


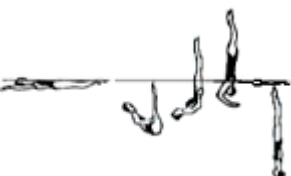


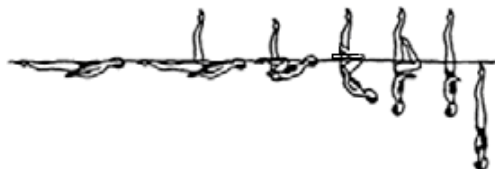





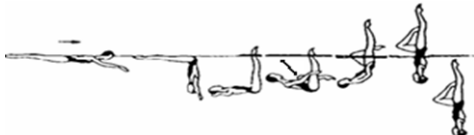

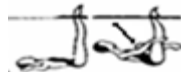







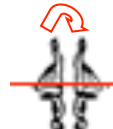



NIVEAU	SYNCHRO D'ARGENT - ESPOIR
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 figures obligatoires et 3 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des nageuses: Maillot noir, bonnet blanc, 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 dont la moyenne 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 un avis « acquis » ou « non acquis ». La note fondamentale est validée lorsqu'au minimum 2 juges sur 3 (ou 3 juges sur 5) valident LES DEUX CRITERES (en rouge). 	
CONTENU	<p><u>Figures obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ARIANE (jusqu'à la fin de la rotation) BARRACUDA
	<p><u>Groupes optionnels</u></p> <p>GRUPE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> FLAMENCO JAMBE PLIEE (jambe au choix) CATALINA (jusqu'à la queue de poisson) <p>GRUPE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> HERON FIN DU GRAND ECART FACIAL <p>GRUPE 3</p> <ul style="list-style-type: none"> MARSOUIN VRILLE 180° ALBATROS (à partir de la verticale jambe pliée avant le ½ tour)

FIGURES OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D’EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	ARIANE (jusqu’à la fin de la rotation)		
	 <p>La tête la première, commencer un <i>dauphin</i>. Glisser les hanches, les jambes et les pieds le long de la surface tandis que le dos se cambre davantage pour atteindre la position cambrée de surface. Monter une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu’à la position grand-écart. En maintenant les jambes en surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.</p>	<p>Déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface</p> 	Hanches à la place de la tête
<p>Rotation en grand-écart</p> 	Maintien des jambes dans l’axe durant la rotation du corps de 180°		
FIGURES OPTIONNELLES	BARRACUDA		
	 <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, les orteils étant juste sous la surface de l’eau. Exécuter une <i>poussée</i> jusqu’à la position verticale. Une <i>descente verticale</i> est exécutée 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
GROUPE 1	FLAMENCO JAMBE PLIEE (jambe au choix)		
	 <p>Monter un <i>ballet-leg</i>. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface en position flamenco de surface. La jambe ballet leg conservant sa position verticale, monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée prend la position verticale jambe pliée. Tendre la jambe pliée en position verticale. Exécuter une <i>descente verticale</i>.</p>	<p>Déroulé de la position jambe pliée à la position verticale</p> 	Verticalité de la jambe pendant le déroulé
		<p>Hauteur de la jambe pliée</p> 	Minimum genou de la jambe tendue dehors pendant le déroulé
	CATALINA (jusqu’à la position queue de poisson)		
	 <p>Monter un <i>ballet-leg</i>. Exécuter une <i>rotation de catalina</i> jusqu’à la position queue de poisson.</p>	<p>Rotation du ballet-leg jusqu’à la position queue de poisson</p> 	Passage du buste sur le plan vertical
<p>Hauteur de la position queue de poisson</p> 		Minimum mi-cuisse	

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	HERON		
FIGURES OPTIONNELLES GROUPE 2	 <p>De la position allongée sur le ventre, exécuter un saut périlleux avant carapé jusqu'à la position double ballet leg sous-marin. Abaisser une jambe en position jambe pliée, tibia parallèle à la surface et milieu du mollet contre la jambe verticale, tandis que le tronc s'avance vers la jambe. Exécuter une <i>poussée</i> jusqu'à la position verticale jambe pliée, le pied de la jambe pliée glisse simultanément contre la jambe verticale pendant la montée. Exécuter une <i>descente verticale</i> en position verticale jambe pliée au même rythme que la <i>poussée</i>.</p>	Bascule de la position carpée avant jusqu'au double ballet-leg 	Maintien de l'angle à 90°
		De la position carpée avant à la position double ballet-leg jusqu'à la position flamenco jambe pliée immergée 	Sur place
	FIN DU GRAND ECART FACIAL		
	 <p>A partir de la position Grand Ecart de surface. Lever les jambes en Position Verticale. Exécuter une <i>Descente Verticale</i>.</p>	Rassemblé 	Symétrie du rassemblé
		Hauteur de la position verticale 	Minimum sous-genoux
FIGURES OPTIONNELLES GROUPE 3	MARSOUIN VRILLE 180°		
	 <p>De la position allongée sur le ventre, prendre une <i>position carpée avant</i>. Monter les jambes en position verticale. Exécuter une <i>vrille de 180°</i> pour terminer la figure.</p>	Prise de position carpée 	Respect de l'avancée du corps avec les jambes en surface
		Position carpée avant 	Angle à 90°
	ALBATROS (à partir de la verticale jambe pliée avant le ½ tour)		
	 <p>De la position verticale jambe pliée. Exécuter un <i>demi-tour</i>. Tendre la jambe pliée jusqu'à la position verticale tandis qu'un <i>demi-tour</i> est exécuté. Exécuter une <i>descente verticale</i>.</p>	Hauteur du premier demi-tour 	Minimum mi-cuisse
		Hauteur de la verticale après le deuxième demi-tour 	Minimum mi-genoux