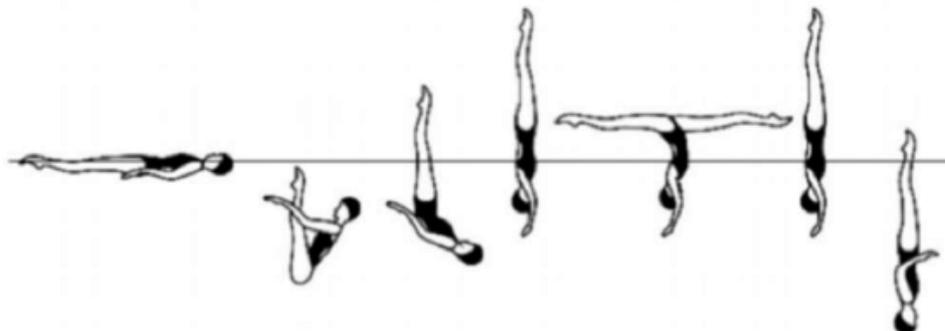


# PROVINCIAL 13-15 ANS

FIGURE 1

Fig. 308 : BARRACUDA GRAND ÉCART AÉRIEN

Coefficient : 2.4



De la **position allongée sur le dos**, les jambes sont levées à la verticale tandis que le corps est submergé pour prendre la **position carpé arrière** avec les orteils juste sous la surface. Une *poussée grand écart* 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.

**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.

*Poussée grand écart:* 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 *descente verticale*. La descente verticale est exécutée au même rythme que la poussée.

**Position 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, avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale sans tenir compte de la hauteur des hanches.

**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.

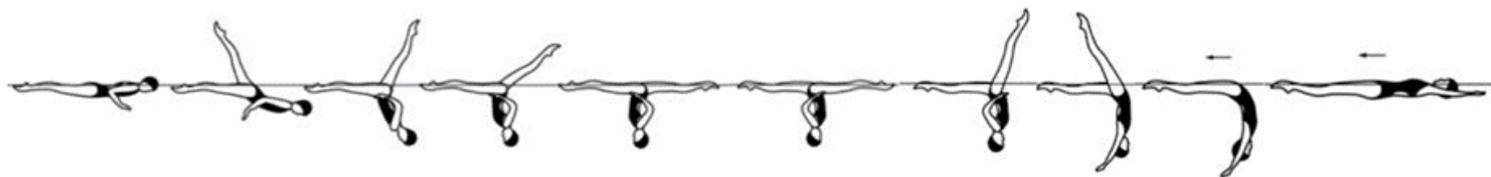
	Coefficient NVT (PV)
	7.0
	(0.84)
	31
	(3.73)
	17
	(2.05)
	13
	(1.57)
	15
	(1.81)
<b>Total NVT</b>	<b>83</b>

PROVINCIAL 13-15 ANS

FIGURE 2

Fig. 407 : ESPADON JAMBE TENDUE ROTATION ARIANE

Coefficient : 2.6



De la **position allongée sur le ventre**, le dos se cambre tandis qu'une jambe est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand écart**. En maintenant une position relative des jambes à la surface de l'eau, une *rotation ariane* est exécutée. Une *sortie promenade avant* 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. Sauf si spécifié, le visage peut-être dans ou hors de l'eau.

**Position 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.

*Rotation ariane* : D'une **position grand écart**, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°

*Sortie promenade avant*

Élever la jambe avant en 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 *sortie dorsale cambrée*.

**Position cambré de surface** : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.

*Sortie dorsale cambré*: De la **position cambrée de surface**, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un déplacement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos**, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.

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

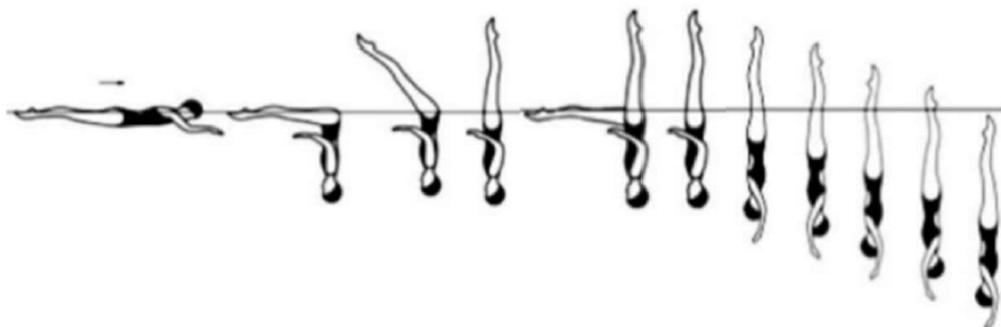
	Coefficient NVT (PV)
	48 (5.05)
	17 (1.79)
	23 (2.42)
	7 (0.74)
<b>Total NVT</b>	
<b>95</b>	

