

NIVEAU	SYNCHRO DECOUVERTE
EPREUVE	N°3 - 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 : 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. Evaluation Fondamentale : 2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge). 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. <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>	
CONTENU	<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)

