

PROGRAMME DEVELOPPEMENT

EPREUVE TECHNIQUE

Logique :

6 groupes proposés de 2 tâches (1 tâche = 1 élément ou 1 figure des différentes familles de positions de base).

L'épreuve sera constituée d'1 groupe tiré au sort parmi les 6, le tirage au sort se fera 18 à 72H avant le début de la compétition.

(Uniquement pour les épreuves techniques et en raison de la réduction des nombres de figures par groupe (6 groupes de 2 au lieu de 4 groupes de 4, et afin de permettre aux nageuses de travailler le plus longtemps possible la totalité des figures, il est proposé d'adopter pour les épreuves technique seulement, un tirage au sort comme en FINA 18 à 72H avant le début de la compétition).

Liste des éléments : (les 4 groupes de 4 de la saison passée sont remplacés par 6 groupes de 2 présentés ci-dessous)

Groupe 1 :

- Élément *Tour vertical*
- Fig. 423 (partielle) *Ariane jusqu'après la rotation*

Groupe 2 :

- Fig. 140 (partielle) *Flamenco jambe pliée, jusqu'à la verticale jambe pliée maintenue 5 secondes*
- Élément *Rassemblé du Grand écart*

Groupe 3 :

- Fig. 355 *Marsouin*
- Fig. 102 *Ballet leg alternatif*

Groupe 4 :

- Élément *Rassemblé du Flamant rose (jambe droite verticale)*
- Fig. 311 *Coup de pied à la lune*

Groupe 5 :

- Fig. 301 *Barracuda*
- Élément *Rassemblé de la Verticale jambe pliée (jambe gauche verticale),*

Groupe 6 :

- Fig. 360 *Promenade avant*
- Élément *Vrille 360°*

Evaluation :

Note globale : Avoir 5,5/10 par tâche (= figure ou élément).

Note fondamentale : Avoir 5,5/10 sur chaque tâche (selon les critères définis).

Jury:

1 jury global: 3 juges minimum

1 jury fondamental: 3 juges minimum

Le jugement de la note globale se fait selon la notation FINA (règle SS.10.1).

Note globale :

- **Dessin:** évaluer l'exactitude des positions et des mouvements de base, tel que défini dans la description des figures
- **Contrôle :** évaluer l'extension, la hauteur, la stabilité, la précision et le mouvement uniforme, sauf indication contraire dans la description de la figure ou de l'élément.

Sauf indication contraire dans la description de la figure, les éléments ou figures sont exécutés sans déplacement.

Les positions de début et de fin sont également très importantes, elles seront évaluées dans la note 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).

Note fondamentale :

Des critères sont définis par tâche (1 tâche = 1 élément ou 1 figure) : critères de temps (chrono), de hauteur (les hauteurs définies sont des hauteurs minimums), de positions...

Les critères permettent au juge de la note fondamentale de cibler précisément son observation.

Chaque critère d'exécution correspond à la qualité attendue pour obtenir le minimum requis en note fondamentale, soit 5,5/10.

La note attribuée devra tenir compte de l'évaluation de chaque critère.

□ Exemple :

- Pour la **Fig. 423 (partielle) « Ariane jusqu'après la rotation »**, en note fondamentale, 2 critères cibles permettront l'évaluation de la note fondamentale de cette figure :

- La réalisation du grand écart avec les jambes tendues, et
- Le maintien des jambes dans l'axe durant la rotation du corps de 180°.

Si les minimums définis sont juste atteints, la note fondamentale sera de 5,5/10.

Si seulement un des deux seulement est atteint, la note fondamentale sera strictement inférieure à 5,5/10.

Si un des deux critères définis est largement atteint, et l'autre tout juste atteint, la note fondamentale sera supérieure à 5,5/10.

Si un des deux critères définis est largement atteint et que l'autre n'est pas atteint, la note fondamentale restera strictement inférieure, à 5,5/10.

▪ **LES CHRONOS :**

Le chrono mentionné pour certaines figures ou éléments est à considérer comme un critère. Il définit le temps minimum obligatoire.

Par exemple, pour l'élément Tour vertical le chrono fixé est de 13 secondes. La nageuse doit donc réaliser cet élément dans un temps égal ou supérieur à 13 secondes. Le non respect du temps obligatoire minimum entraîne la non validation du critère et donc de la tâche.

