

## PROGRAMME FORMATION

### EPREUVE TECHNIQUE

Logique : 1 groupe obligatoire et 3 groupes optionnels composés de 2 tâches (1 tâche = 1 élément ou 1 figure). L'épreuve sera constituée du groupe obligatoire et d'un groupe optionnel tiré au sort parmi les 3 ; le tirage au sort se fera 18 à 72 h avant le début de la compétition.

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

#### OBLIGATOIRES

- 423 Ariane
- 301 Barracuda

#### OPTIONNELLES

##### Groupe 1

- 140 Flamenco jambe pliée
- Elément Queue de poisson (jambe droite verticale)

##### Groupe 2

- 355d Marsouin vrille 180°
- Elément Verticale jambe pliée (jambe gauche verticale)

##### Groupe 3

- 240 Héron
- 346 Fin du grand écart facial

#### Note fondamentale :

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

Toutes les tâches devront être réussies (selon les critères exigés) pour que le juge puisse accorder la validation.

#### 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).*
- **Les chronos** : Des temps minima (chronos) sont suggérés avec pour objectif d'améliorer le contrôle des figures, proposés comme moyen d'entraînement. Le chronomètre est déclenché lors du premier mouvement de « transition » observé après le maintien de la première position de la figure. Il est arrêté, pour les figures finissant sous l'eau, à l'immersion des orteils et 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.

#### Descriptif :

Lecture du tableau :

