

#	Facteur	
I. Figures imposées (45%)		
1	Figures évaluées au Championnat provincial 12 ans et moins (30%)	CRITÈRES ÉVALUÉS PAR LES JUGES (SELON L'ÉCHELLE FINA)
2	Promenade arrière (15%)	CRITÈRES DE PERFORMANCE SELON LA DESCRIPTION FINA
II. Habiletés de routine (20%)		
1	Apprentissage	CRITÈRES DE PERFORMANCE (SELON LES DESCRIPTIONS DU MANUEL FINA)
2	Exécution	
3	Présentation	
III. Capacités athlétiques au sol (20%)		
1	Chorégraphie de gainage #2	L'objectif est de compléter la chorégraphie de gainage selon les critères établis par Natation Artistique Canada. Les exercices seront exécutés pendant 30 secondes chacun (routine de 5 minutes). La ceinture abdominale doit rester engagée en tout temps et les mouvements démontrés de manière contrôlée. 
2	Souplesse, équilibre et force : Aiguilles droite et gauche	En équilibre sur la jambe droite (jambe d'appui), les deux mains sont utilisées pour soutenir l'athlète. Le tronc doit être le plus près possible de la cuisse (position carpé debout). La jambe gauche est levée jusqu'à atteindre la position de l'aiguille (objectif à midi). La position est maintenue pendant 5 secondes complètes. Répéter l'exercice avec l'autre jambe. 
3	Souplesse, équilibre et force : Position du cobra	Prendre la position du cobra en débutant de la manière souhaitée. Les bras doivent être perpendiculaires au sol et en pleine extension. La tête est en ligne avec les bras. Les genoux sont en extension et les pieds sont collés. La position du cobra est maintenue pendant 5 secondes complètes. 
4	Vitesse : Séquence de jambes de ballet alternées sur métronome	Sur le rythme d'un métronome de 160 bpm, exécuter une séquence de jambe de ballet avec la jambe droite. La séquence est constituée des positions suivantes : (1) Position allongée sur le dos, (2) Position allongée sur le dos jambe pliée, (3) Position jambe de ballet, (4) Position allongée sur le dos jambe pliée et (5) Position allongée sur le dos. Chaque position équivaut à un compte du métronome. Répéter l'exercice avec l'autre jambe. L'évaluation comportera 10 séquences par jambe (routine de 30 secondes) Position (1) et (5) Position (2) et (4) Position (3) 
III. Capacités athlétiques dans l'eau (15%)		
1	Vitesse : 25m battement de jambes sur le ventre en moins de 0:20 secondes	L'objectif est de compléter la distance le plus rapidement possible. Lors de l'arrivée au mur, les deux mains doivent obligatoirement toucher le mur. Le chronomètre sera arrêté lorsque les deux mains de l'athlète toucheront au mur. ** Notez que le temps indiqué est le temps souhaité à atteindre (objectif) pour cette épreuve.
2	Vitesse : 25m nage libre en moins de 0:18 secondes	L'objectif est de compléter la distance le plus rapidement possible. Lors de l'arrivée au mur, une main doit obligatoirement toucher le mur. Le chronomètre sera arrêté lorsque la main de l'athlète touchera au mur. ** Notez que le temps indiqué est le temps souhaité à atteindre (objectif) pour cette épreuve.
3	Vitesse-Endurance : 100m quatrièmes nages	L'objectif est de compléter la distance le plus rapidement possible. Le temps total sera le temps utilisé pour le classement. La réglementation de la FINA est utilisée pour les virages.
IV. Intangibles : Comportement et attitude *		
	Professionalisme, éthique de travail, attitude positive	Pour un comportement sous les attentes, l'athlète se verra soustraire 5% du pointage final total. L'évaluation de cet aspect sera basé sur les comportements attendus correspondants aux définitions ci-jointes. Avant de procéder à cette déduction, l'athlète recevra un avertissement, dans l'objectif que la situation puisse être corrigée rapidement.

[Lien vers la chorégraphie](#)

[Lien vers le métronome](#)

DÉFINITION D'UNE ATTITUDE POSITIVE ET PROFESSIONNELLE :

L'athlète fait preuve d'un comportement calme, mature et respectueux avec toutes les personnes présentes.

L'athlète démontre une motivation à être présente et des efforts soutenus tout au long de la journée.

L'athlète suit les consignes et fait preuve d'esprit sportif.