

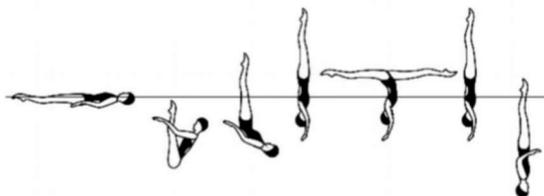
RÈGLES DES FIGURES

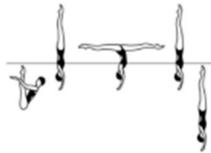
1. Les figures sont définies par leurs composantes : positions de base du corps et transitions. Se référer aux documents correspondants pour les exigences des positions de base et pour la description des mouvements de base. Les figures sont décrites sur la base d'une exécution parfaite.
2. Une transition est un mouvement continu d'une position à une autre. Elle doit se terminer simultanément avec la réalisation de la position requise à la hauteur choisie. Sauf indication contraire, le niveau de l'eau reste constant au cours d'une transition.
3. Sauf indication contraire dans la description de la figure, une hauteur maximale est souhaitable en permanence. La hauteur est évaluée basée sur le niveau de l'eau des parties du corps.
4. Sauf indication contraire dans la description de la figure, les figures sont exécutées sans déplacement. Les transitions qui autorisent un déplacement sont indiquées par une flèche (->) sur le diagramme.
5. Les diagrammes ne sont qu'un guide. En cas de différence entre un diagramme et sa description, la version anglaise du Manuel FINA prévaudra. Ne pas se fier au sens des images pour l'exécution de la figure mais bien à la description indiquée.
6. Pendant l'exécution d'une figure, un temps d'arrêt ne peut intervenir que lors des positions imprimées en « **gras** » et défini dans le document « Positions de base ».
7. Les mouvements de base ne sont décrits qu'une fois dans le document « Transitions de base » et sont écrits en « *italique* » lorsque les descriptions s'y réfèrent.
8. Lorsque le mot « **et** » est utilisé entre deux actions, celles-ci sont exécutées **successivement** ; quand « **tandis que** » est employé, elles sont exécutées **simultanément**.
9. Les positions et les mouvements des bras et des mains sont facultatifs.
10. Quand « rapide » et « rapidement » sont utilisés, cela s'applique seulement au rythme de la transition particulière et non à toute la figure.

PROGRAMME PROVINCIAL 13-15 ANS

308 - Barracuda grand écart aérien DD : 2.4

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** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée grand écart*.

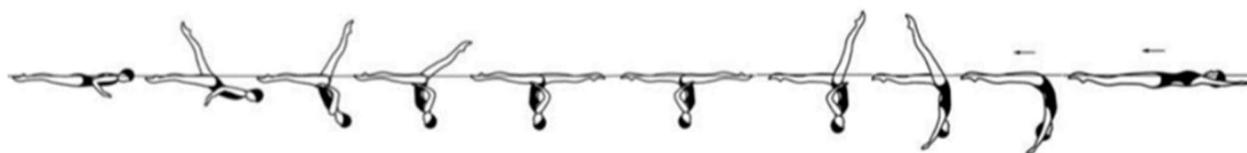


<p>Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p>Position du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p><i>Poussée grand écart</i> : Une poussée est exécutée jusqu'à la position verticale. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement pour prendre la position grand écart aérien puis sont fermées en position verticale, suivi d'une <i>descente verticale</i>. La descente verticale est exécutée au même rythme que la poussée.</p>	
<p>Position du grand écart aérien : Les jambes sont au-dessus de la surface de l'eau. 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 avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale sans tenir compte de la hauteur des hanches.</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>	

407 – Espadon jambe tendue, rotation ariane

DD : 2.6

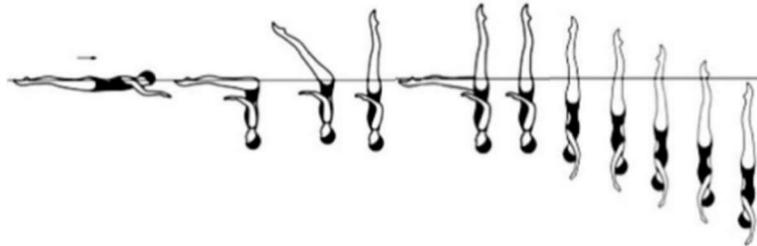
De la **position allongée sur le ventre**, le dos se cambre tandis qu'une jambe tendue est levée pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position du grand écart**. En maintenant les jambes à la surface de l'eau, une *rotation ariane* est exécutée. Une *sortie promenade avant* est exécutée.



