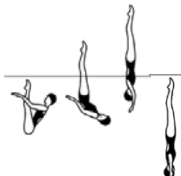


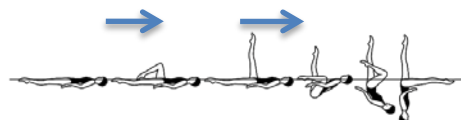


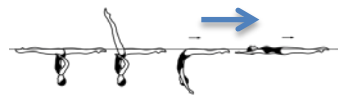


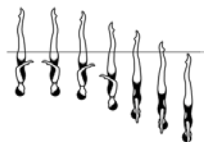




NIVEAU	SAISON 2021-2022-SYNCHRO D'ARGENT - JUNIOR
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Pour la saison 2021-2022, l'épreuve technique du Synchronat est allégée.</p> <p><i>Le choix de l'organisation de cette épreuve est laissé à l'initiative des ligues. Si la ligue décide de ne pas organiser d'épreuve en corrélation avec les éléments techniques, les nageuses/nageurs de la catégorie junior passeront l'épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Jeune - cf fiche SYNCHRO D'ARGENT – JEUNE (15 ans et moins).</i></p> <p>Cette épreuve comporte 4 éléments 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 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>Éléments obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • POUSSEE BARRACUDA • RAIE MANTA (jusqu'à la position queue de poisson) • CYCLONE (à partir de la position grand écart) • TOUR VRILLE

ELEMENTS OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE		CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	POUSSEE 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>	Position carpée arrière 	Jambes à la verticale Angle buste/jambes à 45° ou moins	
		Hauteur de la poussée 	Minimum mi fesses visibles	
	RAIE MANTA HYBRIDE (jusqu’à la position queue de poisson)			
	 <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. <i>(commencer la figure d’un côté du jury pour arriver en flamenco devant la bande rouge)</i></p>	Hauteur position ballet leg 	Hauteur mi-cuisse	
		Déroulé de la position jambe pliée à la position queue de poisson 	Verticalité de la jambe lors du déroulé	
	CYCLONE (à partir de la position grand écart)			
	 <p>De 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 sortie dorsale cambrée).</p>	Hauteur du passage château 	Supérieure à mi-cuisse lors du point culminant de l’arc de cercle (passage château sans temps d’arrêt)	
		Sortie Dorsale cambrée 	Tête à la place des hanches	
	TOUR VRILLE			
	 <p>De la position verticale, exécuter un <i>Tour Vrillé</i>. <i>(Un demi-tour est exécuté et sans temps d’arrêt est suivi d’une vrille continue de 720°)</i></p>	Hauteur de la verticale pendant le demi-tour 	Minimum rotules visibles pendant le demi-tour	
		Vrille continue 	Verticalité de la vrille pendant les deux rotations avant la cheville et pendant la rotation pour couler	