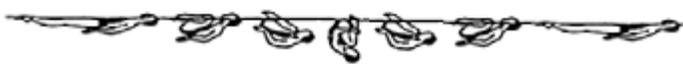
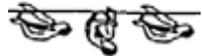
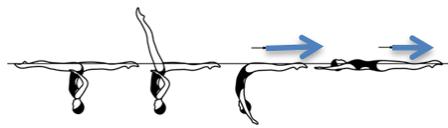


NIVEAU	SYNCHRO DECOUVERTE
EPREUVE	N°3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p><b>Tenue exigée des nageuses:</b> Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p><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> <p>Une compensation entre les 2 évaluations est possible et le résultat final doit être au minimum de 7 acquis sur 8 pour valider</p>	
<p style="text-align: center;"><b>CONTENU</b></p>	<p><u>GROUPE 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PRISE DE BALLET LEG</b></li> <li>• <b>FIN DE LA CREVETTE DE SURFACE (à partir du grand-écart)</b></li> <li>• <b>SAUT PERILLEUX ARRIERE GROUPE</b></li> <li>• <b>PRISE DE POSITION CARPEE AVANT</b></li> </ul>
	<p><u>GROUPE 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>DESCENTE DE BALLET LEG</b></li> <li>• <b>POSITION VERTICALE</b></li> <li>• <b>SORTIE PROMENADE AVANT (de la position grand écart)</b></li> <li>• <b>PRISE DE POSITION CARPEE ARRIERE</b></li> </ul>

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
<b>GROUPE 1</b>	<b>PRISE DE BALLET LEG</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>Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.</b>
	<p><b>2<sup>ème</sup> Position dorsale</b></p> 	<b>A la surface de la tête aux pieds</b>	
<b>PRISE DE POSITION CARPEE AVANT</b>			
 <p>De la <b>position allongée sur le ventre</b>, tandis que le tronc descend pour prendre une <b>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>Durant le placement du visage dans l'eau</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’EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	<b>GROUPE 2</b>	<b>DESCENTE DE BALLET LEG</b>	
 <p>De la <b>position ballet leg</b>, la jambe du ballet leg est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu’à la <b>position jambe pliée</b> (cuisse perpendiculaire à la surface). L’orteil longe l’intérieur de la jambe tendue jusqu’à la <b>position allongée sur le dos</b>.</p>		<b>Position ballet leg</b> 	<b>Jambe tendue verticale</b>
		<b>Position voilier</b> 	<b>Cuisse verticale</b>
<b>POSITION VERTICALE</b>			
 <p><b>Position verticale</b> : corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête, hanches, chevilles alignées</p>		<b>Position verticale</b> 	<b>Alignement du corps/tête/hanches/pieds.</b>
<b>SORTIE PROMENADE (de la position grand écart)</b>			
 <p>De la <b>position grand écart</b>. Exécuter une <i>sortie promenade avant</i> (Elever 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>		<b>Position grand-écart</b> 	<b>Jambes en extension</b>
		<b>Position cambrée</b> 	<b>Crêtes iliaques en avant</b>
<b>PRISE DE POSITION CARPEE 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>	<b>Position carpée arrière</b> 	<b>Angle buste/jambes à 45° ou moins</b>	
			<b>Jambes à la verticale</b>