

DOSSIER Avenirs

9,10,11, 12ans

Figures imposées

Ballet leg simple : Monter un ballet leg . Abaisser le ballet leg



Barracuda : De la position allongée sur le dos, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une position carpée 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.



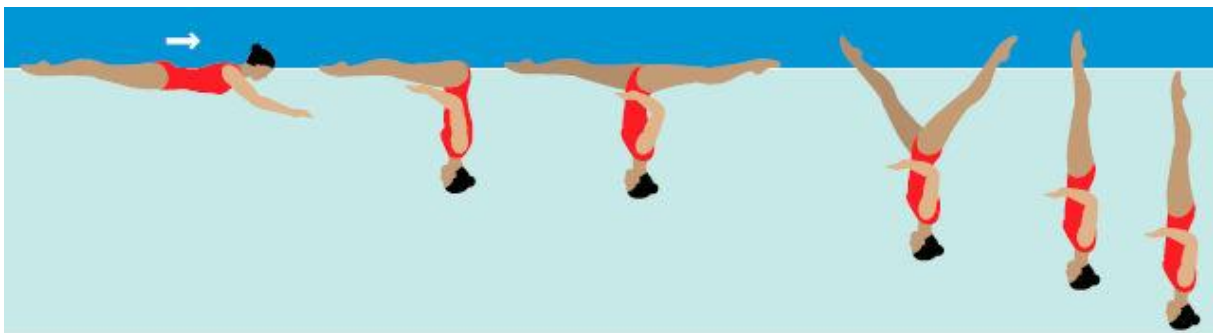
Figur

Avenirs ½

Océanita : 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 dos se cambre davantage et qu'une jambe se plie pour prendre une position cambrée de surface jambe pliée. La jambe horizontale est élevée tandis que le genou de la jambe pliée est tendu pour arriver simultanément en position verticale. Exécuter une Descente Verticale.



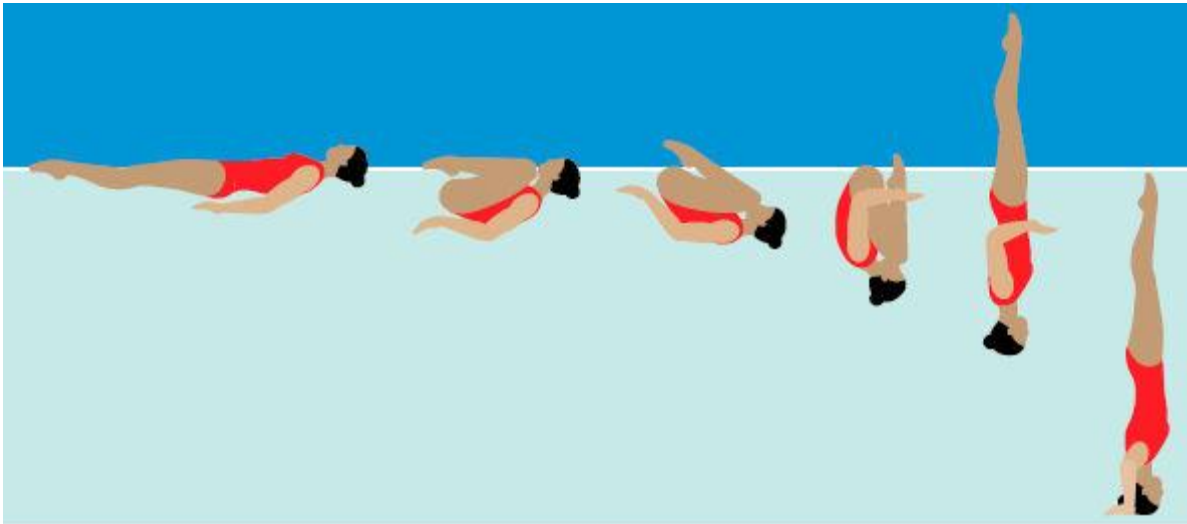
Crevette de surface : De la position allongée sur le ventre, prendre une position carpée avant. Une jambe effectue un arc de cercle de 180° à la surface (le pied doit toucher la surface) jusqu'à une Position Grand Ecart. Les jambes sont jointes en Position Verticale aux chevilles. Exécuter une Descente Verticale.



