

Éléments obligatoires - Compétition d'Équipe

1.1.1 **Éléments obligatoires en équipe**

- 1.1.1.1 Les éléments obligatoires doivent être exécutés par tous les membres de l'équipe incluant les suppléant-es.
- 1.1.1.2 Un métronome est utilisé afin d'assurer la synchronisation. Le tempo du métronome utilisé sera de 140 battements par minute.
- 1.1.1.3 Les comptes pour chacun des éléments sont à la discrétion de l'entraîneur-e.
- 1.1.1.4 La formation d'équipe (patron) dans laquelle les athlètes exécuteront l'élément imposé est à la discrétion de l'entraîneur-e mais il doit être constant pendant toute la durée de l'élément et ne doit pas excéder une largeur de « 3 couloirs » afin de permettre la cohabitation de plusieurs ateliers simultanément lors du festival.
- 1.1.1.5 Au départ d'un élément, un-e seul-e athlète donnera le signal de départ en comptant à voix haute 5-6-7-8. Un cycle complet de comptes (1-2-3-4-5-6-7-8) en mouvement giratoire stationnaire est exécuté afin de permettre à tou-te-s les athlètes de bien se concentrer sur le son du métronome. L'élément doit ensuite être exécuté. Le jugement des officiel-le-s portera uniquement sur l'élément obligatoire (l'entrée et la sortie ne seront pas prises en considération). Il est donc inutile de prolonger inutilement les mouvements additionnels des entrées et sorties.
- 1.1.1.7 Tous les degrés de difficultés sont établis à 1.0.

Éléments d'Équipe 9-10 ans

1 - Jambe de ballet simple DD : 1.0

À partir de la **position allongée sur le dos**, monter une jambe de ballet puis abaisser une jambe de ballet.



<p><i>Monter une jambe de ballet</i> : 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. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position jambe de ballet.</p>	
<p>Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p>Position allongée sur le dos jambe pliée : Corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>	
<p>Position jambe de ballet: Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.</p>	
<p><i>Abaisser une jambe de ballet</i> : 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.</p>	

2 – Neptune (Jusqu'à la position queue de poisson) DD : 1.0

De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Une jambe s'élève pour atteindre la **position queue de poisson**.



<p>Prendre la <i>position du carpé avant</i> : 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.</p>	
<p>Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau ou hors de l'eau.</p>	
<p>Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	
<p>Position queue de poisson : 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.</p>	

3 – Rotation Ariane DD : 1.0

Prendre une **position grand écart**, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°



<p><i>Rotation ariane</i> : D'une position grand écart, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.</p>	
--	--

Éléments d'Équipe 11-12 ANS

1 - Jambe de ballet tendue

DD : 1.0

D'une **position allongée sur le dos**, monter une jambe de ballet tendue jusqu'à la **position jambe de ballet** puis abaisser la jambe de ballet.



<p>Monter une jambe de ballet tendue: D'une position allongée sur le dos, une jambe est levée, tendue jusqu'à la position jambe de ballet, l'autre jambe demeurant à la surface.</p>	
<p>Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p>Position jambe de ballet: Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.</p>	
<p>Abaisser une jambe de ballet : 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.</p>	
<p>Position allongée sur le dos jambe pliée : Corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>	
<p>Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	

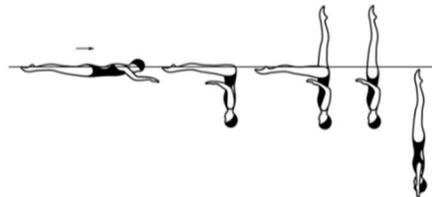
2 - Sortie promenade avant DD : 1.0



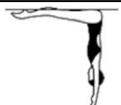
<p><i>Sortie promenade avant</i> : Les hanches demeurent stationnaires tandis que la jambe avant effectue un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en position cambrée de surface et d'un mouvement continu, <i>exécuter une sortie dorsale cambrée</i>.</p>	
<p>Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.</p>	
<p><i>Sortie dorsale cambrée</i> : De la position cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la position allongée sur le dos, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.</p>	
<p>Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	

3 - Pylône DD : 1.0

De la **position allongée sur le ventre**, prendre la *position du carpé avant*. Une jambe s'élève pour atteindre la **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale pour prendre la **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.



<p>Prendre la <i>position du carpé avant</i> : 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.</p>	
---	--

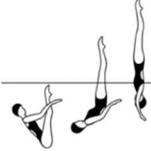
<p>Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau ou hors de l'eau.</p>	
<p>Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	
<p>Position queue de poisson : 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.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Descente verticale</i> : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

Éléments d'Équipe 13-15 ANS

1- Poussée DD : 1.0

D'une **position du carpé arrière** submergé 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.

