



REGLEMENT DE LA NATATION SYNCHRONISEE

D'après le manuel FINA 2005-2009

- SS 1 – Règles générales
 - SS 2 – Compétitions
 - SS 3 – Eligibilité
 - SS 4 – Sessions
 - SS 5 – Epreuves
 - SS 6 – Engagements
 - SS 7 – Préliminaires et Finales
 - SS 8 – Session de figures imposées
 - SS 9 – Ateliers de juges lors de figures imposées
 - SS 10 – Jugement des figures imposées
 - SS 11 – Pénalités lors d'une session de figures imposées
 - SS 12 – Calcul du résultat des figures imposées
 - SS 13 – Sessions d'épreuves libres
 - SS 14 – Durée des épreuves libres
 - SS 15 – Accompagnements musicaux
 - SS 16 – Ateliers de juges lors des épreuves libres
 - SS 17 – Jugement des épreuves libres
 - SS 18 – Pénalités lors des épreuves libres
 - SS 19 – Calcul du résultat des épreuves libres
 - SS 20 – Résultat final
 - SS 21 – Les officiels et leurs fonctions
 - SS 22 – Juge-Arbitre
 - SS 23 – Autres officiels
 - SS 24 – Obligations de l'organisateur
 - SSAG – Règlement des groupes d'âge
-
- Annexe 2 – Positions de base
 - Annexe 3 – Mouvements de base
 - Annexe 4 – Description des figures
 - Annexe 5 – Groupes de figures 2005 - 2009
 - Annexe 6 – Eléments obligatoires pour les programmes techniques
 - Annexe 7 – Formulaire pour la natation synchronisée

Règlements FINA 2005 – 2009 Natation Synchronisée,
D'après le Manuel FINA

Version corrigée par MC Besançon, C. Darquié, C. Grosset, F. Lefranc, C. Massardier, S. Neuville.
Rédaction et mise en page F. Lefranc.

05/02/2007

REGLEMENT DE LA NATATION SYNCHRONISEE 2005 - 2009

SS 1 Toutes les compétitions internationales de Natation Synchronisée sont régies par le règlement de la FINA.

SS 2 Les épreuves lors des compétitions de Natation Synchronisée sont Solos, Duos, Equipes et Combinés Libres.

SS 3 Les concurrentes en Natation Synchronisée d'un âge inférieur à (15) ans (au 31 décembre de l'année de compétition) ne peuvent pas concourir aux Jeux Olympiques, aux Championnats du Monde et aux Coupes du Monde.

SS 4 SESSIONS

SS 4.1 Figures Imposées :

Chaque concurrente doit nager quatre (4) figures, décrites à l'annexe V de ces règlements. Les figures Seniors, les figures Juniors et les figures des Groupes d'Age sont sélectionnées par le Comité Technique de Natation Synchronisée tous les quatre (4) ans et entérinées par le Bureau de la FINA.

SS 4.2 Programme Technique : Préliminaires/Finales

Le Programme Technique s'applique à chaque Solo, Duo et Equipe, et comprend des éléments obligatoires, sélectionnés par le Comité Technique de Natation Synchronisée tous les quatre (4) ans et entérinés par le Bureau de la FINA. Ces derniers apparaissent à l'annexe VI de ce Règlement.

SS 4.3 Programme Libre : Préliminaires/Finales

Le programme libre s'applique à des Solos, à des Duos et à des Equipes. Il comprend n'importe quelle figure de la liste, en tout ou en partie, et d'autres mouvements en harmonie avec la musique. Ces programmes sont libres, sans aucune restriction en ce qui concerne le choix de la musique, du contenu ou de la chorégraphie.

SS 4.4 Combiné Libre : Préliminaires/Finales

Le Combiné Libre comporte un maximum de dix (10) concurrentes qui exécutent une combinaison de Solos, Duos, Trios et d'Equipes. Au moins deux (2) parties doivent comprendre moins de trois (3) concurrentes et au moins deux (2) parties doivent comprendre de quatre (4) à dix (10) concurrentes.

La première partie du Combiné Libre peut débuter sur la plage de la piscine ou dans l'eau. Toutes les autres parties doivent débuter dans l'eau. Une nouvelle partie débute où la partie précédente se termine.

SS 5 ÉPREUVES

SS 5.1 Aux Jeux Olympiques, les Equipes comprennent le Programme Technique et le Programme Libre. Le tirage au sort du Programme Libre doit se conformer à la règle SS 13.4.1. Aux Jeux Olympiques, les Duos comprennent le Programme Technique, les Préliminaires et la Finale du programme libre.

SS 5.2 Aux Championnats du Monde : Préliminaires du Programme Technique, Finale du Programme Technique, Préliminaires du Programme Libre, Finale du Programme Libre, Préliminaire du Combiné Libre et Finale du Combiné Libre.

SS 5.3 A la Coupe du Monde de la FINA : voir BL 9.4.

SS 5.4 Aux Championnats du Monde Juniors, dans l'ordre suivant : Préliminaires en Programme Libre, Préliminaires en Combiné Libre (limites de temps telles que mentionnées en SSAG6), Figures Juniors (voir annexe V), la Finale en Programme Libre et la Finale en Combiné Libre.

SS 5.5 Lors de toute autre rencontre internationale, le programme peut comprendre une combinaison des règles SS 4.1 à SS 4.3 incluant le Programme Libre. Le Combiné Libre peut être inclus.

SS 6 ENGAGEMENTS

SS 6.1 Aux Jeux Olympiques, aux Championnats du Monde Juniors, aux Championnats Continentaux et Régionaux, et lors des compétitions de la FINA, sauf indication contraire, chaque nation peut engager un Solo, un Duo, une Equipe et un Combiné Libre.

SS 6.1.1 Aux Championnats du Monde, chaque nation peut engager un Programme Technique de Solo, un Programme Libre de Solo, un Programme Technique de Duo, un Programme Libre de Duo, un Programme Technique d'Equipe, un Programme Libre d'Equipe et un Combiné Libre. Une concurrente peut participer aux sept épreuves.

SS 6.1.2 Aux autres compétitions, par accord mutuel, les fédérations participantes peuvent engager plus d'un Solo, plus d'un Duo, plus d'une Equipe et plus d'un Combiné Libre.

SS 6.1.3 Lors de chaque compétition, à moins d'avis contraire, une concurrente peut nager un Solo, un Duo, une Equipe et un Combiné Libre.

SS 6.2 Équipes :

SS 6.2.1 Aux Jeux Olympiques, les Equipes sont composées de huit (8) concurrentes. Le nombre total de nageuses engagées par chaque fédération ne doit pas excéder neuf (9) concurrentes, sauf indication contraire.

SS 6.2.2 Aux Championnats du Monde et aux compétitions FINA, les Equipes sont composées de huit (8) concurrentes et les Combinés Libres sont composés de dix (10) concurrentes. Le nombre total de nageuses engagées par chaque fédération ne doit pas excéder douze (12) concurrentes, sauf indication contraire.

SS 6.3 Le secrétaire ou le responsable de la rencontre doit recevoir les feuilles d'engagement au moins sept (7) jours avant le début de la compétition. Aucun engagement ne sera accepté après cette date.

SS 6.3.1 L'engagement désigne le nom de la soliste, de sa réserve, les noms des duettistes et d'une seule remplaçante, les noms des membres de l'équipe et de deux remplaçantes au plus et les noms des membres du Combiné Libre.

Aux Championnats du Monde : le nom du Solo Technique et sa réserve, le nom du Solo Libre et sa réserve, les noms du Duo Technique et d'une seule remplaçante, les noms du Duo Libre et d'une seule remplaçante, les noms de l'Equipe Technique et de deux remplaçantes, les noms de l'Equipe Libre et de deux remplaçantes et les noms des athlètes du Combiné Libre.

En Coupe du Monde de la FINA : voir BL 9.4

SS7 PRÉLIMINAIRES ET FINALES

SS 7.1 S'il y a plus de douze (12) engagées dans un Programme Libre ou dans un Combiné Libre, des préliminaires seront organisés. Seules les douze (12) meilleures participeront aux finales officielles.

SS 7.1.1 Aux Championnats du Monde: Cette règle s'applique également aux Programmes Techniques.

SS 7.2 S'il y a moins de treize (13) engagées dans n'importe quel Programme Libre ou Combiné Libre, des préliminaires peuvent être organisés.

SS 7.2.1 Aux Championnats du Monde : cette règle s'applique également aux Programmes Techniques.

SS 7.3 Cette précision doit figurer sur la feuille d'information (voir règle SS 24.2.7).

SS 8 SESSION DE FIGURES IMPOSÉES

SS 8.1 Une seule session de Figures Imposées pourra être organisée.

SS 8.2 Les participantes à des compétitions autres que les Championnats du Monde Juniors, et les compétitions de la FINA, les Championnats Continentaux et Régionaux, peuvent également, par consentement mutuel, choisir, parmi les Figures des Groupes d'Age (voir annexe V), des figures adaptées au niveau de capacité des concurrentes engagées dans la compétition.

SS 8.3 Lors des sessions de Figures Imposées, le comité d'organisation doit tirer au sort un groupe de Figures.

SS 8.3.1 Le tirage au sort doit être effectué de dix-huit (18) à soixante douze (72) heures avant le début de la session de Figures Imposées.

SS 8.3.2 Le tirage au sort doit être public.

SS 8.4 L'ordre de passage pour les Figures Imposées doit être tiré au sort. Le tirage au sort doit avoir lieu au moins vingt-quatre (24) heures avant la première partie de la compétition et être public. Le lieu et l'heure doivent être annoncés au moins vingt-quatre (24) heures à l'avance.

SS 8.4.1 Lors des compétitions de la FINA, il est recommandé d'utiliser des « nageuses d'essai », en Figures Imposées.

SS 8.5 Les maillots de bain pour les sessions de Figures Imposées doivent être conformes à la règle FINA GR 5. Ils doivent être noirs et la concurrente doit porter un bonnet de bain blanc. Les nageuses ont droit aux lunettes et au pince-nez. Les bijoux ne sont pas permis.

SS 9 ATELIERS DE JUGES LORS DE L'ÉPREUVE DE FIGURES IMPOSÉES

SS 9.1 Lorsqu'il y a suffisamment de juges qualifiés, on doit former un (1), deux (2), ou quatre (4) ateliers de cinq (5) ou sept (7) juges.

SS 9.1.1 S'il y a un (1) atelier de juges, toutes les concurrentes doivent exécuter les quatre (4) figures l'une après l'autre dans l'ordre de la liste.

SS 9.1.2 S'il y a deux (2) ateliers de juges, chaque atelier jugera deux (2) figures.

SS 9.1.3 S'il y a quatre (4) ateliers de juges, chaque atelier jugera une (1) figure.

SS 9.2 Lors des sessions de figure imposées, les juges doivent être placés, en position surélevée pour avoir une vue de profil des concurrentes.

SS 9.2.1 L'exécution des Figures commence au signal du vice arbitre.

SS 9.2.2 Au signal du juge-arbitre (ou du vice arbitre), tous les juges doivent afficher leurs notes simultanément.

SS 9.2.3 Les notes des juges ne peuvent être affichées sur le tableau d'affichage ou mis sur informatique, qu'après approbation du juge-arbitre ou de l'officiel désigné.

SS 10 JUGEMENT DES FIGURES IMPOSÉES

SS 10.1 Tous les jugements se font du point de vue de la perfection.

Dessin : évaluer l'exactitude des positions et des mouvements de base telle que définis dans la description des figures.

Contrôle : évaluer l'extension, la hauteur, la stabilité, la précision, le mouvement uniforme, (sauf indication contraire dans la description de la figure).

Sauf indication contraire dans la description de la figure, les Figures Imposées sont exécutées sans déplacement.

SS 10.1.1 Lors des figures imposées, la concurrente peut obtenir des notes de 0 à 10 avec utilisation des dixièmes de point.

Parfait : 10
Presque parfait : 9,9 à 9,5
Excellent : 9,4 à 9,0
Très bien : 8,9 à 8,0
Bien : 7,9 à 7,0

Assez bien : 6,9 à 6,0
Satisfaisant : 5,9 à 5,0
Insuffisant : 4,9 à 4,0
Faible : 3,9 à 3,0
Très faible : 2,9 à 2,0
Difficilement reconnaissable : 1,9 à 0,1
Complètement manqué : 0

SS 10.2 Si, pour cause de maladie ou autre circonstance imprévue, un juge ne peut attribuer de note à une figure imposée, la moyenne des notes des quatre (4) ou six (6) autres juges doit être calculée et constitue la note manquante. Ce calcul est arrondi au dixième de point le plus près.

SS 11 PÉNALITÉS LORS D'UNE SESSION DE FIGURES IMPOSÉES

SS 11.1 On doit déduire une pénalité de deux (2) points (voir règle SS 12.2) si :

SS 11.1.1 Une nageuse s'interrompt volontairement et demande à recommencer la figure.

SS 11.1.2 Une nageuse n'exécute pas la figure annoncée; ou la figure ne comporte pas tous les éléments requis. Le vice arbitre en informe les juges et la concurrente. La concurrente peut refaire la figure annoncée.

SS 11.2 Si la nageuse refait la même erreur ou en fait une autre, son résultat de cette figure est zéro.

