

WEBINAIRE NATIONAL - NATATION ARTISTIQUE



DÉFINITIONS

- **HYBRID (HY)** : Une « Hybrid » est définie comme une combinaison de 2 mouvements et plus, exécutée avec les jambes et une apnée intentionnelle avec la tête sous le niveau des hanches. La tête est sur la ligne verticale ou se rapprochant de la verticale.
- **Transition (Tr)** : Une Transition est définie comme une combinaison de 1 à 2 mouvements de jambes avec une apnée relative. La tête est éloignée de la ligne verticale et sur la ligne horizontale ou très proche de l'horizontale.
- Sont considérés comme transitions tous les mouvements de bras, les poussées «rétropédalages» (boosts), les moyens de propulsion, les acrobaties en paires (sauf dans les duos et duos mixtes), les effets de flottaisons (sauf sous format hybrid), les acrobaties à deux ou à trois.
- **Exceptions** : Dans un ballet acrobatique, les figures sont libres et dans un programme technique, les mouvements rajoutés sans respiration avant ou après un Technical Required Element (TRE) ne sont pas comptabilisés.

DÉFINITIONS

QU'EST CE QUE LA MARQUE DE BASE DANS UNE HYBRID ?

Base Mark : BM

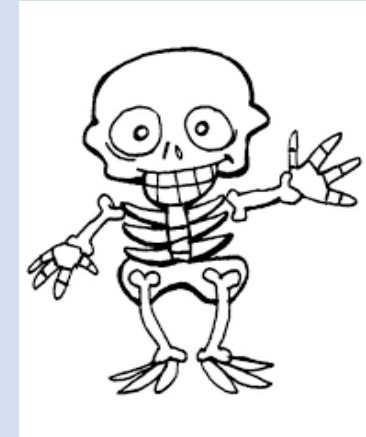
C 'est le Nombre de Mouvements + Le Temps en Apnée.

Number of movements : NM

Time underwater : TU

$$BM = NM + TU$$

C 'est l'ossature de base de l'hybrid, son squelette.



Une Hybrid peut avoir uniquement une BASE MARK sans aucune difficulté.

En cas d'erreur d'inadéquation entre la performance réalisée et les difficultés annoncées sur la Coach Card, le Technical Controller (TC) revient forcément à la base de l'hybrid : sa **BASE MARK**.

En cas d'erreur sur la BASE MARK, le Technical Controller (TC) la modifie pour recalculer le Degré de Difficultés (DD) mais cela n'entraîne aucune pénalité sauf une modification du DD.

DÉFINITIONS

NM1 : 2-6 mouvements

NM2 : 7-19 mouvements

NM3 : 20-29 mouvements

NM4 : 30 et + mouvements

Comment compter un mouvement ?

- Chaque 180° d'un tour, d'une vrille ... compte 1 mouvement.
- Pour la swirl (tourbillon), l'action de swirl compte 1 mouvement.
- Chaque changement de mouvement compte pour 1 mouvement (même un petit plié-tendu).

DÉFINITIONS

Comment compter un mouvement ?

- Attention lorsqu'il y a un 180° et un mouvement en même temps, on ne compte qu'1 mvt.
- Pour les entrées d'hybrid : la prise de carpé ou le ballet leg ou groupé ou table ou position de carpé arrière ss marine Compte pour 1 mouvement.
- Pour la sortie d'hybrid : un groupé aux chevilles en verticale compte 1 mvt.
- Par contre, tous les mouvements en immersion complète ne comptent pas.

DÉFINITIONS

Comment compter un mouvement ?

- Si il n'y a pas de respiration entre deux groupes de mouvements avec les jambes, il faut continuer à compter et ce n'est qu'une seule hybrid.
- Par contre si l'athlète respire sur le dos après une sortie promenade, l'hybrid s'arrête, il faut arrêter de compter.

DÉFINITIONS

Comment compter un mouvement ?

- Dans une cascade en cas de mouvements similaires, il ne faut compter qu'une fois le mouvement et pas pour chaque nageur(se).
- Dans les épreuves collectives en duo ou en équipe, lorsqu'il y a des sous groupes de désynchronisation volontaire, chaque athlète doit avoir le même niveau de nombre de mouvements. Exemple un athlète X présente 15 mvts et un athlète Y présente 17 mvts, c'est le niveau NM2. Par contre, si un athlète X présente 10 mvts et un athlète Y présente 23 mvts, il faudra retenir NM2 pour cette hybrid et pas NM3.

DÉFINITIONS

TU1 : 6 secondes ou moins

TU2 : 7-15 secondes

TU3 : 16 secondes et plus

Comment mesurer le temps d'apnée (TU)?

- Une hybrid doit être chronométrée de « respiration à respiration »;
- En début de ballet avec le plongeon, il faut chronométrer à partir de la première position de l'hybrid.
- Après une acrobatie, il faut chronométrer à partir de la première position de l'hybrid.

DÉFINITIONS

Comment mesurer le temps d'apnées (TU)?

- Si l'hybrid est suivie par une acrobatie, il faut arrêter de chronométrer après le dernier mouvement de l'hybrid.
- En cas de sous groupes (cascade ; 4/4 ; 2/2/2/2), il faut chronométrer à partir du moment où la première nageuse commence et s'arrêter lorsque la dernière termine.
- En duo ou en équipe, il peut y avoir une différence entre le temps d'apnée de chaque athlète. Dans ce cas, il faudra donner le niveau de TU le plus faible si les TU sont différents.

