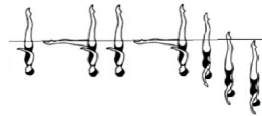
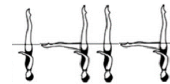







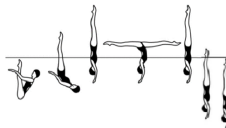

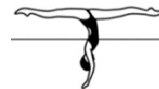


NIVEAU	SYNCHRO D'OR – JEUNE
EPREUVE	N° 3 - TECHNIQUE
<p>Cette épreuve comporte 4 figures obligatoires. Le texte du règlement FINA fait foi.</p> <p><u>Tenue exigée des compétiteurs :</u> Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p><u>Evaluation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 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 3 secondes dans la position de départ, 3 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 6/10 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)			
		 Fouettés (x2)	Respect de la verticalité	
		 Hauteur du 2 ^{ème} rassemble	Minimum mi-cuisses visibles	
	VERTICALE - ½ TOUR JAMBE PLIÉE – ½ TOUR EN RASSEMBLANT			
		 Rotation	Respect de la verticalité	
		 Hauteur 2 ^{ème} verticale	Minimum rotules visibles (environ 5 secondes)	
	DÉBUT DE PAPILLON (jusqu'à la 2 ^{ème} queue de poisson)			
		 1 ^{ère} position queue de poisson	Minimum mi-cuisse visible	
		 2 ^{ème} position queue de poisson	Respect de la verticalité	
	POUSSÉE GRAND ÉCART			
		 Poussée	Minimum bas du dos visible	
		 Grand écart aérien	Ecart équilibré	