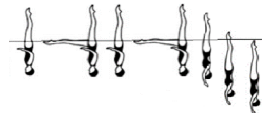
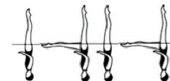







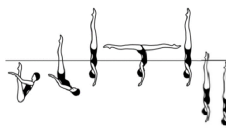

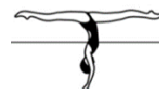


NIVEAU	SYNCHRO D'OR – JEUNE
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 4 figures obligatoires. Le texte du règlement WA fait foi.</p> <p><u>Tenue exigée des compétiteurs :</u> Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p><u>Evaluation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Note 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 obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> FOUETTÉS (X2) VERTICALE - ½ TOUR JAMBE PLIÉE – ½ TOUR EN RASSEMBLANT DÉBUT DE PAPILLON (jusqu'à la 2^{ème} queue de poisson) POUSSÉE GRAND ÉCART

FIGURES OBLIGATOIRES	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE		CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	FOUETTÉS (X2)			
	 <p>De la position verticale, une jambe est abaissée rapidement en position queue de poisson et sans pause est relevée en position verticale. Le mouvement est répété une deuxième fois. Une <i>descente verticale</i> est exécutée.</p>	 <p>Fouettés (x2)</p>	Respect de la verticalité	
		 <p>Hauteur du 2^{ème} rassemble</p>	Minimum mi-cuisses visibles	
	VERTICALE - ½ TOUR JAMBE PLIÉE – ½ TOUR EN RASSEMBLANT			
	 <p>De la position verticale, un <i>demi-tour</i> est exécuté tandis qu'une jambe est baissée en position verticale jambe pliée. En continuant dans la même direction un <i>demi-tour</i> est exécuté tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une position verticale. Une <i>descente verticale</i> est exécutée.</p>	 <p>Rotation</p>	Respect de la verticalité	
		 <p>Hauteur 2^{ème} verticale</p>	Minimum rotules visibles (environ 5 secondes)	
	DÉBUT DE PAPILLON (jusqu'à la 2 ^{ème} queue de poisson)			
	 <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.</p>	 <p>1^{ère} position queue de poisson</p>	Minimum mi-cuisse visible	
		 <p>2^{ème} position queue de poisson</p>	Respect de la verticalité	
	POUSSÉE GRAND ÉCART			
	 <p>De la position carpée arrière immergée, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une <i>poussée</i> jusqu'à la position verticale est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en position grand écart aérien. Rapidement, les jambes se rejoignent en position verticale. Une <i>descente verticale</i> est exécutée.</p>	 <p>Poussée</p>	Minimum bas du dos visible	
		 <p>Grand écart aérien</p>	Ecart équilibré	