

Catégorie A

ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE SOLO

ANNEXE VI

Les éléments exigés FINA pour les programmes techniques

Exigences générales :

1 Des éléments supplémentaires peuvent être ajoutés.

2 Sauf description contraire dans la description d'un élément :

- Toutes les figures et parties de figures doivent être exécutées selon les exigences décrites dans les annexes II –IV.
- Tous les éléments doivent être exécutés de manière haute et contrôlée, en un mouvement uniforme chaque partie clairement définie.

3 Les éléments exigés du duo n° 4, n°9 et les éléments exigés de l'équipe n°1, n°5, n°8 et n°9 doivent être jugés dans la partie restante de 30% du score d'exécution.

4 Les durées limites comme décrites dans SS 14.1.

5 Les compétitions FINA doivent utiliser la catégorie A. Une catégorie peut être choisie pour une compétition spécifique. Voir les catégories B et C dans le manuel de règlements FINA.

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE SOLO

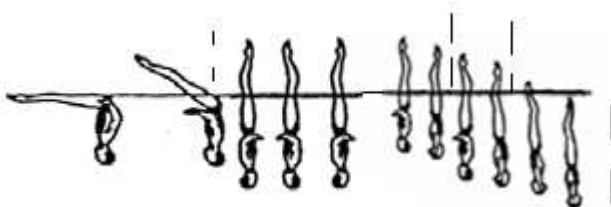
Les éléments 1 à 6 doivent être exécutés dans l'ordre suivant.

1. D'une **Position Carpée Avant**, un *tour* est exécuté tandis que les jambes tendues sont levées jusqu'à la **Position Verticale**. En continuant dans la même direction, un tour est exécuté suivi d'une *vrille continue* de 1440° (4 rotations). (DD 3.3)
2. Une **Poussée Grand Ecart** est exécutée jusqu'à la position **Aérienne du Grand Ecart**, en maintenant un maximum de hauteur, la jambe avant monte à la verticale tandis que la jambe arrière prend une **Position Verticale Jambe Pliée**. La jambe verticale est baissée en arrière vers la surface tandis que la jambe pliée se tend en avant pour prendre une **Position Aérienne Grand Ecart**. (DD 3.1)
3. Poussée rétropédalage – la majeure partie du corps sortant rapidement, la tête la première, au dessus de la surface de l'eau. Les deux bras doivent être levés à ou au dessus de la ligne des épaules tandis que le corps atteint une hauteur maximale. Une descente est exécutée jusqu'à l'immersion complète de la nageuse. Immédiatement après, cette action, une seconde poussée rétropédalage avec les deux bras au-dessus de la surface est exécutée. Une deuxième descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée. (DD 2.5)
4. En commençant avec une jambe tendue pour prendre une **Position Ballet Leg**, 116 - Catalarc est exécuté avec un déplacement obligatoire par la tête durant la prise de ballet leg. (DD 2.9)
5. Une *Vrille combinée* est exécutée. Une *Vrille descendante* de 1080° (3 rotations) suivie, sans temps d'arrêt, d'une *vrille ascendante* d'égale valeur dans la même direction. (DD 3.0)
6. D'une **Position Carpée Arrière** sous-marine, 307° - Poisson Volant vrille de 360° est exécuté. (DD 3.2)

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE SOLO

ELEMENT n°: 1

D'une **Position Carpée Avant**, un *tour* est exécuté tandis que les jambes tendues sont levées jusqu'à la **Position Verticale**. En continuant dans la même direction, un tour est exécuté suivi d'une *vrille continue* de 1440° (4 rotations). (DD 3.3)



Position carpée avant

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



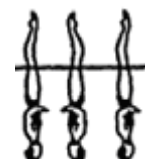
Position verticale

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



Tour

Un tour est une rotation de 360° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.



Vrille

Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. Une vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque le(s) talon(s) atteignent la surface.

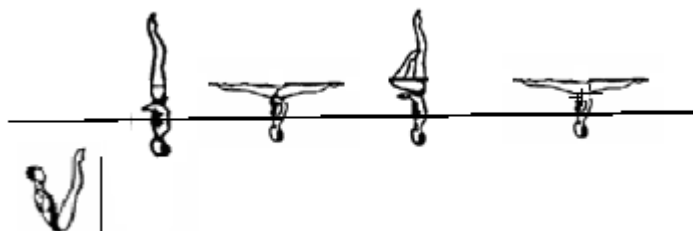
Vrille continue

Une vrille descendante avec une rotation rapide de 1440 qui se termine lorsque les talons n'atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE SOLO

ELEMENT n°: 2

Une **Poussée Grand Ecart** est exécutée jusqu'à la position **Aérienne du Grand Ecart**, en maintenant un maximum de hauteur, la jambe avant monte à la verticale tandis que la jambe arrière prend une **Position Verticale Jambe Pliée**. La jambe verticale est baissée en arrière vers la surface tandis que la jambe pliée se tend en avant pour prendre une **Position Aérienne Grand Ecart**. (DD 3.1)



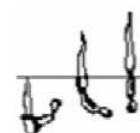
Position carpée arrière

Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins.
Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



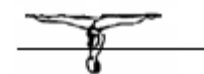
Poussée

D'une **position carpée arrière** les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.



