



INTERMEDIAIRE 16-20 ANS

FIGURES OBLIGATOIRES

- | | | | |
|----|-----|-----------------------------------|-----|
| 1. | 423 | Ariane | 1.0 |
| 2. | 143 | Rio (fin modifiée barracuda 180°) | 1.0 |

GROUPES OPTIONNELS

Groupe 1

- | | | | |
|----|-----|---------|-----|
| 3. | 351 | Jupiter | 1.0 |
| 4. | 437 | Océanée | 1.0 |

Groupe 2

- | | | | |
|----|-------|-------------------|-----|
| 3. | 240 a | Albatros 1/2 tour | 1.0 |
| 4. | 403 | Queue d'espadon | 1.0 |

Groupe 3

- | | | | |
|----|-------|-------------------------------|-----|
| 3. | 355 f | Marsouin vrille continue 720° | 1.0 |
| 4. | 315 | Mouette | 1.0 |

INTERMEDIAIRE 16-20 ANS

FIGURE OBLIGATOIRE N° 1

Fig. 423 : ARIANE

Coefficient : 1.0



Une promenade arrière est exécutée jusqu'à la **position grand-écart**. En maintenant une relative position des jambes en surface, les hanches effectuent une rotation de 180°. Exécuter une *Sortie Promenade Avant*.

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 arquée.

Position cambrée de surface

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

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.

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

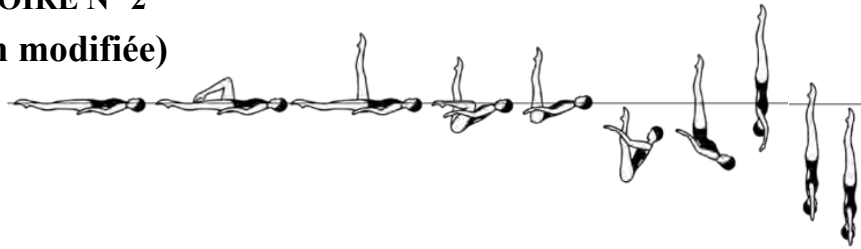
Voir ci-dessus

	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	12.0 (1.6)
	22.0 (2.93)
	10.0 (1.33)
	23.0 (3.07)
	8.0 (1.07)
TOTAL NVT	75

INTERMEDIAIRE 16-20 ANS

FIGURE OBLIGATOIRE N° 2

Fig. 143 : RIO(fin modifiée)



Coefficient : 1.0

Un *flamenco* est exécuté jusqu'à la **position flamant de surface**. La jambe horizontale est tendue jusqu'à la **position jambe de ballet double de surface**. Le corps s'immerge verticalement jusqu'à la **position carpée arrière** avec les orteils juste sous la surface. Un barracuda vrille 180° est exécuté.

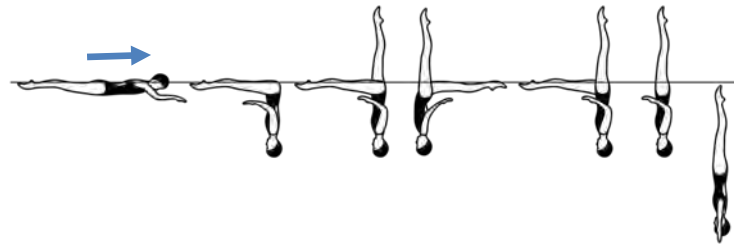
		Coefficient de difficulté NVT (PV)
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		
Monter une jambe en ballet leg : Commencer en position allongée sur le dos . Une 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 .		10.5 (0.86)
Position jambe de ballet de surface : Corps en position allongée sur le dos . Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.		11.0 (0.91)
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.		13.0 (1.07)
Position jambe de ballet double de surface : Jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.		13.0 (1.07)
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.		15.0 (1.23)
Poussée : D'une position carpée arrière immergée 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.		31.0 (2.55)
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 <i>descente verticale</i> . La vrille de 180° est une vrille descendante avec une rotation de 180°.		28.0 (2.30)
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.		
	TOTAL	NVT 121.5

