

## Grade 7

### Information Générale

Niveau Étoile complété : Super Étoile 5

Groupes d'âge : Junior (18 ans et moins), Senior et Open (tous âges)\*

Habilités de compétition : Junior Grade 7 ou Open – Étoile 1 – Super Étoile 5  
(Exception : un élément requis est une version plus simple d'une habileté de Super Étoile 7.)

Habilités de compétition : Senior Grade 7 – Étoile 1 – Super Étoile 7

Des équipes Junior peuvent être formées de nageuses des Grades 6 et 7 qui rencontrent l'exigence de l'âge (18 ans et moins). Le pointage d'un membre d'une équipe de Figure Grade 6 qui est dans la grade 6 sera une moyenne pour le pointage de Figure de l'équipe Junior.

Des équipes Senior peuvent être formées de nageuses des Grades 6 et 7 qui rencontrent les exigences de la FINA en matière d'âge (les nageuses doivent être âgées de 12 ans et plus ou si elles sont plus jeunes une l'autorisation médicale certifiant qu'elles peuvent faire partie de la catégorie Senior est requise. Il n'y a pas d'âge maximum (FINA).

Des équipes sélectionnées ou des Combinaisons de routine libres peuvent être mises sur pied pour les nageuses dont la moyenne d'âge équivaut au grade 6.

Les routines libres combinées peuvent comprendre des nageuses des Grades 6 et 7 de tout âge.

Niveau de compétition : local, régional, provincial, interprovincial et possiblement des rencontres internationales.

Les compétitions de Division et de niveau National pour lesquels des nageuses du grade 7 peuvent se qualifier sont : Figures Junior, Junior solo, Junior duo et Junior par équipe ; Équipe junior, Équipe senior solo, Équipe senior duo, Équipe senior par équipe et Équipe sélecte et Combinaison de routine libre.

### Exigences Division 7

Les nageuses du grade 7 Junior et Senior doivent avoir réussi les niveaux Super Étoiles 4 et 5.

#### Division 7/ Figures Junior de la FINA pour la saison 2002-2006 :

##### Obligatoires :

355f	Marsouin Vrille continue	SE 2&3	2.4	
128	Tour Eiffel Promenade	SE 4		2.8

##### Groupes optionnelles

##### Groupe 1 :

301c	Barracuda, Spire	SE 4		2.6
330d	Aurore Vrille de 180	SE 2&4	2.6	

##### Groupe 2 :

312	Coup de Pied à la Lune grand .Écart	SE 2		2.4
322	Subalina	Etoile 9	2.3	

##### Groupe 3 :

118	Hélicoptère	SE 3		2.4
342 <sup>e</sup>	Héron Vrille de 360	SE 4		2.3

**Groupe 4 :**

435c	Nova Spire	SE 2&5	2.8	
347	Beluga	SE 4		2.3

**Temps de Routine :** Solo - 3 :00

Duo – 3 :30

Équipe – 4 :00

Combinaison Routine libre – 5 :00

Temps Junior de la FINA

**Descriptions – Grade 7 – Figures Junior de la FINA 2002-2006****Obligatoires :****FINA.355f. Marsouin, vrille continue**

Exécuter un marsouin jusqu'à la **Position verticale**. Exécuter une Une *vrille descendante* avec une rotation rapide d'au moins 720<sup>0</sup>, qui se termine avant que les talons n'atteignent la surface et se poursuit après l'immersion

**FINA.128. Tour Eiffel Promenade**

Exécuter une tour eiffle jusqu'à la **position carpée avant**. La jambe non-ballet décrit un arc de 180 au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand écart**. Exécuter une *sortie promenade avant*

**Optionnelles****Groupe 1 :****FINA.301c. Barracuda spire**

Exécuter un barracuda jusqu'à la **Position verticale**. Exécuter une *spire*. Exécuter une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*.

**FINA.330d. Aurore Vrille 180<sup>0</sup>**

Exécuter une aurore jusqu'à la position verticale. Exécuter une vrille 180<sup>0</sup>

**Groupe 2:****FINA.312. Coup de pied à la lune grand écart**

Exécuter un coup de pied à la lune jusqu'à la **position verticale**. Abaisser les jambes symétriquement en **position grand écart**. Rassembler les jambes à la position verticale. Exécuter une *descente verticale*.

**FINA.322. Subalina**

Exécuter un saut périlleux sous-marin jusqu'à la **position jambe de ballet sous-marine**. Le corps remonte tandis qu'une *rotation de catalina* est exécutée jusqu'à la **position de la grue**. Élever la jambe horizontale à la **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.

