fera sur 10 points avec un classement par catégorie d'âge sur chaque parcours

## Engagements

Sur extranat ([www.extranat.fr](http://www.extranat.fr)) avant Le 2 janvier 2020

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