

**FIGURES FINA 2022-2025****CATÉGORIE JEUNE****SECTION A****Groupe 1**

- |    |       |                                  |     |
|----|-------|----------------------------------|-----|
| 1. | 140 g | Flamenco jambe plié, tour vrillé | 2.9 |
| 2. | 437   | Cyclone, ouvert 180°             | 2.6 |

**Groupe 2**

- |    |       |  |     |
|----|-------|--|-----|
| 1. | 308 h | Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180° | 2.9 |
| 2. | 407   | Espadon jambes tendues rotation ariane               | 2.6 |

**SECTION B****Groupe 3**

- |    |       |  |     |
|----|-------|--|-----|
| 1. | 356 f | Marsouin fouetté, vrille continue 720° | 3.0 |
| 2. | 441   | Saturne                                | 2.5 |

**Groupe 4**

- |    |       |                                  |     |
|----|-------|----------------------------------|-----|
| 1. | 352   | Vénus                            | 3.0 |
| 2. | 240 i | Albatros, vrille ascendante 360° | 2.5 |

**SECTION C****Groupe 5**

- |    |     |                                 |     |
|----|-----|---------------------------------|-----|
| 1. | 144 | Rio ballet leg tendu            | 3.1 |
| 2. | 421 | Promenade arrière fermée à 360° | 2.4 |

**Groupe 6**

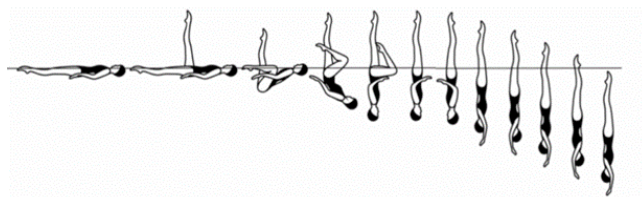
- |    |       |   |     |
|----|-------|---|-----|
| 1. | 440 d | Ipanéma, vrille 180°                                | 3.1 |
| 2. | 311 j | Coup de pied à la lune, vrille combinée (360°+360°) | 2.4 |

## CATÉGORIE JEUNE

## SECTION A - Groupe 1

## 1 - Fig. 140 g : FLAMENCO JAMBE PLIÉE, TOUR VRILLÉ

Coefficient : 2.9



Une *montée de ballet-leg* est exécutée. Le tibia de la jambe horizontale est ramené le long de la surface de l'eau pour prendre une **position flamenco de surface**. En maintenant la jambe ballet leg à la verticale, les hanches sont levées tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée glisse le long de la surface jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la **position verticale**. Un *tour vrillé* est exécuté.

**Position allongée sur le dos :** Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

*Monter une jambe en ballet leg :* Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg**.

**Position ballet leg de surface :** Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.

**Position flamenco de surface :** Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.

**Position verticale jambe pliée :** Corps en **position verticale**. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.

**Position verticale :** Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

*Tour vrillé :* Un *demi-tour* est exécuté et sans temps d'arrêt, est suivi d'une *vrille continue de 720°* (2) dans la même direction que le *demi-tour*.

*La tolérance dans un demi-tour est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*

*Vrille continue de 720° :* Une *vrille* est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. Une *vrille continue* est une *vrille descendante* avec une rotation rapide de 720° qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.

*La tolérance dans une vrille continue est de 180° en plus ou moins de la rotation.*

Coefficient de  
difficulté  
NVT (PV)

10.5 (0.93)



11 (0.97)



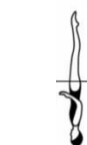
7.5 (0.66)



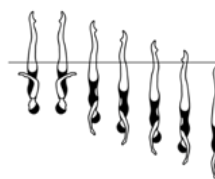
20 (1.76)