INTERMEDIAIRE 16-20 ANS

GROUPE 1

FIGURE OPTIONNELLE N°1

Fig. 351 : JUPITER



Coefficient : 1.0

De la **Position Allongée sur le Ventre**, prendre une *Position Carpée Avant*. Monter une jambe en **Position Queue de Poisson**. En maintenant l'angle de 90° entre les jambes, monter la jambe horizontale à la verticale tandis que simultanément la jambe verticale continue son arc de cercle jusqu'à la surface pour prendre une **Position Cavalier**. En maintenant l'alignement vertical du corps, la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface (le pied doit toucher la surface) jusqu'à une **Position Queue de Poisson**. Lever la jambe horizontale en **Position Verticale**. 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 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 queue de poisson : **Position verticale**, avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

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 : voir ci-dessus

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 (0.58)
	14.5 (1.39)
	31.0 (2.98)
	18.0 (1.73)
	20.0 (1.97)
	14.0 (1.35)
TOTAL NVT	
104	

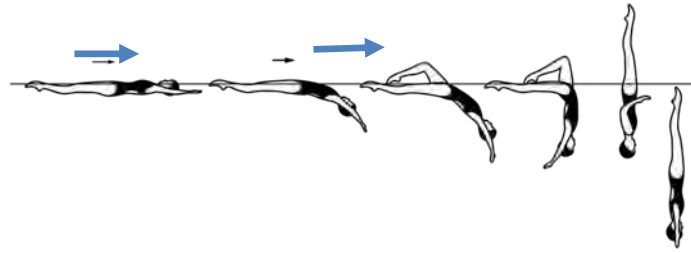
INTERMEDIAIRE 16-20 ANS

GROUPE 1

FIGURE OPTIONNELLE N°2

Fig. 437 : OCEANEA

Coefficient : 1.0



Une **nova** est exécutée jusqu'à la **position cambrée de surface**. La jambe horizontale est levée tandis que la jambe fléchie se redresse en **position verticale**. Une *vrille continue* de 720° (2 rotations) 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.

Nova

La tête la première, commencer un *dauphin* jusqu'à ce que les hanches soient sur le point d'être immergées.

(*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 arquée.)

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**.

Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse de la jambe pliée 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.

Vrille : Une vrille est une rotation rapide 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.

Vrille continue: Une vrille descendante avec une rotation rapide de 720° qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.

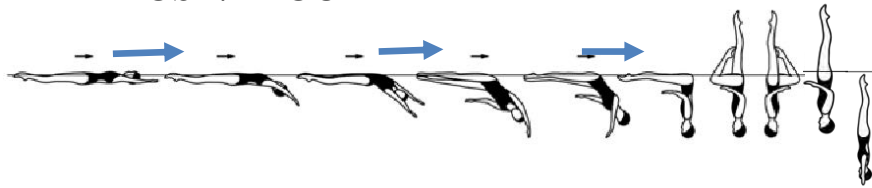
	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	17.5 (3.33)
	21.0 (4.00)
	19.0 (2.67)
TOTAL NVT	
57.5	

INTERMEDIAIRE 16-20 ANS

GROUPE 2

FIGURE OPTIONNELLE N°1

Fig. 240 a : ALBATROS 1/2 TOUR



Coefficient : 1.0

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** tandis qu'un *demi-tour* est exécuté. Exécuter une *descente verticale*.

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 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.


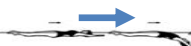







Position carpée avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

Position 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.

Demi-Tour : Un demi-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 demi-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.