Déclenché du chronomètre :

- Le chronomètre est déclenché lors du premier mouvement de « transition » observé après le maintien de la première position de la figure.

- Exemple :
 - Pour l' « **Elément tour** » (groupe 1), le chrono démarre lorsque la nageuse déclenche la rotation.

Arrêt du chronomètre :

- Le chronomètre est arrêté :
 - Pour les figures finissant sous l'eau, à l'immersion des orteils,
 - Pour les figures finissant en surface, dès que la nageuse termine la dernière transition, c'est à dire juste au moment où elle arrive à la dernière position.

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

Descriptif :

Lecture du tableau :

- 1^{ère} colonne = Nom de la figure référencée
- 2^{ème} colonne = Descriptif FINA et FFN, référence de jugement pour la NOTE GLOBALE. Les positions en « **gras** » font référence aux définitions de positions de bases FINA et les caractères en « *italique* » aux définitions des mouvements de bases FINA. Donc pour toutes précisions se référer au livret FINA.
- 3^{ème} colonne = critères d'évaluation rentrant en compte dans la NOTE FONDAMENTALE.
- 4^{ème} colonne = *Définition des attentes sur chacun des critères selon descriptif FINA :*
 - en « **gras** » nom de la position ou de la partie de figure ciblée,
 - en « *italique* » rappel du descriptif FINA de la partie de figure/élément ciblé,
 - en rouge, descriptif de ce qui est attendu.

	NOTE GLOBALE	NOTES FONDAMENTALES	
Figures/Eléments	Descriptif FINA/FFN et préconisation pour le placement de la nageuse au jury	Critères d'évaluation	Définition des attentes sur chacun des critères selon descriptif FINA
1 ^{er} Groupe			
Elément <u>Tour vertical</u> Attention MODIFICATION	Placement /jury : corps au milieu du jury (marque rouge) FFN : Se placer en position verticale . Maintenir la position verticale pendant 5 secondes. Exécuter un <i>tour</i> . A l'issue du tour, maintenir la position verticale 3 secondes. Exécuter une <i>descente verticale</i> .	<ul style="list-style-type: none"> - Hauteur de la position verticale : sous genoux minimum jusqu'au début de la descente. - Descente verticale : Régularité de la descente Chrono : 13 secondes minimum	<ul style="list-style-type: none"> - Hauteur de la position verticale (<i>Verticale</i> : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées/ <i>Tour</i> : Rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation) : La hauteur devra être égale ou supérieure à sous-genoux par rapport à la surface de l'eau durant la réalisation de tout l'élément (Verticale-Tour-Verticale) jusqu'au déclenché de la descente. - Descente verticale (en maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils) : Le rythme de la descente devra être « fluide », c'est-à-dire sur un rythme régulier (rapport niveau de descente/temps régulier), sans à-coup, sans saccade. - Départ chrono : déclenché du tour - Arrêt chrono : immersion des orteils
Fig. 423 (partielle) <u>Ariane jusqu'après la rotation</u>	Placement /jury : tête au milieu du jury (marque rouge) FINA : Exécuter une promenade arrière jusqu'à la position grand écart . En maintenant la position relative des jambes par rapport à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°. FFN : Maintenir 3 secondes minimum la position grand écart de fin.	<ul style="list-style-type: none"> - Rotation écarts : Jambes tendues - Rotation écarts : Maintien des jambes dans l'axe durant la rotation du corps de 180° 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotation écarts (En maintenant la position relative des jambes par rapport à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°) : Les 2 jambes devront être tendues sur les 3 écarts. - Rotation écarts (En maintenant la position relative des jambes par rapport à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°) : Les jambes devront être maintenues dans l'axe durant toute la rotation du corps de 180°. Aucun mouvement latéral des pieds ne devra être observé.
2 ^{ème} Groupe			
Fig. 140 (partielle) <u>Flamenco jambe pliée jusqu'à la verticale jambe pliée maintenue 5 secondes</u>	Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge) FINA : Exécuter un flamenco jusqu'à la position flamenco de surface . La jambe de ballet conservant sa position verticale, monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée va prendre la position verticale jambe pliée . FFN : Maintenir la position verticale jambe pliée 5 secondes.	<ul style="list-style-type: none"> - Hauteur du déroulé : minimum genou dehors pendant le déroulé - Position verticale jambe pliée : verticalité 	<ul style="list-style-type: none"> - Déroulé (La jambe de ballet conservant sa position verticale, monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée va prendre la position verticale jambe pliée) : La jambe de ballet devra rester sur une hauteur supérieure au genou au dessus de la surface pendant tout le déroulé. - Position verticale jambe pliée (corps en position verticale. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse) : La jambe tendue et le corps devront bien être sur l'axe vertical.

