PROGRAMME FORMATION

EPREUVE TECHNIQUE

Logique :

1 groupe obligatoire et 4 groupes optionnels composés de 2 tâches (1 tâche = 1 élément ou 1 figure des différentes familles de positions de base).
L'épreuve sera constituée du groupe obligatoire et d'un groupe optionnel tiré au sort parmi les 4, le tirage au sort se fera 18 à 72H avant le début de la compétition.
(Uniquement pour les épreuves techniques et afin de permettre aux nageuses de travailler le plus longtemps possible la totalité des figures, il est proposé d'adopter pour les épreuves technique seulement, un tirage au sort comme en FINA 18 à 72H avant le début de la compétition)

Liste des éléments :

OBLIGATOIRES

- **240** *Albatros*
- **140** *Flamenco jambe pliée*

OPTIONNELS

Groupe 1

- **Elément** *Verticale jambe pliée (jambe gauche verticale)*
- **311c** *Coup de pied à la lune spire*

Groupe 2

- **Elément** *Château (jambe au choix)*
- **306d** *Barracuda jambe pliée vrille 180°*

Groupe 3

- **Elément** *Flamant Rose* (jambe gauche verticale)
- **423** *Ariane*

Groupe 4

- **Elément** *Grand écart*
- **355e** *Marsouin vrille de 360°*

Evaluation :

Note globale : Avoir 6/10 par tâche (= figure ou élément).
Note fondamentale : Avoir 6/10 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 6/10.
La note attribuée devra tenir compte de l'évaluation de chaque critère.

- Exemple :
  - Pour la figure *«Albatros»* en note fondamentale, 2 critères cibles permettront l'évaluation de la note fondamentale de cette figure.
  - **Position verticale jambe pliée** avant $\frac{1}{2}$ tour : hauteur strictement supérieure à mi cuisse
  - **Position verticale** : Hauteur minimum de mi-genoux

  Si les minimums définis sont juste atteints, la note fondamentale sera de 6/10.
  Si seulement un des deux seulement est atteint, la note fondamentale sera strictement inférieure à 6/10.
  Si un des deux critères définis est largement atteint, et l'autre tout juste atteint, la note fondamentale sera supérieure à 6/10.
  Si un des deux critères définis est largement atteint et que l'autre n'est pas atteint, la note fondamentale restera strictement inférieure, à 6/10.

- **LES CHRONOS** : Le chrono mentionné pour certaines figures ou éléments est considéré comme un critère. Il définit le temps minimum obligatoire.
  Par exemple, pour la figure Albatros le chrono fixé est de 28 secondes. La nageuse doit donc réaliser sa figure dans un temps égal ou supérieur à 30 secondes.
  Le non respect du temps obligatoire minimum entraîne la non validation du critère et donc de la tâche.
  Déclenché du chronomètre :
  - Le chronomètre est déclenché lors du premier mouvement de transition observé après le maintien de la première position de la figure réalisée.
  - *Exemples :*

- *Pour la figure « Flamenco jambe pliée » le chrono démarre lorsque la nageuse déclenche la prise de position voiler.*
- *Pour la figure « Marsouin » : le chrono démarre lorsque la nageuse déclenche la prise de position carpée (coulée du buste).*

Arrêt du chronomètre :

- Le chronomètre est arrêté :
  - Pour les figures finissant sous l'eau, à l'immersion des orteils.
  - 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.

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

Descriptif :

Lecture du tableau :

