

Vrilles et tours

Nancy Reed

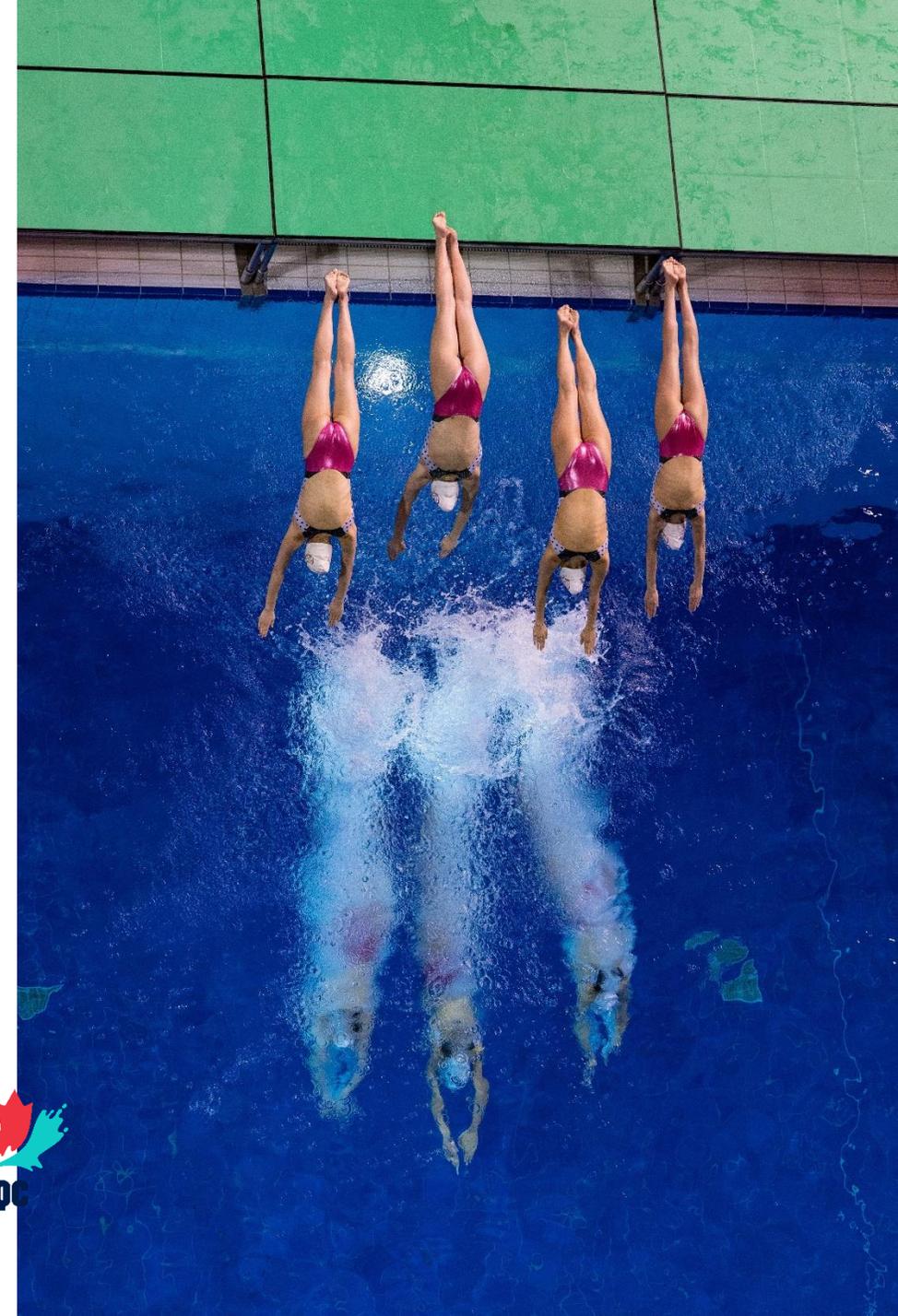
NReed@tenaquip.com

14 octobre 2020



Vrilles et tours

- ✓ Définitions
 - ✓ Tours
 - ✓ Vrilles
 - ✓ Vrilles descendantes
 - ✓ Vrilles ascendantes
 - ✓ Vrilles Combinées
- ✓ Juger les tours et les vrilles
- ✓ Les défis communs pour les juges
- ✓ Clarification pour les tours
- ✓ Clarification pour les vrilles
- ✓ Résumé



