

8. CONCEPTS GÉNÉRAUX DES FIGURES

Une figure est une combinaison de positions de base et de transitions, effectuée de la manière et dans l'ordre prescrits par les descriptions des règles du Manuel World Aquatics.

Concepts généraux des figures:

1. Les figures sont définies en fonction de leurs éléments constitutifs : positions du corps et transitions.
2. Une transition est un mouvement continu d'une position à une autre. L'achèvement d'une transition doit se produire simultanément avec l'obtention d'une position du corps et de la hauteur souhaitée. Sauf indication contraire, le niveau d'eau reste constant pendant une transition.
3. Sauf indication contraire dans la description de la figure, la hauteur maximale est toujours souhaitable. La taille est évaluée en fonction du niveau d'eau des parties du corps.
4. Sauf indication contraire dans la description de la figure, les figures sont exécutées en position stationnaire. Les transitions qui permettent un certain mouvement seront marquées par une flèche dans le diagramme.
5. Les diagrammes sont uniquement à titre indicatif. En cas de divergence entre un diagramme et une description écrite, la version écrite anglaise du Manuel World Aquatics prévaudra.
6. Pendant l'exécution d'une figure, une pause ne peut se produire que dans les positions de base du corps qui sont imprimées en « **caractères gras** » et définies à l'Annexe I du Manuel World Aquatics.
7. Les mouvements de base sont décrits dans l'Annexe I du Manuel World Aquatics et sont « *en italique* » lorsqu'ils sont mentionnés dans la description d'une figure.
8. Lorsque « et » est utilisé pour relier deux (2) actions, cela signifie que l'une suit l'autre ; lorsque « tandis que » est utilisé, cela signifie que les deux actions se produisent simultanément.
9. Lorsque « rapide » ou « rapidement » est utilisé dans la description, il s'applique spécifiquement au tempo de la transition dans laquelle il est inclus, et non à la figure entière.
10. Les positions et actions des bras/mains sont facultatives.

9. LIGNE DIRECTRICE POUR LE JUGEMENT DES FIGURES

Sauf indication contraire dans la description, les figures doivent être exécutées hautes et contrôlées, dans un mouvement uniforme, avec chaque section clairement définie.

Tous les jugements sont faits du point de vue de la perfection.

Un athlète peut obtenir des points de 0 à 10 en utilisant 1/10ème de points.

Parfait	10	Satisfaisant	5.9-5.0
Presque parfait	9.9-9.5	Insuffisant	4.9-4.0
Excellent	9.4-9.0	Faible	3.9-3.0
Très bien	8.9-8.0	Très faible	2.9-2.0
Bien	7.9-7.0	Difficilement reconnaissable	1.9-0.1
Compétent	6.9-6.0	Complètement manqué	0

Pour pouvoir juger correctement, un juge doit avoir à l'esprit les facteurs de design et de contrôle décrits ci-dessous.

9.1 LE DESIGN

C'est la portion du jugement de la figure à laquelle on attribue l'évaluation du degré de conformité aux positions et aux mouvements spécifiés dans la description de la figure.

Dans le critère du design, les juges tiennent compte de l'exactitude des positions et des transitions comme spécifié dans la description de la figure.

Les facteurs de design spécifiques incluent la précision de toutes les positions et transitions du corps selon la description :

1. Précision des lignes, angles et cambrés.

Exemples:

- Une position **Jambe de Ballet** est perpendiculaire à la surface
- Une position **Queue de Poisson** a le pied de la jambe tendue à la surface.

2. Précision de l'alignement des parties du corps

Exemples:

- Dans les position **Verticale**, alignement des oreilles, des épaules, des hanches et des chevilles.
- Dans la position **Grand Écart**, un alignement vertical de la tête, des épaules et des hanches et un alignement horizontal des hanches et des épaules avec 2 lignes horizontales qui forment un 'carré' et parallèles l'une à l'autre.

