

DATE : 16 novembre 2020

DE : Laurence St-Hilaire

À : Entraîneur du programme provincial

Objet : Modification de la figure FINA 355–Marsouin pour le programme provincial

Pour le programme PROVINCIAL – La fin de figure FINA 355 Marsouin est remplacé par la suivante :

Position allongée sur le ventre :

Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fessus et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).

Prendre la position du carpé avant

Tandis que le tronc descend pour prendre la position du carpé avant, les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.

Position du carpé avant :

Corps plie aux hanches en un angle de 90degré. Jambes tendus et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

Position verticale :

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

Vrille continue 360 degré :

Un vrille continue est une rotation rapide en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sans indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. Une vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.

Ce mémo prévaut sur les documents de Natation Artistique Québec.

MÉMO
#3

