

Simulation de figures Événements de développement - 2025

Voici les positions et/ou les transitions qui devront être performées par les athlètes des différentes catégories d'âge, lors de la simulation de compétition tenue le dimanche de chaque événement.

9-10 ans	11-12 ans	Jeunesse	Junior
BP 16 – Position du grand écart (droit ou gauche)	BP 17 – Position cavalier	240i – Albatros (demi-tour en position verticale jambe pliée suivi d'une descente verticale en position verticale jambe pliée)	TB 9 – Poussée
TB 3 – Prendre la position du carpé avant	TB 1a – Monter une jambe de ballet tendue	301 – Barracuda	TB 6a – Sortie promenade avant
362 – Crevette de surface (de la position du grand écart jusqu'à la fin)	TB 16 – Rotation ariane	441 – Saturne (du début jusqu'à la position cavalier)	TB 13f – Vrille continue de 720°
BP 1 – Position allongée sur le dos	348 – Pylône (du début jusqu'à la position queue de poisson)	140j – Flamant jambe pliée (de la position du flamant de surface à la position verticale)	TB 12a – Demi-tour

NOTES :

- Les entrées et les sorties sont optionnelles.
- Pour ces événements, tous les DD utilisés sont de 1.0.
- Les pénalités pourront être appliquées.

BP 16 – Position du grand écart (droit ou gauche)

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.



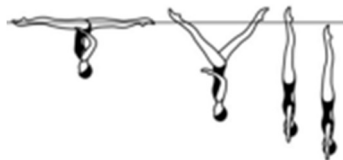
TB 3 – Prendre la position du carpé avant

D'une **position allongée sur le ventre** avec le visage dans l'eau, 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.



362 – Crevette de surface (de la position du grand écart jusqu'à la fin)

À partir de la **position du grand écart**, les jambes sont jointes en **position verticale** au niveau des chevilles. Une *descente verticale* est effectuée.



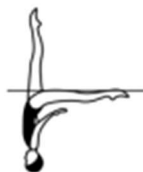
BP 1 – Position allongée sur le dos

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.



BP 17 – Position cavalier

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière à la surface et aussi près que possible de l'horizontale.



TB 1a – Monter une jambe de ballet tendue

D'une **position allongée sur le dos**, une jambe reste en permanence à la surface. Une jambe est levée de manière tendue jusqu'à la **position jambe de ballet**.



TB 16 – Rotation ariane

À partir de la **position du grand écart**, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.



348 – Pylône (du début jusqu'à la position queue de poisson)

De la **position allongée sur le ventre**, prendre la position du carpe avant. Une jambe s'élève pour atteindre la **position queue de poisson**.



240i – Albatros, vrille ascendante de 360 °

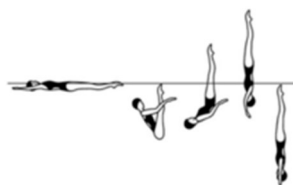
(demi-tour en position verticale jambe pliée suivi de la descente verticale en position verticale jambe pliée)

À partir d'une **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.



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 carpe 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.



441 – Saturne (du début jusqu'à la position cavalier)

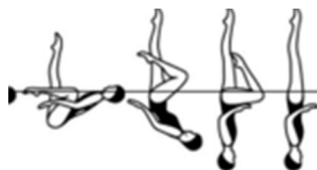
De la **position allongée sur le dos**, prendre une *position cambrée de surface*. Une jambe est levée jusqu'à la **position cavalier**.



140j – Flamant jambe pliée, vrille combinée de 360° + 360°

(de la position du flamant de surface à la position verticale)

À partir de la **position du flamant de surface**, la jambe verticale maintient sa position tandis que les hanches sont levées, que le tronc déroule et que la jambe pliée se déplace afin de prendre la **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est allongée jusqu'à la **position verticale**.



TB 9 - Poussée

D'une **position du carpié arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une *poussée* afin de prendre une **position verticale**. Une *descente verticale* est effectuée au même rythme que la poussée.



TB 6a - Sortie promenade avant

À partir de la **position du grand écart**, les hanches demeurent stationnaires tandis que la jambe avant est levée 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 cambrée de surface* à position allongée sur le dos.



TB 13f - 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.



TB 12a - Demi-tour

Dans une **position verticale**, effectuer un *demi-tour* (180°) en maintenant une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Une *descente verticale* est exécutée afin de compléter la transition.

