COACH CARDS CHALLENGE

1. Première étape : s'assurer d'avoir la dernière version du fichier PDF remplissable sur le site de la Fédération Française de Natation : https://www.ffnatation.fr/reglements-natation-artistique



2. Remplir tous les champs d'en-tête de la coach card AVEC la CATEGORIE d'AGE !

FINA Member Federation:				
Competition:				
Event:	☐ PRELIMS	☐ FINALS		
	☐ Solo Tech	☐ Male Solo Tech	☐ Duet Tech	☐ Mixed Duet Tech
	☐ Solo Free	☐ Male Solo Free	☐ Duet Free	☐ Mixed Duet Free
	☐ Team Tech	☐ Team Free	☐ Acrobatic	☐ Combo
Theme:				
Name of competitor(s):				

Exemple :

WORLD AQUATICS

COACH CARD
In force as from 1 January 2023

Please fill in with type or write in capital letters!

FINA Member Federation:	Club des nageurs de la Ligue Grand Est			
Competition:	Meeting Grand Est CATEGORIE JEUNE			
Event:	☐ PRELIMS	☐ FINALS		
	☐ Solo Tech	☐ Male Solo Tech	☐ Duet Tech	☐ Mixed Duet Tech
	☐ Solo Free	☑ Male Solo Free	☐ Duet Free	☐ Mixed Duet Free
	☐ Team Tech	☐ Team Free	☐ Acrobatic	☐ Combo
Theme:	Le chauvinisme			
Name of competitor(s):	DUPOND, DUPONT, DUPON, DUPONS, DUPONNE, DUPOM, DUPOMP, DUPOMT; R : DUPOMS			

3. Remplir les colonnes de la Coach Card :

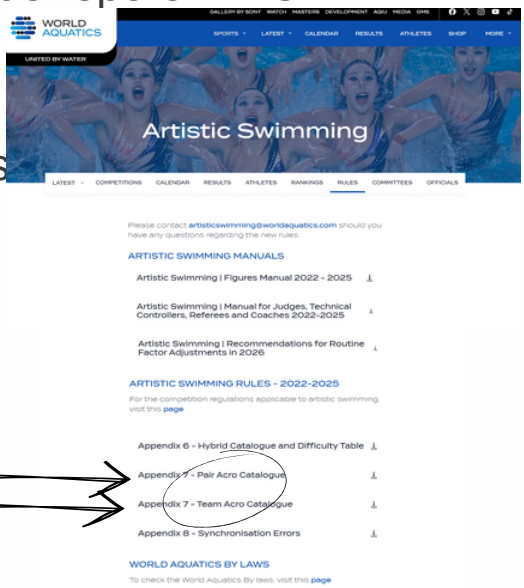
ELEMENTS IN ORDER OF PERFORMANCE							
TIME	PART	EL	BASE MARK	DECLARED DIFFICULTY	BONUS	DD	TC

Exemple :

ELEMENTS IN ORDER OF PERFORMANCE							
TIME	PART	EL	BASE MARK	DECLARED DIFFICULTY	BONUS	DD	TC
0.00-0.17	TRANS						
0.18-0.30	HYB	1		1.7			
0.31-0.52	TRANS						
0.53-0.59	ACRO - L	2		1.7			
1.00-1.05	TRANS						
1.06-1.13	HYB	3		1.7			
1.14-1.30	TRANS						
1.31-1.38	HYB	4		1.7			
1.39-1.57	TRANS						
1.58-2.10	HYB	5		1.7			
2.11-2.15	TRANS						

- Le timing se fait de respiration à respiration. Chronomètre en main je déclenche le chronomètre au moment du DEPART de la musique. Tant que je n'inspire pas pour commencer l'Hybride je suis encore en transition. Tant que je ne respire pas après mon Hybride je suis encore en hybride.
- Les PART (parties) possibles :
  - TRANS (transition c'est tout ce qui n'est pas un élément)
  - HYB (une hybride c'est au-dessus de 4 mouvements la tête sous l'eau. Si c'est 4 mouvements ou moins alors c'est une transition. Si c'est 5 et plus c'est une hybride).
  - ACRO (acrobatie d'équipe ou de duo). Il faudra préciser le type d'acrobatie afin de permettre aux juges de repérer FACILEMENT l'échelle de hauteur à utiliser.

