



## FIGURES FINA 2017-2021

### CATEGORIE AVENIR

#### FIGURES OBLIGATOIRES

1.	106	Ballet leg tendu direct	1.6
2.	301	Barracuda	1.9

#### GROUPES OPTIONNELS

##### Groupe 1

3.	420	Promenade arrière	1.9
4.	327	Ballerine	1.8

##### Groupe 2

3.	311	Coup de pied à la lune	1.8
4.	401	Espadon	2.0

##### Groupe 3

3.	226	Cygne	2.1
4.	363	Goutte d'eau	1.5

## CATEGORIE AVENIR





## FIGURE OBLIGATOIRE N° 1

## Fig. 106 : BALLET LEG DIRECT TENDU

Coefficient : 1.6



D'une **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue jusqu'à la **position ballet-leg**. De la **position ballet-leg**, la jambe verticale est fléchie, sans mouvement de la cuisse jusqu'à la **position dorsale jambe pliée**. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position allongée sur le dos**.

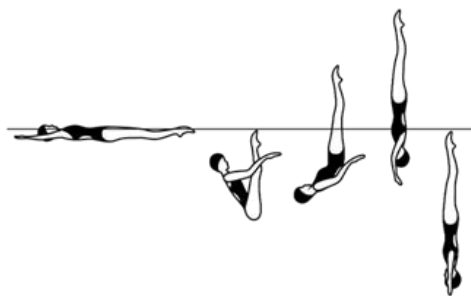
		Coefficient de difficulté NVT (PV)
<b>Position allongée sur le dos</b> Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		18.5 (4.63)
<b>Monter une jambe en ballet leg</b> Commencer en <b>position allongée sur le dos</b> . Une jambe reste en permanence à la surface. L'autre jambe est levée tendue jusqu'à la <b>position ballet leg</b> .		
<b>Baisser une jambe en ballet leg</b> La jambe du ballet leg est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la <b>position jambe pliée</b> (cuisse perpendiculaire à la surface). L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la <b>position allongée sur le dos</b> .		11.0 (2.75)
<b>Position allongée sur le dos</b> Voir description ci-dessus.		10.5 (2.63)
<b>TOTAL NVT</b>		<b>40</b>

## CATEGORIE AVENIR

## FIGURE OBLIGATOIRE N° 2

## Fig. 301 : BARRACUDA

Coefficient : 1.9



De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une **position carpée arrière**, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. *Exécuter une poussée* jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée au même rythme que la *poussée*.

**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. Les orteils étant juste sous la surface de l'eau.

*Poussée*

D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale des jambes et des hanches rapide est exécutée 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.

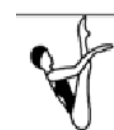
*Descente verticale*

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

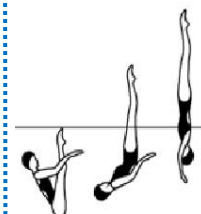
Coefficient de  
difficulté

NVT (PV)

10.0 (1.79)



31.0 (5.54)



15.0 (2.68)



TOTAL NVT

56

**NB :** En carpé arrière et pendant la poussée : éviter de mettre les jambes sur le nez, c'est un changement de verticale

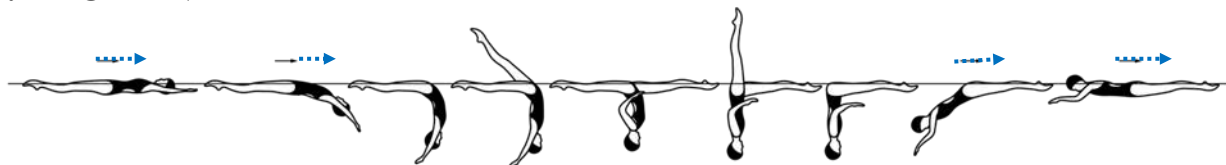
# CATEGORIE AVENIR

## GROUPE 1

### FIGURE OPTIONNELLE N°1

**Fig. 420 : PROMENADE ARRIERE**

**Coefficient : 1.9**



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 cambre 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 de surface**. Une *promenade arrière* est exécutée.

#### Position allongée sur le dos

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

#### *Dauphin*

Le dauphin commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

#### Position cambrée de surface

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

#### Position grand-écart de surface

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches.

