



## Processus de sélection de l'Équipe du Québec 13-15 ans

2023

VERSION 1 (Mai 2023)

#	Facteur	Note	Commentaire
<b>I. Routine d'équipe (50%)</b>			
1	Impression générale (30%)		
2	Exécution (60%)		
3	Synchronisation (10%)		
<b>II. Figures imposées (40%)</b>			
1	Phase 1 : Championnat de sélection 2023 (5%)		
2	Phase 2 : Championnat de qualification 2023 (10%)		
3	Phase 3 : Championnat Canadien 2023 (15%)		
4	Phase 4 : Camp de préparation à la sélection (10%)		
<b>III. Capacités athlétiques au sol (5%)</b>			
1	<b>Souplesse, équilibre et force : Aiguille debout</b>		voir grille de classement ci-joint
2	<b>Force endurance: V-Up (12 X à 60 bpm)</b>		voir grille de classement ci-joint
3	<b>Force endurance: Push-ups (10X)* et gainage</b>		voir grille de classement ci-joint
<b>III. Capacités athlétiques dans l'eau (5%)</b>			
1	Vitesse: 50m battement de jambes		voir grille de classement ci-joint
2	Puissance aérobique: 3 x 100m sur 1:45		voir grille de classement ci-joint
3	Vitesse Endurance: 200m quates nages		voir grille de classement ci-joint

LE TOTAL SERA RAMENÉ SUR 100%

\*Pour les figures imposées, les degré de difficultés présentés dans le Manuel FINA sont appliqués.

NATATION	
	Points
1ère	100
	99,9
	99,8
	99,7
	99,6
	99,5
	99,4
	99,3
	99,2
	99,5
	99,4
	99,3
	99,2
	99,1
	99,0
	98,9
	98,8
	98,7
	98,6
	98,5
	98,4
	98,3
	98,2
	98,1
	98,0
	97,9
	97,8
25e	97,7
	97,6
	97,5