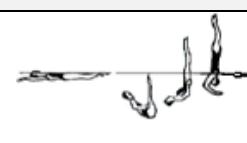


NIVEAU	SYNCHRO D'ARGENT – AVENIR (12 ans et moins)
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
Cette épreuve comporte 4 figures obligatoires. Le texte du règlement FINA fait foi.	
Tenue exigée des compétiteurs : Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.	
Evaluation :	
<ul style="list-style-type: none"> ● Note Globale : <p>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 3 secondes dans la position de départ, 3 secondes dans la position d'arrivée (en verticale sous l'eau 3 secondes).</i></p> <p>Les 3 ou 5 juges en global donnent une note sur dix points au dixième de points à chaque figure.</p> <p>Une compensation est possible et la moyenne du résultat final doit être au minimum de 5.5/10 pour valider.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● Note Fondamentale : 2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge). <p>Les 3 ou 5 juges en fondamental donnent un avis « acquis » ou « non acquis » pour les 2 critères fondamentaux.</p> <p>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%)</p>	
CONTENU	<p><u>Figures obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ARIANE CARPÉ AVANT (jusqu'à la fin de la rotation) ● BARRACUDA ● FIN DU CYGNE (à partir de la queue de poisson) ● DÉBUT DU BALLET LEG TENDU DIRECT (jusqu'au ballet leg de surface)

FIGURES OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	ARIANE CARPÉ AVANT (jusqu'à la fin de la rotation)		
	 <p>D'une position allongée sur le ventre, une <i>prise de carpé</i> avant est exécutée. Une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la position grand écart. En maintenant une relative position des jambes à la surface, une <i>rotation ariane</i> est exécutée.</p>	 <p>Prise de carpé</p>	Respect de l'avancée du corps avec les jambes en surface (hanches à la place de la tête)
		 <p>Rotation ariane</p>	Maintien des jambes tendues en surface dans l'axe pendant la rotation des hanches de 180°
	BARRACUDA		
	 <p>De la position allongée sur le dos, éléver 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>	 <p>Position carpée arrière</p>	Angle buste/jambes à 45° ou moins Jambes à la verticale
		 <p>Hauteur de la poussée</p>	Minimum mi-fesses visibles
	FIN DU CYGNE (à partir de la queue de poisson)		
	 <p>D'une position queue de poisson, une <i>vrière descendante de 180°</i> est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée jusqu'à la position verticale et se termine lorsque que les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une <i>descente verticale</i> est exécutée.</p>	 <p>Position queue de poisson</p>	Minimum mi-cuisses (tenue environ 3 secondes)
		 <p>Vrière descendante de 180°</p>	Maintien de la verticalité pendant la ½ vrière
DÉBUT DU BALLET LEG (jusqu'au ballet-leg de surface)			
 <p>D'une position allongée sur le dos, une jambe est levée tendue en <i>ballet-leg</i>.</p>	 <p>Position ballet-leg</p>	Placement hanches à la ligne rouge Minimum mi-cuisse	