Position grand-écart

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface.
Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues, avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches.



Position Aérienne Grand Ecart

Les jambes sont au dessus de la surface

Position 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.



Position verticale

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas.
Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



ELEMENT n°: 3

Poussée rétro-pédalage – la majeure partie du corps sortant rapidement, la tête la première, au dessus de la surface de l'eau. Les deux bras doivent être levés à ou au dessus de la ligne des épaules tandis que le corps atteint une hauteur maximale. Une descente est exécutée jusqu'à l'immersion complète de la nageuse. Immédiatement après, cette action, une seconde poussée rétro-pédalage avec les deux bras au-dessus de la surface est exécutée. Une deuxième descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée. (DD 2.5)

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE SOLO

ELEMENT n°: 4

En commençant avec une jambe tendue pour prendre une **Position Ballet Leg**, 116 - Catalarc est exécuté avec un déplacement obligatoire par la tête durant la prise de ballet leg. (DD 2.9)

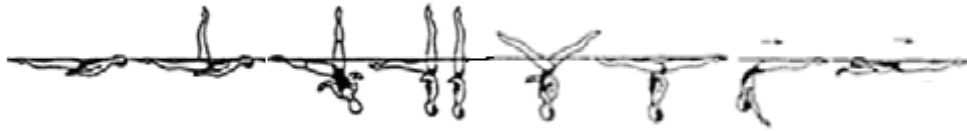


Figure 116 – Catalarc :

Exécuter une *rotation de catalina* jusqu'à la **position du flamant-rose**. Monter la jambe horizontale en un arc de 180° au-dessus de la surface. Lorsque la jambe horizontale passe la jambe verticale, la jambe verticale se déplace symétriquement dans la direction opposée, pour prendre une **Position Grand Ecart**. Exécuter une *sortie promenade avant*.

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.



Position ballet leg de surface

Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface, l'autre jambe tendue en surface.



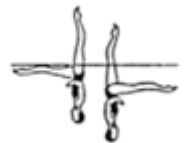
Rotation de catalina

De la **position ballet leg**, commencer une rotation du corps. La tête, les épaules et le tronc commencent la rotation à la surface tout en descendant, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position du flamant rose**. L'angle entre les jambes demeure de 90° pendant toute la rotation.



Position du flamant-rose

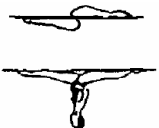
Corps tendu en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant en angle de 90° avec le corps.



Position grand-écart

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface.

Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches.



Position cambrée de surface

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.



Sortie promenade avant

Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface**.



Sortie dorsale cambrée

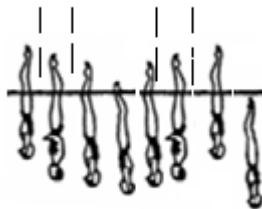
De la **position cambrée de surface**, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos**, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.



Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE SOLO

ELEMENT n°: 5

Une *Vrille combinée* est exécutée. Une *Vrille descendante* de 1080° (3 rotations) suivie, sans temps d'arrêt, d'une *vrille ascendante* d'égale valeur dans la même direction. (DD 3.0)



Vrille

Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme.

Une vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque le(s) talon(s) atteignent la surface.



Sauf indication contraire, une *vrille ascendante* commence avec le niveau de l'eau aux talons. Une vrille vers le haut est exécutée jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. Une vrille ascendante se termine par une descente verticale.



Descente verticale

En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.



Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE SOLO

ELEMENT n°: 6

D'une **Position Carpée Arrière** sous-marine, 307° - Poisson Volant vrille de 360° est exécuté. (DD 3.2)

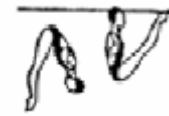


307° - Poisson Volant vrille de 360°:

De la **position carpée arrière**, avec les orteils juste sous la surface de l'eau. Une *poussée* est exécutée, et sans perte de hauteur une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson** et sans temps d'arrêt, la jambe horizontale est levée rapidement en **position verticale**. Exécuter une *vrille de 360°* au même rythme que la *poussée*.

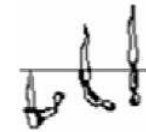
Position carpée arrière

Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins.
Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



Poussée

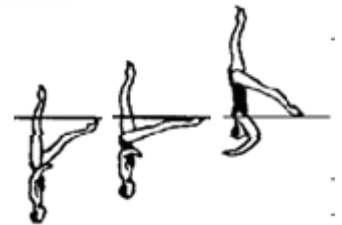
D'une **position carpée arrière** les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**.



Une hauteur maximale est souhaitable.

Position queue de poisson

Position verticale, avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.



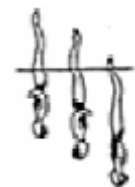
Position verticale

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas.
Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



Vrille 360°

Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme.



Une vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque le(s) talon(s) atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une descente verticale.

La vrille de 360° est une vrille descendante avec une rotation de 360°.

Descente verticale

En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

