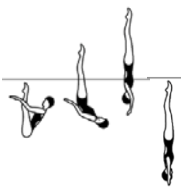


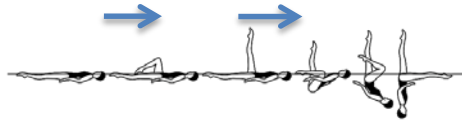


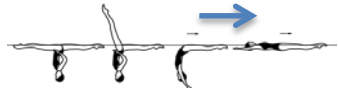


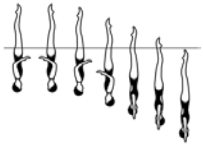


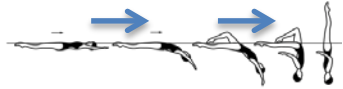


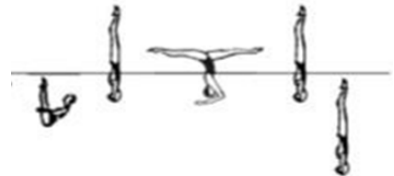

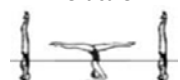


NIVEAU	SYNCHRO D'ARGENT - JUNIOR
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 éléments obligatoires et 2 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p>	
<p><b>Tenue exigée des nageuses</b> : Maillot noir, bonnet 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 élément.                      Une compensation est possible et la moyenne du résultat final doit être au minimum de <b>5/10</b> pour valider.                 </li> <li> <b>Note Fondamentale :</b> 2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge).                      Les 3 ou 5 juges en fondamental <b>donne un avis « acquis » ou « non acquis »</b> pour les 2 critères fondamentaux.                      Une compensation est possible et <b>le résultat final doit être au minimum de 9 acquis sur 12 (ou 15 acquis sur 20) pour valider sur la totalité des figures (soit une réussite de 75%)</b> </li> </ul>	
<b>CONTENU</b>	<p><u>Eléments obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>POUSSEE BARRACUDA</li> <li>RAIE MANTA (jusqu'à la position queue de poisson)</li> </ul>
	<p><u>Groupes optionnels</u></p> <p>GROUPE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>CYCLONE (à partir de la position grand écart)</li> <li>TOUR VRILLE</li> </ul> <p>GROUPE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>CYCLONE (jusqu'à la position verticale)</li> <li>POUSSEE BARRACUDA GRAND ECART AERIEN</li> </ul>

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	ELEMENTS OBLIGATOIRES	<b>POUSSEE 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 <b>poussée</b> jusqu'à la <b>position verticale</b>. Une <b>descente verticale</b> est exécutée au même rythme que la <b>poussée</b></p>		<b>Position carpée arrière</b> 	<b>Jambes à la verticale</b> <b>Angle buste/jambes à 45°</b> <b>ou moins</b>
		<b>Hauteur de la poussée</b> 	<b>Minimum mi fesses visibles</b>
<b>RAIE MANTA HYBRIDE (jusqu'à la position queue de poisson)</b>			
 <p>De la <b>position allongée sur le dos</b>, exécuter un <b>flamenco</b> jusqu'à la <b>position flamenco de surface</b>, en se déplaçant par la tête. Maintenir la <b>jambe ballet leg</b> à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la <b>jambe pliée</b> se tend genou à la surface pour prendre <b>une position queue de poisson</b>.  <i>(commencer la figure d'un côté du jury pour arriver en flamenco devant la bande rouge)</i></p>	<b>Hauteur position ballet leg</b> 	<b>Hauteur mi-cuisse</b>	
	<b>Déroulé de la position jambe pliée à la position queue de poisson</b> 	<b>Verticalité de la jambe lors du déroulé</b>	
ELEMENTS OPTIONNELS	<b>CYCLONE (à partir de la position grand écart)</b>		
	 <p>De la <b>position grand écart</b>. Exécuter une <b>sortie promenade avant</b>.                  (Elever la jambe avant en un arc de 180 ° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en position cambrée de surface et, d'un mouvement continu, exécuter une <b>sortie dorsale cambrée</b>).</p>	<b>Hauteur du passage château</b> 	<b>Supérieure à mi-cuisse lors du point culminant de l'arc de cercle (passage château sans temps d'arrêt)</b>
		<b>Sortie Dorsale cambrée</b> 	<b>Tête à la place des hanches</b>
	<b>TOUR VRILLE</b>		
 <p>De la <b>position verticale</b>, exécuter un <b>Tour Vrillé</b>.                  (Un <b>demi-tour</b> est exécuté et sans temps d'arrêt est suivi d'une <b>vrille continue de 720°</b>)</p>	<b>Hauteur de la verticale pendant le demi-tour</b> 	<b>Minimum rotules visibles pendant le demi-tour</b>	
	<b>Vrille continue</b> 	<b>Verticalité de la vrille pendant les deux rotations avant la cheville et pendant la rotation pour couler</b>	

CYCLONE (jusqu'à la position verticale)			
ELEMENTS OPTIONNELS  GROUPE 2		<b>Position cambrée jambe pliée</b> 	<b>Hanches à la place de la tête</b> <b>Cuisse de la jambe pliée à la verticale</b>
	De la <b>position allongée sur le dos</b> , exécuter un <i>Cyclone</i> jusqu'à la <b>position verticale</b> .  Cyclone : Une Nova est exécutée jusqu'à la <b>position cambrée de surface jambe pliée</b> . Les jambes sont levées simultanément en <b>position verticale</b> tandis qu'une spire est exécutée.	<b>Position verticale après la spire</b> 	<b>Minimum rotules visibles</b>
	POUSSEE BARRACUDA GRAND ECART AERIEN		
		<b>Hauteur de l'écart</b> 	<b>Minimum mi-fesses dehors</b>
De la <b>position carpée arrière immergée</b> , les orteils juste sous la surface. Exécuter une <i>Poussée Grand Ecart Aérien</i> . Exécuter une <i>descente verticale</i> au même rythme que la <i>poussée</i> .	<b>Séquence dynamique : verticale, écart, verticale</b> 	<b>Jambes tendues</b> <b>Ouverture et fermeture écart dynamiques</b>	