# PROVINCIAL 13-15 ANS

FIGURE 3

Coefficient : 3.0

Fig.356f : FOUET VRILLE CONTINUE 720°



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.

**Position allongée sur le ventre** : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Sauf si spécifié, le visage peut-être dans ou hors de l'eau.

*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.

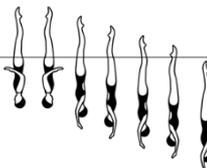
**Position du carpé avant** : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

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

**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.

**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 720°*: une vrille descendante avec une rotation rapide de 720° (2), qui est complétée au moment où les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à la submersion.

	Coefficient NVT (PV)
	6 (0.52)
	
	
	33 (2.84)
	22.5 (1.94)
	20.5 (1.77)
	34 (2.93)
	
<b>Total NVT</b>	<b>116</b>

# PROVINCIAL 13-15 ANS

FIGURE 4

Coefficient : 2.5

Fig. 441 : SATURNE



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.

**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.

*Prendre une position cambrée de surface* : 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.

**Position cambrée de surface** : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.

**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** : 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.

*Spire* : 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. Sauf indication contraire, lorsqu'on l'exécute en **position verticale\*\***, un tour se termine par une descente verticale.

**\*\*Tandis que la jambe horizontale est levée pour rejoindre la jambe verticale en position verticale.**

**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.

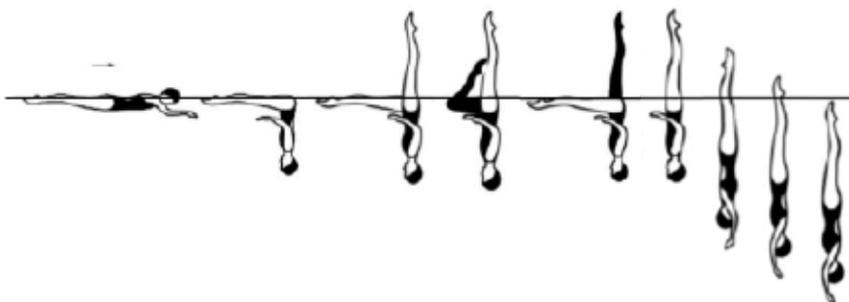
	Coefficient NVT (PV)
	12 (1.38)
	23.5 (2.7)
	14 (1.61)
	23.5 (2.7)
	14 (1.61)
<b>Total NVT</b>	<b>87</b>

# PROVINCIAL 13-15 ANS

FIGURE 5

Fig. 452 : VÉNUS (sans rotation en queue de poisson)

Coefficient : 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.

**Position allongée sur le ventre** : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Sauf si spécifié, le visage peut-être dans ou hors de l'eau.

**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.

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

**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.

**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.

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

**Vrille de 360°**: 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.

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

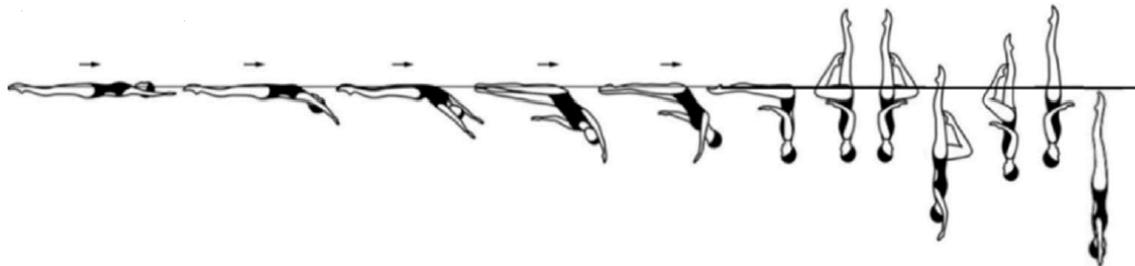
	Coefficient NVT (PV)
	6 (0.65)
	12.5 (1.34)
	12.5 (1.34)
	18.5 (1.99)
	20.5 (2.20)
	23 (2.48)
	0 (0)
	<b>Total NVT 93</b>

PROVINCIAL 13-15 ANS

FIGURE 6

Coefficient : 2.5

Fig. 240i : ALBATROS VRILLE ASCENDANTE DE 360°



De la **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*.