**Groupe 3 :****FINA.118. Hélicoptère**

Monter une *jambe de ballet*. Exécuter une *rotation de Catalina*. Dans la même direction, élever la jambe horizontale à la **position verticale** tandis qu'une *vrille de 360<sup>0</sup>* est exécutée.

**FINA 342e. Héron Vrille 360<sup>0</sup>**

De la **position allongée ventrale**, exécuter un saut périlleux avant carapé jusqu'à la **position jambe de ballet double sous-marine**. Abaisser une jambe en position jambe pliée, tibia parallèle à la surface et milieu du mollet contre la jambe verticale, tandis que le tronc s'avance vers la jambe. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale jambe pliée**, avec le pied de la jambe pliée venant se déplacer simultanément contre la jambe verticale pendant la montée. Exécuter une *vrille 360<sup>0</sup>*

## Groupe 4

### **FINA.435c. Nova Spire**

La tête la première, commencer un *dauphin* jusqu'à ce que les hanches soient sur le point d'être immergées. Les hanches, les jambes et les pieds continuent de glisser le long de la surface tandis que le dos se cambre davantage et qu'une jambe se plie pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée**. Élever les jambes à la **position verticale jambe pliée**. Exécuter un *tour* tandis que la jambe pliée est tendue pour rejoindre la jambe verticale. Exécuter une *spire*.

### **FINA.347. Beluga**

De la **position allongée ventrale**, prendre une position *carpée avant*. Monter une jambe en **position de la grue**. En maintenant l'alignement vertical du corps, le pied de la jambe horizontale se déplace à la surface en accélérant le long d'un arc horizontal de  $180^{\circ}$  jusqu'à la **position cavalier**. Abaisser la jambe verticale en **position cambrée de surface**. Exécuter une *sortie dorsale cambrée*.

## **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**

#### **Grade 7 Junior**

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

1. D'une **position verticale**, une rotation de  $360^{\circ}$  est exécutée tandis que les jambes ouvrent symétriquement jusqu'à la **position grand écart**. Dans la même direction que le *tour*, les jambes sont rassemblées symétriquement jusqu'à la **position verticale** tandis qu'une *vrille* rapide d'un minimum de  $720^{\circ}$  est exécutée jusqu'à immersion.
2. Poussée rétropédalage – 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. Rétropédalage, doit suivre immédiatement la poussée rétropédalage une séquence de mouvements de bras en déplacement de face et/ou de côté incluant les deux bras simultanément hors de l'eau.
4. 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. Joindre à la **position verticale**. Les jambes peuvent ne pas être à la verticale dans la **position carpée arrière** avant la *poussée*.
5. 150 – Cavalier jusqu'au *demi-tour* en **position verticale jambe pliée**, avec un mouvement tête première obligatoire pour prendre la **position jambe de ballet**.
6. *Poussée* suivie d'une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*

### **ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES POUR LE DUO**

#### **Grade 7 Junior**

Il faut exécuter les éléments 1 à 6 dans l'ordre suivant.

1. *Demi-tour*; suivi d'une *spire* dans la direction opposée; complété par une *vrille* de  $360^{\circ}$  dans la même direction que le *demi-tour*. Tous les mouvements doivent être exécutés en **position verticale**.
2. Poussée rétropédalage – 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. 406 – Espadon jambe tendue jusqu'à la **position grand écart**.
4. **Position verticale jambe pliée**, exécuter une *vrille descendante de 360°* tandis que la jambe pliée est tendue pour rejoindre la jambe verticale lors de la descente, et d'une *vrille ascendante de 360°* tandis qu'une jambe se plie lors de remontée pour atteindre la **position verticale jambe pliée**.
5. 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.
6. *Poussée* suivie d'une *vrille* rapide de 180°.

## ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES POUR L'ÉQUIPE

### Grade 7 Junior

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

1. *Poussée* suivie d'une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*
2. 360 – Promenade avant jusqu'à la **position grand écart**; les jambes se rassemblent symétriquement jusqu'à la **position verticale**. Les jambes ouvrent symétriquement pour prendre la **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.
3. *Poussée* rétropédalage – la majeure partie du corps sortant rapidement, tête première. 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
4. *Rétropédalage*, doit suivre immédiatement la *poussée* rétropédalage une séquence de mouvements de bras en déplacement de face et/ou de côté incluant les deux bras simultanément hors de l'eau.
5. 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.
6. 435 – Nova jusqu'à la **position jambe pliée cambrée de surface**; les jambes sont élevées simultanément pour prendre la **position verticale** tandis que la jambe pliée est tendue.
7. *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*.

