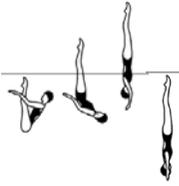
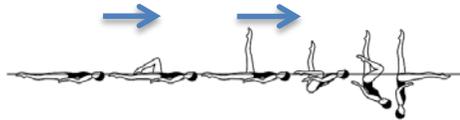
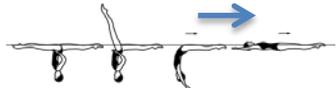
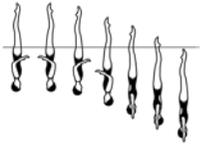
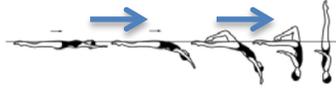
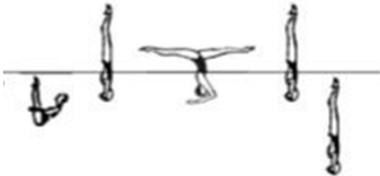


NIVEAU	SYNCHRO D'ARGENT - JUNIOR
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 éléments obligatoires et 2 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des nageuses : Maillot noir, bonnet blanc, 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
	<p>De la position allongée sur le dos, exécuter un <i>Cyclone</i> jusqu'à la position verticale.</p> <p>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.</p>	Position verticale après la spire 	Minimum rotules visibles
	POUSSEE BARRACUDA GRAND ECART AERIEN		
		Hauteur de l'écart 	Minimum mi-fesses dehors
<p>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>.</p>	Séquence dynamique : verticale, écart, verticale 	Jambes tendues Ouverture et fermeture écart dynamiques	