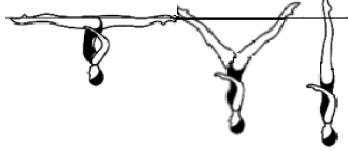
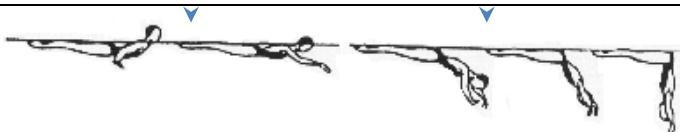
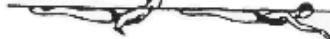


NIVEAU	SYNCHRO DECOUVERTE
EPREUVE	- TECHNIQUE
<b>Cette épreuve comporte 4 figures obligatoires. Le texte du règlement FINA fait foi.</b>	
<b>Tenue exigée des compétiteurs :</b> Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.	
<b>Evaluation :</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Evaluation Globale :</b></li></ul>	
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.	
<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Evaluation Fondamentale :</b> 2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge).</li></ul>	
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.	
Une compensation entre les 2 évaluations est possible et le résultat final doit être au minimum de <b>6</b> acquis sur 8 pour valider <b>sur la totalité des figures (soit une réussite de 75%)</b> .	

CONTENU	<p><u>Figures obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● PRISE DE BALLET LEG</li> <li>● RASSEMBLÉ VERTICAL AUX CHEVILLES (de la position grand écart)</li> <li>● PRISE DE POSITION CARPÉE AVANT</li> <li>● SORTIE PROMENADE AVANT (de la position grand écart)</li> </ul>
---------	--

FIGURES OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	PRISE DE BALLET LEG	Position voilier	Cuisse verticale
	 <p>Commencer en <b>position allongée sur le dos</b>. 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 <b>position jambe pliée</b>. La jambe est tendue, sans bouger la cuisse, jusqu'à la <b>position ballet leg</b>.</p>		Cuisse verticale
	RASSEMBLÉ VERTICAL AUX CHEVILLES (de la position grand écart)	Position ballet leg	Jambe tendue verticale
	 <p>De la <b>position grand écart</b>. Exécuter un rassemblé en <b>position verticale aux chevilles</b>.</p>		<b>Alignement du corps/tête/hanches/pieds.</b> <b>Corps perpendiculaire à la surface de l'eau</b>
PRISE DE POSITION CARPÉE AVANT			

	 <p>De la <b>position allongée sur le ventre</b>, tandis que le tronc descend pour prendre une <b>position carpée avant</b>, 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>	<b>Durant le placement du visage dans l'eau</b> 	<b>Placement tête à la marque rouge</b>
	<p><b>Position ventrale</b>   </p>	<b>En surface</b>	
<b>SORTIE PROMENADE (de la position grand écart)</b>			
	 <p>De la <b>position grand écart</b>. 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 <b>position cambrée de surface</b> et, d'un mouvement continu, exécuter une <i>sortie dorsale cambrée</i>).</p>	<b>Position grand-écart</b> 	<b>Jambes en extension, alignement des pieds en surface sur l'axe horizontal</b>
	<p><b>Position dorsale</b>   </p>	<b>En surface</b>	