SS 12 CALCUL DU RÉSULTAT DES FIGURES IMPOSÉES

SS 12.1 La plus haute et la plus basse des notes sont éliminées (une fois chacune). Les cinq (5) ou trois (3) notes restantes sont additionnées, la somme divisée par cinq (5) ou trois (3), et le résultat multiplié par le coefficient de difficulté de manière à obtenir le total de chacune des quatre figures.

SS 12.2 La somme des quatre figures doit être divisée par le total des coefficients de difficulté du groupe et multiplié par 10. Les pénalités sont alors déduites et ce résultat est multiplié par :

- 0,50 (50%) si deux sessions ont lieu (figures imposées et programme libre),
- 0,25 (25 %) si trois sessions ont lieu (figures imposées, programme technique et programme libre).

SS 12.3 Le résultat des figures imposées sera :

SS 12.3.1 En Solo, le résultat obtenu conformément à la règle SS 12.2.

SS 12.3.2 En Duo, pour chaque concurrente, le résultat obtenu conformément à la règle SS 12.2. Ces résultats sont additionnés et le total divisé par deux (2) pour obtenir la moyenne des notes.

SS 12.3.3 En Equipe, pour chaque concurrente qui nage le ballet d'équipe, le résultat est obtenu conformément à la règle SS 12.2. Ces résultats sont additionnés et le total divisé par le nombre de concurrentes de l'équipe pour obtenir la moyenne des notes.

SS 12.3.4 Si une concurrente après les préliminaires en Duo ou en Equipe ne peut nager les figures imposées (dû à une maladie ou une blessure) en Duo, le résultat de figures imposées de la remplaçante sera utilisé pour déterminer le résultat total pour le duo; en Equipe, le résultat le plus élevé des figures imposées des deux remplaçantes sera utilisé pour déterminer le résultat total de l'équipe.

SS 13 SESSIONS D'ÉPREUVES LIBRES

SS 13.1 Une équipe doit être composée d'au moins quatre (4) et pas plus de huit (8) concurrentes (pour les exceptions, voir la règle SS 6.2). Le nombre de concurrentes de l'équipe ne peut changer entre les Préliminaires et les Finales ou entre les Programmes Techniques et les Programmes Libres.

SS 13.2 Lors des épreuves en duo et en équipe, les concurrentes inscrites, conformément à la règle SS 6.3.1, peuvent être permutées avant les épreuves libres.

SS 13.2.1 Toute modification à l'engagement initial doit être remise par écrit au juge-arbitre au moins deux (2) heures avant le temps publié pour le départ du ballet numéro un. Ce temps doit être publié dans l'horaire officiel de la compétition. Toute modification donnée après ce délai, sera prise en compte uniquement en cas de maladie subite ou d'accident survenu à une concurrente et si la remplaçante est prête à nager sans retarder la compétition.

SS 13.2.2 Si le manque d'une remplaçante réduit l'équipe à un nombre de personnes inférieur à celui défini dans les règles SS 6.2 ou SS 13.1, l'équipe doit être disqualifiée.

SS 13.2.3 Si le juge-arbitre n'est pas avisé du remplacement et/ou du forfait, conformément à la règle SS 13.2.1, le ballet doit être disqualifié.

SS 13.3 L'ordre de passage lors des Programmes Techniques ou des Préliminaires des Programmes Libres ou du Combiné Libre doit être tiré au sort. Ce tirage doit avoir lieu au moins vingt-quatre (24) heures avant la première partie de la compétition et être public. Le lieu et l'heure du tirage doivent être annoncés au moins vingt-quatre (24) heures à l'avance.

SS 13.3.1 Lors des préliminaires, l'ordre du tirage au sort sera Equipes, Duos, Solos et Combinés Libres. Si une fédération a été désignée pour nager la première dans le Programme Technique ou les Préliminaires du Programme Libre ou du Combiné Libre, cette fédération doit être dispensée de nager la première dans les deux autres Programmes Techniques ou dans les Préliminaires des Programmes Libres ou du Combiné Libre.

SS 13.3.2 Lors des compétitions de la FINA, il est recommandé d'utiliser des « nageuses d'essai » pour les Programmes Techniques, Libres et les Combinés Libres.

SS 13.4 Après les Figures Imposées et/ou le Programme Technique et les Préliminaires des Programmes Libres et du Combiné Libre, les douze (12) meilleurs totaux (voir règle SS 20.1) sont admis en finales.

À l'exception des Championnats du Monde : après chaque Programme Technique/Libre/Combiné Libre, les douze meilleures participeront à leur finale respective.

SS 13.4.1 Un tirage au sort, par groupes de six participantes, détermine l'ordre de passage en finales. Suite aux calculs décrits à la règle SS 13.4, les six (6) premières nageuses participent au tirage des positions 7 à 12; les six (6) suivantes participent au tirage des positions 1 à 6. S'il n'y a pas un nombre suffisant de concurrentes pour former un groupe de six (6), alors le plus petit groupe doit nager en premier.

Aux Jeux Olympiques, pour le Programme Libre d'Equipe, un tirage au sort, en deux (2) groupes de quatre (4) participantes, détermine l'ordre de passage en finales.

SS 13.4.2 Lors du tirage au sort pour la finale : la nageuse ayant obtenu la meilleure note à l'intérieur de chaque groupe tirera en premier, suivie des autres nageuses selon l'ordre de classement. Dans le cas d'une égalité de classement dans le même groupe de six nageuses, les noms des concurrentes à égalité seront tirés au sort afin de déterminer la concurrente qui tirera en premier. Dans le cas d'une égalité pour les positions 6 et 7 (groupes différents), ces concurrentes formeront leur propre groupe dans le tirage au sort (1-5, 6-7, 8-12).

SS 13.5 Lors des épreuves libres, les maillots de bain doivent suivre la règle GR 5 et convenir aux compétitions de natation synchronisée.

L'utilisation d'accessoires, lunettes ou vêtements supplémentaires est interdite, sauf pour raisons médicales. Les pince-nez et les bouchons d'oreilles peuvent être utilisés.

SS 13.5.1 Si le juge-arbitre estime que le maillot d'une concurrente n'est pas conforme aux règles GR 5 et SS 13.5, la nageuse ne sera pas autorisée à nager avant d'avoir revêtu un maillot approprié.

SS 14 DURÉE DES ÉPREUVES LIBRES

SS 14.1 La durée des Programmes Techniques et Libres comprend dix (10) secondes pour les mouvements sur la plage de départ :

SS 14.1.1

Solos du Programme Technique : 2 minutes 00 seconde

Solos du Programme Libre : 3 minutes 00 seconde

SS 14.1.2

Duos du Programme Technique : 2 minutes 20 secondes

Duos du Programme Libre : 3 minutes 30 secondes

SS 14.1.3

Équipes du Programme Technique : 2 minutes 50 secondes

Équipes du Programme Libre 4 minutes 00 seconde

SS 14.1.4

Combiné Libre : 5 minutes 00 seconde

SS 14.1.5 Une tolérance de quinze (15) secondes, en plus ou en moins, est autorisée par rapport à la durée des Programmes Techniques, des Programmes Libres et du Combiné libre.

SS 14.1.6 Lors des épreuves libres, la marche de présentation des athlètes du point de départ désigné à la position stationnaire ne peut excéder 30 secondes. Le chronométrage doit commencer au moment où la première concurrente passe la ligne de départ et finir au moment où la dernière concurrente s'immobilise.

SS 14.1.7 Durée pour les Groupes d'Age : Voir règle SSAG 6.

SS 14.2 Le chronométrage de l'épreuve libre doit commencer et finir avec l'accompagnement musical. Le chronométrage des mouvements sur la plage de départ prend fin au moment où la dernière concurrente quitte la plage de départ pour entrer dans l'eau. Les épreuves libres peuvent commencer sur le bord du bassin ou dans l'eau, mais doivent se terminer dans l'eau.

SS 14.3 L'accompagnement musical et le jugement commencent au signal du juge-arbitre ou de l'officiel désigné. À ce signal, les concurrentes doivent nager l'épreuve libre sans interruption. (Voir règle SS 18.4).

SS 14.4 Les chronométreurs doivent vérifier la durée totale de l'épreuve libre ainsi que la durée de la marche de présentation et des mouvements sur la plage de départ. Ces temps sont inscrits sur la feuille de note. En cas de dépassement de la durée sur la plage, de la marche de présentation ou s'il y a une variation par rapport aux durées autorisées pour l'épreuve libre (voir règle SS 14.1) le chronométreur doit en aviser le juge-arbitre ou l'officiel désigné par ce dernier.

SS 15 ACCOMPAGNEMENTS MUSICAUX

SS 15.1 Le responsable du système de son est responsable de la production correcte et sûre de l'accompagnement pour chaque épreuve libre.

SS 15.2 Pour toutes les compétitions de la FINA, un compteur de décibels (niveau du son) est utilisé pour contrôler le niveau sonore et assurer que personne ne soit exposé à des sons excédant 90 décibels ou momentanément à des « pics de son » d'un niveau excédant 100 décibels.

SS 15.3 Les concurrentes sont responsables de l'étiquetage de leurs cassettes et ou disques (mini disques DC ou DAT) en ce qui concerne la vitesse, le nom et le pays de la concurrente. Toute concurrente est autorisée à effectuer à titre d'essai, une écoute partielle de son accompagnement musical, avant son départ, de manière à ajuster le volume et la vitesse. Dans le cas où les cassettes, mini disques, DC ou DAT sont envoyés avant la compétition à la date finale d'engagement au comité d'organisation le responsable du système de son sera responsable pour l'exécution correcte de la musique.

SS 16 ATELIERS DE JUGES LORS DES ÉPREUVES LIBRES

SS 16.1 Lorsqu'il y a suffisamment de juges qualifiés, on doit former deux ateliers de cinq (5) ou sept (7) juges : pour les Programmes Libres et ou le Combiné Libre un pour le mérite technique et l'autre pour l'impression artistique et pour le Programme Technique un pour l'exécution et un pour l'impression générale.

SS 16.2 Lors des épreuves libres, les juges sont placés en position surélevée de chaque côté de la piscine.

SS 16.3 À la fin de chaque épreuve de ballets, les juges écrivent leurs notes sur les imprimés fournis par le comité d'organisation. Les imprimés devront être recueillis avant que les notes ne soient affichées. Les notes inscrites sur les imprimés sont les seules valables en cas d'erreurs ou de polémiques.

SS 16.3.1 Au signal du juge-arbitre ou du vice arbitre, tous les juges affichent simultanément leurs notes.

SS 16.4 Si pour cause de maladie ou toutes autres circonstances imprévues un juge ne peut attribuer de note à une épreuve libre, la moyenne des notes des quatre (4) ou six (6) autres juges doit être calculée et constitue la note manquante. Ce calcul est arrondi au dixième de point le plus près.

SS 16.5 Après approbation du juge-arbitre ou de l'officiel désigné, les notes des juges peuvent être affichées sur le tableau d'affichage ou être envoyées à l'ordinateur.

SS 17 JUGEMENT DES ÉPREUVES LIBRES

SS 17.1 En épreuve libre, les concurrentes peuvent obtenir de 0 à 10 points avec utilisation des dixièmes de point.

Parfait : 10
Presque parfait : 9,9 à 9,5
Excellent : 9,4 à 9,0
Très bien : 8,9 à 8,0
Bien : 7,9 à 7,0
Assez bien : 6,9 à 6,0
Satisfaisant : 5,9 à 5,0
Insuffisant : 4,9 à 4,0
Faible : 3,9 à 3,0
Très faible : 2,9 à 2,0
Difficilement reconnaissable : 1,9 à 0,1
Complètement manqué : 0

SS 17.2. Pour les Programmes Libres et pour le Combiné Libre, on doit attribuer deux notes de 0 à 10 points chacune (voir SS 17.1).

Tous les tableaux de pourcentages suivants font l'objet de la décision du Comité Technique de Natation Synchronisée.

SS 17.2.1. Première note - Mérite Technique

Evaluer :	Solo	Duo	Equipe	Combiné Libre
EXÉCUTION des techniques de nage, des figures et de leurs parties, des techniques de propulsion, de la précision des formations.	50%	40%	40%	40%
SYNCHRONISATION des nageuses entre elles et avec la musique.	10%	30%	30%	30%

DIFFICULTÉ des techniques de nage, des figures et de leurs parties, des formations, de la synchronisation.

40%	30%	30%	30%
-----	-----	-----	-----

SS 17.2.2 Deuxième note - Impression Artistique

Evaluer :	Solo	Duo	Equipe	Combiné Libre
CHORÉGRAPHIE, variété, créativité, parcours dans la piscine, formations, transitions.	50%	50%	50%	60%
INTERPRÉTATION MUSICALE utilisation de la musique.	20%	30%	30%	30%
MANIÈRE DE SE PRÉSENTER Contrôle, total de l'ensemble de l'épreuve.	30%	20%	20%	10%

SS 17.3 Programme Technique

Pour les programmes techniques, deux notes seront attribuées de 0 à 10 points chacune (voir SS 17.1).

SS 17.3.1 Première note – Exécution

Évaluer :

L'exécution des éléments obligatoires, des techniques de nage, d'autres figures ou de leurs parties, de techniques de propulsion et de la précision des formations.

