

2 figures obligatoires + 8 figures/éléments répartis en 4 groupes de 2. Tirage au sort d'un groupe optionnel + groupe obligatoire.

OBLIGATOIRES

- **346** *Grand Ecart Facial*
- **140** *Flamenco Jambe Pliée*

OPTIONNELLES

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 6,5 de moyenne -

Note fondamentale : Avoir 6,5/10 de moyenne par élément.

JURYS :

1 jury global: 3 juges

1 jury fondamental: 3 juges

NOTE GLOBALE : tous les jugements se font du point de vue de la perfection.

Forme : 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.

NOTE FONDAMENTALE :

Chaque critère d'exécution est incontournable pour l'obtention de la note fondamentale minimum de 6,5/10. Plusieurs critères sont définis par élément ou figure : critères de temps (chrono), de hauteurs (hauteurs définies sont des hauteurs minimums), de positions...

Explication des hauteurs : cf vidéo

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 *Grand Ecart Facial* le chrono fixé est de 35 sec. La nageuse doit donc réaliser sa figure dans un temps égal ou supérieur à 35 sec.

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.

Exemple :

Pour le Flamenco jambe pliée le chrono démarre lorsque la nageuse déclenche le voiler. Pour le marsouin : le chrono est démarré au déclenché de la prise de carpé (coulé du buste)

Arrêt du chronomètre :

- Pour les figures finissant sous l'eau, à l'immersion des pieds
- Pour les figures finissant en surface, dès que la nageuse termine la dernière transition, donc juste au moment où elle arrive à la dernière position.

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

OBLIGATOIRES :

346 <i>Grand Ecart Facial</i> (maintien recommandé de la verticale 3 sec avant la descente)	- Queue de poisson de côté : hauteur strictement supérieure à mi cuisses. - Rassemblé : Rotule de la jambe de devant dehors jusque 45° - Verticale : Hauteur minimum de mi-genoux
Chrono 346 : 35 sec	Départ chrono : début de la prise de carpé (coulé du buste) Arrêt chrono : immersion des pieds
140 <i>Flamenco Jambe Pliée</i> (maintien recommandé de la verticale jambe pliée et de la verticale avant la descente 3 sec)	- Voilier : mi cuisse - Verticalité du déroulé - Verticale jambe pliée : hauteur strictement supérieure à mi cuisse
Chrono 140 : 40 sec	Départ chrono : début du voilier Arrêt chrono : immersion des pieds

OPTIONNELLES

1 ^{er} Groupe	Élément Verticale jambe pliée Verticale Jambe pliée (jambe gauche verticale) tenue 5 sec /rassembler /Tenir la verticale 3 sec / redescendre même jambe pliée/ Tenir la Verticale Jambe pliée 3 sec	- Sur la 1^{ère} Verticale JP : hauteur strictement supérieure à mi cuisses - Sur la verticale : Hauteur minimum de mi-genoux - Sur la 2^{ème} Verticale JP : hauteur strictement supérieure à mi cuisses
	311c Coup de pied à la lune spire (maintien recommandé de la verticale 3 sec avant et après la spire)	- Déroulé/Montée des jambes : fesses en surface jusqu'à ce que les genoux touchent la surface. - Sur la 2^{ème} verticale : Hauteur minimum de mi-genoux
	Chrono 311c : 30 sec	Départ chrono : début du groupé Arrêt chrono : immersion des pieds
2 ^{ème} Groupe	Élément Château (jambe au choix) Maintien de la position château 8 sec puis fin de sortie promenade	- Château : verticalité de la jambe hauteur strictement supérieure à mi cuisses - Posé de la jambe : sur place
	306d Barracuda jambe pliée vrille 180° Barracuda jambe pliée vrille 180°	- Hauteur de la poussée au dessus du bas du dos « fesses entièrement au dessus de l'eau » - Verticalité de la position jambe pliée au maximum de la hauteur
3 ^{ème} Groupe	Élément Flamant Rose Position Flamant Rose (jambe gauche verticale) tenu 5 sec /rassembler /Tenir la verticale 3 sec / redescendre même jambe	- Sur le 1^{er} flamant rose : départ cuisse en surface et maintien d'une hauteur - Sur la verticale : Hauteur minimum de mi-genoux - Sur le 2^e flamant rose : hauteur strictement supérieure à mi cuisses

	Flamant/ Tenir la le Flamant Rose 3 sec	
	423 Ariane	<ul style="list-style-type: none"> - Cambré de surface : cuisses dehors et corps au moins à 45° de l'axe vertical - Grand écart : avoir les jambes tendues - immobilité : de la position château à la position cambré de surface
	Chrono 423 : supérieur à 35 sec	Départ chrono : début de l'immersion de la tête Arrêt chrono : sortie complète de la tête
4 ^{ème} Groupe	Elément Grand écart Grand écart antéropostérieur jambe avant pliée à 90°, 5 sec, puis tendre la jambe jusqu'au grand écart 3 sec, idem l'autre jambe (transition libre sans respirer)	- Les deux positions grands écarts antéropostérieurs jambe avant pliée à 90° : en surface
	355e Marsouin vrille de 360° Marsouin vrille de 360° (maintien recommandé de la verticale 3 sec avant la vrille)	<ul style="list-style-type: none"> - Montée des jambes : rotule dehors jusqu'à 45° - Sur la verticale : Hauteur minimum mi-genoux
	Chrono 355^e : 20 sec	Départ chrono : début de la prise de carpé (coulé du buste) Arrêt chrono : immersion des pieds