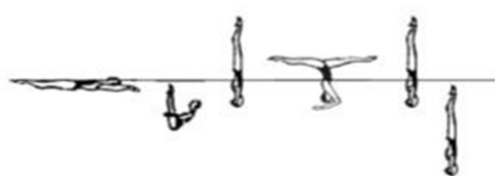


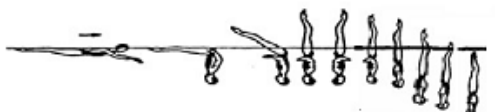





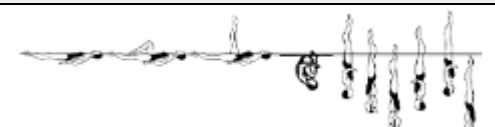





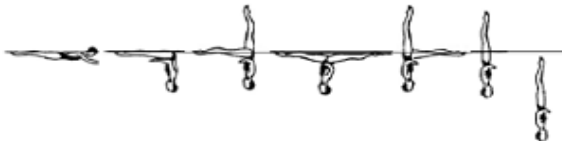



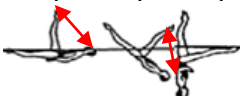


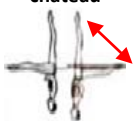



NIVEAU	SYNCHRO D'OR
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 figures obligatoires et 3 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p><b>Tenue exigée des nageuses:</b> Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p><b>Evaluation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Note Globale :</b>            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.         </li> <li> <b>Note Fondamentale :</b> 2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge).            Les juges valident si la nageuse a acquis LES DEUX CRITERES (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.         </li> </ul>	
CONTENU	<p><u>Figures obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>108 - BARRACUDA GRAND ECART AERIEN</b></li> <li>• <b>355g - MARSOUIN TOUR VRILLE</b></li> </ul>
	<p><u>Groupes optionnels</u></p> <p>GRUPE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>330c - AURORA SPIRE</b></li> <li>• <b>154 - LONDRES</b></li> </ul> <p>GRUPE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>142 - RAIE MANTA</b></li> <li>• <b>343 - PAPILLON</b></li> </ul> <p>GRUPE 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>112f - IBIS VRILLE CONTINUE (720°)</b></li> <li>• <b>325 – JUPITER</b></li> </ul>

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
FIGURES OBLIGATOIRES	<b>308 - BARRACUDA GRAND ECART AERIEN</b>		
	 <p>De la <b>position allongée sur le dos</b>, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une <b>position carpée arrière immergée</b>, les orteils juste sous la surface. Exécuter une <i>Poussée Grand Ecart Aérien</i>. Exécuter une <i>descente verticale</i> au même rythme que la <i>poussée</i>.</p>	Hauteur de la poussée 	<b>Bas du dos</b>
		Hauteur de la 2 <sup>ème</sup> verticale 	<b>Minimum mi-cuisses</b>
	<b>355g - MARSOUIN TOUR VRILLE</b>		
 <p>De la <b>position allongée sur le ventre</b>, prendre une <i>position carpée avant</i>. Monter les jambes en <b>position verticale</b>. Exécuter un <i>Tour Vrillé</i>.</p>	Montée des jambes 	<b>Rotules dehors jusqu'à 45° environ</b>	
	Hauteur pendant le demi-tour 	<b>Minimum mi-genoux</b>	
FIGURES OPTIONNELLES  GROUPE 1	<b>330c - AURORA SPIRE</b>		
	 <p>De la <b>position allongée sur le ventre</b>, exécuter un saut périlleux avant carapé jusqu'à la <b>position double ballet leg sous-marin</b>. Une jambe s'élève à la verticale tandis que l'autre se déplace le long de la surface jusqu'à la <b>position château</b>. Le corps effectue une rotation de 180° jusqu'à la <b>position queue de poisson</b>. Monter la jambe horizontale en <b>position verticale</b>. Exécuter une <i>Spire</i>. Exécuter une <i>descente verticale</i>.</p>	De la position château à la position queue de poisson 	<b>Respect de la rotation</b>
		Hauteur de la verticale en fin de spire 	<b>Minimum mi-genoux</b>
	<b>154 - LONDRES</b>		
 <p>Exécuter un <i>Ballet Leg</i> rapide suivi d'un <i>Saut Périlleux Arrière Groupé partiel</i> rapide jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface en <b>Position Groupée</b>. Le tronc se déroule tandis que les jambes se tendent pour prendre la <b>Position Verticale</b> à mi-chemin entre la ligne verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Exécuter une <i>Vrille Combinée de 360°</i> suivie d'une <i>Descente Verticale</i>.</p>	Début de la figure jusqu'à la position groupée 	<b>Energie et respect du descriptif</b>	
	Vrille combinée 	<b>Régularité espace/temps</b>	

		DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE		
FIGURES OPTIONNELLES  GROUPE 2	<b>142 - RAIE MANTA</b>				
	 <p>Exécuter un Flamenco jusqu'à la <b>Position Flamenco de Surface</b>. Tandis que le corps se déroule, la jambe pliée se tend à l'horizontale pour prendre une <b>Position Queue de Poisson</b>. Monter la jambe horizontale en un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface, tandis qu'elle passe à la verticale, la jambe verticale prend une <b>Position Cambrée de Surface Jambe Pliée</b>. Tendre la jambe pliée et dans un mouvement continu, exécuter une <i>Sortie Cambrée de Surface</i>.</p>	De la position queue de poisson à la position cambrée de surface jambe pliée 	<b>Garder la cuisse verticale</b>		
		Hauteur lors du passage à la verticale 			<b>Minimum genoux visibles</b>
	<b>343 - PAPILLON</b>				
 <p>De la <b>Position Allongée sur le Ventre</b>, prendre une <i>Position Carpée Avant</i>. Monter une jambe en <b>Position Queue de Poisson</b>. Monter rapidement la jambe horizontale en un arc de cercle de 180° tandis que la jambe verticale est abaissée pour prendre une <b>Position Grand Ecart</b>, sans hésitation exécuter une rotation des hanches de 180° tandis que la jambe avant est levée pour prendre une <b>Position Queue de Poisson</b>. Lever la jambe horizontale en <b>Position Verticale</b> au même rythme que les actions du début de la figure. Exécuter une <i>Descente Verticale</i>.</p>	2ème position queue de poisson après la position grand écart 	<b>Mi-cuisse visible</b>			
	Hauteur du rassemblé en position verticale 	<b>Minimum genoux visibles</b>			
FIGURES OPTIONNELLES  GROUPE 3	<b>112f - IBIS VRILLE CONTINUE (720°)</b>				
	 <p>Monter un <i>ballet leg</i>. En maintenant cette position, le corps pivote vers l'arrière autour d'un axe passant par les hanches jusqu'à la <b>position queue de poisson</b>. Monter la jambe horizontale en <b>position verticale</b>. Exécuter une <i>vrille continue (720°)</i>.</p>	Bascule de la position ballet leg avant jusqu'à la position queue de poisson 	<b>Maintien de l'axe de 90° jambe/buste</b>		
		Vrille continue rapide 	<b>Régularité espace/temps</b>		
	<b>325 - JUPITER</b>				
 <p>De la <b>Position Allongée sur le Ventre</b>, prendre une <i>Position Carpée Avant</i>. Monter une jambe en <b>Position Queue de Poisson</b>. 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 <b>Position Château</b>. 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 <b>Position Queue de Poisson</b>. Lever la jambe horizontale en <b>Position Verticale</b>. Exécuter une <i>Descente Verticale</i>.</p>	De la position queue de poisson à la position château 	<b>Angle des jambes 90° maintenu pendant la bascule des 2 jambes</b>			
	De la position château à la position queue de poisson 	<b>Régularité dans le passage du pied en surface</b>			