

FIGURES U12

2026 -2028

FIGURES OBLIGATOIRES

140k	Flamenco jambe pliée, vrille continue 360°	2.5
423	Ariane	2.5

GROUPE 1

301h	Barracuda, vrille ascendante 180°	2.4
365	Phare	2.6

GROUPE 2

366	Moulin à vent, vrille 180°	2.6
227e	Cygne, vrille 360°	2.0

GROUPE 3

355a	Marsouin, demi-tour	2.2
401	Espadon	2.1



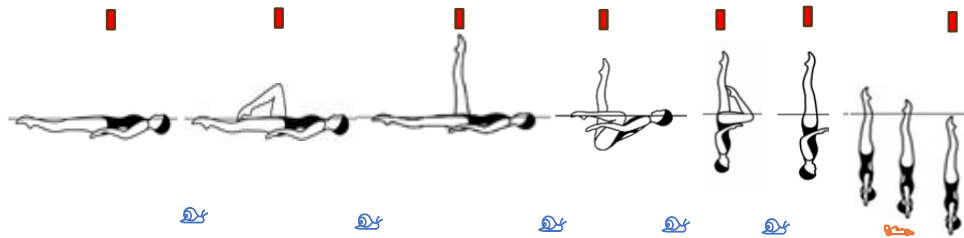
OBLIGATOIRE

CATÉGORIE U12

FLAMENCO JAMBE PLIÉE, VRILLE CONTINUE 360°

FIG. N° 140k

Coefficient : 2.5



Une *montée de ballet leg* est exécutée. Le tibia de la jambe horizontale est ramené le long de la surface de l'eau pour prendre une **position flamenco de surface**. En maintenant la jambe ballet leg à la verticale, les hanches sont levées tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée glisse le long de la surface de l'eau jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la **position verticale**. Une *vrille continue de 360°* est exécutée.

Coefficient de difficulté NVT (PV)

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

Monter une jambe en 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 (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position ballet leg.

Position ballet leg de surface : Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.

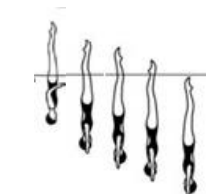
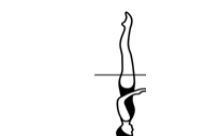
Position flamenco de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.

Position verticale jambe pliée : Le corps est en **position verticale** avec l'orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou 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.

Vrille continue 360° : Une vrille descendante avec une rotation rapide de 360° en **position verticale** qui commence à la hauteur de la verticale, se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

La tolérance pour la vrille continue 360° est de 180° en plus ou en moins de la rotation demandée.



10.5 (1.19)

11 (1.24)

7.5 (0.85)

20 (2.26)

16.5 (1.86)

23.0 (2.60)

TOTAL 88.5 (10)

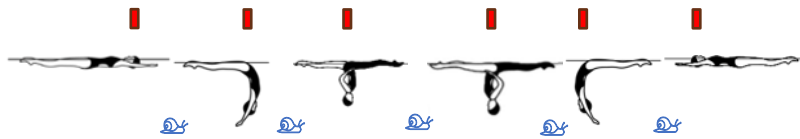
OBLIGATOIRE

CATÉGORIE U12

ARIANE

FIG. N° 423

Coefficient : 2.5



De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface* est exécutée. Une jambe est élevée en un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand écart**. En maintenant les jambes à la surface de l'eau, une rotation des hanches de 180° est réalisée. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

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

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.

Rotation ariane : D'une position grand écart, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.

Sortie promenade avant : En **position grand écart**, les hanches restent immobiles tandis que la jambe avant est élevée 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*.

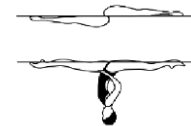
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.

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 : voir au-dessus.



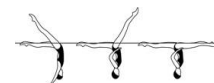
12 (1.36)



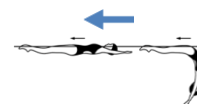
29 (3.30)



17 (1.93)



23 (2.61)



7 (0.80)

**TOTAL 88 (10)**

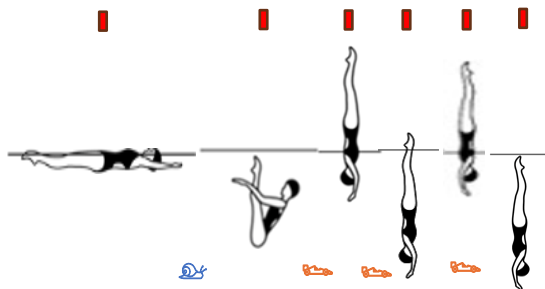
GROUPE 1

CATÉGORIE U12

BARRACUDA, VRILLE ASCENDANTE 180°

FIG. N° 301h

Coefficient : 2.4



De la **position allongée sur le dos**, les jambes sont élevées 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. Une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est réalisée jusqu'aux chevilles au même rythme que la poussée. Une *vrille ascendante rapide de 180°* est exécutée suivie d'une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*.

Coefficient difficulté NVT (PV)

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 immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.

Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale :

- *Déviation Mineure (15 - 30°) : 0.2 pt*
- *Déviation Médium (31° - 44°) : 0.5 pt*
- *Déviation Majeure (45° ou +) : 1.0 pt.*

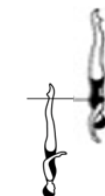
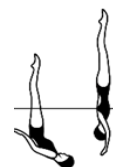
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'aux chevilles.

Vrille ascendante de 180° : Une vrilte ascendante est une rotation en position verticale qui commence avec le niveau de l'eau aux chevilles, jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

La tolérance pour la vrilte ascendante 180° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

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



7 (0.82)

31 (3.65)

13 (1.53)

21 (2.47)

13 (1.53)

TOTAL 85 (10)

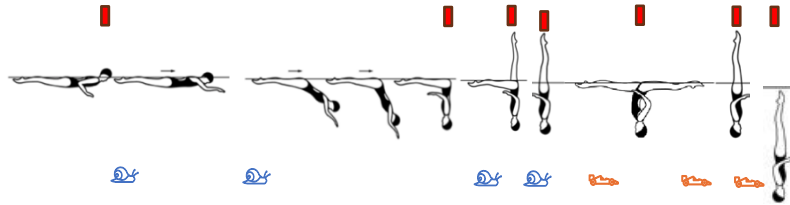
GROUPE 1

CATÉGORIE U12

PHARE

FIG. N° 365

Coefficient : 2.6



D'une **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpé* avant est exécutée. Une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée en **position verticale**. Les jambes sont rapidement ouvertes symétriquement jusqu'à la **position grand écart**, suivie d'une rotation de 180° rapide pendant que les jambes se ferment en **position verticale**. Une *descente verticale rapide* est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

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 carquée avant : Depuis une **position ventrale**, avec le visage dans l'eau tandis que le tronc descend pour prendre une **position carquée 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 carquée avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

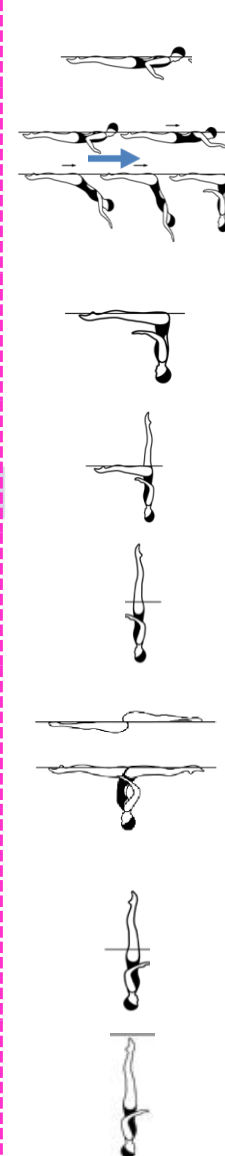
Position queue de poisson : Corps en extension en **position verticale** avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

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

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.

Position verticale : voir au-dessus.

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



6 (0.63)

14.5 (1.53)

20.5 (2.16)

19 (2.00)

22 (2.32)

13 (1.37)

TOTAL 95 (10)

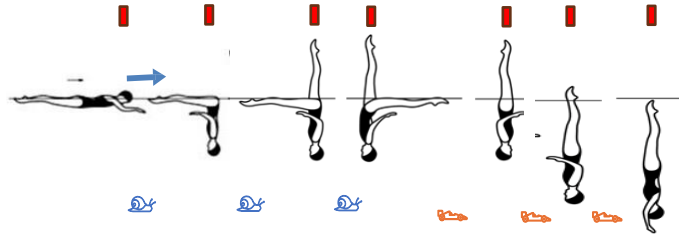
GROUPE 2

CATÉGORIE U12

MOULIN À VENT, VRILLE 180°

FIG. N° 366

Coefficient : 2.6



D'une **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpé* avant est exécutée. Une jambe est levée en **position queue de poisson**. En maintenant l'angle de 90° entre les jambes, la jambe horizontale est levée à la verticale tandis que la jambe verticale est posée à la surface de l'eau en **position château**. Une rotation rapide de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée pour atteindre une **position verticale**. Continuant dans la même direction, une *vrille* rapide de 180° est exécutée suivie d'une *descente verticale* rapide.

Coefficient difficulté NVT (PV)

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 : Depuis une **position ventrale**, avec le visage dans l'eau 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.

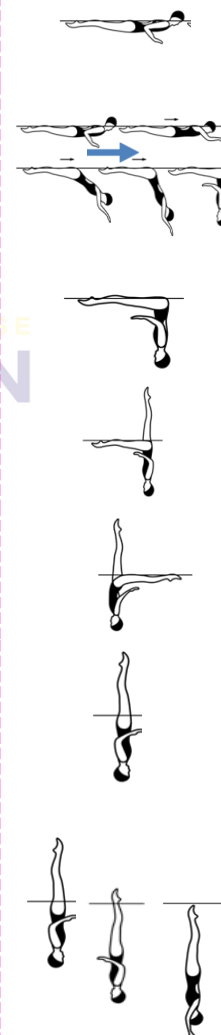
Position queue de poisson : Corps en extension en **position verticale** avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

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

Vrille rapide de 180° : Une vrille descendante est une rotation en position verticale qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la vrille.

