

PROGRAMME ACQUISITION

EPREUVE TECHNIQUE

Logique :

3 groupes proposés de 4 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 3, le tirage au sort se fera 18 à 72H avant le début de la compétition. *(Uniquement pour les épreuves techniques, il est proposé d'adopter un tirage au sort comme en FINA 18 à 72H avant le début de la compétition).*

Liste des éléments :**Groupe 1 :**

- Fig. 310 *Saut périlleux arrière groupé*
- Élément *Cambré de dauphin (corps arqué) ventral*
- Fig. 302 (partielle) *Fin du bourgeon, à partir du grand écart*
- Élément *Prise de carpé*

Groupe 2 :

- Élément *Flamenco*
- Élément *Verticale*
- Élément *Ballet leg ventral (jambe libre)*
- Élément *Cambré : Position dorsale, cambré, verticale tête émergée*

Groupe 3 :

- Élément *Ballet leg*
- Fig. 303 *Saut périlleux arrière carpé*
- Élément *Spires horizontales (dos, ventre, dos) (bras au-dessus de la tête)*
- Élément *Cambré : Verticale, cambré, sortie dorsale*

Evaluation

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

Note fondamentale : Avoir 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 5/10.

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

□ Exemple :

- Pour la **Fig. 310 « Saut périlleux arrière groupé »**, 2 critères cibles permettront l'évaluation de la note fondamentale de cette figure :

- La réalisation du **groupé avec tête** dans les genoux, et
- **Sur la 2^{ème} position dorsale** : le corps en surface.

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

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

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

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

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			
Fig. 310 <u>Saut périlleux arrière groupé</u>	<p>Placement /jury : côtes au milieu du jury (marque rouge)</p> <p>FINA De la position allongée sur le dos, amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la position groupée. D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière groupé complet autour d'un axe passant par les hanches. Le corps reprend la position allongée sur le dos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rotation corps groupé : dos arrondi - 2^{ème} position allongée sur le dos : à la surface 	<ul style="list-style-type: none"> - Position groupé (D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière groupé complet autour d'un axe passant par les hanches.) : Pour montrer le dos arrondi, avoir les talons près des fesses et tête contre les genoux. - 2^{ème} 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 le corps arrive en position allongée sur le dos, il devra être totalement en surface, c'est-à-dire, la poitrine, le ventre, les cuisses et les pieds à la surface.
Elément <u>Cambré de dauphin (corps arqué) ventral</u>	<p>Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge)</p> <p>FFN : De la position allongée sur le ventre, visage dans l'eau, enfoncer hanches en gardant la tête dans l'eau pour arriver en position cambrée de dauphin. Revenir en position allongée sur le ventre visage dans l'eau</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Position cambrée de dauphin : corps arqué - 2^{ème} Position allongée sur le ventre tête dans l'eau : alignement horizontal 	<ul style="list-style-type: none"> - Position cambrée de dauphin (Corps cambré de telle façon que la tête, les hanches et les pieds dessinent un arc de cercle. Jambes jointes. Visage dans l'eau) : le mouvement demandé est précis : le corps est en extension, nuque et talons en surface, les crêtes iliaques dirigées vers le fond. - 2^{ème} Position allongée sur le ventre (Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau) : Corps aligné sur l'axe horizontal, c'est-à-dire corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface.
Fig. 302 (partielle) <u>Fin du bourgeon, à partir du grand écart</u>	<p>Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge)</p> <p>FFN : Se placer librement en position grand écart. Les jambes sont jointes pour prendre la position verticale au niveau de la cheville. Exécuter une descente verticale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Position grand écart : jambes en extension - Position verticale : alignement tête/ hanches/ pieds 	<ul style="list-style-type: none"> - Position grand écart (Jambes également ouvertes vers l'avant et vers l'arrière, pieds et cuisses à la surface. Hanches, épaules et tête alignées verticalement) : Les jambes devront être en extension. - Position verticale (Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées) : L'alignement de la tête avec les hanches et les pieds devra être réalisé.
Attention MODIFICATION Elément <u>Prise de carpé</u>	<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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - garder l'immobilité (tête au jury) pendant le placement de la tête dans l'eau et jusqu'au déclenché de l'avancée. - Position ventrale 	<ul style="list-style-type: none"> - Position allongée sur le ventre (Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau) : Corps aligné sur l'axe horizontal, c'est-à-dire corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Cette position doit être observée jusqu'au déclenchement de l'avancée du corps. - Prise de carpée (tandis que le tronc descend pour prendre une

