


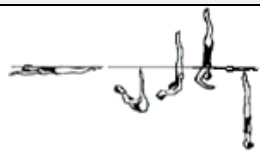









NIVEAU	SYNCHRO D'ARGENT – AVENIR (12 ans et moins)
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 4 figures obligatoires. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des compétiteurs : Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p>Evaluation :</p> <ul style="list-style-type: 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 3 secondes dans la position de départ, 3 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 5.5/10 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 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 carpe</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>	Prise de carpé 	Respect de l'avancée du corps avec les jambes en surface (hanches à la place de la tête)	
		Rotation ariane 	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, élever 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>	Position carpée arrière 	Angle buste/jambes à 45° ou moins Jambes à la verticale	
		Hauteur de la poussée 	Minimum mi-fesses visibles	
	FIN DU CYGNE (à partir de la queue de poisson)			
	 <p>D'une position queue de poisson, une <i>vrille 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>	Position queue de poisson 	Minimum mi-cuisses (tenue environ 3 secondes)	
		Vrille descendante de 180° 	Maintien de la verticalité pendant la ½ vrille	
	DÉBUT DU BALLET LEG (jusqu'au ballet-let de surface)			
	 <p>D'une position allongée sur le dos, une jambe est levée tendue en ballet-leg.</p>	Position ballet-leg 	Placement hanches à la ligne rouge Minimum mi-cuisse	