

CAMP D'ÉVALUATION DES ATHLÈTES IDENTIFIÉES

Équipe technique

Précisions sur la routine

Départ dans l'eau en patron élargi.

Sous-groupes de 3 athlètes simultanément

(à confirmer selon les mesures COVID-19 et le temps de piscine disponible).

Début de la musique

- L'élément #5 (poussée grand-écart) est effectué au 5^e compte 1 à partir du début de la musique
 - La préparation s'effectue au 4^e compte 5
 - **Les athlètes peuvent aller sous l'eau pour leur préparation au moment désiré**
- Début de l'évaluation au compte 5 de la préparation de l'élément #5
 - 4^e compte 5

L'enchaînement de routine se termine à la fin de l'élément #3 (Cyclone)

- au compte 7 (maintien de la position dorsale)

Repos de 11 X 8 comptes (la musique continue) qui ne sont pas évalués

- Exécution de l'élément #4 (Manta Ray)
 - reprise selon la description au 12^e compte 3 après la fin de l'élément #3
- FIN de l'évaluation à la fin de l'élément Manta Ray
 - dernier compte 1 après le rétropédalage soutenu

Comptes détaillés des éléments juniors pour la routine technique

L'élément #5 est effectué au 5e compte 1 à partir du début de la musique

- La préparation s'effectue au 4^e compte 5

Début de l'évaluation au compte 5 de la préparation de l'élément #5

Élément #5 – Poussée grand-écart

(s'effectue en se positionnant afin que lors de la poussée, le corps soit face au mur de la plage de départ hypothétique)

- 5 Préparation du barracuda (position carpé arrière)
- 7 Les orteils fendent la surface de l'eau
- 1 Poussée barracuda
- 2 Ouverture grand écart droit
- 3 Ramener les jambes en position verticale
- 5 Effectuer une descente verticale (niveau des chevilles)
- 7 Immersion complète en position verticale
- 1 Groupé inversé vers la surface
- 7 Préparation à une poussée rétropédalage
- 1 Poussée rétropédalage telle que démontrée dans les séquences vidéos

La séquence de bras suivante s'effectue, selon les changements, en faisant face au côté gauche par rapport à la plage de départ hypothétique (*voir vidéos des changements pour les mouvements et les directions*).

Élément #1 - Barracuda genou plié

- 5 Poussée rétropédalage
- 7 Tirer au fond / disparition
- 3 Préparation du barracuda (position carpé arrière)
- 7 Les orteils fendent la surface de l'eau
- 1 Poussée barracuda
- 3 Plier le genou droit
- 5 ¼ tour en dépliant la jambe jusqu'à avoir les orteils au niveau du genou
- 6 ¼ tour en arrivant en verticale aux chevilles
- 7 Immersion complète en position verticale
- 3 Remonter vers la surface
- 5 Prendre la position «table» à la surface (sans changement de direction sous l'eau)
- 7 Continuer la figure tel que dans les séquences vidéo

Élément #2 – Vrille continue 720 (COMPTES DES CHANGEMENTS)

- 1 Poussée rétro-pédalage
- 2 Mouvement bras et tête
- 3 Couler / disparition sous l'eau
- 1 Arriver en position «table» à la surface
- 3 La jambe droite s'allonge à la surface de l'eau afin de prendre la position «canard»
- 4 Déplier la jambe gauche et plier la jambe droite simultanément jusqu'à la position verticale genou plié gauche
- 5 Déplier la jambe droite jusqu'à la position verticale
- 6-7-8 Maintenir la position verticale à hauteur maximale
- 1-2 Entamer le demi-tour
- 3 1/4 tour au mur
- 5-6 Continuer le demi-tour
- 7 1/4 tour pour arriver au mur opposé et compléter le demi-tour
- 1 Vrille descendante de 3/8 de tour (2e diagonale) niveau haut de cuisses
- 2 Vrille descendante de 2/8 de tour (prochaine diagonale) niveau haut des genoux
- 3 Vrille descendante 3/8 de tour (terminer le premier 360 degrés) niveau mi-rotule
- 4 Vrille descendante de 3/8 de tour (2e diagonale) niveau sous les rotules
- 5 Vrille descendante de 2/8 de tour (prochaine diagonale) niveau haut des mollets
- 6 Vrille descendante 3/8 de tour (terminer le second 360 degrés) niveau des chevilles
- 7 Vrille descendante de 3/8 de tour (2e diagonale) niveau mi-pieds
- 8 Vrille descendante de 2/8 de tour (prochaine diagonale) niveau orteils
- 1 Vrille descendante 3/8 de tour (terminer le troisième 360 degrés) immersion
- 7 ¼ tour sous l'eau afin de voir la partie éloignée de la piscine (opposé à l'emplacement de départ)
- 1 Prendre la position «table» à la surface
- 3-4 Sortie et suite telle que dans les séquences vidéo des changements

ATTENTION* la séquence de bras avant l'élément #3 fait partie des changements
(voir vidéos pour les mouvements et les directions).