	Coefficient de difficulté
	NVT (PV)
	11.0 (1.54)
	
	15.0 (2.10)
	
	16.5 (2.31)
	
	14.0 (1.96)
	
TOTAL NVT	
71.5	

INTERMEDIAIRE 16-20 ANS

GROUPE 2

FIGURE OPTIONNELLE N°2

Fig. 403 : QUEUE D'ESPADON

Coefficient : 1.0



De la **position allongée sur le ventre**, une **position ventrale jambe pliée** est exécutée. Le bas du dos s'arque davantage tandis que la jambe tendue est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau. Quand cette jambe passe à la verticale, la jambe fléchie se tend avec le pied qui suit une ligne verticale pour arriver à une **position cavalier**. La jambe verticale est abaissée pour prendre une **position cambrée de surface**. Une *sortie dorsale* est exécutée.

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).

Position ventrale 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

Position cavalier

Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale, l'autre tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale

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 cambrée de surface

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

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)
	4.0 (0.5)
	29.0 (3.65)
	20.0 (2.52)
	18.5 (2.33)
	8.0 (1.01)
	TOTAL NVT 79.5

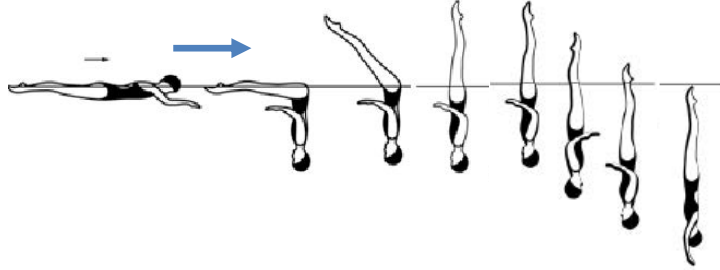
INTERMEDIAIRE 16-20 ANS

GROUPE 3

FIGURE OPTIONNELLE N°1

Fig. 355f : MARSOUIN VRILLE CONTINUE 720°

Coefficient : 1.0



D'une **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpé* avant est exécutée. Les jambes sont levées en **position verticale**. Une *vrille continue* 720° (2 rotations) est exécutée.

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


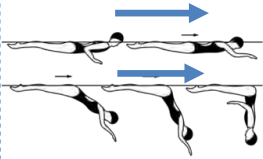


Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Vrille

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.

Vrille continue 720°

Une vrille descendante avec une rotation rapide de 720° qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.

	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	
	6.0 (0.86)
	33.0 (4.71)
	31.0 (4.43)
TOTAL NVT	70

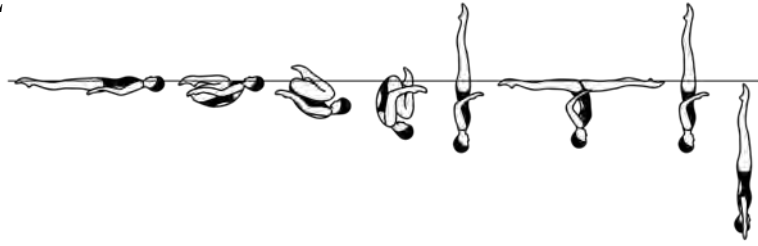
INTERMEDIAIRE 16-20 ANS

GROUPE 3

FIGURE OPTIONNELLE N°2

Fig. 315 : MOUETTE

Coefficient : 1.0



De la **position allongée sur le dos**, un *périlleux arrière groupé* partiel est exécuté jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface de l'eau. Le tronc se déroule rapidement tandis que les jambes sont tendues en **position verticale** (à mi chemin entre la verticale formée par les hanches et la verticale de la tête et tibias). Les jambes sont abaissées rapidement symétriquement en **position grand-écart de surface**. Les jambes se rejoignent rapidement en **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée au même rythme que le début de la figure.

		Coefficient de difficulté
<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>		NVT (PV)
<p>Position groupée Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.</p>		3.0 (0.43)
<p><i>Saut périlleux arrière groupé partiel</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.</p>		2.0 (0.29)
<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>		18.0 (2.57)
<p>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.</p>		17.0 (2.43)
<p>Position verticale Voir au dessus</p>		16.0 (2.29)
<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 (2.00)
		TOTAL NVT
		70