

TIRAGE AU SORT DES FIGURES, SYNCHRONAT DU DIMANCHE 4 DECEMBRE 2016 :

SYNCHRO DECOUVERTE

Cette épreuve comporte 1 groupe tiré au sort.

Tenue exigée des nageuses: Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.

Evaluation :

• Evaluation 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).

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).

Les 2 évaluateurs en global, après concertation, donne un avis « acquis » ou « non acquis » pour l'évaluation globale.

• Evaluation Fondamentale : 2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge).




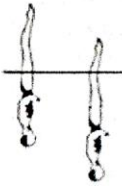
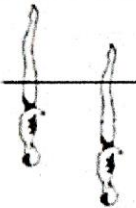




Les évaluateurs valident si la nageuse a acquis LES DEUX CRITERES (en rouge).

Les 2 évaluateurs en fondamental, après concertation, donne un avis « acquis » ou « non acquis » pour l'évaluation Fondamentale.

Une compensation entre les 2 évaluations est possible et le résultat final doit être au minimum de 7 acquis sur 8 pour valider

GROUPE 2

- PRISE DE FLAMENCO (à partir du ballet-leg jambe au choix)**
- POSITION VERTICALE**
- SORTIE PROMENADE**
- PRISE DE CARPEE ARRIERE**

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	PRISE DE FLAMENCO (à partir de la position ballet-leg jambe au choix)		
GROUPE 2	 <p>Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles à la surface. Visage à la surface.</p>	Transition de position ballet-leg à position flamenco	Pied en surface
		 <p>Position flamenco</p> 	Milieu du mollet de la jambe pliée contre la jambe verticale
	POSITION VERTICALE		
	 <p>Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	Position verticale	Alignement du corps/tête/hanches/pieds
			Corps perpendiculaire à la surface de l'eau
	SORTIE PROMENADE		
	 <p>De la position grand-écart de surface, élever la jambe avant en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en position cambrée de surface et, d'un mouvement continu, exécuter une <i>sortie dorsale cambrée</i></p>	Position grand-écart	Jambes en extension
		 <p>Position cambrée</p>	Crêtes iliaques en avant
	PRISE DE CARPE ARRIERE		
	 <p>De la position allongée sur le dos, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une position carpée arrière.</p>	Position carpée arrière	Angle buste/jambes à 45° ou moins
		Jambes à la verticale	

TIRAGE AU SORT DES FIGURES, SYNCHRONAT DU DIMANCHE 4 DECEMBRE 2016 :

SYNCHRO ARGENT JEUNES

Cette épreuve comporte 2 figures obligatoires et 1 groupe tiré au sort.

Tenue exigée des nageuses : Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.

Evaluation :

• 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).

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).

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 5,5/10 pour valider.

• Note Fondamentale :

2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge).

Les 3 ou 5 juges en fondamental attribuent une note sur dix points au dixième de points pour les 2 critères fondamentaux. Une compensation est possible et la moyenne du résultat final doit être au minimum de 5,5/10 pour valider.


