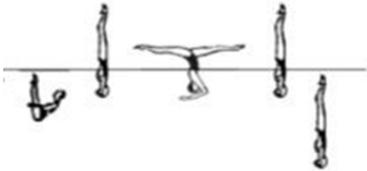
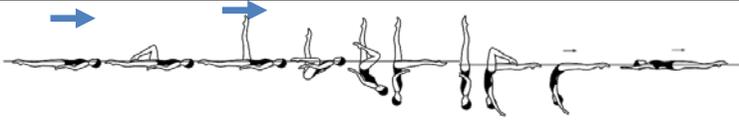
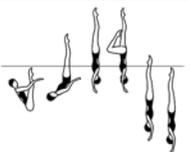
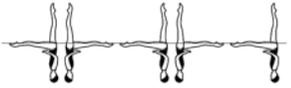
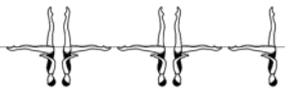


NIVEAU	SAISON 2021-2022-SYNCHRO D'OR - JUNIOR
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Pour la saison 2021-2022, l'épreuve technique du Synchronat est allégée.</p> <p>Cette épreuve comporte 4 éléments obligatoires. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des nageuses : Maillot noir, bonnet blanc, 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 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 POUSSEE BARRACUDA JAMBE PLIEE QUEUE DE POISSON ROTATION 720°

ELEMENTS OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	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>. <i>(commencer la figure d'un côté du jury pour arriver en flamenco devant la bande rouge)</i></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.
POUSSEE BARRACUDA JAMBE PLIEE			
 <p>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.</p>	Hauteur de la poussée 	Minimum bas du dos	
		Vrille de 180° 	Précision de la hauteur cheville en fin de rassemble.
QUEUE DE POISSON ROTATION 720°			
 <p>De la position queue de poisson maintenue, avec la jambe horizontale restant devant la jambe verticale, deux rotations rapides (720°) sont exécutées.</p>	Hauteur position queue de poisson de départ 	Minimum mi-cuisse visible	
		Rotations 	Maintien de la jambe à la verticale pendant les deux rotations
ELEMENTS OPTIONNELS			
GRUPE 2			