La tolérance pour la vrille 180° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.



6 (0.65)

14.5 (1.56)

25 (2.69)

28.5 (3.06)

19 (2.04)

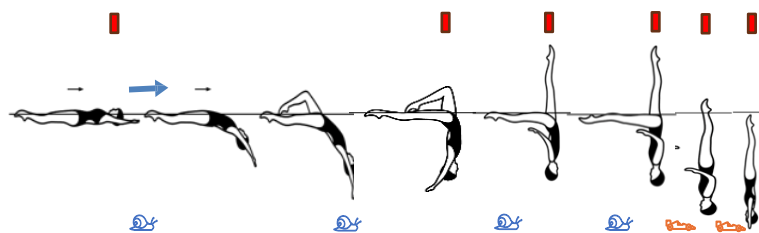
TOTAL 93 (10)

GROUPE 2

CATÉGORIE U12
CYGNE, VRILLE 360°

FIG. N° 227e

Coefficient : 2.0



De la **position allongée sur le dos**, une prise de position cambrée de surface jambe pliée est exécutée. La jambe pliée est tendue pour prendre une **position château**. Le corps pivote de 180° pour arriver en **position queue de poisson**. En continuant dans la même direction, une vrille rapide de 360° est exécutée tandis que la jambe horizontale rejoint rapidement la **position verticale** et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une descente verticale rapide est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

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

Prendre une position cambrée de surface jambe pliée : D'une **position allongée sur le dos** en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu la tête quitte la surface de l'eau alors que le dos se cambre davantage et qu'une jambe se plie pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.

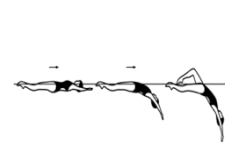
Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface.

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 : Corps en extension en **position verticale** avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

Vrille rapide de 360° : Une vrille descendante est une rotation en position verticale qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la vrille.

La tolérance pour la vrille 360° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.



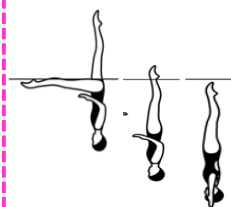
17.5 (2.78)



14 (2.22)



14 (2.22)



17.5 (2.78)

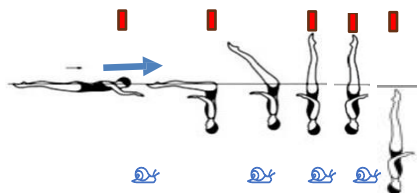
TOTAL 63 (10)

GROUPE 3

CATÉGORIE U12
MARSOUIN, DEMI-TOUR

FIG. N° 355a

Coefficient : 2.2



De la **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpe avant* est exécutée. Les jambes sont levées en **position verticale**. Un *demi-tour* est exécuté. Une *descente verticale* est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

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 : Depuis une **position ventrale**, avec le visage dans l'eau 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.

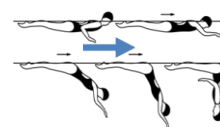
Position carpée avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

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

Demi-Tour : Un demi-tour est une rotation de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

La tolérance pour le demi-tour est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

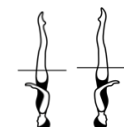
Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.



6 (0.81)



33.0 (4.46)



21 (2.84)



14 (1.89)

TOTAL 74 (10)

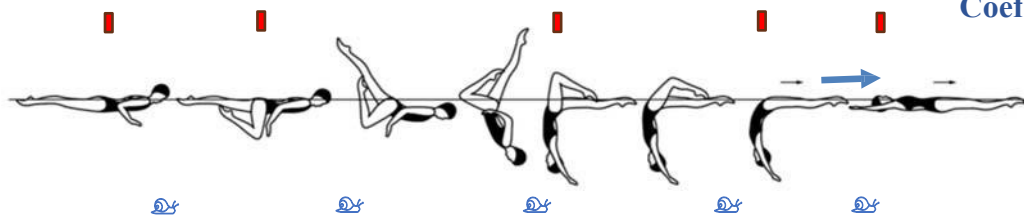
GROUPE 3

CATÉGORIE U12

ESPADON

FIG. N° 401

Coefficient : 2.1



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 en **position cambrée de surface**. Dans un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

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).

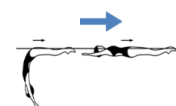
Position ventrale jambe pliée : Le corps est en **position allongée sur le ventre** avec l'orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse. Sauf indication contraire le visage peut être dans ou hors de l'eau.

Position cambrée de surface jambe pliée : Le bas du dos est cambré avec les hanches, les épaules et la tête alignées verticalement. La cuisse de la jambe pliée est perpendiculaire à la surface.

Position cambrée de 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.

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.



4 (0.58)

47 (6.76)

11.5 (1.65)

7 (1.01)

TOTAL 69.5 (10)