Exécution des éléments obligatoires (solo, duo, équipe) : 70%

Exécution du reste du programme (solo, duo, équipe) : 30%

SS 17.3.2 Deuxième note – Impression Générale

Evaluer :	Solo	Duo	Equipe
Chorégraphie et interprétation musicale	40%	40%	40%
Synchronisation	10%	20%	30%
Difficulté	30%	30%	20%
Manière de se présenter	20%	10%	10%

SS 18 PÉNALITÉS LORS DES ÉPREUVES LIBRES

SS 18.1 Lors de compétitions par équipe, en préliminaires ou en finales, en Programme Technique ou en Programme Libre, un demi-point sera déduit du total pour chaque membre en moins par rapport à l'effectif de huit (8). (Voir règle SS 13.1).

SS 18.2 Pénalités pour les Programmes Libres, les Programmes Techniques et le Combiné Libre :

Un (1) point de pénalité doit être déduit si :

SS 18.2.1 La durée de dix (10) secondes pour les mouvements sur la plage de départ est dépassée.

SS 18.2.2 S'il y a écart de la durée limite autorisée pour l'épreuve libre (en plus ou en moins) conformément à la règle SS 14.1.

SS 18.2.3 La durée de 30 secondes pour la marche de présentation est dépassée.

SS 18.2.4 Pour non respect de la règle SS 4.4.

Deux (2) points de pénalité doivent être déduits si :

SS 18.2.5 Une nageuse a utilisé de façon délibérée le fond de la piscine pendant l'exécution d'une épreuve libre.

SS 18.2.6 Une nageuse a utilisé de façon délibérée le fond de la piscine pendant l'exécution d'une épreuve libre pour aider d'autre(s) concurrente(s).

SS 18.2.7 Une épreuve libre est interrompue par une concurrente pendant qu'elle effectue des mouvements sur la plage de départ et un nouveau départ doit être autorisé.

SS 18.2.8 Durant les mouvements sur la plage de départ en programme libre d'équipe, les concurrentes exécutent des portés ou des pyramides.

SS 18.3 Pénalités dans les Programmes Techniques

SS 18.3.1 Deux (2) points de pénalité devront être déduits de la note d'exécution pour chaque élément obligatoire omis du programme.

SS 18.3.2 Un (1) point de pénalité devra être déduit de la note d'exécution pour chaque partie d'un élément obligatoire ou d'une action omise par toutes les concurrentes ou si une séquence incorrecte, ou ajoutée dans un élément, ou une action, est exécutée par toutes les concurrentes.

SS 18.3.3 Un demi (0.5) point de pénalité devra être déduit de la note d'exécution pour chaque concurrente qui oublie une partie d'un élément obligatoire ou d'une action, ou

pour chaque concurrente qui exécute une séquence incorrecte, ou ajoutée dans un élément, ou une action et ce, jusqu'à un maximum de deux (2) points.

SS 18.3.4 Dans le cas de réclamation au sujet des éléments obligatoires, le juge-arbitre peut prendre sa décision finale à partir de l'enregistrement vidéo.

SS 18.4 Si une (ou plusieurs) concurrente(s) cesse(nt) de nager avant la fin de l'épreuve libre, celle(s)-ci sera (ou seront) disqualifiée(s). Si l'arrêt est causé par des circonstances incontrôlables, le juge-arbitre doit autoriser la reprise de l'épreuve au cours de la session.

SS 19 CALCUL DES RÉSULTATS DES ÉPREUVES LIBRES

SS 19.1. Le résultat des épreuves libres est le total des notes du mérite technique et de l'impression artistique, respectivement l'exécution et l'impression générale (programme technique) après élimination de la note la plus haute et de la plus basse (une fois chacune). Ces résultats sont divisés par le nombre de juges moins deux (2) et multipliés par cinq (5) pour un maximum de 100 points.

Exemple, avec cinq (5) juges :
 $((10 + 10 + 10 + 10 + 10)/3) \times 5 = 50$

Exemple, avec sept (7) juges :
 $((10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10) / 5) \times 5 = 50$

SS 19.2 Programme Technique :

Le résultat du Programme Technique est multiplié par :

- 1,0 (100%) pour le résultat des épreuves du programme technique seul
- 0,50 (50%) si deux sessions ont lieu (Programme Technique et Programme Libre)
- 0,25 (25%) si trois sessions ont lieu (Figures Imposées, Programme Technique et Programme Libre).

SS 19.3 Programme Libre :

Le résultat du programme libre est multiplié par :

- 1,0 (100%) pour le résultat des épreuves du programme libre seul
- 0,50 (50%) si deux ou trois sessions ont lieu (figures imposées ou programme technique et programme libre)

SS 19.4 Combiné Libre :

Le résultat du combiné libre est de 100%.

SS 20 RÉSULTAT FINAL

SS 20.1 Le résultat final est obtenu par l'addition des résultats des différentes sessions exécutées.

Les résultats sont calculés comme suit :

SS 20.1.1 Lors des épreuves qui incluent trois (3) sessions : figures imposées, programme technique et programme libre, les résultats sont additionnés en suivant les pourcentages attribués à chaque session :

Figures imposées : 25% ; programme technique : 25% ; finale du programme libre : 50%.

SS 20.1.2 Lors des épreuves qui incluent seulement les figures imposées et le programme libre, les résultats sont calculés sur une base de :

Figures imposées : 50% ; finale du programme libre : 50%.

SS 20.1.3 Lors des épreuves qui incluent seulement le programme technique et le programme libre, les résultats sont additionnés; les résultats sont calculés sur une base de :

Programme technique : 50% ; finale du programme libre : 50%.

SS 20.1.4 Le résultat du combiné libre est de 100%.

SS 20.1.5 Dans les compétitions qui comprennent soit le programme technique, soit le programme libre, le résultat est de 100% uniquement.

SS 20.2 Le résultat final des figures imposées sera celui obtenu par les concurrentes ayant effectivement nagé le programme libre. Pour les exceptions voir la règle SS 12.3.4.

SS 20.3 En cas du même résultat final en solo, duo, équipe et en combiné libre, calculés en utilisant trois (3) décimales l'égalité doit être reconnue/

Une décision doit être prise pour les accès aux finales, les qualifications, les promotions/rétrogradations, la procédure suivante sera utilisée :

Pour Solo, Duo, Equipe :

Le score le plus élevé du résultat final du programme libre sera décisif.

Si le résultat est encore le même, le résultat du mérite technique du programme libre déterminera la position.

Si le résultat est encore le même, le résultat le plus élevé du programme technique sera décisif.

Si le résultat est encore le même, le résultat de l'exécution du programme technique déterminera la position.

Pour le Combiné Libre :

Le score le plus élevé du mérite technique sera décisif.

Pour les compétitions avec un système de notation :

En cas d'égalité, le résultat final de toutes les épreuves conformément à la règle SS 20 sera ajouté et la somme totale la plus élevée sera décisive.

SS 21 LES OFFICIELS ET LEURS FONCTIONS

SS 21.1 Les officiels doivent être choisis par le Comité d'organisation. Ce choix sera définitif, sauf en cas d'urgence. (Voir règles SS 22.3 et SS 22.4).

SS 21.2 Les officiels nécessaires doivent être :

SS 21.2.1 Un juge-arbitre.

SS 21.2.2 Un vice arbitre pour les épreuves libres et un vice arbitre pour chaque atelier de juges de Figures Imposées.

SS 21.2.3 Chaque atelier de juges doit être constitué de cinq (5) ou sept (7) juges. Pour les épreuves libres deux ateliers de juges peuvent être utilisés. Si deux ateliers de juges sont choisis, dans les sessions d'épreuves libres un des ateliers doit juger le mérite technique et l'autre l'impression artistique. Dans les programmes techniques un des ateliers doit juger l'exécution et l'autre l'impression générale.

Aux compétitions de la FINA, les juges doivent être choisis à partir de la liste des juges de la FINA.

SS 21.2.4 Pour les Programmes Techniques, trois (3) juges de contrôle afin de vérifier les éléments obligatoires.

SS 21.2.5 Pour chaque atelier de juges des épreuves de figures imposées : un (1) délégué, un (1) secrétaire et si aucun système électronique n'est utilisé, deux (2) releveurs de notes.

SS 21.2.6 Pour les épreuves libres : trois (3) chronométreurs, un (1) délégué, un (1) secrétaire et si aucun système électronique n'est utilisé, deux (2) releveurs de notes.

SS 21.2.7 Un secrétaire en chef.

SS 21.2.8 Un responsable du système de son.

SS 21.2.9 Un annonceur.

SS 21.2.10 D'autres officiels si besoin.

SS 22 LE JUGE ARBITRE

SS 22.1 Le juge arbitre a plein contrôle de la compétition. Il donne des instructions à tous les officiels.

SS 22.2 Il applique toutes les règles et décisions de la FINA et a pouvoir de décisions sur les questions relatives au déroulement de la compétition. Il est responsable de la décision finale si quelque chose n'est pas couvert par les règlements.

SS 22.3 Le juge arbitre s'assure que tous les officiels nécessaires sont à leur place respective pour le déroulement de la session. Il doit remplacer toute personne absente, incapable d'agir ou qui serait inefficace. Il peut ajouter des officiels si nécessaire.

SS 22.4 En cas d'urgence, le juge arbitre est autorisé à remplacer un juge.

SS 22.5 Il s'assure que les concurrentes sont prêtes et donne le signal de départ de l'accompagnement musical. Il informe les releveurs de notes des pénalités imposées aux concurrentes en cas d'infraction au règlement dans une session. Il approuve les résultats avant de les annoncer.

SS 22.6 Le juge arbitre peut intervenir à tout moment pour assurer l'application du règlement FINA et doit se prononcer sur toutes réclamations relatives à la session en cours.

SS 22.7 Le juge arbitre doit disqualifier toutes les nageuses ayant violé le règlement, soit pour avoir constaté l'infraction lui-même, soit que d'autres officiels la lui aient signalée.

SS 23 AUTRES OFFICIELS

SS 23.1 Le vice arbitre doit exécuter les tâches assignées par le juge arbitre.

SS 23.2 Le secrétaire en chef est responsable :

1. du tirage au sort de l'ordre de passage de toutes les sessions.
2. de la distribution des listes d'ordre de passage et des résultats à toutes les personnes concernées, y compris les personnes responsables d'informer la presse et le public.
3. d'enregistrer les changements de concurrentes avant chaque session.
4. de vérifier le système d'affichage électronique des notes.
5. de s'assurer de l'exactitude des notes marquées.
6. de vérifier les résultats informatiques.
7. de superviser la préparation des listes des résultats avant distribution.

SS 23.3 Les releveurs de notes, individuellement, relèvent les notes et effectuent les calculs nécessaires. Le secrétaire responsable de chaque atelier de juges doit immédiatement informer le juge arbitre ou l'officiel désigné en cas de problèmes techniques.

SS 23.4 Les délégués s'acquittent des tâches assignées par le juge arbitre. Un délégué doit obtenir l'ordre de passage dans chaque épreuve et s'assurer que toutes les concurrentes sont prêtes en temps voulu.

SS 23.5 L'annonceur ne communique que les annonces autorisées par le juge arbitre.

SS 24 OBLIGATIONS DE L'ORGANISATEUR

SS 24.1 Le pays accueillant la compétition doit :

SS 24.1.1 Veiller au respect des normes du bassin et des règlements correspondants inscrits dans les règles FR 10, FR 11, FR 12, et FR 13.

SS 24.1.2 Fournir un équipement adapté à la retransmission de l'accompagnement musical.

SS 24.1.3 Fournir des haut-parleurs sous-marins conformes aux règles de sécurité de la juridiction gouvernementale du pays hôte.

SS 24.1.4 Fournir des feuilles d'engagements.

SS 24.1.5 Préparer la liste des engagements et les feuilles de jugement.

SS 24.1.6 Fournir des programmes.

SS 24.1.7 Fournir aux juges le moyen de diffuser leur notes lors des figures imposées et des épreuves libres. Si on utilise un équipement électronique, on doit aussi fournir à chaque juge des cartons de notation en cas de défection technique.

SS 24.1.8 S'assurer que BL 8.2.3, concernant les échauffements, sera appliqué dans toutes les compétitions FINA.

SS 24.1.9 Enregistrer sur vidéo tous les programmes techniques.

SS 24.2 La feuille de renseignements pour toutes les compétitions de natation synchronisée doit comprendre les informations suivantes :

dimension de la piscine avec référence spécifique à la profondeur, le niveau de l'eau sous les plages de départ, l'emplacement des plongeurs, des échelles, etc. Un dessin en coupe du bassin est souhaitable, de même que des croquis des bassins pour les sessions de figures imposées et les sessions d'épreuves libres. Si le bassin n'est pas conforme à la règle FR 10, ces dessins et croquis en coupe sont obligatoires et doivent être joints à l'invitation.

La feuille de renseignement doit également comprendre :

SS 24.2.1 Les marques au fond et sur les côtés des bassins.

SS 24.2.2 La position des spectateurs par rapport au bassin.

SS 24.2.3 Le type d'éclairage.

SS 24.2.4 Les dégagements d'entrée et de sortie en indiquant le point de départ pour la marche de présentation des concurrentes.

SS 24.2.5 Le type d'équipements de sonorisation disponibles.

SS 24.2.6 Les installations de remplacement en cas de besoin.

