

CRITERES D'EVALUATION PARCOURS SELECTION JUNIOR 2019

CRITERES :

- **Comptes, énergie** (précision des comptes, précision des positions et maintien, vitesse de mouvement, tonicité).
- **Eléments** (1 note par élément et par juge comme ne programme technique)
- **Hauteurs** : hauteurs en jambes, retro et positions horizontales (éléments compris).
- **Glisse, présence, tonicité** : vitesse de déplacement en retro, explosivité et vitesse dans les kicks. Etirement en retro, capacité de capter le jury, vitesse de mouvement, tonicité.

ATTENTES SPECIFIQUES DANS LE PARCOURS :

BRAS :

7+8 P.Retro : entre jambe dehors verticalité.

PECART :

Préparation : 1 extension des jambes, 3 extension des bras.

8 Verticale mi-fesses dehors :

1 écart sous poitrine.

3 verticale fesses dehors.

TRANSITION :

2+3 verticale 2 jambes : hauteur (bas du dos, maillot nettement visible). Position : verticalité

BRAS :

3 bras oblique : hauteur nombril.

1+2+3+4 P.Retro : hauteur entre jambe dehors et maintenir pendant la montée des 2bras. Position bras à la verticale mains dans le prolongement.

7+8 préparation bonnet surface.

1+2 : 2bras hauteur nombril.

1 et 5 Kick maximum de glisse (2^{ème} kick 5+6 sous poitrine)

7+8+ 1 P.Retro hauteur entre jambe dehors.

ELEMENT 1 :

Se référer aux critères FINA

Préparation : 1 extension des jambes, 3 extension des bras.

8 verticale fesses dehors

1+2 jambe pliée sous poitrine et jambe plié à 90° (càd cuisse droite parallèle à la surface)

5+6 chevilles

FIGURE :

7 Préparation surface.

1+2 1^{ère} sortie 2jambes en V : maillot dehors

2+3+4 Mi fesses verticale de face (avant les penchées cotés).

7 position jambe pliée penchée $\frac{3}{4}$ cuisses. Bien rester de face !

1+2+3+4 après la spire verticale mi cuisses.

BRAS

2+3 Bras à la verticale

4+5 Mouvement des épaules bien visibles et posture retro (càd dos étiré épaules basses)

7 kick 3 Kick glisse MAX

3 Kick 7 kick glisse MAX

7+8 Préparation en table (tibia surface)

3+4+5 Jambe pliée, bas du dos.

1+2 ballet leg tout le ventre dehors.

3+4 jambe en surface étirement horizontale.

3 Kick glisse MAX

5+6+7 Retro mi poitrine + regard présence jury.

1 Kick glisse MAX

7/1/3 Dos tonique et étiré pendant les « penchés »

5+6 Retro sous poitrine

ELEMENT 2

Se référer aux critères FINA

1+2 Préparation table en surface (faire du coupe-coupe, pas de flottaison !)

Verticale entre $\frac{1}{2}$ cuisses $\frac{3}{4}$ cuisses.

Hauteurs vrille : 3 1^{ère} vrille hauteur bas des genoux visibles / 1 mi-pieds / 3 sous l'eau.

Comptes : 3 $\frac{1}{4}$ de tour, 7 arrivée, axes de la vrille (1-3-5-7)

FIGURE DE TRANSITION :

1+2+3+4+5+6 $\frac{3}{4}$ de cuisses.

Tenir les comptes entre les mouvements (2+4+6)

BRAS :

1+2+3 Retro hauteur aisselles + regard présence jury.

ELEMENT 3 :

Se référer aux critères FINA

5+6+7+8 Hauteur position dorsale complètement en surface (surtout les pieds !)

4+1 Cambré jambe pliée : maillot

2+3 Verticale entre $\frac{1}{2}$ et $\frac{3}{4}$ cuisses.

7+8 Ecart surface

De l'écart au cambré rester bien sur place.

4+5 Cambré cuisses dehors.

7 Sortie de tête

BRAS :

3+4+5+6+7+8 Retro mi poitrine et bouger dans le dos.

5 Kick glisse MAX

ELEMENT 4:

Se référer aux critères FINA

3+4 Position dorsale bien en surface

6 Voilier maillot

8 Ballet-leg maillot.

4+5+6+7 Déroulé précision des positions sur chaque compte. + cuisse en surface.

7+8 Q.Poisson Maillot

1+2 Verticale $\frac{1}{2}$ cuisses.

3+4 Cambré jambe pliée maillot.

7+8 cambré cuisses dehors.

BRAS :

1+2 : Ballet leg verticalité et maillot dehors.

5+6+7+8+1+2 Retro mi poitrine + regard présence jury.

7+8 P.Retro entre jambe.

ELEMENT 5

Préparation 1 extension des jambes 3 extension des bras.

8 Verticale mi-fesses dehors

1 Ecart sous poitrine.

3 Verticale fesses dehors.

BRAS :

7+8 Préparation bonnet en surface regard devant.

1 jusqu'à 5 Retro sous poitrine.

CALENDRIER PREVISIONNEL INTERNATIONAL

Les calendriers ci-dessous (compétitions, sélections et stages) ne sont que prévisionnels en raison des changements possibles des dates de compétitions.

Compétitions intermédiaires de préparation en solo et duo uniquement :

- Du 12 au 15 Décembre 2019 Championnats de France hiver Junior (Tours)
- Du 6 au 8 Mars 2020 Open de France (Paris/Montreuil)
- Du 2 au 5 Avril 2020 Championnats de France d'Été Juniors (Sète)

Compétition de référence :

- Du 23 au 28 Juin 2020 Championnats d'Europe Junior (Malte)

NOUVEAU CALENDRIER PREVISIONNEL des SELECTIONS

- Du 13 au 14 Décembre 2019 Championnats de France hiver Junior (Tours)
- Le dimanche 15 Décembre 2019 Epreuve de sélection (Tours)
- Du 14 au 15 janvier 2020 Stage de duo Équipe de France Junior (CNE INSEP)
- Du 15 au 20 janvier 2020 Stage Équipe de France Junior (CNAHN Strasbourg)
- Du 7 au 13 Février 2020 Stage Équipe de France Junior (CNAHN Aix en Provence)
- Du 18 au 24 Avril 2020 (à confirmer) Stage Équipe de France Junior (CNAHN ?, INSEP ?)

NOUVEAU CALENDRIER PREVISIONNEL DES STAGES

- Du 14 au 15 janvier 2020 Stage de duo Équipe de France Junior (CNE INSEP)
- Du 15 au 20 janvier 2020 Stage Équipe de France Junior (CNAHN Strasbourg)
- Du 7 au 13 Février 2020 Stage Équipe de France Junior (CNAHN Aix en Provence)
- Du 18 au 24 Avril 2020 (à confirmer) Stage Équipe de France Junior (CNAHN ?, INSEP ?)
- Du 8 au 11 Mai 2020 Stage préparatoire aux Championnats d'Europe Juniors (CNAHN ?, INSEP ?)
- Du 29 Mai au 2 juin 2020 Stage préparatoire aux Championnats d'Europe Juniors (CNAHN ?, INSEP ?)
- Du 12 au 21 Juin 2020 Stage préparatoire aux Championnats d'Europe Juniors (CNAHN ?, INSEP ?)