

Grade 6

Information Générale

- Niveau Étoile complété : Super Étoile 3
- Habiletés de compétition : Étoiles 1 à Super Étoile 4 (Ce critère s'applique aux habiletés de figures, duos et équipes. Certains éléments requis en solo sont de niveau d'habiletés des super-étoiles 5-7.
- Divisions d'âge : 15 ans et moins , 16 ans et plus.
- Les équipes et duos de 15 ans et moins doivent être formées de nageuses de grade 6 qui rencontrent les critères d'âge.
- Les équipes et duos de 16 ans et plus doivent être formées de nageuses de grade 6 avec au moins un membre de l'équipe qui rencontre les critères d'âge.
- Les nageuses du grade 6 peuvent nager dans les équipes du grade 7 junior et/ou senior si elles rencontrent les critères d'âge.
- Les équipes sélectes ou les Combinés libres du grade 6 peuvent être composées de 1 nageuses des grades 6 et 7 de tout âge, dont la moyenne est du grade 6.
- Niveau de compétition : local, régional, provincial, interprovincial et possiblement des rencontres nationales.
- Les événements de Division et de niveau National pour lesquels des nageuses de du grade 6 peuvent se qualifier sont : Figures 15 ans et moins, solo, duo et équipe ; Figures 16 ans et plus, solo, duo et équipe ; Équipe junior, Équipe senior, Équipe sélecte et Combiné libre.

Figures du grade 6 –pour la saison 2005-2009 :

Obligatoires :

Queue de poisson de côté grand écart (super-étoile 2)	2.0
Flamant jambe pliée (étoile 10)	2.4

Groupes optionnelles :

Groupe 1 :

Catalina renversé (super-étoile 1)	2.1
Coup de pied à la lune, spire (super-étoile 3)	2.3

Groupe 2 :

Barracuda, jambe pliée, Vrille de 180 ⁰ (super-étoile 3)	2.1
---	-----

Ariane (étoile 8) 2.2

Groupe 3 :

Espadon (étoile 8) 2.0

Marsouin, Vrille de 360°(super-étoile 2) 2.1

Figures de la Division pour 2005-2009 - Descriptions

Obligatoires :

346. Queue de poisson de côté grand écart 2.0

De la **position allongée ventrale**, prendre une **position carpée avant**. Monter une jambe à la verticale tandis que le corps effectue une rotation de 90° sur son axe longitudinal jusqu'à la **position queue de poisson de côté** et, d'un mouvement continu, exécuter une autre rotation de 90° dans la même direction tandis que la jambe verticale s'abaisse pour prendre une **position grand écart**. Monter les jambes en **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.



140. Flamant jambe pliée

Exécuter un flamant jusqu'à la **position flamant de surface**. La jambe de ballet conservant sa position verticale, monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée va prendre la **position verticale jambe pliée**. Tendre la jambe pliée en **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.

Optionnelles :

Groupe 1 :

345. Catalina Renversé 2.1

De la **position allongée ventrale**, prendre une **position carpée avant**. Monter une jambe en **position de la grue**. Exécuter une *rotation de catalina renversé* jusqu'à la **position jambe de ballet de surface**. *Abaisser la jambe de ballet*.



311c Coup de pied à la lune,spire 2.3

Exécuter un coup de pied à la lune jusqu'à la **Position verticale**. Exécuter un tour rapide de 180°. Exécuter une *descente verticale*.

Groupe 2 :

306d Barracuda Jambe Pliée Vrille De 180° 2.1

Exécuter un barracuda jusqu'à la **Position verticale jambe pliée**. Exécuter une *vrille 180°* pour terminer la figures.

423. Ariane 2.2

Exécuter une promenade arrière jusqu'à la **position grand écart**. En maintenant la position relative des jambes par rapport à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°. Exécuter une *sortie promenade avant*.



Groupe 3 :

401. Espadon

2.0

De la **position allongée ventrale**, prendre une **position jambe pliée**. Cambrer le dos tandis que la jambe tendue monte pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface en vue de prendre une d'un mouvement cc



355e. Marsouin, ville de 300

Exécuter un marsouin jusqu'à la **Position verticale**. Exécuter une *vrille descendante* avec rotation de 360°

Temps de Routine : Solo - 2 :30

Duo – 3 :00

Équipe – 3 :30

Combiné libre – 5 :00*

*Pour la saison 2005-06, le temps du Combiné libre sera de 5 :00 + ou – 15 secondes **OU** 4 :00 + ou – 15 secondes. A partir de la saison 2006-07, le temps du Combiné libre sera de 4 :00 + ou – 15 secondes.