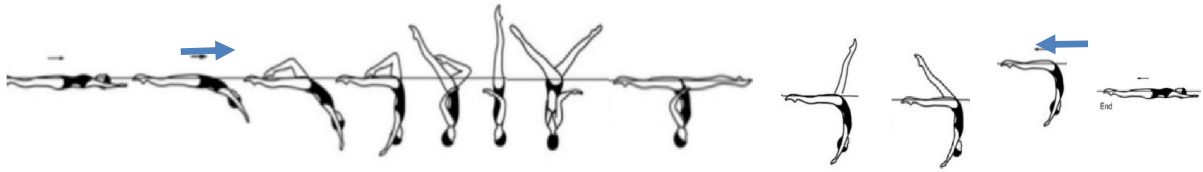


16.5 (1.45)



48 (4.23)

TOTAL  
113.5 (10)



D'une **position allongée sur le dos**, une **position cambrée de surface jambe pliée** est exécutée. Les jambes sont levées simultanément en **position verticale** tandis qu'une *spire* est exécutée. En continuant dans la même direction, les jambes sont ouvertes symétriquement jusqu'à la **position grand-écart** tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. Exécuter une *sortie promenade avant*.

**Position allongée sur le dos :** Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

**Prendre une position cambrée de surface jambe pliée** : D'une **position allongée sur le dos** en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu la tête quitte la surface de l'eau alors que le dos se cambre davantage et qu'une jambe se plie pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.

**Position cambrée de surface jambe pliée :** Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface.

**Spire** : un tour rapide de  $180^\circ$  est une rotation à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

La tolérance dans une spire est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

**Position verticale :** Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.










**Position grand-écart de surface :** Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.

*Sortie promenade avant* : Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface**. Une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

**Position cambrée de surface :** Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.

*Sortie dorsale cambrée de surface* : De la **position cambrée de surface**, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos**, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.

**Position allongée sur le dos : voir au-dessus.**

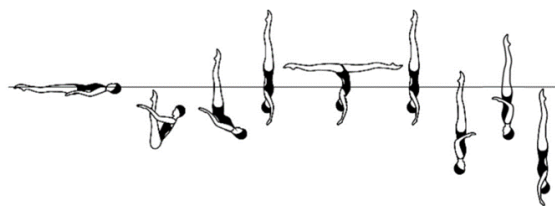
Coefficient de difficulté NVT (PV)	
	
	17.5 (1.81)
	
	29 (3.01)
	
	20 (2.07)
	
	23 (2.38)
	
	7 (0.73)
<b>TOTAL</b>	<b>96.5 (10)</b>

## CATÉGORIE JEUNE

## SECTION A - Groupe 2

## 1 - Fig. 308 h : BARRACUDA GRAND ÉCART AÉRIEN, VRILLE ASCENDANTE 180°

Coefficient : 2.9



De la **position allongée sur le dos**, les jambes sont élevées à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la **position du carpe arrière** avec les orteils juste sous la surface de l'eau. Tous les mouvements restants sont effectués rapidement. Une *poussée grand écart* est exécutée. Une *descente verticale* est exécutée jusqu'à ce que les chevilles atteignent la surface. Une *vrille ascendante de 180°* est exécutée suivie d'une *descente verticale*.

**Position allongée sur le dos** : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

**Position carpe arrière** : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

**Poussée** : D'une **position carpe arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale des jambes et des hanches rapide est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.

*Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.*

*Déviaton Mineure (15 – 30°) : 0.2 pt*

*Déviaton Médium (31° – 44°) : 0.5 pt*

*Déviaton Majeure (45° ou +) : 1.0 pt*

**Position verticale** : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

**Position grand écart aérien** : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues, avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont au-dessus de la surface.

**Position verticale** : voir ci-dessus

**Descente verticale** : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'aux chevilles.

**Vrille ascendante de 180°** : Une vrille ascendante est une rotation en position verticale qui commence avec le niveau de l'eau aux chevilles. Une vrille verticale ascendante jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches qui se termine par une descente verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme.

