


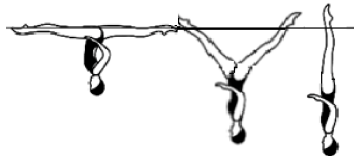









NIVEAU	SYNCHRO DECOUVERTE
EPREUVE	- TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 4 figures obligatoires. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p><u>Tenue exigée des compétiteurs :</u> Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p><u>Evaluation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Evaluation 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 5 secondes dans la position de départ, 5 secondes dans la position d'arrivée (en verticale sous l'eau 3 secondes).</i></p> <p>Les 2 évaluateurs en global, après concertation, donnent un avis « acquis » ou « non acquis » pour l'évaluation globale.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Evaluation Fondamentale : 2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge). <p>Les évaluateurs valident si la nageuse a acquis LES DEUX CRITERES (en rouge).</p> <p>Les 2 évaluateurs en fondamental, après concertation, donnent un avis « acquis » ou « non acquis » pour l'évaluation Fondamentale.</p> <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>	

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

FIGURES OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	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
	RASSEMBLÉ VERTICAL AUX CHEVILLES (de la position grand écart)		
	 <p>De la position grand écart. Exécuter un rassemble en position verticale aux chevilles.</p>	Position verticale 	Alignement du corps/tête/hanches/pieds.
			Corps perpendiculaire à la surface de l'eau
PRISE DE POSITION CARPÉE 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 	Placement tête à la marque rouge
		Position ventrale 	En surface
	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, alignement des pieds en surface sur l'axe horizontal
		Position dorsale 	En surface