Élément #3 – Cyclone

- 5 Sortie en kick brasse sur le dos, les bras au-dessus de la tête
- 1 Prendre une position dorsale à la surface
- 5 Tout en exécutant une entrée dauphin, plier la jambe droite
- 7 La jambe droite est pliée afin que la cuisse soit perpendiculaire au plafond et le corps est en position cambré afin de démontrer une position cambré avec genou plié
- 1 Effectuer un demi-tour rapide en ramenant simultanément les jambes en position verticale
- 3 Maintenir la position verticale
- 5 Débuter une ouverture de jambes afin d'aller chercher une position grand écart droit

- 6 Continuer l'ouverture des jambes vers la position grand écart droit (ouverture à 45 degrés)
- 7 Prendre la position grand écart droit
- 1 Démontrer la position grand écart droit et dégager la fesse droite
- 2 Lever la jambe droite afin de se diriger vers la position cavalier droit (30 degrés)
- 3 Lever la jambe droite afin de se diriger vers la position cavalier droit (60 degrés)
- 4 Prendre la position cavalier droit
- 5 Abaisser la jambe droite afin de se diriger vers la position cambré de surface (60 degrés)
- 6 Abaisser la jambe droite afin de se diriger vers la position cambré de surface (30 degrés)
- 7 Prendre la position cambré de surface
- 1 Exécuter un «déroulé» vers la position dorsale de surface
- 5 La tête arrive à la surface, en position dorsale
- 7 Maintien de la position dorsale

L'enchaînement de routine se termine à la fin de l'élément #3 (Cyclone)

- au compte 7 (maintien de la position dorsale)

****L'élément #4 sera effectué 11 cycles de 8 comptes après la fin de l'élément #3 (ces 11 X 8 comptes ne sont PAS évalués)**

Élément #4 – Manta Ray

L'élément #3 termine au compte 7. À partir du 1 suivant, on compte 11 cycles de 8 complets puis au 12^e compte de 3, l'élément #4 doit être effectué selon la description ci-dessous.

- 3 Démontrer un beau rétropédalage en posture (12^e compte 3 après la fin de Cyclone)
- 5 Mouvement de bras et tête à gauche
- 7 Mouvement de bras et tête à droite
- 1 Traction du bras droit vers la position dorsale
- 3 Prendre la position dorsale à la surface
- 5 Initier une montée en voilier jambe gauche (orteil à mi-mollet)
- 7 Prendre la position voilier gauche (cuisse perpendiculaire au plafond)
- 1 Initier une montée jambe de ballet gauche (pied parallèle à la surface de l'eau)
- 3 Prendre la position jambe de ballet gauche (jambe perpendiculaire au plafond)
- 5 Initier une transition flamant de surface gauche
- 7 Prendre la position flamant de surface gauche
- 1 Initier un déroulé du corps vers le fond de la piscine, tout en glissant la jambe droite à la surface de l'eau (se rapprochant du corps)
- 3 La jambe droite continue de glisser à la surface de l'eau jusqu'à ce que la cheville ait dépassé le genou gauche tandis que la tête est immergée
- 5 Prendre la position queue de poisson gauche

- 7 Effectuer un demi-tour rapide en ramenant simultanément les jambes en position verticale
- 1 Maintenir la position verticale
- 3 Descendre les jambes en position cambré avec genou plié (la jambe droite est pliée afin que la cuisse soit perpendiculaire au plafond et le corps est en position cambré)
- 5 Déplier la jambe droite (orteil à mi-mollet) pour aller vers la position cambré de surface
- 7 Prendre la position cambré de surface
- 1 Exécuter un «déroulé» vers la position dorsale de surface
- 5 La tête arrive à la surface, en position dorsale
- 7 En tournant les épaules sur soi-même et en ramenant les jambes sous la surface en rétropédalage, faire face au mur arrière (opposé à l'emplacement de départ) avec la tête à gauche (regarder à gauche)
- 1 Démontrer un beau rétropédalage en posture avec la tête devant pendant 8 comptes (jusqu'au compte 1 suivant)

FIN de l'évaluation à la fin de l'élément Manta Ray

- dernier compte 1 après le rétropédalage soutenu