*La tolérance dans la vrille ascendante 180° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*

**Descente verticale** : voir ci-dessus, jusqu'à immersion des orteils

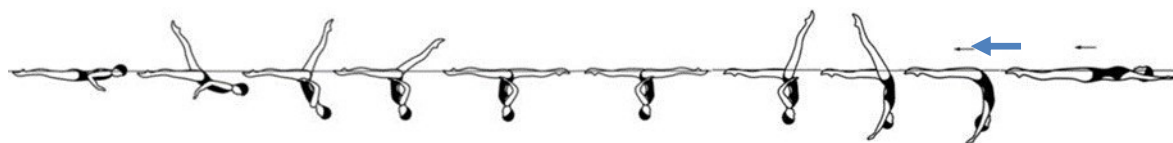
Coefficient de difficulté NVT (PV)	
	7 (0.61)
	31 (2.72)
	17 (1.49)
	13 (1.14)
	13 (1.14)
	20 (1.75)
	13 (1.14)
<b>TOTAL</b>	<b>114 (10)</b>

## CATÉGORIE JEUNE

## SECTION A - Groupe 2

## 2 - Fig. 407 : ESPADON JAMBES TENDUES, ROTATION ARIANE

Coefficient : 2.6



De la **position allongée sur le ventre**, le dos se cambre tandis qu'une jambe tendue est levée pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart**. En maintenant les jambes à la surface de l'eau, une *rotation ariane* est exécutée. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

**Position allongée sur le ventre** : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).

**Position grand-écart de surface** : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.

*Rotation ariane* : D'une position grand écart, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.

*Sortie promenade avant* : En **position grand écart**, les hanches restent immobiles tandis que la jambe avant est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*.

**Position cambrée de surface** : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.

*Sortie dorsale cambrée* : De la **position** cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos**, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.

**Position allongée sur le dos** : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

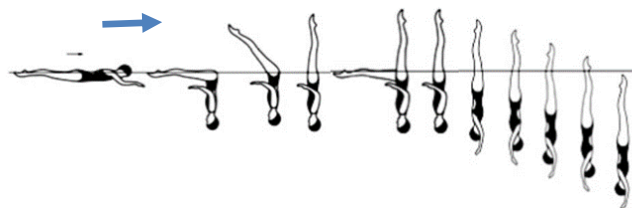
	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	48 (5.05)
	17 (1.79)
	23 (2.42)
	7 (0.74)
<b>TOTAL</b>	<b>95 (10)</b>

## CATÉGORIE JEUNE

## SECTION B - Groupe 3

## 1 - Fig. 356 f : MARSOUIN FOUETTÉ, VRILLE CONTINUE 720°

Coefficient : 3.0



De la **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpé* avant est exécutée. Les jambes sont levées en **position verticale**. Tous les mouvements restants sont effectués rapidement. Une jambe est abaissée en position **queue de poisson** et sans pause est relevée en **position verticale**. Sans pause, une *vrille continue* de 720° est exécutée.

**Position allongée sur le ventre** : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).

*Prendre une position carpée avant* : Depuis une **position ventrale**, avec le visage dans l'eau tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée avant**, les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.

**Position carpée avant** : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

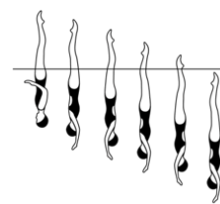
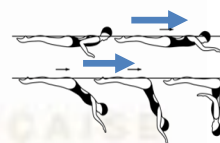
**Position verticale** : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

**Position queue de poisson** : **position verticale**, avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

**Position verticale** : voir ci-dessus

*Vrille continue* : une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. Une *vrille continue* est une *vrille descendante* avec une rotation rapide de 720° qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.

La tolérance dans une vrille continue est de 180° en plus ou moins de la rotation.

Coefficient de  
difficulté  
NVT (PV)

6 (0.52)

33 (2.84)

22.5 (1.94)

20.5 (1.77)

34 (2.93)

TOTAL  
116 (10)

## CATÉGORIE JEUNE

## SECTION B - Groupe 3

## 2 - Fig. 441 : SATURNE

Coefficient : 2.5



De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface* est exécutée. Une jambe est levée jusqu'à la **position château**. En maintenant l'alignement vertical, le corps fait une rotation de 180° pour prendre la **position queue de poisson**. Continuant dans la même direction, une *spire* est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée.

