


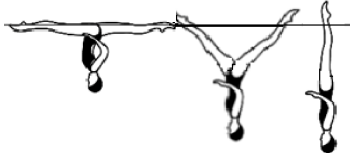









| NIVEAU  | SYNCHRO DECOUVERTE   |
|---|--|
| EPREUVE   | - TECHNIQUE  |
| <p><b>Cette épreuve comporte 4 figures obligatoires. Le texte du règlement FINA fait foi.</b></p> <p><b><u>Tenue exigée des compétiteurs :</u></b> Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p><b><u>Evaluation :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Evaluation Globale :</b></li> </ul> <p>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 3 secondes dans la position de départ, 3 secondes dans la position d'arrivée (en verticale sous l'eau 3 secondes).</i></p> <p>Les 2 évaluateurs en global, après concertation, donnent un avis « acquis » ou « non acquis » pour l'évaluation globale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Evaluation Fondamentale :</b> 2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge).</li> </ul> <p>Les évaluateurs valident si la nageuse a acquis LES DEUX CRITERES (en rouge).</p> <p>Les 2 évaluateurs en fondamental, après concertation, donnent un avis « acquis » ou « non acquis » pour l'évaluation Fondamentale.</p> <p>Une compensation entre les 2 évaluations est possible et le résultat final doit être au minimum de 6 acquis sur 8 pour valider <b>sur la totalité des figures (soit une réussite de 75%)</b>.</p> |  |
| CONTENU   | <p><u>Figures obligatoires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>PRISE DE BALLET LEG</b></li> <li>● <b>RASSEMBLÉ VERTICAL AUX CHEVILLES (de la position grand écart)</b></li> <li>● <b>PRISE DE POSITION CARPÉE AVANT</b></li> <li>● <b>SORTIE PROMENADE AVANT (de la position grand écart)</b></li> </ul> |

| FIGURES<br>OBLIGATOIRES  | DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE  | CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE  |  |
|--|---|--|--|
|  | PRISE DE BALLET LEG   |  |  |
|  |  <p>Commencer en <b>position allongée sur le dos</b>. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la <b>position jambe pliée</b>. La jambe est tendue, sans bouger la cuisse, jusqu'à la <b>position ballet leg</b>.</p> | <b>Position voilier</b><br>                         | <b>Cuisse verticale</b>  |
|  |   | <b>Position ballet leg</b><br>                      | <b>Jambe tendue verticale</b>  |
|  | RASSEMBLÉ VERTICAL AUX CHEVILLES (de la position grand écart)   |  |  |
|  <p>De la <b>position grand écart</b>. Exécuter un rassemble en <b>position verticale</b> aux chevilles.</p> | <b>Position verticale</b><br>  | <b>Alignement du corps/tête/hanches/pieds.</b>   |  |
|  |   | <b>Corps perpendiculaire à la surface de l'eau</b>   |  |
|  | PRISE DE POSITION CARPÉE AVANT  |  |  |
|  |  <p>De la <b>position allongée sur le ventre</b>, tandis que le tronc descend pour prendre une <b>position carpée avant</b>, les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.</p>                             | <b>Durant le placement du visage dans l'eau</b><br> | <b>Placement tête à la marque rouge</b>  |
|  |   | <b>Position ventrale</b><br>                       | <b>En surface</b>  |
|  | SORTIE PROMENADE (de la position grand écart)   |  |  |
|  |  <p>De la <b>position grand écart</b>. Exécuter une <i>sortie promenade avant</i> (Elever la jambe avant en un arc de 180 ° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en <b>position cambrée de surface</b> et, d'un mouvement continu, exécuter une <i>sortie dorsale cambrée</i>).</p>      | <b>Position grand-écart</b><br>                   | <b>Jambes en extension, alignement des pieds en surface sur l'axe horizontal</b> |
| <b>Position dorsale</b><br>   |   | <b>En surface</b>  |  |