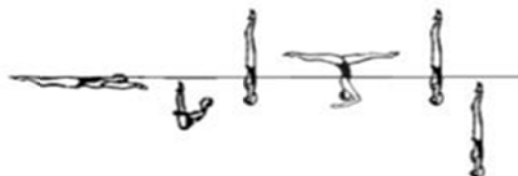







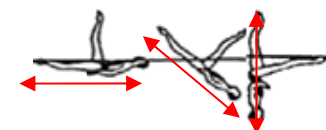




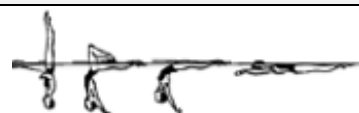

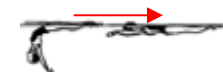


NIVEAU	SYNCHRO D'ARGENT - JUNIOR
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 figures obligatoires et 3 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des nageuses : Maillot noir, bonnet blanc, 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 dont la moyenne doit être au minimum de 5,5/10 pour valider. Note Fondamentale : 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 un avis « acquis » ou « non acquis ». La note fondamentale est validée lorsqu'au minimum 2 juges sur 3 (ou 3 juges sur 5) valident LES DEUX CRITERES (en rouge). 	
CONTENU	<p><u>Figures obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> BARRACUDA GRAND ECART AERIEN MARSOUIN ½ TOUR
	<p><u>Groupes optionnels</u></p> <p>GROUPES 1</p> <ul style="list-style-type: none"> AURORA (jusqu'à la position Château) COUP DE PIED A LA LUNE <p>GROUPES 2</p> <ul style="list-style-type: none"> RAIE MANTA (jusqu'à la position queue de poisson) IBIS (jusqu'à la position queue de poisson) <p>GROUPES 3</p> <ul style="list-style-type: none"> PAPILLON (jusqu'à la 2^{ème} position queue de poisson) RAIE MANTA (à partir de la position queue de poisson)

		DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D’EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
FIGURES OBLIGATOIRES	BARRACUDA GRAND ECART AERIEN			
		Position carpée arrière	Jambes à la verticale	
		Hauteur de la poussée	Minimum mi-fesses au-dessus de l’eau	
	MARSOUIN ½ TOUR			
		Prise de position carpée	Respect de l’avancée du corps avec les jambes en surface	
Position carpée avant		Angle à 90°		
FIGURES OPTIONNELLES	AURORA (jusqu’à la position Château)			
		Bascule de la position carpée avant jusqu’au double ballet-leg	Maintien de l’angle à 90°	
		De la position double balleg-leg sous-marin à la position château	Sur place	
	COUP DE PIED A LA LUNE			
		Déroulé	Tibias verticaux de la position groupée à la position verticale	
Position verticale		Minimum mi-genoux		

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