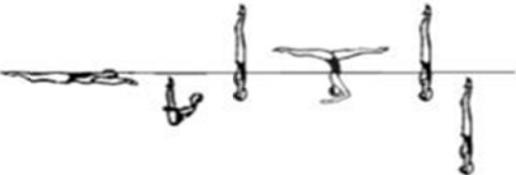
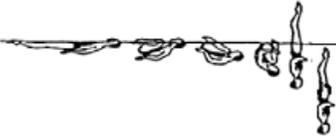
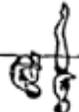
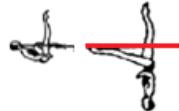
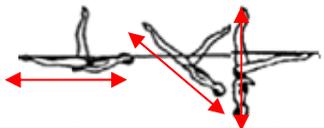
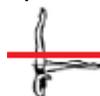
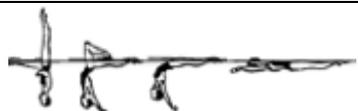


NIVEAU	SYNCHRO D'ARGENT - JUNIOR
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 figures obligatoires et 3 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p><b>Tenue exigée des nageuses</b> : Maillot noir, bonnet 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 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 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>BARRACUDA GRAND ECART AERIEN</b></li> <li><b>MARSOUIN ½ TOUR</b></li> </ul>
	<p><u>Groupes optionnels</u></p> <p><b>GROUPE 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>AURORA (jusqu'à la position Château)</b></li> <li><b>COUP DE PIED A LA LUNE</b></li> </ul> <p><b>GROUPE 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>RAIE MANTA (jusqu'à la position queue de poisson)</b></li> <li><b>IBIS (jusqu'à la position queue de poisson)</b></li> </ul> <p><b>GROUPE 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>PAPILLON (jusqu'à la 2<sup>ème</sup> position queue de poisson)</b></li> <li><b>RAIE MANTA (à partir de la position queue de poisson)</b></li> </ul>

DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE		CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
<b>BARRACUDA GRAND ECART AERIEN</b>			
<b>FIGURES OBLIGATOIRES</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 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>	<b>Position carpée arrière</b> 	<b>Jambes à la verticale</b>
	<b>Hauteur de la poussée</b> 	<b>Minimum mi-fesses au-dessus de l'eau</b>	
<b>MARSOUIN ½ TOUR</b>			
<b>FIGURES OBLIGATOIRES</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 un ½ Tour</p>	<b>Prise de position carpée</b> 	<b>Respect de l'avancée du corps avec les jambes en surface</b>
	<b>Position carpée avant</b> 	<b>Angle à 90°</b>	
<b>AURORA (jusqu'à la position Château)</b>			
<b>FIGURES OPTIONNELLES</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>. Une jambe s'élève à la verticale tandis que l'autre se déplace le long de la surface jusqu'à la <b>position château</b>.</p>	<b>Bascule de la position carpée avant jusqu'au double ballet-leg</b> 	<b>Maintien de l'angle à 90°</b>
	<b>De la position double ballet-leg sous-marin à la position château</b> 	<b>Sur place</b>	
<b>COUP DE PIED A LA LUNE</b>			
<b>GROUPE 1</b>	 <p>De la <b>position allongée sur le dos</b>, exécuter un saut périlleux arrière groupé partiel jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface. Le tronc se déroule tandis que les jambes se dressent pour prendre la <b>position verticale</b> à mi-chemin entre la verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Exécuter une <i>descente verticale</i></p>	<b>Déroulé</b> 	<b>Tibias verticaux de la position groupée à la position verticale</b>
	<b>Position verticale</b> 	<b>Minimum mi-genoux</b>	

FIGURES OPTIONNELLES  GROUPE 2	<b>RAIE MANTA (jusqu'à la position queue de poisson)</b>		
	 <p>Exécuter un Flamenco jusqu'à la <b>Position Flamenco de Surface</b>. Tandis que le corps se déroule, la jambe pliée se tend à l'horizontale pour prendre une <b>Position Queue de Poisson</b>.</p>	Déroulé de la position jambe pliée à la position queue de poisson 	<b>Verticalité de la jambe lors du déroulé</b>
		Hauteur de la position queue de poisson 	<b>Minimum mi-cuisse dehors pendant le déroulé</b>
	<b>IBIS (jusqu'à la position queue de poisson)</b>		
 <p>Monter un <b>ballet leg</b>. En maintenant cette position, le corps pivote vers l'arrière autour d'un axe passant par les hanches jusqu'à la <b>position queue de poisson</b>.</p>	Bascule de la position ballet-leg jusqu'à la position queue de poisson 	<b>Alignement du corps tête/hanches/pied</b>	
	Hauteur de la position queue de poisson 	<b>Minimum mi-cuisse</b>	
FIGURES OPTIONNELLES  GROUPE 3	<b>PAPILLON (jusqu'à la 2<sup>ème</sup> position queue de poisson)</b>		
	 <p>De la <b>Position Allongée sur le Ventre</b>, prendre une <b>Position Carpée Avant</b>. Monter une jambe en <b>Position Queue de Poisson</b>. Monter rapidement la jambe horizontale en un arc de cercle de 180° tandis que la jambe verticale est abaissée pour prendre une <b>Position Grand Ecart</b>, sans hésitation exécuter une rotation des hanches de 180° tandis que la jambe avant est levée pour prendre une <b>Position Queue de Poisson</b>.</p>	Position grand-écart 	<b>Visible et équilibré</b>
		Hauteur de la 2 <sup>ème</sup> position queue de poisson 	<b>Minimum mi-cuisse</b>
	<b>RAIE MANTA (à partir de la position queue de poisson)</b>		
 <p>A partir de la <b>Position Queue de Poisson</b>. Monter la jambe horizontale en un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface, tandis qu'elle passe à la verticale, la jambe verticale prend une <b>Position Cambrée de Surface Jambe Pliée</b>. Tendre la jambe pliée et dans un mouvement continu, exécuter une <b>Sortie Cambrée de Surface</b>.</p>	Position cambrée 	<b>Crêtes iliaques vers l'avant</b>	
	Déplacement position cambrée de surface à la position dorsale 	<b>Tête à la place des hanches</b>	