

NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC

PROGRAMME PROVINCIAL

Description des figures

9-10 ANS	p. 2
11-12 ANS	p. 7
13-15 ANS	p. 17

PROGRAMME PROVINCIAL 9-10 ANS

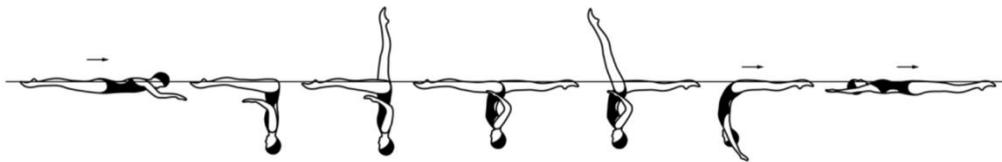
FIGURES IMPOSÉES

Groupe 1 :

FINA 101 – Jambe de ballet simple

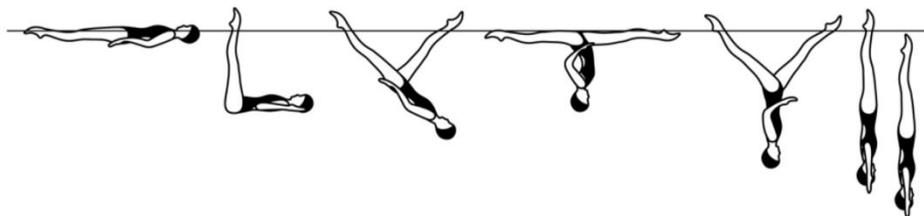


FINA 360 – Promenade avant

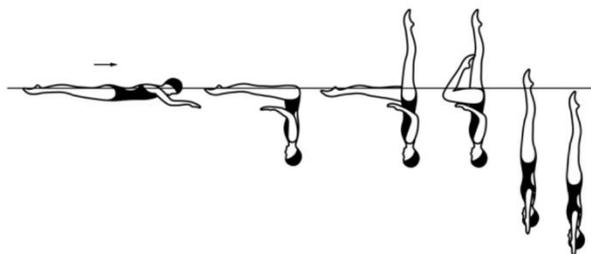


Groupe 2 :

FINA 302 – Bourgeon



FINA 344 – Neptune



FINA 101 Jambe de ballet simple

D'une **position allongée sur le dos**, monter une jambe de ballet. Abaisser une jambe de ballet.

					
	10,5	11,0	11,0	10,5	43
	2,44	2,56	2,56	2,44	

<p><i>Monter une jambe de ballet</i> : 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.</p>	
<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>	
<p>Position allongée sur le dos jambe pliée : le corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>	
<p>Position jambe de ballet : corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.</p>	
<p><i>Abaisser une jambe de ballet</i> : à partir de la position jambe de ballet, la jambe de ballet est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position allongée sur le dos jambe pliée. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos.</p>	
<p>Position allongée sur le dos jambe pliée : le corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>	
<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>	

FINA 360 – Promenade avant

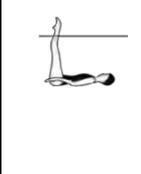
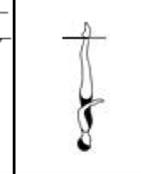
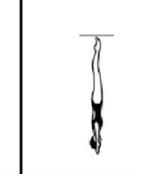
De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Lever une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position du grand écart**. Exécuter une **sortie promenade avant**.

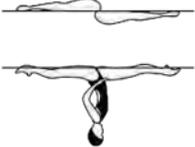
					
	6,0	20,0	23,0	8,0	57
	1,10	3,50	4,00	1,40	

<p>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.</p>	
<p>Prendre une position du carpé avant: à partir de la position allongée sur le ventre, tandis que le tronc descend pour prendre une 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.</p>	
<p>Position du carpé avant: corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	
<p>Position du grand écart: 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>	
<p>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.</p>	
<p>Position cambrée de surface: bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.</p>	
<p>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.</p>	
<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>	

FINA 302 – Bourgeon

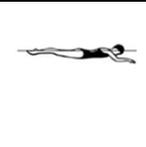
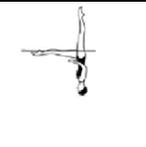
De la **position allongée sur le dos**, abaisser le tronc tandis que les hanches sont pliées pour prendre la **position jambe de ballet double sous-marine**. Les pieds se séparent le long de la surface tandis que les hanches montent et que le corps prend la **position du grand écart**. Les jambes sont jointes pour prendre la **position verticale** au niveau de la cheville. Exécuter une *descente verticale*.

