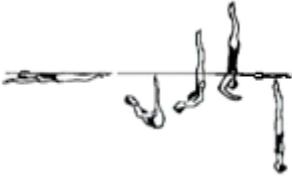
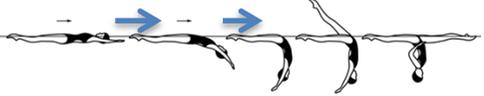
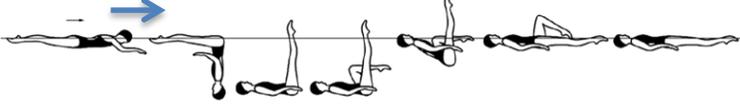
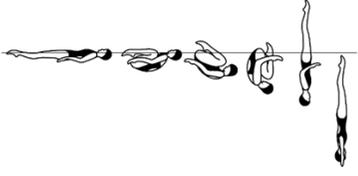
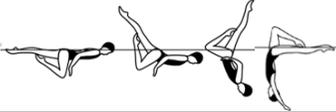


NIVEAU	SYNCHRO D'ARGENT – AVENIR (12 ans et moins)
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 figures obligatoires et 3 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p><b>Tenue exigée des nageuses :</b> Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p><b>Evaluation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Note 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 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.         </li> <li> <b>Note Fondamentale :</b> 2 critères fondamentaux par partie de figures (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 5,5/10 pour valider.         </li> </ul>	
<b>CONTENU</b>	<p><u>Figures obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BALLET LEG TENDU DIRECT</b></li> <li>• <b>BARRACUDA</b></li> </ul>
	<p><u>Groupes optionnels</u></p> <p>GRUPE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Début de PROMENADE ARRIERE (jusqu'au grand écart)</b></li> <li>• <b>BALLERINE</b></li> </ul> <p>GRUPE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>COUP DE PIED A LA LUNE</b></li> <li>• <b>ESPADON</b></li> </ul> <p>GRUPE 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CYGNE</b></li> <li>• <b>GOUTTE D'EAU</b></li> </ul>

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	BALLET LEG TENDU DIRECT		
FIGURES OBLIGATOIRES	 <p>D'une <b>position allongée sur le dos</b>, une jambe est levée tendue jusqu'à la <b>position ballet-leg</b>. De la <b>position ballet-leg</b>, la jambe verticale est fléchie, sans mouvement de la cuisse jusqu'à la <b>position dorsale jambe pliée</b>. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position <b>allongée sur le dos</b>.</p>	Hauteur position ballet leg 	Minimum mi-cuisse
		Flexion de la jambe verticale en position dorsale jambe pliée 	Verticalité de la cuisse
	BARRACUDA		
	 <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>, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une <i>poussée</i> jusqu'à la <b>position verticale</b>. Une <i>descente verticale</i> est exécutée au même rythme que la <i>poussée</i></p>	Position carpée arrière 	Angle buste/jambes à 45° ou moins Jambes à la verticale
Hauteur de la poussée 		Minimum mi-fesses visibles	
FIGURES OPTIONNELLES GROUPE 1	Début de PROMENADE ARRIERE (jusqu'au grand écart)		
	 <p>D'une <b>position allongée sur le dos</b>, la tête la première, commencer un dauphin. Glisser les hanches, les jambes et les pieds le long de la surface tandis que le dos se cambre davantage pour atteindre la <b>position cambrée de surface</b>. Monter une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la <b>position grand-écart de surface</b>.</p>	Déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface 	Hanches à la place de la tête
		Hauteur du passage en château 	Minimum bas de cuisse lors du point culminant de l'arc de cercle (passage château sans temps d'arrêt)
	BALLERINE		
 <p>De la <b>position allongée sur le ventre</b>, exécuter un saut périlleux avant carpé jusqu'à la <b>position double ballet leg sous-marin</b>. Abaisser une jambe jusqu'à la <b>position flamenco jambe pliée sous-marin</b>. En maintenant cette position, le corps remonte en surface en <b>position flamenco jambe pliée de surface</b>. La jambe ballet leg est abaissée en surface avec un arc de 90° tandis que l'autre jambe se fléchit pour prendre une <b>position dorsale jambe pliée</b>. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la <b>position allongée sur le dos</b>.</p>	Prise de position carpée 	Respect de l'avancée du corps avec les jambes en surface	
	Position flamenco 	Respect de la position : Verticalité de la jambe tendue au milieu du mollet de la jambe pliée en surface	

DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE		CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
<p><b>FIGURES OPTIONNELLES</b></p> <p><b>GROUPE 2</b></p>	<b>COUP DE PIED A LA LUNE</b>		
	 <p>De la <b>position allongée sur le dos</b>, 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 <b>position verticale</b> 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>De la position groupée dorsale à la position groupée verticale</p> 	<p><b>Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.</b></p> <p><b>Rotation sur place</b> Fesses à la surface et tibias verticaux en position groupée verticale</p>
		<p>Hauteur de la verticale</p> 	<p><b>Minimum sous la rotule</b></p>
	<b>ESPADON</b>	<p>De la position ventrale jambe pliée à la position arquée jambe pliée</p> 	<p><b>Le bas du dos s'arque davantage</b></p>
<p>De la <b>position allongée sur le ventre</b>, une <b>position ventrale jambe pliée</b> est exécutée. Le bas du dos s'arque davantage tandis que la jambe tendue est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau, pour arriver en <b>position cambrée de surface jambe pliée</b>. La jambe fléchie est tendue et d'un mouvement continu, une sortie dorsale cambrée est exécutée.</p>	<p>Position cambrée de surface jambe pliée</p> 	<p><b>Cuisse verticale</b></p>	
<p><b>FIGURES OPTIONNELLES</b></p> <p><b>GROUPE 3</b></p>	<b>CYGNE</b>		
	 <p>Une nova est exécutée jusqu'à la <b>position cambrée de surface jambe pliée</b>. La jambe pliée est tendue jusqu'à la <b>position château</b>. Le corps pivote à 180° pour arriver en <b>position queue de poisson</b>. La jambe verticale est abaissée jusqu'à la surface en <b>position carpée avant</b> et dans un mouvement continu le corps s'étend jusqu'à la <b>position allongée sur le ventre</b>. La tête fait surface à l'endroit occupé par les hanches au début de l'action.</p>	<p>Hauteur de la rotation de la position château à la position queue de poisson</p> 	<p><b>Minimum au-dessus de la rotule</b></p>
		<p>Sortie de la position carpée avant</p>  <p>1 2 3</p>	<p><b>Tête à la place des hanches</b></p>
	<b>GOUTTE D'EAU</b>	<p>Hauteur de la verticale jambe pliée</p> 	<p><b>Minimum mi-cuisse</b></p>
<p>De la <b>position allongée sur le ventre</b>, prendre une <b>position carpée avant</b>. Les jambes sont levées simultanément jusqu'à la <b>position verticale jambe pliée</b>. Une vrille de 180° est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue jusqu'à la <b>position verticale</b> avant que les chevilles n'atteignent la surface de l'eau.</p>	<p>Vrille de 180°</p> 	<p><b>Verticalité de la vrille</b></p>	