<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>Position du grand écart: Jambes également ouvertes vers l'avant et vers l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues 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>Rotation ariane</i> : D'une position grand écart, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.</p>	
<p><i>Sortie promenade avant</i> : Les hanches demeurent stationnaires tandis que la jambe avant effectue un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en position cambrée de surface et d'un mouvement continu, exécuter une <i>sortie dorsale cambrée</i>.</p>	
<p>Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.</p>	
<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>	
<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>	

356f – Fouet, vrille continue de 720° DD : 3.0

De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Lever les jambes jusqu'à la **position verticale**. Une jambe est rapidement descendue jusqu'à la position **queue de poisson** et, sans pause, la même jambe est levée rapidement jusqu'à la **position verticale**. Sans pause, une **vrille continue de 720°** est exécutée.



<p>Prendre la position du carpé avant : À partir de la position allongée sur le ventre, visage dans l'eau, 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 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>Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</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>Position queue de poisson : Corps en position verticale, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant est en surface peu importe la hauteur des hanches.</p>	
<p>Vrille continue de 720°: Vrille descendante avec une rotation rapide de 720° (2 tours) qui est complétée au moment où les chevilles atteignent la surface et qui se poursuit jusqu'à la submersion.</p> <p>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</p>	

commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface.	
--	--

441 – Saturne DD : 2.5

De la position **allongée sur le dos**, prendre une *position cambrée de surface*. Une jambe est levée jusqu'à la **position cavalier**. En maintenant l'alignement vertical, le corps fait une rotation de 180° pour prendre la **position queue de poisson**. Continuant dans la même direction, une *spire* est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée.



<p>Prendre une <i>position cambrée de surface</i> : D'une position allongée sur le dos en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu la tête quitte la surface de l'eau tandis que le dos se cambre davantage pour prendre une position cambrée de surface avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'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>	
<p>Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.</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 : Corps en position verticale, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant est en surface peu importe la hauteur des hanches.</p>	
<p><i>Spire</i> : Une spire est un tour rapide de 180° (demi-tour). Un tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.</p>	

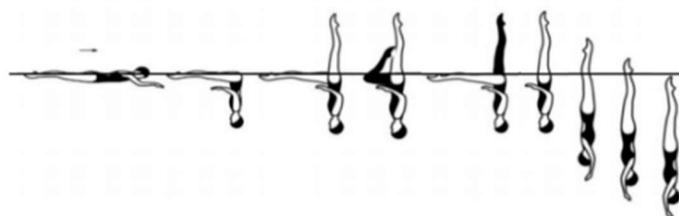


<p>Sauf indication contraire, lorsqu'on l'exécute en position verticale, un tour se termine par une <i>descente verticale</i>.</p> <p>**Tandis que la jambe horizontale est levée pour rejoindre la jambe verticale en position verticale.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à 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>	

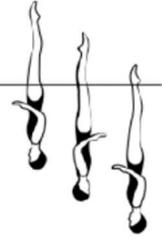
352 - Vénus (sans la rotation de 360° en position queue de poisson)

DD : 2.6

De la **position allongée sur le ventre**, prendre la *position du carpé avant*. Tous les mouvements suivant la **position du carpé avant** jusqu'à la fin de la figure sont **performés rapidement**. Une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson** et la jambe horizontale est pliée pour prendre la **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la verticale alors que la jambe verticale descend pour devenir la jambe horizontale dans la **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale**. Une *vrille de 360°* est exécutée.

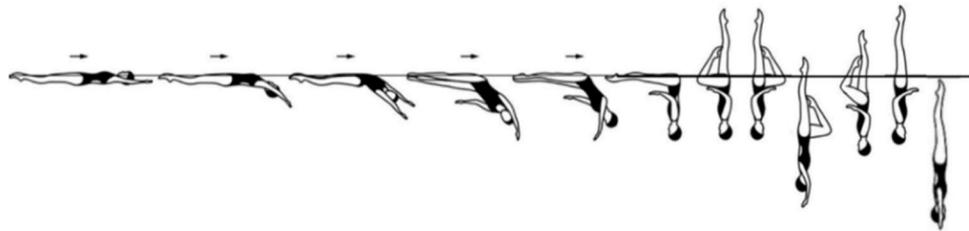


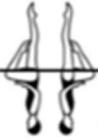
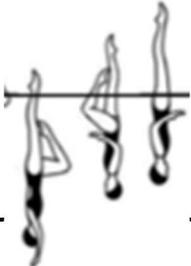
<p>Prendre la <i>position du carpé avant</i> : À partir de la position allongée sur le ventre, visage dans l'eau, le tronc descend pour prendre une position du carpé avant. Les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.</p>	
<p>Position 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>Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. 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 est en surface peu importe la hauteur des hanches.</p>	
<p>Position verticale jambe pliée: Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe plié au niveau du genou ou de la cuisse.</p>	
<p>Position queue de poisson : Corps en position verticale, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant est en surface peu importe la hauteur des hanches.</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>Vrille de 360°:</i> Vrille descendante avec une rotation de 360° (1 tour). 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, une vrille descendante se termine par une descente verticale exécutée au même rythme que la vrille.</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>	

