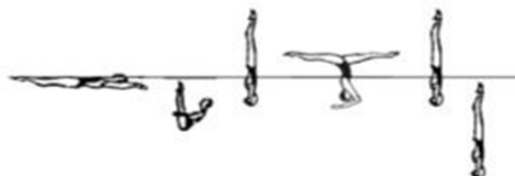



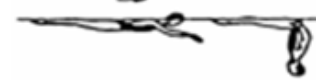









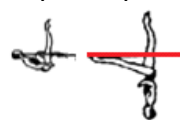

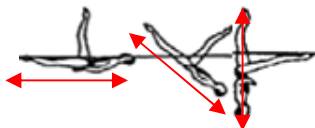






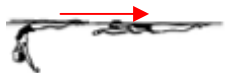


NIVEAU	SYNCHRO ARGENT - JUNIOR
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 figures obligatoires et 3 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des nageuses : Maillot noir, bonnet blanc, lunettes 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 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 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 entre les 3 ou 5 notes est possible et la moyenne du résultat final doit être au minimum de 5,5/10 pour valider. 	
CONTENU	<u>Figures obligatoires</u> <ul style="list-style-type: none"> BARRACUDA GRAND ECART AERIEN MARSOUIN ½ TOUR
	<u>Groupes optionnels</u> <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)

FIGURES OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D’EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	BARRACUDA GRAND ECART AERIEN		
	 <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 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>	<p>Position carpée arrière</p> 	Jambes à la verticale
	<p>Hauteur de la poussée</p> 	Minimum mi-fesses au-dessus de l’eau	
FIGURES OPTIONNELLES	MARSOUIN ½ TOUR		
	 <p>De la position allongée sur le ventre, prendre une <i>position carpée avant</i>. Monter les jambes en position verticale. Exécuter un ½ Tour</p>	<p>Prise de position carpée</p> 	Respect de l’avancée du corps avec les jambes en surface
		<p>Position carpée avant</p> 	Angle à 90°
GROUPE 1	AURORA (jusqu’à la position Château)		
	 <p>De la position allongée sur le ventre, exécuter un saut périlleux avant carpé jusqu’à la position double ballet leg sous-marin. Une jambe s’élève à la verticale tandis que l’autre se déplace le long de la surface jusqu’à la position château.</p>	<p>Bascule de la position carpée avant jusqu’au double ballet-leg</p> 	Maintien de l’angle à 90°
		<p>De la position double balleg-leg sous-marin à la position château</p> 	Sur place
	COUP DE PIED A LA LUNE		
	 <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>	<p>Déroulé</p> 	Tibias verticaux de la position groupée à la position verticale
	<p>Position verticale</p> 	Minimum mi-genoux	

FIGURES OPTIONNELLES GROUPE 2	RAIE MANTA (jusqu'à la position queue de poisson)		
	 <p>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.</p>	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)		
	 <p>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.</p>	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)		
	 <p>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.</p>	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)		
	 <p>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.</p>	Position cambrée 	Crêtes iliaques vers l'avant
		Déplacement position cambrée de surface à la position dorsale 	Tête à la place des hanches