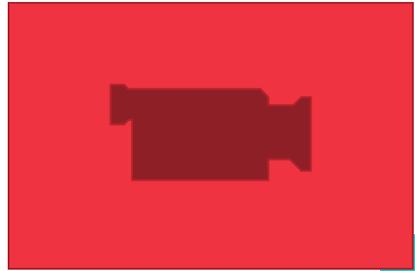
Tour et Vrille

Qu'est-ce qu'un « Tour » ?

Un TOUR est une rotation à une hauteur constante

Qu'est-ce qu'une « Vrille » ?

Une VRILLE est une rotation en position verticale



Éléments
Juniors

1:06 – 1:23

Tours

3 différents types de tours sont énumérés dans la section des transitions de base du manuel FINA (p. 82)

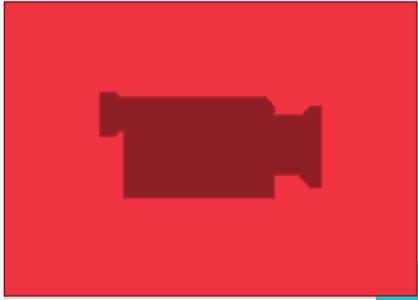
- ✓ **Demi-tour** : un tour de 180°
- ✓ **Un tour** : un tour de 360°
- ✓ **Une spire**: un tour rapide de 180°

Sauf avis contraire, quand un TOUR est fait dans une position verticale, il se termine par une descente verticale.

Tours

Actions souhaitées :

1. La hauteur demeure constante pendant la rotation
2. La rotation s'effectue autour de l'axe vertical, sans déplacement
3. La vitesse de la descente est la même que celle de la figure
4. La hauteur est une hauteur maximum



12:40-13:05

Vrilles

Il y a 10 types de vrilles énumérées dans les transitions de base du manuel FINA (p. 83-85)

On peut les diviser en 3 catégories :

- ✓ Vrilles descendants
- ✓ Vrilles ascendantes
- ✓ Vrilles combinées

Vrilles descendantes

Vrille de 180°: vrille descendante avec rotation de 180° (stable et instable)

Vrille de 360° : vrille descendante avec rotation de 360° (stable et instable)

Vrille continue: vrille descendante avec une rotation rapide de 720° (2), 1080° (3) ou 1440° (4) qui est complétée au moment où les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à la submersion.

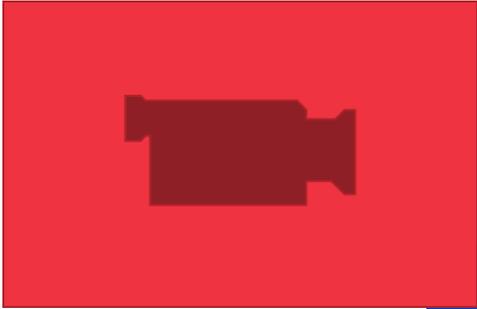
Tour vrillé: un demi-tour est exécuté et est immédiatement suivi d'une vrille continue de 720°

Une vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et doit être complétée au moment où la (les) cheville(s) atteignent la surface. Sauf indication contraire, une *vrille descendante* se termine par une descente verticale exécutée au même rythme que la vrille.

Vrilles descendantes

Actions souhaitées :

1. Sauf avis contraire, les vrilles sont exécutées dans un mouvement uniforme et au même rythme que le reste de la figure
2. La rotation s'effectue autour de l'axe vertical, sans déplacement
3. La rotation et la descente se font simultanément, avec une descente uniforme pour compléter la vrille au moment où les chevilles touchent la surface.