SS 24.2.7 L'horaire des activités incluant quelques sessions (règle SS 3) indiquant lesquelles apparaîtront dans le programme (règle SS 4). Il faut préciser dans le programme si des préliminaires et des finales sont organisées conformément aux règles SS 7.1 et SS 7.2.

REGLEMENT DES GROUPES D'AGE

SSAG 1 Le règlement de la FINA s'applique à toutes les compétitions par groupes d'âge.

SSAG 2 Catégories d'âge

SSAG 2.1 Toutes les concurrentes par groupes d'âge restent qualifiées du 1 janvier au 31 décembre suivant, à l'âge qu'elles ont au 31 décembre (à minuit) de l'année de la compétition.

SSAG 2.2 Les groupes d'âge en natation synchronisée sont :

12 ans et moins

13, 14 et 15 ans

16, 17 et 18 ans

Junior: 15, 16, 17, 18 ans

SSAG 3 Sessions de figures imposées par catégories d'âge

SSAG 3.1 Chaque concurrente doit exécuter deux (2) figures obligatoires. Un groupe de deux (2) figures optionnelles doit être tiré au sort conformément à la règle SS 8.3.

SSAG 3.2 Liste des figures imposées :

Les groupes de figures imposées apparaissent à l'annexe V des règlements de la natation synchronisée. Les membres participants peuvent aussi choisir, par consentement mutuel, un groupe de figures adaptées au niveau de capacité des concurrentes parmi les groupes de figures des autres groupes d'âge ou parmi les groupes des figures seniors.

SSAG 3.3 Le résultat final de la session de figures imposées doit être divisé par le total des coefficients de difficulté du groupe et multiplié par dix (10) (SS 12.2.)

SSAG 4 Pour les épreuves en duo et en équipe, toutes les concurrentes doivent nager le même groupe de figures. Le choix du groupe est optionnel.

SSAG 5 Les concurrentes de 12 ans et moins ne peuvent pas nager en session d'épreuve libre en dehors de leur groupe d'âge en raison de la durée de ces épreuves.

SSAG 6 Les durées pour les différents groupes d'âge, incluant les dix (10) secondes accordées pour les mouvements sur la plage de départ, doivent être :

	Solo	Duo	Equipe	Combiné Libre
12 ans et moins	2.00	2.30	3.00	3.30 minutes
13, 14, 15 ans	2.30	3.00	3.30	4.00 minutes
16, 17, 18 ans	3.00	3.30	4.00	5.00 minutes
Juniors: 15, 16, 17, 18 ans	3.00	3.30	4.00	5.00 minutes

Une tolérance de quinze (15) secondes en plus et en moins s'applique.

ANNEXE II POSITIONS DE BASE

Dans toutes les positions de base :

- a) la position des bras est libre,
- b) les orteils doivent être tendus,
- c) les jambes, le tronc et le cou sont, sauf précision contraire, en extension complète,
- d) les dessins montrent les niveaux d'eau habituels.

1/ POSITION ALLONGEE 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.

2/ POSITION ALLONGEE SUR LE VENTRE

Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans ou hors de l'eau.

3/ POSITION BALLET LEG

a) **Surface** : Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.

b) **Sous-marin** : Tête, tronc et jambe horizontale parallèles à la surface. Une jambe perpendiculaire à la surface, niveau de l'eau entre le genou et la cheville.

4/ POSITION FLAMENCO

a) **Surface** : Une jambe est tendue perpendiculaire à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles à la surface. Visage à la surface.

b) **Sous-marin** : Tête, tronc et tibia de la jambe pliée parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et la jambe tendue. Niveau de l'eau entre le genou et la cheville de la jambe tendue.

5/ POSITION DOUBLE BALLET LEG

a) **Surface** : Jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.

b) **Sous-marin** : Tronc et tête parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et les jambes tendues. Niveau de l'eau entre les genoux et les chevilles des jambes tendues.

6/ POSITION VERTICALE

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

7/ POSITION FLAMANT ROSE

Corps tendu en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant en angle de 90° avec le corps.

8/ POSITION QUEUE DE POISSON

Identique à la **position flamant**, sauf le pied de la jambe avant qui demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

9/ POSITION GROUPEE

Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.

10/ POSITION CARPEE AVANT

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

11/ POSITION CARPEE ARRIERE

Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

12/ POSITION CAMBREE DE DAUPHIN

Corps cambré de telle façon que la tête, les hanches et les pieds dessinent l'arc d'une courbe. Jambes jointes.

13/ POSITION CAMBREE DE SURFACE

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

14/ POSITIONS JAMBE PLIEE

Corps en **position allongée sur le ventre, sur le dos, verticale ou cambrée**. 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. En **position allongée sur le dos et cambrée de surface**, la cuisse est perpendiculaire à la surface.

15/ POSITION TONNEAU

Les jambes sont pliées ensemble, les pieds et les genoux parallèles à la surface de l'eau, les cuisses perpendiculaires. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.

16/ POSITION GRAND ECART

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, pieds et cuisses à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement.

17/ POSITION CHATEAU

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.

18/ POSITION VARIANTE DU CHATEAU

Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe derrière le corps, pliée en angle de 90° ou moins. La cuisse et le tibia sont parallèles à la surface.

19/ POSITION FACIALE

Corps tendu en **position verticale**, jambe tendue d'un côté avec le pied à la surface de l'eau quelle que soit la hauteur des hanches.

ANNEXE III

MOUVEMENTS DE BASE

1/ MONTER UN BALLETT LEG

Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée**. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg**.

2/ ABAISSER UN BALLETT LEG

La jambe du ballet leg est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position jambe pliée**. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position allongée sur le dos**.

3/ PRENDRE UNE POSITION CARPEE AVANT

Tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée 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.

3 A/ D'UNE POSITION CARPEE AVANT, PRENDRE UNE POSITION DOUBLE BALLETT LEG SOUS MARIN

A partir d'une **position carpée avant**, en maintenant cette position, le corps culbute autour d'un axe latéral de façon à ce que les hanches remplacent la tête pour se présenter en **position double ballet leg sous marin**. Les fesses, les jambes et les pieds se déplacent jusqu'à ce que les hanches occupent la position de la tête au début de l'action.

4/ SORTIE DORSALE CAMBREE

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 l'action.

5/ SORTIES PROMENADE

Sauf précision contraire, ces mouvements commencent en **position grand écart**. Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc au dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée.

a) Sortie promenade avant

Elever 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*.

b) Sortie promenade arrière :

Elever la jambe arrière en un arc de 180 ° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position carpée avant** et d'un mouvement continu, redresser le corps en **position allongée sur le ventre**. La tête fait surface à l'endroit où se trouvaient les hanches au début de cette action.

6/ ROTATION DE CATALINA

De la **position ballet leg**, commencer une rotation du corps. La tête, les épaules et le tronc commencent la rotation à la surface en descendant, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position flamant rose**. L'angle entre les jambes demeure de 90 ° pendant la rotation.

7/ ROTATION DE CATALINA REVERSE

De la **position flamant rose**, les hanches effectuent une rotation tandis que le tronc remonte, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position ballet leg**. L'angle entre les jambes demeure de 90° pendant toute la rotation.

8/ POUSSEE

D'une **position carpée arrière** les jambes perpendiculaires à la surface, orteils sous la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.

9/ DESCENTE VERTICALE

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

10/ TOURS

Un *tour* est une rotation à 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*.

a – *Demi-tour*: un tour de 180 °

b – *Un tour*: un tour de 360 °

c - *Spire*: un tour rapide de 180 °

11/ VRILLES

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 le(s) talon(s) atteignent la surface.

Sauf indication contraire, elle se termine par une *descente verticale*.

d) *Vrille de 180°* : Vrille descendante avec rotation de 180 °

e) *Vrille de 360°* : Vrille descendante avec rotation de 360 °

f) *Vrille continue* : Une vrille descendante avec une rotation rapide d'au moins 720°, qui se termine avant que les talons n'atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.

g) *Tour vrillé* : Un demi-tour exécuté sans temps d'arrêt et immédiatement suivi d'une vrille continue.

Sauf indication contraire, une *vrille ascendante* commence avec le niveau de l'eau aux chevilles. Suit une vrille verticale vers le haut jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. Elle se termine par une *descente verticale*.

h) *Vrille ascendante de 180 °* : Vrille ascendante avec rotation de 180°.

i) *Vrille ascendante de 360 °* : Vrille ascendante avec rotation de 360°.

j) *Vrille combinée*: Vrille descendante d'au moins 360 °, suivie, sans temps d'arrêt, d'une vrille ascendante d'égale valeur dans la même direction.

k) *Vrille combine renversée*: Vrille ascendante d'au moins 360 °, suivie, sans temps d'arrêt, d'une vrille descendante d'égale valeur dans la même direction.

12/ DAUPHIN

Un *dauphin* (et toutes ses variantes) commence en **position allongée sur le dos**. Le corps suit la circonférence d'un cercle d'un diamètre d'environ 2,5 mètres, en fonction de la taille de la nageuse. La tête, les hanches et les pieds quittent successivement la surface jusqu'à la **position cambrée du dauphin**, et suivent la ligne imaginaire de la circonférence. Le mouvement se poursuit jusqu'à ce que le corps se redresse pour faire surface en **position allongée sur le dos**, tête, hanches et pieds crevant la surface au même endroit.

ANNEXE IV

DESCRIPTION DES FIGURES

Sauf indication contraire dans leur description, les figures doivent être exécutées de façon haute et contrôlée, d'un mouvement uniforme, chaque partie de la figure étant clairement définie.

Note :

1. Les figures sont définies par leurs composantes : positions du corps et transitions. Se reporter à l'annexe II pour la description des positions de base et à l'annexe III 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 désirée. 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.
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 dessin.
5. Les dessins ne sont qu'un guide. En cas de différence entre le dessin et sa description, la version anglaise du manuel FINA prévaudra.
6. Pendant l'exécution d'une figure, un temps d'arrêt ne peut intervenir que lors des positions imprimées en « **gras** » et décrites à l'annexe II.
7. Les mouvements de base ne sont décrits qu'une fois, à l'annexe III, et sont écrits en « *italique* » lorsque les descriptions s'y réfèrent.
8. Lorsque le mot « et » est utilisé pour relier deux actions, elles sont exécutées successivement; quand « tandis que » est employé, elles sont exécutées simultanément.
9. Les positions et les gestes des bras et des mains sont facultatifs.
10. Quand « rapide » et « rapidement » sont utilisés, cela implique seulement au rythme de la transition à laquelle il s'applique et non à la figure entière.

DETAILS DES ARTICLES

BL 9.4 Coupes du Monde Natation Synchronisée (SS 5.3 et SS 6.3.1)

BL 9.4.1 Les règles pour la Coupe du Monde de Natation Synchronisée sont décidées par le Bureau et basées sur les recommandations du Comité Technique de Natation Synchronisée.

GR5 Tenues de natation (SS 8.5)

GR 5.1 La tenue de natation (maillot, bonnet et lunettes) de tous les concurrents doit être décente et adaptée à la discipline sportive pratiquée, et ne comporter aucun symbole qui puisse être offensant.

GR 5.2 Les maillots ne doivent pas être transparents.

GR 5.3 Pour les compétitions de natation, le(la) concurrent(e) doit porter un maillot en une ou deux pièces qui ne doit pas dépasser les chevilles, les poignets et le cou. Aucun élément additionnel, tel que bandes sur les bras ou sur les jambes, ne peut être considéré comme faisant partie du maillot.

GR 5.4 Le juge-arbitre d'une compétition est habilité à exclure de la compétition tout concurrent dont le maillot ou les symboles figurant sur le corps ne sont pas réglementaires.

GR 5.5 Avant que tout nouveau maillot d'un nouveau modèle, d'une nouvelle conception ou d'un nouveau tissu soit utilisé en compétition, le fabricant de ce maillot doit soumettre le maillot à la FINA et obtenir l'approbation de la FINA.

GR 5.6 Les fabricants doivent garantir à la FINA que le nouveau maillot approuvé sera à la disposition de tous les concurrents.

FR 10 Piscines pour la natation synchronisée (SS 24.1.1)

FR 10.1 Pour la compétition des figures, deux zones de 10 mètres de long sur 3 mètres de large doivent être prévues. Chaque zone doit être proche du mur de la piscine avec le côté long de 10 mètres parallèle et éloigné au maximum de 1,5 mètre par rapport au mur de la piscine. Une de ces zones doit être profonde au maximum de 3 mètres et l'autre zone au maximum de 2,5 mètres.

FR 10.2 Pour la section de ballet libre de la compétition, une zone minimum de 12 mètres sur 25 mètres est nécessaire, à l'intérieur de laquelle une zone de 12 mètres sur 12 mètres doit avoir un minimum de profondeur de 2,5 mètres. La profondeur de la zone restante doit être de 1,8 mètres au minimum.

FR 10.3 Lorsque la profondeur de l'eau est supérieure à 2 mètres, la profondeur au niveau du mur de la piscine peut être de 2 mètres, puis augmenter doucement pour atteindre la profondeur générale à 1,2 mètre au maximum du mur de la piscine.

FR 10.4 Les zones pour la compétition des figures, définies à l'article **FR 10.1**, peuvent occuper la zone de la piscine que celle utilisée pour la compétition de ballet.

