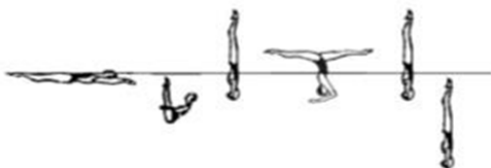


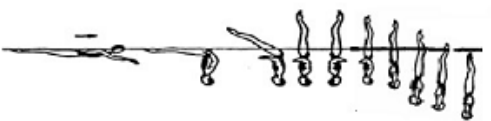

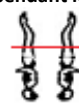
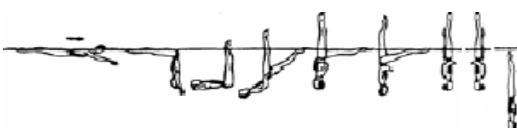



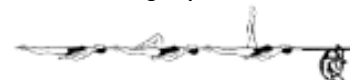
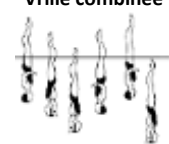

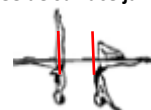





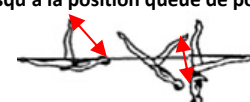


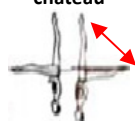



NIVEAU	SYNCHRO OR
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 figures obligatoires et 3 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des nageuses : Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</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 6/10 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 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 6/10 pour valider. 	
CONTENU	<p><u>Figures obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 108 - BARRACUDA GRAND ECART AERIEN 355g - MARSOUIN TOUR VRILLE
	<p><u>Groupes optionnels</u></p> <p>GROUPES 1</p> <ul style="list-style-type: none"> 330c - AURORA SPIRE 154 - LONDRES <p>GROUPES 2</p> <ul style="list-style-type: none"> 142 - RAIE MANTA 343 - PAPILLON <p>GROUPES 3</p> <ul style="list-style-type: none"> 112f - IBIS VRILLE CONTINUE (720°) 325 – JUPITER

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE		CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	308 - BARRACUDA GRAND ECART AERIEN			
FIGURES OBLIGATOIRES	 <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>	Hauteur de la poussée 	Bas du dos	
		Hauteur de la 2 ^{ème} verticale 	Minimum mi-cuisses	
	355g - MARSOUIN TOUR VRILLE			
	 <p>De la position allongée sur le ventre, prendre une <i>position carpée avant</i>. Monter les jambes en position verticale. Exécuter un <i>Tour Vrillé</i>.</p>	Montée des jambes 	Rotules dehors jusqu'à 45° environ	
		Hauteur pendant le demi-tour 	Minimum mi-genoux	
FIGURES OPTIONNELLES	330c - AURORA SPIRE			
	 <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. Le corps effectue une rotation de 180° jusqu'à la position queue de poisson. Monter la jambe horizontale en position verticale. Exécuter une <i>Spire</i>. Exécuter une <i>descente verticale</i>.</p>	De la position château à la position queue de poisson 	Respect de la rotation	
		Hauteur de la verticale en fin de spire 	Minimum mi-genoux	
	154 - LONDRES			
	 <p>Exécuter un <i>Ballet Leg</i> rapide suivi d'un <i>Saut Périlleux Arrière Groupé partiel</i> rapide jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface en Position Groupée. Le tronc se déroule tandis que les jambes se tendent pour prendre la Position Verticale à mi-chemin entre la ligne verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Exécuter une <i>Vrille Combinée de 360°</i> suivie d'une <i>Descente Verticale</i>.</p>	Début de la figure jusqu'à la position groupée 	Energie et respect du descriptif	
GROUPE 1		Vrille combinée 	Régularité espace/temps	

		DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
FIGURES OPTIONNELLES	GROUPE 2	142 - RAIE MANTA		
		 <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. 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 <i>Sortie Cambrée de Surface</i>.</p>	De la position queue de poisson à la position cambrée de surface jambe pliée 	Garder la cuisse verticale
		Hauteur lors du passage à la verticale 	Minimum genoux visibles	
	GROUPE 3	343 - PAPILLON		
		 <p>De la Position Allongée sur le Ventre, prendre une <i>Position Carpée Avant</i>. 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. Lever la jambe horizontale en Position Verticale au même rythme que les actions du début de la figure. Exécuter une <i>Descente Verticale</i>.</p>	2ème position queue de poisson après la position grand écart 	Mi-cuisse visible
		Hauteur du rassemble en position verticale 	Minimum genoux visibles	
FIGURES OPTIONNELLES	GROUPE 3	112f - IBIS VRILLE CONTINUE (720°)		
		 <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. Monter la jambe horizontale en position verticale. Exécuter une <i>vrille continue</i> (720°).</p>	Bascule de la position ballet leg avant jusqu'à la position queue de poisson 	Maintien de l'axe de 90° jambe/buste
		Vrille continue rapide 	Régularité espace/temps	
	GROUPE 3	325 - JUPITER		
		 <p>De la Position Allongée sur le Ventre, prendre une <i>Position Carpée Avant</i>. Monter une jambe en Position Queue de Poisson. En maintenant l'angle de 90° entre les jambes, monter la jambe horizontale à la verticale tandis que simultanément la jambe verticale continue son arc de cercle jusqu'à la surface pour prendre une Position Château. En maintenant l'alignement vertical du corps, la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface (le pied doit toucher la surface) jusqu'à une Position Queue de Poisson. Lever la jambe horizontale en Position Verticale. Exécuter une <i>Descente Verticale</i>.</p>	De la position queue de poisson à la position château 	Angle des jambes 90° maintenu pendant la bascule des 2 jambes
		De la position château à la position queue de poisson 	Régularité dans le passage du pied en surface	