



MÉMO : 1
DATE : 26 août 2019
DE : Isabelle McCann
À : Entraîneurs du réseau Défi

Objet : Réseau Défi - Éléments obligatoires en équipe pour la saison 2019-2020

Le présent mémo vise à confirmer les éléments obligatoires en routine d'équipe pour la saison 2019-2020.

Exigences générales

1. Au Québec, dans le réseau provincial Défi, des éléments obligatoires doivent être intégrés dans les routines par équipe.
2. Sauf indication contraire dans la description de l'élément :
 - Toutes les figures ou parties de figures doivent être exécutées selon les exigences décrites dans les annexes II- IV du Manuel FINA.
 - Tous les éléments doivent être exécutés de manière haute et contrôlée, dans un mouvement uniforme avec chaque transition clairement définie.
3. Les éléments obligatoires n°1 à 4 doivent être chorégraphiés dans l'ordre indiqué.
 - Il est fortement recommandé, pour la clarté du jugement que les éléments obligatoires n°1 à 4 soient séparés par d'autres contenus dans la routine.
4. Les éléments obligatoires n° 1 à 4 DOIVENT être réalisés parallèles aux bords de la piscine où les ateliers de juges sont installés.
5. Tous les éléments obligatoires seront vérifiés par des moniteurs techniques ou par toute autre personne désignée par l'arbitre de la compétition.
6. Pour la durée des routines vous devez vous référer au règlement (*no à confirmer*).

Catégorie 11-12 ans

1. De la **position du carpé avant**, lever une jambe en **position queue de poisson**.
2. D'une **position groupée**, exécuter une **position grand-écart**.
3. De la **position verticale jambe pliée**, exécutée une *descente* tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la **position verticale** à la cheville.
4. Combinaison de jambe de ballet en déplacement – débutant en **position allongée sur le dos**, la combinaison doit inclure 2 des positions suivantes : **position allongée sur le dos jambe pliée**, droite; **position allongée sur le dos jambe pliée**, gauche; **jambe de ballet**, droite; **jambe de ballet**, gauche; **position du flamant**, droit; **position du flamant**, gauche; **position jambe de ballet double**.
5. DEUX (2) TYPES DE PROPULSION – doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face avec 1 bras.
6. ACTION JOINTE – lorsque tous les athlètes sont en contact (se touchent) d'une quelconque manière afin d'exécuter une des actions suivantes:
 - Une figure jointe ou une formation jointe ou une séquence jointe de mouvements de bras.
 - Les mouvements doivent être exécutés simultanément. Les mouvements à effet miroir sont permis.
 - Les portées pyramides, plates-formes et éjectées ne sont pas considérés comme une action jointe.
7. PATRONS – les patrons doivent inclure un cercle et une ligne droite.
8. MOUVEMENTS ACROBATIQUES - Maximum de 2 portées (éjectées non autorisées).

Catégorie 13-15 ans

1. De la **position du carpé avant**, lever une jambe en **position queue de poisson**. La jambe tendue parallèle à la surface est pliée pour prendre la **position verticale jambe pliée**.
2. D'une **position grand-écart**, exécuter une *sortie promenade avant* ou une *sortie promenade arrière*.
3. De la **position verticale jambe pliée**, une *vrille 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la **position verticale** à la cheville.
4. Combinaison de jambe de ballet en déplacement – débutant en **position allongée sur le dos**, la combinaison doit inclure 3 des positions suivantes : **position allongée sur le dos jambe pliée**, droite; **position allongée sur le dos jambe pliée**, gauche; **jambe de ballet**, droite; **jambe de ballet**, gauche; **position du flamant**, droit; **position du flamant**, gauche; **position jambe de ballet double**.
5. DEUX (2) TYPES DE PROPULSION – doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face avec 1 bras.
6. ACTION JOINTE – lorsque tous les athlètes sont en contact (se touchent) d'une quelconque manière afin d'exécuter une des actions suivantes:
 - Une figure jointe ou une formation jointe ou une séquence jointe de mouvements de bras.
 - Les mouvements doivent être exécutés simultanément. Les mouvements à effet miroir sont permis.
 - Les portées pyramides, plates-formes et éjectées ne sont pas considérés comme une action jointe.
7. PATRONS – les patrons doivent inclure un cercle et une ligne droite.
8. MOUVEMENTS ACROBATIQUES - Maximum de 2 portées (éjectées non autorisées).

Catégorie 16-20 ans

1. De la **position du carpé avant**, lever une jambe en **position queue de poisson**. La jambe tendue parallèle à la surface est levée pour prendre la **position verticale**.
2. D'une **position grand-écart**, exécuter une *sortie promenade avant* ou une *sortie promenade arrière*.
3. De la **position verticale jambe pliée**, tendre la jambe pliée jusqu'à une **position verticale**. Une *vrille 180°* est exécutée suivie d'une *descente verticale*.
4. Combinaison de jambe de ballet en déplacement – débutant en **position allongée sur le dos**, la combinaison doit inclure 4 des positions suivantes : **position allongée sur le dos jambe pliée**, droite; **position allongée sur le dos jambe pliée**, gauche; **jambe de ballet**, droite; **jambe de ballet**, gauche; **position du flamant**, droit; **position du flamant**, gauche; **position jambe de ballet double**.
5. DEUX (2) TYPES DE PROPULSION – doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face avec 2 bras.
6. ACTION JOINTE – lorsque tous les athlètes sont en contact (se touchent) d'une quelconque manière afin d'exécuter une des actions suivantes:
 - Une figure jointe ou une formation jointe ou une séquence jointe de mouvements de bras.
 - Les mouvements doivent être exécutés simultanément. Les mouvements à effet miroir sont permis.
 - Les portées pyramides, plates-formes et éjectées ne sont pas considérés comme une action jointe.
7. PATRONS – les patrons doivent inclure un cercle et une ligne droite.
8. MOUVEMENTS ACROBATIQUES - Maximum de 3 portées (éjectées non autorisées).

Pénalités applicables en lien avec les éléments obligatoires d'équipe

Une pénalité de 0,5 point sera appliquée au résultat de la routine :

- pour l'omission d'une partie des éléments obligatoires 1 à 4 ;
- pour chacun des éléments obligatoires 1 à 4 non exécuté de manière parallèle au bord de la piscine;
- pour chacun des cas de violation des éléments obligatoires 5, 6 et 7;

Ces pénalités sont cumulatives et peuvent atteindre un total maximum de 2 points.

Une pénalité de 2 points sera appliquée au résultat de la routine dans le cas où :

- un des éléments 1 à 4 ne serait pas chorégraphié dans la routine;
- l'ordre d'exécution des éléments 1 à 4 n'est pas respecté;
- le nombre de poussées acrobatiques est supérieur au maximum identifié.

Une pénalité de 5 points sera appliquée au résultat de la routine dans le cas où :

- une poussée acrobatique éjectée serait effectuée.
-