



Processus d'identification des athlètes «Élite et Relève»

2020-2021

VERSION PRÉLIMINAIRE

CRITÈRES ÉVALUÉS PAR LES JUGES (SELON L'ÉCHELLE FINA)
CRITÈRES ÉVALUÉS PAR LES ENTRAÎNEURS
CRITÈRES ÉVALUÉS PAR LES TEMPS

#	Facteur	
I. Habiletés de routine (75%)		
1	Impression artistique	
2	Exécution	
5	Élément imposé # 1	
6	Élément imposé # 2	
7	Élément imposé # 3	
8	Élément imposé # 4	
9	Élément imposé # 5	
II. Capacités athlétiques au sol (10%)		
1	Souplesse, équilibre et force : Grand écart avant debout	
2	Puissance Endurance: Saut "Burpee" en étoile en 45 sec.	
3	Force endurance: V-Up (12 X à 60 bpm)	
4	Force endurance: Push-ups (10X)* et gainage	
III. Capacités athlétiques dans l'eau (15%)		
1	Flexibilité: rotation Ariana* (du premier écart à la fin de la figure)	
2	Flexibilité : Position cambrée* (du premier écart à la fin de la figure)	
3	Vitesse: 25m battement de jambes / 25m hélice	
4	Puissance aérobique: 3 x 100m sur 1:45	
5	Vitesse Endurance: 200m quatuor nages	
IV. Intangibles : Comportement et attitude *		
	TOTAL	-5%

* NOTES :

Les éléments intangibles seront évalués à déduction.

C'est-à-dire que pour une attitude positive et professionnelle, l'athlète conservera tout ses points.

Pour un comportement sous les attentes du niveau d'une équipe provinciale ou plus, l'athlète se verra soustraire 5% du pointage final total.

Avant de procéder à cette déduction, l'entraîneur attiré à l'athlète recevra un avertissement, dans l'objectif que la situation puisse être corrigée rapidement.

Pour les push-ups, les évaluateurs arrêteront l'athlète lorsque la qualité de l'exécution ne respectera plus les standards recherchés (alignement, finition du mouvement et solidité).

Les push-ups requis sont des push-ups de type «triceps».

À chaque répétition de push-up, la poitrine devra aller toucher un bloc de yoga (grandeur standard) positionné horizontalement et le retour devra démontrer une extension complète des coudes.

Les capacités athlétiques de flexibilité dans l'eau seront évaluées sous la forme de la figure ariane, débutant au premier grand-écart, jusqu'à la fin de la figure.