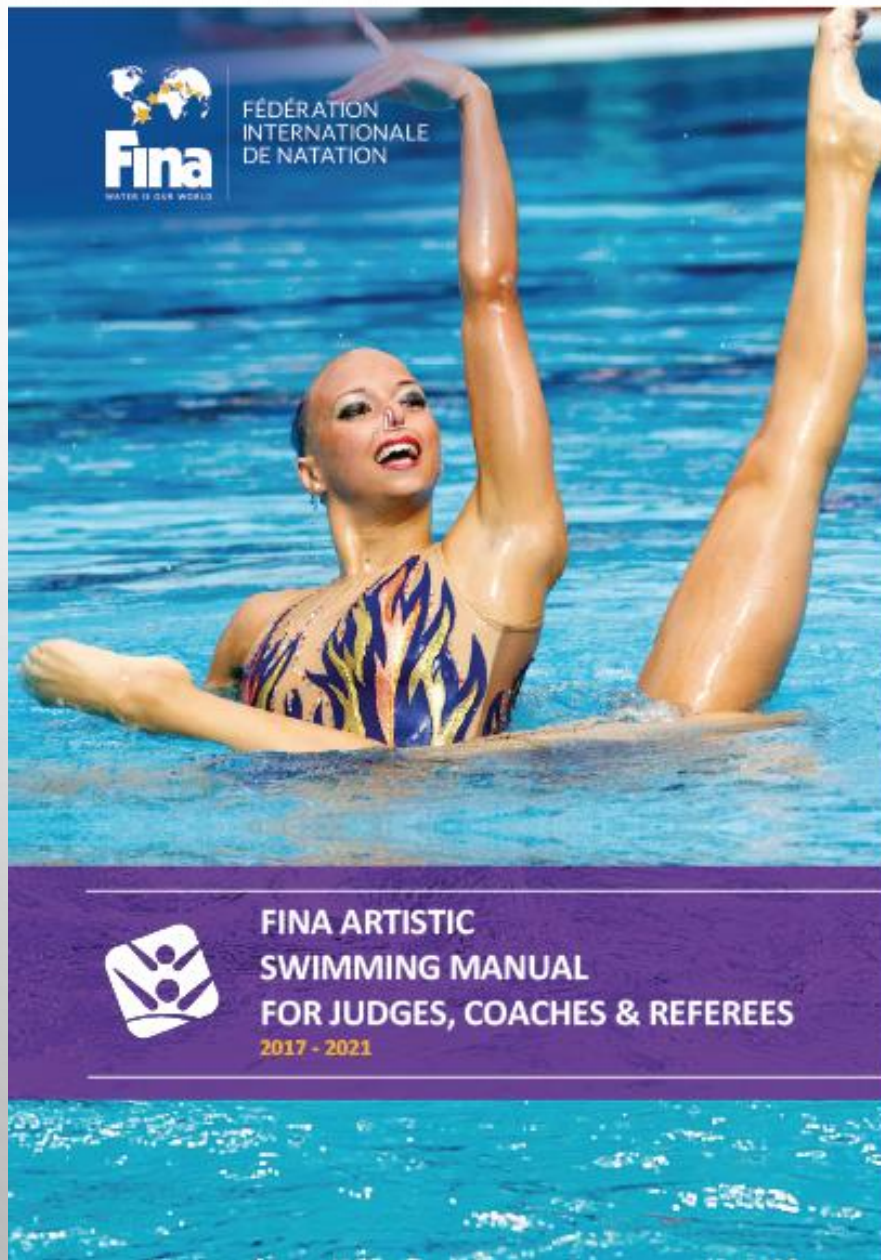




# MANUEL FINA POUR LES ENTRAÎNEURS ET LES JUGES

MISE À JOUR DU MOIS D'AOÛT 2018



Référence par excellence  
des juges !

...gagne à être connu des  
entraîneurs de TOUS les niveaux.

The image features a light gray background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the page.

**POUR PARTAGER UN VOCABULAIRE COMMUN  
ET AMÉLIORER LA QUALITÉ DE NOS ÉCHANGES**



# LA NATATION ARTISTIQUE EN CONSTANTE ÉVOLUTION

LE CYCLE « FERMÉ » DE 4 ANS EST TERMINÉ.  
DES MISES À JOUR CONSTANTES SERONT EFFECTUÉES !



# MODIFICATIONS DE LA DERNIÈRE MISE À JOUR

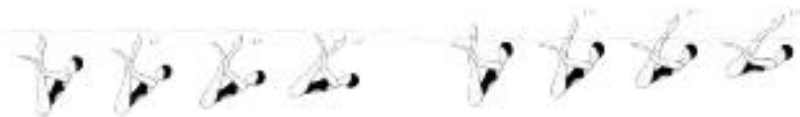
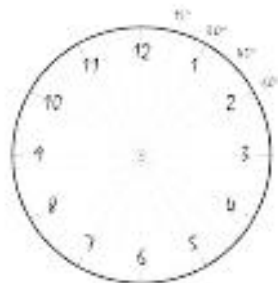
- AJOUT DES NUMÉROS DE PAGE
- LA SECTION D'ANALYSE DES FIGURES A ÉTÉ CORRIGÉE, MISE À JOUR ET REFORMATÉE.
- PLUSIEURS CLARIFICATIONS AJOUTÉES POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS SOULEVÉES LORS DES ÉCOLES FINA DE LA DERNIÈRE SAISON.