**Position allongée sur le dos** : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

*Prendre une position cambrée de surface* : D'une position allongée sur le dos en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu la tête quitte la surface de l'eau alors que le dos se cambre davantage pour **prendre une position cambrée de surface** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.

**Position cambrée de surface** : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.

**Position château** : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.

**Position queue de poisson** : **position verticale**, avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

Une *spire* est un tour rapide de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

*La tolérance dans une spire est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*

**Position verticale** : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

*Descente verticale* : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	12 (1.38)
	23.5 (2.70)
	14 (1.61)
	23.5 (2.70)
	14 (1.61)
<b>TOTAL</b>	<b>87 (10)</b>

## CATÉGORIE JEUNE

## SECTION B - Groupe 4

## 1 - Fig. 352 : VÉNUS

Coefficient : 3.0



De la **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpé* avant est exécutée. Tous les mouvements restants sont réalisés rapidement. Une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson**. La jambe horizontale est pliée pour prendre la **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est tendue à la verticale tandis que la jambe verticale est abaissée en **position queue de poisson**. Une rotation de 360° en **position queue de poisson** est exécutée. La jambe horizontale est levée en **position verticale**. Une *vrille de 360°* est exécutée.

**Position allongée sur le ventre** : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).

*Prendre une position carpée avant* : Tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée avant**, les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.

**Position carpée avant** : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

**Position queue de poisson** : **Position verticale**, avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

**Position verticale jambe pliée** : Corps en **position verticale**. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.

**Position queue de poisson** : voir ci-dessus.

*Demi-Tour* : Un demi-tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, lorsqu'on l'exécute en **position verticale**, un demi-tour se termine par une descente verticale. Un demi-tour est un tour de 180°

*La tolérance dans un demi-tour est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*

**Position verticale** : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

*Vrille descendante avec rotation de 360°* commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la vrille.

*La tolérance dans la vrille 360° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*

*Descente verticale* : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

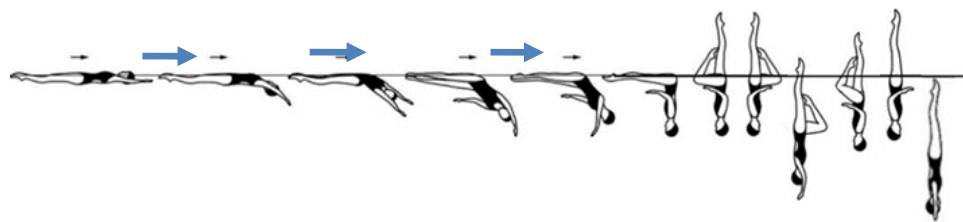
	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	6 (0.51)
	12.5 (1.07)
	12.5 (1.07)
	18.5 (1.58)
	24 (2.05)
	20.5 (1.75)
	23 (1.97)
<b>TOTAL</b>	<b>117 (10)</b>

## CATÉGORIE JEUNE

## SECTION B - Groupe 4

## 2 - Fig. 240 i : LBATROS, VRILLE ASCENDANTE 360°

Coefficient : 2.5



De la position **allongée sur le dos**, en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent le long de la surface 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 alors que le corps pivote pour prendre la **position carpée avant**. Les jambes sont levées simultanément jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Un *demi-tour* est exécuté. En maintenant la position verticale jambe pliée, le corps descend jusqu'au niveau de la cheville de la jambe tendue. Une *vrille ascendante de 360°* est exécutée tandis que la jambe pliée est allongée pour rejoindre la jambe tendue et prendre une **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.

**Position allongée sur le dos** : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

*Prendre la position carpée avant*: D'une position allongée sur le dos en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu le tronc descend pour prendre une **position carpée avant**, les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.

**Position carpée avant** : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

**Position verticale jambe pliée** : Corps en **position verticale**. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.

*Demi-Tour* : Rotation de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

*La tolérance dans un demi-tour est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*











*Descente verticale* : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'aux chevilles.

