

FIGURES OBLIGATOIRES :**CATEGORIE ESPOIR**

1.	420.	Promenade arrière	2.0
2.	355°.	Marsouin vrille 360°	2.1

GROUPES OPTIONNELS**CATEGORIE ESPOIR****Groupe 1**

3.	342.	Héron	2.1
4.	311a.	Coup de pied à la lune 1/2 Tour	2.2

Groupe 2

3.	240.	Albatros	2.2
4.	345.	Catalina renversé	2.1

Groupe 3

3.	301d.	Barracuda vrille 180°	2.1
4.	140.	Flamenco jambe pliée	2.4

a. 420.**Promenade arrière****2.0**

La tête la première, commencer un *dauphin*. Glisser les hanches, les jambes et les pieds le long de la surface tandis que le dos se cambre davantage pour atteindre la **position cambrée de surface**. Monter une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand-écart**. Exécuter une *sortie promenade arrière*.



420 Walkover Back – 2.0

									Total
NVT=	16.0	21.0	18.0	9.0					64
PV =	2.50	3.28	2.81	1.41					

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.

**Dauphin**

Le dauphin (et toutes ses variantes) commence en **position allongée sur le dos**.

La tête, les hanches et les pieds quittent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

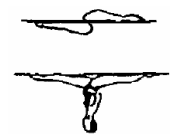
Position cambrée de surface

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.

**Position grand-écart**

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.

**Sortie promenade arrière**

Sauf précision contraire, ce mouvement commence en **position grand-écart**.

Les hanches restent immobiles. Elever la jambe arrière en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position carpée avant** et d'un mouvement continu, redresser le corps en **position allongée sur le ventre**. La tête fait surface à l'endroit où se trouvaient les hanches au début de cette action.

**Position carpée avant**

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

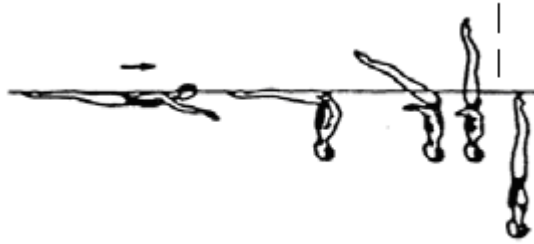
**Position allongée sur le ventre**

Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface.



2. 355^e.**Marsouin vrille 360°****2.1**

De la **position allongée sur le ventre**, prendre une **position carpée avant**. Monter les jambes en **position verticale**. Exécuter une *vrille de 360°*. Exécuter une *descente verticale*.



355e Porpoise, Spinning 360 – 2.1

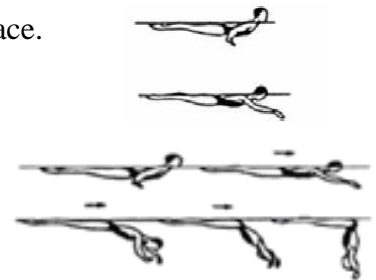
									Total
NVT=	12.0	29.0	19.0						60
PV =	2.00	4.83	3.17						

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**

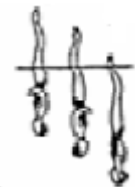
Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

**Position verticale**

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

**Vrille 360°**

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 descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque le(s) talon(s) atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une descente verticale.

La vrille de 360° est une vrille descendante avec une rotation de 360°.

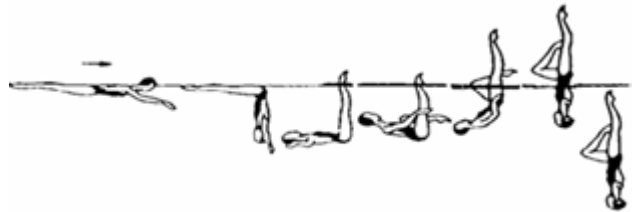
Descente verticale

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



Groupe 1**3. 342.****Héron****2.1**

De la **position allongée sur le ventre**, exécuter un saut périlleux avant carpé jusqu'à la **position double ballet leg sous-marin**. 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 placer simultanément contre la jambe verticale pendant la montée. Exécuter une *descente verticale* en **position verticale jambe pliée** au même rythme que la *poussée*.



342 Héron – 2.1

								Total
NVT=	12.0	12.0	5.0	30.0	10.0			69
PV =	1.74	1.74	0.72	4.35	1.45			

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.