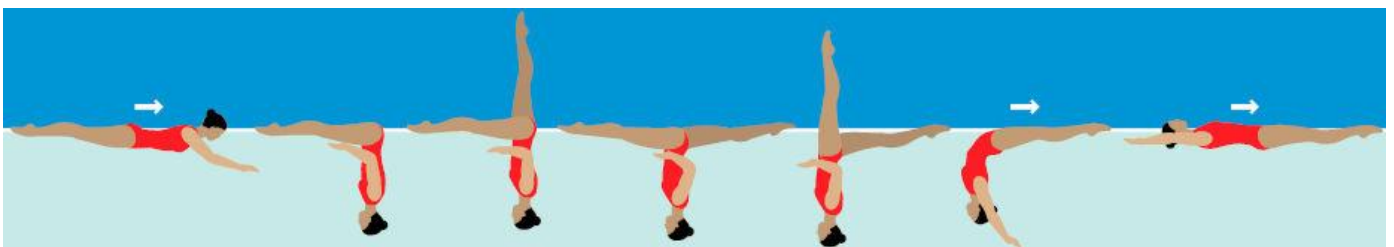
Avenirs 2/4

Figures optionnelles Groupe 2

Coup de pied à la lune : 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. Le tronc se déroule tandis que les jambes se dressent pour prendre la position verticale à mi-chemin entre la verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Exécuter une descente verticale.



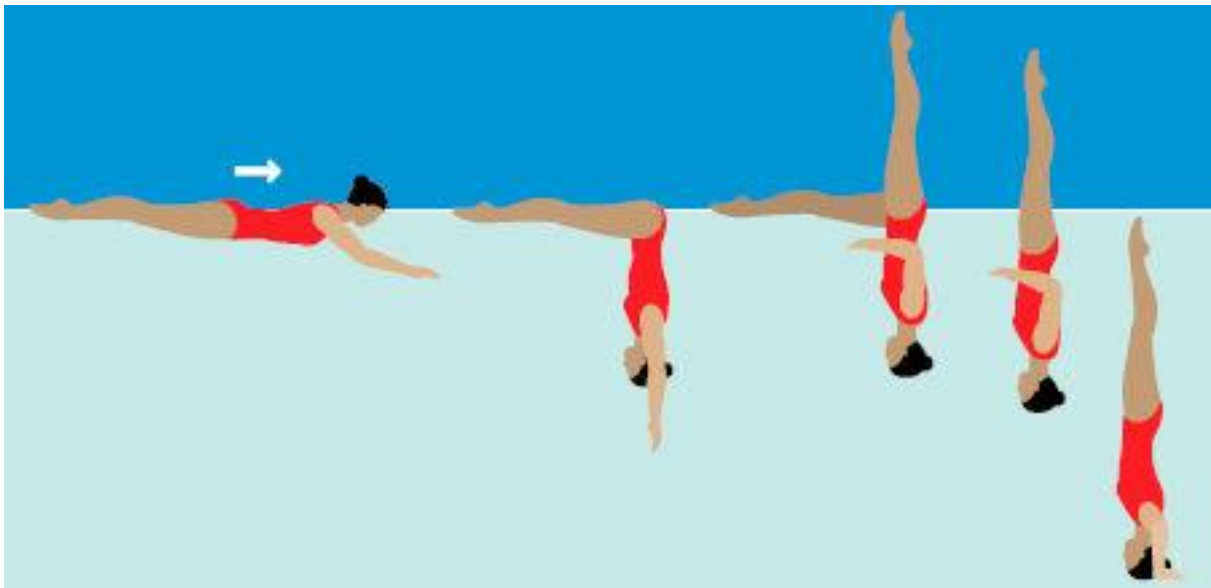
Promenade avant : De la position allongée sur le ventre, prendre une position carpé avant. Lever une jambe pour décrire un arc de cercle de 180° au dessus de la surface jusqu'à la position grand écart. Exécuter une sortie promenade avant.



Avenirs 3/4

Figures optionnelles Groupe 3

Tour : De la Position allongée sur le ventre, prendre une position carpée avant. Sans mouvement du corps et avec un maximum de hauteur, une jambe est levée en Position Queue de Poisson. Sans mouvement de la jambe verticale ou du tronc, la jambe horizontale est levée jusqu'à la jambe verticale pour prendre une Position Verticale. Exécuter une descente verticale.



Poisson scie jambe tendue : De la Position allongée sur le ventre, cambrer le dos tandis qu'une jambe monte pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la Position Grand Ecart. Une Sortie Promenade avant est exécutée.



