

FIGURES IMPOSEES DEFI 11-12 ANS

FIGURES OBLIGATOIRES

1. 101 Jambe de ballet / Ballet leg
2. 301 Barracuda / Barracuda
3. 362 Crevette de surface / surface Prawn
4. 316 Coup de pied à la lune / Kipnus

DEFI 11-12 ANS

FIGURE OBLIGATOIRE N°1

Fig.101 : JAMBE DE BALLET






D'une **position allongée sur le dos**, *monter une jambe en jambe de ballet* jusqu'à la **position 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 en jambe de ballet : 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 allongée sur le dos jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position jambe de ballet** .

Position allongée sur le dos jambe pliée: Corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.

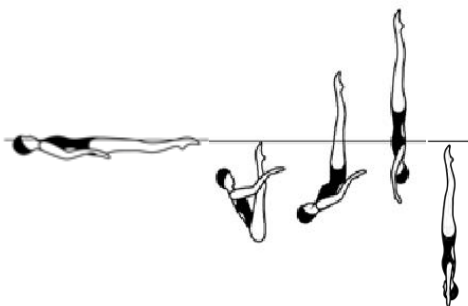
Position jambe de ballet : Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.

	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	10.5 (48.8)
	
	11.0 (51.2)
TOTAL NVT 21.5	

DEFI 11-12 ANS

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 une **position du carpé arrière**, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. *Exécuter une poussée* jusqu'à la **position verticale** suivi d'une *descente verticale* 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.

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. Les orteils étant juste sous la surface de l'eau.

Poussée

De la **position du carpé arrière submergé** 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

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)
	10.0 (1.79)
	31.0 (5.54)
	15.0 (2.68)
TOTAL NVT	
56	

FIGURE OBLIGATOIRE N°3

Fig. 362 :CREVETTE DE SURFACE



D'une **position allongée sur le ventre**, *prendre la position du carpé avant*. Une jambe effectue un arc de cercle de 180° à la surface jusqu'à la **position grand écart**. Les jambes sont fermées pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Exécuter une *descente verticale*.

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 la position du carpé 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 du carpé avant :

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

Position grand écart de surface





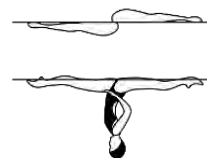
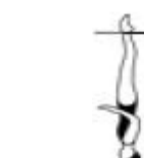
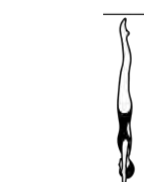
Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur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

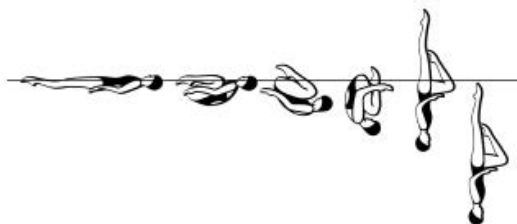
	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	
	
	6.0 (2.4)
	9.0 (3.6)
	5.0 (2.0)
	5.0 (2.0)
	

TOTAL NVT
25

DEFI 11-12 ANS

FIGURE OBLIGATOIRE N°4

Fig. 316 : KIPNUS



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 qu'une jambe se déplie pour prendre la **position verticale jambe pliée** 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* en **position verticale jambe pliée**.

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 (référence fig 310)

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 jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface.

Position groupée

Corps aussi compact que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses.

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.

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 (0.97)

2.0 (0.65)

15.0 (4.84)

11.0 (3.55)

TOTAL
NVT 31