3. Exactitude des carpés et groupés

Exemples:

- Un angle de 90° dans la position **Carpé avant**.
- La position **Carpé arrière** a un angle de 45° ou moins, jambes tendues, dos droit.
- Les **positions Groupées** sont aussi compactes que possible.

4. Exactitude des transitions

Exemples:

- Dans *la prise de position carpé*, les hanches prennent la place de la tête à la surface.
- Dans *Cambré à Position allongée sur le dos* et *les sorties promenades*, la tête prend la place des hanches à la surface.
- Dans une *Vrille combinée*, les vrilles ascendantes et descendantes doivent avoir le même nombre de rotations.
- Dans une *Poussée*, un mouvement vertical ascendant des jambes et des hanches est exécuté rapidement tandis que le corps se déroule.
- Dans les vrilles, il y a une simultanéité entre la rotation et la complétion de la vrille requise.

9.2 LE CONTRÔLE

C'est la portion du jugement de la figure où on attribue dans quelle mesure une performance atteint les facteurs de contrôle. Les facteurs de contrôle sont l'utilisation de la force et de la coordination pour démontrer la maîtrise de l'exécution des figures.

Les facteurs de contrôle qui sont expliqués ci-dessous incluent l'extension, la hauteur, la stabilité, la clarté, l'uniformité du mouvement, sauf indication contraire indiquée dans la figure.

Le contrôle dans les figures est la capacité de :

- Maintenir des positions correctes très stables.
- Déplacer le corps avec douceur, précision et sans effort apparent lors des transitions.
- Rester « sur place » sauf indication contraire dans la description.
- Donner une impression générale de facilité dans la performance.

Les facteurs spécifiques de contrôle sont:

1. **Extension**

Extension totale du corps sur toute la figure, sauf indication contraire.

2. **Hauteur maximale soutenue**

Hauteur maximale soutenue des parties du corps par rapport à la surface de l'eau, sauf indication contraire dans la description de la figure.

3. **Mouvement uniforme**

Un mouvement uniforme signifie une vitesse d'action constante tout au long de la figure, sauf indication contraire dans la description de la figure.

Il doit y avoir une vitesse d'action constante à travers chaque mouvement de transition. Les transitions doivent être exécutées sans aucune pause ni arrêt. Cela ne signifie pas que chaque transition prend le même temps, car cela dépend de l'amplitude de mouvement requise. Par exemple : le temps nécessaire pour atteindre une position grand écart à partir d'une position carpé avant prend plus de temps que pour prendre une position carpé avant depuis une position allongée sur le ventre, car une plus grande amplitude de mouvement est requise.

L'accent est mis sur l'uniformité contrôlée de la vitesse d'exécution et non sur la lenteur.

Lorsque la règle impose un changement de tempo pendant une ou plusieurs parties d'une figure, le(s) changement(s) doivent être conformes au(x) tempo(s) spécifié(s).

Lorsque la règle indique « rapide » ou utilise « rapidement » pour décrire une action ou un mouvement dans la figure, il doit être évident qu'il y a plus de vitesse dans cette action ou ce mouvement.

4. **Stationnaire**

Les figures sont exécutées « sur place », sans déplacement, à l'exception des mouvements spécifiés dans la description de la figure.

5. **Stabilité**

L'équilibre doit être maintenu et non affecté par un changement de position.

6. **Clarté**

Il doit y avoir une définition claire entre les positions et les directions, un plan d'action continu dans les transitions.

Les transitions se déroulent selon le plan d'action le plus direct et le plus précis. Lorsque la transition est terminée, il doit y avoir une légère pause – sous forme de « virgule », et non de « point » – pour définir la position et l'achèvement de la transition avant le début de la transition suivante.

