

# FIGURES JEUNES

## 2026 - 2028

### GROUPE 1

|      |                                         |     |
|------|-----------------------------------------|-----|
| 356j | Marsouin fouetté, vrille combinée 360°  | 3.4 |
| 407  | Espadon jambes tendues, rotation ariane | 2.6 |

### GROUPE 2

|     |                                           |     |
|-----|-------------------------------------------|-----|
| 368 | Phénix                                    | 3.6 |
| 367 | Barracuda, spire jambe pliée, vrille 180° | 2.3 |

### GROUPE 3

|      |                                |     |
|------|--------------------------------|-----|
| 130f | Flamenco, vrille continue 720° | 2.9 |
| 369  | Univers                        | 2.8 |

### GROUPE 4

|     |                                                  |     |
|-----|--------------------------------------------------|-----|
| 442 | Spirale Tourbillonnante                          | 3.1 |
| 370 | Barracuda grand écart aérien, bloqué vrille 360° | 2.6 |



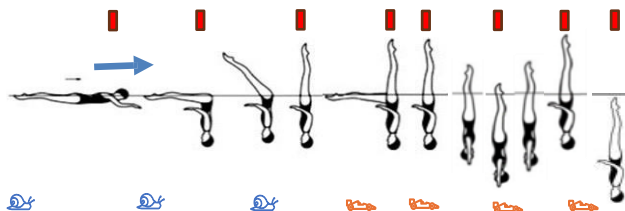
## GROUPE 1

## CATÉGORIE JEUNE

## MARSOUIN FOUETTÉ, VRILLE COMBINÉE 360°

FIG. N° 356j

Coefficient : 3.4



De la **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpé* avant est exécutée. Les jambes sont levées jusqu'à la **position verticale**. Tous les mouvements restants sont effectués rapidement. Une jambe est abaissée en position **queue de poisson** et sans pause est relevée en **position verticale**. Sans pause, une *vrille combinée* rapide de 360° (360°+360°) est exécutée suivie par 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 verticale** : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

**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.

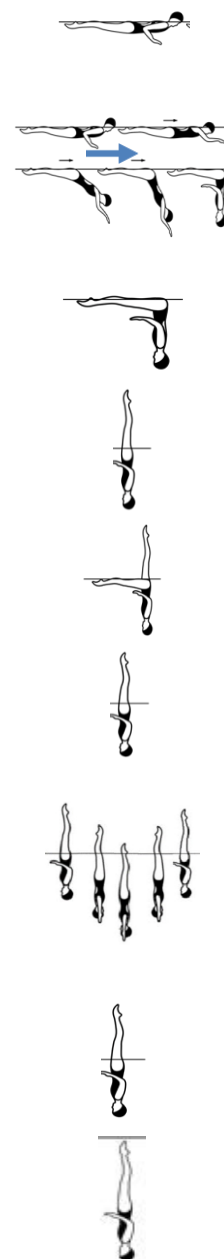
**Position verticale** : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

*Vrille combinée 360°+360°* : *vrille descendante de 360°*, suivie, sans temps d'arrêt, d'une *vrille ascendante de 360° dans la même direction*. 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. La vrille ascendante commence avec le niveau de l'eau aux chevilles jusqu'à la hauteur du début de la vrille descendante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

*Rappel* : il n'y a pas de tolérance pour la vrille combinée.

**Position verticale** : voir ci-dessus.

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



6 (0.44)

33 (2.41)

22.5 (1.64)

20.5 (1.50)

42 (3.07)

13 (0.95)

TOTAL 137 (10)

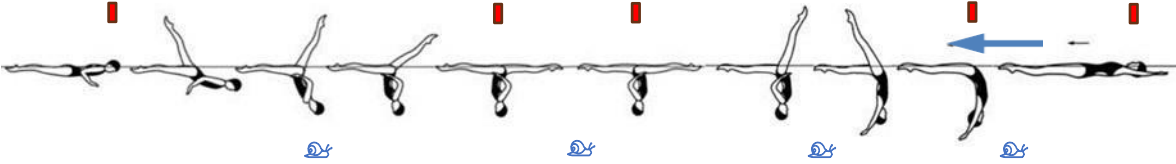
GROUPE 1

CATÉGORIE JEUNE

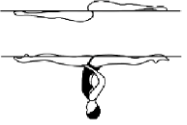
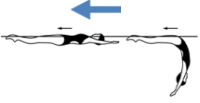
ESPADON JAMBES TENDUES, ROTATION ARIANE

