

ELEMENTS TECHNIQUES FINA

2017-2021 CATEGORIE JUNIOR

ANNEXE VI

EXIGENCES GENERALES

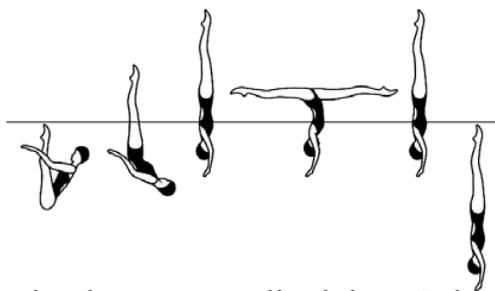
- 1. Lors des Championnats du Monde Juniors, les éléments obligatoires pour la catégorie junior sont utilisés.**
- 2. Sauf indication contraire dans la description de l'élément :**
 - Toutes les figures ou parties de figures doivent être exécutées selon les exigences décrites dans les annexes II - IV.**
 - Tous les éléments doivent être exécutés de manière haute et contrôlée, dans un mouvement uniforme avec chaque transition clairement définie.**
- 3. Les éléments obligatoires n°1 à 5 doivent être jugés dans les scores des Eléments.**
- 4. Les éléments obligatoires n°1 à 5 doivent être réalisés dans l'ordre indiqué.**
 - Il est fortement recommandé, pour la clarté du jugement que les éléments obligatoires n°1 à 5 soient séparés par d'autres contenus dans la routine.**
- 5. Pour les solos, duos et duos mixtes uniquement, les éléments obligatoires n° 1 à 5 doivent être réalisés parallèles aux bords de la piscine où les ateliers de juges sont installés.**
- 6. Les durées des routines doivent correspondre à la règle SS 14.1.**

SOLO TECHNIQUE JUNIOR—ELEMENTS OBLIGATOIRES

1. De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda grand écart aérien*.
2. De la **position verticale**, exécuter un tour complet tout en abaissant les jambes symétriquement jusqu'à la **position grand écart de surface**. En tournant dans la même direction, un autre Tour Complet est exécuté en remontant les jambes symétriquement jusqu'à la **position verticale**. Il est suivi d'une **vrille continue de 1080°** (3 rotations) dans la même direction.
3. **141 - Raie Manta** : Exécuter un flamant jusqu'à la **position flamant de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe de ballet à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale en un arc de cercle au-dessus de la surface. Tandis qu'elle passe à la verticale, la jambe verticale bouge de façon symétrique. Une rotation de 180° com-mence et se termine en **grand-écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.
4. De la **position verticale**, exécuter une **vrille combinée de 720°** (2 rotations + 2 rotations).
5. De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda vrille 360°*.

CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE JUNIOR N°1



De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda grand écart aérien*. (DD 2.5)

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.

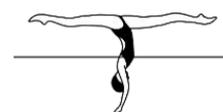
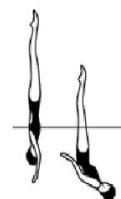
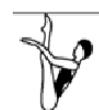
Poussée grand écart : D'une **position carpée arrière** les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**, en maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont ouvertes rapidement en **position grand écart aérien** puis rassemblées en **position verticale**, suivie d'une *descente verticale*.

Position grand écart aérien : 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. Les jambes sont au-dessus de 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.

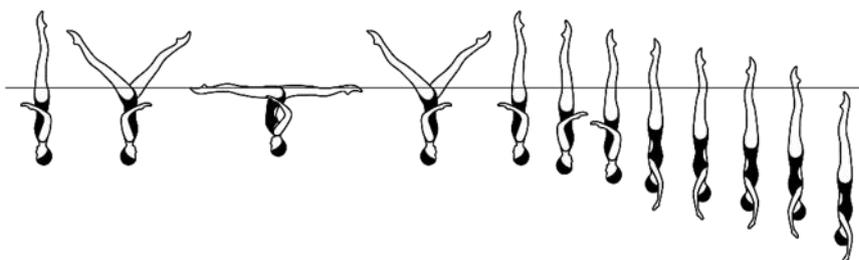
Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils. La *descente verticale* est au même rythme que la *poussée*.

NB : Les jambes maintenues à la verticale dès le début et pendant la poussée.



CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE JUNIOR N°2



De la **position verticale**, exécuter un tour complet tout en abaissant les jambes symétriquement jusqu'à la **position grand écart de surface**. En tournant dans la même direction, un autre Tour Complet est exécuté en remontant les jambes symétriquement jusqu'à la **position verticale**. Il est suivi d'une **vrille continue de 1080°** (3 rotations) dans la même direction.

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.

Position grand-écart de surface

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

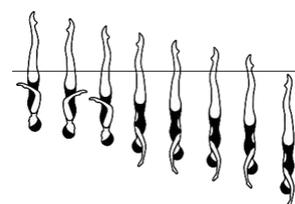
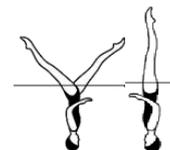
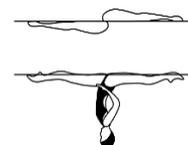
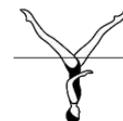
Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.

Tour

Voir ci-dessus

Vrille continue

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 continue avec une rotation **rapide** de 1080° (3 rotations) doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



ELEMENT SOLO TECHNIQUE JUNIOR N°3



141- Raie Manta: Exécuter un flamingo jusqu'à la **position flamant de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe de ballet à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale en un arc de cercle au-dessus de la surface. Tandis qu'elle passe à la verticale, la jambe verticale bouge de façon symétrique. Une rotation de 180° commence et se termine en **grand-écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

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.

Monter une jambe de ballet : Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position jambe de ballet**.

Position jambe de ballet de surface : Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.

Position flamant de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.

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

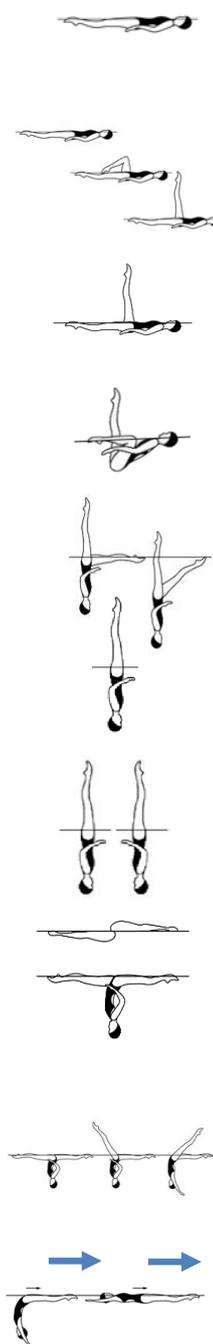
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Demi-Tour : Un demi-tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Un demi-tour est un tour de 180°.

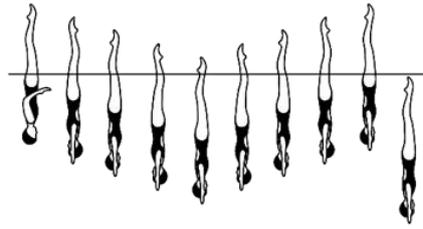
Position grand-écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale,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

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**. Une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

Sortie dorsale cambrée de surface : 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.



ELEMENT SOLO TECHNIQUE JUNIOR N°4



De la **position verticale**, exécuter une **vrille combinée de 720°** (2 rotations + 2 rotations).

Position verticale

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas.

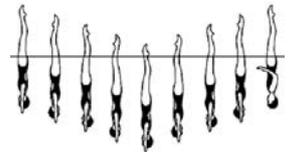
Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Vrille combinée

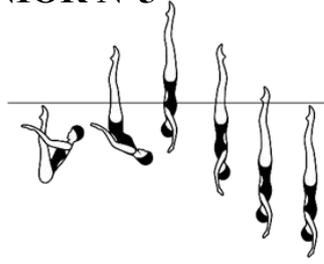
Vrille descendante de 720 °, suivie, sans temps d'arrêt, d'une *vrille ascendante* d'égale valeur 720° dans la même direction. Sauf indication contraire, une *vrille ascendante* commence avec le niveau de l'eau aux chevilles. Suit une vrille vers le haut jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit au même niveau que le début de la vrille descendante. Elle 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 SOLO TECHNIQUE JUNIOR N°5



De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda vrille 360°*.

Position carpée arrière immergée

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 immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale des jambes et des hanches rapide est exécutée 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.

Vrille de 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. La *vrille descendante* doit commencer à hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une descente verticale. La vrille de 360° est une vrille descendante avec rotation de 360°.

