

Simulation de figures Évènements de développement - 2023

Voici les positions et/ou les transitions qui devront être performées par les athlètes des différentes catégories d'âge, lors de la simulation de compétition.

Les entrées et les sorties sont optionnelles.

9-10 ans	11-12 ans	13-15 ans	16-20 ans
<i>Position allongée sur le dos jusqu'à la position allongée sur le dos jambe pliée</i>	<i>Entrée carpé avant</i>	<i>Vénus : Début jusqu'à la 1ère queue de poisson</i>	<i>Sortie promenade avant</i>
<i>*Position du grand écart</i>	<i>Rotation ariane</i>	<i>Entrée cambrée</i>	<i>Poussée</i>
<i>*Position queue de poisson</i>	<i>Abaisser une jambe de ballet</i>	<i>Fouet : à partir de la position verticale jusqu'à la deuxième verticale</i>	<i>2 rotations fouetté</i>
<i>*Position verticale jambe pliée</i>	<i>Position verticale</i>	<i>Rotation ariane</i>	<i>Hybride du papillon (jusqu'à la 2e queue de poisson)</i>

***La simulation de figures se fera dans le pas creux. L'athlète doit terminer la figure par une position groupée.**

9-10 ans

1. Position allongée sur le dos jusqu'à la position allongée sur le dos jambe pliée

- a. D'une position allongée sur le dos, une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos jambe pliée.



2. Position grand écart

- a. Jambes également ouvertes vers l'avant et vers l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues, avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.



3. Position queue de poisson

- a. Corps en position verticale, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant est en surface peu importe la hauteur des hanches.



4. Position verticale jambe pliée

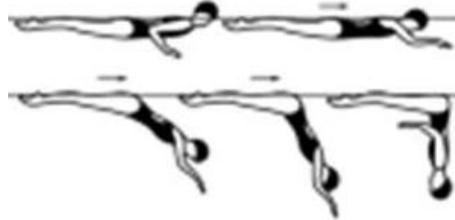
- a. Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.



11-12 ans

1. Prendre la position du carpé avant

- a. À partir de la position allongée sur le ventre, visage dans l'eau, le tronc descend pour prendre une position du carpé avant. Les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.



2. Rotation ariane

- a. D'une position grand écart, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.



3. Abaisser une jambe de ballet

- a. D'une position jambe de ballet, la jambe de ballet est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position allongée sur le dos jambe pliée. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos.



4. Position verticale

- a. Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



13-15 ans

1. Vénus : du début jusqu'à la première position queue de poisson

- a. De la position allongée sur le ventre, prendre la position du carpé avant. Une jambe est levée jusqu'à la position queue de poisson rapidement.



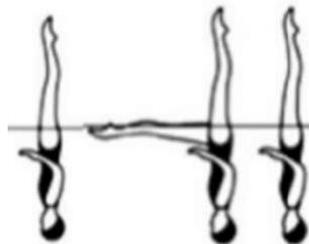
2. Entrée cambrée

- a. Prendre une position cambrée de surface : D'une position allongée sur le dos en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu la tête quitte la surface de l'eau tandis que le dos se cambre davantage pour prendre une position cambrée de surface avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.



3. Fouet : à partir de la position verticale jusqu'à la deuxième verticale

- a. À partir de la position verticale, une jambe est rapidement descendue jusqu'à la position queue de poisson et, sans pause, la même jambe est levée rapidement jusqu'à la position verticale.



4. Rotation ariane

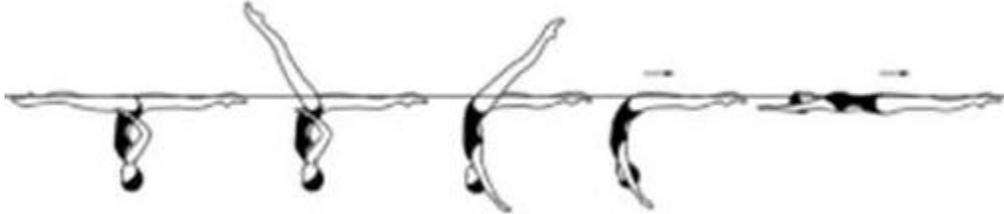
- a. D'une position grand écart, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.



16-20 ans

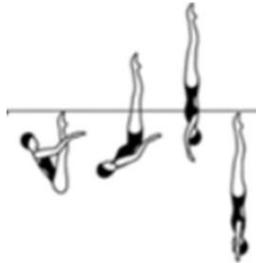
1. Sortie promenade avant

- a. À partir de la position grand écart, les hanches demeurent stationnaires tandis que la jambe avant effectue un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en position cambrée de surface et d'un mouvement continu, exécuter une sortie dorsale cambrée.



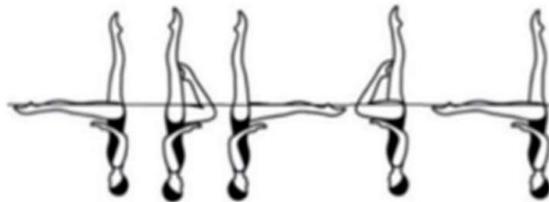
2. Poussée

- a. D'une position du carpé arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une poussée afin de prendre une position verticale. Une descente verticale est effectuée au même rythme que la poussée.



3. 2 rotations fouetté

- a. D'une position queue de poisson une rotation rapide de 180° est exécutée avec la jambe horizontale dirigée vers la jambe verticale tandis que la jambe horizontale se plie pour arriver en position verticale jambe pliée. La jambe pliée est tendue rapidement en position queue de poisson.



4. Hybride du papillon (jusqu'à la 2^e position queue de poisson)

- a. **L'hybride du papillon doit être performé rapidement.** À partir d'une position du carpé avant, une jambe est levée jusqu'à la position queue de poisson. La jambe horizontale est levée, en un arc de 180° tandis que la jambe verticale est abaissée pour prendre la position du grand écart et sans pause, une rotation des hanches de 180° est effectuée tandis que la jambe avant est levée pour reprendre une position queue de poisson.