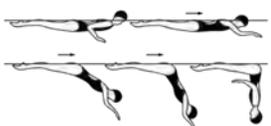
					
	10,0	11,0	5,0	5,0	31
	3,23	3,55	1,61	1,61	

<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>	
<p>Position jambe de ballet double sous-marine : tronc et tête parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et les jambes tendues. Niveau de l'eau entre les genoux et les chevilles des jambes tendues.</p>	
<p>Position du grand écart : 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>	
<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>	
<p><i>Descente verticale</i> : en maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

FINA 344 – Neptune

De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Lever une jambe à la **position queue de poisson**. Plier la jambe horizontale pour prendre la **position verticale jambe pliée**. Exécuter une **descente verticale** tandis que la jambe pliée est tendue pour rejoindre la jambe verticale lors de l'immersion des chevilles.

					
	6,0	14,5	13,5	11,0	45
	1,33	3,22	3,00	2,44	

<p>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.</p>	
<p>Prendre la position du carpé avant : à partir de la position allongée sur le ventre, tandis que le tronc descend pour prendre une 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.</p>	
<p>Position du carpé avant : corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	
<p>Position queue de poisson : corps en position verticale, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant en surface peu importe la hauteur des hanches.</p>	
<p>Position verticale jambe pliée : corps en position verticale avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.</p>	
<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>	
<p>Descente verticale : en maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p> <p>*** tandis que la jambe pliée est tendue pour rejoindre la jambe verticale lors de l'immersion des chevilles.</p>	

