

Catégorie A

ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR L'EQUIPE

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 L'EQUIPE

Les éléments exigés 1 à 7 doivent être exécutés dans l'ordre suivant.

1 Mouvement acrobatique – Saut

- a. Deux sauts simultanés sont exigés.
- b. La mise en place sous marine est optionnelle, mais toutes les nageuses doivent être impliquées.
- c. Chaque saut est exécuté simultanément avec des mouvements identiques dirigés dans la même direction.
- d. Chaque saut doit monter une fois avec la personne portée pour devenir aérien au maximum de hauteur.

2 Une Poussée est exécutée jusqu'à la **Position Verticale**, en maintenant un maximum de hauteur une *Spire* est exécutée tandis qu'une jambe est baissée pour prendre une **Position Verticale Jambe Pliée**. Une *Descente Verticale* est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour rencontrer la jambe verticale tandis que les chevilles sont immergées dans le même rythme que la *Poussée*. (DD 2.3)

3 Figure 435- Une Nova est exécutée jusqu'à la réalisation de la **Position Cambrée de Surface Jambe Pliée** ; les jambes sont levées simultanément en **Position Verticale** tandis que la jambe pliée est tendue. Une *Vrille Continue* de 1080° (3 rotations) est exécutée tandis que les talons atteignent la surface, sans immersion, suivie par une rapide *Vrille Ascendante de 180°*. Une *Descente Verticale* est exécutée dans le même rythme que la *Vrille Ascendante de 180°*. (DD 2.9)

4 Poussée Rétropédalage – Une rapide montée tête la première, avec un maximum de partie du corps au-dessus de la surface. Les deux bras doivent être levés à ou dessus de la ligne des épaules tandis que le corps atteint le maximum de hauteur. Une descente est exécutée jusqu'à ce que les nageuses soient complètement immergées. (DD 1.7).

5 Une Action en Cascade avec les jambes – mouvement (s) de jambe(s) identiques (s) réalisé(s) de manière séquentielle une par une par tous les membres de l'équipe. Lorsque plus d'une action en cascade sont réalisées, elles doivent être consécutives, et non séparées par d'autres éléments optionnels ou exigés. Au moins deux changements de formations consécutifs devront être réalisés lors de l'action en cascade.

6 D'une **Position de Carpe Avant**, un marsouin est exécuté jusqu'à la **Position Verticale**. Une *Tour* est exécuté, puis les jambes sont baissées symétriquement en **Position Grand Ecart**. Une *Sortie Promenade Avant* est exécutée. (D.D 2.9)

7 Une Poussée Grand-Ecart est exécutée jusqu'à la **Position de Grand Ecart Aérien**, en maintenant un maximum de hauteur les jambes sont levées en **Position Verticale** tandis qu'une *Spire* est exécutée avec une *Descente Verticale* rapide. (DD 2.6)

8 Les formations doivent inclure une ligne et un cercle.

9 A l'exception du bord, de l'entrée à l'eau et de la Cascade, tous les éléments – exigés et supplémentaires – doivent être réalisés simultanément et dirigés dans la même direction par tous les membres de l'équipe hormis durant la formation en cercle. Des variations de propulsion et de direction sont permises seulement durant les changements de formations et les actions sous marines. Les actions en miroir ne sont pas permises.

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR L'EQUIPE

ELEMENT n°: 1

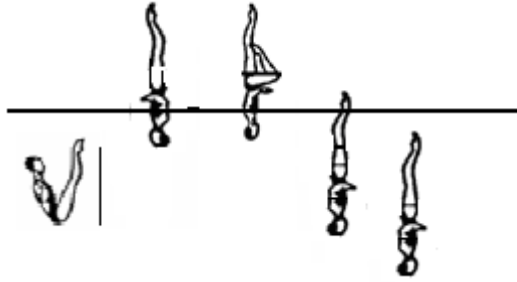
Mouvement acrobatique – Saut

- a. Deux sauts simultanés sont exigés.
- b. La mise en place sous marine est optionnelle, mais toutes les nageuses doivent être impliquées.
- c. Chaque saut est exécuté simultanément avec des mouvements identiques dans la même direction.
- d. Chaque saut doit monter une fois avec la personne portée pour devenir aérien au maximum de hauteur.

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR L'EQUIPE

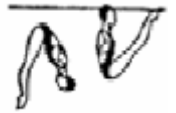
ELEMENT n°: 2

Une Poussée est exécutée jusqu'à la **Position Verticale**, en maintenant un maximum de hauteur une *Spire* est exécutée tandis qu'une jambe est baissée pour prendre une **Position Verticale Jambe Pliée**. Une *Descente Verticale* est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour rejoindre la jambe verticale tandis que les chevilles sont immergées au même rythme que la *Poussée*. (DD 2.3)



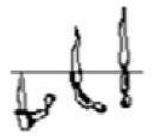
Position carpée arrière

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



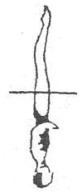
Poussée

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 verticale

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



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.



