

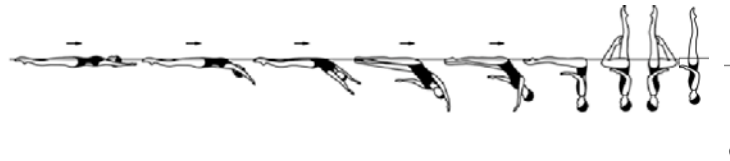
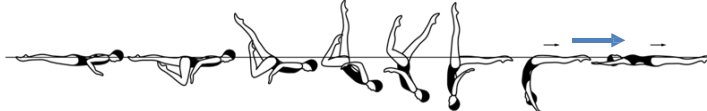


NIVEAU	SAISON 2021-2022-SYNCHRO D'OR – JEUNE (15 ans et moins)
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Pour la saison 2021-2022, l'épreuve technique du Synchronat est allégée.</p> <p>Cette épreuve comporte 4 figures obligatoires. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des nageuses : Maillot noir, 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"> ARIANE RIO ALBATROS DEMI-TOUR QUEUE D'ESPADON

FIGURES OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	ARIANE		
	 <p>Une promenade arrière est exécutée jusqu'à la position grand-écart. En maintenant une relative position des jambes en surface, les hanches effectuent une rotation de 180°. Exécuter une <i>Sortie Promenade Avant</i>.</p>	Hauteur du 1 ^{er} passage château	Minimum mi-cuisses lors du point culminant de l'arc de cercle (passage château sans temps d'arrêt)
		Position cambrée de fin de sortie promenade	Cuisses visibles au-dessus de la surface. Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête cherchant l'alignement vertical.
	RIO		
	 <p>Un <i>flamenco</i> est exécuté jusqu'à 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 <i>barracuda vrille 360°</i> est exécuté.</p>	Hauteur de la poussée	Fesses visibles
		Verticale après vrille	Précision de la hauteur cheville en fin de 360°
	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	ALBATROS DEMI-TOUR		
	 <p>La tête la première, commencer un <i>dauphin</i> jusqu'à ce que les hanches soient sur le point d'être immergées. Les hanches, les jambes et les pieds continuent de glisser le long de la surface alors que le corps pivote pour prendre la position carpée avant. Lever les jambes simultanément en 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>	Premier demi-tour	Minimum mi-cuisse
		Hauteur de la verticale après le deuxième demi-tour	Minimum rotules
	QUEUE D'ESPADON		
	 <p>De la position allongée sur le ventre, une position ventrale jambe pliée est exécutée. Le bas du dos s'arque davantage tandis que la jambe tendue est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau. Quand cette jambe passe à la verticale, la jambe fléchie se tend avec le pied qui suit une ligne verticale pour arriver à une position château. La jambe verticale est abaissée pour prendre une position cambrée de surface. Une <i>sortie dorsale</i> est exécutée.</p>	Bascule de la position ventrale jambe pliée à la position château	Le bas du dos s'arque davantage tandis que la jambe tendue est levée en un arc de 180°, sur place
		Position château	Minimum mi-cuisse