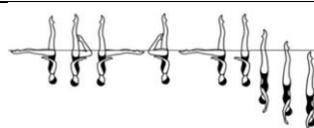
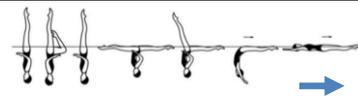
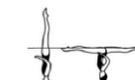
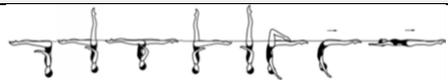
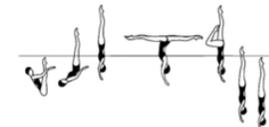


NIVEAU	SYNCHRO D'OR - JUNIOR
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 2 éléments obligatoires et 3 groupes optionnels dont 1 groupe tiré au sort 18 à 72 h avant le début de la compétition. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des nageuses : Maillot noir, bonnet blanc, lunettes 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 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 élément. Une compensation est possible et la moyenne du résultat final doit être au minimum de 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>Eléments obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • DEUX ROTATIONS FOUETTÉES – VERTICALE –VRILLE 360° • VERTICALE – DEMI-TOUR (jusqu'à la jambe pliée) – DEMI-TOUR (jusqu'à la verticale) – GRAND ECART - SORTIE PROMENADE • PAPILLON HYBRIDE • POUSSÉE GRAND-ÉCART JAMBE PLIÉE HYBRIDE

ELEMENTS OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	DEUX ROTATIONS FOUETTÉES – VERTICALE –VRILLE 360°		
		Hauteur rotations fouettées 	Minimum rotules visibles
	<p>A partir d'une position queue de poisson, 2 <i>rotations fouettées</i> (180°+180°) sont exécutées. La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la position verticale. En continuant dans la même direction, une <i>vrille 360°</i> est exécutée.</p>	Vrille 360° 	Régularité et uniformité
VERTICALE – DEMI-TOUR (jusqu'à la jambe pliée) – DEMI-TOUR (jusqu'à la verticale) – GRAND ÉCART - SORTIE PROMENADE			
		1^{ère} verticale 	Minimum rotules visibles (environ 5 secondes)
	<p>En commençant en position verticale, un <i>demi-tour</i> est exécuté tandis qu'une jambe est abaissée en position verticale jambe pliée. En continuant dans la même direction, un autre <i>demi-tour</i> est exécuté, tandis que la jambe pliée se tend en position verticale. Les jambes sont abaissées symétriquement en position grand écart. Une <i>sortie promenade avant</i> est exécutée.</p>	Ouverture en grand écart 	Ouverture symétrique des jambes
PAPILLON HYBRIDE			
		2^{ème} queue de poisson 	Minimum mi-cuisse visible
	<p>A réaliser rapidement. À partir d'une position carpée avant, une jambe est levée en position queue de poisson. La jambe horizontale est levée en un arc de 180° tandis que la jambe verticale est baissée pour prendre une position grand écart. Sans pause, une rotation des hanches de 180° est exécutée alors que la jambe avant est levée pour prendre une position en queue de poisson. En continuant dans la même direction, une rotation de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée en position verticale. Les jambes sont abaissées simultanément en position cambrée de surface jambe pliée. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la position cambrée de surface et d'un mouvement continu, une <i>sortie dorsale cambrée</i> est exécutée.</p>	Position cambrée de surface jambe pliée 	Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface
POUSSEE GRAND-ECART JAMBE PLIEE HYBRIDE			
		Hauteur de la poussée 	Minimum bas du dos visible
	<p>A partir d'une position carpée arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une <i>poussée</i> est exécutée jusqu'à la position verticale. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement jusqu'à la position grand écart aérienne, suivie d'un plié de la jambe avant et d'une levée rapide de la jambe arrière jusqu'à la position verticale jambe pliée. Une <i>descente verticale</i> rapide est exécutée alors que le genou plié est tendu pour rejoindre la jambe verticale lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une <i>descente verticale</i>.</p>	Position verticale jambe pliée 	Respect de la verticalité