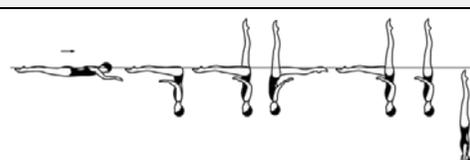
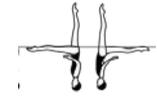
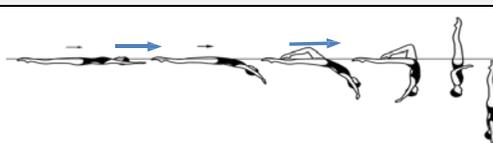
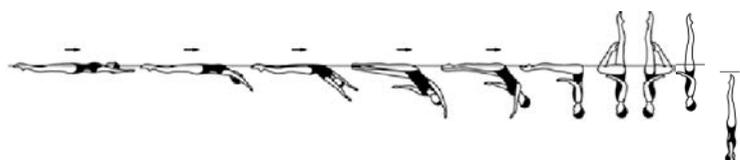
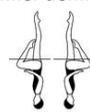
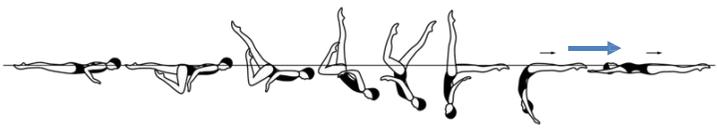
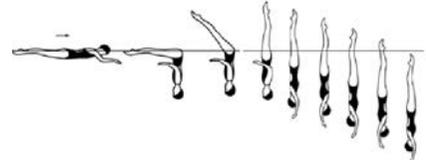
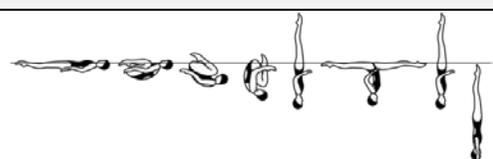


NIVEAU	SYNCHRO D'OR – JEUNE (15 ans et moins)
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 figures obligatoires et 3 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des nageuses : Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p>Evaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 6/10 pour valider. Note Fondamentale : 2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge). Les 3 ou 5 juges en fondamental attribuent une note sur dix points au dixième de points pour les 2 critères fondamentaux. Une compensation est possible et la moyenne du résultat final doit être au minimum de 6/10 pour valider. 	
CONTENU	<p><u>Figures obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ARIANE • RIO
	<p><u>Groupes optionnels</u></p> <p>GRUPE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • JUPITER • OCEANEA <p>GRUPE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • ALBATROS DEMI-TOUR • QUEUE D'ESPADON <p>GRUPE 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • MARSOUIN VRILLE CONTINUE • MOUETTE

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	FIGURES OBLIGATOIRES	ARIANE	
 <p>Une <i>promenade arrière</i> 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°	
FIGURES OPTIONNELLES GROUPE 1	JUPITER		
	 <p>De la Position Allongée sur le Ventre, prendre une Position Carpée Avant. Monter une jambe en Position Queue de Poisson. En maintenant l'angle de 90° entre les jambes, monter la jambe horizontale à la verticale tandis que simultanément la jambe verticale continue son arc de cercle jusqu'à la surface pour prendre une Position Château. En maintenant l'alignement vertical du corps, la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface (le pied doit toucher la surface) jusqu'à une Position Queue de Poisson. Lever la jambe horizontale en Position Verticale. Exécuter une <i>Descente Verticale</i>.</p>	Transition entre la position queue de poisson et la position château 	Maintien de l'angle des jambes à 90° sur la bascule
		Hauteur verticale 	Minimum rotules
	OCEANEA		
 <p>Une <i>nova</i> est exécutée jusqu'à la position cambrée de surface. La jambe horizontale est levée tandis que la jambe fléchie se redresse en position verticale. Une vrille continue de 720° (2 rotations) est exécutée.</p>	Hauteur position verticale 	Minimum rotules	
	Verticale en fin de vrille 	Précision de la hauteur cheville en fin de 720° avant immersion en rotation	

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	FIGURES OPTIONNELLES GROUPE 2	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	
FIGURES OPTIONNELLES GROUPE 3	MARSOUIN VRILLE CONTINUE		
	 <p>D'une position allongée sur le ventre, une <i>prise de carpé avant</i> est exécutée. Les jambes sont levées en position verticale. Une <i>vrille continue</i> (2 rotations) est exécutée.</p>	Montée des jambes 	Rotules dehors jusqu'à 45° environ
		Hauteur verticale 	Minimum rotules avant la vrille continue
	MOUETTE		
 <p>De la position allongée sur le ventre, un <i>périlleux arrière groupé</i> partiel est exécuté jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface de l'eau. Le tronc se déroule rapidement tandis que les jambes sont tendues en position verticale (à mi chemin entre la verticale formée par les hanches et la verticale de la tête et tibias). Les jambes sont abaissées rapidement symétriquement en position grand-écart de surface. Les jambes se rejoignent rapidement en position verticale. Une <i>descente verticale</i> est exécutée au même rythme que le début de la figure.</p>	Séquence dynamique : verticale, écart, verticale 	Minimum mi-cuisses	
	Hauteur verticale maintenue après rassemble 	Minimum rotules	