44:25-44:44



Vrilles ascendantes

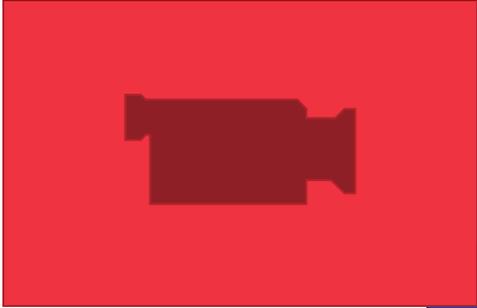
Vrille ascendante de 180°: Vrille ascendante avec une rotation de 180°

Vrille ascendante de 360° : Vrille ascendante avec une rotation de 360°

Sauf avis contraire, une vrille ascendante commence avec le niveau de l'eau aux chevilles. Suit une descente verticale.

Actions souhaitées :

1. La rotation s'effectue autour de l'axe vertical, sans déplacement
2. Sauf avis contraire, la rotation et la montée sont effectuées dans un mouvement uniforme ainsi qu'au même rythme que le reste de la figure
3. La vitesse de la descente est la même que celle de la figure



0:01 – 0:38



Vrilles combinées

Vrille combinée: vrille descendante d'au moins 360°, suivie immédiatement d'une vrille ascendante d'égale valeur dans la même direction. La vrille ascendante atteint la même hauteur que celle établit au début de la vrille descendante.

Vrille combinée renversée: vrille ascendante d'au moins 360°, suivie immédiatement d'une vrille descendante d'égale valeur dans la même direction.

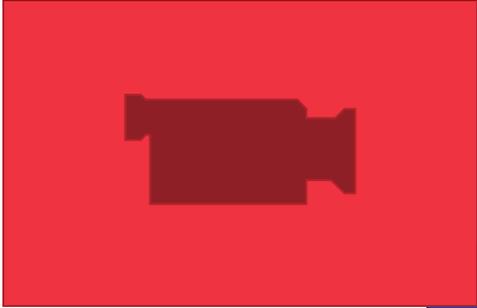
Vrille combinée verticale jambe pliée : vrille descendante en position verticale jambe pliée d'au moins 360°, suivie immédiatement d'une vrille ascendante d'égale valeur dans la même direction. La vrille ascendante atteint la même hauteur que celle établit au début de la vrille descendante.

Vrilles combinées (suite)

Vrille combinée verticale jambe pliée renversée: vrille ascendante en position verticale jambe pliée d'au moins 360°, suivie immédiatement d'une vrille descendante d'égale valeur dans la même direction.

Actions souhaitées

1. La rotation s'effectue autour de l'axe vertical, sans déplacement
2. La vitesse de la descente est la même que celle de la figure



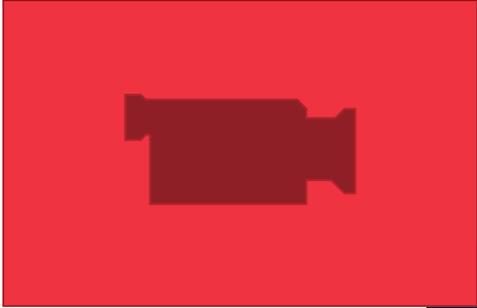
1:58 – 2:23



Juger les tours et les vrilles

Facteurs clés:

- ✓ Hauteur maximum
- ✓ Descente uniforme (niveaux de l'eau)
- ✓ Rapide (lorsqu'applicable)
- ✓ Mouvement uniforme
- ✓ Stable
- ✓ Stationnaire
- ✓ Rotation autour de l'axe



0:14- 0:32



Défis fréquents pour les juges

1. Est-ce que l'athlète démontre une différence nette entre le tour et la vrille ?
2. Est-ce qu'il y avait un changement de Vitesse (si requis) entre la figure et la vrille ?
3. Est-ce que les athlètes complètent la vrille tel que requis ?
4. Est-ce que la figure mérite un ZÉRO ou non ? (Provincial : une pénalité)

Clarifications pour les **tours**

Dans un “TOUR”, toute deviation de $\pm \frac{1}{4}$ de la rotation spécifiée dans la description de la figure aura pour conséquence l’attribution de la note de zéro.

