



**Structure de compétition 2021-2022**  
**Programme compétitif PROVINCIAL**

	9-10 ans	11-12 ans	13-15 ans	16-20 ans
Années de naissance	2012-2013	2010-2011	2007-2009	2002-2006
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 2021	1er octobre 2021	1er octobre 2021	1er octobre 2021
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 106 - Jambe de ballet tendue FINA 301 - Barracuda	FINA 423 - Ariane FINA 143 - Rio (fin modifiée barracuda)	Se référer à la description des éléments par épreuve de routine
Groupe 1	FINA 101 - Jambe de ballet simple FINA 360 - Promenade avant	FINA 420 - Promenade arrière FINA 327 - Ballerine	FINA 351 - Jupiter FINA 437 - Océanée (fin modifiée vrille continue de 360°)	
Groupe 2	FINA 302 - Bourgeon FINA 344 - Neptune	FINA 226 - Cygne FINA 363 - Goutte d'eau	FINA 240a - Albatros 1/2 tour FINA 403 - Queue d'espardon	
			FINA 355 - Marsouin (fin modifiée vrille continue de 360°) FINA 315 - Mouette	

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

Habilités au sol	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	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 / Combo	Solo / Duo ou Duo mixte / Équipe Technique/Libre	Combo
Nombre de routines maximum permis	2	2	3	6	

**Durée des routines**

Solo		01:45	02 :15	Tech 2min / Libre 2 :30
Duo ou Duo mixte	01:45	02:15	02:45	Tech 2min20 / Libre 3 :00
Trio	01:45			
Équipe	02:15	02:45	03:30	Tech 2min50 / Libre 3 :30
Combo				03:30

**Moments forts**

Duo ou Duo mixte	poussées interdites	aucune restriction	aucune restriction	aucune restriction
Trio	poussées interdites			
Équipe	poussées interdites	Maximum une poussée acrobatique Poussées <b>éjectées</b> interdites	aucune restriction Maximum 2 poussées acrobatiques	aucune restriction Maximum 3 poussées acrobatiques
Combo			aucune restriction	aucune restriction