- 1ère colonne = Nom de la figure référencée
- 2ème 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.
- 3ème colonne = critères d'évaluation rentrant en compte dans la NOTE FONDAMENTALE.
- 4ème 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***
FIGURES OBLIGATOIRES			
240 Albatros Attention MODIFICATION	Placement /jury : mains au milieu du jury (marque rouge) FINA : la tête la première, commencer un *Dauphin,* jusqu'à ce que les hanches soient sur le point d'être immergées. Les hanches, les jambes et les pieds continuent de glisser le long de la surface alors que le corps change de coté pour *prendre la position carpée avant.* Lever les jambes simultanément en **position verticale jambe pliée**. Exécuter un *demi-tour.* Tendre la jambe pliée jusqu'à la position verticale. Exécuter une *descente verticale.* FFN : Maintien recommandé de la position verticale, avant la descente verticale : 3 secondes.	- **Position verticale jambe pliée** avant ½ tour : hauteur strictement supérieure à mi cuisse - **Position verticale** : Hauteur minimum de mi-genoux	- **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 hauteur devra être strictement supérieure à mi-cuisse de la jambe verticale, par rapport à la surface de l'eau.** - **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 sur la première position verticale avant la spire.**
		Figure 240 : 28 secondes	Départ chrono : immersion du haut du front Arrêt chrono : immersion des orteils
140 *Flamenco jambe pliée*	Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge) FINA : Exécuter un flamenco 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**. Tendre la jambe pliée en **position verticale**. Exécuter une *descente verticale.* FFN : Maintien de 3 secondes recommandé de la **position verticale jambe pliée** ainsi que pour la **position verticale** avant la descente verticale.	- **Position voilier** : Hauteur minimum de mi cuisse en surface - **Verticalité du déroulé** : verticalité de la jambe tendue lors du déroulé - **Position verticale jambe pliée** : hauteur strictement supérieure à mi cuisse	- **Position voilier** *(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)* : **La hauteur devra être égale ou supérieure à mi-cuisse de la jambe pliée, par rapport à la surface de l'eau.** - **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 l'axe verticale 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 hauteur devra être strictement supérieure à mi-cuisse de la jambe verticale, par rapport à la surface de l'eau.**
		Chrono Figure 140 : 40 secondes minimum	Départ chrono : début du voilier Arrêt chrono : immersion des orteils
OPTIONNELLES **1er Groupe**			
Elément *Verticale jambe pliée (jambe gauche*	Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge)	- **Position verticale** : Hauteur minimum de mi-genoux	- **Position verticale** *(Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles*

verticale)	FFN : Départ en **position verticale jambe pliée** (jambe gauche tendue) tenue 5 secondes. Rassembler en **position verticale** puis maintenir la verticale pendant 3 secondes. Redescendre en **position verticale jambe pliée** (même jambe qu'au départ). Tenir la **position verticale jambe pliée** 3 secondes (jambe gauche tendue).	- **Position de la 2ème Verticale jambe pliée** : hauteur strictement supérieure à mi cuisse	*alignées)* : **La hauteur devra être égale ou supérieure à mi-genoux par rapport à la surface de l'eau.** - **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 hauteur devra être strictement supérieure à mi-cuisse (jambe verticale).**
311c *Coup de pied à la lune spire* Attention MODIFICATION	Placement /jury : côtes 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 **spire** : un tour rapide de 180°. Exécuter une *descente verticale.*	- **Déroulé/Montée des jambes** : fesses en surface jusqu'à ce que les genoux touchent la surface. **Position de la 1ère verticale (avant la spire)** : Hauteur minimum de mi-genoux.	- **Déroulé/montée des jambes** *(à partir du périlleux arrière groupé partiel, tibias 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)* : **La nageuse devra maintenir la hauteur du tronc pendant tout le déclenché du déroulé, de manière à ce que les fesses restent en surface jusqu'à ce que les genoux touchent la surface de l'eau. A partir du moment où les genoux apparaissent en surface la nageuse maintiendra la hauteur du tronc en fonction de ses capacités pour finir le déroulé.** - **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 sur la première position verticale avant la spire.**
	FFN : Maintien recommandé de 3 secondes pour la **position verticale,** avant et après la spire.	**Chrono Figure 311c : 30 secondes minimum.**	Départ chrono : début du groupé Arrêt chrono : immersion des orteils
OPTIONNELLES **2ème Groupe**			
Elément *Château (jambe au choix)* Attention MODIFICATION	Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge) FFN : Maintien de la **position château** 8 secondes puis fin de *sortie promenade* jusqu'à la **position allongée sur le dos**.	- **Position château** : hauteur strictement supérieure à mi cuisses - **Position cambrée de surface** : cuisses en surface	- **Position Château** *(bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontal)* : **La hauteur devra être strictement supérieure à mi-cuisse par rapport à la surface de l'eau.** - **Position cambrée de *surface*** *(bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes à la surface)* : **La face « avant » des jambes et donc une partie des cuisses devra être émergée, en position cambrée de surface.**
306d *Barracuda jambe pliée vrille 180°* Attention MODIFICATION	Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge)	- **Hauteur de la poussée** : mi-fesse au dessus de l'eau »	- **Hauteur de la poussée** : **La hauteur devra être égale ou supérieure à mi-fesses dehors**