Saut périlleux avant carpé partiel

A partir de la position carpée avant, maintenir cette position, le corps culbute autour d'un axe latéral de façon à ce que les jambes remplacent la tête pour se présenter en **position double ballet leg sous marin**. Les fesses, les jambes et les pieds se déplacent jusqu'à ce que les hanches occupent la position de la tête au début de l'action.

Position double ballet leg sous-marin

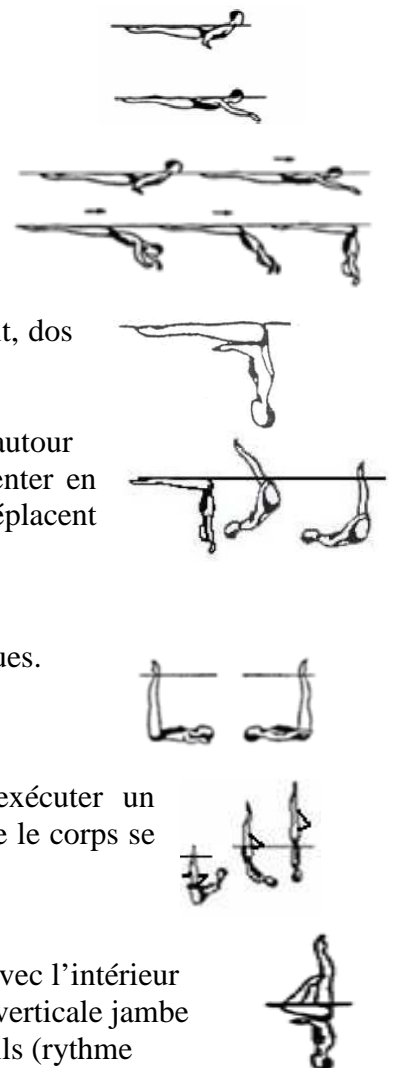
Tronc et tête parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et les jambes tendues. Niveau de l'eau entre les genoux et les chevilles des jambes tendues.

Poussée

D'une **position carpée arrière** les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.

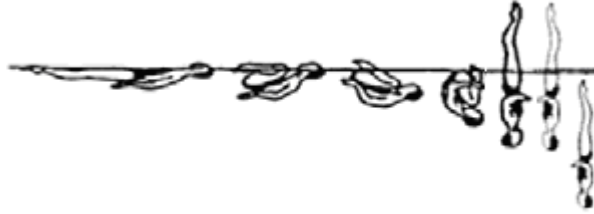
Descente verticale jambe pliée

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. En maintenant la position verticale jambe pliée, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils (rythme particulier sur la figure du héron).



Groupe 1**4. 311a.****Coup de pied à la lune 1/2 Tour****2.2**

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. Exécuter un *demi-tour*. Exécuter une *descente verticale*.



311a Kip, Half Twist - 2.2

								Total
NVT=	4.0	10.0	23.0	19.0	14.0			70
PV =	0.57	1.43	3.29	2.71	2.0			

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. Tête contre les genoux.

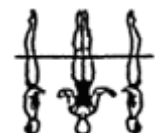
**Position verticale**

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

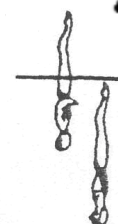
**Tour**

Un 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 tour se termine par une descente verticale.

Un demi-tour est un tour de 180°.

**Descente verticale**

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









Groupe 2**3. 240.****Albatros****2.2**

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 alors que le corps pivote pour *prendre la position carpée avant*. Lever les jambes simultanément en **position verticale jambe pliée**. Exécuter un *demi-tour*. Tendre la jambe pliée jusqu'à la position verticale. Exécuter une *descente verticale*.



240 Albatross – 2.2

									Total
NVT=	12.0	16.0	15.5	14.5	14.0				72
PV =	1.67	2.22	2.15	2.01	1.94				

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.

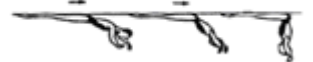
Dauphin

Le dauphin (et toutes ses variantes) commence en **position allongée sur le dos**.

La tête, les hanches et les pieds quittent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

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 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.

**Tour**

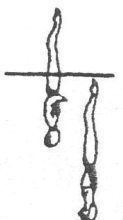
Un tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, lorsqu'on l'exécute en **position verticale**, un tour se termine par une descente verticale.



Un demi-tour est un tour de 180°.

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.

