

MÉMO : 5
DATE : 17 octobre 2018
DE : Isabelle McCann
À : Clubs et entraîneurs du réseau Performance
Objet : **Compétition de figures Performance 13-15 ans**



Le présent mémo vise à confirmer le contenu des épreuves de la compétition de figures Performance 13-15 ans qui se déroulera à Dollard-des-Ormeaux le 4 novembre prochain.

Session d'habiletés au sol - 13-15 ans

1. Position du carpé debout (préparation du barracuda)
2. Position du pont
3. Rotation ariane

Session d'habiletés en piscine - 13-15 ans

1. 25m Battement sur le ventre à la surface
2. 25m Hélice
3. 200m Crawl

Session de figures imposées - 13-15 ans

Figures		Transitions de base
423	Ariane <i>Ariana</i>	Rotation ariane : → de la position grand écart effectuer la rotation de 180°
143	Rio <i>Rio</i>	Début de la figure : → jusqu'à la position jambe de ballet double de surface.
240a	Albatros ½ tour <i>Albatross ½ Twist</i>	Les ½ tours : → à partir de la 1 ^{re} position verticale jambe pliée jusqu'à la position verticale.
355f	Marsouin vrille continue de 720° <i>Porpoise Continuous Spin 720°</i>	Début de la figure : → jusqu'à la position verticale.

Calcul des résultats

Pour cette compétition le coefficient de difficulté utilisé sera de 1,0 pour chacune des portions de figures.