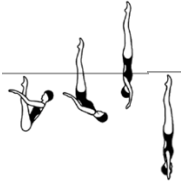


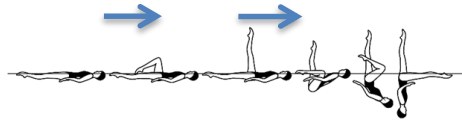

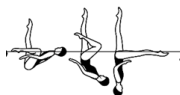
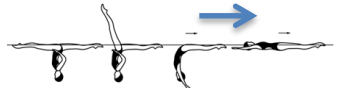


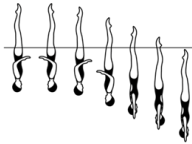


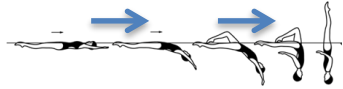


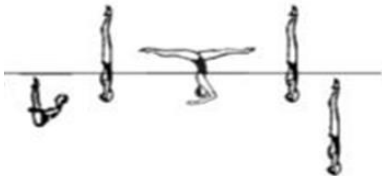

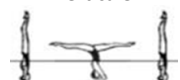


NIVEAU	SYNCHRO D'ARGENT - JUNIOR
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 éléments obligatoires et 2 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des nageuses : Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p>Evaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> Note Globale : 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 5,5/10 pour valider. Note Fondamentale : 2 critères fondamentaux par partie d'élément (en rouge). Les juges valident si la nageuse a acquis LES DEUX CRITERES (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 est possible et la moyenne du résultat final doit être au minimum de 5,5/10 pour valider. 	
CONTENU	<p><u>Eléments obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> POUSSEE BARRACUDA RAIE MANTA (jusqu'à la position queue de poisson)
	<p><u>Groupes optionnels</u></p> <p>GROUPE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> CYCLONE (à partir de la position grand écart) TOUR VRILLE <p>GROUPE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> CYCLONE (jusqu'à la position verticale) POUSSEE BARRACUDA GRAND ECART AERIEN

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

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