


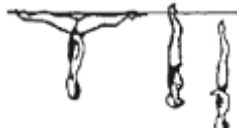


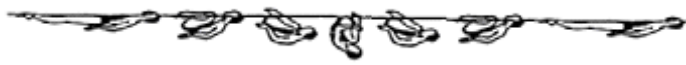
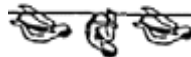


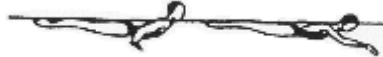




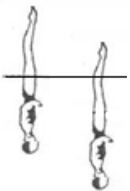
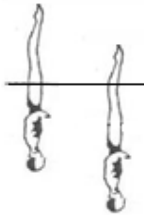






NIVEAU	SYNCHRO DECOUVERTE
EPREUVE	N°3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p><b>Tenue exigée des nageuses:</b> Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p><b>Evaluation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Evaluation 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 2 évaluateurs en global, après concertation, donne un avis « acquis » ou « non acquis » pour l'évaluation globale.                 </li> <li> <b>Evaluation Fondamentale :</b> 2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge).                      Les évaluateurs valident si la nageuse a acquis LES DEUX CRITERES (en rouge).                      Les 2 évaluateurs en fondamental, après concertation, donne un avis « acquis » ou « non acquis » pour l'évaluation Fondamentale.                 </li> </ul>	
<b>CONTENU</b>	<p><u>GRUPE 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PRISE DE BALLET LEG (jambe au choix)</li> <li>• FIN DE LA CREVETTE DE SURFACE (à partir du grand-écart)</li> <li>• SAUT PERILLEUX ARRIERE GROUPE</li> <li>• PRISE DE POSITION CARPEE AVANT</li> </ul>
	<p><u>GRUPE 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PRISE DE FLAMENCO (à partir du ballet-leg jambe au choix)</li> <li>• POSITION VERTICALE</li> <li>• SORTIE PROMENADE</li> <li>• PRISE DE CARPEE ARRIERE</li> </ul>

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
<b>GROUPE 1</b>	<b>PRISE DE BALLET LEG (jambe au choix)</b>		
	 <p>Commencer en <b>position allongée sur le dos</b>. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la <b>position jambe pliée</b>. La jambe est tendue, sans bouger la cuisse, jusqu'à la <b>position ballet leg</b>.</p>	<p><b>Position voilier</b></p> 	<b>Cuisse verticale</b>
		<p><b>Position ballet leg</b></p> 	<b>Jambe tendue verticale</b>
	<b>FIN DE CREVETTE DE SURFACE (à partir du grand-écart)</b>		
	 <p>Commencer en <b>position Grand Ecart</b>. Les jambes sont jointes en <b>Position Verticale</b> aux chevilles. Exécuter une <i>Descente Verticale</i>.</p>	<p><b>Grand-écart</b></p> 	<b>Jambes en extension</b>
		<p><b>Verticale</b></p> 	<b>Alignement tête/hanches/pieds Corps perpendiculaire à la surface de l'eau</b>
	<b>SAUT PERILLEUX ARRIERE GROUPE</b>		
	 <p>De la <b>position allongée sur le dos</b>, amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la <b>position groupée</b>. D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière complet autour d'un axe latéral passant par les hanches. Le corps reprend la <b>position allongée sur le dos</b></p>	<p><b>Rotation corps groupé</b></p> 	<b>Dos arrondi</b>
		<p><b>2<sup>ème</sup> Position dorsale</b></p> 	<b>A la surface</b>
	<b>PRISE DE POSITION CARPEE AVANT</b>		
 <p>De la position allongée sur le <b>vente</b>, tandis que le <b>tronc descend pour prendre une position carpée avant</b>, les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.</p>	<p><b>Placement de la tête dans l'eau jusqu'au début de l'avancée</b></p> 	<b>Garder l'immobilité (tête au milieu du jury)</b>	
	<p><b>Position ventrale</b></p> 	<b>En surface</b>	

		DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE		
		PRISE DE FLAMENCO (à partir de la position ballet-leg jambe au choix)			
<b>GROUPE 2</b>	 <p>Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles à la surface. Visage à la surface.</p>	Transition de position flamenco à position ballet-leg		<b>Pied en surface</b>	
		Position flamenco			
	<b>POSITION VERTICALE</b>				
	 <p>Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	Position verticale		<b>Alignement du corps/tête/hanches/pieds</b>	
				<b>Corps perpendiculaire à la surface de l'eau</b>	
	<b>SORTIE PROMENADE</b>				
	 <p>De la <b>position grand-écart de surface</b>, élever la jambe avant en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en <b>position cambrée de surface</b> et, d'un mouvement continu, exécuter une <i>sortie dorsale cambrée</i></p>	Position grand-écart		<b>Jambes en extension</b>	
				<b>Crêtes iliaques en avant</b>	
<b>PRISE DE CARPE ARRIERE</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</b>.</p>	Position carpée arrière		<b>Angle buste/jambes à 45° ou moins</b>		
			<b>Jambes à la verticale</b>		