**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 du carpé avant** : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. 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.

Un *demi-tour* est une rotation de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on l'exécute en position verticale\*\*. \*\* En position verticale jambe pliée

*Vrille ascendante de 360°* : vrille ascendante avec rotation de 360°

**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.

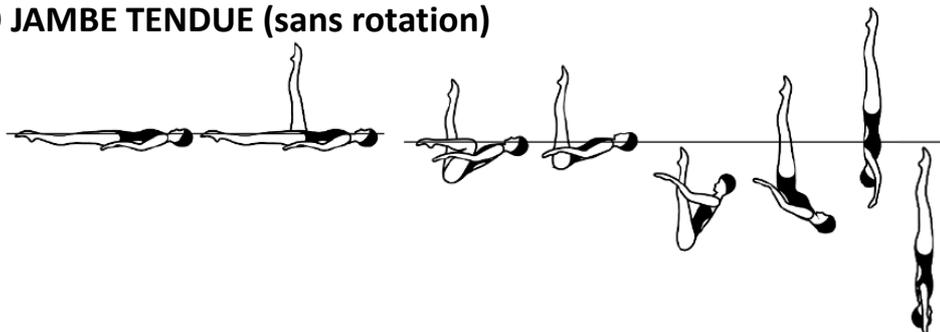
	Coefficient NVT (PV)
	15
	(1.71)
	15
	(1.71)
	15
	(1.71)
	10
	(1.14)
	18.5
	(2.11)
	14
	(1.6)
<b>Total NVT</b>	<b>87.5</b>

# PROVINCIAL 13-15 ANS

FIGURE 7

Fig. 144 : RIO JAMBE TENDUE (sans rotation)

Coefficient : 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 carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *puisée* jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est effectuée, 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 tendue* : D'une **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue 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 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.

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

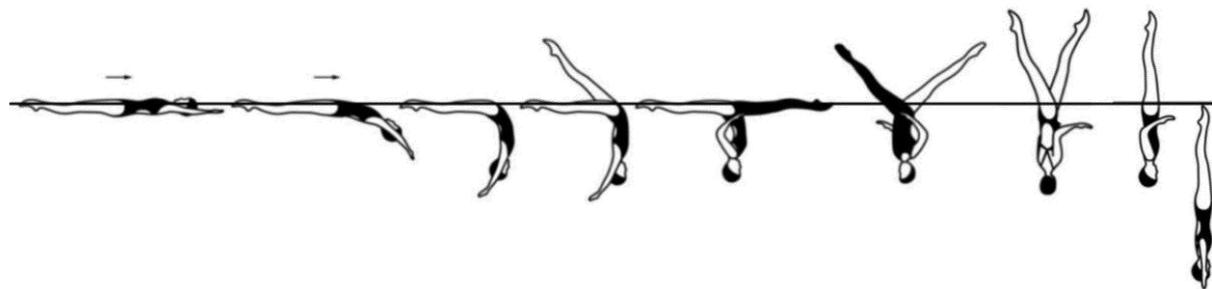
	Coefficient NVT (PV)
	18.5 (1.91)
	7.5 (0.77)
	13.0 (1.34)
	12.0 (1.24)
	31 (3.2)
	15 (1.54)
	<b>Total NVT 97</b>

PROVINCIAL 13-15 ANS

FIGURE 8

Fig. 421 : PROMENADE ARRIÈRE FERMETURE 360°

Coefficient : 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

**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.

**Prendre une position cambrée de surface** : 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.

**Position cambrée de surface** : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.

**Position 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.

**Tour de 360°** : 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.

**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.

	Coefficient NVT (PV)
	12 (1.46)
	29 (3.54)
	27 (3.29)
	14 (1.71)
<b>Total NVT</b>	<b>82</b>