

FIGURES OBLIGATOIRES :**CATEGORIE ESPOIR**

1.	420.	Promenade arrière	2.0
2.	355°.	Marsouin vrille 360°	2.1

GROUPES OPTIONNELS**CATEGORIE ESPOIR****Groupe 1**

3.	342.	Héron	2.1
4.	311a.	Coup de pied à la lune 1/2 Tour	2.2

Groupe 2

3.	240.	Albatros	2.2
4.	345.	Catalina renversé	2.1

Groupe 3

3.	301d.	Barracuda vrille 180°	2.1
4.	140.	Flamenco jambe pliée	2.4

1. 420.






Promenade arrière

2.0

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**. Exécuter une *sortie promenade arrière*.



420 Walkover Back – 2.0

									Total
NVT=	16.0	21.0	18.0	9.0					64
PV =	2.50	3.28	2.81	1.41					

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 glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

Position cambrée de surface

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



Position grand-écart

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.

Sortie promenade arrière

Sauf précision contraire, ce mouvement commence en **position grand-écart**. Les hanches restent immobiles. 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.



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.

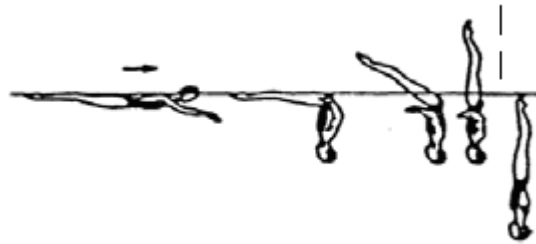


2. 355^e.

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°**. Exécuter une **descente verticale**.



355e Porpoise, Spinning 360 – 2.1

								Total
NVT=	12.0	29.0	19.0					60
PV =	2.00	4.83	3.17					

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.



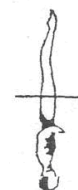
Position carpée avant

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



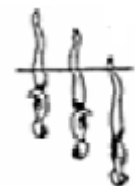
Position verticale

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



Vrille 360°

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.

La vrille de 360° est une vrille descendante avec une rotation de 360°.

Descente verticale

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



Groupe 1

3. 342.

Héron

2.1

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 en **position jambe 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 *descente verticale* en **position verticale jambe pliée** au même rythme que la *poussée*.



342 Héron - 2.1

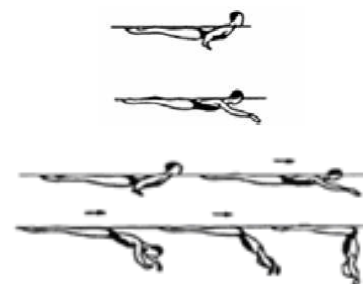
								Total
NVT=	12.0	12.0	5.0	30.0	10.0			69
PV =	1.74	1.74	0.72	4.35	1.45			

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.

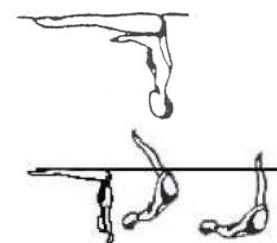


Position carpée avant

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

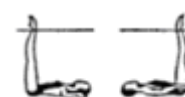
Saut périlleux avant carpé partiel

A partir de la position carpée avant, maintenir cette position, le corps culbute autour d'un axe latéral de façon à ce 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.



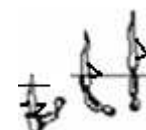
Position double ballet leg sous-marin

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.



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.



Descente 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. En maintenant la position verticale jambe pliée, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils (rythme particulier sur la figure du héron).



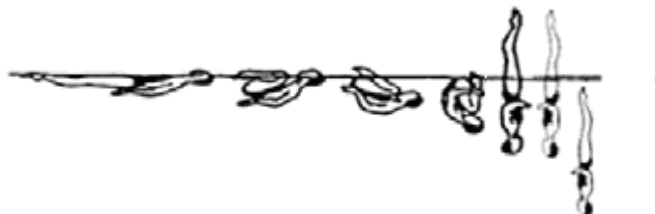
Groupe 1

4. 311a.