FR 10.5 S'il n'y a pas de marquage conforme à l'article **FR 2.13**, le sol de la piscine doit comporter des lignes de couleur contrastées dans une direction, dans le sens de la longueur de la piscine.

FR 2.13 Marquage des couloirs – Ils doivent être d'une couleur sombre contrastée, placés au fond de la piscine au centre de chaque couloir.

Largeur : minimum 0,2 mètre, maximum 0,3 mètre.

Longueur : 46 mètres pour des piscines de 50 mètres de long ; 21 mètres pour les piscines de 25 mètres de long.

Chaque ligne de couloir doit se terminer à 2 mètres du mur d'extrémité de la piscine avec une ligne perpendiculaire distincte de 1 mètre de longueur et de la même largeur que la ligne du couloir. Les lignes d'arrivée doivent être placées sur les murs d'extrémité ou sur les plaques de contact, au centre de chaque couloir, de la même largeur que les lignes de couloir. Elles doivent se prolonger sans interruption du bord de la piscine (bordure) jusqu'au fond. Une ligne perpendiculaire longue de 0,5 mètre

doit être placée à 0,3 mètre sous la surface de l'eau, mesurée à partir du centre de la ligne perpendiculaire.

Pour les bassins construits après le 1^{er} janvier 2006, des lignes perpendiculaires longues de 0,5 mètre doivent être placées à la marque des 15 mètres à partir de chaque extrémité de la piscine.

FR 10.6 L'eau doit être suffisamment claire pour que l'on puisse voir le fond de la piscine.

FR 10.7 La température de l'eau ne doit pas être inférieure à 26° plus 1° moins 1°C.

FR 11 Piscine pour la natation synchronisée aux Jeux Olympiques et Championnats du Monde (SS 24.1.1)

FR 11.1 Pour la section de ballet de la compétition aux Jeux Olympiques et aux Championnats du Monde, une zone minimum de 20 mètres sur 30 mètres est nécessaire à l'intérieur de laquelle une zone de 12 mètres sur 12 mètres doit avoir une profondeur minimum de 3 mètres. La profondeur de la zone restante doit être de 2,5 mètres au minimum. La zone inclinée d'une profondeur allant de 3 mètres à 2,5 mètres doit couvrir une distance minimum de 8 mètres.

FR 11.2 La température de l'eau doit être conforme à l'article **FR 10.7**.

FR 11.3 L'intensité de l'éclairage ne doit pas être inférieure à 1500 lux.

FR 11.4 Un équipement de classement automatique conforme à l'article **FR 12** doit être disponible.

FR 12 Equipement de classement automatique (SS 24.1.1)

L'installation minimum est ainsi composée :

FR 12.1 Il y a autant d'unités d'enregistrement des points que de juges (figures : 5 à 20 ; ballet : 5 à 14).

FR 12.2 Les résultats peuvent être seulement transférés après confirmation par l'arbitre ou l'officiel désigné.

FR 12.3 Il y a une unité de résultats (ordinateur), avec enregistrement des résultats et système de sauvegarde ; seuls les programmes et le système approuvés par la FINA sont autorisés.

FR 12.4 Il y a un système d'impression pour les informations enregistrées, les listes de départ et les listes de résultats.

FR 12.5 Un système d'appréciation des juges fondé sur les résultats enregistrés (article **FR 12.3**) ; seuls les programmes et le système approuvé par le TSSC de la FINA sont autorisés.

FR 12.6 Il y a une unité de contrôle de l'affichage avec un panneau d'affichage des résultats ; au minimum 10 lignes de 32 chiffres (ou panneau d'affichage conforme à l'article **FR 4.7.1**). Le panneau d'affichage doit pouvoir afficher toute l'information enregistrée et le temps écoulé.

FR 4.7.1 Plaques de contact pour l'équipement automatique – Le tableau d'affichage électronique pour les spectateurs doit contenir au moins dix (10) lignes de trente-deux (32) caractères, pouvant chacune présenter des lettres et des chiffres. Chaque caractère doit être haut d'un minimum de 360mm. Chaque ligne - matrice de ligne du tableau - doit pouvoir défiler vers le haut et vers le bas, clignoter, et chaque matrice de ligne du tableau doit être programmable en totalité, et pouvoir présenter de l'animation. Le tableau doit pouvoir avoir une dimension minimum de 7,5 m de large sur 3,6 m de haut.

FR 12.7 Chaque juge dispose de plaques en cas de panne de système électronique.

FR 13 Equipement sonore et norme de présentation (SS 24.11)

L'équipement sonore doit inclure, au minimum :

FR 13.1 Un système de mixage et d'amplification.

FR 13.2 Un lecteur de cassette et des unités de rechange.

FR 13.3 Des microphones de haute qualité et des installations de microphones pour les annonces et les cérémonies.

FR 13.4 Des haut-parleurs de taille suffisante, de qualité, en nombre et placés de façon à permettre d'obtenir un son clair et uniforme dans le champ de la compétition et dans le public.

FR 13.5 Des haut-parleurs sous-marins pour un son sous l'eau clair et uniforme au dessus de tout bruit d'interférence et à des niveaux acceptables pour les concurrentes.

FR 13.6 Des systèmes de transformateurs d'isolation et d'impédance jumelés pour les haut-parleurs sous-marins si des haut-parleurs avec des enveloppes métalliques sont utilisés.

FR 13.7 Un appareil de mesure du volume sonore (décibels) pour contrôler les niveaux sonores de musique.

FR 13.8 Des cordons de connexion pour brancher l'équipement correctement, des rallonges de haut-parleur appropriées pour placer les haut-parleurs afin d'obtenir une distribution optimale du son.

FR 13.9 Autant de fusibles que nécessaire pour protéger les haut-parleurs et les autres équipements.

FR 13.10 Des lignes de mise à la terre pour assurer une mise à la terre sûre de tout équipement.

FR 13.11 Des matériaux de sécurité pour réduire au minimum le risque de blessure ou de dégâts matériels en marchant ou en trébuchant sur des fils électriques ou des haut-parleurs.

FR 13.12 Un chronomètre.

FR 13.13 Autant d'outils et d'appareils de mesure que nécessaire pour les branchements initiaux spéciaux et les réparations d'urgence.

FR 13.14 Des systèmes de communication entre les officiels et la cabine de son.

FR 13.15 Un système pour contrôler le son sous l'eau de manière continue.

BL 8.2.3 Installations (SS 24.1.8)

Toutes les piscines doivent être disponibles avant le début de la compétition pour les concurrents engagés : cinq (5) jours avant pour la Natation Synchronisée.

ANNEXE VI - ELEMENTS OBLIGATOIRES POUR LES PROGRAMMES TECHNIQUES

Exigences générales :

1. Des éléments supplémentaires peuvent être ajoutés.

2. Sauf indication contraire, dans la description d'un élément :

- Toutes les figures ou les parties de figures doivent être exécutées selon les exigences décrites dans les annexes II-IV.

- Tous les éléments doivent comporter une exécution haute et contrôlée, un mouvement uniforme, et chaque partie doit être clairement définie.

3. Les durées doivent correspondre à la règle SS 14.1.

Eléments obligatoires pour le solo :

7 éléments à exécuter dans l'ordre énoncé

1 : *Un tour 360°* suivi d'une rotation de 360° dans le sens opposé tandis qu'une ouverture simultanée et symétrique des deux jambes pour aller en **position grand écart** est exécutée. Dans la même direction que le tour de 360° les jambes sont ensuite symétriquement fermées jusqu'à la **position verticale** pendant l'exécution d'une *vrille* rapide d'au moins 720° -se poursuivant jusqu'à l'immersion- dans le même sens que le **tour 360°**.

2 : *Poussée rétro* : une poussée rétro rapide, avec une hauteur maximum au dessus de la surface.

Les deux bras doivent être monter au-dessus de l'eau tandis que le corps atteint sa hauteur maximum. Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée.

3 : *Une séquence de bras* utilisant le rétropédalage doit suivre immédiatement après la poussée ; un déplacement devant et/ou sur le côté et contenant en même temps une séquence de mouvements de bras avec les deux bras au-dessus de la surface.

4 : *Poussée écart* : une poussée barracuda suivie d'une ouverture rapide en grand écart s'enchaînant avec une prise de **position verticale jambe pliée**- la jambe de devant se fléchissant et la jambe arrière montant à la verticale- suivie par une spire tandis que la jambe pliée est tendue pour prendre la **position verticale**. *Une descente verticale* est exécutée au même rythme que la spire (Il n'est pas nécessaire que les jambes soient perpendiculaires à la surface dans la **position arrière carpé** précédant le barracuda).

5 : Fig 150 - *Cavalier* : un cavalier est exécuté avec un déplacement vers la tête obligatoire pendant la prise de la **position ballet leg**.

6 : *Vrille combinée*

7 : *Poussée barracuda* suivie d'une vrille rapide d'au moins 360° qui se poursuit jusqu'à l'immersion.

Eléments obligatoires pour le duo :

9 éléments à exécuter dans l'ordre énoncé

1 : Demi-tour suivi par une spire dans le sens opposé et complété par une vrille continue dans le même sens que le demi-tour. Tous les mouvements sont exécutés en position verticale.

2 : Poussée écart : Une poussée barracuda est exécutée, suivie par deux grand écarts alternatifs (un de chaque jambe) et rapides ; rassembler les jambes en position verticale au maximum de hauteur. (Il n'est pas nécessaire que les jambes soient perpendiculaires à la surface dans la position arrière carpié précédant le barracuda).

3 : Poussée rétro : Une poussée rétro rapide, avec une hauteur maximum au-dessus de la surface. Les deux bras doivent être montés au-dessus de l'eau tandis que le corps atteint sa hauteur maximum. Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée.

4 : Une séquence de bras utilisant le rétropédalage doit suivre immédiatement la poussée ; un déplacement devant et/ou sur le côté et contenant en même temps une séquence de mouvements de bras avec les deux bras au-dessus de la surface.

5 : Fig 406 - Poisson scie jambe tendue.

6 : Position verticale jambe pliée : à partir de la position verticale jambe pliée, exécuter une vrille combinée tandis que la jambe pliée se tend pour rejoindre la jambe verticale durant la descente et se plie pour reprendre la position verticale jambe pliée durant la montée. La position est maintenue pendant la descente verticale.

7 : Combinaison de ballets leg en déplacement avec une montée jambe tendue pour prendre la position ballet leg. Cette combinaison devra inclure au moins deux autres positions parmi les positions de surface suivantes sans ordre établi : ballet leg double, flamenco jambe droite, flamenco jambe gauche.

8 : De la position verticale en immersion (orteils juste sous la surface), une rotation de 360° est commencée. Durant cette rotation, une jambe suit la surface de l'eau pour prendre la position château. Dans la même direction, une rotation de 180° du buste est effectuée jusqu'à la position queue de poisson. La jambe horizontale s'élève pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface pour prendre la position château. La jambe verticale est posée à la surface en position cambré de surface. Effectuer une sortie promenade avant.

9 : Poussée barracuda suivie par une vrille rapide de 360°.

10 : A l'exception de la plage et de l'entrée dans l'eau, tous les éléments - obligatoires et supplémentaires - doivent être réalisés en même temps et dans la même direction par les deux nageuses. Les actions en miroir ne sont pas autorisées.

Eléments obligatoires pour l'équipe :

10 éléments à exécuter dans l'ordre énoncé

1 : *Cascade* ; un ou des mouvements identiques réalisés par toutes les nageuses de l'équipe, une par une. Lorsque plusieurs cascades sont réalisées, elles doivent être consécutives et non pas séparées par un autre élément optionnel ou obligatoire.

2 : *Poussée barracuda* suivie d'une spire et complétée par une descente verticale rapide en **position verticale**.

3 : Fig 360- *Promenade avant* jusqu'à la **position grand écart** ; puis les jambes sont rassemblées symétriquement en **position verticale**. Un **demi tour** est exécuté dans cette position, une rotation supplémentaire de 180° dans la même direction est effectuée tandis que les jambes sont ouvertes symétriquement jusqu'à la **position grand écart**, exécuter une **sortie de promenade avant**.

4 : *Poussée rétro* : Une poussée rétro rapide, avec une hauteur maximum au-dessus de la surface.

Les deux bras doivent être montés au-dessus de l'eau tandis que le corps atteint sa hauteur maximum. Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée.

5 : *Une séquence de bras* utilisant le rétropédalage doit suivre immédiatement après la poussée ; un déplacement devant et/ou sur le côté et contenant en même temps une séquence de bras avec les deux bras au-dessus de la surface.

6 : Fig 355 - *Marsouin* jusqu'à prise de la **position verticale** ; une jambe est ensuite pliée pour prendre la **position verticale jambe pliée** ; la jambe pliée est tendue à la verticale tandis que la jambe verticale est descendue à la surface de l'eau pour prendre une **position flamant rose**.

7 : Combinaison de ballets leg en déplacement avec une montée jambe tendue pour prendre la **position ballet leg**.

Cette combinaison devra inclure au moins deux autres positions parmi les positions de surface suivantes sans ordre établi : ballet leg double, flamenco jambe droite, flamenco jambe gauche.

8 : Fig 435 - *Nova* jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée** ; tandis que la jambe pliée se tend, les jambes sont simultanément montées pour prendre la **position verticale** ; un tour complet est exécuté suivi d'une vrille continue.

