





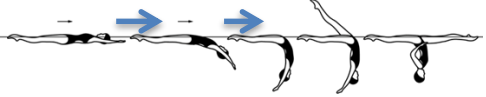


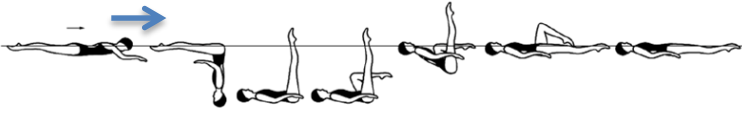


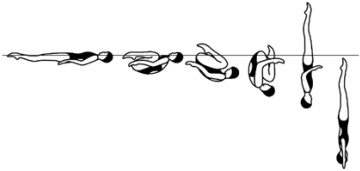


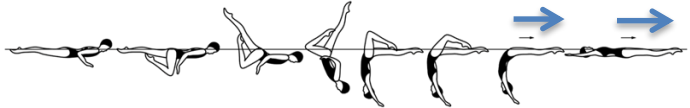




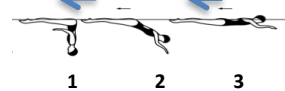
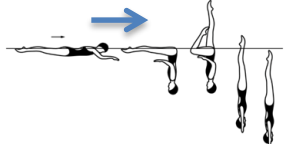




NIVEAU	SYNCHRO D'ARGENT – AVENIR (12 ans et moins)
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 figures obligatoires et 3 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des nageuses : Maillot noir, 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"> • BALLET LEG TENDU DIRECT • BARRACUDA
	<p><u>Groupes optionnels</u></p> <p>GRUPE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Début de PROMENADE ARRIERE (jusqu'au grand écart) • BALLERINE <p>GRUPE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • COUP DE PIED A LA LUNE • ESPADON <p>GRUPE 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • CYGNE • GOUTTE D'EAU

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	BALLET LEG TENDU DIRECT		
FIGURES OBLIGATOIRES	 <p>D'une position allongée sur le dos, une jambe est levée tendue jusqu'à la position ballet-leg. De la position ballet-leg, la jambe verticale est fléchie, sans mouvement de la cuisse jusqu'à la position dorsale jambe pliée. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos.</p>	Hauteur position ballet leg 	Minimum mi-cuisse
		Flexion de la jambe verticale en position dorsale jambe pliée 	Verticalité de la cuisse
	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 	Angle buste/jambes à 45° ou moins Jambes à la verticale
Hauteur de la poussée 		Minimum mi-fesses visibles	
FIGURES OPTIONNELLES GROUPE 1	Début de PROMENADE ARRIERE (jusqu'au grand écart)		
	 <p>D'une position allongée sur le dos, la tête la première, commencer un dauphin. 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 de surface.</p>	Déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface 	Hanches à la place de la tête
		Hauteur du passage en château 	Minimum bas de cuisse lors du point culminant de l'arc de cercle (passage château sans temps d'arrêt)
	BALLERINE		
 <p>De la position allongée sur le ventre, exécuter un saut périlleux avant carpé jusqu'à la position double ballet leg sous-marin. Abaisser une jambe jusqu'à la position flamenco jambe pliée sous-marin. En maintenant cette position, le corps remonte en surface en position flamenco jambe pliée de surface. La jambe ballet leg est abaissée en surface avec un arc de 90° tandis que l'autre jambe se fléchit pour prendre une position dorsale jambe pliée. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos.</p>	Prise de position carpée 	Respect de l'avancée du corps avec les jambes en surface	
	Position flamenco 	Respect de la position : Verticalité de la jambe tendue au milieu du mollet de la jambe pliée en surface	

DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE		CRITERES D’EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
COUP DE PIED A LA LUNE			
FIGURES OPTIONNELLES GRUPE 2	 <p>De la position allongée sur le dos, 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 position verticale 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>	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. Rotation sur place Fesses à la surface et tibias verticaux en position groupée verticale
	Hauteur de la verticale 	Minimum sous la rotule	
ESPADON			
FIGURES OPTIONNELLES GRUPE 2	 <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, pour arriver en position cambrée de surface jambe pliée. La jambe fléchie est tendue et d’un mouvement continu, une sortie dorsale cambrée est exécutée.</p>	De la position ventrale jambe pliée à la position arquée jambe pliée 	Le bas du dos s’arque davantage
	Position cambrée de surface jambe pliée 	Cuisse verticale	
CYGNE			
FIGURES OPTIONNELLES GRUPE 3	 <p>Une nova est exécutée jusqu’à la position cambrée de surface jambe pliée. La jambe pliée est tendue jusqu’à la position château. Le corps pivote à 180° pour arriver en position queue de poisson. La jambe verticale est abaissée jusqu’à la surface en position carpée avant et dans un mouvement continu le corps s’étend jusqu’à la position allongée sur le ventre. La tête fait surface à l’endroit occupé par les hanches au début de l’action.</p>	Hauteur de la rotation de la position château à la position queue de poisson 	Minimum au-dessus de la rotule
	Sortie de la position carpée avant 	Tête à la place des hanches	
GOUTTE D’EAU			
FIGURES OPTIONNELLES GRUPE 3	 <p>De la position allongée sur le ventre, prendre une position carpée avant. Les jambes sont levées simultanément jusqu’à la position verticale jambe pliée. Une vrille de 180° est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue jusqu’à la position verticale avant que les chevilles n’atteignent la surface de l’eau.</p>	Hauteur de la verticale jambe pliée 	Minimum mi-cuisse
	Vrille de 180° 	Verticalité de la vrille	