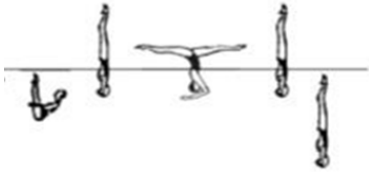


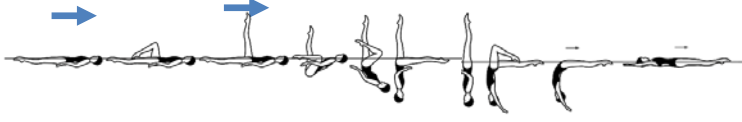





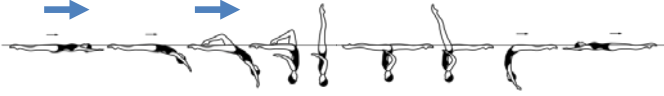





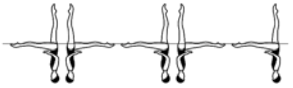

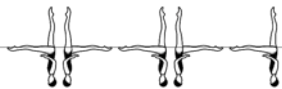
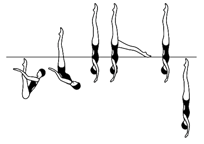






NIVEAU	SYNCHRO D'OR - JUNIOR
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 éléments obligatoires et 3 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des nageuses : Maillot noir, bonnet blanc, lunettes 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 élément. Une compensation est possible et la moyenne du résultat final doit être au minimum de 5/10 pour valider. Note Fondamentale : 2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge). Les 3 ou 5 juges en fondamental donnent un avis « acquis » ou « non acquis » pour les 2 critères fondamentaux. Une compensation est possible et le résultat final doit être au minimum de 9 acquis sur 12 (ou 15 acquis sur 20) pour valider sur la totalité des figures (soit une réussite de 75%) 	
CONTENU	<p><u>Eléments obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> POUSSEE BARRACUDA GRAND ECART AERIEN RAIE MANTA HYBRIDE
	<p><u>Groupes optionnels</u></p> <p><u>GROUPE 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> POUSSEE BARRACUDA VRILLE 360° CYCLONE <p><u>GROUPE 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> POUSSEE BARRACUDA JAMBE PLIEE QUEUE DE POISSON ROTATION 720° <p><u>GROUPE 3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> POISSON VOLANT TOUR VRILLE

		DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE		
ELEMENTS OBLIGATOIRES	POUSSEE BARRACUDA GRAND ECART AERIEN				
	 <p>De la 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 l'écart 	Minimum bas du dos	
			Séquence dynamique : verticale, écart, verticale 		Jambes tendues Ouverture et fermeture écart dynamiques
RAIE MANTA HYBRIDE					
 <p>De la position allongée sur le dos, exécuter un <i>flamenco</i> jusqu'à la position flamenco de surface, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe ballet leg à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend genou à la surface pour prendre une position queue de poisson. De la position queue de poisson, lever la jambe horizontale rapidement jusqu'à la position verticale, tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. Abaisser les jambes rapidement et simultanément jusqu'à la position cambrée de surface jambe pliée. Tendre la jambe pliée jusqu'à la position cambrée de surface et dans un mouvement continu, exécuter une <i>sortie dorsale cambrée</i>. (commencer la figure d'un côté du jury pour arriver en flamenco devant la bande rouge)</p>		Position queue de poisson 	Minimum mi-cuisse Verticalité de la jambe		
		Position cambrée jambe pliée 	Cuisse de la jambe pliée à la verticale Minimum bas de cuisse sur la jambe pliée.		
ELEMENTS OPTIONNELS	POUSSEE BARRACUDA VRILLE 360°				
	 <p>De la position carpée arrière, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un <i>barracuda vrille 360°</i>.</p>		Hauteur de la poussée 	Minimum bas du dos	
			Verticale en fin de vrille 		Précision de la hauteur cheville en fin de 360°.
CYCLONE					
GROUPE 1	 <p>De la position allongée sur le dos, exécuter un <i>Cyclone</i> jusqu'à la position verticale, abaisser les jambes symétriquement jusqu'à la position grand écart. 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 position cambrée de surface et, d'un mouvement continu, exécuter une <i>sortie dorsale cambrée</i>. <i>Cyclone</i> : Une <i>Nova</i> est exécutée jusqu'à la position cambrée de surface jambe pliée. Les jambes sont levées simultanément en position verticale tandis qu'une <i>spire</i> est exécutée.</p>		Position verticale après la spire 	Minimum au-dessus des rotules	
			Passage château de la Sortie promenade 	Minimum mi-cuisse lors du point culminant de l'arc de cercle (passage château sans temps d'arrêt)	

POUSSEE BARRACUDA JAMBE PLIEE			
ELEMENTS OPTIONNELS GROUPE 2		Hauteur de la poussée 	Minimum bas du dos
	De la position carpée arrière , jambes à la verticale, exécuter une <i>poussée</i> jusqu'à la position verticale et sans perte de hauteur, abaisser une jambe jusqu'à la position verticale jambe pliée . Exécuter une <i>vrille de 180°</i> rapide tandis que la jambe pliée est rassemblée en position verticale .	Vrille de 180° 	Précision de la hauteur cheville en fin de rassemblement.
	QUEUE DE POISSON ROTATION 720°		
		Hauteur position queue de poisson de départ 	Minimum mi-cuisse visible
De la position queue de poisson maintenue, avec la jambe horizontale restant devant la jambe verticale, deux rotations rapides (720°) sont exécutées.	Rotations 	Maintien de la jambe à la verticale pendant les deux rotations	
POISSON VOLANT			
ELEMENTS OPTIONNELS GROUPE 3		Position queue de poisson 	Minimum bas du dos
	De la position carpée arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, un <i>poisson volant</i> est exécuté	Verticalité de la jambe	
TOUR VRILLE			
ELEMENTS OPTIONNELS GROUPE 3		Hauteur de la verticale pendant le demi tour 	Minimum au-dessus des rotules
	De la position verticale , exécuter un <i>Tour Vrillé</i> . (Un demi-tour est exécuté et sans temps d'arrêt est suivi d'une vrille continue de 720°)	Vrille continue 	Verticalité de la vrille pendant les deux rotations avant la cheville et pendant la rotation pour couler.