DOSSIER Jeunes

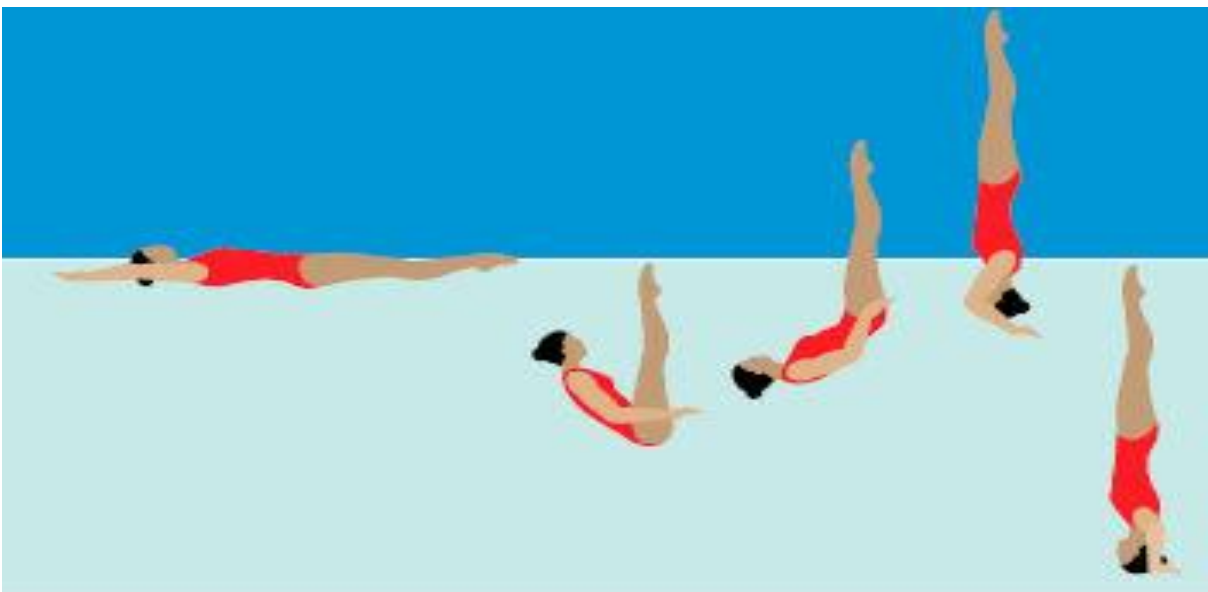
12,13,14, 15ans

Figures imposées

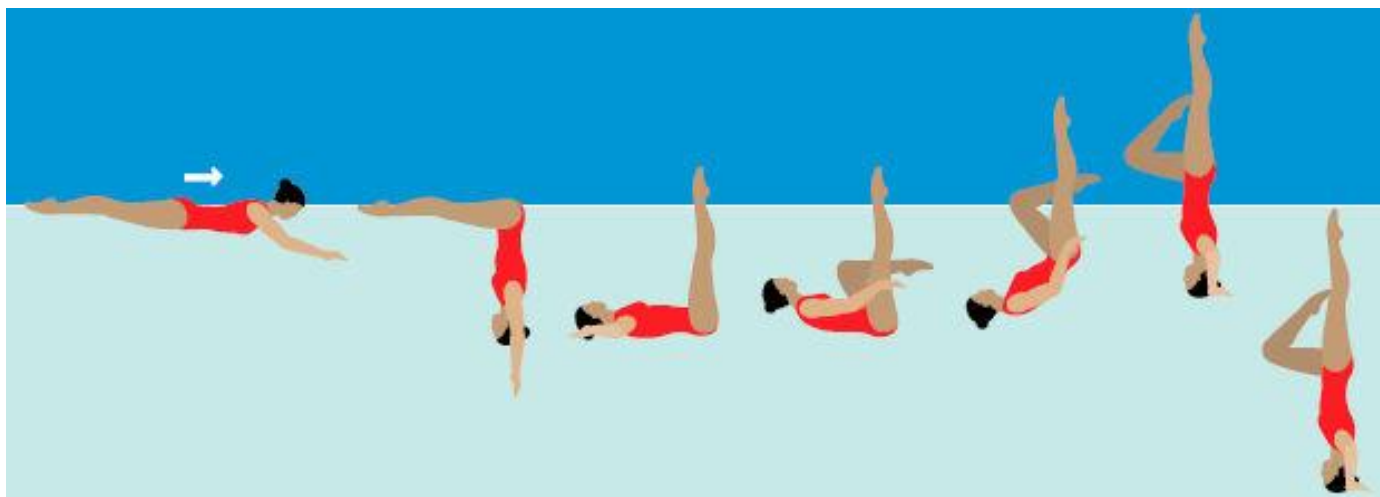
Ariane : Exécuter une promenade arrière jusqu'à la position grand écart. En maintenant la position relative des jambes par rapport à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°. Exécuter une poussée.