<p><u>Elément Rassemblé du Grand écart</u></p> <p>Attention MODIFICATION</p>	<p>Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge)</p> <p>FFN : Départ en position grand écart tenue 5 secondes. Rassembler en position verticale puis maintenir la verticale pendant 3 secondes. Exécuter <i>une descente verticale</i>.</p>	<p>- Rassemblé : Symétrie du rassemblé</p> <p>- Hauteur de la position verticale : sous - genoux minimum</p> <p>Chrono : 15 secondes minimum</p>	<p>- Rassemblé (de la position grand écart rassembler en position verticale) : Tout en remontant les jambes vers une position verticale. Les jambes devront toujours être également ouvertes vers l'avant et l'arrière. Le rassemblé des jambes devra donc être symétrique.</p> <p>- Position verticale (Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées) : La hauteur devra être égale ou supérieure à sous-genoux (rotules immergées) par rapport à la surface de l'eau.</p> <p>- Départ chrono : déclenché du rassemblé</p> <p>- Arrêt chrono : immersion des orteils</p>
<p>3^{ème} Groupe</p>			
<p><u>Fig. 355 Marsouin</u></p>	<p>Placement /jury : tête au milieu du jury (marque rouge)</p> <p>FINA : De la position allongée sur le ventre, prendre une position carpée avant. Monter les jambes en position verticale. Exécuter une <i>descente verticale</i>.</p>	<p>- Prise de position carpée : respect de l'avancée avec les jambes en surface</p> <p>- Position carpée avant : angle à 90°</p>	<p>- Prise de carpée (tandis que le tronc descend pour prendre une position carpée avant, 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) : Le déplacement sur la prise de carpée devra respecter le descriptif, c'est-à-dire : avancée correspondante à la longueur du tronc et maintien des jambes en surface.</p> <p>- Position carpée avant (corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée) : Le corps devra former un angle de 90° entre les jambes en surface et le tronc sur l'axe vertical.</p>
<p><u>Fig. 102 Ballet leg alternatif</u></p>	<p>Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge)</p> <p>FINA : Monter une jambe de ballet. Abaisser la jambe de ballet. Utiliser une jambe après l'autre.</p>	<p>- 1^{ère} montée de ballet leg : Hauteur genou dégagé minimum sur le voilier + Verticalité de la cuisse du voilier au ballet leg</p> <p>- 2^{ème} montée de ballet leg : idem</p>	<p>- 1^{ère} montée de ballet leg (commencer en position allongée sur le dos. 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 position jambe pliée. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position de ballet leg) : La hauteur de la position voilier devra permettre d'émerger complètement le genou en dehors de l'eau + la recherche de l'axe vertical devra être maintenu durant toute la montée du ballet leg (verticalité de la cuisse du voilier au ballet leg).</p> <p>- 2^{ème} montée de ballet leg : idem</p>
<p>4^{ème} Groupe</p>			
<p><u>Elément Rassemblé du flamant rose (jambe droite verticale)</u></p>	<p>Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge)</p>	<p>- Position flamant rose : verticalité</p>	<p>- Position flamant rose (position de la grue : corps tendu en position verticale, une jambe tendue vers l'avant en angle de 90° avec le corps) : La jambe DROITE et le corps devront bien être sur l'axe vertical.</p>

