Simulation de figures
Évènements de développement – 2026

Voici les positions et/ou les transitions qui devront être performées par les athlètes des différentes catégories d'âge, lors de la simulation de compétition tenue le dimanche de chaque événement.

9-10 ans	11-12 ans	Jeunesse	Junior
TB 1a - Monter une jambe de ballet tendue	*140k - Flamingo Bent Knee Continuous Spin 360°* *(De la position allongée sur le dos à la position du flamant de surface)*	130f Flamant, vrille continue de 720° *(De la position allongée sur le dos jusqu'à la position jambe de ballet double)*	*TRE 2B - Cyclone, demi-tour* (Jusqu'à la fin de la demi-rotation en position verticale)
BP 16 - Position du grand écart (droit ou gauche)	*423 - Ariana (Rotation ariane)*	*407 - Espadon jambe tendue, rotation ariane (De la position du grand écart, en maintenant les jambes à la surface de l'eau, une rotation ariane est exécutée jusqu'à la position chevalier)*	*TRE 1B Fouetté 360° - hélicoptère jusqu'aux rotations fouettées ascendantes (360°)*
TB 3 - Prendre la position du carpé avant	*365 - Phare (Du début jusqu'à la position queue de poisson)*	*369 - Univers (Du début jusqu'à la position queue de poisson)*	*TRE 5B - Elaris – (sans changement de patron), vrille combinée 360° (arrêt après le 360 ° ascendant) De la position verticale jambe pliée jusqu'à une vrille combinée rapide de 360° (sans changement de patron).*
BP 13 Position cambrée de surface	*227e – Cygnet, vrille de 360° (Du début jusqu'à la position cambrée de surface jambe pliée.)*	*301 - Barracuda*	*TRE 3B* – Poussée, vrille 180°

NOTES :

- Les entrées et les sorties sont optionnelles.
- Pour ces événements, tous les DD utilisés sont de 1.0.
- Les pénalités pourront être appliquées.

- Certains liens vidéo présentent les figures dans leur entièreté. Il est donc important de bien lire la description de chaque figure, puisque seules les positions et/ou les transitions qui y sont indiquées devront être exécutées par les athlètes, selon leur catégorie d'âge.
- En cas de divergence entre les différentes références, l'ordre de préséance suivant s'applique : description anglaise, description française, image/vidéo.
- Les descriptions officielles en anglais sont disponibles sur le site de World Aquatics :
    - https://www.worldaquatics.com/rules/competition-regulations

9-10 ans

TB 1a - Monter une jambe de ballet tendue

D'une **position allongée sur le dos,** une jambe reste en permanence à la surface. Une jambe est levée de manière tendue jusqu'à la **position jambe de ballet**.



BP 16 - Position du grand écart (droit ou gauche)

Jambes également ouvertes vers l'avant et vers 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 sèches à la surface.



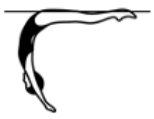
TB 3 - Prendre la position du carpé avant

D'une **position allongée sur le ventre** avec le visage dans l'eau, le tronc descend pour prendre la **position du carpé 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.



BP 13 - Position cambrée de surface

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



140k - Flamant jambe pliée, vrille continue 360° - Lien vidéo

À partir de la **position allongée sur le dos**, *monter une jambe de ballet*. Le genou, le tibia et les orteils de la jambe horizontale glissent le long de la surface de l'eau pour prendre la **position du flamant de surface**.



TB 16 - Rotation ariane – Lien vidéo

À partir de la **position du grand écart**, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.



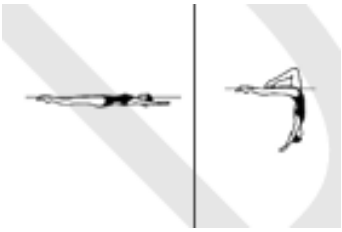
365 – Phare – Lien vidéo

De la **position allongée sur le ventre**, *prendre la position du carpé avant*. Une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson**.