PROGRAMME PROVINCIAL 11-12 ANS

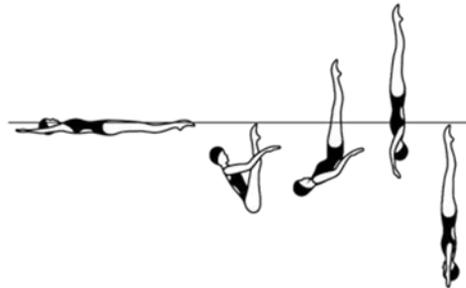
FIGURES IMPOSÉES

Groupe obligatoire

FINA 106 – Jambe de ballet tendue

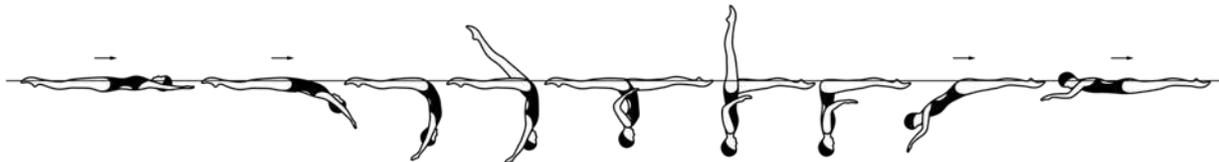


FINA 361 – Barracuda

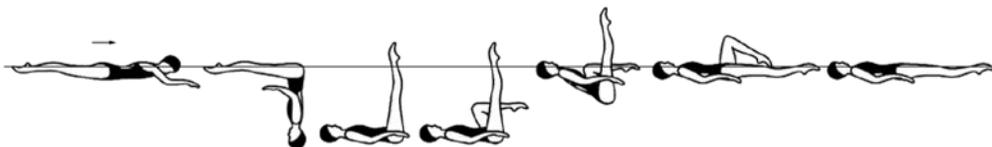


Groupe 1

FINA 420 – Promenade arrière



FINA 327 – Ballerine

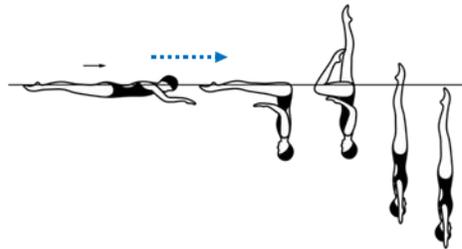


Groupe 2

FINA 226 – Cygne



FINA 363 – Goutte d'eau



FINA 106 – Jambe de ballet tendue

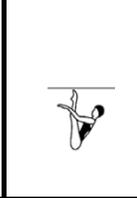
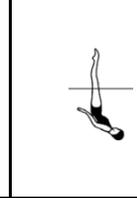
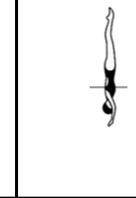
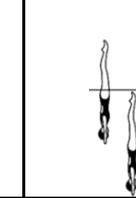
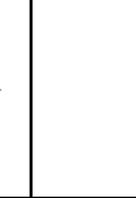
D'une **position allongée sur le dos**, une jambe tendue est levée jusqu'à la jambe de ballet. *Abaiss*er une jambe de ballet.

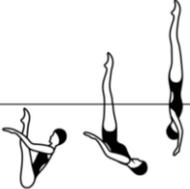
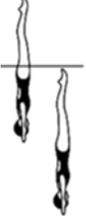
					
	10,5	11,0	11,0	10,5	43
	2,44	2,56	2,56	2,44	

<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>	
<p>Monter une jambe de ballet tendue : d'une position allongée sur le dos. Une jambe reste en permanence à la surface. L'autre jambe est levée et tendue jusqu'à la position jambe de ballet.</p>	
<p>Position jambe de ballet : corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.</p>	
<p><i>Abaiss</i>er une jambe de ballet : à partir de la position jambe de ballet, la jambe de ballet est pliée sans bouger la cuisse jusqu'à la position allongée sur le dos jambe pliée. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos.</p>	
<p>Position allongée sur le dos jambe pliée : le corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>	
<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>	

FINA 301 – Barracuda

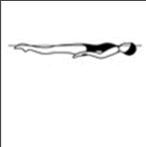
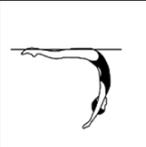
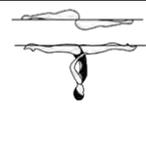
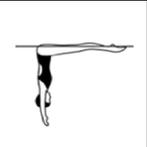
De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la **position du carpé arrière**, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée au même rythme que la *poussée*.

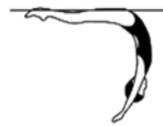
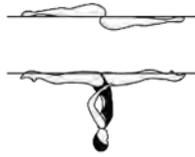
					
	10	31	15	56	
	1,79	5,54	2,68		

<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>	
<p>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.</p>	
<p><i>Poussée</i> : d'une position du carpé arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical rapide des jambes et des hanches vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la position verticale. Une hauteur maximale est souhaitée.</p>	
<p>Position verticale : corps en extension et perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Descente verticale</i> : en maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

FINA 420 – Promenade arrière

La tête la première, commencer *un dauphin*. Glisser les hanches, les jambes et les pieds le long de la surface tandis que le dos se cambre davantage pour atteindre la **position cambrée de surface**. Monter une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand écart de surface**. Une *sortie promenade arrière* est exécutée.

					
	12,0	22,0	19,0	6,0	59
	2,03	3,73	3,22	1,02	

<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>	
<p><i>Dauphin</i> : le <i>dauphin</i> commence en position allongée sur le dos. La tête, les hanches et les pieds quittent successivement la surface jusqu'à la position cambrée du dauphin.</p>	
<p>Position cambrée de dauphin : corps cambré de façon à ce que la tête, les hanches et les pieds dessinent l'arc d'une courbe. Jambes jointes.</p>	
<p>Position cambrée de surface : bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.</p>	
<p>Position du grand écart : 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>	
<p><i>Sortie promenade arrière</i> : la jambe arrière est levée sur un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en position du carpé avant, et d'un mouvement continu, le corps se déplie en position allongée sur le ventre. La tête fait surface à l'endroit occupé par les hanches au début de l'action.</p>	

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

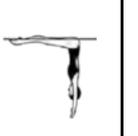
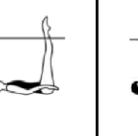
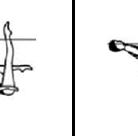
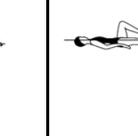
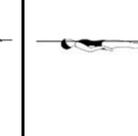
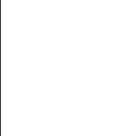


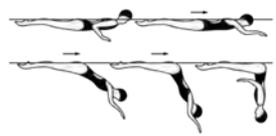
Position allongée sur le ventre : corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface.