7. **Facilité d'exécution - impression générale**

Apparence de confiance totale et exécution fluide et sans effort, sans signe de tension

9.3 **PRINCIPES DE BASE DE JUGMENT DES FIGURES**

1. Les points de référence du fil à plomb sont utilisés lors de l'évaluation des alignements verticaux et horizontaux.
2. La tête suit toujours l'alignement de la colonne vertébrale.
3. Lorsqu'il initie une transition, l'athlète ne commence jamais par inverser la direction de mouvement spécifiée.
4. Sauf indication contraire dans la description de la figure, tous les mouvements sont exécutés de manière égale dans le temps et dans l'espace, avec des actions simultanées et concurrentes au sein des transitions. Tous les mouvements spécifiés dans une transition doivent commencer à partir de la position de départ spécifiée et se terminer avec l'atteinte de la position et du niveau finaux spécifiés.
5. Axe - une ligne droite autour de laquelle le corps tourne.
6. Axe longitudinal – le centre longitudinal du corps.
7. Axe latéral – s'étendant latéralement à partir du corps, soit à travers une section transversale (comme les hanches), soit à l'extérieur du corps.
8. Lors d'un mouvement spécifique de la figure, l'utilisation du terme axe horizontal ou vertical précise la relation entre l'axe longitudinal et la surface de l'eau.
9. La hauteur est évaluée en fonction du niveau d'eau des parties du corps.

9.4 GUIDE DE DÉDUCTIONS POUR LES FIGURES

9.4.1 Instructions pour l'utilisation du guide sur les déductions

Le guide des déductions est censé être un bon compagnon pour les juges et faciliter les discussions pour unifier les critères de jugement.

Les juges ne sont pas des ordinateurs et ne sont pas censés mémoriser la liste des écarts dans la section 3.2.2 ci-dessous. Les informations doivent être utilisées comme un outil pour aider les juges à finaliser leur note.

Les athlètes ne sont pas non plus des machines et peuvent présenter une grande variété et combinaisons d'imprécisions ou d'écarts lors de l'exécution des figures.

Il y a de nombreux aspects à considérer dans une figure, même dans les plus courtes, et le juge a très peu de temps pour tout résumer et terminer le processus de jugement en attribuant une note. Ce serait bien de revoir la Figure plusieurs fois : une fois pour l'extension, une fois pour la stabilité, une fois pour la conception, etc., mais cela n'est pas possible en compétition, uniquement lors de séminaires ou de séances pratiques d'apprentissage continu.

9.4.2 Déductions de design

Les déductions de design sont appliquées pour les transitions/positions différentes de la description dans une certaine mesure (voir l'échelle de déviation d'angle) ou modifiant le concept de mouvement/position (voir le guide des déductions pour les figures des catégories Jeune et 12 ans et moins).

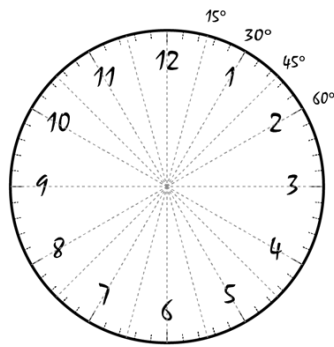
En cas d'inexactitudes, les déductions sont les suivantes :