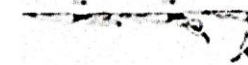

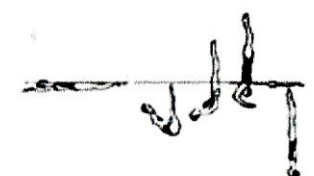


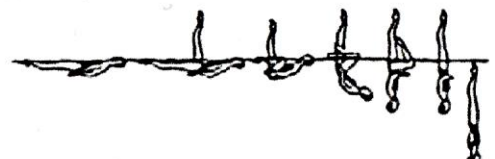



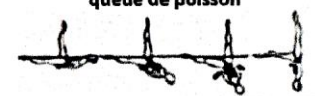

Figures obligatoires

- **ARIANE (jusqu'à la fin de la rotation)**
- **BARRACUDA**

Groupe optionnel

GROUPE 2

- **HERON**
- **FIN DU GRAND ECART FACIAL**

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	FIGURES OBLIGATOIRES	ARIANE (jusqu'à la fin de la rotation)	
 <p>La tête la première, commencer un <i>dauphin</i>. Glisser les hanches, les jambes et les pieds le long de la surface tandis que le dos se cambre davantage pour atteindre la position cambrée de surface. Monter une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la position grand-écart. En maintenant les jambes en surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.</p>		Déplacement de la position dorsale à la position cambrée de surface 	Hanches à la place de la tête
		Rotation en grand-écart 	Maintien des jambes dans l'axe durant la rotation du corps de 180°
BARRACUDA			
 <p>De la position allongée sur le dos, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une position carpée arrière, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une <i>poussée</i> jusqu'à la position verticale. Une <i>descente verticale</i> est exécutée au même rythme que la <i>poussée</i></p>	Position carpée arrière 	Jambes à la verticale	
	Hauteur de la poussée 	Minimum mi-fesses au-dessus de l'eau	
FIGURES OPTIONNELLES GROUPE 1	FLAMENCO JAMBE PLIEE (jambe au choix)		
	 <p>Monter un <i>ballet-leg</i>. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface en position flamenco de surface. La jambe ballet leg conservant sa position verticale, monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée prend la position verticale jambe pliée. Tendre la jambe pliée en position verticale. Exécuter une <i>descente verticale</i>.</p>	Déroulé de la position jambe pliée à la position verticale 	Verticalité de la jambe pendant le déroulé
		Hauteur de la jambe pliée 	Minimum genou de la jambe tendue dehors pendant le déroulé
	CATALINA (jusqu'à la position queue de poisson)		
 <p>Monter un <i>ballet-leg</i>. Exécuter une <i>rotation de catalina</i> jusqu'à la position queue de poisson.</p>	Rotation du ballet-leg jusqu'à la position queue de poisson 	Passage du buste dans le plan vertical	
	Hauteur de la position queue de poisson 	Minimum mi-cuisse	

TIRAGE AU SORT DES FIGURES, SYNCHRONAT DU DIMANCHE 4 DECEMBRE 2016 :

SYNCHRO ARGENT JUNIORS

Cette épreuve comporte 2 figures obligatoires et 1 groupe tiré au sort.

Tenue exigée des nageuses : Maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées.

Evaluation :

• 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).

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).

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 5,5/10 pour valider.

• Note Fondamentale :

2 critères fondamentaux par partie de figures (en rouge).

Les juges valident si la nageuse a acquis LES DEUX CRITERES (en rouge).

Les 3 ou 5 juges en fondamental donnent une note sur dix points au dixième de points pour les 2 critères fondamentaux. Une compensation est possible et la moyenne du résultat final doit être au minimum de 5,5/10 pour valider.

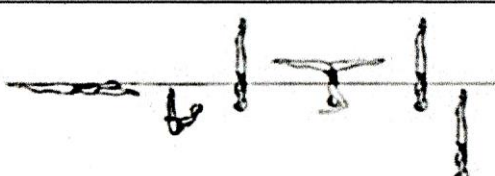









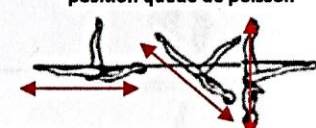

Figures obligatoires

- **BARRACUDA GRAND ECART AERIEN**
- **MARSOUIN ½ TOUR**

Groupe optionnel

GRUPE 2

- **RAIE MANTA (jusqu'à la position queue de poisson)**
- **IBIS (jusqu'à la position queue de poisson)**

	DESCRIPTIF FINA – NOTE GLOBALE	CRITERES D'EVALUATION POUR LA NOTE FONDAMENTALE	
	BARRACUDA GRAND ECART AERIEN		
FIGURES OBLIGATOIRES	 <p>De la position allongée sur le dos, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une position carpée arrière immergée, les orteils juste sous la surface. Exécuter une Poussée Grand Ecart Aérien. Exécuter une descente verticale au même rythme que la poussée.</p>	Position carpée arrière 	Jambes à la verticale
		Hauteur de la poussée 	Minimum mi-fesses au-dessus de l'eau
	MARSOUIN 1/2 TOUR		
	 <p>De la position allongée sur le ventre, prendre une position carpée avant. Monter les jambes en position verticale. Exécuter un 1/2 Tour</p>	Prise de position carpée 	Respect de l'avancée du corps avec les jambes en surface
Position carpée avant 		Angle à 90°	
FIGURES OPTIONNELLES GROUPE 2	RAIE MANTA (jusqu'à la position queue de poisson)		
	 <p>Exécuter un Flamenco jusqu'à la Position Flamenco de Surface. Tandis que le corps se déroule, la jambe pliée se tend à l'horizontale pour prendre une Position Queue de Poisson.</p>	Déroulé de la position jambe pliée à la position queue de poisson 	Verticalité de la jambe lors du déroulé
		Hauteur de la position queue de poisson 	Minimum mi-cuisse dehors pendant le déroulé
	IBIS (jusqu'à la position queue de poisson)		
 <p>Monter un ballet leg. En maintenant cette position, le corps pivote vers l'arrière autour d'un axe passant par les hanches jusqu'à la position queue de poisson.</p>	Bascule de la position ballet-leg jusqu'à la position queue de poisson 	Alignement du corps tête/hanches/pied	
	Hauteur de la position queue de poisson 	Minimum mi-cuisse	