FIG. N° 407

Coefficient : 2.6



De la **position allongée sur le ventre**, le dos se cambre tandis qu’une jambe tendue est levée pour décrire un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface de l’eau jusqu’à la **position grand écart**. En maintenant les jambes à la surface de l’eau, une *rotation ariane* est réalisée. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

| Coefficient difficulté NVT (PV)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <p><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).</p>                                                                                                                                                                                                                                          |    |           |
| <p><b>Position grand-écart de surface</b> : 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.</p> |    | 48 (5.05) |
| <p><i>Rotation ariane</i> : D’une position grand écart, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 17 (1.79) |
| <p><i>Sortie promenade avant</i> : En <b>position grand écart</b>, 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 <b>position cambrée de surface</b> et d’un mouvement continu, exécuter une <i>sortie dorsale cambrée</i>.</p>                                                                                      |  | 23 (2.42) |
| <p><b>Position cambrée de surface</b> : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |           |
| <p><i>Sortie dorsale cambrée</i> : De la <b>position</b> 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 <b>position allongée sur le dos</b>, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.</p>                                                                          |  | 7 (0.74)  |
| <p><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.</p>                                                                                                                                                                                                                |  |           |
| TOTAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       | 95 (10)   |

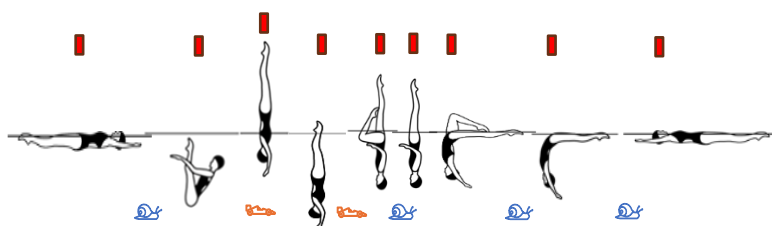
## GROUPE 2

## CATÉGORIE JEUNE

## PHÉNIX

FIG. N° 368

Coefficient : 3.6



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** avec les orteils juste sous la surface de l'eau. Une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. Une *vrille descendante rapide de 360°* est réalisée jusqu'aux chevilles. En continuant dans la même direction, une *vrille ascendante rapide de 180° vers l'intérieur* est exécutée tandis qu'une jambe est pliée en **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est tendue pour prendre une **position verticale**. La jambe opposée se plie en abaissant simultanément les jambes pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* 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 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.

*Vrille descendante 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.

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

*Vrille ascendante de 180°* : Une vrille 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 vrille ascendante 180° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*

**Position verticale** : voir ci-dessus.

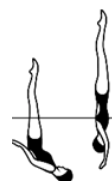
**Position cambrée de surface jambe pliée** : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface.

*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 ci-dessus.



7 (0.47)



31 (2.09)



39 (2.64)



15 (1.01)



16.5 (1.11)



21 (1.42)



11.5 (0.78)



7 (0.47)

TOTAL 148 (10)

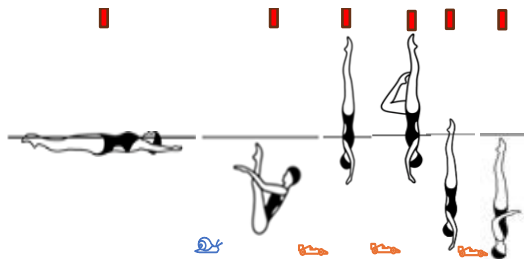
## GROUPE 2

## CATÉGORIE JEUNE

## BARRACUDA, SPIRE JAMBE PLIÉE, VRILLE 180°

FIG. N° 367

Coefficient : 2.3



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** avec les orteils juste sous la surface de l'eau. Une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. Une *spire* est réalisée tandis qu'une jambe est pliée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction et sans pause, une *vrille de 180°* rapide est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue en position verticale, jusqu'à ce que 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.