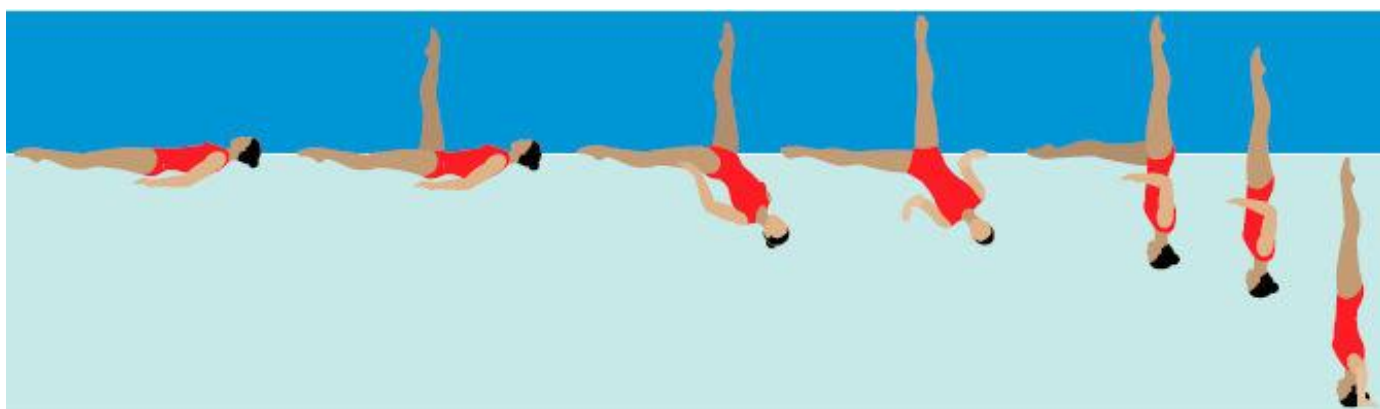
Barracuda vrille 360° : De la position allongée sur le dos, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une position carpée arrière, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une poussée jusqu'à la position verticale. Exécuter une vrille de 360° au même rythme que la poussée pour terminer la figure.



Heron : De la position allongée sur le ventre, exécuter un saut périlleux avant carpé jusqu'à la position double ballet leg sous-marin. Abaisser une jambe en position jambe pliée, tibia parallèle à la surface et milieu du mollet contre la jambe verticale, tandis que le tronc s'avance vers la jambe. Exécuter une poussée jusqu'à la position verticale jambe pliée, le pied de la jambe pliée glisse simultanément contre la jambe verticale pendant la montée. Exécuter une descente verticale en position verticale jambe pliée au même rythme que la poussée.

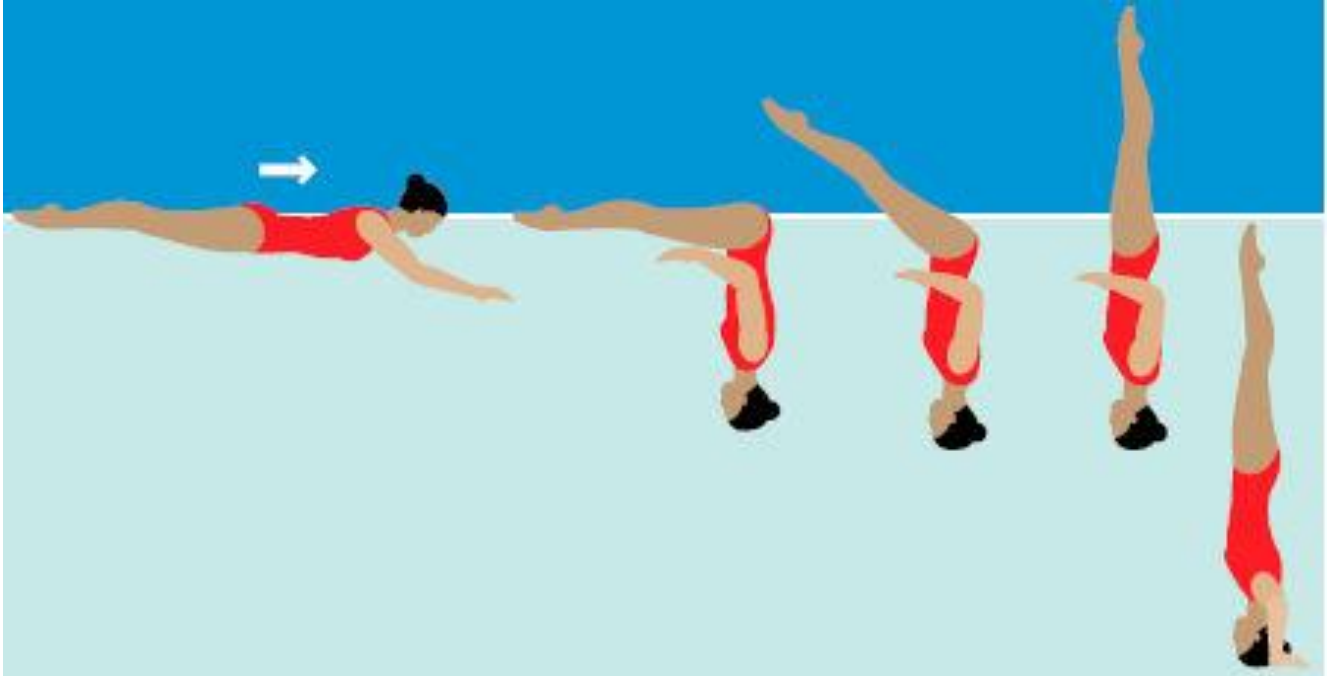


Catalina : Monter un ballet leg. Exécuter une rotation de catalina jusqu'à la position queue de poisson. Monter la jambe horizontale en position verticale. Exécuter une descente verticale.