- 1<sup>ère</sup> colonne = Nom de la figure et éléments référencés
- 2<sup>ème</sup> 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 aux règlements FINA.
- 3<sup>ème</sup> colonne = critères d'évaluation rentrant en compte dans la NOTE FONDAMENTALE.
- 4<sup>ème</sup> 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		NOTE FONDAMENTALE	
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
<b>FIGURES</b>	<b>OBLIGATOIRES</b>		
<u>423 Ariane</u>	Placement /jury : tête au milieu du jury (marque rouge) FINA : 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 <b>position cambrée de surface</b> . Monter une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la <b>position grand-écart</b> . En maintenant les jambes en surface, les hanches effectuent une rotation de 180°. Exécuter une Sortie Promenade Avant.	- <b>Critère de hauteur</b> : hauteur strictement supérieure à mi-cuisses lors du point culminant du 1 <sup>er</sup> arc de cercle (château sans temps d'arrêt) ET du point culminant du 2 <sup>ème</sup> arc de cercle. - <b>2<sup>ème</sup> Position cambrée</b> : crêtes iliaques vers l'avant	- <b>Hauteur du passage château</b> : La hauteur devra être supérieure à mi-cuisses lors du point culminant du 1 <sup>er</sup> arc de cercle (château sans temps d'arrêt) ET du point culminant du 2 <sup>ème</sup> arc de cercle.  - <b>2<sup>ème</sup> Position cambrée</b> ( <i>Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes à la surface.</i> ) : <b>Les crêtes iliaques doivent être dirigées vers l'avant le plus longtemps possible</b>
		Chrono Figure 423 : 30 secondes	Départ chrono : début de l'immersion de la tête / Arrêt chrono : sortie du visage en surface
<u>301 Barracuda</u>	Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge) 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.	- <b>Hauteur de la poussée</b> : bas du dos  - <b>Position verticale au maximum de la hauteur</b> : Verticalité	- <b>Hauteur de la poussée</b> : 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 devront être visibles au-dessus de l'eau.  - <b>Verticalité de la position verticale au maximum de la hauteur</b> : La verticalité devra être respectée.
<b>OPTIONNELLES :</b>	<b>1<sup>er</sup> Groupe</b>		
<u>140 Flamenco jambe pliée</u>	Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge) FINA : Exécuter un flamenco jusqu'à la <b>position flamenco de surface</b> . 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 <b>position verticale jambe pliée</b> . Tendre la jambe pliée en <b>position verticale</b> . Exécuter une <i>descente verticale</i> . FFN : Maintien de 3 secondes recommandé pour la <b>position verticale jambe pliée</b> ainsi que pour la <b>position verticale</b> avant la descente verticale.	- <b>Position voilier</b> : Hauteur minimum de mi-cuisse en surface  - <b>Verticalité du déroulé</b> : verticalité de la jambe tendue lors du déroulé  - <b>Position verticale jambe pliée</b> : hauteur strictement supérieure à mi-cuisse	- <b>Position voilier</b> ( <i>corps en position allongée sur le dos. 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 cuisse de la jambe pliée est perpendiculaire à la surface</i> ) : <b>La hauteur devra être égale ou supérieure à mi-cuisse de la jambe pliée, par rapport à la surface de l'eau.</b> - <b>Déroulé</b> ( <i>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</i> ) : <b>La jambe de ballet devra rester sur l'axe verticale pendant tout le déroulé.</b> - <b>Position verticale jambe pliée</b> ( <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> ) : <b>La hauteur devra être strictement supérieure à mi-cuisse de la jambe verticale, par rapport à la surface de l'eau.</b>
		Chrono Figure 140 : 40 secondes	Départ chrono : début du voilier / Arrêt chrono : immersion des orteils
<u>Elément Queue de poisson</u> ( <i>jambe droite verticale</i> )	Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge) FFN : Départ en <b>position Queue de poisson</b> , départ cuisse en surface et maintien d'une hauteur, tenue 5 secondes (jambe DROITE verticale). Rassembler en <b>position verticale</b> puis maintenir la <b>position verticale</b> pendant 3 secondes. Redescendre en <b>position Queue de poisson</b> (même jambe qu'au départ). Tenir la <b>position Queue de poisson</b> 3 secondes.	- <b>Position verticale</b> : hauteur minimum de mi- genoux  - <b>Position de la 2<sup>e</sup> Queue de poisson</b> : hauteur strictement supérieure à mi cuisse	- <b>Position verticale</b> ( <i>Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées</i> ) : <b>La hauteur devra être égale ou supérieure à mi- genoux par rapport à la surface de l'eau.</b>  - <b>Position Queue de poisson</b> ( <i>corps tendu en position verticale, avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches</i> ) : <b>La hauteur devra être strictement supérieure à mi-cuisse de la jambe verticale.</b>
<b>OPTIONNELLES :</b>	<b>2<sup>ème</sup> Groupe</b>		
<u>355d Marsouin vrille de 180°</u>	Placement /jury : tête au milieu du jury (marque rouge) FINA : De la <b>position allongée sur le ventre</b> , prendre une <i>position carpée avant</i> . Monter les jambes en <b>position verticale</b> . Exécuter une <i>vrille de 180°</i> : vrille descendante avec rotation de 180°. Exécuter une <i>descente verticale</i> . FFN : Maintien recommandé de la <b>position verticale</b> avant la vrille : 3 secondes.	- <b>Montée des jambes</b> : minimum rotules dehors jusqu'à 45°  - <b>Position verticale</b> : Hauteur minimum mi-genoux	- <b>Montée des jambes</b> ( <i>de la position carpée avant. Monter les jambes en position verticale</i> ) : <b>Le juge devra observer sur le déclenché de la montée des jambes jusqu'au passage à l'angle de 45°, la sortie complète des rotules, au-dessus de la surface.</b> - <b>Position verticale</b> ( <i>Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées</i> ) : <b>La hauteur devra être égale ou supérieure à mi- genoux par rapport à la surface de l'eau.</b>
		Chrono Figure 355 <sup>d</sup> : 20 secondes	Départ chrono : début de la prise de carpée (coulée du buste)/ Arrêt chrono : immersion des orteils
<u>Elément Verticale jambe pliée (jambe gauche verticale)</u>	Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge) FFN : Départ en <b>position verticale jambe pliée</b> tenue 5 secondes (jambe GAUCHE verticale). Rassembler en <b>position verticale</b> puis maintenir la verticale pendant 3 secondes. Redescendre en <b>position verticale jambe pliée</b> (même jambe qu'au départ). Tenir la <b>position verticale jambe pliée</b> 3 secondes.	- <b>Position verticale</b> : hauteur minimum de mi- genoux  - <b>Position de la 2<sup>ème</sup> Verticale jambe pliée</b> : hauteur supérieure à mi-cuisse	- <b>Position verticale</b> ( <i>Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées</i> ) : <b>La hauteur devra être égale ou supérieure à mi- genoux par rapport à la surface de l'eau.</b> - <b>Position verticale jambe pliée</b> ( <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> ) : <b>La hauteur devra être supérieure à mi-cuisse (jambe verticale).</b>
<b>OPTIONNELLES :</b>	<b>3<sup>ème</sup> Groupe</b>		
<u>342 Héron</u>	Placement /jury : tête au milieu du jury (marque rouge) FINA : De la <b>position allongée sur le ventre</b> , exécuter un saut périlleux avant carpé jusqu'à la <b>position double ballet leg sous-marin</b> . Abaisser une jambe en <b>position jambe pliée</b> , tibia parallèle à la surface et milieu du mollet contre la jambe verticale, tandis que le tronc s'avance vers la jambe. Exécuter une <i>poussée</i> jusqu'à la <b>position verticale jambe pliée</b> , le pied de la jambe pliée glisse simultanément contre la jambe verticale pendant la montée. Exécuter une <i>descente verticale</i> en <b>position verticale jambe pliée</b> au même rythme que la <i>poussée</i> .	- <b>Prise de position carpée et position carpée</b> : respect de l'avancée avec les jambes en surface et angle à 90° en carpé  - <b>Hauteur de la poussée</b> : mi- fesses visibles	- <b>Prise de carpée</b> ( <i>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</i> ) : <b>Le déplacement sur la prise de carpé devra respecter le descriptif, c'est-à-dire : avancée correspondante à la longueur du tronc et maintien des jambes en surface.</b> - <b>Position carpée avant</b> ( <i>corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée</i> ) : <b>Le corps devra former un angle de 90° entre les jambes en surface et le tronc sur l'axe vertical.</b> - <b>Hauteur de la poussée</b> : La hauteur devra être égale ou supérieure à mi- fesses au-dessus de la surface de l'eau, c'est-à-dire que les fesses devront être visibles au-dessus de l'eau.
<u>Elément : Fin Grand écart facial</u>	Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge)  Départ en <b>position grand écart de surface</b> tenue 5 secondes. Rassembler en <b>position verticale</b> puis maintenir la verticale pendant 3 secondes. Exécuter une <i>descente verticale</i> .	- <b>Rassemblé</b> : minimum rotules dehors jusqu'à 45°  - <b>Position verticale</b> : Hauteur minimum mi-genoux	- <b>Rassemblé</b> : <b>le juge devra observer sur le déclenché de la montée des jambes jusqu'au passage à l'angle de 45°, la sortie complète des rotules, au-dessus de la surface.</b> - <b>Position verticale</b> ( <i>Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées</i> ) : <b>La hauteur devra être égale ou supérieure à mi- genoux par rapport à la surface de l'eau.</b>