240i - Albatros, vrille ascendante de 360° DD : 2.5

position **allongée sur le dos**, en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent à la surface jusqu'à ce que les hanches soient sur le point de submerger. Les hanches, jambes et pieds poursuivent le glissement à la surface tandis que le corps effectue une rotation pour prendre la **position du carpé avant**. Les jambes sont levées simultanément jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Un *demi-tour* est exécuté. En maintenant la **position verticale jambe pliée**, le corps descend jusqu'au niveau de la cheville de la jambe tendue. Une *vrille ascendante de 360°* est exécutée tandis que la jambe pliée est allongée afin de joindre la jambe tendue et atteindre une **position verticale**, suivi d'une *descente verticale*.

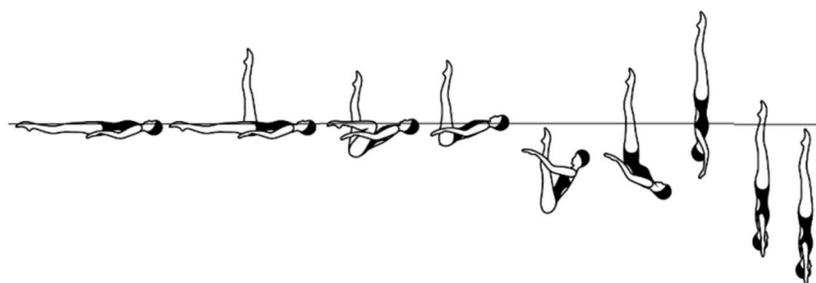


<p>Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p>Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	
<p>Position verticale jambe pliée: Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe plié au niveau du genou ou de la cuisse.</p>	
<p><i>Demi-tour</i> : Un demi-tour est une rotation de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.</p> <p>**Dans cette figure, le demi-tour est effectué en position verticale jambe pliée.</p>	
<p><i>Vrille ascendante de 360°</i> : Une vrille est une rotation en position verticale (ou indiquée). Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme.</p> <p>Sauf indication contraire, une vrille ascendante commence avec le niveau de l'eau aux chevilles. Suit une vrille vers le haut jusqu'à ce</p>	

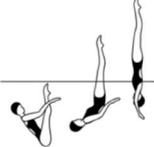
<p>que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. Une vrille ascendante se termine par une descente verticale.</p> <p>**La vrille ascendante de 360° est effectuée tandis que jambe pliée est tendue jusqu'à la position verticale.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire 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>	

144 - Rio jambe tendue (sans rotation suite à la poussée) DD : 2.6

À partir de la **position allongée sur le dos**, monter une jambe de ballet tendue. Le genou, tibia et orteils de la jambe horizontale glissent le long de la surface de l'eau pour prendre la **position du flamant de surface**. La jambe pliée est étirée afin de prendre la **position jambe de ballet double** en surface. Le corps est immergé en suivant la ligne verticale pour prendre la **position du carpi arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est effectuée, au même rythme que la poussée.



<p><i>Monter une jambe de ballet tendue</i>: D'une position allongée sur le dos, une jambe est levée tendue jusqu'à la position jambe de ballet, l'autre jambe demeurant 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>	
<p>Position jambe de ballet: Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.</p>	

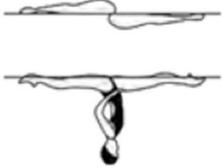
Position du flamant de surface: Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe est pliée, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied, genou, et tibia parallèles à la surface. Visage à la surface.	
Position jambe de ballet double en surface: Jambes jointes et tendues perpendiculairement 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 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.	
Poussée : 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.	
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 l'immersion des orteils.	

421 – Promenade arrière, fermeture de 360°

DD : 2.4

De la position **allongée sur le dos**, prendre une *position cambrée de surface*. Une jambe s'élève en un arc de 180° au-dessus de la surface pour atteindre la **position du grand écart**. Dans un mouvement continu et uniforme, une rotation de 360° est exécutée tandis que les jambes sont levées de manière symétrique afin de prendre la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée.



<p>Prendre une <i>position cambrée de surface</i> : D'une position allongée sur le dos en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu la tête quitte la surface de l'eau tandis que le dos se cambre davantage pour prendre une position cambrée de surface avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'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>	
<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 vers l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues 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>Tour de 360°</i> : Un tour de 360° est une rotation complète (1 tour) 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 tour se termine par une descente verticale.</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>	