



INTERMEDIAIRE 13-15 ANS

FIGURES OBLIGATOIRES

- | | | | |
|-----------|-----|------------------------------------|------------|
| 1. | 423 | Ariane / Ariana | 1.0 |
| 2. | 143 | Rio (fin modifiée barracuda) / Rio | 1.0 |

GROUPES OPTIONNELS

Groupe 1

- | | | | |
|-----------|-----|----------------------------------|------------|
| 3. | 351 | Jupiter / Jupiter | 1.0 |
| 4. | 437 | Océanée (fin modifiée) / Oceanea | 1.0 |

Groupe 2

- | | | | |
|-----------|-------|--------------------------------------|------------|
| 3. | 240 a | Albatros 1/2 tour / Albatross Twists | 1.0 |
| 4. | 403 | Queue d'Espadon /Swordtail | 1.0 |

Groupe 3

- | | | | |
|-----------|-------|---|------------|
| 3. | 355 f | Marsouin vrille 360° / Porpoise Spinning 360° | 1.0 |
| 4. | 315 | Mouette / Seagull | 1.0 |

INTERMEDIAIRE 13-15 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.

Promenade arrière

De la **position cambré de surface**, monter une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand écart**

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.

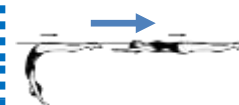
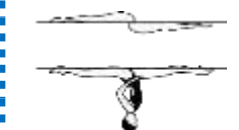
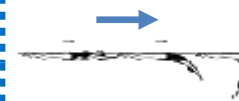
Sortie dorsale cambrée de surface

De la **position cambrée de surface**, les hanches, la poitrine et le visage sont successivement sur la 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)

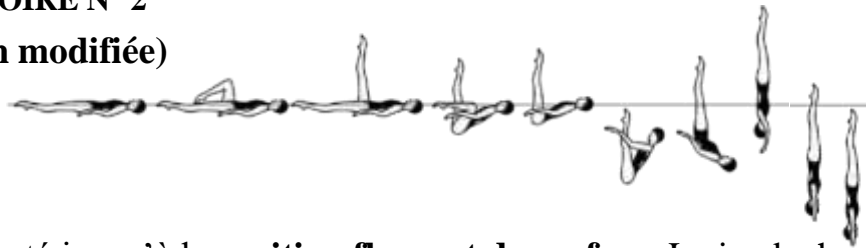
TOTAL NVT

75

INTERMEDIAIRE 13-15 ANS

FIGURE OBLIGATOIRE N° 2

Fig. 143 : RIO(fin modifiée)



Coefficient : 1.0

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**. Le corps s'immerge verticalement jusqu'à la **position du carpé arrière** avec les orteils juste sous la surface. Une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* 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.

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 pliee**. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, 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.

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.

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

Poussée : D'une **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 déplace 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.

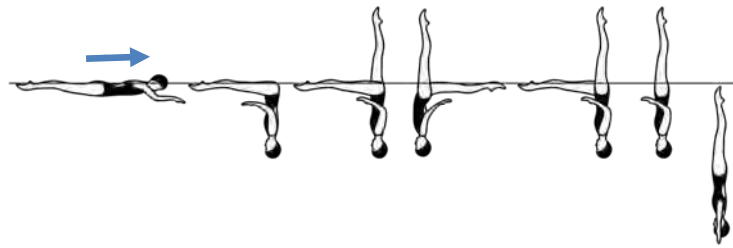
	Coefficient de difficulté
	NVT (PV)
	10.5 (0.97)
	11.0 (1.01)
	13.0 (1.20)
	13.0 (1.20)
	15.0 (1.38)
	31.0 (2.86)
	15.0 (1.38)
TOTAL NVT	
108.5	

INTERMEDIAIRE 13-15 ANS

GROUPE 1

FIGURE OPTIONNELLE N°3

Fig. 351 : JUPITER



Coefficient : 1.0

De la **Position Allongée sur le Ventre**, prendre une **Position du Carpé 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 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 queue de poisson : Corps en **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

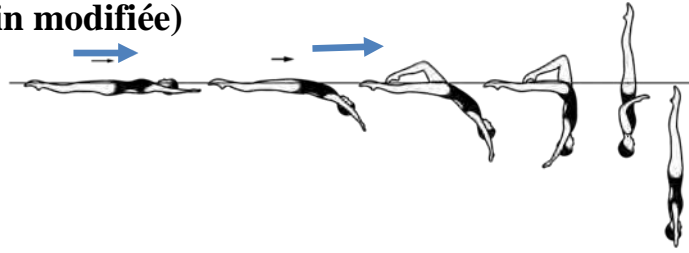
INTERMEDIAIRE 13-15 ANS

GROUPE 1

FIGURE OPTIONNELLE N°4

Fig. 437 : OCEANEA (fin modifiée)

Coefficient : 1.0



Un nova est exécuté 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 360°* 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 nanches soient sur le point d'être immergées.

