

Annexe 4

Spécifications et éléments obligatoires des routines techniques 2022-2023

PROGRAMME MAÎTRES

1.1 Exigences générales

1. À moins qu'il en soit spécifié autrement dans la description d'un élément:
 - i. Toutes les composantes doivent être exécutées selon les exigences décrites dans cette annexe.
 - ii. Tous les éléments doivent être exécutés avec hauteur et contrôle, en un mouvement uniforme, chaque partie étant clairement définie.
 - iii. Pour les solo, duo, duo mixte et trio, les éléments obligatoires n° 1 à 5 doivent être réalisés parallèlement aux bords de la piscine où les ateliers de juges sont installés,
2. Les éléments obligatoires (autre que les formations, mouvements acrobatiques ou actions requises) seront notés par les juges de l'atelier des éléments.
3. Des mouvements supplémentaires peuvent être ajoutés.
4. La durée des routines doit être conforme au règlement 7.2.5.
5. Pour le programme maîtres, le port d'un maillot noir et du casque de bain noir est requis lors des épreuves techniques.

1.2 Programme Maîtres - Éléments obligatoires en SOLO

- Les éléments 1 à 5 doivent être exécutés selon l'ordre de présentation.
- L'élément 6 peut être exécuté à n'importe quel moment de la routine.

Élément	Description	Degré de difficulté
1. Queue de poisson	De la position allongée sur le ventre , <i>prendre la position du carpé avant</i> ; lever une jambe en position queue de poisson , lever l'autre jambe à la position verticale (fin optionnelle)	1.0
2. Position du grand écart suivi d'une <i>Sortie promenade avant ou arrière</i>	De la position du grand écart de surface , la jambe avant est levée en un arc de 180° afin d'aller rejoindre la jambe opposée en position cambrée de surface et les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point au cours d'un déplacement amorcé par les pieds jusqu'à une position allongée sur le dos (<i>sortie dorsale cambrée</i>)	1.0

3. Vrille de 180°	De la position verticale jambe pliée , une <i>vrille de 180°</i> est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la position verticale à la cheville suivie d'une <i>descente verticale</i>	1.0
4. Combinaison de jambes de ballet en déplacement	Débutant en position allongée sur le dos , la combinaison doit inclure 2 des positions suivantes : position allongée sur le dos jambe pliée , droite; position allongée sur le dos jambe pliée , gauche; position jambe de ballet , droite; position jambe de ballet , gauche; position du flamant de surface , droit; position du flamant de surface , gauche; position jambe de ballet double	1.0
5. Poussée jambe pliée	De la position du carpé arrière , les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils étant juste sous la surface de l'eau, exécuter une <i>poussée</i> tandis qu'une jambe est pliée en suivant l'intérieur de la jambe tendue pour prendre une position verticale jambe pliée . Une <i>descente verticale</i> est exécutée en position verticale jambe pliée au même rythme que la <i>poussée</i> .	1.0
6. Deux(2) types de propulsion	Doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face (bras optionnels).	N/A

1.3 Programme Maîtres - Éléments obligatoires en DUO, DUO MIXTE ET TRIO

- Les éléments 1 à 5 doivent être exécutés selon l'ordre de présentation.
- Les éléments 6 et 7 peuvent être exécutés à n'importe quel moment de la routine.

Élément	Description	Degré de difficulté
1. Queue de poisson	De la position allongée sur le ventre , <i>prendre la position du carpé avant</i> ; lever une jambe en position queue de poisson , lever l'autre jambe à la position verticale (fin optionnelle)	1.0
2. Position du grand écart suivi d'une <i>Sortie promenade avant ou arrière</i>	De la position du grand écart de surface , la jambe avant est levée en un arc de 180° afin d'aller rejoindre la jambe opposée en position cambrée de surface et les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point au cours d'un déplacement amorcé par les pieds jusqu'à une position allongée sur le dos (<i>sortie dorsale cambrée</i>)	1.0

3. Vrille de 180°	De la position verticale jambe pliée , une <i>vrille de 180°</i> est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la position verticale à la cheville suivie d'une <i>descente verticale</i>	1.0
4. Combinaison de jambes de ballet en déplacement	Débutant en position allongée sur le dos , la combinaison doit inclure 2 des positions suivantes : position allongée sur le dos jambe pliée , droite; position allongée sur le dos jambe pliée , gauche; position jambe de ballet , droite; position jambe de ballet , gauche; position du flamant de surface , droit; position du flamant de surface , gauche; position jambe de ballet double	1.0
5. Poussée jambe pliée	De la position du carpé arrière , les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils étant juste sous la surface de l'eau, exécuter une <i>poussée</i> tandis qu'une jambe est pliée en suivant l'intérieur de la jambe tendue pour prendre une position verticale jambe pliée . Une <i>descente verticale</i> est exécutée en position verticale jambe pliée au même rythme que la <i>poussée</i> .	1.0
6. Deux(2) types de propulsion	Doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face (bras optionnels).	N/A
7. ACTION JOINTE	Lorsque les athlètes sont en contact (se touchent) d'une quelconque manière afin d'exécuter l'une des actions suivantes: <ul style="list-style-type: none"> • Une figure jointe, une formation jointe ou une séquence jointe de mouvements. • Les mouvements doivent être exécutés simultanément. Les mouvements à effet miroir sont permis. Les portées pyramides, les plateformes et les lancés ne sont pas permis.	N/A

