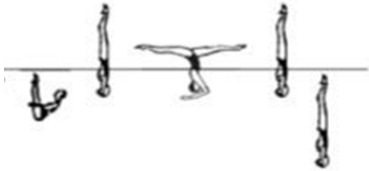


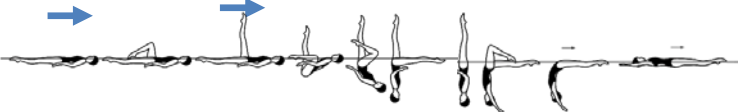





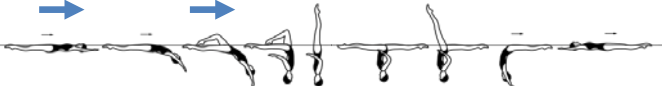




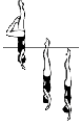
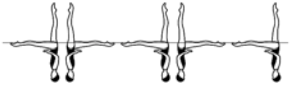

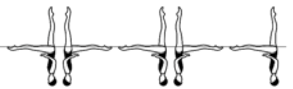
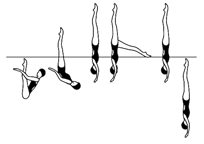

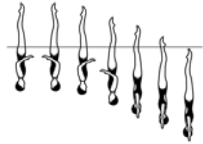

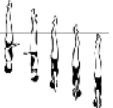


NIVEAU	SYNCHRO D'OR - JUNIOR
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 éléments obligatoires et 3 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p><b>Tenue exigée des nageuses :</b> Maillot noir, bonnet blanc, 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 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>	
CONTENU	<p><u>Eléments obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>POUSSEE BARRACUDA GRAND ECART AERIEN</li> <li>RAIE MANTA HYBRIDE</li> </ul>
	<p><u>Groupes optionnels</u></p> <p><u>GROUPE 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>POUSSEE BARRACUDA VRILLE 360°</li> <li>CYCLONE</li> </ul> <p><u>GROUPE 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>POUSSEE BARRACUDA JAMBE PLIEE</li> <li>QUEUE DE POISSON ROTATION 720°</li> </ul> <p><u>GROUPE 3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>POISSON VOLANT</li> <li>TOUR VRILLE</li> </ul>

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	ELEMENTS OBLIGATOIRES	POUSSEE BARRACUDA GRAND ECART AERIEN	
 <p>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>.</p>		Hauteur de l'écart 	Minimum bas du dos
		Séquence dynamique : verticale, écart, verticale 	Jambes tendues Ouverture et fermeture écart dynamiques
RAIE MANTA HYBRIDE			
 <p>De la <b>position allongée sur le dos</b>, exécuter un <i>flamenco</i> jusqu'à la <b>position flamenco de surface</b>, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe ballet leg à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend genou à la surface pour prendre une <b>position queue de poisson</b>. De la <b>position queue de poisson</b>, lever la jambe horizontale rapidement jusqu'à la <b>position verticale</b>, tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. Abaisser les jambes rapidement et simultanément jusqu'à la <b>position cambrée de surface jambe pliée</b>. Tendre la jambe pliée jusqu'à la <b>position cambrée de surface</b> et dans un mouvement continu, exécuter une <i>sortie dorsale cambrée</i>. (commencer la figure d'un côté du jury pour arriver en flamenco devant la bande rouge)</p>	Position queue de poisson 	Minimum mi-cuisse Verticalité de la jambe	
	Position cambrée jambe pliée 	Cuisse de la jambe pliée à la verticale Minimum bas de cuisse sur la jambe pliée.	
ELEMENTS OPTIONNELS	POUSSEE BARRACUDA VRILLE 360°		
	 <p>De la <b>position carpée arrière</b>, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un <i>barracuda vrille 360°</i>.</p>	Hauteur de la poussée 	Minimum bas du dos
		Verticale en fin de vrille 	Précision de la hauteur cheville en fin de 360°.
	CYCLONE		
 <p>De la <b>position allongée sur le dos</b>, exécuter un <i>Cyclone</i> jusqu'à la <b>position verticale</b>, abaisser les jambes symétriquement jusqu'à la <b>position grand écart</b>. Exécuter une <i>sortie promenade avant</i>. 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 <i>sortie dorsale cambrée</i>.  <i>Cyclone</i> : Une <i>Nova</i> 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 <i>spire</i> est exécutée.</p>	Position verticale après la spire 	Minimum au-dessus des rotules	
	Passage château de la <i>Sortie promenade</i> 	Minimum mi-cuisse lors du point culminant de l'arc de cercle (passage château sans temps d'arrêt)	

		POUSSEE BARRACUDA JAMBE PLIEE		
ELEMENTS OPTIONNELS GROUPE 2	 <p>De la <b>position carpée arrière</b>, jambes à la verticale, exécuter une <i>poussée</i> jusqu'à la <b>position verticale</b> et sans perte de hauteur, abaisser une jambe jusqu'à la <b>position verticale jambe pliée</b>. Exécuter une <i>vrille de 180°</i> rapide tandis que la jambe pliée est rassemblée en <b>position verticale</b>.</p>	<b>Hauteur de la poussée</b> 	<b>Minimum bas du dos</b>	
		<b>Vrille de 180°</b> 	<b>Précision de la hauteur cheville en fin de rassemble.</b>	
		QUEUE DE POISSON ROTATION 720°		
ELEMENTS OPTIONNELS GROUPE 2	 <p>De la <b>position queue de poisson</b> maintenue, avec la jambe horizontale restant devant la jambe verticale, deux rotations rapides (720°) sont exécutées.</p>	<b>Hauteur position queue de poisson de départ</b> 	<b>Minimum mi-cuisse visible</b>	
		<b>Rotations</b> 	<b>Maintien de la jambe à la verticale pendant les deux rotations</b>	
		POISSON VOLANT		
ELEMENTS OPTIONNELS GROUPE 3	 <p>De la <b>position carpée</b> arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, un <i>poisson volant</i> est exécuté</p>	<b>Position queue de poisson</b> 	<b>Minimum bas du dos</b>	
			<b>Verticalité de la jambe</b>	
		TOUR VRILLE		
ELEMENTS OPTIONNELS GROUPE 3	 <p>De la <b>position verticale</b>, exécuter un <i>Tour Vrillé</i>. (Un demi-tour est exécuté et sans temps d'arrêt est suivi d'une vrille continue de 720°)</p>	<b>Hauteur de la verticale pendant le demi tour</b> 	<b>Minimum au-dessus des rotules</b>	
		<b>Vrille continue</b> 	<b>Verticalité de la vrille pendant les deux rotations avant la cheville et pendant la rotation pour couler.</b>	