


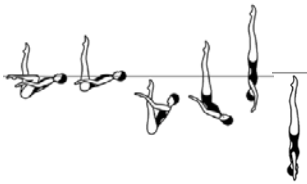





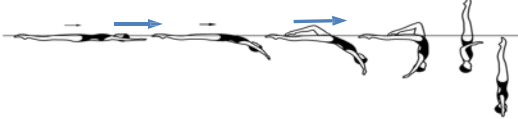



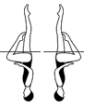

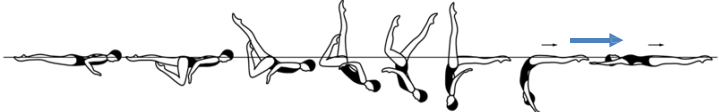




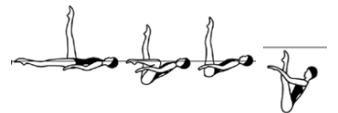





NIVEAU	SYNCHRO D'ARGENT – JEUNE (15 ans et moins)
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 figures obligatoires et 3 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p><b>Tenue exigée des nageuses :</b> Maillot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

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

DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE		CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE		
FIGURES OPTIONNELLES  GROUPE 2	<b>ALBATROS (à partir du 1/2 tour de la verticale jambe pliée)</b>			
	 <p>De la <b>position verticale jambe pliée</b>. 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 	<b>Sur place (sans déplacement)</b>
			Hauteur de la verticale après le deuxième demi-tour 	<b>Minimum sous rotules</b>
	<b>QUEUE D'ESPADON</b>			
 <p>De la <b>position allongée sur le ventre</b>, une <b>position ventrale jambe pliée</b> 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 <b>position château</b>. La jambe verticale est abaissée pour prendre une <b>position cambrée de surface</b>. Une <i>sortie dorsale</i> est exécutée.</p>		Bascule de la position ventrale jambe pliée à la position arquée jambe pliée 	<b>Le bas du dos s'arque davantage</b>	
		Position château 	<b>Minimum mi-cuisse</b>	
FIGURES OPTIONNELLES  GROUPE 3	<b>Début de RIO (jusqu'à la position carpée arrière)</b>			
	 <p>De la <b>position allongée sur le dos</b>, un <i>flamenco</i> est exécuté jusqu'à la <b>position flamenco de surface</b>. La jambe horizontale est tendue jusqu'à la <b>position double ballet-leg de surface</b>. Le corps s'immerge verticalement jusqu'à la position carpée arrière avec les orteils juste sous la surface.</p>		Hauteur position ballet leg 	<b>Minimum mi-cuisse</b>
			De la position ballet leg à la position double ballet leg 	<b>Verticalité des jambes jusqu'à la prise de carpée arrière</b>
	<b>MOUETTE</b>			
 <p>De la <b>position allongée sur le dos</b>, 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 <b>position verticale</b> (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 <b>position grand-écart de surface</b>. Les jambes se rejoignent rapidement en <b>position verticale</b>. 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 	<b>Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.</b>  <b>Rotation sur place</b> <b>Fesses à la surface et tibias verticaux en position groupée verticale</b>	
		Verticale / écart / verticale 	<b>Jambes tendues</b> <b>Ouverture et fermeture écart dynamiques</b>	