9 : *Poussée écart* ; une poussée barracuda suivie par une ouverture rapide en grand écart et une fermeture pour reprendre la **position verticale** au maximum de hauteur est exécutée et se termine par une vrille rapide de 180° (Il n'est pas nécessaire que les jambes soient perpendiculaires à la surface dans la **position arrière carpié** précédant le barracuda).

10 : Acrobatie : une plateforme, 2 portés pyramides ou 2 portés éjectés.

Plateforme :

- une personne est maintenue à, ou au-dessus de, la surface,
- le positionnement sous l'eau est libre mais toutes les nageuses doivent être impliquées,
- durant la montée et la descente la nageuse portée est en contact constant avec les porteuses,
- la nageuse portée doit sortir tête la première.

Porté pyramide :

- deux pyramides sont obligatoires,
- sur chaque pyramide, la nageuse portée sort tête la première,
- le positionnement sous l'eau est libre mais toutes les nageuses doivent être impliquées,
- chaque pyramide réalise simultanément les mêmes mouvements en étant orienté dans la même direction,
- chaque pyramide exécute une seule montée et descente.

Porté éjectés :

- e et f : règles identiques à la réalisation des portés pyramides,
- chaque éjecté est réalisé une fois que la nageuse qui l'exécute arrive à la hauteur maximum du porté.

11 : Les formations doivent comprendre un cercle et une ligne.

12 : A l'exception de la cascade, de la plage et de l'entrée dans l'eau, tous éléments - obligatoires et supplémentaires - doivent être réalisés en même temps et dans la même direction par tous les membres de l'équipe sauf durant le cercle et le porté.

Des variations dans les propulsions et les orientations sont permises seulement dans les changements de formations. Les actions en miroir ne sont pas autorisées.

FEDERATION FRANCAISE DE NATATION

GROUPES DE FIGURES F.I.N.A. 2005-2009

BENJAMINES : MOINS DE 12 ANS

MINIMES : 13 - 14 ET 15 ANS

JUNIORS : 15 - 16 - 17 - 18 ANS

GROUPES DE FIGURES FINA 2005-2009

BENJAMINES : MOINS DE 12 ANS

• OBLIGATOIRES

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 1 - 360 Promenade avant (Walkover) | coef. 2.1 |
| 2 - 301 Barracuda (Barracuda) | coef. 2.0 |

• OPTIONNELLES

Groupe 1

- | | |
|---|-----------|
| 3 - 355 Marsouin (Porpoise) | coef. 1.9 |
| 4 - 101 Ballet leg simple (Ballet leg single) | coef. 1.6 |

Groupe 2

- | | |
|----------------------------------|-----------|
| 3 - 401 Poisson scie (Swordfish) | coef. 2.0 |
| 4 - 344 Neptune (Neptunus) | coef. 1.8 |

Groupe 3

- | | |
|--------------------------------------|-----------|
| 3 - 311 Coup de pied à la lune (Kip) | coef. 1.8 |
| 4 - 324 Ballerine (Ballerina) | coef. 2.0 |

FIGURE OBLIGATOIRE

CATEGORIE « BENJAMINES »

1. 360

PROMENADE AVANT

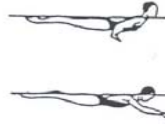
2.1

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



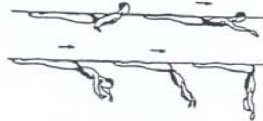
POSITION ALLONGÉE SUR LE VENTRE

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.



PRENDRE UNE POSITION CARPÉE AVANT

Tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée 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 CARPÉE AVANT

Corps plié aux hanches en un angle aigu de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



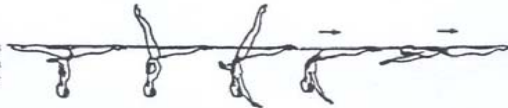
POSITION GRAND ÉCART

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, pieds et cuisses à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement.



SORTIE PROMENADE AVANT

Le mouvement commence en **position grand écart**. Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc 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 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.



F.Lefranc/C.Darqué

FIGURE OBLIGATOIRE

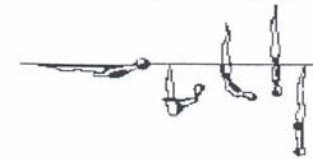
CATEGORIE « BENJAMINES »

2. 301

BARRACUDA

2.0

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 ortels étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une **poussée** jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une **descente verticale** au même rythme que la **poussée**.



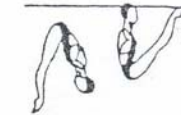
POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS

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.



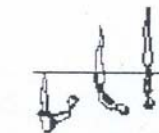
POSITION CARPÉE ARRIÈRE

Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



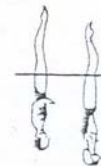
POUSSÉE

D'une **position carpée arrière** les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.



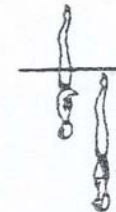
POSITION VERTICALE

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 immersion des ortels.



F.Lefranc/C.Darqué

**GROUPE 1
FIGURE OPTIONNELLE**

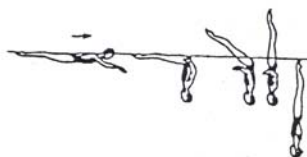
CATEGORIE « BENJAMINES »

3. 355

MARSOUIN

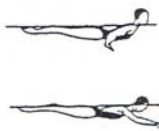
1.9

De la **position allongée sur le ventre**, prendre une **position carpée avant**. Monter les jambes en **position verticale**. Exécuter une **descente verticale**.



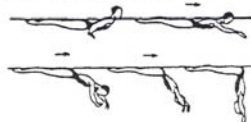
POSITION ALLONGÉE SUR LE VENTRE

Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau ou hors de l'eau.



PRENDRE UNE POSITION CARPÉE AVANT

Tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée 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.



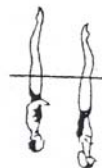
POSITION CARPÉE AVANT

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



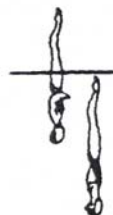
POSITION VERTICALE

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



DESCENTE VERTICALE

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



**GROUPE 1
FIGURE OPTIONNELLE**

CATEGORIE « BENJAMINES »

4. 101

BALLET LEG SIMPLE

1.6

Monter un ballet leg. Abaisser un ballet leg.



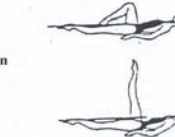
POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS

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 UN BALLET LEG

Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée**. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg**.



POSITION JAMBE PLEE

Corps en **position allongée sur le dos**. 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. En position **allongée sur le dos**, la cuisse est perpendiculaire à la surface.



POSITION BALLET LEG

Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.



ABAISSER UN BALLET LEG

La jambe ballet leg est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position jambe pliée**. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position allongée sur le dos**.



GROUPE 2
FIGURE OPTIONNELLE

CATEGORIE « BENJAMINES »

3. 401

POISSON SCIE

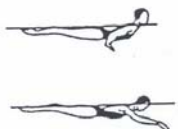
2.0

De la **position allongée sur le ventre**, prendre une **position jambe pliée**. Cambrer le dos tandis que la jambe tendue monte pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface en vue de prendre une **position cambrée de surface jambe pliée**. Étendre la jambe pliée et d'un mouvement continu, exécuter une **sortie dorsale cambrée**.



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.



POSITION JAMBE PLIÉE

Corps en **position allongée sur le ventre**, ou **cambrée**. 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. En **position cambrée de surface**, la cuisse est perpendiculaire à la surface.



POSITION CAMBRÉE DE SURFACE

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes 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 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.



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.



GROUPE 2
FIGURE OPTIONNELLE

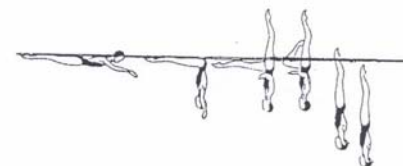
CATEGORIE « BENJAMINES »

4. 344

NEPTUNE

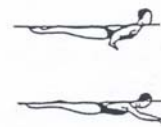
1.8

De la **position allongée sur le ventre**, prendre une **position carpée avant**. Monter une jambe en **position flamant rose**. Plier la jambe horizontale pour prendre la **position verticale jambe pliée**. Exécuter une **descente verticale** alors que la jambe pliée est tendue pour rejoindre la jambe verticale lors de l'immersion des chevilles.



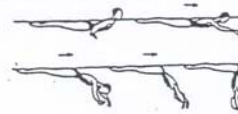
POSITION ALLONGÉE SUR LE VENTRE

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.



PRENDRE UNE POSITION CARPÉE AVANT

Tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée 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.



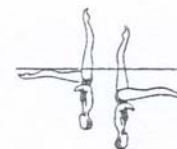
POSITION CARPÉE AVANT

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



POSITION FLAMANT ROSE

Corps tendu en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant en angle de 90° avec le corps.



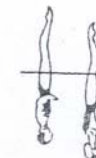
POSITION VERTICALE JAMBE PLIÉE

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, tête en bas (tête, en particulier les oreilles, hanches et chevilles alignées). Une jambe est pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou et de la cuisse.



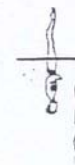
POSITION VERTICALE

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



DESCENTE VERTICALE

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



GROUPE 3
FIGURE OPTIONNELLE

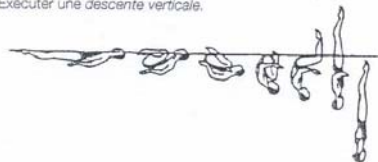
CATEGORIE « BENJAMINES »

3. 311

COUP DE PIED A LA LUNE

1.8

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*.



SAUT PERILLEUX ARRIERE GROUPE PARTIEL

De la **position allongée sur le dos**, amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la **position groupée**. D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière partiel.



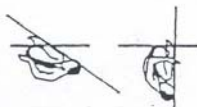
POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS

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.



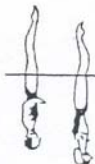
POSITION GROUPEE

Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.



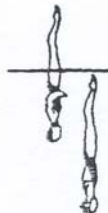
POSITION VERTICALE

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 immersion des orteils.



GROUPE 3
FIGURE OPTIONNELLE

CATEGORIE « BENJAMINES »

4. 324

BALLERINE

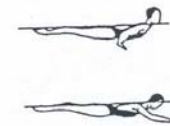
2.0

De la **position allongée sur le ventre**, exécuter un saut périlleux avant carapé jusqu'à la **position double ballet leg sous-marin**. Plier une jambe pour prendre la **position flamenco sous-marin**. En maintenant cette position, le corps remonte jusqu'à la **position flamenco**. Abaisser la jambe ballet leg jusqu'à la surface en un arc de 90° alors que l'autre jambe prend la **position jambe pliée**. L'orteil glisse le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position allongée sur le dos**.



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.



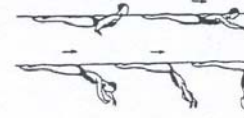
POSITION FLAMENCO SOUS-MARIN

Tronc, tête et tibia de la jambe pliée parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et la jambe tendue. Niveau de l'eau entre le genou et la cheville de la jambe tendue.



PRENDRE UNE POSITION CARPÉE AVANT

Tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée 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 FLAMENCO

Une jambe est tendue perpendiculaire 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 CARPÉE AVANT

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



POSITION JAMBE PLIEE

Corps en **position allongée sur le dos**. 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. En **position allongée sur le dos**, la cuisse est perpendiculaire à la surface.



SAUT PERILLEUX AVANT CARPE PARTIEL

A partir de la position carpée avant, en maintenant cette position, le corps culbute autour d'un axe latéral de façon que les jambes remplacent la tête pour se présenter en **position double ballet-leg sous marin**. Les fesses, les jambes et les pieds se déplacent jusqu'à ce que les hanches occupent la position de la tête au début de l'action.

POSITION DOUBLE BALLETT LEG SOUS-MARIN

Tronc et tête parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et les jambes tendues. Niveau de l'eau entre les genoux et les chevilles des jambes tendues.



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.



GROUPES DE FIGURES FINA 2005-2009

MINIMES : 13 - 14 ET 15 ANS

• OBLIGATOIRES

- | | |
|---|-----------|
| 1 – 346 Grand écart facial (Side fishtail split) | coef. 2.0 |
| 2 – 140 Flamenco jambe pliée (Flamingo bent knee) | coef. 2.4 |

• OPTIONNELLES

Groupe 1

- | | |
|---|-----------|
| 3 – 345 Catalina renversé (Catalina reverse) | coef. 2.1 |
| 4 – 311c Coup de pied à la lune spire (Kip twirl) | coef. 2.3 |

Groupe 2

- | | |
|--|-----------|
| 3 – 306d Barracuda jambe pliée vrille 180° (Barracuda bent knee spinning 180°) | coef. 2.1 |
| 4 – 423 Ariane (Ariana) | coef. 2.2 |

Groupe 3

- | | |
|---|-----------|
| 3 – 401 Poisson scie (Swordfish) | coef. 2.0 |
| 4 – 355e Marsouin vrille de 360° (Porpoise spinning 360°) | coef. 2.1 |

FIGURE OBLIGATOIRE

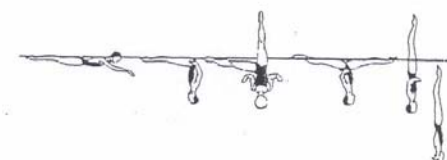
CATEGORIE « MINIMES »

1. 346

GRAND ECART FACIAL

2.0

De la position allongée sur le ventre, prendre une position carpée avant. Monter une jambe à la verticale alors 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 alors que la jambe verticale s'abaisse pour prendre une position grand écart. Monter les jambes en 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. Visage dans l'eau ou hors de l'eau.



