

Pass'compétition - PLONGEON



Tous les exercices seront réalisés au tremplin de 1m.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES <<Être capable de...>>	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	Entrée dans l'eau avant	Départ debout bras collés aux oreilles. Les mains à plat l'une sur l'autre. Se pencher le plus possible pour se retrouver en position carpée (flexion aux hanches), dos plat, tête fixée entre les bras et le regard sur le point d'entrée dans l'eau. Monter sur demi pointes et se laisser tomber.	Passer de la position de départ à une position d'entrée dans l'eau corps gainé et aligné pour qu'il passe dans le trou formé par les mains.	Entrer dans l'eau proche de la verticale. Sans éclaboussures. Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension.
	Entrée dans l'eau en avant (010B)			
2	Entrée dans l'eau arrière	Départ debout, dos à l'eau, en appui sur le tiers avant du pied, bras collés aux oreilles Les mains sont à plat l'une sur l'autre. Corps gainé, monter sur demi pointes, en tirant sur les bras et la tête pour provoquer une bascule vers l'arrière. Se laisser tomber dans l'eau.	Corps tendu, bras collés contre les oreilles. Tête en extension, regard vers l'arrière sur les mains. Tout le corps doit passer dans le trou formé par les mains.	Etre gainé et aligné. Entrer dans l'eau proche de la verticale. Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension.
	Entrée dans l'eau arrière (020A)			
3	Chandelle avant	Départ bras en croix à l'extrémité du tremplin. Le cercle de bras et la flexion de jambes sont coordonnés pour une impulsion corps gainé, pointes en extension. Entrer dans l'eau dans cette position.	Efficacité du cercle de bras. Hauteur de l'impulsion. Equilibre et gainage de tout le corps. Distance du tremplin (entre 50 cm minimum et 1 m maximum).	Respecter l'équilibre vertical. Ne pas dépasser 1 m de distance. Etre aligné et en position droite. Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension.
	Réaliser une chandelle avant droite (100A)			
4	Chandelle arrière	Départ bras en croix, dos à l'eau en appui sur le tiers avant du pied. Cercle de bras et flexion de jambes coordonnés pour une impulsion corps gainé, pointes de pieds en extension. Entrer dans l'eau dans cette position.	Efficacité du cercle de bras. Hauteur de l'impulsion. Equilibre et gainage de tout le corps. Distance du tremplin (entre 50 cm minimum et 1 m maximum).	Respecter l'équilibre vertical. Ne pas dépasser 1 m de distance. L'alignement de la position droite. Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension.
	Réaliser une chandelle arrière droite (200A)			
5	Plongeon avant groupé	Départ debout, bras en croix. Coordonner le cercle de bras et la flexion impulsion de jambes pour sauter vers le haut, bras passant par la verticale. Grouper vivement, le plus serré possible en attrapant le tiers supérieur des tibias. S'allonger pour entrer verticalement par la tête.	Hauteur de l'impulsion. Marquer la position groupée "en boule". Entrer dans l'eau proche de la verticale, le corps gainé. Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension.	Coordonner l'impulsion, la position groupée et le temps d'ouverture. Entrer dans l'eau proche de la verticale.
	Réaliser un plongeon avant groupé (101C)			