



**Structure de compétition 2020-2021**  
**Programme compétitif PROVINCIAL**

	9-10 ans	11-12 ans	13-15 ans	16-20 ans
Nom de l'ancien programme	Apprenti	Aspirant	Intermédiaire	Intermédiaire
Années de naissance	2011-2012	2009-2010	2006-2008	2001-2005
Stade du DLTA	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner
Date limite d'affiliation	1er octobre 2020	1er octobre 2020	1er octobre 2020	1er octobre 2020
Catégorie d'affiliation	Athlète compétitif provincial	Athlète compétitif provincial	Athlète compétitif provincial	Athlète compétitif provincial

Certification des entraîneurs	Compétition-Introduction	Compétition-Introduction	Compétition-Introduction	Compétition-Introduction
Certification des officiels	Niveau 1	Niveau 1	Niveau 1	Niveau 1

**Figures imposées**

Groupe obligatoire	FINA 101 - Jambe de ballet simple FINA 360 - Promenade avant	FINA 106 - Jambe de ballet tendue FINA 301 - Barracuda	FINA 423 - Ariane FINA 143 - Rio (fin modifiée barracuda)	FINA 423 - Ariane FINA 143 - Rio (fin modifiée barracuda 180°)
Groupe optionnel 1	FINA 316 - Kipnus FINA 324 - Saut périlleux sous-marin	FINA 420 - Promenade arrière FINA 327 - Ballerine	FINA 351 - Jupiter FINA 437 - Océanée (fin modifiée vrille continue 360°)	FINA 351 - Jupiter FINA 437 - Océanée
Groupe optionnel 2	FINA 302 - Bourgeon FINA 344 - Neptune	FINA 311 - Coup de pied à la lune FINA 401 - Espadon	FINA 240a - Albatros 1/2 tour FINA 403 - Queue d'espardon	FINA 240a - Albatros 1/2 tour FINA 403 - Queue d'espardon
Groupe optionnel 3		FINA 226 - Cygne FINA 363 - Goutte d'eau	FINA 355f - Marsouin (fin modifiée vrille continue 360°) FINA 315 - Mouette	FINA 355f - Marsouin vrille continue 720° FINA 315 - Mouette

Habilités en piscine	12,5m battement de jambes 12,5m godille 50m crawl	25m battement de jambes 25m hélice 100m / 200m Quatre nages	25m battement de jambes 25m hélice 100m / 200m Quatre nages	
----------------------	---	---	---	--

Habilités au sol	Routine de gainage Extension du dos Fermeture tronc-jambe (préparation barracuda) Jambe de ballet au sol Position dorsale sur rouleaux Rotation ariane Push-up Burpee	Routine de gainage Carpé assis et levée de la jambe Extension du dos Fermeture tronc-jambe (préparation barracuda) Rotation ariane Vitesse de la jambe de ballet au sol Push-up (Tricep) Burpee (saut en étoile)	Routine de gainage Fermeture tronc-jambe (préparation barracuda) Aiguille jambe droite / jambe gauche Hyper flexion des épaules en pronation Position du pont Rotation ariane Vitesse de la jambe de ballet au sol Push-up (tricep) Burpee (saut en étoile)	
------------------	--	---	---	--

Épreuves de routine offertes	Duo ou Duo mixte / Trio / Équipe	Solo / Duo ou Duo mixte / Équipe	Solo / Duo ou Duo mixte / Équipe / Combo	Solo / Duo ou Duo mixte / Équipe / Combo
Nombre de routines maximum permis	2	2	3	3

<b>Durée des routines</b>				
Solo		01:45	02:15	02:15
Duo ou Duo mixte	01:45	02:15	02:45	02:45
Trio	01:45			
Équipe	02:15	02:45	03:30	03:30
Combo			03:30	

<b>Moments forts</b>				
Duo ou Duo mixte	poussées interdites	aucune restriction	aucune restriction	aucune restriction
Trio	poussées interdites			
Équipe	poussées interdites	poussées éjectées interdites	aucune restriction	aucune restriction
Combo			aucune restriction	aucune restriction