FINA 327 – Ballerine

De la **position allongée sur le ventre**, exécuter un saut périlleux avant carpé jusqu'à la **position jambe de ballet double submergée**. Abaisser une jambe jusqu'à la **position flamant submergée**. En maintenant cette position, le corps remonte en surface en **position flamant de surface**. La jambe de ballet est abaissée en surface avec un arc de 90° tandis que l'autre jambe se place en **position allongée sur le dos jambe pliée**. L'orteil glisse à l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position allongée sur le dos**.

							
	6,0	8,0	3,0	10,0	15	10,5	52,5
	1,14	1,52	0,06	1,90	2,86	2,00	

<p>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).</p>	
<p>Saut périlleux avant carpé partiel (référence fig. 323) : à partir d'une position allongée sur le ventre, prendre la position du carpé avant. En maintenant cette position, le corps culbute autour d'un axe latéral de façon à ce que les jambes remplacent la tête pour arriver en position jambe de ballet double submergée. Les fesses, les jambes et les pieds se déplacent jusqu'à ce que les hanches occupent la position de la tête au début de l'action.</p>	
<p><i>Prendre la position du carpé avant</i> : à partir de la position allongée sur le ventre avec le visage dans l'eau, 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.</p>	
<p>Position du carpé avant : corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	
<p>Position jambe de ballet double sous-marine: tronc et tête parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et les jambes tendues. Niveau de l'eau entre les genoux et les chevilles des jambes tendues.</p>	
<p>Position du flamant submergée : tronc, tête et tibia parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et la jambe tendue. Niveau de l'eau entre le genou et la cheville de la jambe tendue.</p>	

<p>Position du flamant de surface : une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe est ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.</p>	
<p>Position allongée sur le dos jambe pliée : corps en position allongée sur le dos. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>	
<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>	

FINA 226 – Cygne

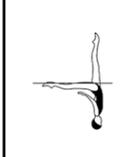
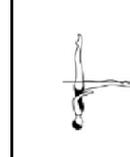
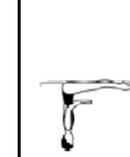
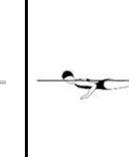
Un nova est exécuté jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la **position du cavalier**. Le corps pivote de 180° pour arriver en **position queue de poisson**. La jambe verticale est abaissée jusqu'à la surface en **position du carpé avant** et, d'un mouvement continu le corps se déplie jusqu'à la **position allongée sur le ventre**. La tête fait surface à l'endroit occupé par les hanches au début de l'action.

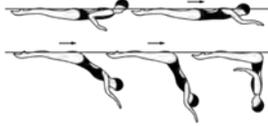
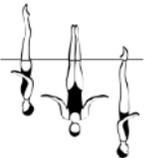
						
	17,5	14,0	14,0	14,5	6,0	66,0
	2,65	2,12	2,12	2,20	0,91	

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 partiel (référence fig. 435) : tête première, un <i>dauphin</i> est initié jusqu'à ce que les hanches soient sur le point de s'immerger. Les hanches, les jambes et les pieds continuent de se déplacer le long de la surface de l'eau pour assumer une position cambrée de surface jambe pliée .	
<i>Dauphin</i> : le dauphin commence en position allongée sur le dos. La tête, les hanches et les pieds quittent successivement la surface jusqu'à la position cambrée du dauphin .	
Position cambrée de dauphin : corps cambré de telle façon que la tête, les hanches et les pieds dessinent l'arc d'une courbe. Jambes jointes.	
Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.	
Position du 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 : corps en position verticale , une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.	
Position du carpé avant : corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.	
Position allongée sur le ventre : corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface.	