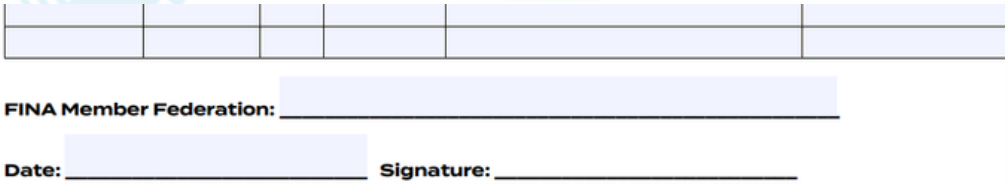
Pour un duo : L pour lift ou W pour throw ou encore J pour Jump ! (se référer aux catalogues disponibles sur World Aquatics ou sur le site de la Fédération Française de Natation).



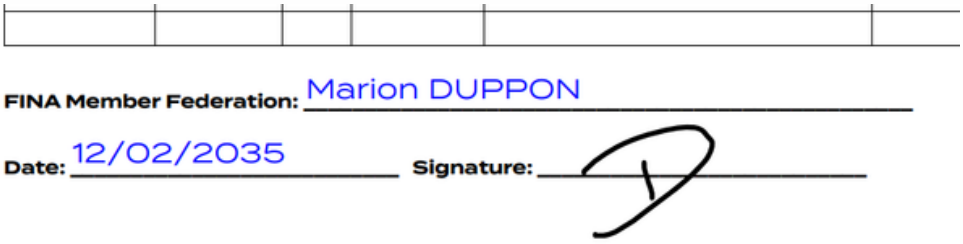
Pour une équipe : A pour les portés Airborne (éjectés). B pour les Balance (qui reste en contact). P pour les Platform (planches).

- Si vous avez des doutes : une petite vidéo et un petit SMS ça prend 2 secondes !
- Les EL sont les numéros des éléments. Que ce soit une Hybride ou une Acrobatie il faut numéroter dans l'ordre d'apparition les éléments.
- Le Declared Difficulty : sera le coefficient que la Fédération aura donné en amont de la compétition. Les coefficients sont différents d'une épreuve à une autre ! Soyez attentifs !

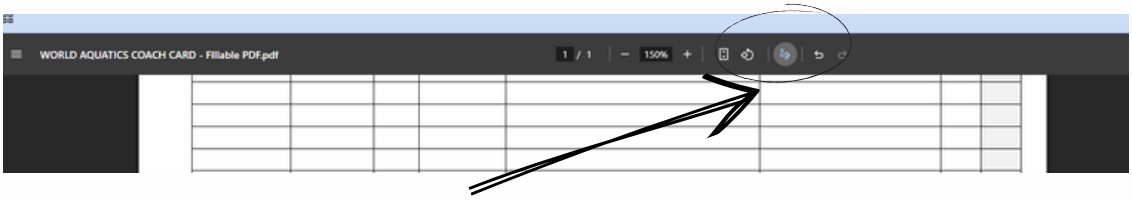
4. Remplir la fin



Exemple :



Il est possible de tracer directement sa signature depuis son ordinateur dans le fichier PDF même :



5. Dernière étape : enregistrer le document AVEC vos modifications en le nommant : SIGLE DU CLUB_EPREUVE_NOM DE NAGEU/R/SE/S (Exemple : LGE_SOLO JUNIOR_DUPPONNE).

Vous avez un doute ? Utilisez notre hotline GRAND EST :
hotline.na@lge-natation.fr
Ou envoyez nous vos questions
Maud Lardon : 07 82 40 01 90
ET / OU
Marion Traband : 06 71 49 29 94

LIGUE GRAND EST NATATION