


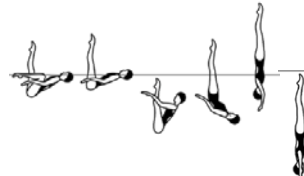





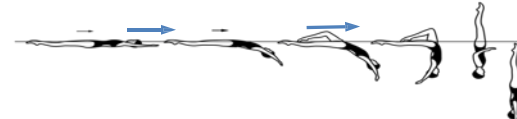




NIVEAU	SAISON 2021-2022-SYNCHRO D'ARGENT – JEUNE (15 ans et moins)
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Pour la saison 2021-2022, l'épreuve technique du Synchronat est allégée.</p> <p>Cette épreuve comporte 4 figures obligatoires. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p><u>Tenue exigée des nageuses :</u> Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p><u>Evaluation :</u></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 figure. 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>Figures obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ARIANE (jusqu'à la fin de la rotation) • RIO (à partir de la position flamenco de surface et sans la vrille 360°) • Début de JUPITER (jusqu'à la 2ème position queue de poisson) • OCEANEA

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>	Déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface 	Hanches à la place de la tête
		Rotation en grand-écart 	Maintien des jambes dans l’axe durant la rotation des hanches de 180°
	RIO (à partir de la position flamenco de surface et sans la vrille 360°)		
	 <p>De la position flamenco de surface. La jambe horizontale est tendue jusqu’à la position double ballet-leg de surface. Le corps s’immerge verticalement jusqu’à la position carpée arrière avec les orteils juste sous la surface. Un barracuda est exécuté.</p>	Position carpée arrière 	Jambes à la verticale Angle buste/jambes à 45° ou moins
		Hauteur de la poussée 	Minimum mi-fesses visibles
	Début de JUPITER (jusqu’à la 2 ^{ème} position queue de poisson)		
	 <p>De la Position Allongée sur le Ventre, prendre une Position Carpée Avant. Monter une jambe en Position Queue de Poisson. En maintenant l’angle de 90° entre les jambes, monter la jambe horizontale à la verticale tandis que simultanément la jambe verticale continue son arc de cercle jusqu’à la surface pour prendre une Position Château. En maintenant l’alignement vertical du corps, la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface (le pied doit toucher la surface) jusqu’à une Position Queue de Poisson.</p>	Prise de position carpée 	Hanches à la place de la tête Angle de 90°
		Transition entre château et queue de poisson 	Minimum mi-cuisse
	OCEANEA		
	 <p>Une <i>nova</i> est exécutée jusqu’à la position cambrée de surface. La jambe horizontale est levée tandis que la jambe fléchie se redresse en position verticale. Une vrille continue de 720° (2 rotations) est exécutée.</p>	Prise de position cambrée jambe pliée 	Hanches à la place de la tête Cuisse de la jambe pliée à la verticale
		Vrille continue 	Verticalité de la vrille pendant les deux rotations avant la cheville et pendant la rotation pour couler