Figures optionnelles Groupe 2

Marsouin vrille ascendante de 180° : De la position allongée sur le ventre, prendre une position carpée avant. Monter les jambes en position verticale. Exécuter une descente verticale. Exécuter la vrille indiquée pour terminer la figure.

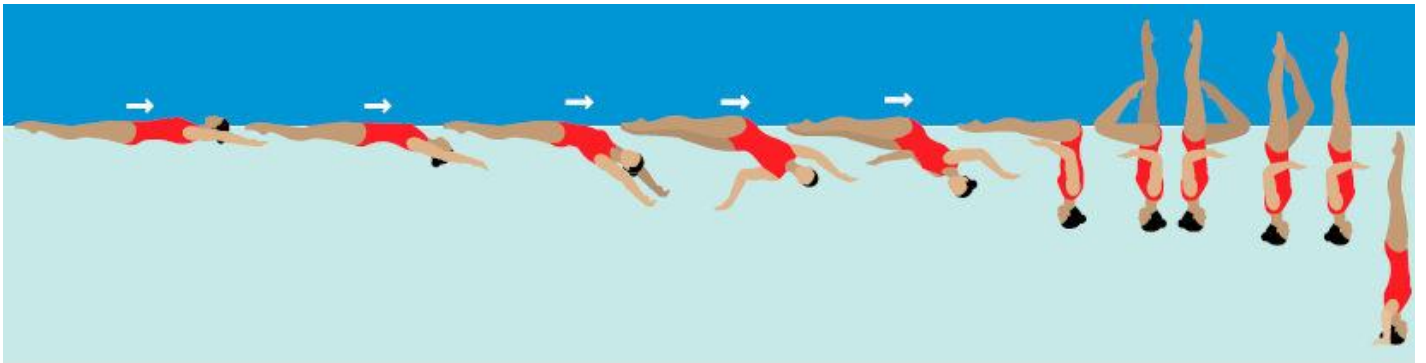


Flamenco jambe pliée : Exécuter un flamenco jusqu'à la position flamenco de surface. Le ballet leg conservant sa position verticale, monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée va prendre la position verticale jambe pliée. Tendre la jambe en position verticale. Exécuter une descente verticale.

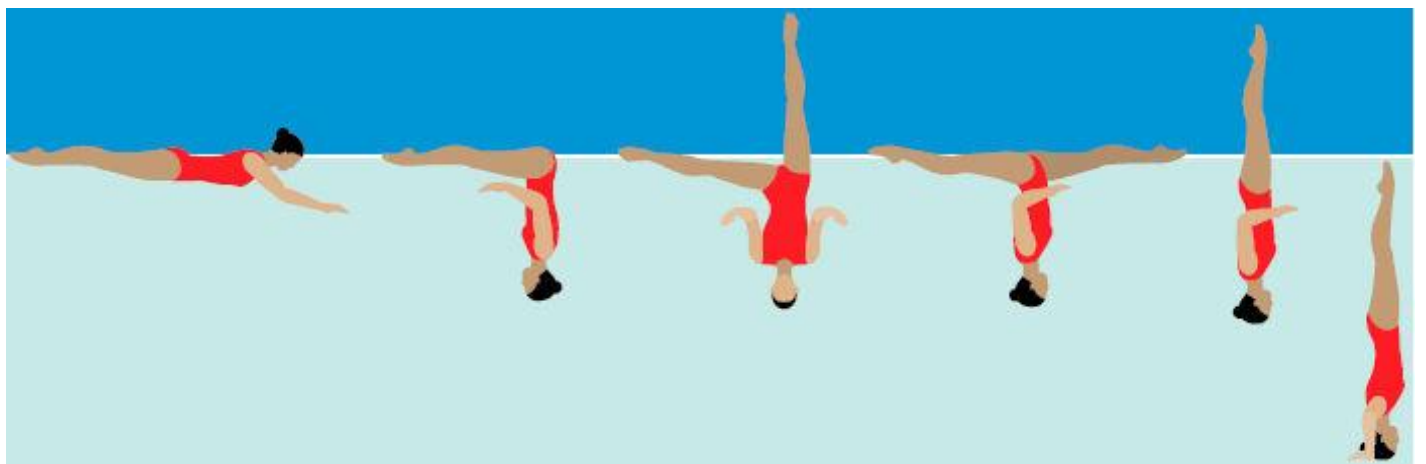


Figures optionnelles Groupe 3

Albatros 1/2 tour : 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 tandis que le corps pivote de côté pour prendre la *position carpée avant*. Lever les jambes simultanément en position verticale jambe pliée. Exécuter un demi-tour. Tendre la jambe pliée jusqu'à la position verticale. Exécuter une descente verticale.



