

PROVINCIAL 11-12 ANS

GROUPE OBLIGATOIRE - FIGURE 1

Coefficient : 1.6

Fig. 106 : JAMBE DE BALLET TENDUE



D'une **position allongée sur le dos**, monter une *jambe de ballet tendue* jusqu'à la **position jambe de ballet** puis *abaisser la jambe de ballet*.

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.

Abaisser une jambe de ballet : D'une **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.

Position allongée sur le dos jambe pliée : Corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.

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.

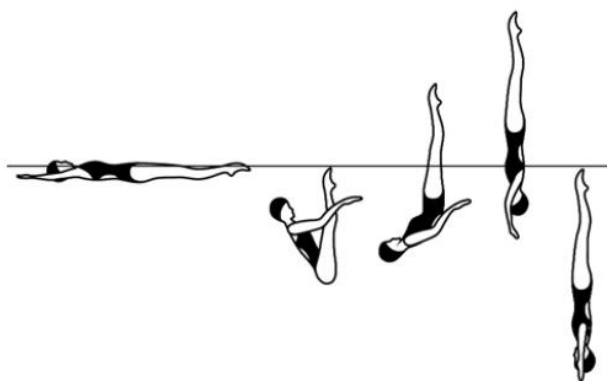
	Coeff NVT (PV)
	18.5 (4.63)
	
	11.0 (2.75)
	
	10.5 (2.63)
Total NVT 40	

PROVINCIAL 11-12 ANS

GROUPE OBLIGATOIRE - FIGURE 2

Coefficient : 1.8

Fig. 306 : BARRACUDA



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* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est effectuée au même rythme que la *poussée*.

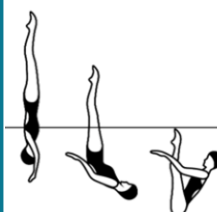
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

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 : 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.

Coefficient
NVT (PV)7.0
(1.37)31
(6.08)13
(2.55)Total NVT
51

PROVINCIAL 11-12 ANS

GROUPE OTIONNEL 1 – FIGURE 1

Fig. 407 : ARIANE AVANT

Coefficient : 2.2



De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpe avant**. Une jambe s'élève 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.

Prendre la position du carpe avant : À partir de la **position allongée sur le ventre**, visage dans l'eau, le tronc descend pour prendre une position du carpe 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 carpe avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90° . Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

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

Sortie dorsale cambrée : De la **position cambrée de surface**, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un 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.

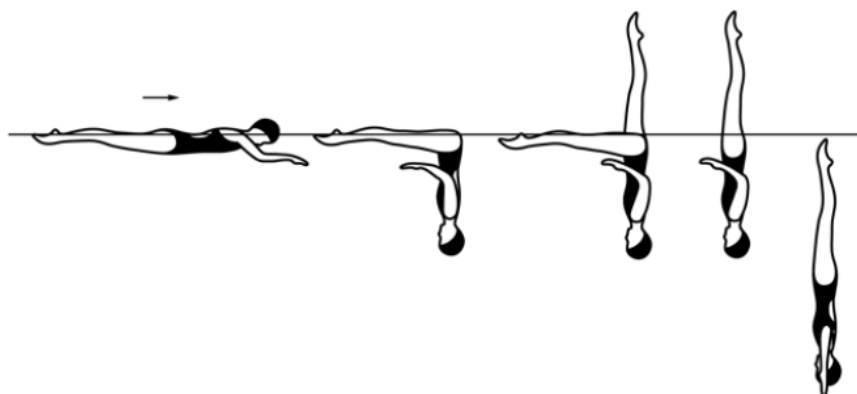
	Coeff NVT (PV)
	6 (0.82)
	20 (2.74)
	17 (2.33)
	23 (3.15)
	7 (0.96)
	Total NVT 73

PROVINCIAL 11-12 ANS

GROUPE OPTIONNEL 1 – FIGURE 2

Coefficient : 1.9

Fig.348 : PYLÔNE



De la **position allongée sur le ventre**, prendre la **position du carpé avant**. Une jambe s'élève pour atteindre la **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale pour prendre la **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. Sauf si spécifié, le visage peut-être dans ou hors de l'eau.

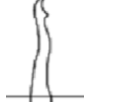
Prendre la position du carpé avant : À partir de la position allongée sur le ventre, visage dans l'eau, le tronc descend pour prendre une position du carpé avant. Les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.

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: 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)	
	6 (1.09)
	
	
	14.5 (2.64)
	
	20.5 (3.73)
	
	14 (2.55)
	
	
Total NVT 55	

PROVINCIAL 11-12 ANS

GROUPE OPTIONNEL 2 – FIGURE 1

Coefficient : 1.9

Fig.227d : CYGNET VRILLE 180°



De la **position allongée sur le dos**, prendre une **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la **position cavalier**. Le corps pivote de 180° pour arriver en **position queue de poisson**. Une **rotation hélicoptère vrille de 180°** est exécutée dans la même direction.

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 jambe pliée : 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 jambe pliée** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.

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

Rotation hélicoptère avec vrille de 180° : D'une **position queue de poisson** la jambe horizontale est levée dans la **position verticale** lors d'une rotation descendante de 180° (demi-tour) et est complétée lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau suivi d'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)
	17.5 (3.02)
	14 (2.41)
	14 (2.41)
	12.5 (2.16)
	0 (0)
	Total NVT 58