Exemple :

Si “*un tour*” est requis, et que l’athlète complète

✓ $\frac{3}{4}$ de tour (270 degrés) ou MOINS

ou

✓ 1 tour et $\frac{1}{4}$ (450 degrés) ou PLUS

La note attribuée serait de **zéro** (Provincial : **pénalité**)



Clarifications pour les vrilles

Dans une vrille continue, toute deviation de 180 degrés (plus ou moins) dans le nombre exact de rotations aura pour conséquence l'attribution de la note de zero (Provincial : pénalité).

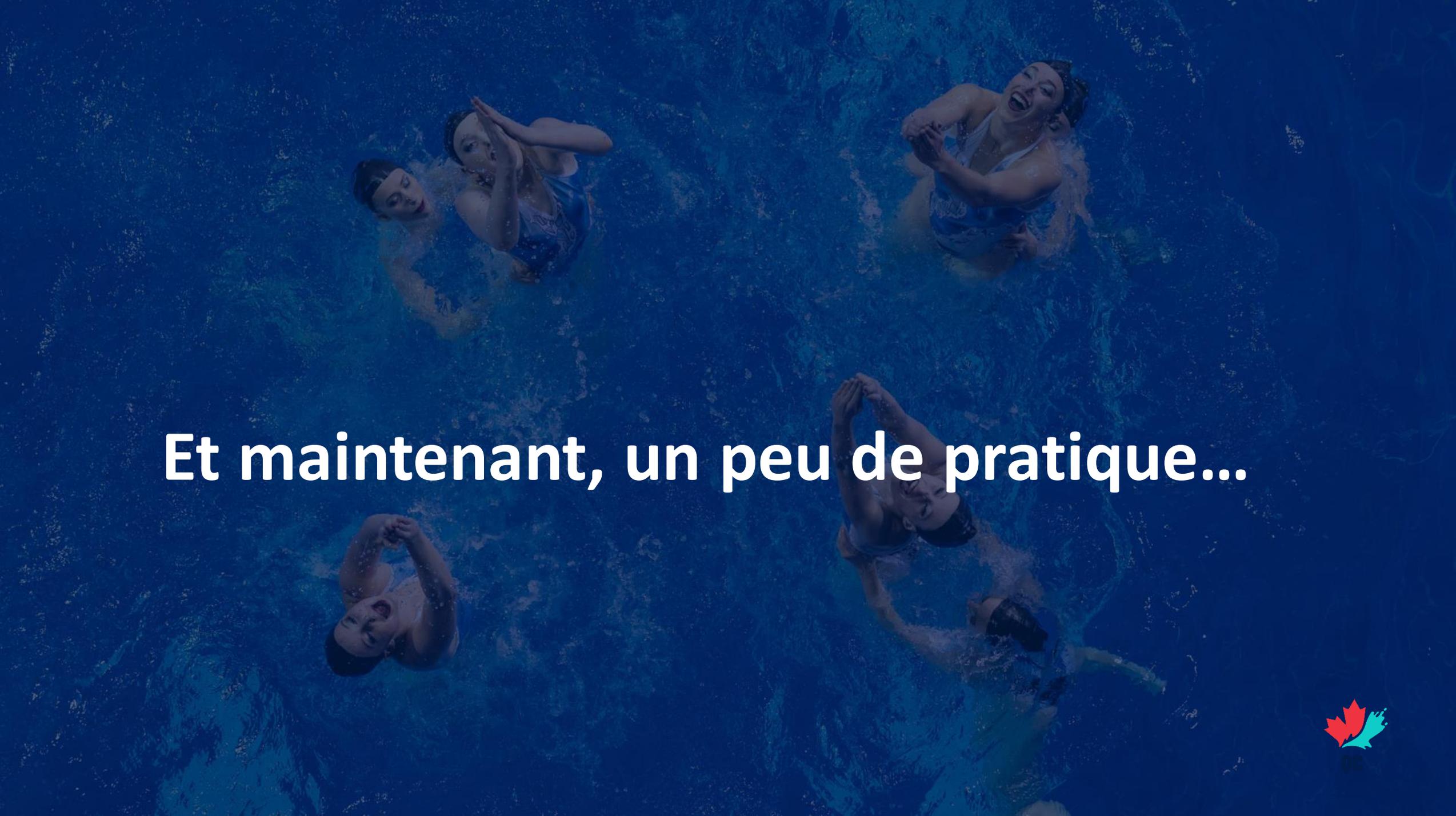
Vrilles combinées et toutes les variations des vrilles combinées : toute difference dans le nombre de rotations (ascendantes ou descendantes) aura pour conséquence l'attribution de la note de zero (Provincial : pénalité).