	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 tandis que le pied d'une jambe est amenée le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Exécuter une vrille de 180° tandis que la jambe pliée est allongée pour rejoindre la jambe verticale.	**- Position jambe pliée au maximum de la hauteur :** Verticalité	**- Verticalité de la position jambe pliée au maximum de la hauteur** : **La verticalité de la jambe devra être respectée.** Pour cette figure, les 2 critères, pour le même jury, étant à évaluer au même moment (au maximum de la hauteur) : nous préconisons que le juge centre son observation sur l'évaluation de la hauteur de la nageuse, par rapport à la surface : c'est-à-dire que son focus devra se faire sur la surface de l'eau pour observer quelle sera la partie du corps que la nageuse réussira à émerger. L'évaluation du critère de verticalité se fera grâce à la vision périphérique, et alors 2 cas : ▪ Soit, la nageuse est de manière évidente, « sur le dos » ou « sur le nez », et alors elle ne pourra obtenir une note égale ou supérieure à 6/10 points. ▪ Soit, la nageuse semble verticale et alors, elle pourra obtenir une note égale ou supérieure à 6/10 points en fonction de la qualité de sa position.
OPTIONNELLES **3ème Groupe**			
Elément *Flamant Rose (jambe gauche verticale)*	Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge) FFN : Départ en position flamant rose, départ cuisse en surface et maintien d'une hauteur (= **Position de la Grue**, jambe gauche verticale) tenue 5 secondes. Rassembler en **position verticale** puis maintenir la **position verticale** pendant 3 secondes. Redescendre en **position Flamant Rose** (même jambe qu'au départ). Tenir la **position Flamant Rose** 3 secondes (jambe gauche verticale). la nageuse devra partir avec la cuisse (donc toute la face arrière de la jambe horizontale) en surface puis devra ensuite maintenir une hauteur maximum pour arriver aux 5 secondes décrites précédemment.	- **Position verticale** : Hauteur minimum de mi-genoux - **Position du 2e flamant rose** : hauteur strictement supérieure à mi cuisses	**- 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.** - **Position Flamant rose** ***(position de la grue :*** *corps tendu en* ***position verticale****, une jambe tendue vers l'avant en angle de 90° avec le corps)* : **La hauteur devra être strictement supérieure à mi-cuisse de la jambe verticale.**
423 *Ariane* Attention MODIFICATION	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°. Exécuter *une sortie promenade avant.*	- **Position cambrée de surface** : 1ère position cambrée : cuisses en surface - **Immobilité :** de la **position château** à la **position cambrée de surface**	- **Position cambrée de surface** *(bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes à la surface)* : Observation à réaliser uniquement sur le premier cambré de surface de la figure. **La face « avant » des jambes et donc une partie des cuisses devront être émergées, en position cambrée de surface.** **- Posé de la jambe** *(le mouvement commence en* ***position château****, les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est abaissée pour rejoindre la jambe opposée en* ***position cambrée de surface)*** : **Les hanches devront rester parfaitement immobiles, pendant le posé de la jambe : de la position château à la position cambrée de surface.**

Attention MODIFICATION		**Chrono Figure 423 : 33 secondes minimum**	Départ chrono : début de l'immersion de la tête Arrêt chrono : sortie complète de la tête
OPTIONNELLES **4ème Groupe**			
Elément *Grand écart*	Placement /jury : hanches au milieu du jury (marque rouge FFN : Grand écart antéropostérieur jambe avant pliée à 90° : jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, pied de la jambe arrière et cuisses à la surface. Bas du dos cambré. Tenir la position 5 secondes, puis tendre la jambe jusqu'à la **position grand écart**. Maintenir la **position grand écart** pendant 3 secondes. Idem avec l'autre jambe (transition libre mais sans respirer).	- **1er grand écart antéropostérieur jambe avant pliée à 90° :** en surface - **2ème grand écart antéropostérieur jambe avant pliée à 90° :** en surface	- **1ère position grand écart jambe avant pliée** : **Sur la position « Grand écart antéropostérieur jambe avant pliée à 90° », le pied de la jambe arrière, les cuisses et les hanches devront apparaître en surface. Les cuisses devront être sur la même direction.** - **2ème position grand écart jambe avant pliée** : **Sur la position « Grand écart antéropostérieur jambe avant pliée à 90° », le pied de la jambe arrière, les cuisses et les hanches devront apparaître en surface. Les cuisses devront être sur la même direction.**
355e *Marsouin vrille de 360°*	Placement /jury : tête au milieu du jury (marque rouge) FINA : De la **position allongée sur le ventre**, prendre une *position carpée avant*. Monter les jambes en **position verticale**. Exécuter une *vrille de 360°*: vrille descendante avec rotation de 360°. Exécuter une *descente verticale*. FFN : Maintien recommandé de la **position verticale** avant la vrille : 3 secondes.	- **Montée des jambes** : rotules dehors jusqu'à 45° - **Position verticale** : Hauteur minimum mi-genoux	- **Montée des jambes** *(de la position carpée avant. Monter les jambes en **position verticale**)* : **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.** - **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.**
		Chrono Figure355e : 20 secondes minimum	Départ chrono : début de la prise de carpée (coulée du buste) Arrêt chrono : immersion des orteils