**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 :

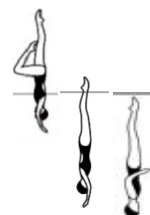
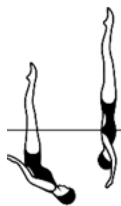
- Déviation Mineure (15 - 30°) : 0.2 pt
- Déviation Médium (31° - 44°) : 0.5 pt
- Déviation Majeure (45° ou +) : 1.0 pt

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

*Spire* : tour rapide de 180° à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

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

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



7 (0.88)

31 (3.88)

26 (3.25)

16 (2.0)

TOTAL 80 (10)

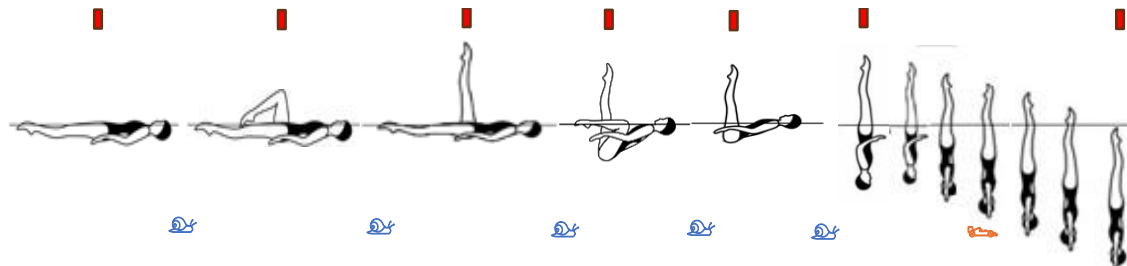
## GROUPE 3

## CATÉGORIE JEUNE

## FLAMENCO, VRILLE CONTINUE 720°

FIG. N° 130f

Coefficient : 2.9



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**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la position double ballet leg de surface. En maintenant les jambes à la verticale, les hanches sont levées tandis que le tronc se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une *vrille continue de 720°* 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 double ballet-leg** : Jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage 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.

*Vrille continue 720°* : 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. Une *vrille continue* est une *vrille descendante* avec une rotation rapide de 720° qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.

La tolérance pour la vrille continue 720° est de 180° en plus ou moins de la rotation demandée.



10.5 (0.96)



11.0 (1.00)



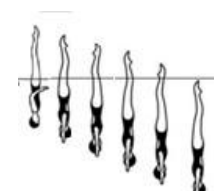
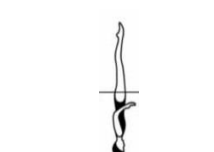
7.5 (0.68)



13 (1.18)



34 (3.09)



34 (3.09)

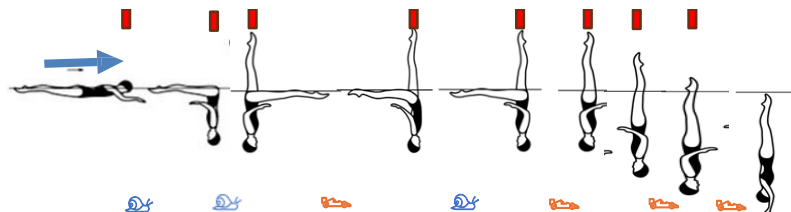
TOTAL 110 (10)

## GROUPE 3

CATÉGORIE JEUNE  
UNIVERS

FIG. N° 369

Coefficient : 2.8



De la **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpé* avant est réalisée. Une rotation de 180° est exécutée tandis qu'une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est rapidement levée en un arc de cercle de 180° pour arriver en **position château**. Le corps pivote à 180° pour prendre une **position queue de poisson**. En continuant dans la même direction, une *spire* est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale**. Une *vrille* de 360° rapide 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 queue de poisson** : voir au-dessus.

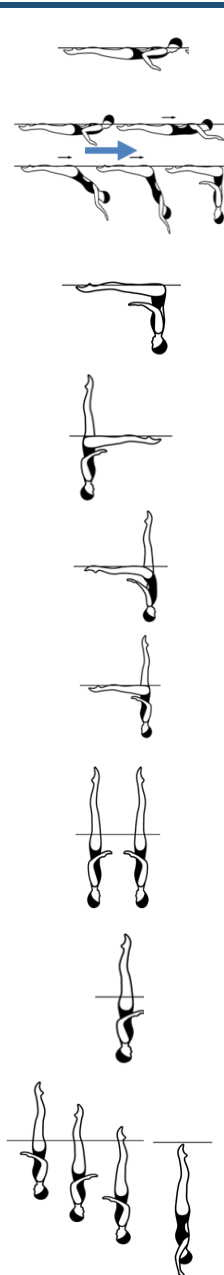
*Spire* : tour rapide de 180° à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

*La tolérance pour une spire est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*

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

*Vrille descendante 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.