FIGURE OPTIONNELLE**CATEGORIE ESPOIR****Groupe 2****4. 345.****Catalina renversé****2.1**

De la **position allongée sur le ventre**, prendre une **position carpée avant**. Monter une jambe en **position de flamant-rose**. Exécuter une **rotation de catalina renversé** jusqu'à la **position jambe de ballet leg de surface**. Abaisser la jambe de ballet-leg.



345 Catalina Reverse – 2.1

								Total
NVT=	12.0	13.5	22.0	11.0	10.5			69
PV =	1.74	1.96	3.19	1.59	1.52			

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 du flamant-rose

Corps tendu en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant en angle de 90° avec le corps.

Rotation de catalina renversé

De la **position du flamant-rose**, les hanches effectuent une rotation tandis que le tronc remonte, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position ballet leg**. L'angle entre les jambes demeure de 90° pendant toute la rotation.

Position ballet leg de surface

Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.

Abaisser un ballet leg

La jambe ballet leg est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position allongée sur le dos**.

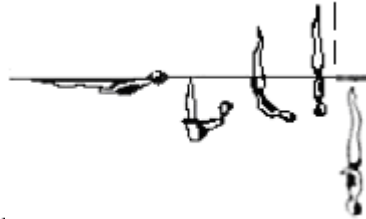
Position allongée sur le dos

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.



Groupe 3**3. 301d.****Barracuda vrille 180°****2.1**

De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une **position carpée arrière**, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une *vrille de 180°* au même rythme que la *poussée* pour terminer la figure.



301d Barracuda, Spinning 180°

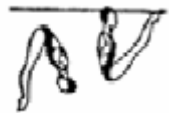
								Total
NVT=	13.0	34.0	17.0					63
PV =	2.06	5.24	2.70					

Position allongée sur le dos

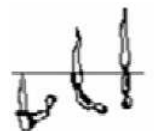
Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface.
Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

**Position 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** les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.

**Position verticale**

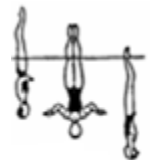
Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas.
Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

**Vrille 180°**

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 descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque le(s) talon(s) atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une descente verticale.

La vrille de 180° est une vrille descendante avec une rotation de 180°.

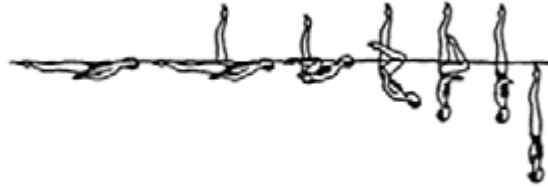
**Descente verticale**

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



Groupe 3**4. 140.****Flamenco jambe pliée****2.4**

Monter un ballet leg. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface en **position flamenco jambe pliée**. La jambe ballet leg conservant sa position verticale, monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée prenne la **position verticale jambe pliée**. Tendre la jambe pliée en **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.



140 Flamingo, Bent Knee – 2.4

								Total
NVT=	10.5	11.0	10.5	22.0	14.5	14.0		82.5
PV =	1.27	1.33	1.27	2.67	1.76	1.7		

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.



surface.

**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**

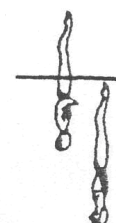
Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.

**Position 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.

**Descente verticale**

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

FIGURES OBLIGATOIRES :**CATEGORIE JUNIOR**

1.	313.	Coup de pied à la lune grand-écart fermé à 180°	2.5
2.	112f.	Ibis vrille continue	2.8

GROUPES OPTIONNELS**CATEGORIE JUNIOR****Groupe 1**

3.	336.	Gavotte ouverte à 180°	2.8
4.	436.	Cyclone	2.7

Groupe 2

3.	355b.	Marsouin 1 tour	2.5
4.	150.	Cavalier	3.1

Groupe 3

3.	307.	Poisson volant	3.0
4.	115c.	Catalina spire	2.8

FIGURE OBLIGATOIRE :**CATEGORIE JUNIOR****1. 313. Coup de pied à la lune grand-écart fermé à 180°****2.5**

Exécuter un coup de pied à la lune grand écart jusqu'à la **position grand-écart**. Pendant une rotation de 180°, rassembler les jambes symétriquement jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.



