

Les figures FINA

Catégorie ESPOIR

Préconisations d'entraîneurs



La règle SS 10.1

- **Tous les jugements se font du point de vue de la perfection.**
- **Le dessin : Considérer : La précision des positions et transitions comme spécifié dans la description des figures.**
- **Le contrôle : Considérer : l'extension, la hauteur, la stabilité, la clarté, le mouvement uniforme (sauf indication contraire dans la description de la figure)**
- **Les figures sont exécutées sans déplacement (sauf indication contraire dans la description de la figure)**

STRATEGIE ENTRAÎNEUR

Promenade arrière (Fig.420)

- Préconisation de placement devant le jury :
 - Environ mains devant le juge du milieu et côté gauche vers le jury pour la Position Grand Ecart droit.
- Préconisation de niveau de hauteur :
 - Recherche de maillot dehors sur les deux arcs de passage de jambe.
- Attentes pour la haute performance :
 - Cette figure ne comporte que du travail en une seule jambe dehors : donc exigence du maillot dehors sur l'ensemble de la figure.
 - La position Grand Ecart à la surface et parfaitement placée.
 - Position Cambrée de Surface placée et cuisses en surface.

NB : Ces préconisations sont générales et ne prennent pas en compte les particularités des nageuses (gauchère, défaut à cacher,...)

STRATEGIE ENTRAÎNEUR

Marsouin vrille 360° (Fig. 355^e)

- Préconisation de placement devant le jury :
 - Tête devant le juge du milieu et côté gauche vers le jury afin d'avoir la vision de la marque rouge pour le départ de la vrille.
- Préconisation de niveau de hauteur :
 - Arrière du corps bien à la surface en Position Allongée sur le Ventre et jusqu'à la Position de Carpe Avant.
 - Durant la montée, hauteur tiers de cuisses au minimum.
 - Sur la Position Verticale, hauteur tiers de cuisses au minimum.
- Incontournable pour la haute performance :
 - Recherche de hauteur dès l'enclenché et durant la montée des jambes et en Position Verticale.
 - Verticalité
 - Exécution de la vrille devant la marque rouge.

NB : Ces préconisations sont générales et ne prennent pas en compte les particularités des nageuses (gauchère, défaut à cacher,...). Ces préconisations ne sont pas un guide de jugement, seule la règle SS 10 permet le jugement des figures imposées.

STRATEGIE ENTRAÎNEUR

Héron (Fig. 342)

- Préconisation de placement devant le jury :
 - Tête devant le juge du milieu et côté gauche ou droit.
- Préconisation de niveau de hauteur :
 - Tout le corps bien à la surface en Position Allongée sur le Ventre et jusqu'à la Position de Carpe Avant.
 - Durant la bascule entre mi tibias et chevilles.
 - Chevilles bien dégagées sur la Position Double Ballet Leg Sous Marin.
 - A l'arrivée de la Poussée, minimum bas du dos visible, l'idéal étant le niveau de l'eau aux côtes. Repère : jambe pliée entièrement au dessus de la surface.
- Préconisation d'appuis :
 - Pour le déclenché de la Poussée, mains derrière les chevilles.
- Incontournable pour la haute performance :
 - La verticalité à l'arrivée de la poussée ainsi que pendant la descente.
 - Très belle hauteur sur la poussée et explosivité de l'action.

NB : Ces préconisations sont générales, non exhaustives et ne prennent pas en compte les particularités des nageuses (gauchère, défaut à cacher,...). Ces préconisations ne sont pas un guide de jugement, seule la règle SS 10 permet le jugement des figures imposées.

STRATEGIE ENTRAÎNEUR

Coup de Pied à la Lune ½ Tour (Fig. 311a)

- Préconisation de placement devant le jury :
 - Côtes devant le juge du milieu et côté gauche vers le jury pour la vision de la marque rouge au début du ½ tour.
- Préconisation de niveau de hauteur :
 - Tout le corps bien à la surface en Position Allongée sur le Dos.
 - Bascule du groupé fesses en surface.
 - Fesses en surface jusqu'au moment où les genoux crèvent la surface.
 - Élévation des genoux et arrière des cuisses le plus haut possible.
 - En Position Verticale, minimum tiers de cuisses.
- Incontournable pour la haute performance :
 - Recherche de hauteur maximum durant le déroulé et demi tour en Position Verticale.
 - Maintien de la verticalité jusqu'à l'immersion des orteils

NB : Ces préconisations sont générales, non exhaustives et ne prennent pas en compte les particularités des nageuses (gauchère, défaut à cacher,...). Ces préconisations ne sont pas un guide de jugement, seule la règle SS 10 permet le jugement des figures imposées.

