



Structure de compétition 2020-2021 Programme compétitif RÉGIONAL

	8-10 ans	11-12 ans	13-17 ans
Nom de l'ancien programme	Participatif	Participatif / Défi	Participatif / Défi
Années de naissance	2011-2013	2009-2010	2004-2008
Stade du DLTA	Apprendre à s'entraîner	Apprendre à s'entraîner	Apprendre à s'entraîner
Date limite d'affiliation	1er octobre 2020	1er octobre 2020	1er octobre 2020
Catégorie d'affiliation	Athlète compétitif provincial LIMITÉ	Athlète compétitif provincial LIMITÉ	Athlète compétitif provincial LIMITÉ
Certification des entraîneurs	Compétition-Introduction	Compétition-Introduction	Compétition-Introduction
Certification des officiels	Niveau 1	Niveau 1	Niveau 1
Figures imposées <i>Obligatoires pour routines individuelles</i> <i>Optionnelles en équipe</i>	Grand-écart / verticale cheville / descente Prendre la position du carpé avant Voilier (jambe droite ou gauche) FINA 310 - Saut périlleux arrière groupé	FINA 101 Jambe de ballet FINA 301 Barracuda FINA 318 Kip genou plié FINA 361 Crevette	FINA 106 Jambe de ballet tendue FINA 301d Barracuda vrille 180 FINA 311 Kip FINA 360 Promenade avant
Habilités en piscine suggérées	12,5m battement de jambes 12,5m hélice	25m battement de jambes 25m hélice 100m / 200m Quatre nages	25m battement de jambes 25m hélice 100m / 200m Quatre nages
Habilités au sol suggérées	Routine de gainage Extension du dos Fermeture tronc-jambe (préparation barracuda) Jambe de ballet au sol Position dorsale sur rouleaux Rotation ariane <i>Push-up</i> <i>Burpee</i>	Routine de gainage Carpé assis et levée de la jambe Extension du dos Fermeture tronc-jambe (préparation barracuda) Rotation ariane Vitesse de la jambe de ballet au sol <i>Push-up</i> (Tricep) <i>Burpee</i> (saut en étoile)	Routine de gainage Fermeture tronc-jambe (préparation barracuda) Aiguille jambe droite / jambe gauche Hyper flexion des épaules en pronation Position du pont Rotation ariane Vitesse de la jambe de ballet au sol <i>Push-up</i> (tricep) <i>Burpee</i> (saut en étoile)
Épreuves de routine offertes	Duo ou Duo mixte / Trio / Équipe	Solo / Duo ou Duo mixte / Équipe	Solo / Duo ou Duo mixte / Équipe
Nombre de routines maximum permis	2	2	2
Durée des routines (pas de minimum chez les 8-10 ans)			
Solo		01:15	01:45
Duo ou Duo mixte	01:15	01:45	02:15
Trio	01:15		
Équipe	01:30	02:15	03:00
Moments forts			
Duo ou Duo mixte	poussées interdites	aucune restriction	aucune restriction
Trio	poussées interdites		
Équipe	poussées interdites	poussées éjectées interdites	poussées éjectées interdites
RECOMMANDATIONS D'ÉLÉMENTS À INCLURE AUX ROUTINES	à confirmer	à confirmer	à confirmer