<p><u>Elément Rassemblé du flamant rose (jambe droite verticale)</u></p>	<p>FFN : Départ en position Flamant Rose (= Position de la Grue, jambe DROITE verticale) tenue 5 secondes. Rassembler en position verticale puis maintenir la position verticale pendant 3 secondes. Exécuter une <i>descente verticale</i>.</p>	<p>- Hauteur de la position verticale : sous - genoux minimum</p> <p>Chrono : 15 secondes minimum</p>	<p>- Position verticale (<i>Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées</i>) : La hauteur devra être égale ou supérieure à sous-genoux par rapport à la surface de l'eau.</p> <p>- Départ chrono : déclenché du rassemblé</p> <p>- Arrêt chrono : immersion des orteils</p>
<p>Fig. 311 <i>Coup de pied à la lune</i></p>	<p>Placement /jury : côtes au milieu du jury (marque rouge)</p> <p>FINA : De la position allongée sur le dos, exécuter un saut périlleux arrière groupé partiel jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface. Le tronc se déroule tandis que les jambes se dressent pour prendre la position verticale à mi chemin entre la verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Exécuter une <i>descente verticale</i>.</p>	<p>- Déroulé : Tibias verticaux du groupé à la verticale</p> <p>- Position verticale : Hauteur minimum mi-genoux</p>	<p>- Déroulé (<i>de la position groupée verticale, les tibias perpendiculaires à la surface. Le tronc se déroule tandis que les jambes se dressent pour prendre la position verticale</i>) : Les tibias devront rester sur un axe verticale pendant tout le déroulé : du groupé à la position verticale.</p> <p>- Position verticale (<i>Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées</i>) : La hauteur devra être égale ou supérieure à mi-genoux par rapport à la surface de l'eau.</p>
<p>5ème Groupe</p>			
<p>Fig. 301 <i>Barracuda</i></p>	<p>Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge)</p> <p>FINA : 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, juste sous la surface de l'eau. Une poussée est exécutée jusqu'à la position verticale. Exécuter une descente verticale au même rythme que la poussée.</p>	<p>- Hauteur minimum de la poussée : haut des fessiers ou crête iliaque ou bas du dos</p>	<p>- Hauteur de la poussée : La hauteur devra être égale ou supérieure à bas du dos au dessus de la surface de l'eau, c'est-à-dire que les fesses (ou crête iliaque) devront être visibles au dessus de l'eau.</p>
<p><u>Elément Rassemblé de la verticale jambe pliée (jambe gauche verticale).</u></p>	<p>Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge)</p> <p>FFN : Départ en position verticale jambe pliée (jambe GAUCHE tendue) tenue 5 secondes. Rassembler en position verticale puis maintenir la verticale pendant 3 secondes. Exécuter une <i>descente verticale</i>.</p>	<p>- Position verticale jambe pliée : Verticalité</p> <p>- Position verticale : Hauteur sous - genoux minimum</p> <p>Chrono : 15 secondes minimum</p>	<p>- Position verticale jambe pliée (<i>corps en position verticale. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse</i>): La jambe GAUCHE et le corps devront bien être sur l'axe vertical.</p> <p>- Position verticale (<i>Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées</i>) : La hauteur devra être égale ou supérieure à sous-genoux par rapport à la surface de l'eau.</p> <p>- Départ chrono : déclenché du rassemblé</p> <p>- Arrêt chrono : immersion des orteils</p>

6ème Groupe			
<p>Fig.360 Promenade avant</p>	<p>Placement /jury : tête au milieu du jury (marque rouge)</p> <p>FINA : De la position allongée sur le ventre, prendre une position carpée avant. Lever une jambe pour décrire un arc de 180 au dessus de la surface jusqu'à la position grand écart. Exécuter une sortie promenade avant.</p>	<p>- Position cambrée : respect du cambré.</p> <p>- Position allongée sur le dos : en surface dès la sortie de la tête</p>	<p>- Position cambrée de surface (bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes à la surface): Le corps devra être cambré, c'est-à-dire : jambes tendues, le buste devra être cambré proche de l'axe vertical. Une tolérance jusqu'à 45° de cet axe, sera possible.</p> <p>- Position allongée sur le dos (Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées): Au moment même où la tête arrive en position allongée sur le dos, à l'issue de la sortie cambrée de surface, le corps devra être en surface, c'est-à-dire, la poitrine, le ventre, les cuisses et les pieds à la surface.</p>
<p>Elément Vrille 360°</p> <p>Attention MODIFICATION</p>	<p>Placement /jury : corps au milieu du jury (marque rouge)</p> <p>FFN : De la position verticale maintenue 5 secondes. Exécuter une vrille de 360°.</p>	<p>- Position verticale : Verticalité</p> <p>Suppression de la spire pour ne garder que la vrille 360°</p> <p>- Vrille : Rythme continu</p>	<p>- Position Verticale (Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées) : La verticale sur la première position verticale devra être précise (alignement tête/hanches/pieds).</p> <p>Vrille 360° : vrille descendante de 360°. Une vrille est une rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme, sans changement de rythme).</p>