			<p>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 carpé 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>
2^{ème} Groupe			
<u>Elément Flamenco</u>	<p>Placement /jury: hanches au milieu du jury (marque rouge)</p> <p>FFN : Prendre une position groupée en surface, tête en surface, tendre (sur un rythme libre) une jambe pour arriver en position flamenco. Position flamenco maintenue 4 secondes. Revenir (sur un rythme libre) en position groupée. Tendre (sur un rythme libre), l'autre jambe pour arriver en position flamenco de l'autre jambe. Position flamenco maintenue 4 secondes. Puis revenir (sur un rythme libre) en position groupée de surface.</p>	<p>- 1^{er} Flamenco : jambe tendue</p> <p>- 2^e Flamenco : idem 1er</p>	<p>- 1^{er} Flamenco (une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe est ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles à la surface. Visage à la surface): La jambe verticale devra être en extension.</p> <p>- 2^e Flamenco (idem): Idem de l'autre jambe.</p>
<u>Elément Verticale</u>	<p>Placement / jury : corps au milieu du jury (marque rouge)</p> <p>FFN : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées. Prise de position libre et non évaluée. Niveau de l'eau aux chevilles minimum.</p>	<p>- Position verticale : alignement du corps tête/hanches/pieds</p> <p>- Position verticale : corps perpendiculaire à la surface</p>	<p>- Position verticale (Voir descriptif de l'élément) : L'alignement de la tête avec les hanches et les pieds devra être réalisé.</p> <p>- Position verticale (Voir descriptif de l'élément) : Le corps devra être sur l'axe vertical et donc perpendiculaire à la surface.</p>
<u>Elément Ballet leg ventral (jambe libre)</u>	<p>Placement /jury: hanches au milieu du jury (marque rouge)</p> <p>FN : Commencer en position allongée sur le ventre, visage dans l'eau. 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 « ventral ».</p>	<p>- Position allongée sur le ventre : corps aligné sur l'axe horizontal.</p> <p>- Ballet leg ventral : hanches alignées/ventre tenu</p>	<p>- Position allongée sur le ventre (Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau): Corps aligné sur l'axe horizontal, c'est-à-dire corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface</p> <p>- Ballet leg ventral (Corps en position allongée sur le ventre. Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface): Les hanches devront être alignées sur tous les plans et le ventre doit être tenu.</p>
<u>Elément Cambré : Position dorsale, cambré, verticale tête émergée</u>	<p>Placement /jury : pieds au milieu du jury (marque rouge)</p> <p>FFN : D'une position allongée sur le dos, les pieds s'enfoncent dans l'eau pour prendre une position cambrée « dos en surface », la tête prenant la place des hanches, puis tandis que les pieds s'enfoncent encore, les hanches, la poitrine, et le visage viennent se placer au-dessus des jambes pour arriver en position verticale tête émergée.</p>	<p>- Position allongée sur le dos : corps aligné en surface</p> <p>- Position cambrée : crêtes iliaques en surface et ventre tenu</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): Corps aligné sur l'axe horizontal, c'est-à-dire tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées</p> <p>- Position cambrée (Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées horizontalement. Jambes proches de la</p>

			verticale): les crêtes iliaques doivent être en surface le plus longtemps possible et le ventre doit être tenu.
3^{ème} Groupe			
Elément Ballet leg	<p>Placement / jury : hanches au milieu du jury (marque rouge)</p> <p>FFN : Prendre une position cuve, tête en surface, tendre (sur un rythme libre) les jambes pour arriver en position ballet leg. Revenir (sur un rythme libre) en position cuve. Tendre (sur un rythme libre) les jambes pour arriver en position ballet leg de l'autre jambe. Position ballet leg maintenue 4 secondes. Revenir (sur un rythme libre) en position cuve.</p>	<p>- 1^{er} Ballet leg : jambe tendue verticale.</p> <p>- 2^e Ballet Leg : idem</p>	<p>- 1^{er} Ballet leg (Corps en position allongée sur le dos. Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface): La jambe devra être en extension sur la verticale.</p> <p>- 2^e Ballet Leg (Corps en position allongée sur le dos. Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface) : Idem</p>
Fig.303 Saut périlleux arrière carpé	<p>Placement / jury : hanches au milieu du jury (marque rouge.)</p> <p>FINA : De la position allongée sur le dos, le corps restant parallèle et près de la surface, élever les jambes rapidement pour prendre une position carpée arrière. Sans pause, le corps exécute un saut périlleux arrière autour d'un axe passant par les hanches, jusqu'à ce que les pieds et la tête atteignent simultanément la surface. Prendre la position allongée sur le dos.</p>	<p>- Position allongée sur le dos : corps aligné en surface.</p> <p>- Rotation carpée arrière : corps fermé à 45° ou moins.</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): Corps aligné sur l'axe horizontal, c'est-à-dire tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées</p> <p>- Rotation carpée arrière (Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Dos plat, tête alignée): La nageuse devra avoir une fermeture troncs jambes, égale ou inférieure à 45°.</p>
Elément Spires horizontales (dos, ventre, dos) (bras au-dessus de la tête)	<p>FFN : Placement / jury : hanches au milieu du jury (marque rouge.) A partir d'une position allongée sur le dos, réaliser successivement 2 spires « horizontales », les bras étant au-dessus de la tête. Lors de ces 2 spires, le corps reste en extension sur place et en surface (positions ventrale et dorsale), tête, hanches et chevilles alignées.</p>	<p>- Position allongée sur le ventre : corps aligné en surface</p> <p>-2^{ème} position allongée sur le dos : corps aligné en surface.</p>	<p>- Position allongée sur le ventre (Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau) : Corps aligné sur l'axe horizontal, c'est-à-dire corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface</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): Corps aligné sur l'axe horizontal, c'est-à-dire tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>
Elément Cambré : Verticale, cambré, sortie dorsale	<p>Placement / jury : corps au milieu du jury (marque rouge) : A partir d'une position verticale aux chevilles, glisser les pieds en surface tandis que le corps se cambre pour prendre une position cambrée de surface, puis réaliser une sortie dorsale cambrée.</p>	<p>- Position verticale : alignement tête/ hanches/ pieds.</p> <p>- Position cambrée : crêtes iliaques vers l'avant et ventre tenu</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): L'alignement de la tête avec les hanches et les pieds devra être réalisé.</p> <p>- Position cambrée (Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes à la surface.): Les crêtes iliaques doivent être dirigées vers l'avant le plus longtemps possible et le ventre tenu.</p>