FINA 363 – Goutte d'eau

De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Les jambes sont levées simultanément jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Une **vrille de 180°** est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue jusqu'à la **position verticale** avant que les chevilles n'atteignent la surface de l'eau.

						
	17,5	14,0	14,0	14,5	6,0	66,0
	2,65	2,12	2,12	2,20	0,91	

<p>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).</p>	
<p>Prendre la position du carpé avant : à partir de la position allongée sur le ventre avec le visage dans l'eau, 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.</p>	
<p>Position du carpé avant : corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p>Position verticale jambe pliée : corps en position verticale avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.</p>	
<p>Vrille de 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 rotation de 180°.</p>	
<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>	
<p>Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	
<p>*** tandis que la jambe pliée est tendue pour rejoindre la jambe verticale lors de l'immersion des chevilles.</p>	



FIGURES PROVINCIALES 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**

FIGURES PROVINCIALES 13-15 ANS

FIGURE OBLIGATOIRE N° 1

Fig. 423 : ARIANE

Coefficient : 1.0



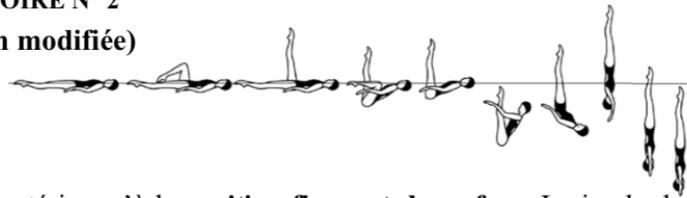
Une *promenade arrière* est exécutée jusqu'à la **position grand écart**. En maintenant une relative position des jambes en surface, les hanches effectuent une rotation de 180°. Exécuter une *Sortie Promenade Avant*.

		Coefficient de difficulté NVT (PV)
<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> <p><i>Dauphin</i> 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.</p>		
<p>Position cambrée de surface Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.</p> <p><i>Promenade arrière</i> De la position cambrée de surface, monter une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la position grand écart</p>		12.0 (1.6)
<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>		22.0 (2.93)
<p><i>Sortie promenade avant</i> 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 <i>sortie dorsale cambrée</i> est exécutée.</p>		10.0 (1.33)
<p><i>Sortie dorsale cambrée de surface</i> 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.</p>		23.0 (3.07)
<p>Position allongée sur le dos Voir ci-dessus</p>		8.0 (1.07)
	TOTAL NVT	75

FIGURES PROVINCIALES 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*.

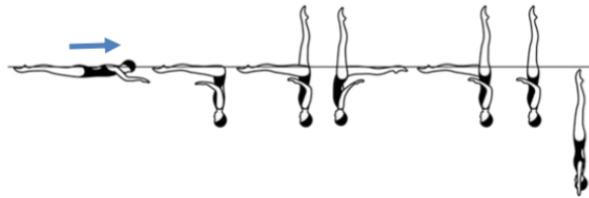
		Coefficient de difficulté
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		NVT (PV)
Monter une jambe de ballet : Commencer en position allongée sur le dos . Une jambe 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 .		10.5 (0.97)
Position jambe de ballet de surface : Corps en position allongée sur le dos . Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.		11.0 (1.01)
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 (1.20)
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 (1.20)
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.		15.0 (1.38)
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 déroule jusqu'à la position verticale . Une hauteur maximale est souhaitable.		31.0 (2.86)
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		15.0 (1.38)
Descente verticale En maintenant la position verticale , le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.		
	TOTAL NVT	108.5

FIGURES PROVINCIALES 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*.

