


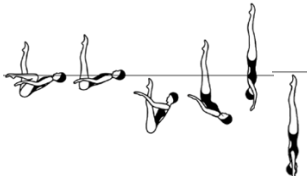





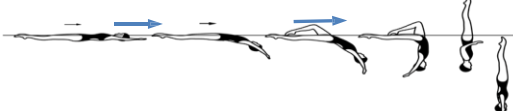



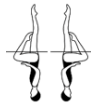

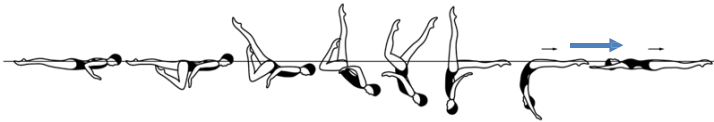


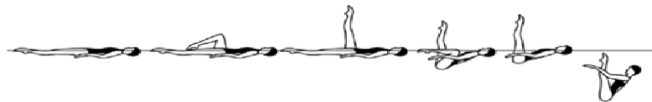


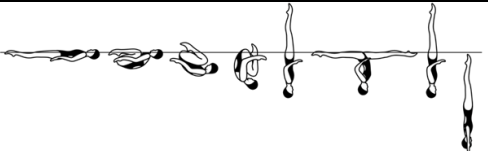

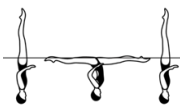


NIVEAU	SYNCHRO D'ARGENT – JEUNE (15 ans et moins)
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 figures obligatoires et 3 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des nageuses : Maillot noir, 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 figure. 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 de figures (en rouge). Les 3 ou 5 juges en fondamental attribuent 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>Figures obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ARIANE (jusqu'à la fin de la rotation) • RIO (à partir de la position flamenco de surface et sans la vrille 360°)
	<p><u>Groupes optionnels</u></p> <p>GROUPE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Début de JUPITER (jusqu'à la 2ème position queue de poisson) • OCEANEA <p>GROUPE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • ALBATROS (à partir du 1/2 tour de la verticale jambe pliée) • QUEUE D'ESPADON <p>GROUPE 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Début de RIO (jusqu'à la position carpé arrière) • MOUETTE

DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE		CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
FIGURES OBLIGATOIRES	<p style="text-align: center;">ARIANE (jusqu'à la fin de la rotation)</p>  <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 position cambrée de surface. Monter une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la position grand-écart. En maintenant les jambes en surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.</p>	<p>Déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface</p> 	<p style="text-align: center;">Hanches à la place de la tête</p>
		<p>Rotation en grand-écart</p> 	<p style="text-align: center;">Maintien des jambes dans l'axe durant la rotation des hanches de 180°</p>
	<p style="text-align: center;">RIO (à partir de la position flamenco de surface et sans la vrille 360°)</p>  <p>De la position flamenco de surface. La jambe horizontale est tendue jusqu'à la position double ballet-leg de surface. Le corps s'immerge verticalement jusqu'à la position carpée arrière avec les orteils juste sous la surface. Un barracuda est exécuté.</p>	<p>Position carpée arrière</p> 	<p style="text-align: center;">Jambes à la verticale Angle buste/jambes à 45° ou moins</p>
		<p>Hauteur de la poussée</p> 	<p style="text-align: center;">Minimum mi-fesses visibles</p>
FIGURES OPTIONNELLES GRUPE 1	<p style="text-align: center;">Début de JUPITER (jusqu'à la 2^{ème} position queue de poisson)</p>  <p>De la Position Allongée sur le Ventre, prendre une Position Carpée Avant. Monter une jambe en Position Queue de Poisson. En maintenant l'angle de 90° entre les jambes, monter la jambe horizontale à la verticale tandis que simultanément la jambe verticale continue son arc de cercle jusqu'à la surface pour prendre une Position Château. En maintenant l'alignement vertical du corps, la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface (le pied doit toucher la surface) jusqu'à une Position Queue de Poisson.</p>	<p>Prise de position carpée</p> 	<p style="text-align: center;">Hanches à la place de la tête Angle de 90°</p>
		<p>Transition entre château et queue de poisson</p> 	<p style="text-align: center;">Minimum mi-cuisse</p>
	<p style="text-align: center;">OCEANEA</p>  <p>Une nova est exécutée jusqu'à la position cambrée de surface. La jambe horizontale est levée tandis que la jambe fléchie se redresse en position verticale. Une vrille continue de 720° (2 rotations) est exécutée.</p>	<p>Prise de position cambrée jambe pliée</p> 	<p style="text-align: center;">Hanches à la place de la tête Cuisse de la jambe pliée à la verticale</p>
		<p>Vrille continue</p> 	<p style="text-align: center;">Verticalité de la vrille pendant les deux rotations avant la cheville et pendant la rotation pour couler</p>

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	FIGURES OPTIONNELLES GROUPE 2	ALBATROS (à partir du 1/2 tour de la verticale jambe pliée)	
 <p>De la position verticale jambe pliée. 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>		Premier demi-tour 	Sur place (sans déplacement)
		Hauteur de la verticale après le deuxième demi-tour 	
QUEUE D'ESPADON			
 <p>De la position allongée sur le ventre, une position ventrale jambe pliée est exécutée. Le bas du dos s'arque davantage tandis que la jambe tendue est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau. Quand cette jambe passe à la verticale, la jambe fléchie se tend avec le pied qui suit une ligne verticale pour arriver à une position château. La jambe verticale est abaissée pour prendre une position cambrée de surface. Une <i>sortie dorsale</i> est exécutée.</p>	Bascule de la position ventrale jambe pliée à la position arquée jambe pliée 	Le bas du dos s'arque davantage	
	Position château 	Minimum mi-cuisse	
FIGURES OPTIONNELLES GROUPE 3	Début de RIO (jusqu'à la position carpée arrière)		
	 <p>De la position allongée sur le dos, un <i>flamenco</i> est exécuté jusqu'à la position flamenco de surface. La jambe horizontale est tendue jusqu'à la position double ballet-leg de surface. Le corps s'immerge verticalement jusqu'à la position carpée arrière avec les orteils juste sous la surface.</p>	Hauteur position ballet leg 	Minimum mi-cuisse
		De la position ballet leg à la position double ballet leg 	Verticalité des jambes jusqu'à la prise de carpée arrière
	MOUETTE		
 <p>De la position allongée sur le dos, un <i>périlleux arrière groupé</i> partiel est exécuté jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface de l'eau. Le tronc se déroule rapidement tandis que les jambes sont tendues en position verticale (à mi chemin entre la verticale formée par les hanches et la verticale de la tête et tibias). Les jambes sont abaissées rapidement symétriquement en position grand-écart de surface. Les jambes se rejoignent rapidement en position verticale. Une <i>descente verticale</i> est exécutée au même rythme que le début de la figure.</p>	De la position groupée dorsale à la position groupée verticale 	Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.	
	Verticale / écart / verticale 	Jambes tendues Ouverture et fermeture écart dynamiques	