DES OUTILS POUR MESURER LA MARQUE DE BASE

- Chronométrer le TU (temps d'apnées)
- Compter le NM (nombre de mouvements)



S'EXERCER POUR COMPTER LES
MOUVEMENTS (NM) ET CHRONOMETRER
LE TEMPS D'APNÉES (TU).

A VISIONNER TRANQUILEMENT
CHEZ VOUS.

<https://vimeo.com/641654114/75dfce51e3>





CONSEILS

- Choisir très clairement son nombre de mouvements (NM) ou le Temps d'Apnées (TU) et ne pas jouer avec la limite des différents niveaux.
- La chorégraphie doit être claire afin que le Technical Controller (TC) puisse comprendre très rapidement l'intention de la chorégraphie (par exemple pour les désynchronisations volontaires).
- Travailler beaucoup la synchronisation (évidemment pour éviter les malus) mais aussi pour permettre une meilleure compréhension de la chorégraphie.

LA COACH CARD

La Coach Card permet de déclarer en détails les difficultés d'un ballet :

- Technical required Element (TRE) : ex TR2a (dans l'ordre choisi sur la Coach card)
- Hybrid (HY)
- Acrobatie (ACRO)

- Les informations générales : Nom de la fédération, Epreuve,...

- 8 colonnes :
- TIME : de 0.00 à 0.10
- PART : (ACRO, TRANS, HY, ACRO)
- EL : ELEMENT 1 ou 2 ou 3... dans l'ordre d'apparence
- BM : BASE MARK (NM1 TU1)
- DECLARED DIFFICULTY : ex R3 F1 R3
- BONUS : ex SY-F
- DD : DEGREE OF DIFFICULTY
- TC : Validation du Technical Controller (TC)



Please fill in with type or write in capital letters!

FINA Member Federation:				
Competition:				
Event:	<input type="checkbox"/> PRELIMS	<input type="checkbox"/> FINALS		
	<input type="checkbox"/> Solo Tech	<input type="checkbox"/> Male Solo Tech	<input type="checkbox"/> Duet Tech	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Tech
	<input type="checkbox"/> Solo Free	<input type="checkbox"/> Male Solo Free	<input type="checkbox"/> Duet Free	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Free
	<input type="checkbox"/> Team Tech	<input type="checkbox"/> Team Free	<input type="checkbox"/> Acrobatic	<input type="checkbox"/> Combo
Name of competitor(s):				

ELEMENTS IN ORDER OF PERFORMANCE

TIME	PART	EL	BASE MARK	DECLARED DIFFICULTY	BONUS	TC

FINA Member Federation: _____

Date: _____ Signature: _____



Please fill in with type or write in capital letters!

FINA Member Federation:	Example			
Competition:	FINA WORLD SERIES			
Event:	<input type="checkbox"/> PRELIMS	<input type="checkbox"/> FINALS		
	<input type="checkbox"/> Solo Tech	<input type="checkbox"/> Male Solo Tech	<input type="checkbox"/> Duet Tech	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Tech
	<input type="checkbox"/> Solo Free	<input type="checkbox"/> Male Solo Free	<input type="checkbox"/> Duet Free	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Free
	<input type="checkbox"/> Team Tech	<input checked="" type="checkbox"/> Team Free	<input type="checkbox"/> Acrobatic	<input type="checkbox"/> Combo
Name of competitor(s):	Example			

ELEMENTS IN ORDER OF PERFORMANCE

TIME	PART	EL	BASE MARK	DECLARED DIFFICULTY	BONUS	TC
0:10-0:16	HYBRID	1	NM1 TU2	R1 T3	A-S 1PC-S	
0:17-0:27	TRANS					
0:28-0:35	ACRO	2	ACRO-A	A-Sq-Back-f1-s1 (1.95)		
0:36-0:50	TRANS					
0:51-1:10	HYBRID	3	NM3 TU3	AW5 R4 F3 T4	TR A-C	
1:11-1:20	TRANS					
1:21-1:26	HYBRID	4	NM1 TU1	C3	SY-F	
1:27-1:37	TRANS					
1:38-1:45	ACRO	5	ACRO-B	S-St-0-m1 (1.2)		
1:46-1:55	TRANS					
1:56-2:06	HYBRID	6	NM2 TU2	F1 F1 R3 AW3	A-S SY-P 2PC-S	
2:07-2:10	TRANS					
2:11-2:20	HYBRID	7	NM2 TU2	R1 R1 AW4 T1	SY-F 1PC-C	
2:21-2:25	TRANS					
2:26-2:30	ACRO	8	ACRO-P	P-P-0-a3 (1.75)		
2:31-2:35	TRANS					
2:36-2:42	HYBRID	9	NM1 TU2	R3 AW3 F1		
2:43-2:49	TRANS					
2:50-2:59	ACRO	10	ACRO-C	T-Thr>P>-Forw-m3-h (1.8)		
3:00-3:09	TRANS					
3:10-3:27	HYBRID	11	NM4 TU3	R1 R1 AW3 AW4	A-S PL 2PC-S 1PC-C	
3:28-3:30	TRANS					

FINA Member Federation: _____

Date: _____ Signature: _____



PROCHAIN RENDEZ-VOUS

Après ces fondamentaux, nous aurons beaucoup de plaisir à découvrir ensemble toutes les précisions et subtilités de la codification. Je vous invite à nous retrouver pour le colloque de l'INSEP les 21 et 22 janvier 2023.



Sylvie Neuville CTN

Nos remerciements pour le support des travaux du groupe d'innovation FINA et le TASC FINA.



MERCI DE VOTRE ATTENTION