À l'exception des mouvements sur la PLAGES DE DÉPART et de l'ENTRÉE, et tel que stipulé dans la description de l'ACTION JOINTE, tous les éléments obligatoires et supplémentaires DOIVENT être exécutés simultanément par tous les membres du duo ou du trio, faisant face dans la même direction.

- Des variations en propulsion et direction de présentation sont permises au moment des changements de formation.

1.4 Programme Maîtres - Éléments obligatoires en ÉQUIPE

- Les éléments 1 à 5 doivent être exécutés selon l'ordre de présentation.
- Les éléments 6 à 9 peuvent être exécutés à n'importe quel moment de la routine.

Élément	Description	Degré de difficulté
1. Queue de poisson	De la position allongée sur le ventre , prendre la <i>position du carpé avant</i> ; lever une jambe en position queue de poisson , lever l'autre jambe à la position verticale (fin optionnelle)	1.0
2. Position du grand écart suivi d'une <i>Sortie promenade avant ou arrière</i>	De la position du grand écart de surface , la jambe avant est levée en un arc de 180° afin d'aller rejoindre la jambe opposée en position cambrée de surface et les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point au cours d'un déplacement amorcé par les pieds jusqu'à une position allongée sur le dos (<i>sortie dorsale cambrée</i>)	1.0
3. Vrille de 180°	De la position verticale jambe pliée , une <i>vrille de 180°</i> est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la position verticale à la cheville suivie d'une <i>descente verticale</i>	1.0
4. Combinaison de jambes de ballet en déplacement	Débutant en position allongée sur le dos , la combinaison doit inclure 2 des positions suivantes : position allongée sur le dos jambe pliée , droite; position allongée sur le dos jambe pliée , gauche; position jambe de ballet , droite; position jambe de ballet , gauche; position du flamant de surface , droit; position du flamant de surface , gauche; position jambe de ballet double	1.0
5. Poussée jambe pliée	De la position du carpé arrière , les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils étant juste sous la surface de l'eau, exécuter une <i>poussée</i> tandis qu'une jambe est pliée en suivant l'intérieur de la jambe tendue pour prendre une position verticale jambe pliée . Une <i>descente verticale</i> est exécutée en position verticale jambe pliée au même rythme que la <i>poussée</i> .	1.0
6. Deux(2) types de propulsion	Doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face (bras optionnels).	N/A

7. ACTION JOINTE	Lorsque les athlètes sont en contact (se touchent) d'une quelconque manière afin d'exécuter l'une des actions suivantes: <ul style="list-style-type: none"> • Une figure jointe, une formation jointe ou une séquence jointe de mouvements. • Les mouvements doivent être exécutés simultanément. Les mouvements à effet miroir sont permis. Les portées pyramides, les plateformes et les lancés ne sont pas permis.	N/A
8. ACTION EN CADENCE	Mouvements identiques exécutés consécutivement , un par un, par tous les membres de l'équipe. Lorsque plusieurs actions en cadence sont exécutées, elles doivent être consécutives, et non pas séparées par des éléments optionnels ou obligatoires. Une deuxième cadence peut débuter avant que la première cadence n'ait été exécutée par toutes les athlètes mais chaque membre de l'équipe doit exécuter chaque mouvement de chacune des cadences.	N/A
9. FORMATIONS	Les formations doivent inclure un cercle et une ligne droite . Des éléments peuvent être exécutés en formation de cercle ou de ligne droite.	N/A

À l'**exception** des mouvements sur la PLAGE DE DÉPART et de l'ENTRÉE, de l'ACTION EN CADENCE et tel que stipulé dans la description de l'ACTION JOINTE, tous les éléments obligatoires et supplémentaires DOIVENT être exécutés simultanément par tous les membres de l'équipe, faisant face dans la même direction.

- Les athlètes ne sont pas obligés de faire face dans la même direction lors de la formation en cercle.
- Des variations en propulsion et direction de présentation sont permises au moment des changements de formation.
- Les mouvements à effet miroir ne sont pas permis sauf si spécifié dans la description d'un élément obligatoire.