Les jambes sont sèches à la surface.

#### *Sortie promenade arrière*




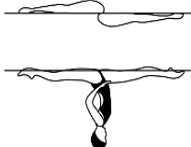


La jambe arrière est levée sur un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position carpée avant** et avec un mouvement continu, le corps se déroule en **position allongée sur le ventre**. La tête fait surface à l'endroit occupé par les hanches au début de l'action.

#### Position carpée avant

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

#### Position 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.

	Coefficient de difficulté
	NVT (PV)
	12.0 (2.03)
	22.0 (3.73)
	19.0 (3.22)
	6.0 (1.02)
	
<b>TOTAL NVT</b>	
<b>59</b>	

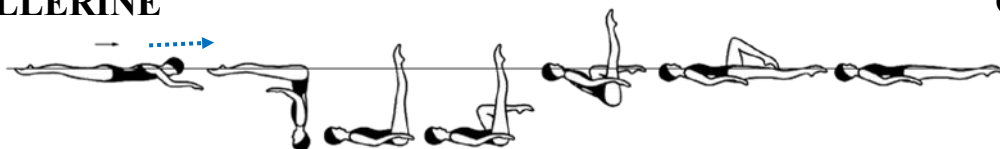
**CATEGORIE AVENIR**

**GROUPE 1**

**FIGURE OPTIONNELLE N°2**

**Fig. 327 : BALLERINE**

**Coefficient : 1.8**



De la **position allongée sur le ventre**, exécuter un saut périlleux avant carpé jusqu'à la **position double ballet leg sous-marin**. Abaisser une jambe jusqu'à la **position flamenco jambe pliée sous-marin**. En maintenant cette position, le corps remonte en surface en **position flamenco jambe pliée de surface**. La jambe ballet leg est abaissée en surface avec un arc de 90° tandis que l'autre jambe se place en **position dorsale jambe pliée**. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position allongée sur le dos**.

<b>Position allongée sur le ventre :</b> 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).		<b>Coefficient de difficulté NVT (PV)</b>
<b>Prendre une position carpée avant :</b> Tandis que le tronc descend pour prendre une <b>position carpée avant</b> , 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.		
<b>Position carpée avant :</b> Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.		<b>6.0 (1.14)</b>
<b>Saut périlleux avant carpé partiel :</b> A partir de la <b>position carpée avant</b> , en maintenant cette position, le corps culbute autour d'un axe latéral de façon à ce que les jambes remplacent la tête pour arriver en <b>position double ballet leg sous marin</b> . 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.		<b>8.0 (1.52)</b>
<b>Position double ballet leg sous-marin :</b> Tronc et tête parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et la jambe tendue. Niveau de l'eau entre les genoux et les chevilles des jambes tendues.		<b>3.0 (0.57)</b>
<b>Position flamenco sous marin :</b> Tronc et tête parallèles à la surface. Angle de 90° entre le tronc et la jambe tendue.		<b>10.0 (1.90)</b>
<b>Position flamenco de surface</b> Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.		<b>15.0 (2.86)</b>
<b>Position dorsale jambe pliée :</b> Corps en <b>position dorsale</b> . Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe. Cuisse perpendiculaire à la surface.		<b>10.5 (2.00)</b>
<b>Position allongée sur le dos :</b> 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.		<b>TOTAL NVT</b> <b>52.5</b>

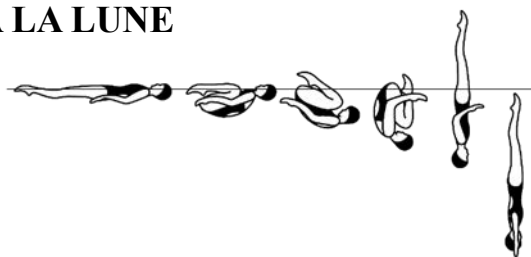
## CATEGORIE AVENIR

## GROUPE 2






## FIGURE OPTIONNELLE N°1

Fig. 311 : COUP DE PIED A LA LUNE

Coefficient : 1.6



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*.

