

« Le Passeport Natation synchronisée »

Partie hors de l'eau

- *Présentation 10 secondes max*
- *Entrée dans l'eau maîtrisée*

Partie dans l'eau

- *Un mini ballet linéaire (situations enchaînées) :*
 - *Avancée librement sur 3 mètres (environ)*
 - *Réaliser une roulade avant complète, rapide, corps groupé*
 - *Elever son corps, dégager un bras verticalement et s'immerger*
 - *A partir d'une position dorsale, lever une jambe le plus haut possible, proche de la verticale*
 - *Réaliser une roulade arrière complète, rapide, corps groupé*
 - *Se déplacer sur le dos par la tête en godille*
 - *Saluer en levant un bras (bras fixe)*