


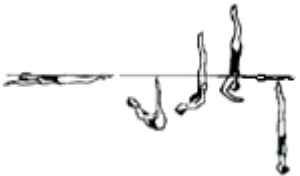


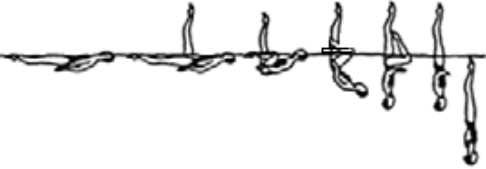





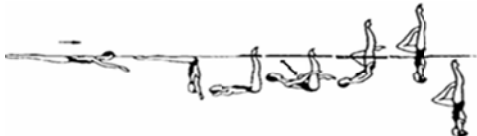

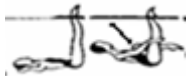







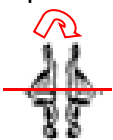



NIVEAU	SYNCHRO D'ARGENT – ESPOIR (nageuses de 15 ans et avant)
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 figures obligatoires et 3 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p><b>Tenue exigée des nageuses:</b> Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p><b>Evaluation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Note Globale :</b>            Le dessin et le contrôle sont évalués : l'exactitude des positions et des mouvements de base, l'extension, la hauteur, la stabilité, la précision et le mouvement uniforme (sauf indication contraire dans la description). <i>Les positions de début et de fin sont importantes et seront évaluées dans l'évaluation globale. Il est préconisé de tenir 5 secondes dans la position de départ, 5 secondes dans la position d'arrivée (en verticale sous l'eau 3 secondes).</i>            Les 3 ou 5 juges en global donnent une note sur dix points au dixième de points à chaque figure. Une compensation est possible et la moyenne du résultat final doit être au minimum de 5,5/10 pour valider.         </li> <li> <b>Note Fondamentale :</b> 2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge).            Les 3 ou 5 juges en fondamental donnent une note sur dix points au dixième de points pour les 2 critères fondamentaux.            Une compensation entre les 3 ou 5 notes est possible et la moyenne du résultat final doit être au minimum de 5,5/10 pour valider.         </li> </ul>	
<b>CONTENU</b>	<p><u>Figures obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARIANE (jusqu'à la fin de la rotation)</b></li> <li>• <b>BARRACUDA</b></li> </ul>
	<p><u>Groupes optionnels</u></p> <p><b>GROUPE 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>FLAMENCO JAMBE PLIEE (jambe au choix)</b></li> <li>• <b>CATALINA (jusqu'à la queue de poisson)</b></li> </ul> <p><b>GROUPE 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>HERON</b></li> <li>• <b>FIN DU GRAND ECART FACIAL</b></li> </ul> <p><b>GROUPE 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MARSOUIN VRILLE 180°</b></li> <li>• <b>ALBATROS (à partir de la verticale jambe pliée avant le ½ tour)</b></li> </ul>

		DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D’EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE		
FIGURES OBLIGATOIRES	<b>ARIANE (jusqu’à la fin de la rotation)</b>				
	 <p>La tête la première, commencer un <i>dauphin</i>. Glisser les hanches, les jambes et les pieds le long de la surface tandis que le dos se cambre davantage pour atteindre la <b>position cambrée de surface</b>. Monter une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu’à la <b>position grand-écart</b>. En maintenant les jambes en surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.</p>	Déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface 	Hanches à la place de la tête		
		Rotation en grand-écart 	Maintien des jambes dans l’axe durant la rotation du corps de 180°		
	<b>BARRACUDA</b>				
 <p>De la <b>position allongée sur le dos</b>, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une <b>position carpée arrière</b>, les orteils étant juste sous la surface de l’eau. Exécuter une <i>poussée</i> jusqu’à la <b>position verticale</b>. Une <i>descente verticale</i> est exécutée au même rythme que la <i>poussée</i></p>	Position carpée arrière 	Jambes à la verticale			
	Hauteur de la poussée 	Minimum mi-fesses au-dessus de l’eau			
FIGURES OPTIONNELLES  GROUPE 1	<b>FLAMENCO JAMBE PLIEE (jambe au choix)</b>				
	 <p>Monter un <i>ballet-leg</i>. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface en <b>position flamenco de surface</b>. La jambe ballet leg conservant sa position verticale, monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée prend la <b>position verticale jambe pliée</b>. Tendre la jambe pliée en <b>position verticale</b>. Exécuter une <i>descente verticale</i>.</p>	Déroulé de la position jambe pliée à la position verticale 	Verticalité de la jambe pendant le déroulé		
		Hauteur de la jambe pliée 	Minimum genou de la jambe tendue dehors pendant le déroulé		
	<b>CATALINA (jusqu’à la position queue de poisson)</b>				
 <p>Monter un <i>ballet-leg</i>. Exécuter une <i>rotation de catalina</i> jusqu’à la <b>position queue de poisson</b>.</p>	Rotation du ballet-leg jusqu’à la position queue de poisson 	Passage du buste sur le plan vertical			
	Hauteur de la position queue de poisson 	Minimum mi-cuisse			

		DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D’EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
FIGURES OPTIONNELLES GROUPE 2	<b>HERON</b>			
	 <p>De la <b>position allongée sur le ventre</b>, exécuter un saut périlleux avant carpé jusqu’à la <b>position double ballet leg sous-marin</b>. Abaisser une jambe en <b>position jambe pliée</b>, tibia parallèle à la surface et milieu du mollet contre la jambe verticale, tandis que le tronc s’avance vers la jambe. Exécuter une <i>poussée</i> jusqu’à la <b>position verticale jambe pliée</b>, le pied de la jambe pliée glisse simultanément contre la jambe verticale pendant la montée. Exécuter une <i>descente verticale</i> en <b>position verticale jambe pliée</b> au même rythme que la <i>poussée</i>.</p>	Bascule de la position carpée avant jusqu’au double ballet-leg 	<b>Maintien de l’angle à 90°</b>	
		De la position carpée avant à la position double ballet-leg jusqu’à la position flamenco jambe pliée immergée 	<b>Sur place</b>	
	<b>FIN DU GRAND ECART FACIAL</b>			
	 <p>A partir de la <b>position Grand Ecart</b> de surface. Lever les jambes en <b>Position Verticale</b>. Exécuter une <i>Descente Verticale</i>.</p>	Rassemblé 	<b>Symétrie du rassemblé</b>	
		Hauteur de la position verticale 	<b>Minimum sous-genoux</b>	
FIGURES OPTIONNELLES GROUPE 3	<b>MARSOUIN VRILLE 180°</b>			
	 <p>De la <b>position allongée sur le ventre</b>, prendre une <i>position carpée avant</i>. Monter les jambes en <b>position verticale</b>. Exécuter une <i>vrille de 180°</i> pour terminer la figure.</p>	Prise de position carpée 	<b>Respect de l’avancée du corps avec les jambes en surface</b>	
		Position carpée avant 	<b>Angle à 90°</b>	
	<b>ALBATROS (à partir de la verticale jambe pliée avant le ½ tour)</b>			
	 <p>De la <b>position verticale jambe pliée</b>. Exécuter un <i>demi-tour</i>. Tendre la jambe pliée jusqu’à la position verticale tandis qu’un <i>demi-tour</i> est exécuté. Exécuter une <i>descente verticale</i>.</p>	Hauteur du premier demi-tour 	<b>Minimum mi-cuisse</b>	
		Hauteur de la verticale après le deuxième demi-tour 	<b>Minimum mi-genoux</b>	