

Contenu de l'événement

(Version du 24 septembre 2021)

PROGRAMMES VISÉS :

- Provincial (9-10 ans, 11-12 ans, 13-15 ans, 16-20 ans)
- National (13-15 ans, Junior, Senior)

NOTES :

- Pour cet événement, les degrés de difficulté des figures et éléments ne seront pas pris en considération. **Tous les DD seront établis à 1,0.**
- Les éléments techniques doivent être exécutés à un tempo représentatif d'une routine technique.
- **Les habiletés au sol doivent être effectuées dans une seule et même vidéo, dans l'ordre inscrit dans ce document** et avec une pause de 5 secondes claire (ou l'athlète se tient debout et immobile) entre chaque élément.

PROGRAMME PROVINCIAL 10 ANS ET MOINS

Session d'habiletés au sol [Descriptions](#)

- Position du cobra
- Fermeture tronc-jambes (préparation barracuda)
- Position de la jambe de ballet surélevée
- Rotation ariane

Session de figures imposées [Descriptions](#)

Figures		Portion à exécuter
101	Jambe de ballet simple	Transition du voilier Début de la figure : → jusqu'à la position dorsale jambe pliée ET Fin de la figure : → à partir de la position dorsale jambe pliée
360	Promenade avant	Position du grand-écart
344	Neptune	Prendre la position du carpé avant Début de la figure : → jusqu'à la position du carpé avant

PROGRAMME PROVINCIAL 12 ANS ET MOINS

Session d'habiletés au sol [Descriptions](#)

- Position du cobra
- Fermeture tronc-jambes (préparation barracuda)
- Position du carpé assis avec levées de jambes
- Vitesse de la jambe de ballet au sol
- Rotation ariane

Session de figures imposées [Descriptions](#)

Figures		Portion à exécuter
106	Jambe de ballet tendue	Descendre une jambe de ballet Fin de la figure : ➔ à partir de la position de la jambe de ballet
301	Barracuda	En entier
420	Promenade arrière	Partie de figure : ➔ de la position du cavalier à la position du grand-écart
420	Promenade arrière	Début de la figure : ➔ jusqu'à la position cambré de surface

PROGRAMME PROVINCIAL 13-15 ANS

Session d'habiletés au sol [Descriptions](#)

- Position du pont
- Fermeture tronc-jambes (préparation barracuda)
- Position du carpé assis avec jambe levée (tenu)
- Aiguilles droite et gauche
- Rotation ariane

Session de figures imposées [Descriptions](#)

Figures		Portion à exécuter
240a	Albatros ½ tour	Fin de la figure : ➔ à partir de la première position verticale jambe pliée
143	Rio (fin modifiée)	Fin de la figure : ➔ à partir de la position du flamant de surface
423	Ariane	Fin de la figure ➔ à partir du premier grand-écart
355	Marsouin vrille continue de 360°	Fin de la figure : ➔ à partir de la position verticale

PROGRAMME NATIONAL 13-15 ANS

Session d'habiletés au sol [Descriptions](#)

- Position du pont
- Aiguilles droite et gauche
- Rotation ariane
- Position de la queue de poisson à la position du cavalier (debout)

Session de figures imposées [Descriptions](#)

Figures		Portion à exécuter
240a	Albatros ½ tour	Fin de la figure : ➔ à partir de la première position verticale jambe pliée
143	Rio	Fin de la figure : ➔ à partir de la position du flamant de surface
423	Ariane	Fin de la figure ➔ à partir du premier grand-écart
355f	Marsouin vrille continue de 720°	Fin de la figure : ➔ à partir de la position verticale

PROGRAMME PROVINCIAL 16-20 ANS

Session d'habiletés au sol [Descriptions](#)

- Fermeture tronc-jambes (préparation barracuda)
- Position du carpé assis avec jambe levée (tenu)
- Aiguilles droite et gauche
- Position de la queue de poisson à la position du cavalier (debout)

Session d'éléments techniques [VIDÉOS](#)

Éléments		Portion à exécuter
SOLO Descriptions		
308	Élément 1 Barracuda grand-écart aérien	En entier
141	Élément 3 Raie	Fin de l'élément : ➔ à partir de la position queue de poisson
DUO (performé individuellement) Descriptions		
	Élément 1	En entier
436	Élément 3 Cyclone	Début de l'élément : ➔ jusqu'à la position verticale (avant le demi-tour)
ÉQUIPE (performé individuellement) Descriptions		
	Élément 3	En entier
	Élément 4	En entier
DUO MIXTE (performé individuellement) Descriptions		
301	Élément 2 Barracuda	En entier
	Élément 4	En entier

PROGRAMME NATIONAL JUNIOR

Session d'éléments techniques [Descriptions](#)

Éléments		Portion à exécuter
SOLO		
308	Élément 1 Barracuda grand-écart aérien	En entier
	Élément 4 Vrille combinée	Fin de l'élément : ➔ à partir de la position verticale aux chevilles
DUO (performé individuellement)		
	Élément 4 Cyclone	En entier
307	Élément 5 Poisson volant	En entier
ÉQUIPE (performé individuellement)		
	Élément 2 Demi-tour	En entier
	Élément 4 Hybride du Manta Ray	En entier

PROGRAMME NATIONAL SENIOR

Session d'éléments techniques [Descriptions](#)

Éléments		Portion à exécuter
SOLO		
	Élément 1	En entier
	Élément 4 Vrille combinée	Fin de l'élément : ➔ à partir de la position verticale aux chevilles
DUO (performé individuellement)		
	Élément 4 Cyclone	En entier
307e	Élément 5 Poisson volant, vrille de 360°	En entier
ÉQUIPE (performé individuellement)		
	Élément 2	En entier
	Élément 4 Hybride du Manta Ray	En entier