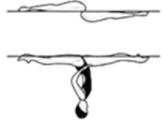


<p>Position du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p><i>Poussée</i> : D'une position du carpé arrière submergé avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical rapide des jambes et des hanches vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la position verticale. Une hauteur maximale est souhaitée.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Descente verticale</i> : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

2 - Promenade avant DD : 1.0

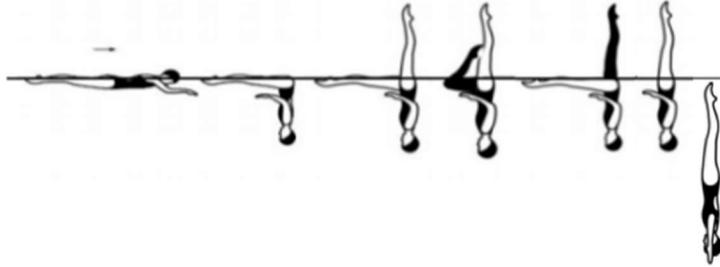
De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Lever une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position du grand écart**. Exécuter une **sortie promenade avant**.



<p>Position allongée sur le ventre: corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau ou hors de l'eau.</p>	
<p>Prendre une position du carpé avant: à partir de la position allongée sur le ventre, tandis que 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.</p>	
<p>Position du carpé avant: corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	
<p>Position du grand écart: jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand écart en surface), 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.</p>	
<p>Sortie promenade avant: les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en position cambrée de surface. Une sortie dorsale cambrée est exécutée.</p>	
<p>Position cambrée de surface: bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.</p>	
<p>Sortie dorsale cambrée de surface: de la position cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la position allongée sur le dos, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.</p>	
<p>Position allongée sur le dos: corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	

2 - Vénus (sans la rotation de 360° en position queue de poisson) **DD : 1.0**

De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Tous les mouvements suivant la **position du carpé avant** jusqu'à la fin de la figure sont effectués rapidement. Une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson** et la jambe horizontale est pliée pour prendre la **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la verticale alors que la jambe verticale descend pour devenir la jambe horizontale dans la **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale**. Une descente verticale est exécutée.



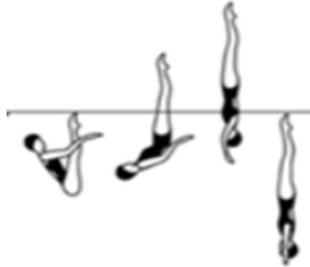
<p>Prendre la position du carpé avant : À partir de la position allongée sur le ventre, visage dans l'eau, le tronc descend pour prendre une position du carpé avant. Les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.</p>	
<p>Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau ou hors de l'eau.</p>	
<p>Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	
<p>Position queue de poisson : 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.</p>	
<p>Position verticale jambe pliée: Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.</p>	
<p>Position queue de poisson : 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.</p>	

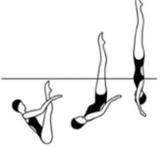
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Descente verticale</i> : en maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

Éléments d'Équipe 16-20 ANS

1 - Poussée DD : 1.0

D'une **position du carpé arrière** submergé 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.

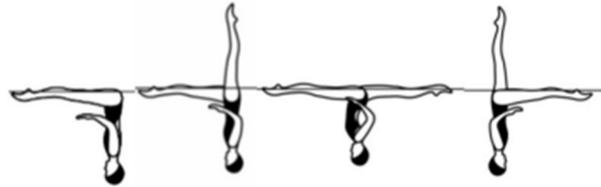


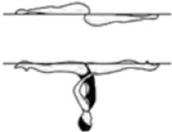
<p>Position du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p><i>Poussée</i> : D'une position du carpé arrière submergé avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical rapide des jambes et des hanches vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la position verticale. Une hauteur maximale est souhaitée.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Descente verticale</i> : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

2 – Hybride du Papillon (jusqu'à la 2^e position queue de poisson) DD : 1.0

L'hybride du papillon doit être performé rapidement.

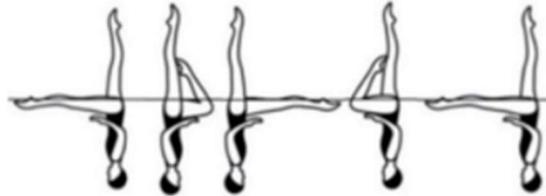
À partir d'une **position du carpé avant**, une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée, en un arc de 180° tandis que la jambe verticale est abaissée pour prendre la **position du grand écart** et sans pause, une rotation des hanches de 180° est effectuée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



<p>Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	
<p>Position queue de poisson : 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.</p>	
<p>Position du grand écart: 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.</p>	
<p>Position queue de poisson : 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.</p>	

3 – 2 rotations fouettées DD : 1.0

À partir de la **position queue de poisson**, **2 rotations fouettées (180° + 180°)**, 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.



<p>Position queue de poisson : 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.</p>	
<p><i>Rotation fouettée :</i> 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.</p>	
<p>Position verticale jambe pliée: Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.</p>	