

FIGURES 11-12 ans / ASPIRANT

FIGURES OBLIGATOIRES

1. 106 Jambe de ballet tendue / Straight Ballet leg single
2. 301 Barracuda / Barracuda

GROUPES OPTIONNELS

Groupe 1

3. 420 Promenade arrière / Walkover Back
4. 327 Ballerine / Ballerina

Groupe 2

3. 311 Coup de pied à la lune / Kip
4. 401 Espadon / Swordfish

Groupe 3

3. 226 Cygne / Swan
4. 363 Goutte d'eau / Water Drop

PROGRAMME ASPIRANT

FIGURE OBLIGATOIRE N°1

Fig. 106 : JAMBE DE BALLET TENDUE



D'une **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue jusqu'à la **position jambe de ballet**. *Abaisser une jambe de ballet.*

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 de ballet tendue

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

Position jambe de ballet de surface

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

Abaisser une jambe de ballet

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

Position allongée sur le dos jambe pliée

Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe. Cuisse perpendiculaire à la surface.

Position allongée sur le dos

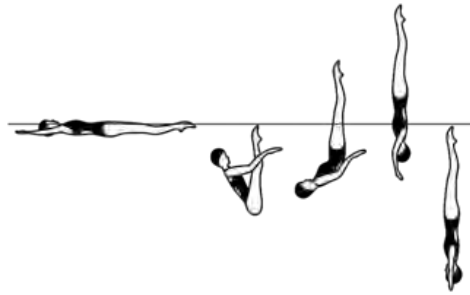
Voir description ci-dessus.

	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	18.5 (4.63)
	11.0 (2.75)
	10.5 (2.63)
TOTAL NVT	
40	

PROGRAMME ASPIRANT

FIGURE OBLIGATOIRE N° 2

Fig. 301 : BARRACUDA



De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la **position du carpi arrière**, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter *une poussée* jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée au même rythme que la *poussée*.

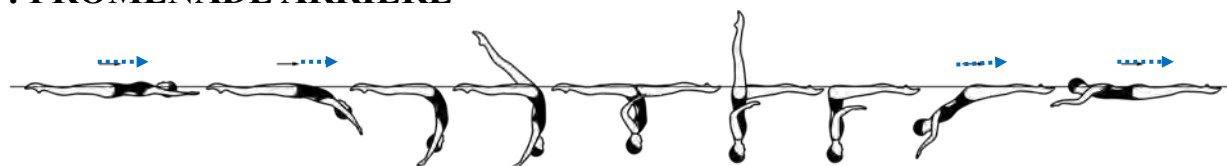
Position allongée sur le dos		Coefficient de difficulté
Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		NVT (PV)
Position du carpi arrière		10.0 (1.79)
Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée. Les orteils étant juste sous la surface de l'eau.		
<i>Poussée</i>		31.0 (5.54)
D'une position du carpi arrière submergée avec 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.		
Position verticale		15.0 (2.68)
Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		
<i>Descente verticale</i>		TOTAL NVT
En maintenant la position verticale , le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.		56

PROGRAMME ASPIRANT

GROUPE 1

FIGURE OPTIONNELLE N°3

Fig. 420 : PROMENADE ARRIERE



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 cambré 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 de surface**. Une *sortie promenade arrière* 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.

Dauphin

Le dauphin commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la **position cambrée du dauphin**.

Position cambrée du dauphin

Corps cambré de telle façon que la tête, les hanches et les pieds dessinent l'arc d'une courbe. Jambes jointes.

Position cambrée de surface

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.

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 arrière

La jambe arrière est levée sur un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position du carpié avant** et avec un mouvement continu, le corps se déplie en **position allongée sur le ventre**. La tête fait surface à l'endroit occupé par les hanches au début de l'action.

Position du carpié 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.

