Camp de l'Excellence

Annexe 1 - Version du 20 octobre 2026

Évaluation de suivi de Natation Artistique Canada

JEUNESSE

- **Ariana avec rotation et sortie promenade (Exécutée dans l'eau)**
    - Départ en grand écart gauche, hanche droite orientée vers le panel d'évaluateurs, rotation, puis sortie promenade (à la vitesse d'exécution d'une figure, avec une pause clairement marquée de 3 mouvements de godille dans chaque position de grand écart, en position du chevalier et en position cambrée de surface).
    - *Les juges attribueront une note pour chacune des positions.*
- **Maintien en position verticale – 15 secondes**
    - Genoux orientés vers les évaluateurs.
- **Maintien en rétropédalage avec les deux bras levés – 15 secondes**
    - Face aux évaluateurs.
- **5 poussées du corps (Body Boosts) avec les deux bras**
    - Face aux évaluateurs.
    - **Vitesse du métronome : 140 BPM**
        - **Préparation :** 1 séquence de 8 comptes.
        - **Compte 7 :** Préparation.
        - **Compte 1 :** Poussée du corps (Body Boost) - mains collées le long du corps.
        - **Compte 2 :** Lever les bras avec un mouvement rapide des mains (flick), paumes orientées vers l'intérieur, en exécutant un double kick.

- **Compte 3 :** Maintenir les bras tendus.
- **Compte 4 :** Ramener les mains vers le bas et sous l'eau.
- **Comptes 5–6 :** Sous l'eau.
- **Compte 7 :** Reprendre la position de préparation.
- **Compte 8 :** Maintenir la position de préparation.
- **Répéter la séquence ci-dessus 4 fois supplémentaires (pour un total de 5 répétitions).**

JUNIOR / SENIOR

- **Ariana avec rotation et sortie promenade (Exécutée dans l'eau)**
  - Départ en grand écart gauche, hanche droite orientée vers le panel d'évaluateurs, rotation, puis sortie promenade (à la vitesse d'exécution d'une figure, avec une pause clairement marquée de 3 mouvements de godille dans chaque position de grand écart, en position du chevalier et en position cambrée de surface).
  - *Les juges attribueront une note pour chacune des positions*.
- **Maintien en position verticale – 20 secondes**
  - Genoux orientés vers les évaluateurs.
- **Maintien en rétropédalage avec les deux bras levés – 20 secondes**
  - Face aux évaluateurs.
- **10 poussées du corps (Body Boosts) avec les deux bras**
  - Face aux évaluateurs.
  - **Vitesse du métronome : 140 BPM**
    - **Préparation :** 1 séquence de 8 comptes.
    - **Compte 7 :** Préparation.
    - **Compte 1 :** Poussée du corps (Body Boost) - mains collées le long du corps.

- **Compte 2 :** Lever les bras avec un mouvement rapide des mains (flick), paumes orientées vers l'intérieur, en exécutant un double kick.
- **Compte 3 :** Maintenir les bras tendus.
- **Compte 4 :** Ramener les mains vers le bas et sous l'eau.
- **Comptes 5–6 :** Sous l'eau.
- **Compte 7 :** Reprendre la position de préparation.
- **Compte 8 :** Maintenir la position de préparation.
- **Répéter la séquence ci-dessus 9 fois supplémentaires (pour un total de 10 répétitions).**