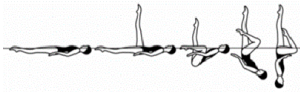

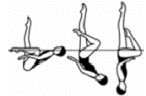
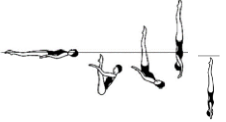


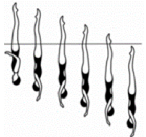


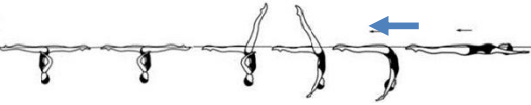




NIVEAU	SYNCHRO D'ARGENT – JEUNE et JUNIOR
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Pour le niveau Synchro d'Argent Jeune et Junior, une seule épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Jeune et les éléments techniques de la catégorie Junior est proposée.</p> <p>Celle-ci comporte 4 figures obligatoires. 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"> 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 et éléments obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> FLAMENCO JAMBE PLIÉE (jusqu'à la fin du déroulé) BARRACUDA VERTICALE et VRILLE CONTINUE DE 720° FIN D'ESPADON JAMBES TENDUES, ROTATION ARIANE

ÉLÉMENTS ET FIGURES OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE		CRITERES D’EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	FLAMENCO JAMBE PLIÉE (jusqu’à la fin du déroulé)			
	 <p>Une <i>montée de ballet-leg</i> est exécutée. Le tibia de la jambe horizontale est ramené le long de la surface de l'eau pour prendre une position flamenco de surface. En maintenant la jambe ballet leg à la verticale, les hanches sont levées tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée glisse le long de la surface jusqu’à la position verticale jambe pliée.</p>	Ballet-leg		Minimum mi-cuisse
		Déroulé du flamenco		Maintien de la jambe en verticale pendant le déroulé Maintien environ 5 secondes en verticale jambe pliée
	BARRACUDA			
	 <p>De la position allongée sur le dos, les jambes sont élevées à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la position du carpé arrière avec les orteils 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>	Hauteur de la poussée		Minimum mi-fesses visibles
		Descente verticale		Maintien de la verticale dans la descente
	VERTICALE et VRILLE CONTINUE DE 720°			
	 <p>Une <i>vrille continue</i> est une <i>vrille descendante</i> en position verticale avec une rotation rapide de 720° qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu’à l’immersion complète.</p>	Position verticale		Minimum rotules visibles Maintien environ 5 secondes en verticale
		Vrille continue de 720°		Verticalité de la vrille pendant les deux rotations avant les chevilles et pendant la rotation pour couler
	FIN D’ESPADON JAMBES TENDUES, ROTATION ARIANE			
	 <p>De la position grand écart. En maintenant les jambes à la surface de l’eau, une <i>rotation ariane</i> est exécutée. Une <i>sortie promenade avant</i> est exécutée.</p>	Rotation ariane		Maintien des jambes tendues en surface dans l’axe pendant la rotation
		Sortie promenade avant		Tête à la place des hanches Pieds en surface