### Exigences Senior – Grade 7

Temps de routine : (Temps Senior de la FINA)

Solo libre – 3 :00

Duo libre – 3 :30

Équipe libre – 4 :00

Tech. Solo – 2 :00

Tech. Duo – 2 :20

Équipe Technique – 2 :50

Routine libre combinée – 5 :00

### SENIOR (FINA) - Grade 7

## **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

### Grade 7 Senior

Il faut exécuter les éléments 1 à 7 dans l'ordre suivant.

1. Un *tour*; dans la direction opposée, une rotation de  $360^0$  est exécutée tandis que les jambes ouvrent symétriquement jusqu'à la **position grand écart**. Dans la même direction que le *tour*, les jambes sont rassemblées symétriquement jusqu'à la **position verticale** tandis qu'une *vrille* rapide d'un minimum de  $720^0$  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. Séquence de mouvements de bras en rétro pédalage – doit suivre immédiatement la poussée rétro pédalage; en déplacement de face et/ou de côté incluant une séquence de mouvements de bras avec les deux bras simultanément hors de l'eau.
4. 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; suivie d'une *spire* tandis que la jambe pliée est tendue pour prendre la **position verticale**. Terminer par une *descente verticale* à la même vitesse que la *poussée*. Les jambes peuvent ne pas être à la verticale dans la **position carpée arrière** avant la *poussée*.
5. 150 – Cavalier, avec un mouvement tête première obligatoire pour prendre la **position jambe de ballet**.
6. *Vrille Combinée*.
7. *Poussée* suivie d'une *vrille* rapide d'au moins  $360^0$  jusqu'à immersion.

## ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES POUR LE DUO

### Grade 7 Senior

Il faut exécuter les éléments 1 à 9 dans l'ordre suivant.

1. *Demi-tour*; suivi d'une *spire* dans la direction opposée; complété par une *vrille continue* dans la même direction que le *demi-tour*. Tous les mouvements doivent être exécutés en **position verticale**.
2. Poussée grand écart – Une *poussée* à la **position verticale** suivie de deux grands écarts rapides en alternance pour retrouver la **position verticale** à une hauteur maximale. Les jambes peuvent ne pas être à la verticale dans la **position carpée arrière** avant la *poussée*.
3. 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.
4. Séquence de mouvements de bras en rétro pédalage – doit suivre immédiatement la poussée rétro pédalage; en déplacement de face et/ou de côté incluant une séquence de mouvements de bras, les deux bras simultanément hors de l'eau.
5. 406 – Espadon jambe tendue.
6. **Position verticale jambe pliée**, exécuter une *vrille combinée* tandis que la jambe pliée est tendue pour rejoindre la jambe verticale lors de la descente, et se plie lors de remontée pour atteindre la **position verticale jambe pliée**. Cette position est maintenue lors de la *descente verticale*.
7. 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.
8. D'une **position verticale** submergée – au moment où les orteils brisent la surface de l'eau, une rotation de  $360^0$  est commencée, pendant qu'une jambe suit la surface de l'eau pour prendre une **position cavalier**. Le corps effectue une rotation de  $180^0$  dans la même direction pour prendre une **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée en un arc de  $180^0$  au-dessus de la surface jusqu'à la **position cavalier**. La jambe verticale est abaissée en **position cambrée de surface**. Exécuter une *sortie dorsale cambrée*.
9. *Poussée* suivie d'une *vrille* rapide de  $360^0$ .
10. À l'exception des mouvements sur la plage de départ et de l'entrée, tous les éléments – obligatoires et supplémentaires – doivent être exécutés simultanément et faisant face dans la même direction par les deux nageuses. Les mouvements à effet miroir ne sont pas permis.

## ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES POUR L'ÉQUIPE

### Grade 7 Senior

Il faut exécuter les éléments 1 à 10 dans l'ordre suivant.