Éléments requis pour la Division 6 / 2005-2009 :

ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES DANS LES ROUTINES

EXIGENCES GÉNÉRALES

1. Des éléments supplémentaires peuvent être ajoutés.
2. Sauf indication contraire, dans la description d'un élément :
 - ❖ Toutes les figures ou les parties de figures doivent être exécutées selon les exigences décrites dans les annexes II-IV.
 - ❖ Tous les éléments doivent comporter une exécution haute et contrôlée, un mouvement uniforme, et chaque partie doit être clairement définie.
3. Les durées doivent correspondre à la règle SS 14.1.

ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES POUR LE SOLO

Il faut exécuter les éléments 1 à 5 dans l'ordre suivant.

1. D'une **position grand écart**, les jambes sont rassemblées symétriquement jusqu'à la **position verticale** tandis qu'une *vrille* rapide d'un minimum de 720° est exécutée jusqu'à immersion.
2. Poussée rétro-pédalage – la majeure partie du corps sortant rapidement, tête première, au-dessus de la surface de l'eau. Les deux bras doivent être levés au-dessus de la

- surface tandis que le corps atteint une hauteur maximale. Une descente est exécutée jusqu'à l'immersion complète de la nageuse.
3. Poussée grand écart – une *poussée* à la **position verticale** suivie d'un rapide grand écart, suivie d'une **position verticale jambe pliée** dont la jambe avant se plie tandis que la jambe arrière monte à la verticale. Les jambes peuvent ne pas être à la verticale dans la **position carpée arrière** avant la *poussée*.
 4. 150 – Cavalier jusqu'à la **position verticale jambe pliée**, avec un mouvement tête première obligatoire pour prendre la **position jambe de ballet**.
 5. *Poussée* suivie d'une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*.

ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES POUR LE DUO

Il faut exécuter les éléments 1 à 5 dans l'ordre suivant.

1. *Demi-tour* ; suivi d'une *spire* dans la direction opposée; complété par une *descente verticale*.*
La descente verticale* : Maintenir la **position verticale du corps jusqu'à la submersion des orteils.
2. Poussée rétro-pédalage – la majeure partie du corps sortant rapidement, tête première, au-dessus de la surface de l'eau. Les deux bras doivent être levés au-dessus de la surface tandis que le corps atteint une hauteur maximale. Une descente est exécutée jusqu'à l'immersion complète de la nageuse.
3. *Sortie promenade avant*.
4. **Position verticale jambe pliée**, exécuter une *vrille descendante de 180°* tandis que la jambe pliée est tendue pour rejoindre la jambe verticale lors de la descente, et d'une *vrille ascendante de 180°* tandis qu'une jambe se plie lors de remontée pour atteindre la **position verticale jambe pliée**.
5. *Poussée* suivie d'une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*.

ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES POUR L'ÉQUIPE

Il faut exécuter les éléments 1 à 5 dans l'ordre suivant.

1. 360 – Promenade avant jusqu'à la **position grand écart**; les jambes se rassemblent symétriquement jusqu'à la **position verticale**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.
2. Poussée rétro-pédalage – la majeure partie du corps sortant rapidement, tête première, au-dessus de la surface de l'eau. Les deux bras doivent être levés au-dessus de la surface tandis que le corps atteint une hauteur maximale. Une descente est exécutée jusqu'à l'immersion complète de la nageuse.
3. 355 – Marsouin jusqu'à la **position verticale**, une jambe est pliée pour prendre la **position verticale jambe pliée**, la jambe pliée est tendue à la verticale tandis que la jambe verticale est abaissée à la surface pour prendre la **position de la grue**.
4. Combinaison de jambe de ballet en déplacement – en débutant avec une montée jambe tendue pour prendre la **position jambe de ballet**. La combinaison doit inclure au moins 2 autres positions en surface suivantes peu importe l'ordre : **jambe de ballet double, flamant** avec la jambe droite, **flamant** avec la jambe gauche.
5. Poussée grand écart – Une *poussée* à la **position verticale** suivie d'un rapide grand écart pour retrouver une **position verticale** à une hauteur maximale. Terminer par une

vrille rapide de 180° . Les jambes peuvent ne pas être à la verticale dans la **position** **carpée arrière** avant la *poussée*.