

## Epreuve N°2 : La Propulsion

### Ce que je dois travailler à l'entraînement :

- Les 2 parcours « propulsion technique » :
  - o **Parcours 1 : 12,50m ballet leg jambe droite par les pieds** / Passer par un « tonneau » avant de se redresser en rétropédalage / **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).
  - o **Parcours 2 : 12,50m ballet leg jambe gauche par la tête** / Passer par un « tonneau » avant de se redresser en rétropédalage / **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).
- Le parcours « propulsion ballet » : parcours « développement » imposé sur le montage musical de Benny Goodman « Sing, sing, sing ».

### Ce que je vais faire en compétition :

- Un des deux parcours « propulsion technique » sera tiré au sort 15 jours avant la compétition. Je le réaliserai devant le jury en maillot noir, bonnet blanc (les lunettes sont autorisées, le pince-nez est préconisé).
- Le parcours « propulsion ballet » est réalisé devant le jury en musique. La tenue est libre sauf précision dans le règlement régional. Le port des lunettes n'est pas autorisé (le pince-nez est préconisé). Le parcours est balisé sur une distance de 37m50 : les premiers 25 m sont obligatoires sur la première longueur, la distance sur la deuxième longueur est conseillée.

### Ce que les juges vont évaluer :

Pour le parcours « propulsion technique » :

- 3 juges donneront chacun une note globale sur 10, d'après l'ensemble de la prestation.
- 3 juges donneront chacun une note fondamentale sur 10, d'après l'exécution des éléments fondamentaux (en gras dans le descriptif).

Pour le parcours « propulsion ballet » :

- 3 juges donneront chacun une note globale sur 10, d'après l'ensemble de la prestation.
- 3 juges donneront chacun une note fondamentale sur 10, d'après la version tirée au sort qui détermine les critères fondamentaux à évaluer.

**Pour valider chacun des deux parcours, je dois obtenir la note minimum de 5,5 en note globale (NG) ET en note fondamentale (NF). Je garde le bénéfice d'une validation partielle (1 des 2 parcours) durant toute la saison.**

J'ai validé le parcours « propulsion technique » le ..... à .....

J'ai validé le parcours « propulsion ballet » le ..... à .....