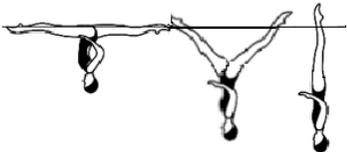
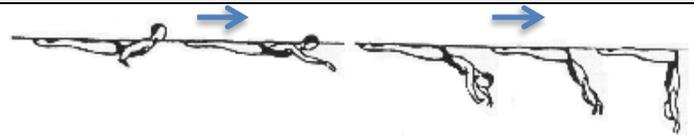
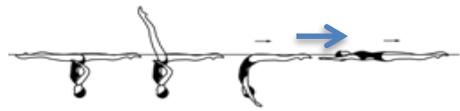


NIVEAU	SYNCHRO DECOUVERTE
EPREUVE	N°3 - TECHNIQUE
<p><b>Cette épreuve comporte 4 figures obligatoires. Le texte du règlement FINA fait foi.</b></p> <p><b>Tenue exigée des compétiteurs :</b> Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.</p> <p><b>Evaluation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Evaluation 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 2 évaluateurs en global, après concertation, donnent un avis « acquis » ou « non acquis » pour l'évaluation globale.                 </li> <li> <b>Evaluation Fondamentale :</b> 2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge).                      Les évaluateurs valident si la nageuse a acquis LES DEUX CRITERES (en rouge).                      Les 2 évaluateurs en fondamental, après concertation, donnent un avis « acquis » ou « non acquis » pour l'évaluation Fondamentale.                 </li> </ul> <p>Une compensation entre les 2 évaluations est possible et le résultat final doit être au minimum de <b>6 acquis sur 8</b> 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>

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'ÉVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	<b>FIGURES OBLIGATOIRES</b>	<b>PRISE DE BALLET LEG</b>	
<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> 		<p><b>Position voilier</b></p> 	<b>Cuisse verticale</b>
		<p><b>Position ballet leg</b></p> 	<b>Jambe tendue verticale</b>
<b>RASSEMBLÉ VERTICAL AUX CHEVILLES (de la position grand écart)</b>			
<p>De la <b>position grand écart</b>. Exécuter un rassemble en <b>position verticale</b> aux chevilles.</p> 		<p><b>Position verticale</b></p> 	<b>Alignement du corps/tête/hanches/pieds.</b>
		<b>Corps perpendiculaire à la surface de l'eau</b>	
<b>PRISE DE POSITION CARPÉE AVANT</b>			
<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> 		<p><b>Durant le placement du visage dans l'eau</b></p> 	<b>Garder l'immobilité (tête au milieu du jury)</b>
	<p><b>Position ventrale</b></p> 	<b>En surface</b>	
<b>SORTIE PROMENADE (de la position grand écart)</b>			
<p>De la <b>position grand écart</b>. Exécuter une <b>sortie promenade avant</b> (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 <b>sortie dorsale cambrée</b>).</p> 	<p><b>Position grand-écart</b></p> 	<b>Jambes en extension, alignement des pieds en surface sur l'axe horizontal</b>	
	<p><b>Position dorsale</b></p> 	<b>En surface</b>	