313 Kip Split Closing 180 – 2.5

								Total
NVT=	4.0	10.0	23.0	19.0	18.0	14.0		88
PV =	0.45	1.14	2.61	2.16	2.05	1.59		

311 Coup de pied à la lune grand écart

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 une **position verticale** à mi-chemin entre la verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Ouvrir les jambes symétriquement jusqu'à la **position grand écart**.

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**

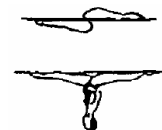
De la **position allongée sur le dos**, amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la **position groupée**. D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière groupé partiel.

**Position groupée**

Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.

**Position grand-écart**

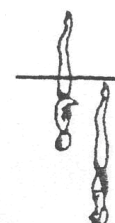
Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur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

**Position verticale**

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

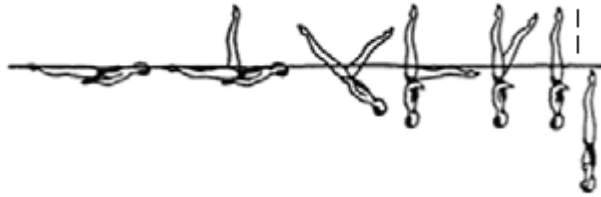
**Descente verticale**

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



2. 112f.**Ibis vrille continue****2.8**

Monter un ballet leg. En maintenant cette position, le corps pivote vers l'arrière autour d'un axe passant par les hanches jusqu'à la **position du flamant-rose**. Monter la jambe horizontale en **position verticale**. Exécuter une *vrille continue*.



112f Ibis, Continuous Spin - 2.8

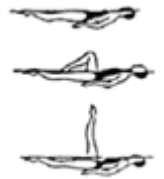
								Total
NVT=	10.5	11.0	26.0	18.5	27.0			93
PV =	1.13	1.18	2.80	1.99	2.90			

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**

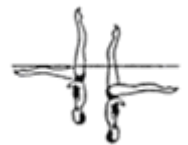
Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position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

**Position ballet leg de surface**

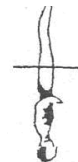
Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.

**Position du flamant-rose**

Corps tendu en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant en angle de 90° avec le corps.

**Position verticale**

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

**Vrille**

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 descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque le(s) talon(s) atteignent la surface.

Vrille continue

Une vrille descendante avec une rotation rapide d'au moins 720°, ou 1080° ou 1440°, qui se termine avant que les talons n'atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.

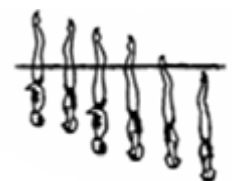


FIGURE OPTIONNELLE**CATEGORIE JUNIOR****Groupe 1****3. 336.****Gavotte ouverte à 180°****2.8**

De la **position allongée sur le ventre**, exécuter un saut périlleux avant carpé jusqu'à la **position double ballet leg sous-marin**. En montant, exécuter une *rotation de catalina* des deux jambes jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, les jambes s'ouvrent symétriquement pendant une rotation de 180° jusqu'à la **position grand-écart**. Exécuter une *sortie promenade avant*.



								Total
NVT=	12.0	12.0	23.0	21.0	24.0	11.0		103
PV =	1.17	1.17	2.23	2.04	2.33	1.07		

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.

Saut périlleux avant carpé partiel

A partir de la position carpée avant, maintenir cette position, le corps culbute autour d'un axe latéral de façon à ce que les jambes remplacent la tête pour se présenter en **position double ballet leg sous marin**. Les fesses, les jambes et les pieds se déplacent jusqu'à ce que les hanches occupent la position de la tête au début de l'action.

Position double ballet leg sous-marin

Tronc et tête parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et les jambes tendues. Niveau de l'eau entre les genoux et les chevilles des jambes tendues.

Rotation de catalina

De la **position double ballet leg sous-marin**, commencer une rotation du corps. La tête, les épaules et le tronc commencent la rotation, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position verticale**.

Position grand-écart

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.

Position cambrée de surface

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.

Sortie promenade avant

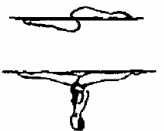
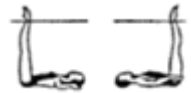
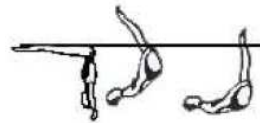
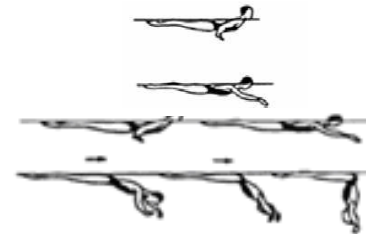
Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface**.

