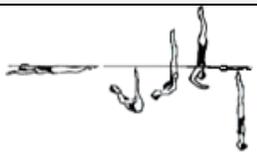
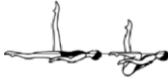


NIVEAU	SYNCHRO D'ARGENT – AVENIR (12 ans et moins)
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 4 figures obligatoires. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p>Tenue exigée des compétiteurs : Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p>Evaluation :</p> <ul style="list-style-type: 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 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 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 RIO (jusqu'au flamenco 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 carpé</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 5 secondes)	
	Vrille descendante de 180° 	Maintien de la verticalité pendant la ½ vrille	
DÉBUT DU RIO (jusqu'au flamenco de surface)			
 <p>D'une position allongée sur le dos, une jambe est levée tendue en ballet-leg. Le genou, tibia et orteils de la jambe horizontale glissent le long de la surface de l'eau pour prendre la position flamenco de surface.</p>	Position ballet-leg 	Minimum mi-cuisse	
	Prise de position flamenco 	Maintien du pied de la jambe horizontale à la surface jusqu'à la position flamenco (avec la jambe tendue au milieu du mollet de la jambe pliée)	