Coup de pied à la lune 1/2 Tour

2.2

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 un *demi-tour*. Exécuter une *descente verticale*.



311a Kip, Half Twist - 2.2

								Total
NVT=	4.0	10.0	23.0	19.0	14.0			70
PV =	0.57	1.43	3.29	2.71	2.0			

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.



Saut périlleux arrière groupé 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 groupé partiel.



Position groupée

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

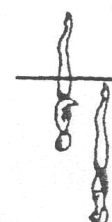
Un tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, lorsqu'on l'exécute en **position verticale**, un tour se termine par une descente verticale.



Un demi-tour est un tour de 180°.

Descente verticale

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



Groupe 2

3. 240.

Albatros

2.2

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 corps pivote pour *prendre la position carpée avant*. Lever les jambes simultanément en **position verticale jambe pliée**. Exécuter un *demi-tour*. Tendre la jambe pliée jusqu'à la position verticale. Exécuter une *descente verticale*.



240 Albatross – 2.2

								Total
NVT=	12.0	16.0	15.5	14.5	14.0			72
PV =	1.67	2.22	2.15	2.01	1.94			

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 glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

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 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.



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. Un demi-tour est un tour de 180°.

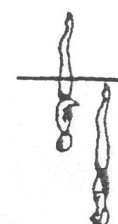


Position verticale

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.



4. 345.

Catalina renversé

2.1

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



345 Catalina Reverse – 2.1

								Total
NVT=	12.0	13.5	24.0	11.0	10.5			71
PV =	1.74	1.96	3.38	1.59	1.52			

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.



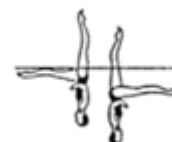
Position carpée avant

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



Position du flamant-rose

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



Rotation de catalina renversé

De la **position du 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.



Position ballet leg de surface

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** (cuisse perpendiculaire à la surface). L'orteil 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.

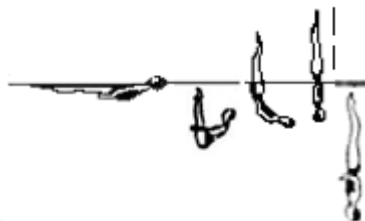


3. 301d.

Barracuda vrille 180°

2.1

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**. Exécuter une *vrille de 180°* au même rythme que la *poussée* pour terminer la figure.



301d		Barracuda, Spinning 180 – 2.1						Total
NVT=	13.0	37.0	17.0					67
PV =	1.94	5.52	2.54					

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.



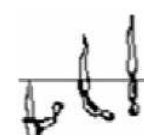
Position carpée arrière

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.



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

La vrille de 180° est une vrille descendante avec une rotation de 180°.

Descente verticale

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



Groupe 3

4. 140.

Flamenco jambe pliée

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 prenne la **position verticale jambe pliée**. Tendre la jambe pliée en **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.



140 Flamingo, Bent Knee – 2.4

								Total
NVT=	10.5	11.0	10.5	22.0	14.5	14.0		82.5
PV =	1.27	1.33	1.27	2.67	1.76	1.7		

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 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.



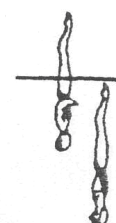
Position verticale

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.



FIGURES OBLIGATOIRES :**CATEGORIE JUNIOR**

1.	313.	Coup de pied à la lune grand-écart fermé à 180°	2.5
2.	112f.	Ibis vrille continue	2.8

GROUPES OPTIONNELS**CATEGORIE JUNIOR****Groupe 1**

3.	336.	Gavotte ouverte à 180°	2.8
4.	436.	Cyclone	2.7

Groupe 2

3.	355b.	Marsouin 1 tour	2.5
4.	150.	Cavalier	3.1

Groupe 3

3.	307.	Poisson volant	3.0
4.	115c.	Catalina spire	2.8

1. 313. Coup de pied à la lune grand-écart fermé à 180°

2.5

Exécuter un coup de pied à la lune grand écart jusqu'à la **position grand-écart**. Pendant une rotation de 180°, rassembler les jambes symétriquement jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.