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 L'EQUIPE

ELEMENT n°: 3

Figure 435 - Une Nova est exécutée jusqu'à la réalisation d'une **Position Cambrée de Surface Jambe Pliée** ; les jambes sont levées simultanément en **Position Verticale** tandis que la jambe pliée est tendue. Une *Vrille Continue* de 1080° (3 rotations) est exécutée tandis que les talons atteignent la surface, sans immersion, suivie par une *Vrille rapide Ascendante de 180°*. Une *Descente Verticale* est exécutée dans le même rythme que la *Vrille Ascendante de 180°*. (DD 2.9)

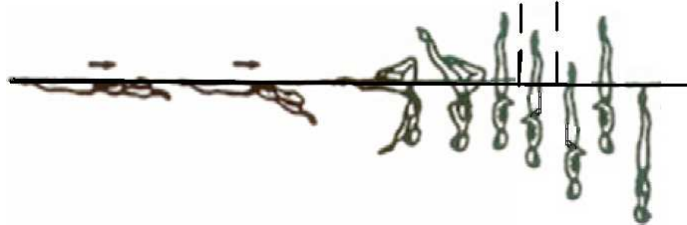


Figure 435 – Nova : La tête la première, commencer un *dauphin* jusqu'à ce que les hanches soient sur le point d'être immergées. Les hanches, les jambes et les pieds continuent de glisser le long de la surface alors que le dos se cambre davantage et qu'une jambe se plie pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée**.

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.



Dauphin

Le dauphin (et toutes ses variantes) commence en **position allongée sur le dos**.
La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée

Position cambrée de surface jambe pliée

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

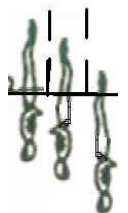


Vrille

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

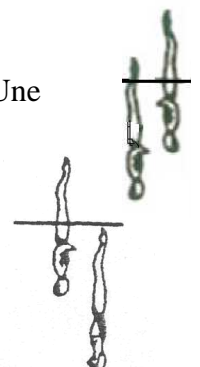
Une vrille descendante avec une rotation rapide de 1080° qui se termine lorsque les talons atteignent la surface.



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.



ELEMENT n°: 4

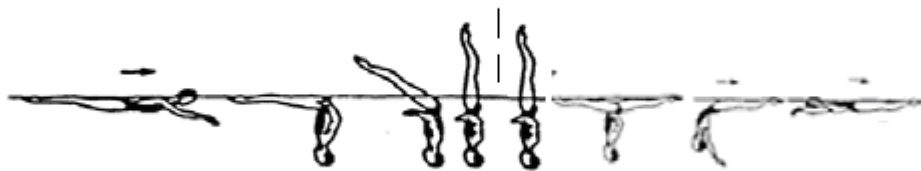
Poussée Rétropédalage – Une rapide montée tête la première, avec un maximum de partie du corps au-dessus de la surface. Les deux bras doivent être levés à ou dessus de la ligne des épaules tandis que le corps atteint le maximum de hauteur. Une descente est exécutée jusqu'à ce que les nageuses soient complètement immergées. (DD 1.7).

ELEMENT n°: 5

Une Action en Cascade avec les jambes – mouvement(s) de jambe(s) identique(s) réalisé(s) de manière séquentielle une par une par tous les membres de l'équipe. Lorsque plus d'une action en cascade est réalisée, les actions doivent être consécutives, et non séparées par d'autres éléments optionnels ou obligatoires. Au moins deux changements de formations consécutifs devront être réalisés lors de l'action en cascade.

ELEMENT n°: 6

D'une **Position de Carpé Avant**, un marsouin est exécuté jusqu'à la **Position Verticale**.
Un Tour est exécuté, puis les jambes sont baissées symétriquement en **Position Grand Ecart**.
 Une *Sortie Promenade Avant* est exécutée. (D.D 2.9)

**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 ou hors de l'eau.

**Prendre une position carpée avant**

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.

**Position carpée avant**

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

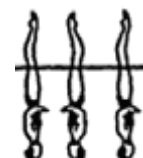
**Position verticale**

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

**Tour**

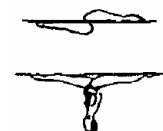
Un tour est une rotation de 360° à une hauteur constante.

Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, lorsqu'on l'exécute en **position verticale**, un tour se termine par une descente verticale.

**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.

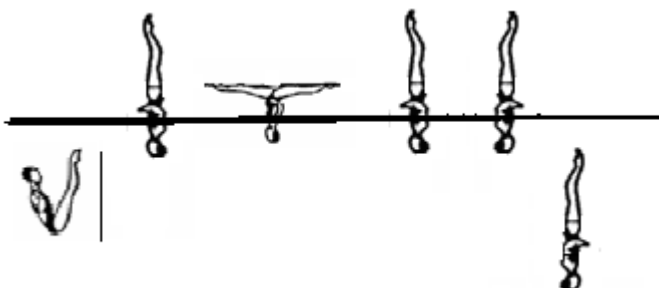
**Position allongée sur le dos**

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.



ELEMENT n°: 7

Une Poussée Grand-Ecart est exécutée jusqu'à la **Position de Grand Ecart Aérien**, en maintenant un maximum de hauteur les jambes sont levées en **Position Verticale** tandis qu'une *Spire* est exécutée avec une *Descente Verticale* rapide. (DD 2.6)



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 verticale

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

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

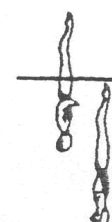
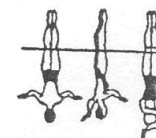
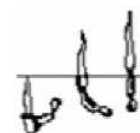
Les jambes sont au dessus de la surface

Spire

Une spire est un tour rapide de 180°.
Un tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

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 L'EQUIPE

ELEMENT n°: 8

Les formations doivent inclure une ligne et un cercle.

ELEMENT n°: 9

A l'exception du bord, de l'entrée à l'eau et de la Cascade, tous les éléments – obligatoires et supplémentaires – doivent être réalisés simultanément et dans la même direction par tous les membres de l'équipe hormis durant la formation en cercle. Des variations de propulsion et de direction sont permises seulement durant les changements de formations et les actions sous marines. Les actions en miroir ne sont pas permises.