STRATEGIE ENTRAÎNEUR

Albatros (Fig. 240)

- **Préconisation de placement devant le jury :**

- Environ mains devant le juge du milieu et côté gauche vers le jury.

- **Préconisation de niveau de hauteur :**

- Tout le corps bien à la surface en Position Allongée sur le Dos et au fur et à mesure de la rotation jusqu'à la Position de Carpe Avant.

- Durant la montée en Position Verticale Jambe Pliée : recherche de hauteur maximum (la cuisse de la jambe pliée reste le plus possible sur l'axe horizontale).

- Le ½ tour en Position Verticale Jambe Pliée : maillot à la surface.

- En Position Verticale, hauteur minimum tiers de cuisses.

- **Incontournable pour la haute performance :**

- Hauteur maximum dès l'enclenché de la montée en Position Verticale Jambe Pliée.

- Verticalité.

NB : Ces préconisations sont générales, non exhaustives et ne prennent pas en compte les particularités des nageuses (gauchère, défaut à cacher,...). Ces préconisations ne sont pas un guide de jugement, seule la règle SS 10 permet le jugement des figures imposées.

STRATEGIE ENTRAÎNEUR

Catalina Renversé (Fig.345)

- Préconisation de placement devant le jury :

- Tête devant le juge du milieu et côté droit vers le jury pour la vision de la marque rouge durant la rotation.

- Préconisation de niveau de hauteur :

- Tout le corps bien à la surface en Position Allongée sur le Ventre et jusqu'à la Position de Carpe Avant.

- Montée de la jambe en Position Flamant Rose : maillot à la surface.

Repère : la jambe horizontale en surface.

- Recherche de hauteur durant la rotation et arrivée en Position Ballet Leg plus haut que mi cuisses. Idem pour le voilier.

- Préconisation d'appuis :

- Fluidité et contrôle dans les appuis (préparation des mains pour éviter le « trou d'appuis »).

- Incontournable pour la haute performance :

- Cette figure ne comporte que du travail d'une seule jambe à la fois donc exigence du maillot dehors.

- Verticalité et hauteur de la jambe à l'arrivée en Position Ballet Leg.

NB : Ces préconisations sont générales, non exhaustives et ne prennent pas en compte les particularités des nageuses (gauchère, défaut à cacher,...). Ces préconisations ne sont pas un guide de jugement, seule la règle SS 10 permet le jugement des figures imposées.

STRATEGIE ENTRAÎNEUR

Barracuda Vrille 180° (Fig. 301d)

- Préconisation de placement devant le jury :
 - Hanches devant le juge du milieu et côté gauche vers le jury pour la vision de la marque rouge durant le début de la vrille.
- Préconisation de niveau de hauteur :
 - Tout le corps bien à la surface en Position Allongée sur le Dos.
 - Au maximum de la Poussée, minimum bas du dos visible , l'idéal étant le niveau de l'eau aux côtes.
- Préconisation d'appuis :
 - Pour le déclenché de la Poussée, mains derrière les chevilles.
- Incontournable pour la haute performance :
 - La Verticalité dans la poussée et dans la vrille.
 - Très belle hauteur et explosivité de l'action.

NB : Ces préconisations sont générales, non exhaustives et ne prennent pas en compte les particularités des nageuses (gauchère, défaut à cacher,...). Ces préconisations ne sont pas un guide de jugement, seule la règle SS 10 permet le jugement des figures imposées.

STRATEGIE ENTRAÎNEUR

Flamenco Jambe Pliée (Fig. 140)

- Préconisation de placement devant le jury :
 - Hanches devant le juge du milieu et côté gauche pour la Position Ballet Leg droit.
- Préconisation de niveau de hauteur :
 - Tout le corps bien à la surface en Position Allongée sur le Dos.
 - Position Voilier et Position Ballet Leg : + haut que mi cuisses.
 - Position Verticale Jambe Pliée : maillot dehors.
 - Position Verticale recherche de hauteur maximum.
- Préconisation d'appuis :
 - Bien garder les appuis en godille jusqu'à ce que le bas du dos soit placé.
- Incontournable pour la haute performance :
 - Verticalité.
 - Hauteur du rassemble maximum.

NB : Ces préconisations sont générales, non exhaustives et ne prennent pas en compte les particularités des nageuses (gauchère, défaut à cacher,...). Ces préconisations ne sont pas un guide de jugement, seule la règle SS 10 permet le jugement des figures imposées.