


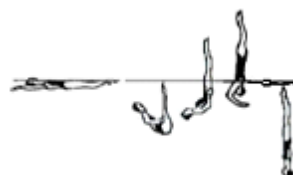


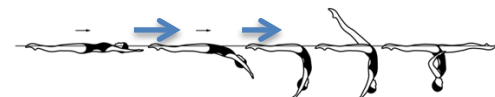


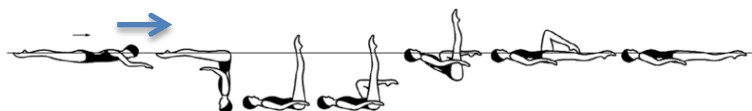




NIVEAU	SAISON 2021-2022-SYNCHRO D'ARGENT – AVENIR (12 ans et moins)
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Pour la saison 2021-2022, l'épreuve technique du Synchronat est allégée.</p> <p>Cette épreuve comporte 4 figures obligatoires. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des nageuses : Maillot 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 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"> BALLET LEG TENDU DIRECT BARRACUDA Début de PROMENADE ARRIERE (jusqu'au grand écart) BALLERINE

FIGURES OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D’ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE		
	BALLET LEG TENDU DIRECT			
		Hauteur position ballet leg		Minimum mi-cuisse
		Flexion de la jambe verticale en position dorsale jambe pliée		
	D’une position allongée sur le dos , une jambe est levée tendue jusqu’à la position ballet-leg . De la position ballet-leg , la jambe verticale est fléchie, sans mouvement de la cuisse jusqu’à la position dorsale jambe pliée . L’orteil longe l’intérieur de la jambe tendue jusqu’à la position allongée sur le dos .			
	BARRACUDA			
		Position carpée arrière		Angle buste/jambes à 45° ou moins Jambes à la verticale
		Hauteur de la poussée		
	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>			
	Début de PROMENADE ARRIERE (jusqu’au grand écart)			
		Déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface		Hanches à la place de la tête
		Hauteur du passage en château		
	D’une position allongée sur le dos , 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 position cambrée de surface . Monter une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu’à la position grand-écart de surface .			
BALLERINE				
	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
De la position allongée sur le ventre , exécuter un saut périlleux avant carpé jusqu’à la position double ballet leg sous-marin . Abaisser une jambe jusqu’à la position flamenco jambe pliée sous-marin . En maintenant cette position, le corps remonte en surface en position flamenco jambe pliée de surface . La jambe ballet leg est abaissée en surface avec un arc de 90° tandis que l’autre jambe se fléchit pour prendre une position dorsale jambe pliée . L’orteil longe l’intérieur de la jambe tendue jusqu’à la position allongée sur le dos .				