		Coefficient de difficulté NVT (PV)
<b>Position allongée sur le dos</b> 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.		
<i>Saut périlleux arrière groupé partiel</i> De la <b>position allongée sur le dos</b> , amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la <b>position groupée</b> . D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière groupé partiel.		3.0 (0.71)
<b>Position groupée</b> Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses.		2.0 (0.48)
<b>Position verticale</b> Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		23.0 (5.48)
<i>Descente verticale</i> En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.		14.0 (3.33)
		<b>TOTAL NVT</b>
		<b>42</b>

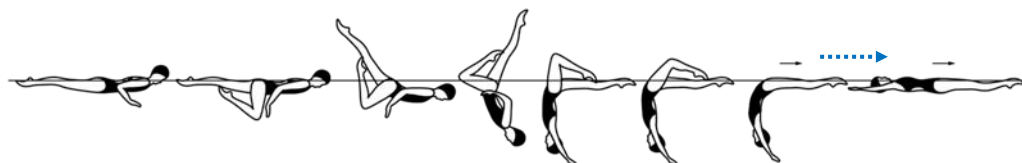
## CATEGORIE AVENIR

## GROUPE 2

## FIGURE OPTIONNELLE N°2

Fig. 401 : ESPADON

Coefficient : 2.0



De la **position allongée sur le ventre**, une **position ventrale jambe pliée** est exécutée. Le bas du dos s'arque davantage tandis que la jambe tendue est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau, pour arriver en **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe fléchie est tendue et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

**Position allongée sur le ventre**

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



Coefficient de  
difficulté  
NVT (PV)

4.0 (0.65)

Corps en **position allongée sur le ventre**, 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.



35.0 (5.69)

**Position cambrée de surface jambe pliée**

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse perpendiculaire à la surface.



14.5 (2.36)

*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.



8.0 (1.30)

**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.



TOTAL NVT  
61.5

## CATEGORIE AVENIR

## GROUPE 3

## FIGURE OPTIONNELLE N°1

Fig. 226 : CYGNE

Coefficient : 2.1



Une *nova* est exécutée jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la **position château**. Le corps pivote à 180° pour arriver en **position queue de poisson**. La jambe verticale est abaissée jusqu'à la surface en **position carpée avant** et dans un mouvement continu le corps s'étend jusqu'à la **position allongée sur le ventre**. La tête fait surface à l'endroit occupé par les hanches au début de l'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.

*Dauphin*

Le dauphin commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

**Position cambrée de surface jambe pliée**

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse perpendiculaire à la surface.

**Position château**

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

**Position queue de poisson : Position verticale**, avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

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

*Sortie promenade arrière*

La jambe est arrière est levée sur un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position carpée avant** et avec un mouvement continu, le corps se déroule en **position allongée sur le ventre**. La tête fait surface à l'endroit occupé par les hanches au début de l'action.

**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.

Coefficient de  
difficulté  
NVT (PV)

17.5 (2.65)

14.0 (2.12)

14.0 (2.12)

14.5 (2.20)

6.0 (0.91)

TOTAL NVT

66

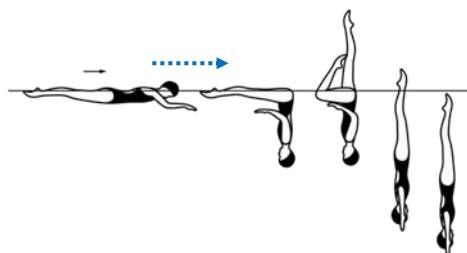


## CATEGORIE AVENIR

## GROUPE 3

## FIGURE OPTIONNELLE N°2

Fig. 363 : GOUTTE D'EAU



Coefficient : 1.5

De la **position allongée sur le ventre**, prendre une **position carpée avant**. Les jambes sont levées simultanément jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Une vrille de 180° est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue jusqu'à la **position verticale** avant que les chevilles n'atteignent la surface de l'eau.

**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 jambe pliée**

Corps en **position verticale**. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.

**Vrille de 180°**

Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme.

Une vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une descente verticale. La vrille de 180° est une vrille descendante avec rotation de 180°.

		Coefficient de difficulté NVT (PV)
		<b>6.0 (1.67)</b>
		<b>15.0 (4.17)</b>
		<b>15.0 (4.17)</b>
<b>TOTAL NVT</b>		<b>36</b>