*Vrille ascendante de 360°* : Une *vrille ascendante* est une rotation en position verticale qui commence avec le niveau de l'eau aux chevilles. Une vrille verticale ascendante jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches qui se termine par une descente verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme.

*La tolérance dans la vrille ascendante 360° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*

**Position verticale** : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

*Descente verticale* : jusqu'à immersion des orteils.

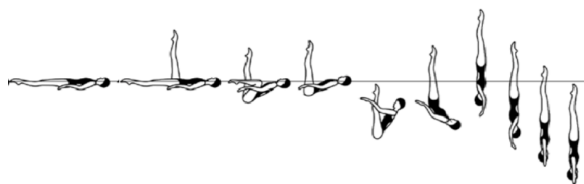
	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	
	
	15 (1.71)
	15 (1.71)
	15 (1.71)
	15 (1.71)
	10 (1.14)
	18.5 (2.11)
	14 (1.60)
	
	<b>TOTAL 87.5 (10)</b>

## CATÉGORIE JEUNE

## SECTION C - Groupe 5

## 1 - Fig. 144 : RIO BALLET LEG DIRECT

Coefficient : 3.1



D'une **position allongée sur le dos**, *une jambe est levée tendue en ballet-leg*. Le genou, tibia et orteils de la jambe horizontale glissent le long de la surface de l'eau pour prendre la **position flamenco de surface**. La jambe horizontale est tendue jusqu'à la **position double ballet-leg de surface**. Le corps s'immerge verticalement jusqu'à la **position carpée arrière**. Une poussée jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Une vrille de 360° est exécutée au même rythme que la poussée.

**Position allongée sur le dos** : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

*Lever une jambe tendue en ballet leg* : Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. L'autre jambe est levée jusqu'à la **position ballet leg**.

**Position ballet leg de surface** : Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.

**Position flamenco de surface** : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.

**Position double ballet leg de surface** : Jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.

**Position carpée arrière** : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

*Poussée* : D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale des jambes et des hanches rapide est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.

*Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.*

*Déviation Mineure (15 – 30°) : 0.2 pt*

*Déviation Médium (31° – 44°) : 0.5 pt*

*Déviation Majeure (45° ou +) : 1.0 pt*

**Position verticale** : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

*Vrille 360°* : rotation de 360° en **position verticale** qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme et se termine par une *descente verticale*.

*La tolérance dans la vrille 360° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*

*Descente verticale* : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	18.5 (1.53)
	7.5 (0.62)
	13 (1.07)
	12 (0.99)
	31 (2.56)
	39 (3.22)
	TOTAL 121 (10)

## CATÉGORIE JEUNE

## SECTION C - Groupe 5

## 2 - Fig. 421 : PROMENADE ARRIÈRE FERMÉE À 360°

Coefficient : 2.4



De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface* est exécutée. Une jambe est levée en arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand écart**. Dans un mouvement continu, une rotation de 360° est exécutée tandis que les jambes sont levées symétriquement jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée.

**Position allongée sur le dos** : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.


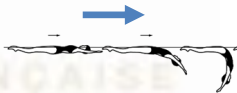






*Prendre une position cambrée de surface* : D'une position allongée sur le dos en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu la tête quitte la surface de l'eau alors que le dos se cambre davantage pour prendre une **position cambrée de surface** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.

**Position cambrée de surface** : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.

**Position grand-écart de surface** : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.

**Position verticale** : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

*Descente verticale* : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

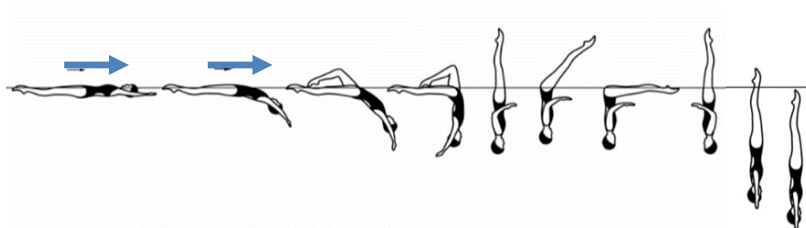
Coefficient de difficulté NVT (PV)	
	12 (1.46)
	
