ANNEXE N°2 - PROGRAMME FINA
Épreuves spécifiques des Championnats d'hiver Élite

I. LES ELEMENTS TECHNIQUES DES CHAMPIONNATS D'HIVER ÉLITE

Eléments N°1, 3, 5, 7, 8 du duo (catégorie A) cf. a ppendice VI - réglementation FINA :

Elément N°1 : 240c - Albatros spire suivi d'une *vrille continue de 1440°* (4 rotations de 360° accomplies quand les talons atteignent la surface et se poursuivent dans un mouvement uniforme jusqu'à immersion complète - appendice III.13 f).
Elément N°3 : Poussée écart – poussée jusqu'à la **position verticale** suivie de 2 écarts aériens rapides (appendice II .16 jambes au-dessus de l'eau) suivis d'un rassemblé en **position verticale** au maximum de la hauteur. Une descente est exécutée.

Elément N°5 : En maintenant une position **queue de poisson,** trois tours rapides sont exécutés au maximum de hauteur.

Elément N°7 : D'une **position grand écart,** une rotation de 180 °est exécutée tandis que les ja mbes sont montées et fermées symétriquement jusqu'à la **position verticale,** suivie par un *demi tour* dans la même direction; *une spire* (1/2 tour rapide- appendice II.12c) est exécutée dans la direction opposée complétée par une *Vrille continue* 180° dans la même direction que le ½ tour (3 rotations de 360°accomplies quand les talon s atteignent la surface et se poursuivent dans un mouvement uniforme jusqu'à immersion complète - appendice III.13 f) . L*e ½ tour, la spire et la vrille continue* doivent être exécutés **en position verticale.**

Elément N°8 : Poussée barracuda suivie d'une *vrille rapide de 360°* (rotation de 360° quand les talons atteignent la s urface terminée par une descente verticale au même rythme que la vrille – appendice III.13. e).
L'organisation de cette épreuve suit le déroulement des figures imposées. Les éléments obligatoires respectent le descriptif de la réglementation FINA.

Notation et mode de calcul selon la réglementation FINA des Programme Techniques "Seniors" chaque élément étant de coefficient équivalent (coefficient 1). Les pénalités concernant l'aspect technique des éléments suivent la réglementation FINA SS18.3.3 (A half-point (0,5) penalty shall be deducted from the Execution score for each competitor omitting a part of the required element, or if there is an incorrect /additional sequence in for each required element for each competitor, up to a maximum deduction of two (2) points.).

II. PARTIE DE SOLO LIBRE (JUNIOR)

Une partie de solo libre, d'une durée de 1 minute 30 secondes (+ ou – 5 secondes), constitue l'épreuve de solo libre de cette compétition qualificative pour les Championnats de France d'été.

La durée de la plage est limitée à 10 secondes.

III. PARTIE DE SOLO LIBRE (ESPOIR)

Une partie de solo libre, d'une durée de 1 minute 30 secondes (+ ou – 5 secondes), constitue l'épreuve de solo libre de cette compétition qualificative pour les Championnats de France d'été.

La durée de la plage est limitée à 10 secondes.

ANNEXE N°3 - PROGRAMME FINA ET PERFORMANCE
Journées techniques d'hiver

I. FIGURES IMPOSEES JUNIOR

a. Deux figures obligatoires
- Coup de pied à la lune grand fermé à 180° (réf 31 3) coeff.2.5
- Ibis (réf. 112) coeff.2.3

b. Deux figures optionnelles communes aux programmes FINA et Performance
- Marsouin un tour (réf 355 b) coeff.2.5
- Cyclone (réf 436) coeff.2.7

II. FIGURES IMPOSEES ESPOIR

a. Deux figures obligatoires *(figures obligatoires FINA espoir*)
- Promenade arrière (réf. 420). Coeff.2.0
- Marsouin vrille 360° (réf. 355 e). Coeff.2.1

b. Le groupe optionnel N°2
- Albatros (réf. 240). Coeff. 2.2/ Catalina renversé (réf. 345). Coeff.2.1

III. LES ELEMENTS TECHNIQUES SENIOR

Eléments N°1, 3, 5, 7, 8 du Duo (catégorie A ou B comme précisé ci-dessous. cf. appendice VI - réglementation FINA

Elément N°1 B : 240 c Albatros spire.

Elément N°3 A : Poussée écart – poussée jusqu'à la **position verticale** suivie de 2 écarts aériens rapides (appendice II .16 jambes au-dessus de l'eau) suivis d'un rassemblé en **position verticale** au maximum de la hauteur. Une descente est exécutée.

Elément N°5 B : En maintenant une position **queue de poisson, deux** tours rapides sont exécutés au maximum de hauteur.

