

PROGRAMME DEVELOPPEMENT

EPREUVE TECHNIQUE

Logique : 6 groupes proposés de 2 tâches (1 tâche = 1 élément ou 1 figure).

1 groupe tiré au sort parmi les 6 ; le tirage au sort se fera 18 à 72h avant le début de la compétition.

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

Groupe 1 :

- Élément Demi-Tour vertical+ Descente verticale
- Fig. 423 (partielle) Ariane jusqu'à la fin de la rotation

Groupe 2 :

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

Groupe 3 :

- Fig. 355 Marsouin
- Fig. 311 Coup de pied à la lune

Groupe 4 :

- Fig. 301 Barracuda
- Fig. 360 Promenade avant

Note fondamentale :

Des critères sont définis par tâche : 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 de figures, proposées 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^{ère} colonne = Nom de la figure ou de l'élément référencés
- 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 aux règlements 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 <i>Demi-Tour vertical</i> + <i>Descente verticale</i>	Placement /jury : corps au milieu du jury (marque rouge) FFN : Se placer en position verticale . Maintenir la position verticale pendant 5 secondes. Exécuter un demi-tour . A l'issue du demi-tour , maintenir la position verticale 3 secondes. Exécuter une <i>descente verticale</i> .	- Hauteur de la position verticale : sous genoux minimum jusqu'au début de la descente. - Descente verticale : Régularité de la descente Chrono : 15 secondes minimum	- 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/ Demi-tour : 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-Demi-tour-Verticale) jusqu'à l'amorce 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 (rythme uniforme). - Départ chrono : déclenché du demi-tour / - Arrêt chrono : immersion des orteils
Fig. 423 (partielle) <i>Ariane jusqu'à la fin rotation</i>	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.	- Rotation en grand-écart : Jambes tendues - Rotation en grand-écart : Maintien des jambes dans l'axe durant la rotation du corps de 180°	- Rotation en grand-écart (En maintenant la position relative des jambes par rapport à la surface, le corps effectue une rotation de 180°) : Les 2 jambes devront être tendues sur les 3 écarts. - Rotation en grand-écart (En maintenant la position relative des jambes par rapport à la surface, le corps effectue 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) <i>Flamenco jambe pliée, jusqu'à la verticale jambe pliée maintenue 5 secondes</i>	Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge) FINA : Exécuter un flamenco jambe pliée 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.	- Hauteur du déroulé : minimum genou dehors pendant le déroulé - Position verticale jambe pliée : verticalité	- 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 être sur l'axe vertical.
Elément Rassemblé du Grand écart	Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge) FFN : Départ en position grand écart tenue 5 secondes. Rassembler en position verticale puis maintenir la verticale pendant 3 secondes. Exécuter une <i>descente verticale</i> .	- Rassemblé : Symétrie du rassemblé - Hauteur de la position verticale : sous - genoux minimum Chrono : 15 secondes minimum	- 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. - 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. - Départ chrono : déclenché du rassemblé / - Arrêt chrono : immersion des orteils
3^{ème} Groupe			
Fig. 355 Marsouin	Placement /jury : tête au milieu du jury (marque rouge) FINA : De la position allongée sur le ventre , prendre une <i>position carpée avant</i> . Monter les jambes en position verticale . Exécuter une <i>descente verticale</i> .	- Prise de position carpée : respect de l'avancée avec les jambes en surface - Position carpée avant : angle à 90°	- 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. - 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.
Fig. 311 Coup de pied à la lune	Placement /jury : buste au milieu du jury (marque rouge) 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> .	- Déroulé : Tibias verticaux du groupé à la verticale - Position verticale : Hauteur minimum mi-genoux	- Déroulé (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) : Les tibias devront rester sur un axe vertical pendant tout le déroulé : du groupé à la position verticale. - 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 mi-genoux par rapport à la surface de l'eau.

4 ^{ème} Groupe			
Fig. 301 <i>Barracuda</i>	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.	- Hauteur minimum de la poussée : mi-fesses au dessus de l'eau	- Hauteur de la poussée : La hauteur devra être égale ou supérieure à mi- fesses dehors.
Fig.360 <i>Promenade avant</i>	Placement /jury : tête au milieu du jury (marque rouge) 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 <i>sortie promenade avant</i> .	- Position cambrée : respect du cambré. - Position allongée sur le dos : en surface dès la sortie de la tête	- Position cambrée de surface (<i>bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes à la surface</i>) : 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. - Position allongée sur le dos (<i>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</i>) : 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 (déplacement de la longueur du buste).