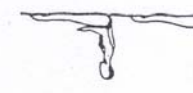
PRENDRE UNE POSITION CARPÉE AVANT

Tandis que le tronc descend pour prendre une position carpée 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 CARPÉE AVANT

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



POSITION FACIALE

Corps tendu en position verticale, jambe tendue d'un côté avec le pied à la surface de l'eau quelle que soit la hauteur des hanches.



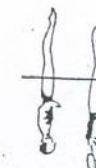
POSITION GRAND ÉCART

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, pieds et cuisses à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement.



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 immersion des oreilles.

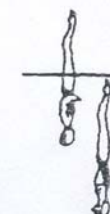


FIGURE OBLIGATOIRE

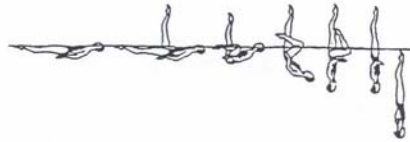
CATEGORIE « MINIMES »

2. 140

FLAMENCO JAMBE PLIEE

2.4

Monter un ballet leg. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface en position flamenco de surface. La jambe 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 pliée en position verticale. Exécuter 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.



MONTER UN BALLE-LEG

Commencer en position allongée sur le dos. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position jambe pliée. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position ballet-leg.



POSITION BALLE-LEG

Surface: Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.



POSITION DU FLAMENCO

Surface: Une jambe est tendue perpendiculaire 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.



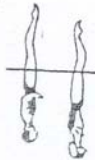
POSITION JAMBE PLIEE

Corps en position allongée sur le dos, ou verticale. Une jambe pliée, ortel de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse. En position allongée sur le dos, la cuisse est perpendiculaire à la surface.



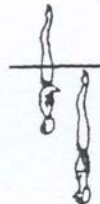
POSITION VERTICALE

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 immersion des ortels.



F.Lefranc/C.Darqué

GRUPE 1
FIGURE OPTIONNELLE

CATEGORIE « MINIMES »

3. 345

CATALINA RENVERSE

2.1

De la position allongée sur le ventre, prendre une position carpée avant. Monter une jambe en position flamant rose. Exécuter une rotation de catalina renversé jusqu'à la position ballet leg de surface. A baisser le ballet leg.



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.



PRENDRE UNE POSITION CARPÉE AVANT

Tandis que le tronc descend pour prendre une position carpée 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.



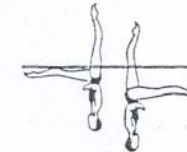
POSITION CARPÉE AVANT

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



POSITION FLAMANT ROSE

Corps tendu en position verticale, une jambe tendue vers l'avant en angle de 90° avec le corps.



ROTATION DE CATALINA RENVERSE

De la position flamant rose, les hanches effectuent une rotation tandis que le tronc remonte, sans mouvement latéral, jusqu'à la position ballet leg. L'angle entre les jambes demeure de 90° pendant la rotation.



POSITION BALLE LEG

Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.



ABAISSER UN BALLE LEG

La jambe ballet leg est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position jambe pliée. L'ortel longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos.



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.



F.Lefranc/C.Darqué

GROUPE 1
FIGURE OPTIONNELLE

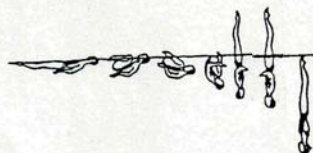
CATEGORIE « MINIMES »

4. 311c

COUP DE PIED A LA LUNE SPIRE

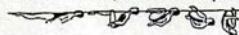
2.3

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 *spire*. Terminer par une *descente verticale*.



SAUT PERILLEUX ARRIERE GROUPE PARTIEL

De la **position allongée sur le dos**, amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la **position groupée**. D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière partiel.



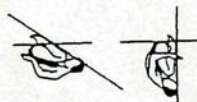
POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS

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 GROUPEE

Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.



POSITION VERTICALE

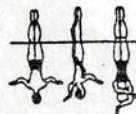
Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



TOUR

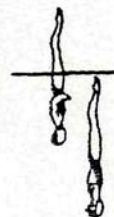
Un tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, lorsqu'on l'exécute en **position verticale**, un tour se termine par une *descente verticale*.

Spire : un demi-tour rapide de 180°



DESCENTE VERTICALE

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



F.Lefranc/C.Darquié

GROUPE 2
FIGURE OPTIONNELLE

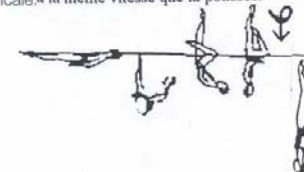
CATEGORIE « MINIMES »

3. 306d

BARRACUDA JAMBE PLIEE VRILLE 180°

2.1

De la **position allongée dorsale**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une **position carpée arrière**, les orteils juste sous la surface de l'eau. Une *poussée* est exécutée tandis que le pied d'une jambe est amenée le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Exécuter la vrille de 180° tandis que la jambe pliée est allongée pour rejoindre la jambe verticale à la même vitesse que la *poussée*.



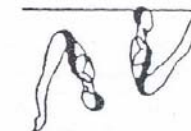
POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS

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.



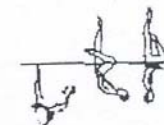
POSITION CARPÉE ARRIERE

Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



POUSSEE

D'une **position carpée arrière** les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.



POSITION VERTICALE JAMBE PLIEE

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, tête en bas (tête, en particulier les oreilles, hanches et chevilles alignées). Une jambe est pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou et de la cuisse.



VRILLE

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 le(s) talon(s) atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une *descente verticale*.

GROUPE 2
FIGURE OPTIONNELLE

CATEGORIE « MINIMES »

4. 423

ARIANE

2.2

La tête la première, commencer un *dauphin*. Glisser les hanches, les jambes et les pieds le long de la surface tandis que le dos se cambré davantage pour atteindre la **position cambrée de surface**. Monter une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface 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 *sortie promenade avant*.



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.



DAUPHIN

Le *dauphin* (et toutes ses variantes) commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds quittent successivement la surface.

POSITION CAMBRÉE DE SURFACE

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



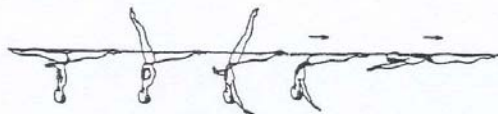
POSITION GRAND ÉCART

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, pieds et cuisses à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement.



SORTIE PROMENADE AVANT

Le mouvement commence en **position grand écart**. Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc 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*.



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 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.

F.Lefranc/C.Darquié

GROUPE 3
FIGURE OPTIONNELLE

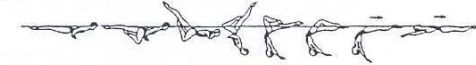
CATEGORIE « MINIMES »

3. 401

POISSON SCIE

2.0

De la **position allongée sur le ventre**, prendre une **position jambe pliée**. Cambrer le dos tandis que la jambe tendue monte pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface en vue de prendre une **position cambrée de surface jambe pliée**. Étendre la jambe pliée et d'un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*.



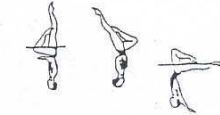
POSITION ALLONGÉE SUR LE VENTRE

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.



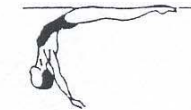
POSITION JAMBE PLIÉE

Corps en **position allongée sur le ventre, ou cambrée**. 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. En **position cambrée de surface**, la cuisse est perpendiculaire à la surface.



POSITION CAMBRÉE DE SURFACE

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes 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 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.



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.



F.Lefranc/C.Darquié

GROUPE 3
FIGURE OPTIONNELLE

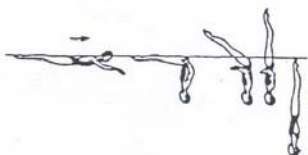
CATEGORIE « MINIMES »

4. 355e

MARSOUIN VRILLE 360°

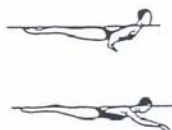
2.1

De la position allongée sur le ventre, prendre une position carpée avant. Monter les jambes en position verticale. Exécuter une vrille de 360° pour terminer la figure.



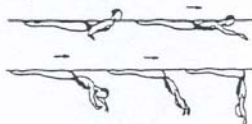
POSITION ALLONGÉE SUR LE VENTRE

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.



PRENDRE UNE POSITION CARPÉE AVANT

Tandis que le tronc descend pour prendre une position carpée 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.



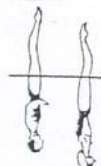
POSITION CARPÉE AVANT

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. 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.

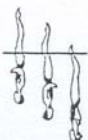


VRILLE

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 le(s) talon(s) atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une descente verticale.

Vrille de 360°: Vrille descendante avec rotation de 360°



DESCENTE VERTICALE

En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des oreilles.

F.Lefranc/C.Darquié

GROUPES DE FIGURES FINA 2005-2009

JUNIORS : 15 - 16 - 17 - 18 ANS

• OBLIGATOIRES

- | | |
|--|-----------|
| 1 - 355f Marsouin vrille continue (Porpoise continuous spin) | coef. 2.4 |
| 2 - 128 Tour Eiffel promenade (Eiffel walk) | coef. 2.8 |

• OPTIONNELLES

Groupe 1

- | | |
|---|-----------|
| 3 - 301c Barracuda spire (Barracuda twirl) | coef. 2.6 |
| 4 - 330d Aurora vrille de 180° (Aurora spinning 180°) | coef. 2.6 |

Groupe 2

- | | |
|--|-----------|
| 3 - 312 Coup de pied à la lune grand écart (Kip split) | coef. 2.4 |
| 4 - 322 Subalina (Subalina) | coef. 2.3 |

Groupe 3

- | | |
|---|-----------|
| 3 - 118 Hélicoptère (Helicopter) | coef. 2.4 |
| 4 - 342e Héron vrille de 360° (Heron spinning 360°) | coef. 2.3 |

Groupe 4

- | | |
|----------------------------------|-----------|
| 3 - 435c Nova spire (Nova twirl) | coef. 2.8 |
| 4 - 347 Béluga (Beluga) | coef. 2.3 |

FIGURE OBLIGATOIRE

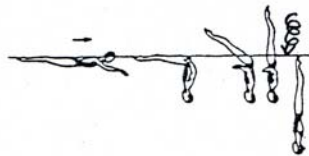
CATEGORIE « JUNIORS »

1. 355f

MARSOUIN VRILLE CONTINUE

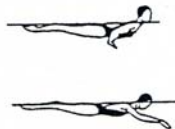
2.4

De la **position allongée sur le ventre**, prendre une **position carpée avant**. Monter les jambes en **position verticale**. Exécuter une **vrille continue** pour terminer la figure.



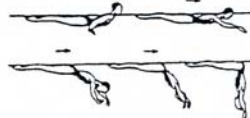
POSITION ALLONGÉE SUR LE VENTRE

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.



PRENDRE UNE POSITION CARPÉE AVANT

Tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée 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.



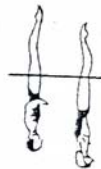
POSITION CARPÉE AVANT

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

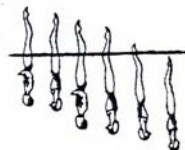


POSITION VERTICALE

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



Vriille continue: Une vriille descendante avec une rotation rapide d'au moins 720°, qui se termine avant que les talons n'atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



F.Lefranc/C.Darquié

FIGURE OBLIGATOIRE

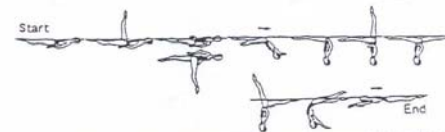
CATEGORIE « JUNIORS »

2. 128

TOUR EIFFEL PROMENADE

2.8

Exécuter une tour Eiffel jusqu'à la **position carpée avant**. La jambe non ballet-leg décrit un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand écart**. Exécuter une **sortie promenade avant**.



Monter un **ballet-leg**. En maintenant cette position, le corps pivote sur le côté vers la jambe horizontale, amenant la jambe de ballet-leg à la surface. Le tronc descend en tournant pour prendre une **position carpée avant** tandis que la jambe ballet-leg se déplace le long de la surface pour rejoindre l'autre jambe.



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.



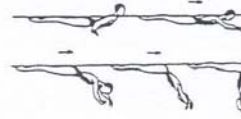
POSITION JAMBE PLIÉE

Corps en **position allongée sur le dos**. 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. En **position allongée sur le dos**, la cuisse est perpendiculaire à la surface.



PRENDRE UNE POSITION CARPÉE AVANT

Tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée 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 GRAND ÉCART

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, pieds et cuisses à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement.



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 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.



MONTER UN BALLE-LEG

Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée**. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet-leg**.



POSITION BALLE-LEG

Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.



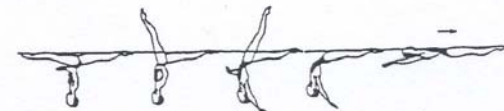
POSITION CARPÉE AVANT

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



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 à la surface.



