





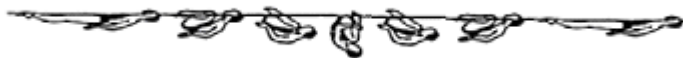
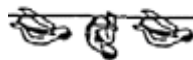







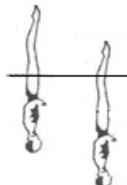
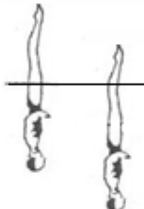







NIVEAU	SYNCHRO DECOUVERTE
EPREUVE	N°3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des nageuses: Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p>Evaluation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

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

GROUPE 2	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE		CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	PRISE DE FLAMENCO (à partir de la position ballet-leg jambe au choix)			
	 <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 la position ballet-leg à la position flamenco		Pied en surface
		Position flamenco		Milieu du mollet de la jambe pliée contre la jambe verticale
	POSITION VERTICALE			
	 <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		Alignement du corps/tête/hanches/pieds
				Corps perpendiculaire à la surface de l'eau
	SORTIE PROMENADE			
	 <p>De la position grand-écart de surface, élever la jambe avant en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en position cambrée de surface et, d'un mouvement continu, exécuter une <i>sortie dorsale cambrée</i></p>	Position grand-écart		Jambes en extension
		Position cambrée		Crêtes iliaques en avant
	PRISE DE CARPE ARRIERE			
	 <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.</p>	Position carpée arrière		Angle buste/jambes à 45° ou moins
			Jambes à la verticale	