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.

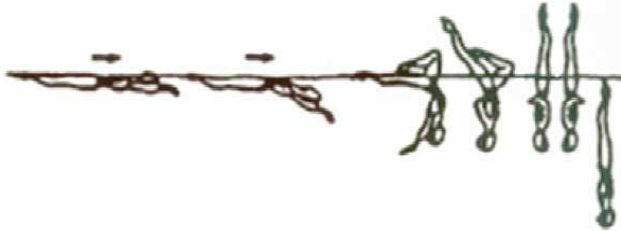
Position allongée sur le dos

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.



Groupe 1**4. 436.****Cyclone****2.7**

La tête la première, commencer un *dauphin* jusqu'à ce que les hanches soient sur le point d'être submergées. Les hanches, les jambes et les pieds continuent de glisser le long de la surface alors que le dos se cambre davantage et qu'une jambe se plie pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée**. Les jambes sont élevées simultanément en **position verticale** tandis qu'une *spire* est exécutée. Un *demi-tour* est exécuté dans la direction opposée. Exécuter une *descente verticale*.



						Total
NVT=	19.5	48.0	19.0	14.0		100.5
PV =	1.86	4.57	1.81	1.33		

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.

**Dauphin**

Le dauphin (et toutes ses variantes) commence en **position allongée sur le dos**.

La tête, les hanches et les pieds quittent successivement la surface jusqu'à la position arquée

Position cambrée de surface jambe pliée

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse perpendiculaire à la surface.

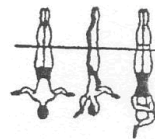
**Position verticale**

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas.

Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

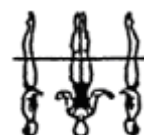
**Spire**

Une spire est un tour rapide de 180°.

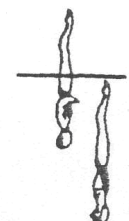
**Demi-Tour**

Un demi-tour est une rotation à une hauteur constante.

Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

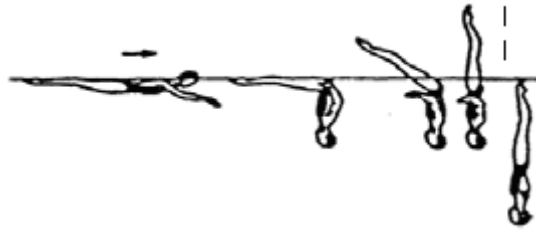
**Descente verticale**

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



Groupe 2**3. 355b.****Marsouin 1 tour****2.5**

De la **position allongée sur le ventre**, prendre une **position carpée avant**. Monter les jambes en **position verticale**. Exécuter un *tour*. Exécuter une *descente verticale*.

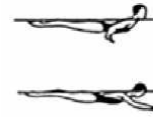


355b Porpoise, Full Twist – 2.5

								Total
NVT=	12.0	29.0	29.0	14.0				84
PV =	1.43	3.45	3.45	1.67				

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.

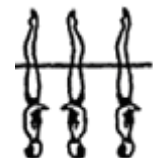
**Position verticale**

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

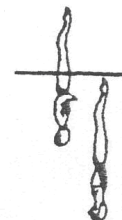
**Tour**

Un tour est une rotation de 360° 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 tour se termine par une descente verticale.

**Descente verticale**

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



Groupe 2**4. 150.****Cavalier****3.1**

Monter un ballet leg. En maintenant la position des jambes, la tête se dirige vers le bas tandis que le bas du dos se cambre jusqu'à la **position château**. Redresser le corps tandis que la jambe non ballet leg monte à la verticale et tandis que la jambe ballet leg est pliée pour prendre la **position verticale jambe pliée**, le pied suivant la ligne verticale des hanches. Exécuter un *demi-tour*. Le dos se cambre tandis que la jambe tendue s'abaisse jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. Allonger la jambe pliée et, d'un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*.



