

FIGURES IMPOSEES DEFI 13-15 ANS

FIGURES OBLIGATOIRES

1. 130 Flamant / Flamingo
2. 301d Barracuda Vrille 180°/ Barracuda Spinning 180°
3. 361 Crevette / Prawn
4. 318 Coup de pied à la lune jambe pliée / Kip Bent Knee

DEFI 13-15 ANS

FIGURE OBLIGATOIRE N°1

Fig 130 : FLAMANT (partiel)



D'une **position allongée sur le dos**, monter une *jambe de ballet*. Le tibia de la jambe horizontale longe la surface jusqu'à la **position du flamant de surface**.

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 : 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**. 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.

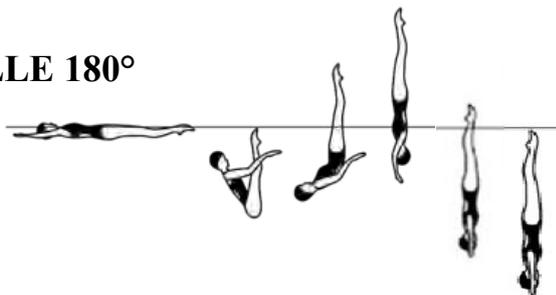
Position flamant de surface : Une jambe est tendue perpendiculaire à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.

	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	10.5 (3.04)
	
	11.0 (3.19)
	13.0 (3.77)
TOTAL NVT	
34.5	

DEFI 13-15 ANS

FIGURE OBLIGATOIRE N° 2

Fig. 301d : BARRACUDA VRILLE 180°



De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la **position du carpé 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*.

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 du carpé arrière

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

Poussée

D'une **position du carpé arrière** submergée 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.

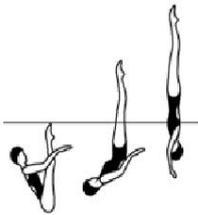
Position verticale

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

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 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 une rotation de 180°.

Descente verticale

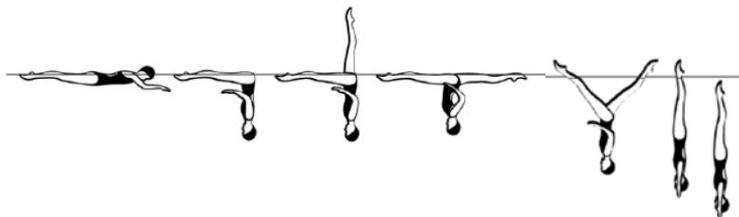
En maintenant la **position verticale**, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

	Coefficient de difficulté
	NVT (PV)
	10.0 (1.45)
	31.0 (4.49)
	
	28.0 (4.06)
	TOTAL NVT
	69

DEFI 13-15 ANS

FIGURE OBLIGATOIRE N°3

Fig. 361 : CREVETTE



De la **position allongée sur le ventre**, une promenade avant est exécutée 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 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 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.

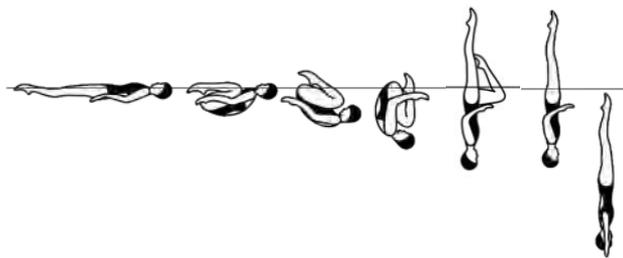
Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	6.0 (1.67)
	20.0 (5.55)
	5.0 (1.39)
	5.0 (1.39)
TOTAL NVT	36

DEFI 13-15 ANS

FIGURE OBLIGATOIRE N°4

Fig. 318 : COUP DE PIED A LA LUNE JAMBE PLIEE



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 dresse 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. Tendre la jambe pliée jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.

		Coefficient de difficulté NVT (PV)
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 (<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.		3.0 (0.59)
Position groupée Corps aussi compact que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.		2.0 (0.40)
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.		15.0 (2.97)
Position verticale Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		16.5 (3.27)
<i>Descente verticale</i> En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.		14.0 (2.77)
		TOTAL NVT 50.5