

Parcours artistique 76

Date : 22 mars 2020

Lieu : a définir

Bassin : 25 m – 6 couloirs

Date limite d'engagements : 12 mars 2020 (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

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

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) avant Le 12 mars 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