Mineure 0.2 points

Moyenne 0.5 points

Majeure 1 point

9.4.2.1 Échelles de déviation des angles

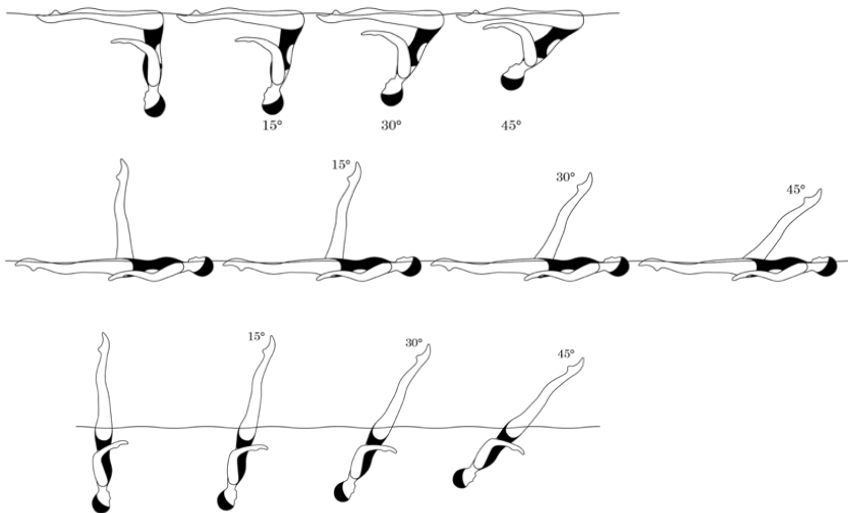


S'applique aux points de référence du fil à plomb lors de l'évaluation des alignements verticaux et horizontaux requis

Déviation Mineure **1° – 15° (0.2)**

Déviation Moyenne **16° – 30° (0.5)**

Déviation Majeure **31° ou plus (1.0)**

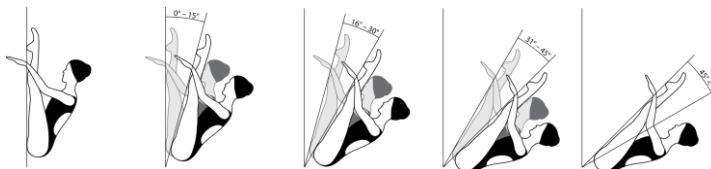


Les tolérances de déviation pour l'action de poussée sont uniques et permettent aux jambes d'être jusqu'à 15° supplémentaires par rapport à la ligne verticale.

Déviation Mineure **16° – 30° (0.2)**

Déviation Moyenne **31° – 45° (0.5)**

Déviation Majeure **plus que 45° (1.0)**



9.4.3 Guide des déductions de contrôle

Les facteurs de contrôle donnent une impression globale du niveau de maîtrise des athlètes, c'est-à-dire que les juges observent la performance en termes de contrôle. Le juge évalue tous les facteurs de contrôle pour établir la plage d'exécution.

Dans tous les domaines que le juge observe, au fur et à mesure de la performance, s'il y a des écarts petits, moyens/évidents ou grands par rapport à la perfection, et à quelle fréquence ceux-ci apparaissent, mais ne distraient aucun calcul.

L'échelle de notation montre à la fois l'impression générale globale et les points de conception et de contrôle spécifiques, décrivant ce à quoi peut ressembler une performance dans chaque plage de notation. Cela ne signifie pas que tous les domaines s'adaptent avec précision.

Les facteurs de contrôle comprennent :

1. Hauteur

Quantité de corps (parties du corps) au-dessus de la surface de l'eau.

Une hauteur maximale soutenue, selon les échelles de hauteur, définit une hauteur parfaite.

La hauteur doit définir le score maximum réalisable; en d'autres termes : une figure qui peut être considérée comme d'exécution parfaite en termes de conception, d'extension, de stabilité, etc. réalisée à une hauteur de 8, selon l'échelle de hauteur, ne doit pas obtenir une note supérieure à 8. Les juges doivent prendre en compte la hauteur montrée lors de l'exécution. Tout au long de la figure, pas seulement dans les parties difficiles mais aussi dans les parties plus faciles, et avoir à la fin de la figure une hauteur moyenne à l'esprit (par exemple, positions verticales, chevalier, queue de poisson, grand écart, etc.). Voir les échelles de hauteur de pour la hauteur stable et dynamique dans la section 9.5 et pour les écarts dans la section 9.5.2.

2. Extension

« La quantité, le degré ou la plage dans laquelle quelque chose peut être étiré au maximum. Utilisation de la force musculaire pour améliorer l'étirement ».

Pensez à l'extension du corps, des jambes, du coup-de-pied et du cou.