	29 (3.54)
	
	27 (3.29)
	
	14 (1.71)
	
TOTAL 82 (10)	

## CATÉGORIE JEUNE

## SECTION C - Groupe 6

## 1 - Fig. 440 d : IPANÉMA, VRILLE 180°

Coefficient : 3.1



D'une **position allongée sur le dos**, une **position cambrée de surface jambe pliée** est exécutée. La jambe horizontale est levée tandis que la jambe fléchie est tendue en **position verticale**. Les jambes sont abaissées en position carpée avant. Une rotation rapide de 180° est exécutée tandis que les jambes sont levées en **position verticale**. Une *vrille rapide de 180°* est exécutée.

**Position allongée sur le dos :** Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

**Prendre une position cambrée de surface jambe pliée :** D'une **position allongée sur le dos** en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu la tête quitte la surface de l'eau alors que le dos se cambre davantage et qu'une jambe se plie pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.

**Position cambrée de surface jambe pliée :** Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface.

**Position verticale :** Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

**Position carpée avant :** Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

**Position verticale :** voir ci-dessus

**Vrille 180° :** rotation de 180° en **position verticale** qui doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme et se termine par une *descente verticale*.

*La tolérance dans la vrille 180° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*

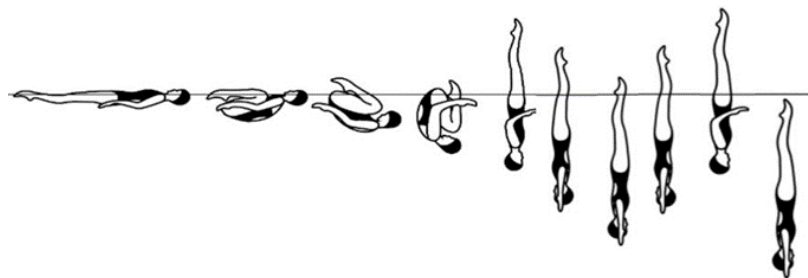
**Descente verticale :** En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

Coefficient de difficulté NVT (PV)	
	17.5 (1.45)
	21 (1.74)
	33 (2.74)
	33 (2.74)
	16 (1.33)
<b>TOTAL</b>	<b>123.5 (10)</b>

## CATÉGORIE JEUNE

## SECTION C - Groupe 6

## 2 - Fig. 311 j : COUP DE PIED À LA LUNE, VRILLE COMBINÉE 360° Coefficient : 2.4



De la **position allongée sur le dos**, exécuter un *saut périlleux arrière groupé partiel* jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface. Le tronc se déroule tandis que les jambes se dressent pour prendre la **position verticale** à mi-chemin entre la verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Une *vrille combinée rapide de 360°* ( $360^\circ + 360^\circ$ ) est exécutée suivie par une descente verticale rapide.

**Position allongée sur le dos** : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

*Saut périlleux arrière groupé partiel* : De la **position allongée sur le dos**, amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la **position groupée**. D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière groupé partiel.

**Position groupée** : Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses.

**Position verticale** : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Une *vrille* est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les *vrilles* en un mouvement uniforme. Une *vrille* se termine par une *descente verticale* exécutée au même rythme que la *vrille*.

*Vrille combinée* : vrille descendante d'au moins  $360^\circ$ , suivie, sans temps d'arrêt, d'une vrille ascendante d'égale valeur dans la même direction. La *vrille ascendante* atteint la hauteur du début de la *vrille descendante*. Une *vrille descendante* doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. La *vrille ascendante* commence avec le niveau de l'eau aux chevilles. Une vrille verticale ascendante vers le haut jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi à la hauteur de la verticale.

La *tolérance dans les vrilles* est d' $1/4$  de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

*Descente verticale* : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

Coefficient de difficulté NVT (PV)	
	3 (0.37)
	2 (0.24)
	23 (2.80)
	40 (4.88)
	14 (1.71)
	<b>TOTAL 82 (10)</b>