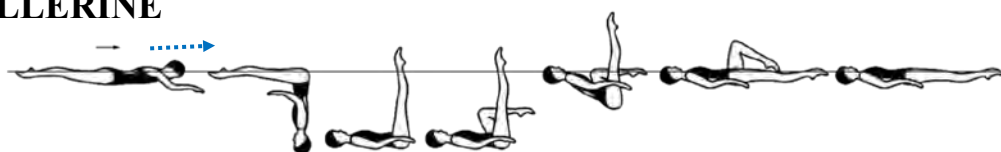
	Coefficient de difficulté
	NVT (PV)
	12.0 (2.03)
	22.0 (3.73)
	19.0 (3.22)
	6.0 (1.02)
TOTAL NVT	59

PROGRAMME ASPIRANT

GROUPE 1

FIGURE OPTIONNELLE N°4

Fig. 327 : BALLERINE



De la **position allongée sur le ventre**, exécuter un saut périlleux avant carpé jusqu'à la **position jambe de ballet double sous-marine**. Abaisser une jambe jusqu'à la **position flamant sous-marine**. En maintenant cette position, le corps remonte en surface en **position flamant de surface**. La jambe de ballet est abaissée en surface avec un arc de 90° tandis que l'autre jambe se place en **position allongée sur le dos jambe pliée**. L'orteil glisse à l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position allongée sur le dos**.

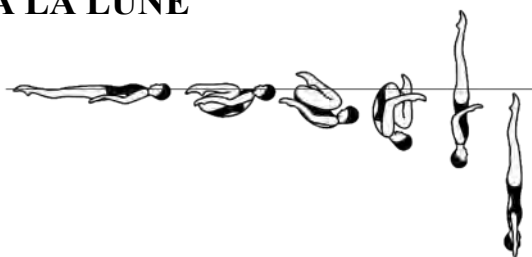
<p>Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).</p>		<p>Coefficient de difficulté</p>
<p><i>Prendre la position du carpé avant :</i> Tandis que le tronc descend pour prendre la position du carpé 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.</p>		<p>NVT (PV)</p>
<p>Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>		<p>6.0 (1.14)</p>
<p>Saut périlleux avant carpé partiel (<i>référence fig 323</i>) : D'une position du carpé avant, en maintenant cette position, le corps culbute autour d'un axe latéral de façon à ce que les jambes remplacent la tête pour arriver en position jambe de ballet double sous-marine. 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.</p>		<p>8.0 (1.52)</p>
<p>Position jambe de ballet double sous-marine : 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.</p>		<p>3.0 (0.57)</p>
<p>Position du flamant sous-marine : Tronc, tête et tibias parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et la jambe tendue. Niveau de l'eau entre la cheville et le genou de la jambe tendue</p>		<p>10.0 (1.90)</p>
<p>Position du flamant de surface Une jambe est tendue perpendiculaire 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.</p>		<p>15.0 (2.86)</p>
<p>Position allongée sur le dos jambe pliée : Corps en position allongée sur le dos. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>		<p>10.5 (2.00)</p>
<p>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.</p>		<p>TOTAL NVT</p>
		<p>52.5</p>

PROGRAMME ASPIRANT

GROUPE 2

FIGURE OPTIONNELLE N°3

Fig. 311 : COUP DE PIED A LA LUNE



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 une *descente verticale*.

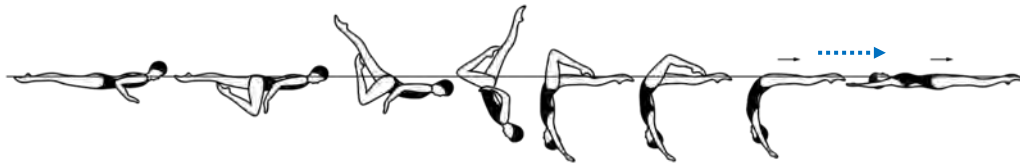
		Coefficient de difficulté NVT (PV)
<p>Position allongée sur le dos Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>		
<p>Saut périlleux arrière groupé partiel (<i>référence fig 310</i>) De la 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 plus tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière groupé partiel jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface.</p>		3.0 (0.71)
<p>Position groupée Corps aussi compact que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.</p>		2.0 (0.48)
<p>Position verticale Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>		23.0 (5.48)
<p><i>Descente verticale</i> En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.</p>		14.0 (3.33)
		TOTAL NVT
		42

