

***Les figures FINA***  
***Catégorie JUNIOR***  
***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

## Coup de Pied à la Lune Grand Écart fermé à 180° (Fig. 313)

- Préconisation de placement devant le jury :
  - Côtes devant le juge du milieu.
  - Côté droit vers le jury pour Position Grand Écart droit si déroulé lors du rassemblement (c à d : en tournant vers la droite afin d'avoir la vision de la marque rouge).
- 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'à ce que les genoux crèvent la surface.
  - Élévation des genoux et arrière des cuisses au dessus de l'eau.
  - En Position Verticale, une recherche de hauteur mi cuisses.
  - Genoux décollés de la surface sur ouverture et fermeture.
- Incontournable pour la haute performance :
  - Hauteur 2 jambes sur chaque Position Verticale.
  - Position Grand Écart à la surface et parfaitement placée.
  - Verticalité jusqu'à l'immersion des orteils.

•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

## Ibis vrille continue (Fig. 112f)

- Préconisation de placement devant le jury :
  - Hanches devant le juge du milieu.
  - Côté gauche vers le jury si Position Ballet Leg droit pour vision de la marque rouge lors du déclenché de la vrille.
- 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.
  - Recherche de hauteur maximum pendant la bascule.
  - Position Flamant Rose = fesses en surface.
  - Rassemblé = Recherche de hauteur maximum.
  - Position Verticale= Recherche de hauteur maximum.
- Attentes pour la haute performance :
  - Hauteur et 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

## Gavotte ouverte à 180° (Fig. 336)

- Préconisation de placement devant le jury :
  - Tête devant le juge du milieu.
  - Côté gauche pour la vision de la marque rouge lors de 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.
  - Pendant la bascule hauteur entre mi- tibia et cheville.
  - Chevilles bien dégagées sur la Position Double Ballet Leg Sous Marin.
  - Hauteur maximum à l'arrivée de la Position Verticale.
  - Montée des hanches pendant l'ouverture en Position Grand Écart.
  - Recherche du maillot dehors sur l'arc de passage de jambe.
  - Position de Cambré de Surface avec le haut des cuisses à la surface.
- Incontournable pour la haute performance :
  - Hauteur et verticalité.
  - Position Grand Écart à la surface et parfaitement placée.
  - Position de Cambré de Surface avec le haut des cuisses en surface.

•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

## Cyclone (Fig. 436)

- Préconisation de placement devant le jury :
  - Environ mains devant le juge du milieu.
  - Côté gauche vers le jury pour la vision de la marque rouge lors de la spire.
- Préconisation de niveau de hauteur :
  - Tout le corps bien à la surface en Position Allongée sur le Dos.
  - Cuisse de la jambe horizontale en surface = maillot dehors sur la Position de Cambré de Surface Jambe Pliée.
  - Mi-cuisses et plus sur la spire et le ½ tour.
- Incontournable pour la haute performance :
  - Position de Cambré de Surface Jambe Pliée avec cuisse de la jambe pliée bien à la verticale.
  - Stabilité et solidité pendant et à l'arrivée de la spire avec recherche de hauteur maximum.
  - Maintien de la verticalité jusqu'à l'immersion des orteils.
  - Mise en valeur de la vitesse sur la spire.

*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

## Marsouin 1 tour (Fig. 355b)

- Préconisation de placement devant le jury :
  - Tête devant le juge du milieu.
  - Côté gauche vers le jury afin d'avoir la vision de la marque rouge pour le départ du tour.
- Préconisation de niveau de hauteur :
  - Tout le corps bien à la surface en Position Allongée sur le Ventre et jusqu'à la Position de Carapé Avant.
  - Genoux dehors minimum sur la montée Marsouin.
  - Sur la Position Verticale, une recherche de hauteur mi-cuisses, sans perte de hauteur durant le tour.
- Attentes pour la haute performance :
  - Recherche de hauteur maximum pendant la montée.
  - Exécution du tour devant la marque rouge.
  - Impact de la dernière hauteur.

*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

## Cavalier (Fig. 150)

- Préconisation de placement devant le jury :
  - Hanches devant le juge du milieu.
  - Côté gauche si Position Ballet Leg droit pour la vision de la marque rouge lors du ½ tour.
- 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.
  - Recherche de hauteur maximum sur la descente en Position Château = maillot dehors.
  - Position Château = fesses en surface.
  - Maintenir les hanches en surface sur toute la fin de figure.
- Incontournable pour la haute performance :
  - Une seule jambe dehors = maillot dehors tout le temps.
  - 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

## Poisson volant (Fig. 307)

- Préconisation de placement devant le jury :
  - Hanches devant le juge du milieu.
- Préconisation de niveau de hauteur :
  - Tout le corps bien à la surface en Position Allongée sur le Dos.
  - Hauteur de la Poussée : minimum bas du dos visible, l'idéal étant le niveau de l'eau aux côtes.
- Incontournable pour la haute performance :
  - Verticalité.
  - Une très belle hauteur sur la Poussée.
  - Explosivité de l'action.
  - Isolation de la jambe verticale.

*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 Spire (Fig. 115c)

- Préconisation de placement devant le jury :
  - Hanches devant le juge du milieu.
  - Côté gauche pour 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.
  - Maintien de la hauteur maximum pendant la rotation.
  - Position Flamant Rose = maillot dehors.
  - Rassemblé = recherche de hauteur maximum.
  - Position Verticale et spire = recherche de hauteur maximum.
- Incontournable pour la haute performance :
  - Verticalité jusqu'à immersion des orteils.
  - Hauteur du rassemblé jusqu'à mi-cuisses et +.
  - Contraste de la vitesse dans la spire.
  - Solidité , hauteur et impact de la dernière Position Verticale.

*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.*