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



6 (0.57)

15.5 (1.46)

26 (2.45)

14 (1.32)

23.5 (2.22)

21 (1.98)

TOTAL 106 (10)

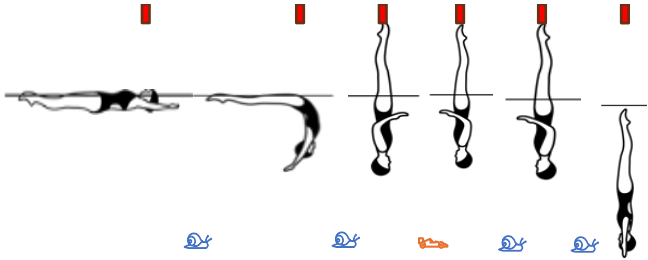
GROUPE 4

CATÉGORIE JEUNE

SPIRALE TOURBILLONNANTE

FIG. N° 442

Coefficient : 3.1



De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface* est exécutée. Les jambes sont levées pour prendre une **position verticale**. Une *spire* est exécutée. En continuant dans la même direction, un *tour complet de 360°* est réalisé. Une *descente verticale* 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 verticale :** Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

*Spire :* tour rapide de 180° à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.  
*La tolérance pour une spire est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*

*Tour :* rotation à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.  
*La tolérance pour un tour complet 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.

|  |           |
|--|-----------|
|  |           |
|  | 12 (0.99) |
|  | 37 (3.06) |
|  |           |
|  | 26 (2.15) |
|  | 32 (2.64) |
|  | 14 (1.16) |

TOTAL 121 (10)

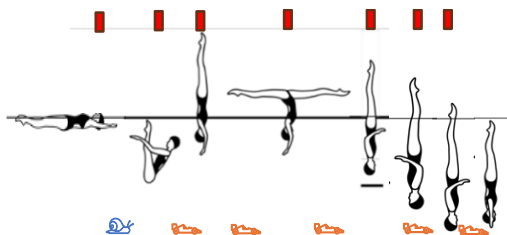
## GROUPE 4

## CATÉGORIE JEUNE

## BARRACUDA GRAND ÉCART AÉRIEN, BLOQUÉ, VRILLE 360°

FIG. N° 370

Coefficient : 2.6



De la **position allongée sur le dos**, les jambes sont élevées à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la **position du carpé arrière** avec les orteils juste sous la surface de l'eau. Tous les mouvements restants sont effectués rapidement. Une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement jusqu'à la **position grand-écart aérien**, les jambes se rejoignent en **position verticale** au maximum de hauteur en marquant un arrêt. Une *vriille descendante de 360°* est exécutée, suivie d'une *descente verticale*.

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 :*

- *Déviatiion Mineure (15 - 30°) : 0.2 pt*
- *Déviatiion Médium (31° - 44°) : 0.5 pt*
- *Déviatiion 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.

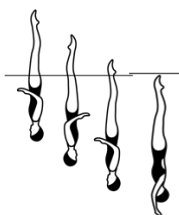
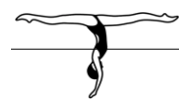
**Position grand écart aérien** : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues, avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte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

**Position verticale bloquée** : Un moment contrôlé suivant une position grand écart aérien, au cours duquel le mouvement est arrêté dans une position verticale maintenue à hauteur maximale après la fermeture des jambes, créant une brève pause démontrant le contrôle pendant au moins une (1) seconde avant le début du mouvement suivant.

*La durée d'une (1) seconde constitue un repère pour apprécier visuellement un arrêt visible et contrôlé en position verticale, sans chronométrage. Ce maintien s'évalue au même titre que les autres critères et ne conditionne pas, à lui seul, la réussite de la figure ou de la partie de figure concernée.*

*Vriille rapide de 360°* : Une vriille 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.

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



7 (0.74)

31 (3.30)

17 (1.81)

18 (1.91)

21 (2.23)

TOTAL 94 (10)