Pour les autres vrilles (180°, 360°, vrille ascendante 180°, vrille ascendante 360°) toute deviation de +/- ¼ de tour de la rotation spécifiée dans la description de la figure aura pour conséquence l'attribution de la note de zero (Provincial : pénalité).

Par exemple, si une rotation de 180° est requise :

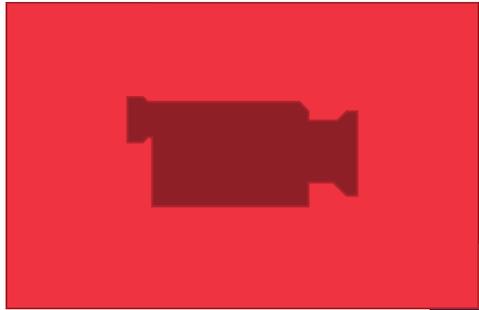
Un athlète qui exécute une rotation de 135 degrés ou moins (3/4 de la rotation) OU qui exécute une rotation de 225 degrés ou plus (1 ¼ de la rotation) recevra la note de zero (Provincial : pénalité).



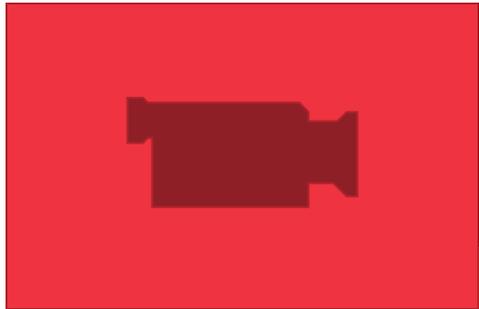
An aerial, top-down view of a swimming pool with several people in swimwear. The water is a deep blue, and the scene is captured from a high angle, showing splashes and the movement of the swimmers. The text 'Et maintenant, un peu de pratique...' is overlaid in the center in a white, sans-serif font.

Et maintenant, un peu de pratique...