1. Action en cadence. Mouvements(s) identique(s) réalisés consécutivement par chaque membre de l'équipe. Lorsqu'il y a plusieurs actions en cadence, elles doivent être exécutées une à la suite de l'autre et non pas séparées par des éléments optionnels ou obligatoires.
2. *Poussée* suivie d'une *spire* et terminée par une *descente verticale* rapide en **position verticale**.
3. 360 – Promenade avant jusqu'à la **position grand écart**; les jambes se rassemblent symétriquement jusqu'à la **position verticale**. Un *demi-tour* est exécuté. Les jambes ouvrent symétriquement en exécutant une rotation additionnelle de 180° dans la même direction pour prendre la **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.
4. *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.
5. Séquence de mouvements de bras en rétro-pédalage – doit suivre immédiatement la *poussée* rétro-pédalage; en déplacement de face et/ou de côté incluant une séquence de mouvements de bras, les deux bras simultanément hors de l'eau.
6. 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**.
7. 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.
8. 435 – Nova jusqu'à la **position jambe pliée cambrée de surface**; les jambes sont élevées simultanément pour prendre la **position verticale** tandis que la jambe pliée est tendue; un *tour* est exécuté suivi d'une *vrille continue*.
9. *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*.
10. Mouvement acrobatique – une portée plate-forme ou une portée pyramide ou une portée éjectée :

Exigences de la portée plate forme :

- a. Une personne soulevée à la surface ou au-dessus de la surface de l'eau.
- b. La préparation sous l'eau est optionnelle mais toutes les autres nageuses doivent être impliquées.
- c. Doit monter et descendre une fois en s'assurant que la personne soulevée demeure en contact avec les personnes qui la supportent.
- d. La personne soulevée doit sortir tête première.

Exigences de la porte pyramide :

- e. Deux (2) portées pyramides sont requises.
- f. Une personne levée tête première lors de chaque portée pyramide.
- g. La préparation sous l'eau est optionnelle mais toutes les autres nageuses doivent être impliquées.
- h. Les mouvements exécutés lors de chaque portée pyramide doivent être simultanés et identiques faisant face dans la même direction.
- i. Chaque portée pyramide doit monter et descendre une fois.

Exigences de la portée éjectée :

- j. e-f. Mêmes exigences que celles requises pour la portée pyramide.
  - k. Chaque portée éjectée doit inclure le saut d'une personne aéroportée au summum de l'action.
11. Les formations doivent inclure une ligne droite et un cercle.
  12. À l'exception de l'action en cadence, des mouvements sur la plage de départ et de l'entrée, tous les éléments – obligatoires et supplémentaires – doivent être exécutés simultanément et faire face à la même direction par tous les membres de l'équipe à l'exception du cercle et du mouvement acrobatique. Des variations mineures dans la propulsion sont permises au moment des changements de formations. Les mouvements à effet miroir ne sont pas permis.

## Exigencies Super Étoiles 6 et 7

Les nageuses Senior du grade 7 ne doivent PAS avoir nécessairement réussi les Super Étoiles 6 et 7.

Elles doivent avoir réussi la Super Étoile 5.

Les entraîneurs Senior peuvent par contre utiliser les niveaux Super Étoiles 6 et 7 pour l'entraînement.

Super Étoile 6 contient des figures avancées.

Super Étoile 7 contient le Solo Senior technique de la FINA, les éléments requis Duo et par Équipe et d'autres habiletés.

## Exigences Super Étoile 6

1. **Ballet Leg** Double submergé suivi de la **Position du Grand Écart** (Rotation Gaviata)
2. **Ballet Leg Double** suivi d'une **Position Verticale** (Renversement en Position du Flamenco)
3. Culbute en Position du Barracuda, Carpe arrière
4. Vrille vers le haut de 180 degrés en Position Catalina
5. Gaviata (figure)
6. Vrille de 360 degrés en Position du Marsouin
7. Flamenco (figure)
8. Minerve
9. Routine

## Exigences Super Étoile 7

1. **Position de la Queue de Poisson** suivie de la **Position du Cavalier**, rotation de 360 degrés (Ouverture en Position Aurora, rotation de 360 degrés)
  2. Vrille descendante de 720 degrés ramenée à partir de la **Position Verticale Jambe Pliée** suivie d'une **Position Verticale**, Vrille ascendante de 720 degrés revenant en **Position Verticale Jambe Pliée**
  3. **Position Verticale**, Vrille Continue, 7 révolutions
  4. **Position Verticale**, Vrille combinée
  5. **Position Verticale**, *Demi-Tour*, *Spire* en direction opposée, *Vrille* continue dans la même direction que la *Spire*
  6. Fusée suivie de la **Position Verticale Jambe Pliée**, *Spire*, *Descente Verticale*
  7. Fusée Grand Écart, *Vrille* de 360 degrés
  8. Ariana avec un rythme spécifique
  9. Barracuda Vrille Continue
  10. Déplacement en **Position Jambe de Ballet Double**
-