Grand écart facial : De la position allongée sur le ventre, prendre une position carpée avant. Monter une jambe à la verticale tandis que le corps effectue une rotation de 90° sur son axe longitudinal jusqu'à la position faciale et d'un mouvement continu, exécuter une autre rotation de 90° dans la même direction tandis que la jambe verticale s'abaisse pour prendre une position grand écart. Monter les jambes en position verticale. Exécuter une descente verticale.



DOSSIER Juniors

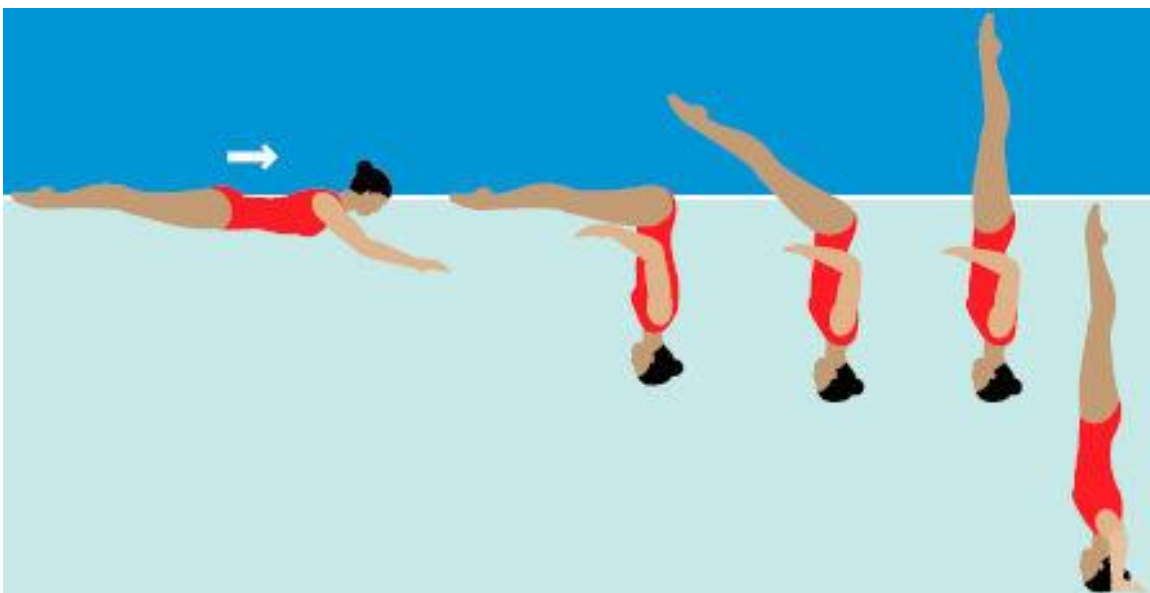
15,16,17, 18ans

Figures imposées

Barracuda grand écart vrillé : De la position allongée sur le dos, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une position carpé arrière, les orteils justes sous la surface de l'eau. Exécuter une poussée grand-écart.

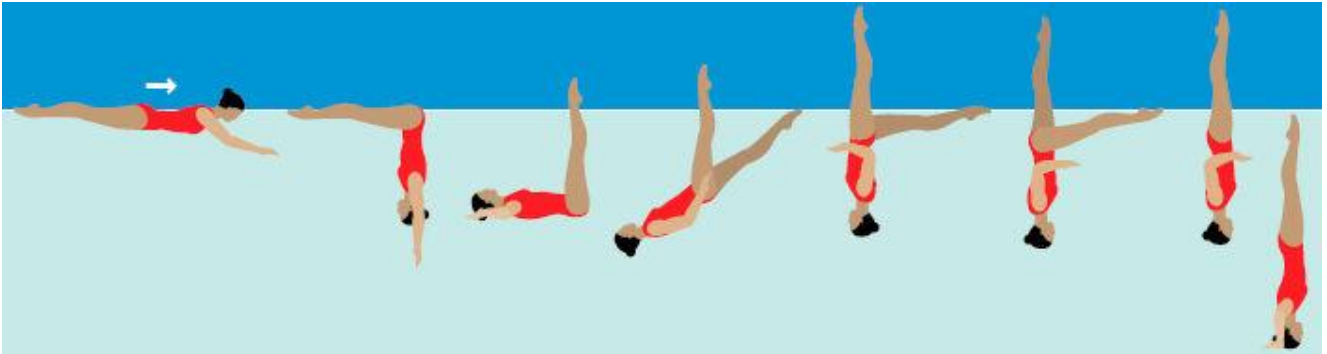


Marsouin tour vrillé : De la position allongée sur le ventre, prendre une position carpée avant. Monter les jambes en position verticale. Exécuter la vrille indiquée pour terminer la figure.