F.Lefranc/C.Darquié

**GROUPE 1
FIGURE OPTIONNELLE**

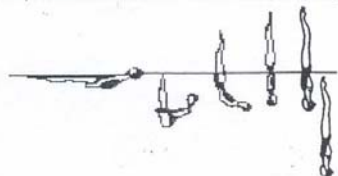
CATEGORIE « JUNIORS »

3. 301c

BARRACUDA SPIRE

2.6

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 oreilles étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une **poussée** jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une **spire**. Exécuter une **descente verticale** au même rythme que la **poussée**.



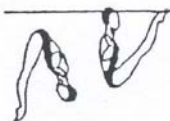
POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS

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.



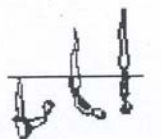
POSITION CARPÉE ARRIÈRE

Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



POUSSÉE

D'une **position carpée arrière** les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.



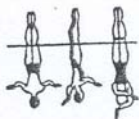
POSITION VERTICALE

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



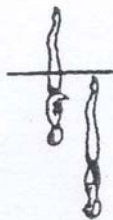
TOUR c - Spire : un demi-tour rapide de 180°

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**.



DESCENTE VERTICALE

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



**GROUPE 1
FIGURE OPTIONNELLE**

CATEGORIE « JUNIORS »

4. 330d

AURORA VRILLE 180°

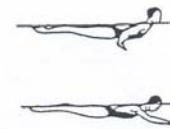
2.6

De la **position allongée sur le ventre**, exécuter un saut périlleux avant carapé 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 une **vrille de 180°** pour terminer la figure.



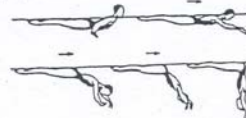
POSITION ALLONGÉE SUR LE VENTRE

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.



PRENDRE UNE POSITION CARPÉE AVANT

Tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée 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 CARPÉE AVANT

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



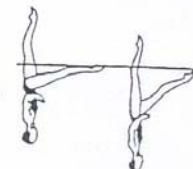
POSITION CHATEAU

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'horizontal.



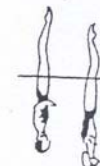
POSITION QUEUE DE POISSON

Identique à la **position flamant-rose**, sauf le pied de la jambe avant qui demeure en surface quelle que soit 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.



SAUT PERILLEUX AVANT CARPE PARTIEL

De la **position allongée sur le ventre**, le corps prend une position carpée avant. A partir de cette position exécuter un **double ballet-leg sous-marin**.

POSITION BALLET LEG DOUBLE

Sous-marin : Tronc et tête parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et les jambes tendues. Niveau de l'eau entre les genoux et les chevilles des jambes tendues.

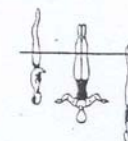


VRILLE

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 le(s) talon(s) atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une **descente verticale**.

Vrille de 180°: Vrillement descendante avec rotation de 180°



DESCENTE VERTICALE

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

GROUPE 2
FIGURE OPTIONNELLE

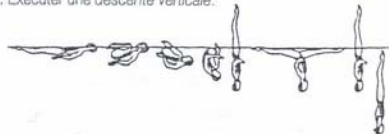
CATEGORIE « JUNIORS »

3. 312

COUP DE PIED A LA LUNE GRAND ECART

2.4

Exécuter un coup de pied à la lune jusqu'à la **position verticale**. Abaisser les jambes symétriquement en **position grand écart**. Rassembler les jambes à la **position verticale**. Exécuter une **descente verticale**.



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.

SAUT PERILLEUX ARRIERE GROUPE PARTIEL

De la **position allongée sur le dos**, amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la **position groupée**. D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière partiel.



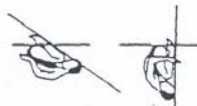
POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS

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.



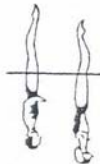
POSITION GROUPEE

Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.



POSITION VERTICALE

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



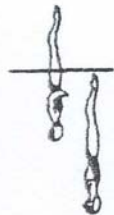
POSITION GRAND ECART

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, pieds et cuisses à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement.



DESCENTE VERTICALE

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



F.Lefranc/C.Darquié

GROUPE 2
FIGURE OPTIONNELLE

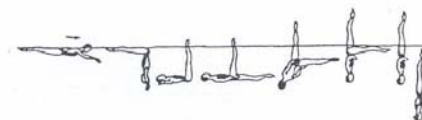
CATEGORIE « JUNIORS »

4. 322

SUBALINA

2.3

Exécuter un saut périlleux sous-marin jusqu'à la **position ballet-leg sous-marin**. Le corps remonte tandis qu'une **rotation de catalina** est exécutée jusqu'à la **position flamant rose**. Elever la jambe horizontale à la position verticale. Exécuter une **descente verticale**.



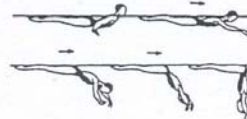
POSITION ALLONGÉE SUR LE VENTRE

Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau ou hors de l'eau.



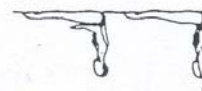
PRENDRE UNE POSITION CARPÉE AVANT

Tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée avant**, les fesses, Corps tendu en **position verticale**, une 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.



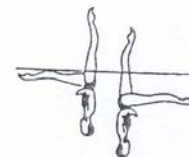
POSITION CARPÉE AVANT

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



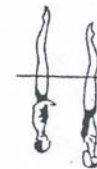
POSITION FLAMANT ROSE

Corps tendu en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant en angle de 90° avec le corps.



POSITION VERTICALE

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



D'UNE POSITION CARPEE AVANT, EXECUTER UN DOUBLE BALLE-LEG

A partir de la position carpée avant, en maintenant cette position, le corps culbute autour d'un axe latéral de façon que les jambes remplacent la tête pour se présenter en **position double ballet-leg sous marin**. Les fesses, les jambes et les pieds se déplacent jusqu'à ce que les hanches occupent la position de la tête au début de l'action.



POSITION BALLE-LEG DOUBLE

Sous-marin : Tronc et tête parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et les jambes tendues. Niveau de l'eau entre les genoux et les chevilles des jambes tendues.



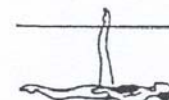
DESCENTE VERTICALE

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



POSITION BALLE-LEG

Sous-marin : Tête, tronc et jambe horizontale parallèles à la surface. Une jambe perpendiculaire à la surface, niveau de l'eau entre le genou et la cheville.



ROTATION DE CATALINA

De la **position ballet leg**, commencer une rotation du corps. La tête, les épaules et le tronc commencent la rotation, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position flamant rose**. L'angle entre les jambes demeure de 90° pendant la rotation.

F.Lefranc/C.Darquié

**GROUPE 3
FIGURE OPTIONNELLE**

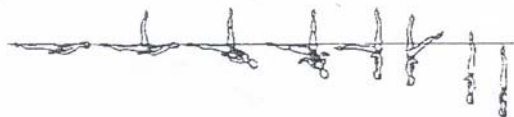
CATEGORIE « JUNIORS »

3. 118

HELICOPTERE

2.4

Monter un ballet-leg. Exécuter un catalina jusqu'à la position flamant rose. En continuant dans la même direction que la rotation, la jambe horizontale est élevée à la position verticale tandis qu'une vrille de 360° est exécutée.



ROTATION DE CATALINA

De la position ballet-leg, commencer une rotation du corps. La tête, les épaules et le tronc commencent la rotation à la surface en descente, sans mouvement latéral, jusqu'à la position flamant rose. L'angle entre les jambes demeure de 90° pendant la rotation.



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 UN BALLE LEG

Commencer en position allongée sur le dos. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position jambe pliée. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position ballet leg.

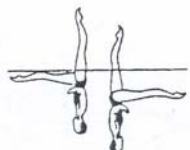
POSITION BALLE LEG

Surface : Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.



POSITION FLAMANT ROSE

Corps tendu en position verticale, une jambe tendue vers l'avant en angle de 90° avec le corps.



VRILLE

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 le(s) talon(s) atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une descente verticale.

Vrille de 360°: Vrille descendante avec rotation de 360°

DESCENTE VERTICALE

En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des oreilles.

F.Lefranc/C.Darquié

**GROUPE 3
FIGURE OPTIONNELLE**

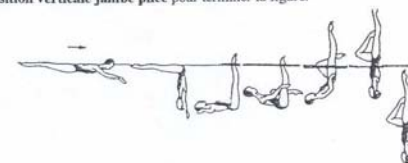
CATEGORIE « JUNIORS »

4. 342e

HERON VRILLE 360°

2.3

De la position allongée sur le ventre, exécuter un saut périlleux avant carpé jusqu'à la position double ballet-leg sous-marin. Une jambe est 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, avec le pied de la jambe pliée venant se placer simultanément contre la jambe verticale pendant la montée. Exécuter une vrille de 360° en position verticale jambe pliée pour terminer la figure.



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.



PRENDRE UNE POSITION CARPÉE AVANT

Tandis que le tronc descend pour prendre une position carpée 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.



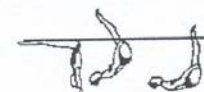
POSITION CARPÉE AVANT

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



D'UNE POSITION CARPÉE AVANT, EXECUTER UN DOUBLE BALLE-LEG

A partir de la position carpée avant, en maintenant cette position, le corps culbute autour d'un axe latéral de façon que les jambes remplacent la tête pour se présenter en position double ballet-leg sous marin. Les fesses, les jambes et les pieds se déplacent jusqu'à ce que les hanches occupent la position de la tête au début de l'action.



POSITION BALLE LEG DOUBLE

Sous-marin

Tronc et tête parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et les jambes tendues. Niveau de l'eau entre les genoux et les chevilles des jambes tendues.



POUSSÉE

De la position jambe pliée, tibia parallèle à la surface, milieu du mollet contre la jambe verticale, exécuter un mouvement vertical de la jambe et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la position verticale jambe pliée. Une hauteur maximale est souhaitable.

POSITION VERTICALE JAMBE PLIÉE

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, tête en bas (tête, en particulier les oreilles, hanches et chevilles alignées). Une jambe est pliée,orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou et de la cuisse.



VRILLE

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 le(s) talon(s) atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une descente verticale.

Vrille de 360°: Vrille descendante avec rotation de 360°



DESCENTE VERTICALE

En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des oreilles.

F.Lefranc/C.Darquié

**GROUPE 4
FIGURE OPTIONNELLE**

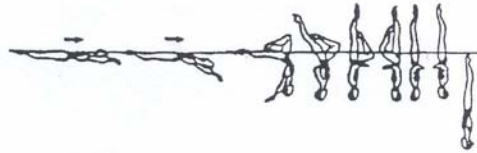
CATEGORIE « JUNIORS »

3. 435c

NOVA SPIRE

2.8

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**. Elever les jambes à la **position verticale jambe pliée**. Exécuter un *tour* tandis que la jambe pliée est tendue pour rejoindre la jambe verticale, puis une *spire*. Terminer par 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.



DAUPHIN

Le *dauphin* (et toutes ses variantes) commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds quittent successivement la surface.

POSITION CAMBRÉE DE SURFACE

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



POSITIONS JAMBE PLIÉE

Corps en **position allongée verticale ou cambrée**. 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. En **position cambrée de surface**, la cuisse est perpendiculaire à la surface.

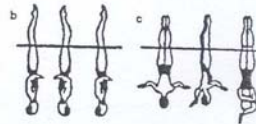


TOUR

Un tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Seul indication contraire, lorsqu'on l'exécute en **position verticale**, un tour se termine par une *descente verticale*.

b - *Un tour* : un tour de 360°

c - *Spire* : un demi-tour rapide de 180°



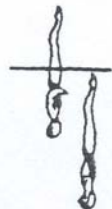
POSITION VERTICALE

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 immersion des orteils.



F.Lefranc/C.Darqué

**GROUPE 4
FIGURE OPTIONNELLE**

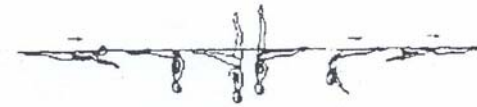
CATEGORIE « JUNIORS »

4. 347

BELUGA

2.3

De la **position allongée sur le ventre**, prendre une **position carpée avant**. Monter une jambe en **position queue de poisson**. En maintenant l'alignement vertical du corps, le pied de la jambe horizontale se déplace à la surface en accélérant le long d'un arc horizontal de 180° jusqu'à la **position château**. Abaisser la jambe verticale en **position cambrée de surface**. Exécuter une *sortie dorsale cambrée*.



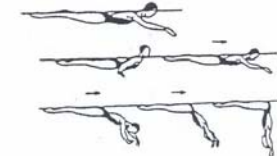
POSITION ALLONGÉE SUR LE VENTRE

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.



PRENDRE UNE POSITION CARPÉE AVANT

Tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée 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.



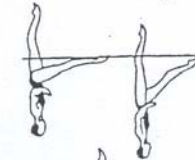
POSITION CARPÉE AVANT

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



POSITION QUEUE DE POISSON

Identique à la **position flamant rose**, sauf que le pied de la jambe avant demeure en surface quelque soit la hauteur des hanches.



POSITION CHATEAU

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 CAMBRÉE DE SURFACE

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes 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 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.



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.



F.Lefranc/C.Darqué