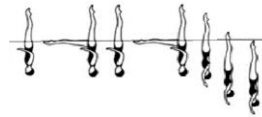
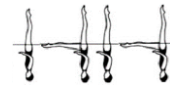







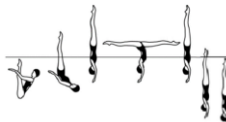

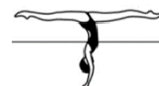


NIVEAU	SYNCHRO D'OR – JEUNE
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 4 figures obligatoires. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p><b><u>Tenue exigée des compétiteurs :</u></b> Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p><b><u>Evaluation :</u></b></p> <ul style="list-style-type: 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 5/10 pour valider.                 </li> <li> <b>Note Fondamentale :</b> 2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge).                      Les 3 ou 5 juges en fondamental <b>donnent un avis « acquis » ou « non acquis »</b> pour les 2 critères fondamentaux.                      Une compensation est possible et <b>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%)</b> </li> </ul>	
CONTENU	<p><u>Figures obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>FOUETTÉS (X2)</li> <li>VERTICALE - ½ TOUR JAMBE PLIÉE – ½ TOUR EN RASSEMBLANT</li> <li>DÉBUT DE PAPILLON (jusqu'à la 2<sup>ème</sup> queue de poisson)</li> <li>POUSSÉE GRAND ÉCART</li> </ul>

FIGURES OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE		CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	FOUETTÉS (X2)			
		<b>Fouettés (x2)</b> 	<b>Respect de la verticalité</b>	
		<b>Hauteur du 2<sup>ème</sup> rassemble</b> 	<b>Minimum mi-cuisses visibles</b>	
	VERTICALE - ½ TOUR JAMBE PLIÉE – ½ TOUR EN RASSEMBLANT			
		<b>Rotation</b> 	<b>Respect de la verticalité</b>	
		<b>Hauteur 2<sup>ème</sup> verticale</b> 	<b>Minimum rotules visibles (environ 5 secondes)</b>	
	DÉBUT DE PAPILLON (jusqu'à la 2 <sup>ème</sup> queue de poisson)			
		<b>1<sup>ère</sup> position queue de poisson</b> 	<b>Minimum mi-cuisse visible</b>	
		<b>2<sup>ème</sup> position queue de poisson</b> 	<b>Respect de la verticalité</b>	
	POUSSÉE GRAND ÉCART			
		<b>Poussée</b> 	<b>Minimum bas du dos visible</b>	
		<b>Grand écart aérien</b> 	<b>Ecart équilibré</b>	
De la <b>position carpée arrière immergée</b> , avec les jambes perpendiculaires à la surface, une <i>poussée</i> jusqu'à la <b>position verticale</b> est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en <b>position grand écart aérien</b> . Rapidement, les jambes se rejoignent en <b>position verticale</b> . Une <i>descente verticale</i> est exécutée.				