



Structure de compétition 2021-2022 Programme compétitif RÉGIONAL

	8-10 ans	11-12 ans	13-17 ans
Années de naissance	2012-2014	2010-2011	2005-2009
Stade du DLTA	Apprendre à s'entraîner	Apprendre à s'entraîner	Apprendre à s'entraîner
Date limite d'affiliation	15 octobre 2021	15 octobre 2021	15 octobre 2021
Catégorie d'affiliation	Athlète compétitif provincial LIMITÉ	Athlète compétitif provincial LIMITÉ	Athlète compétitif provincial LIMITÉ
Certification des entraîneurs	Compétition-Introduction	Compétition-Introduction	Compétition-Introduction
Certification des officiels	Niveau 1	Niveau 1	Niveau 1
Figures imposées <i>Obligatoires pour les routines solo, duo, duo mixte et trio. Optionnelles en équipe.</i>	Grand-écart / verticale cheville / descente TB3 Prendre la position du carpé avant Voilier (jambe droite ou gauche) FINA 310 - Saut périlleux arrière groupé	FINA 101 Jambe de ballet simple FINA 301 Barracuda PB17 Position Cavalier FINA 361 Crevette	FINA 106 Jambe de ballet tendue FINA 301d Barracuda vrille 180° FINA 363 Début Goutte d'eau (jusqu'à la position verticale jambe pliée) FINA 360 Promenade avant
Habilités en piscine suggérées	12,5m battement de jambes 12,5m hélice 50m crawl	25m battement de jambes 25m hélice 100m Quatre nages	25m battement de jambes 25m hélice 100m Quatre nages
Habilités au sol suggérées	Routine de gainage (ne sera pas évaluée, mais à pratiquer) Extension du dos (Cobra) Fermeture tronc-jambe (préparation barracuda) Jambe de ballet surélevée (pied sur un banc) Saut (hauteur) Carpé assis (Bras levés) Aiguilles Rotation ariane Queue de poisson à cavalier (avec appui)	Routine de gainage (ne sera pas évaluée, mais à pratiquer) Carpé assis et levée de la jambe Extension du dos (Cobra) Fermeture tronc-jambe (préparation barracuda) Vitesse de la jambe de ballet au sol Push-up (Triceps) Saut (hauteur) Aiguilles Rotation ariane Queue de poisson à cavalier	Routine de gainage (ne sera pas évaluée, mais à pratiquer) Carpé assis et levée de la jambe (tenue) Position du pont Fermeture tronc-jambe (préparation barracuda) Vitesse de la jambe de ballet au sol Push-up (triceps) Sauts 3 x (hauteur) Aiguilles Rotation ariane Queue de poisson à cavalier
Épreuves de routine offertes	Duo ou Duo mixte / Trio / Équipe	Solo / Duo ou Duo mixte / Équipe	Solo / Duo ou Duo mixte / Équipe
Nombre de routines maximum permis	2	2	2
Durée des routines (pas de minimum chez les 8-10 ans)			
Solo		01:15	01:45
Duo ou Duo mixte	01:15	01:45	02:15
Trio	01:15		
Équipe	01:30	02:15	03:00
Moments forts			
Duo ou Duo mixte	poussées interdites	aucune restriction	aucune restriction
Trio	poussées interdites		
Équipe	poussées interdites	poussées éjectées interdites	poussées éjectées interdites
RECOMMANDATIONS D'ÉLÉMENTS À INCLURE AUX ROUTINES	à confirmer	à confirmer	à confirmer