313 Kip Split Closing 180 – 2.5

								Total
NVT=	4.0	10.0	23.0	19.0	18.0	14.0		88
PV =	0.45	1.14	2.61	2.16	2.05	1.59		

311 Coup de pied à la lune grand écart

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 une **position verticale** à mi-chemin entre la verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Ouvrir les jambes symétriquement jusqu'à la **position grand écart**.

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.



Saut périlleux arrière groupé 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 groupé partiel.



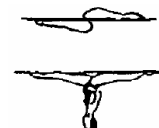
Position groupée

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



Position grand-écart

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.



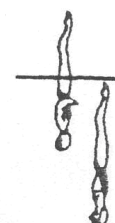
Position verticale

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.



2. 112f.

Ibis vrille continue

2.8

Monter un ballet leg. En maintenant cette position, le corps pivote vers l'arrière autour d'un axe passant par les hanches jusqu'à la **position du flamant-rose**. Monter la jambe horizontale en **position verticale**. Exécuter une *vrille continue* (720°).



112f Ibis, Continuous Spin - 2.8

								Total
NVT=	10.5	11.0	26.0	18.5	27.0			93
PV =	1.13	1.18	2.80	1.99	2.90			

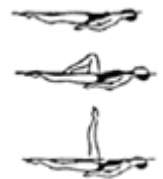
Position allongée sur le dos

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**.



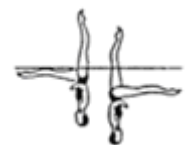
Position ballet leg de surface

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



Position du 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.

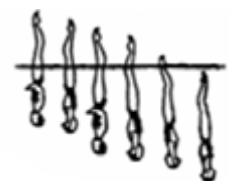


Vrille

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.

Vrille continue

Une vrille descendante avec une rotation rapide de 720 qui se termine lorsque les talons n'atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



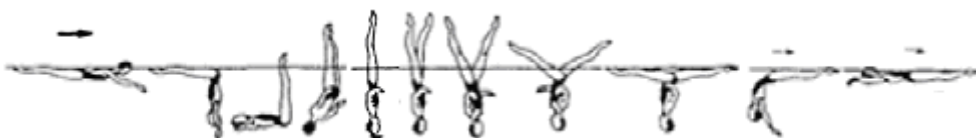
Groupe 1

3. 336.

Gavotte ouverte à 180°

2.8

De la **position allongée sur le ventre**, exécuter un saut périlleux avant carapé jusqu'à la **position double ballet leg sous-marin**. En montant, exécuter une *rotation de catalina* des deux jambes jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, les jambes s'ouvrent symétriquement pendant une rotation de 180° jusqu'à la **position grand-écart**. Exécuter une *sortie promenade avant*.



336 Gaviata Open 180 – 2.8

								Total
NVT=	12.0	12.0	23.0	21.0	24.0	11.0		103
PV =	1.17	1.17	2.23	2.04	2.33	1.07		

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.

Saut périlleux avant carapé partiel

A partir de la position carpée avant, maintenir cette position, le corps culbute autour d'un axe latéral de façon à ce 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 ballet 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.

Rotation de catalina

De la **position double ballet leg sous-marin**, commencer une rotation du corps. La tête, les épaules et le tronc commencent la rotation, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position verticale**.

Position grand-écart

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.