PROGRAMME ASPIRANT







GROUPE 2

FIGURE OPTIONNELLE N°4

Fig. 401 : ESPADON



De la **position allongée sur le ventre**, une **position allongée sur le ventre jambe pliée** est exécutée. Le bas du dos se cambre davantage tandis que la jambe tendue est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface, pour arriver en **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe pliée est tendue pour prendre la **position cambré de surface** et d'un mouvement continu exécuter une *sortie dorsale cambrée* .

		Coefficient de difficulté NVT (PV)
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).		4.0 (0.65)
Position allongée sur le ventre jambe pliée Corps en position allongée sur le ventre , 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.		35.0 (5.69)
Position cambrée de surface jambe pliée Corps en position cambré de surface . Cuisse perpendiculaire à la surface		14.5 (2.36)
Position cambrée de surface Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.		8.0 (1.30)
<i>Sortie dorsale cambrée</i> 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.		
		TOTAL NVT 61.5

PROGRAMME ASPIRANT

GROUPE 3

FIGURE OPTIONNELLE N°3

Fig. 226 : CYGNE



Un nova est exécuté jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la **position cavalier**. Le corps pivote à 180° pour arriver en **position queue de poisson**. La jambe verticale est abaissée jusqu'à la surface en **position du carpé avant** et d'un mouvement continu le corps se déplie jusqu'à la **position allongée sur le ventre**. La tête fait surface à l'endroit occupé par les hanches au début de l'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.

Dauphin

Le dauphin commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la **position cambrée du dauphin**.

Position cambrée du dauphin

Corps cambré de telle façon que la tête, les hanches et les pieds dessinent l'arc d'une courbe. Jambes jointes.

Position cambrée de surface jambe pliée

Corps en position cambrée de surface. Cuisse perpendiculaire à la surface.

Position cavalier

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 : Corps en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

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

Sortie promenade arrière

La jambe arrière est levée sur un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position du carpé avant** et avec un mouvement continu, le corps se déplie en **position allongée sur le ventre**. La tête fait surface à l'endroit occupé par les hanches au début de l'action.

Position allongée sur le ventre

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

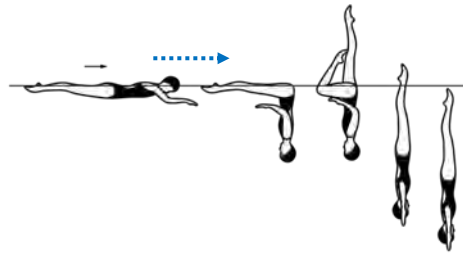
	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	17.5 (2.65)
	14.0 (2.12)
	14.0 (2.12)
	14.5 (2.20)
	6.0 (0.91)
TOTAL NVT	66

PROGRAMME ASPIRANT

GROUPE 3

FIGURE OPTIONNELLE N°4

Fig. 363 : GOUTTE D'EAU



De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Les jambes sont levées simultanément jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Une **vrille de 180°** est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue jusqu'à la **position verticale** avant que les chevilles n'atteignent la surface de l'eau.

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 du carpé avant

Tandis que le tronc descend pour prendre la **position du carpé 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 du carpé 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.

Vrille de 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 les chevilles atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une *descente verticale* au même rythme que la vrille. La *vrille de 180°* est une vrille descendante avec rotation 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.

	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	6.0 (1.67)
	15.0 (4.17)
	15.0 (4.17)
TOTAL NVT	36