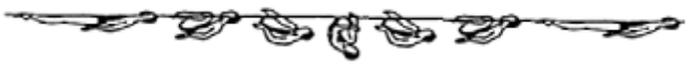
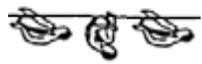
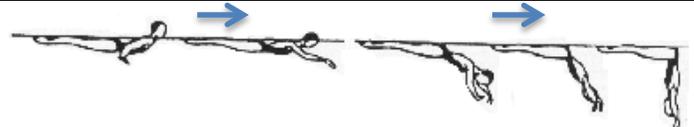
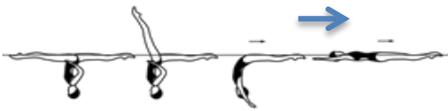


NIVEAU	SYNCHRO DECOUVERTE
EPREUVE	N°3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 figures obligatoires et 2 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des nageuses : Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p>Evaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluation 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 2 évaluateurs en global, après concertation, donnent un avis « acquis » ou « non acquis » pour l'évaluation globale. Evaluation Fondamentale : 2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge). Les évaluateurs valident si la nageuse a acquis LES DEUX CRITERES (en rouge). Les 2 évaluateurs en fondamental, après concertation, donnent un avis « acquis » ou « non acquis » pour l'évaluation Fondamentale. <p>Une compensation entre les 2 évaluations est possible et le résultat final doit être au minimum de 6 acquis sur 8 pour valider sur la totalité des figures (soit une réussite de 75%)</p>	
CONTENU	<p><u>Figures obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • PRISE DE BALLET LEG • POSITION VERTICALE (de flottaison)
	<p><u>Figures optionnelles</u></p> <p><u>GROUPE 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • SAUT PERILLEUX ARRIERE GROUPE • PRISE DE POSITION CARPEE AVANT <p><u>GROUPE 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • SORTIE PROMENADE AVANT (de la position grand écart) • PRISE DE POSITION CARPEE ARRIERE

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	FIGURES OBLIGATOIRES	PRISE DE BALLET LEG	
 <p>Commencer en position allongée sur le dos. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position jambe pliée. La jambe est tendue, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position ballet leg.</p>		Position voilier 	Cuisse verticale
		Position ballet leg 	Jambe tendue verticale
POSITION VERTICALE (en flottaison)			
 <p>Position verticale : corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête, hanches, chevilles alignées</p>	Position verticale 	Alignement du corps/tête/hanches/pieds.	
			Corps perpendiculaire à la surface de l'eau
FIGURES OPTIONNELLES GROUPE 1	SAUT PERILLEUX ARRIERE GROUPE		
	 <p>De la position allongée sur le dos, amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la position groupée. D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière complet autour d'un axe latéral passant par les hanches. Le corps reprend la position allongée sur le dos</p>	Rotation corps groupé 	Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.
		2^{ème} Position dorsale 	A la surface de la tête aux pieds
	PRISE DE POSITION CARPEE AVANT		
 <p>De la position allongée sur le ventre, tandis que le tronc descend pour prendre une position carpée avant, les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.</p>	Durant le placement du visage dans l'eau 	Garder l'immobilité (tête au milieu du jury)	
	Position ventrale 	En surface	

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D’EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	FIGURES OPTIONNELLES GROUPE 2	SORTIE PROMENADE (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 <i>sortie dorsale cambrée</i>).</p>		Position grand-écart 	Jambes en extension
		Position cambrée 	Crêtes iliaques en avant
PRISE DE POSITION CARPEE ARRIERE			
 <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.</p>	Position carpée arrière 	Angle buste/jambes à 45° ou moins	
		Jambes à la verticale	