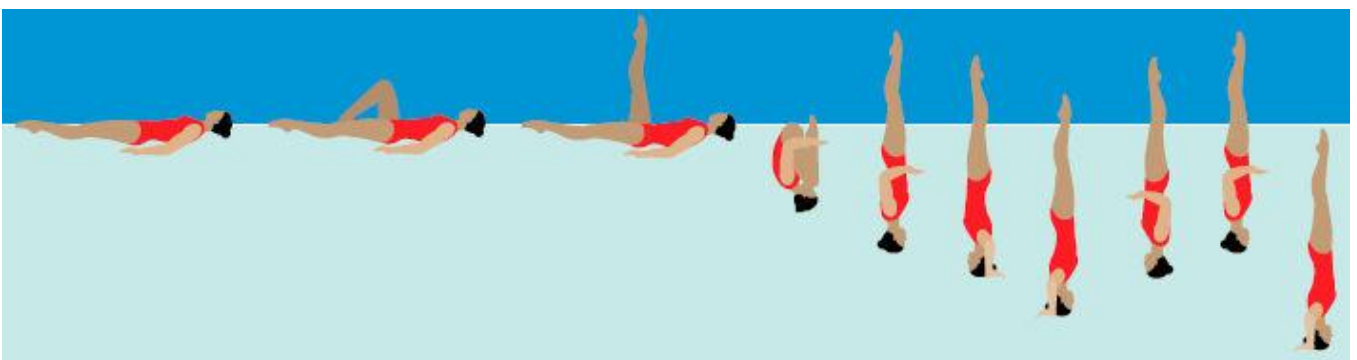


Figures optionnelles Groupe 1

Aurora spire : De la position allongée sur le ventre, exécuter un saut périlleux avant carpé jusqu'à la position double ballet leg sous-marin. Monter une jambe verticalement tandis que l'autre glisse le long de la surface jusqu'à la position château. Le corps effectue une rotation de 180° pour prendre la position queue de poisson. Lever la jambe horizontale jusqu'à la position verticale. Exécuter la vrille indiquée pour terminer la figure.

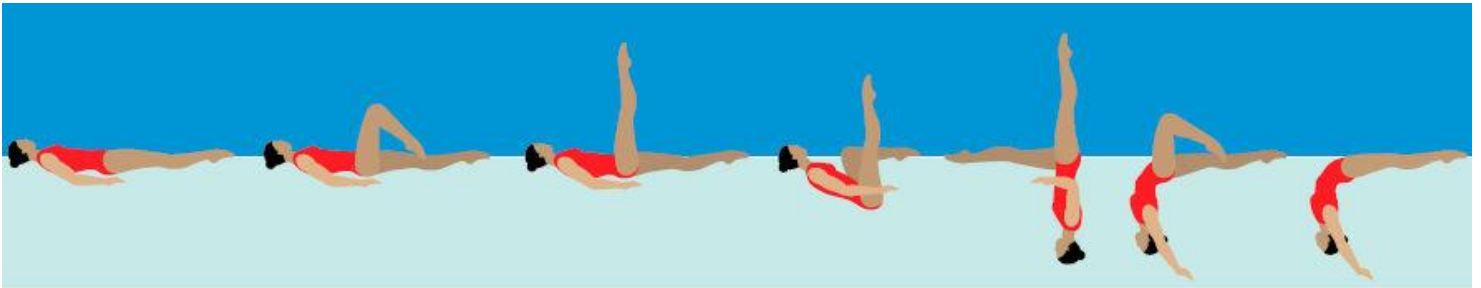


Londres : Monter un ballet leg rapide suivi d'un saut périlleux arrière partiel rapide, jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface. Le tronc se déroule tandis que les jambes se dressent pour prendre la position verticale à mi-chemin entre la verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Exécuter une vrille combinée de 360°.