Elément N°7 B : D'une **position grand écart,** les jambes sont montées et fermées symétriquement jusqu'à la **position verticale**. Un ½ *tour* suivi d'une *vrille continue* de 720° dans la même direction que le ½ tour (2 rotations accomplies quand les talons atteignent la surface et se poursuivent dans un mouvement uniforme jusqu'à immersion complète - appendice III.13 f). Le ½ tour et la vrille continue doivent être exécutés en **position verticale**.

Elément N°8 A: Poussée barracuda suivie d'une *vrille rapide de 360°* (rotation de 360° quand les talons atteignent la surface terminée par une descente verticale au même rythme que la vrille - appendiceIII.13. e).

L'organisation de cette épreuve suit le déroulement des figures imposées. Les éléments obligatoires respectent le descriptif de la réglementation FINA.

Notation et mode de calcul selon la réglementation FINA des Programme Techniques "Seniors" chaque élément étant de coefficient équivalent (coefficient 1). Les pénalités concernant l'aspect technique des éléments suivent la réglementation FINA (SS18.3.3 (A half-point (0,5) penalty shall be deducted from the Execution score for each competitor omitting a part of the required element, or if there is an incorrect /additional sequence in for each required element for each competitor, up to a maximum deduction of two (2) points).

IV. SOLO LIBRE - PARTIE (ESPOIR & JUNIOR & SENIOR)

Une partie de solo libre d'une durée de 1 minute 30 secondes (+ ou – 5 secondes) constitue l'épreuve de solo libre de cette compétition.

La durée de la plage est limitée à 10 secondes

ANNEXE N°4 - PROGRAMME PERFORMANCE
Épreuves spécifiques du programme Performance

V. LE PARCOURS TECHNIQUE INDIVIDUEL (CHPTS D'ETE INTERREGIONAUX - N3 SENIOR TOURNOI NATIONAL DE QUALIFICATION

Contenu :

Le parcours technique individuel de la saison 2008-2009 constitue l'épreuve technique des solos et duos seniors dans les compétitions ci-dessus citées pour la saison 2009-2010.

Ce parcours imposé d'environ 1 minute 30 secondes se nage sur une même musique et comprend les éléments techniques obligatoires décrits dans le DVD de référence. Les éléments obligatoires sont placés à des moments identifiables de la musique sans comptes particuliers. En fonction de leur niveau, une adaptation minimum dans le rythme de la réalisation peut permettre la meilleure exécution possible des éléments.
RAPPEL éléments techniques : Elément 1 /Elément 7 modifié/Elément 8/Elément 9 des duos techniques (cf. appendice IV - réglementation FINA des programmes techniques 2004-2008).

Notation :

Deux notes seront attribuées :

- 70% pour la note technique : uniquement sur les éléments techniques obligatoires.
- 30% pour la note globale d'exécution : amplitude, propulsion, hauteur, musicalité, interprétation (sans la prise en compte des éléments techniques).

Les pénalités pourront s'exercer en rapport avec la réalisation des éléments obligatoires 1,7,8,9 du duo technique (Cf réglementation FINA SS 18.3 »).
Par conséquent, sur les éléments autres que les éléments obligatoires aucune pénalité ne peut être appliquée; ces éléments « non obligatoires » sont pris en compte par les juges de la note globale d'exécution (30% du résultat).
En ce qui concerne l'élément 7 « combinaison de jambe de ballet en déplacement », il est spécifié dans le DVD « nouveaux programmes sportifs » chapitre « éléments Obligatoires », la particularité suivante pour cet élément : «la montée de jambe en ballet leg s'effectue comme démontrée sur l'image vidéo, à savoir voilier puis ballet leg, contrairement à la description FINA ».
La description précisée sur la vidéo doit donc être appliquée, dans le cas contraire les pénalités FINA SS18.3 doivent être appliquées.

Organisation :

Une vidéo devra être prévue par l'organisateur comme il est d'usage.
Des juges de contrôle devront être prévus pour uniquement ces éléments techniques (et pas pour le reste de la chorégraphie) à l'instar d'un programme technique.

VI. FIGURES IMPOSEES JUNIORS (CHAMPIONNATS D'ETE INTERREGIONAUX - N3 JUNIOR) TOURNOI NATIONAL DE QUALIFICATION

L'aspect technique des figures, la notation, le déroulement de l'épreuve se référent au livre FINA.

a. Deux figures obligatoires *(figures obligatoires FINA junior*)

- Coup de pied grand écart à la lune fermé à 180° (réf 313) Coeff.2.5

- Ibis (réf. 112). Coeff.2

b. Un groupe optionnel tiré au sort parmi les deux suivants

- Groupe 1 : Barracuda spire (réf. 301c) Coeff.2.6 / Catalina (réf.115) Coeff.2.2.

- Groupe 2 : Marsouin 1 tour (réf 355 b) Coeff.2.5 / Cyclone (réf 436) Coeff.2.7