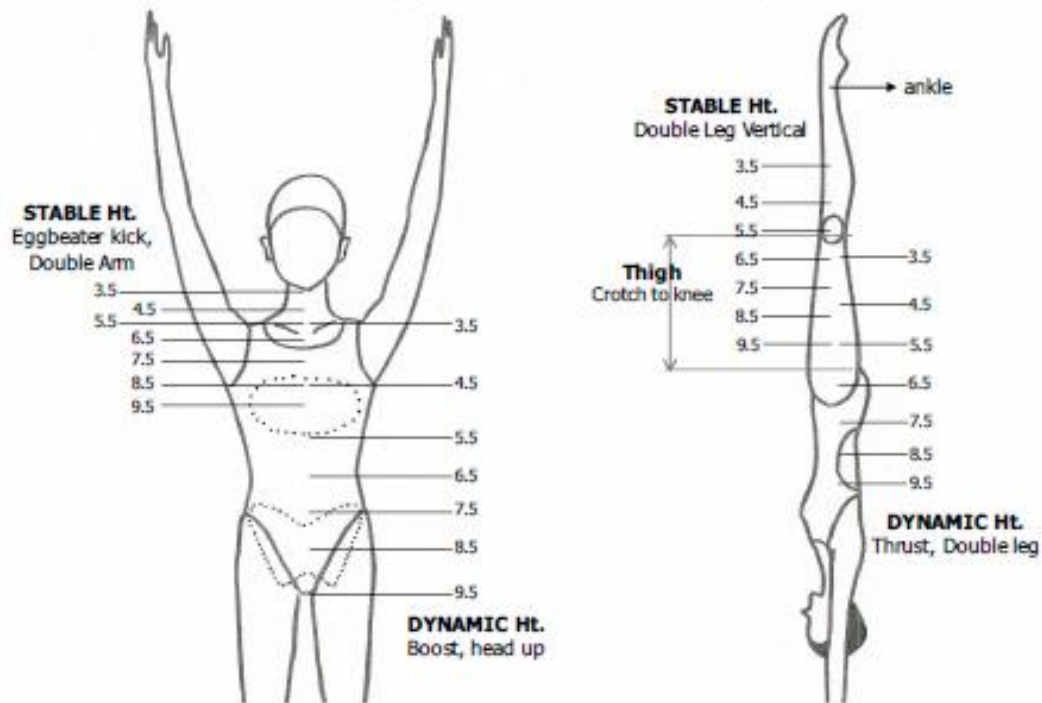
### 3. DEDUCTION GUIDELINES FOR FIGURES

#### 3.1 Visible scales of angle deviation

















Small Deviation 1 – 15 degrees (0.1-0.5)  
 Medium Deviation 16 – 30 degrees (0.6-1.5)  
 Large Deviation 31 degrees or more (1.6-3.0)



### Guiding Scale for Height



### 7. Guiding Scale for Split

Score range		Angle of Split (degree)		Water level	
Excellent/ Near Perfect	9.5	180 (flat)			Crotch & legs dry
Very Good	8.5	170 - 180			Legs dry
Good	7.5	160 - 170			Legs almost dry
Competent	6.5	150 - 160			lower legs dry Crotch underwater
Satisfactory	5.5	130 - 140			lower legs dry Crotch underwater
Deficient	4.5	110 - 120			feet above the surface, legs under water
Weak	3.5	up to 100			feet come out vertically
Hardly recognisable	0.1 - 2.9	scissors			feet come out vertically

## 106 – Straight Ballet Leg

Difficulty – 1.6

Rule Book Description

NV

Diagrams

Major Desired Actions

1. From a **Back Layout Position** one leg is raised straight to a **Ballet Leg Position**.

18.5



1.1 See BP 1 **Back Layout Position**

1.2 One Leg is raised straight to BP 3 **Ballet Leg Position** while keeping the horizontal alignment and with minimal drop of the hips.

2. The **Ballet Leg is lowered**

11.0



2. See BM 2 **To Lower A Ballet Leg.**

10.5



40.0



The page features a light gray background with a subtle, circular watermark in the center. The watermark consists of a central emblem surrounded by concentric circles and text, though it is faint and difficult to read. The corners of the page are decorated with several realistic water droplets of varying sizes, some overlapping, creating a clean and modern aesthetic.

# SECTION G - GLOSSAIRE



DÉFINITION D'UN *FLOAT*  
(PATRON EN FLOTTAISON)

TWO OR MORE SWIMMERS  
ATTACHED TO MAKE A  
SURFACE FORMATION.

DEUX ATHLÈTES OU PLUS EN  
**CONTACT** AFIN D'EXÉCUTER  
UNE FORMATION EN **SURFACE**.






DÉFINITION D'UN *LIFT*  
(POUSSÉE – MOUVEMENT ACROBATIQUE)

WHEN ONE OR MORE SWIMMERS  
GIVE SUPPORT TO LIFT ANOTHER  
SWIMMER(S) ABOVE THE SURFACE  
OF THE WATER.

QUAND UN ATHLÈTE OU PLUS  
APPORTE UN **SOUTIEN** POUR  
SOULEVER UN AUTRE ATHLÈTE(S) AU-  
DESSUS DE LA SURFACE DE L'EAU.





## DÉFINITION D'UNE POUSSÉE ÉJECTÉE (*THROW*)

ONE OR MORE SWIMMERS BEING  
CATAPULTED ABOVE THE SURFACE  
OF THE WATER BY ACTIONS OF  
OTHER SWIMMERS.

UN OU PLUSIEURS ATHLÈTES SONT  
**CATAPULTÉS** AU-DESSUS DE LA  
SURFACE DE L'EAU PAR L'ACTION  
DES AUTRES ATHLÈTES.