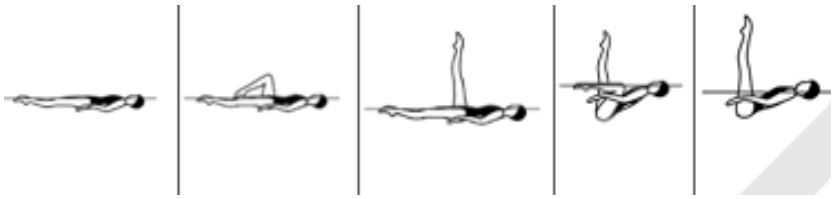
227e – Swanita, vrille de 360° - Lien vidéo

De la **position allongée sur le dos,** prendre une position cambrée de surface jambe pliée.



130f Flamant – vrille continue de 720° - Lien vidéo

De la **position allongée sur le dos**, *monter une jambe de ballet*. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface de l'eau afin de prendre la **position du flamant de surface**. La jambe pliée est allongée jusqu'à la **position jambe de ballet double de surface**.



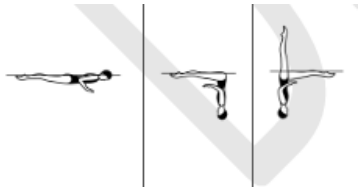
407 - Espadon jambe tendue, rotation ariane – Lien vidéo

À partir de la **position du grand écart**, *effectuer une rotation ariane*. Une *sortie promenade avant* est exécutée (arrêter à la position chevalier).



369 – Univers – Lien vidéo

De la **position allongée sur le ventre,** *prendre la position du carpé avant*. Une rotation de 180° est exécutée tandis qu'une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson**.



301 – Barracuda – Lien vidéo

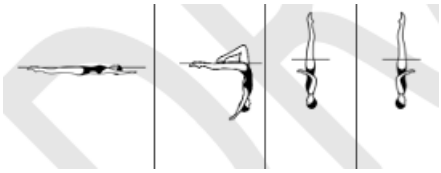
De la **position allongée sur le dos,** élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**.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



Junior

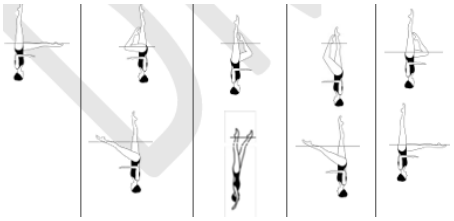
TRE 2B - Cyclone, demi-tour – Lien vidéo

De la **position allongée sur le dos**, *prendre une position cambrée de surface jambe pliée***.** Les jambes sont levées simultanément jusqu'à la **position verticale** tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. En continuant dans la même direction, exécuter un *demi-tour*.



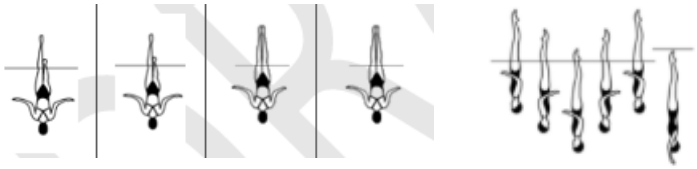
TRE 1B Fouetté 360° - hélicoptère – Lien vidéo

À partir de la **position queue de poisson**, deux *rotations fouettées* descendantes de 360° sont exécutées, suivies de *deux rotations fouettées* ascendantes de 360°.



***TRE 5B* - Elaris – (sans changement de patron), vrille combinée 360° (arrêt après le 360 ° ascendant) - Lien vidéo**

En maintenant la hauteur en **position verticale jambe pliée**. La jambe est ensuite allongée jusqu'à la position verticale. Une *vrille combinée* rapide de 360° est exécutée.



Poussée – vrille 180° - Lien vidéo

De la **position carpée arrière** immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. Une *vrille rapide de 180°* est exécutée. Une descente verticale rapide est exécutée.