<p>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).</p> <p><i>Prendre la position du carpé avant :</i> 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.</p> <p>Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p> <p>Position queue de poisson : Corps en position verticale, avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.</p> <p>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.</p> <p>Position queue de poisson : voir ci-dessus</p> <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> <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>		<p>Coefficient de difficulté</p> <p>NVT (PV)</p> <p>6.0 (0.58)</p> <p>14.5 (1.39)</p> <p>31.0 (2.98)</p> <p>18.0 (1.73)</p> <p>20.0 (1.97)</p> <p>14.0 (1.35)</p> <p>TOTAL NVT</p> <p>104</p>
---	--	--

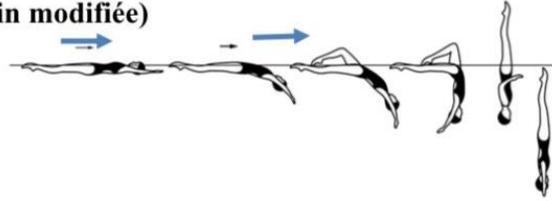
FIGURES PROVINCIALES 13-15 ANS

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.

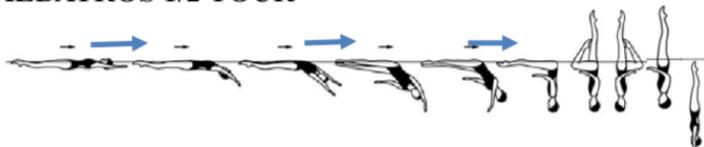
		Coefficient de difficulté NVT (PV)
<p>Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>		
<p>Nova La tête la première, commencer un <i>dauphin</i> jusqu'à ce que les hanches soient sur le point d'être immergées. (<i>Dauphin</i> : 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.</p>		17.5 (3.33)
<p>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.</p>		21.0 (4.00)
<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>		
<p><i>Vrille continue 360°</i> : 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</p>		19.0 (2.67)
TOTAL NVT		57.5

FIGURES PROVINCIALES 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*.

<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>		<p>Coefficient de difficulté NVT (PV)</p>
<p><i>Dauphin</i> : 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.</p> <p><i>Prendre la position du carpé avant</i> : 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.</p>		<p>11.0 (1.54)</p>
<p>Position carpée avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>		<p>15.0 (2.10)</p>
<p>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.</p>		<p>15.0 (2.10)</p>
<p><i>Demi-Tour</i> : 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°.</p>		<p>16.5 (2.30)</p>
<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>		<p>14.0 (1.96)</p>
<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>		<p>TOTAL NVT 71.5</p>

FIGURES PROVINCIALES 13-15 ANS

GROUPE 2

FIGURE OPTIONNELLE N°4

Fig. 403 : QUEUE D'ESPADON

Coefficient : 1.0



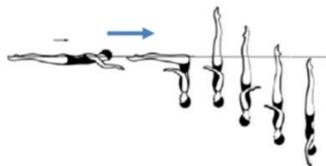
De la **position allongée sur le ventre**, une **position ventrale jambe pliée** est exécutée. Le bas du dos se cambre davantage tandis que la jambe tendue est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau. Quand cette jambe passe à la verticale, la jambe fléchie se tend avec le pied qui suit 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 fesses 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, orteil 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 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.</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

FIGURES PROVINCIALES 13-15 ANS

GROUPE 3

FINA 355f – Marsouin vrille continue 360°



De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Les jambes sont levées en **position verticale**. Une **vrille continue 360°** (1 rotation) est exécutée.

	6,0	33,0	19,0	58,0
	1,03	5,69	3,28	

<p>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.</p>	
<p>Prendre une position du carpé avant : à partir de la position allongée sur le ventre avec le visage dans l'eau, tandis que le tronc descend pour prendre une 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.</p>	
<p>Position du carpé avant : corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	
<p>Position verticale : corps en extension et perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p>Vrille continue 360° : une vrille continue est une rotation <u>rapide</u> 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.</p> <p>Une vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et doit être complétée au moment où les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

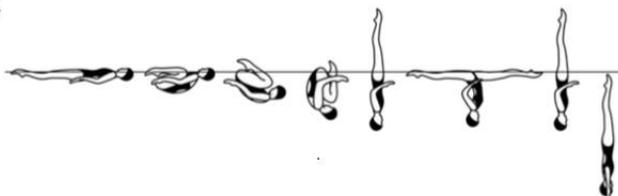
FIGURES PROVINCIALES 13-15 ANS

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.

<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>		<p>Coefficient de difficulté NVT (PV)</p>
<p>Position groupée Corps aussi compact que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.</p> <p>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.</p>		<p>2.0 (0.29)</p>
<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