150 Knight - 3.1

										Total
NVT=	10.5	11.0	22.0	16.0	15.5	20.0	15.5	11.0	121.5	
PV =	0.86	0.91	1.81	1.32	1.28	1.65	1.28	0.91		

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 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 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

Un demi tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

Position cambrée de surface jambe pliée

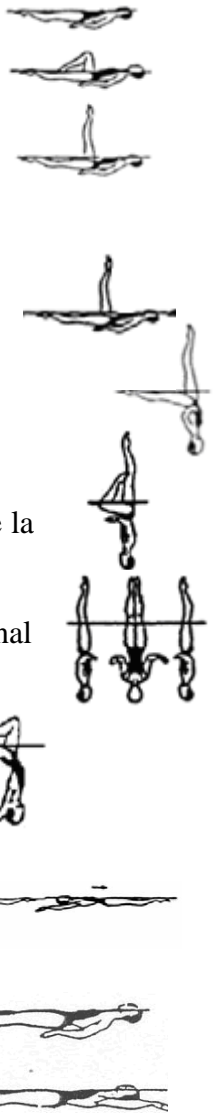
Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse perpendiculaire à la surface.

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.

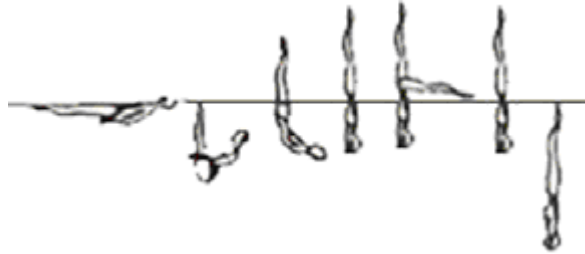
Position allongée sur le dos

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.



Groupe 3**3. 307.****Poisson volant****3.0**

De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une **position carpée arrière**, avec les orteils juste sous la surface de l'eau. Une *poussée* est exécutée, et sans perte de hauteur une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson** et sans temps d'arrêt, la jambe horizontale est levée rapidement en **position verticale**. Exécuter une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*.



307 Flying Fish - 3.0

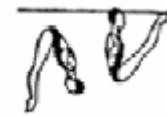
									Total
NVT=	14.0	59.0	18.5	14.0					105.5
PV=	1.33	5.59	1.75	1.33					

Position allongée sur le dos

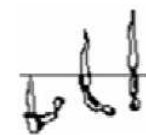
Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface.
Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

**Position carpée arrière**

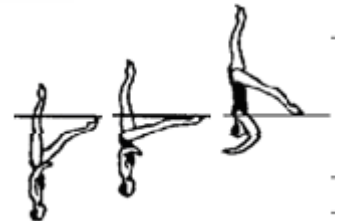
Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins.
Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

**Poussée**

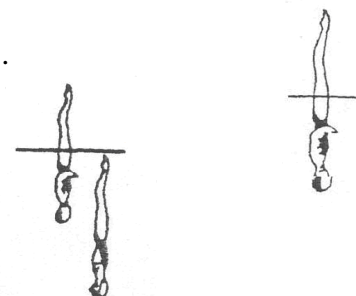
D'une **position carpée arrière** les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.

**Position queue de poisson**

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

**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.

Groupe 3**4. 115c.****Catalina spire****2.8**

Monter un ballet leg. Exécuter une *rotation de catalina* jusqu'à la **position du flamant-rose**. Monter la jambe horizontale en **position verticale**. Exécuter une *spire*. Exécuter une *descente verticale*.



115c Catalina, Twirl - 2.8

								Total
NVT=	10.5	11.0	24.0	18.5	23.0	14.0		101
PV =	1.04	1.09	2.38	1.83	2.28	1.39		

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.

Rotation de catalina

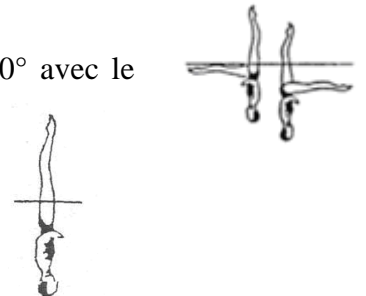
De la **position ballet leg**, commencer une rotation du corps. La tête, les épaules et le tronc commencent la rotation à la surface tout en descendant, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position du flamant rose**. L'angle entre les jambes demeure de 90° pendant toute la rotation.

**Position du flamant- rose**

Corps tendu en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant en angle de 90° avec le corps.

Position verticale

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

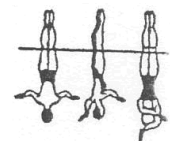
**Tour**

Un tour est une rotation à une hauteur constante.

Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

Spire

Une spire est un tour rapide de 180°.

**Descente verticale**

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