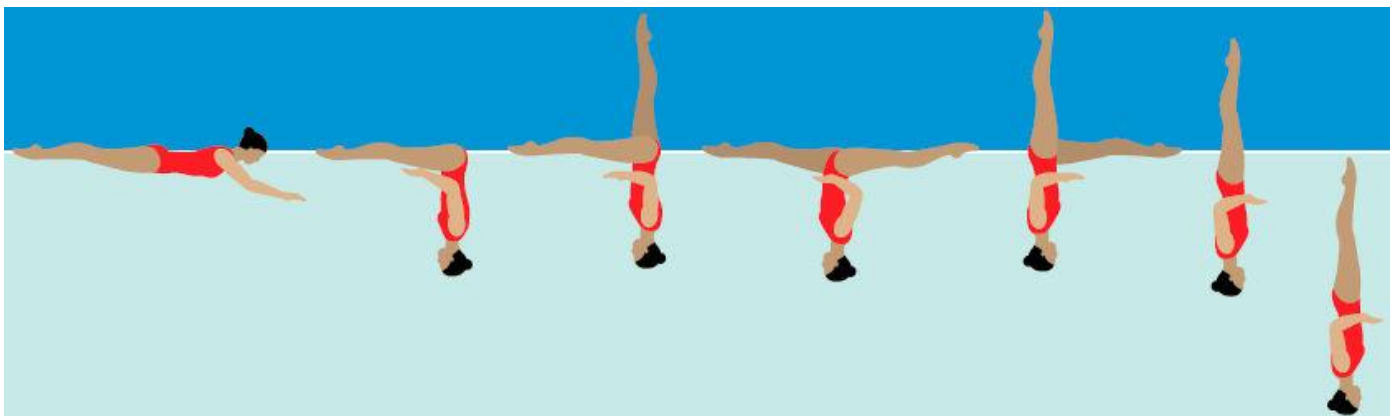


Figures optionnelles Groupe 2

Raie Manta : Monter un ballet leg. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface en position flamant de surface. Tandis que le tronc se déroule, la jambe pliée est allongée horizontalement pour prendre une position queue de poisson. La jambe horizontale est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau, tandis qu'elle passe à la verticale, la jambe verticale est pliée pour prendre une position cambrée de surface jambe pliée. Tendre la jambe pliée et dans un mouvement continu, exécuter une sortie cambrée de surface.

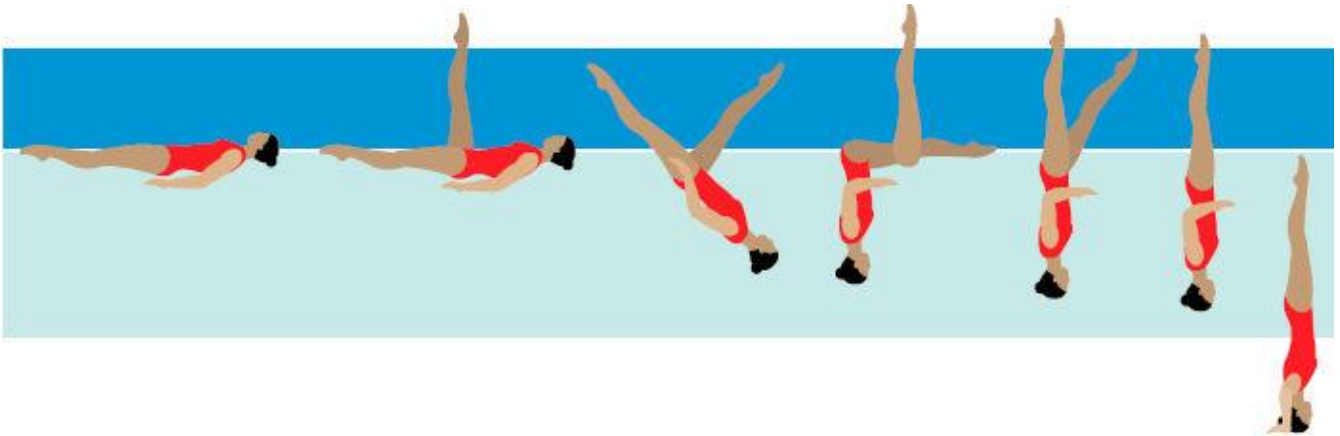


Papillon : D'une position allongée sur le ventre, prendre la position du carpé avant. Lever une jambe à la position queue de poisson. La jambe horizontale est levée rapidement à travers un arc de 180° tandis que la jambe verticale est abaissée pour prendre une position grand-écart, sans hésitation, exécuter une rotation des hanches de 180° tandis que la jambe avant est levée pour prendre une position queue de poisson. Lever la jambe horizontale à la position verticale au même rythme que les actions du début de la figure. Exécuter une *descente verticale*.



Figures optionnelles Groupe 3

Ibis vrille continue : *Monter un ballet leg.* En maintenant cette position, le corps pivote vers l'arrière autour d'un axe passant par les hanches jusqu'à la position flamant rose. Monter la jambe horizontale en position verticale. Exécuter la vrille indiquée pour terminer la figure.



Jupiter : De la position allongée sur le ventre, prendre *la position du carpe 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 la jambe verticale continue simultanément son arc jusqu'à la surface pour prendre la position cavalier. En maintenant l'alignement vertical du corps, la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface de l'eau jusqu'à la position queue de poisson. Lever la jambe horizontale à la position verticale. Exécuter une descente verticale.

