

FIGURES IMPOSÉES DÉFI 16-20 ans

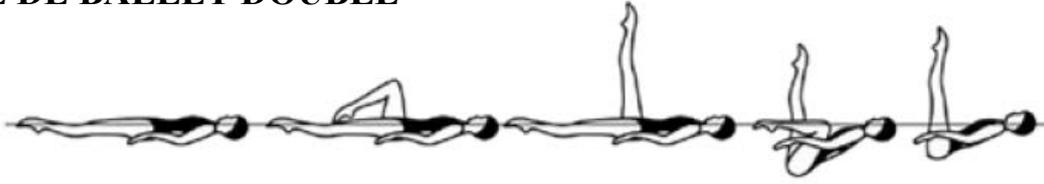
FIGURES OBLIGATOIRES

1. Jambe de ballet double/ Ballet leg double
2. 301e Barracuda Vrille 360°/ Barracuda Spinning 360°
3. 360 Promenade avant / Front Walkover
4. 311 Coup de pied à la lune / Kip

DEFI 16-20 ANS

FIGURE OBLIGATOIRE N°1

Fig. : JAMBE DE BALLET DOUBLE



D'une **position allongée sur le dos**, Un *flamant* est exécuté jusqu'à la position flamant de surface La jambe horizontale est tendue jusqu'à la **position jambe de ballet double 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 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.

Position flamant 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.

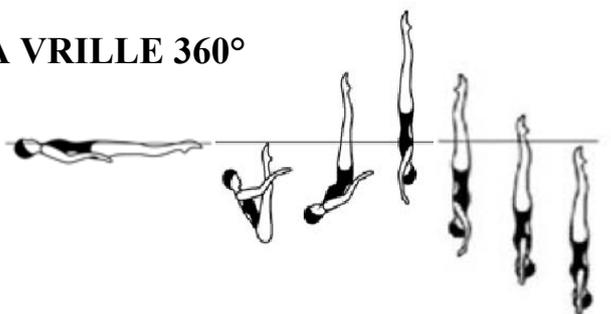
Position jambe de ballet double de surface : Jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.

	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	10.5 (2.21)
	
	11.0 (2.31)
	13.0 (2.74)
	13.0 (2.74)
TOTAL NVT	47.5

DEFI 16-20 ANS

FIGURE OBLIGATOIRE N° 2

Fig. 301e : BARRACUDA VRILLE 360°



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**. 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.

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.

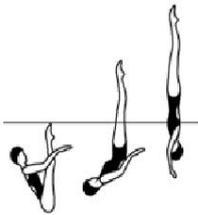
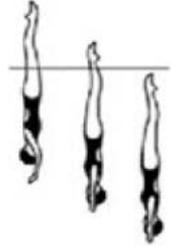
Position verticale

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

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 les chevilles 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

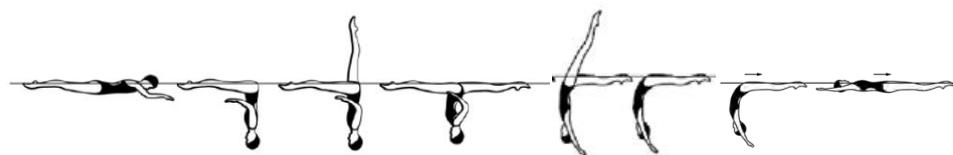
En maintenant la **position verticale**, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

	Coefficient de difficulté
	NVT (PV)
	10.0 (1.41)
	31.0 (4.37)
	30.0 (4.23)
	TOTAL NVT
	71

DEFI 16-20 ANS

FIGURE OBLIGATOIRE N°3

Fig. 360 : PROMENADE AVANT



De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Lever une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand écart**. Exécuter une *Sortie Promenade Avant*.

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.

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**. 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.

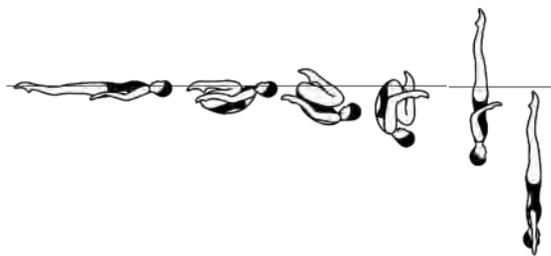
Position allongée sur le dos: Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	6.0 (1.05)
	20.0 (3.51)
	23.0 (4.04)
	8.0 (1.40)
TOTAL NVT	57

DEFI 16-20 ANS

FIGURE OBLIGATOIRE N°4

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)
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 tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière groupé partiel jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface.		3.0 (0.71)
Position groupée Corps aussi compact que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses.		2.0 (0.48)
Position verticale Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		23.0 (5.48)
<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 (3.33)
		TOTAL NVT 42