(*Dauphin* : Le dauphin commence en position allongée sur le dos.

La tête, les nanches et les pieds glissent successivement à la surface jusqu'à la position arquée.)

Les nanches, les jambes et les pieds continuent de glisser le long de la surface alors que le dos se cambré davantage et qu'une jambe se plie pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée**.

Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du cou, nanches, 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 continue 360° : Une vrille continue 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. Une vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer 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

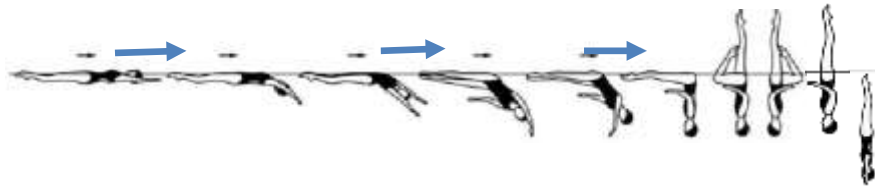
57.5

INTERMEDIAIRE 13-15 ANS

GROUPE 2

FIGURE OPTIONNELLE N°3

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 du carpé 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 cuissés 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 la position du carpé avant : Tandis que le tronc descend pour prendre une position carquée avant, les cuisses, 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.


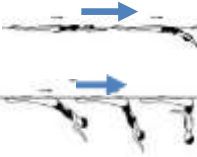




Position carquée avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

Position verticale jambe pliée : Corps en **position verticale**. Une jambe pliée, l'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)
	15.0 (2.10)
	16.5 (2.30)
	14.0 (1.96)
	TOTAL NVT
	71.5

INTERMEDIAIRE 13-15 ANS

GROUPE 2

FIGURE OPTIONNELLE N°4

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 se cambre 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 cambrée* est exécutée.

		Coefficient de difficulté NVT (PV)
<p>Position allongée sur le ventre Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les hanches et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).</p>		4.0 (0.5)
<p>Position ventrale jambe pliée Corps en position allongée sur le ventre. Une jambe pliée, orientée de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou.</p>		29.0 (3.65)
<p>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.</p>		20.0 (2.52)
<p><i>Sortie dorsale cambrée</i> De la position cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage remontent successivement à la 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.</p>		18.5 (2.33)
<p>Position cambrée de surface Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>		8.0 (1.01)
<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>		
		TOTAL NVT
		79.5

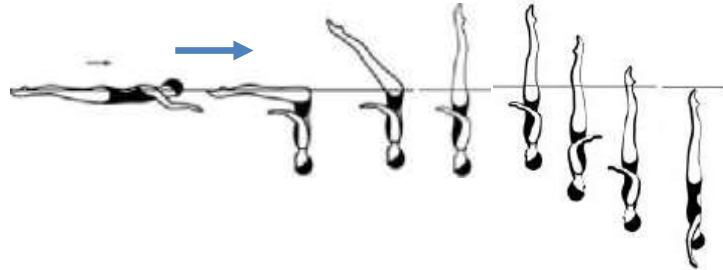
INTERMEDIAIRE 13-15 ANS

GROUPE 3

FIGURE OPTIONNELLE N°3

Fig. 355 : MARSOUIN (fin modifié)

Coefficient : 1.0



D'une **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Les jambes sont levées en **position verticale**. Une *vrille 360°* (1 rotation) 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 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 verticale

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

Vrille continue 360° : Une vrille continue 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. Une vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.

	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	6.0 (1.03)
	33.0 (5.69)
	19.0 (3.28)
TOTAL NVT	58

INTERMEDIAIRE 13-15 ANS

GROUPE 3

FIGURE OPTIONNELLE N°4

Fig. 315 : MOUETTE

Coefficient : 1.0



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 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.

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 groupée

Corps aussi compact que possible, dos arrondi et jambes jointes. Tailons près des fesses. Tête contre les genoux.

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 groupe 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 verticale

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

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

Voir au dessus

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 (0.43)
	2.0 (0.29)
	18.0 (2.57)
	17.0 (2.43)
	16.0 (2.29)
	14.0 (2.00)
	TOTAL NVT
	70

INTERMEDIAIRE 13-15 ANS