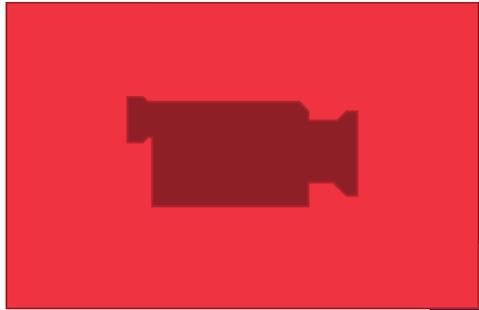


3:17 – 3:26
4:47 – 5:01
16:30 – 16:39

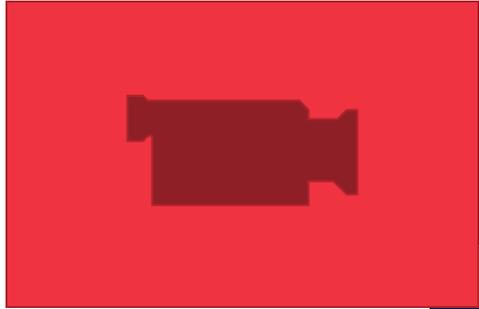


0:30- 0:48





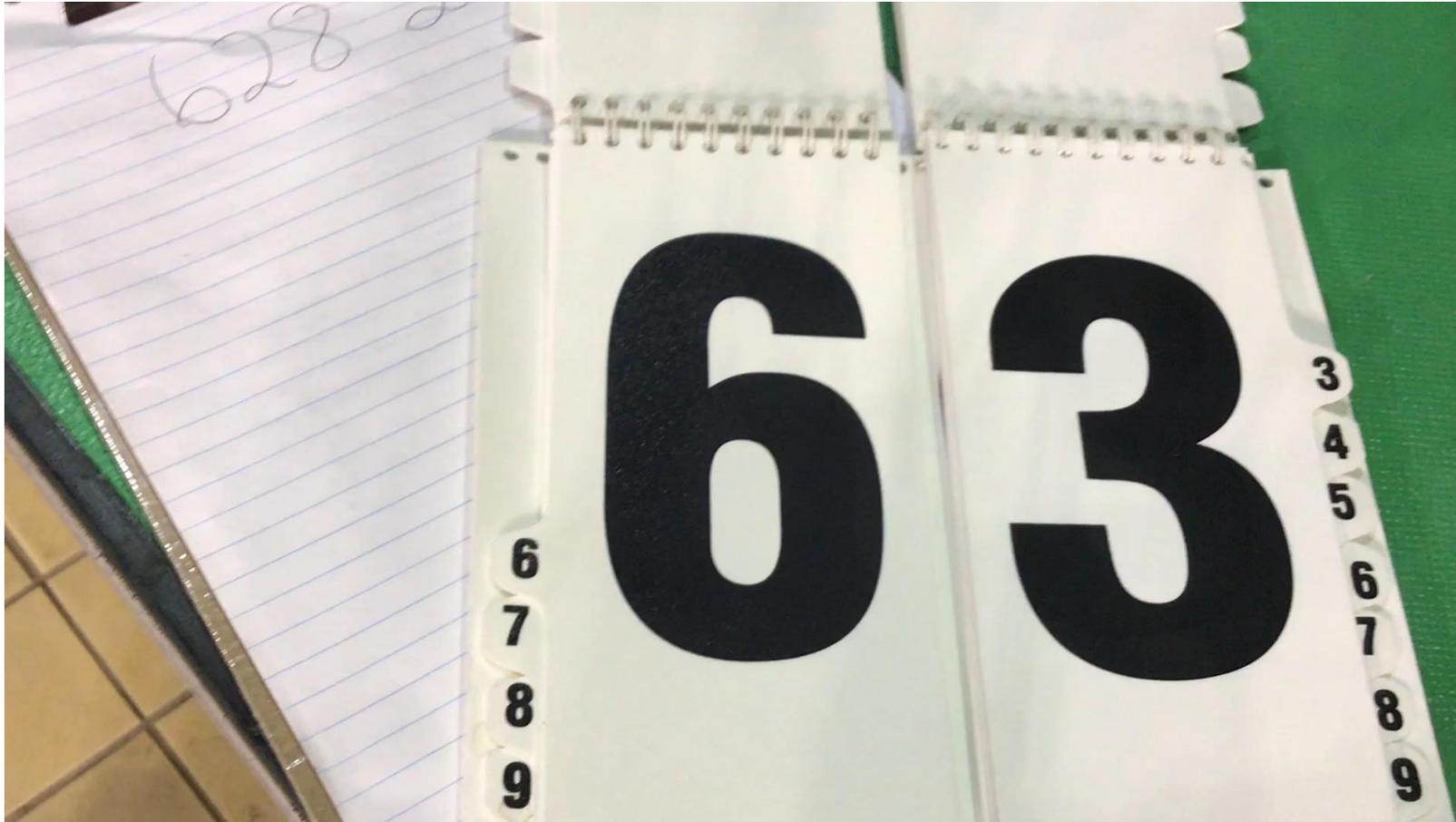
41:30 – 41:51
48:40 – 49:06



40:25 – 40:45



Océanée (pénalité)



Rio





Des questions ?

NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC

Adresse

4545, av. Pierre-De Coubertin
Montréal (QC) H1V 0B2

Courriel

info@natationartistiquequebec.ca

Téléphone

514-252-3087

Site web

<http://synchroquebec.qc.ca>

Suivez-nous sur nos médias sociaux:



@natationartistiquequebec