3. Stabilité

« Solide, avec l'équilibre maintenu et non affecté par le changement de position ». Position non affectée par le mouvement. Atteignez la position exactement sans correction. Fluide sans signe de contrainte ».

4. Timing/Mouvement uniforme

Vitesse d'action constante tout au long de la figure, sauf indication contraire dans la description de la figure. Les transitions doivent être exécutées sans aucune pause ni arrêt ici ».

5. Déplacement

Les figures doivent être exécutées sur place, sauf indication contraire. Les déplacements ou l'absence de déplacements requis doivent être pris en considération. Le voyage se produit lorsque les hanches bougent dans le plan horizontal.

Guide de déductions de déplacement

La déduction maximale pour les déplacements du score d'impression global est de 0,5.

Déduction mineure 0.1	Déduction moyenne 0.3	Déduction majeure 0.5
Déplacements minimes ou absence minimale de déplacements requis	Déplacement évident dans une (1) transition, et/ou déplacement dans plusieurs transitions	Déplacement évident dans deux (2) transitions ou plus et/ou déplacement tout le long

Résumé

En résumé, le processus devrait être :

1. Établir une fourchette de notes d'impression générale basée sur les observations du contrôle continu : facilité d'exécution, confiance et sans effort, fluidité d'exécution et hauteur démontrée (parfait, presque parfait, excellent, très bon, etc.).
2. De ce score, déduire les écarts de design observés, le cas échéant, et les déplacements, le cas échéant. Il est très important de ne pas manquer de grosses erreurs de design.

Par exemple, l'impression générale place la performance dans la bonne catégorie, mais le juge a noté que l'extension était excellente et doit être créditée. Le juge doit équilibrer et travailler avec les dixièmes et décider, dans ce cas, de placer peut-être entre les sept (7) moyens et élevés. Il y a eu une erreur de conception moyenne dans une transition et un déplacement minimal, il faut donc déduire 0,5+0,1 (0,6). Ainsi, le score final devrait être de sept (7).

Autre exemple : dans un Barracuda Grand écart aérien, le juge apprécie une excellente hauteur, une extension complète, une performance sur place, une petite rupture de fluidité avant la poussée, et se trouve dans un faible neuf (9,3), mais l'athlète a commencé à ouvrir les jambes avant d'atteindre la première position verticale; une déduction moyenne de 0,5 doit être appliquée et la note finale doit être abaissée à 8,8.

N'oubliez pas que l'utilisation du guide des déductions a pour but d'aider le juge à obtenir un score précis en fonction de la performance.

10. IDENTIFIER LES DIFFICULTÉS DANS LES FIGURES

10.1 IDENTIFIER LES ÉLÉMENTS SPÉCIFIQUES ESSENTIELS À LA SYNCHRO

Pour déterminer les degrés de difficulté, les éléments essentiels spécifiques à la synchro (ESSE) suivants ont été définis et attribués à des valeurs. Les valeurs évaluées sont basées sur la difficulté relative de chaque composant dans une transition donnée.

Éléments Essentiels Spécifiques à la Synchro (ESSE)

1. Compétence en godille
2. Centre de gravité et de flottabilité
 - Relation entre le centre de gravité et la flottabilité car elle affecte la stabilité
 - Comment le changement dans la relation entre le centre de gravité et la flottabilité affecte la stabilité
3. Perception kinesthésique et spatiale
 - Conscience kinesthésique – la capacité de connaître les relations spatiales des parties du corps
4. Poids aéroporté
5. Résistance à l'eau
 - Résistance créée par la flottabilité et/ou la traînée
 - Formule : Traînée = $1/2 \times [\text{densité de l'eau}] \times [\text{coefficient de traînée}] \times [\text{surface de section transversale (CSA)}] \times [\text{vitesse de l'objet}]^2$
6. Flexibilité articulaire
 - Attribué lorsque l'action requise (et non la position initiale) dépasse la portée de mouvement normale.