

GUIDE DE COMPRÉHENSION DE COMPÉTITION

Les compétitions de nage synchronisée, qui se déroulent généralement sur une fin de semaine, sont une occasion idéale pour les nageuses de s'accomplir en se mesurant à elle – mêmes ainsi qu'à leurs paires. Elles partagent ainsi le fruit de leur travail tout au long de la saison.

Une compétition comprend habituellement différentes épreuves notées qui, une fois cumulées, donneront le classement final des nageuses.

CLASSEMENT PAR CATÉGORIES

Au club Coralline, nous offrons différents niveaux compétitifs novice, développement et intermédiaire qui sont aussi subdivisés en catégories d'âge.

Les U signifient "under" et représentent le classement par catégorie d'âge s'appliquant à chacun des niveaux.

Ex. :

U10 = 10 ans et moins

U12 = 12 ans et moins

etc.

N.B. :

L'âge de compétition en nage synchronisée est calculé au 31 décembre de l'année compétitive (janvier à décembre).

Donc, une athlète ayant eu 10 ans en novembre 2013, aura 11 ans en décembre 2014 (année compétitive janvier 2014 à décembre 2014).

Elle nage donc 11 - 12 ans même si elle a 10 ans pendant les compétitions de janvier à mai 2014.

LES ÉPREUVES

Épreuve de flexibilité

Les nageuses sont notées sur leur capacité à exécuter les grands écarts droit et gauche au sol.

Un grand écart qui ne touche pas au sol enlève quelques centièmes de points au pointage d'une athlète solo et/ou de son équipe.

Épreuve de figures imposées

Les nageuses doivent s'exécuter une à la fois devant un panel de juge qui les notera sur leur habileté à exécuter des éléments techniques préalablement déterminés.

Épreuve de routine

Les athlètes nagent leur chorégraphie sur une musique de leur choix. Différentes routines sont proposées aux nageuses selon leur niveau de performance : le solo, le duo, l'équipe ou encore le combo.

NOTATION DES ROUTINES

Pour une note de championnat, les figures valent pour 50% et la routine pour 50%.

On y déduit les points de "pénalité" pour la flexibilité.

Chaque note est sur 10. Le total annoncé est donc sur 100

Il est à noter qu'il est normal de voir des notes plus hautes dans les niveaux plus élevés car les mouvements sont plus difficiles et mieux exécutés.

Les officiels ont des échelles à respecter.

Par exemple, pour un mouvement de jambe, une nageuse novice sortira une jambe, tiendra 1 seconde et relâchera alors qu'une athlète intermédiaire pourra tenir la position plusieurs secondes, avec une meilleure extension et une meilleure hauteur, ce qui vaut plus de points. En mouvements de bras, lorsque l'on voit les épaules clairement, cela vaut un 4.5, lorsque l'on voit les aisselles, un 6.0, etc.

L'exécution doit être constante tout au long de la figure imposée ou de la routine.

Les officiels font en quelque sorte une "moyenne" des notes données pour chaque mouvement afin de donner une note pour une routine entière. Pour noter les routines libres, chaque juge accorde une note se situant entre 0 et 10 pour les éléments qu'il note.

Chaque routine est donc notée par 9 à 15 juges, soit 3 ateliers de 3 à 5 juges (ateliers exécution, difficulté et artistique).

Chaque officiel juge précisément les mouvements selon son atelier.

Les juges de l'atelier Exécution (atelier 1) attribuent une note pour l'exécution et la synchronisation.

Les juges de l'atelier Impression artistique (atelier 2) attribuent une note pour la chorégraphie, l'interprétation de la musique et la manière de présentation.

Les juges de l'atelier Difficulté (atelier 3) attribuent une note pour la difficulté de tous les mouvements de la routine et de la synchronisation.

LES ATELIERS

Atelier 1 – **EXÉCUTION** – 30% de la note totale

(Novice: 50% équipe ou solo)

L'exécution comprend la manière dont sont effectués les mouvements (hauteur, solidité, lignes droites, puissance, déplacement dans l'eau).

En équipe et en duo, on y compte aussi la clarté des patrons et la synchronisation.

EXÉCUTION

Le niveau d'excellence dans l'exécution des compétences hautement spécialisées.

L'exécution de tous les mouvements.

(90% en solo, 50% pour les autres routines)

SYNCHRONISATION

La précision de mouvements à l'unisson, l'un avec l'autre et l'accompagnement au-dessus, au niveau de l'eau et en dessous de la surface. La synchronisation de l'un avec l'autre avec la musique.

(10% en solo, 50% pour les autres routines)

Atelier 2 – **IMPRESSION ARTISTIQUE** – 40% de la note totale

CHORÉGRAPHIE

Le savoir-faire créatif de composer une routine qui combine des éléments artistiques et techniques. La conception et le tissage ainsi que la variété et la créativité de tous les mouvements.

INTERPRÉTATION DE LA MUSIQUE

L'expression de l'humeur de la musique, l'utilisation de la structure musicale.

MANIÈRE DE PRÉSENTATION

La manière dont la nageuse présente la routine pour les téléspectateurs. La commande totale de l'exécution de la routine.

Atelier 3 – **DIFFICULTÉ** – 30% de la note totale

(Novice 50% équipe ou solo)

La difficulté comporte les éléments techniques d'une routine.

Par exemple, lever les deux bras est plus difficile que lever un seul, lever les deux jambes est aussi plus difficile nager en patrons collés est plus difficile, faire 3 longueurs de piscine est plus difficile qu'en faire deux, etc.

Plus une routine est difficile, plus grands sont les risques que l'exécution soit problématique.

Toutefois, un mouvement difficile bien exécuté vaut des points dans deux ateliers (exécution et difficulté).

DIFFICULTÉ

La qualité d'être difficile à réaliser. Difficulté de tous les mouvements et de la synchronisation.

Finalement, rappelez-vous que les juges sont passionnés de nage synchronisée et qu'ils effectuent leur travail de façon

Bénévole et intègre. Le respect est de mise, sans juges nous ne pourrions plus avoir accès à ce sport que nous affectionnons tant.