Position cambrée de surface

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

Sortie promenade avant

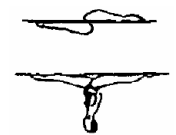
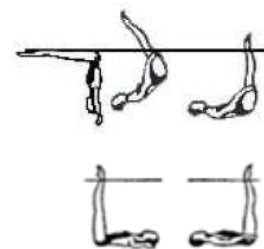
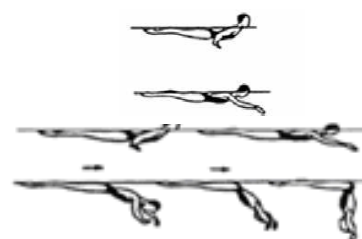
Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface**.

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.



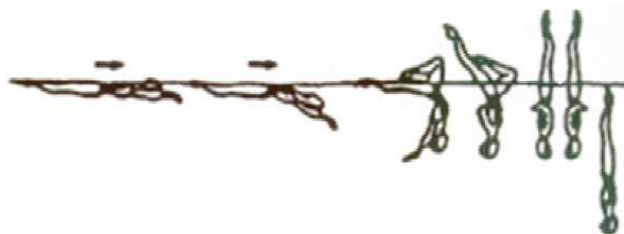
Groupe 1

4. 436.

Cyclone

2.7

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**. Les jambes sont élevées simultanément en **position verticale** tandis qu'une *spire* est exécutée. Un *demi-tour* est exécuté dans la direction opposée. Exécuter une *descente verticale*.



436 Cyclone - 2.7

					Total
NVT=	19.5	39.0	20.0	14.0	92.5
PV =	2.11	4.22	2.16	1.51	

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 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.



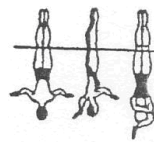
Position verticale

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



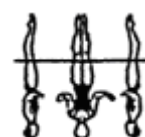
Spire

Une spire est un tour rapide de 180°.



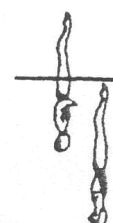
Demi-Tour

Un demi-tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.



Descente verticale

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



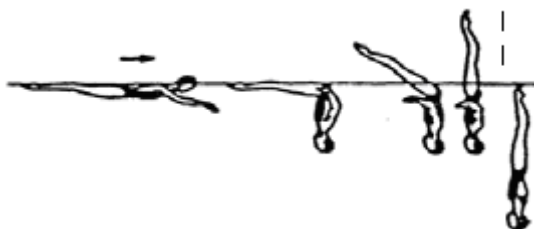
Groupe 2

3. 355b.

Marsouin 1 tour

2.5

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

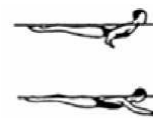


355b Porpoise, Full Twist – 2.5

									Total
NVT=	12.0	29.0	29.0	14.0					84
PV =	1.43	3.45	3.45	1.67					

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.



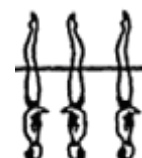
Position verticale

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



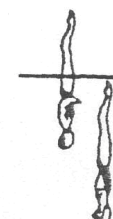
Tour

Un tour est une rotation de 360° 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 orteils.



Groupe 2

4. 150.

Cavalier

3.1

Monter un ballet leg. En maintenant la position des jambes, la tête se dirige vers le bas tandis que le bas du dos se cambre jusqu'à la **position château**. Redresser le corps tandis que la jambe non ballet leg monte à la verticale et tandis que la jambe ballet leg est pliée pour prendre la **position verticale jambe pliée**, le pied suivant la ligne verticale passant par les hanches. Exécuter un *demi-tour*. Le dos se cambre tandis que la jambe tendue s'abaisse jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. Allonger la jambe pliée et, d'un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*.



150 Knight - 3.1

									Total
NVT=	10.5	11.0	22.0	16.0	15.5	20.0	15.5	11.0	121.5
PV =	0.86	0.91	1.81	1.32	1.28	1.65	1.28	0.91	

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 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 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.

Demi-tour

Un demi tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

Position cambrée de surface jambe pliée

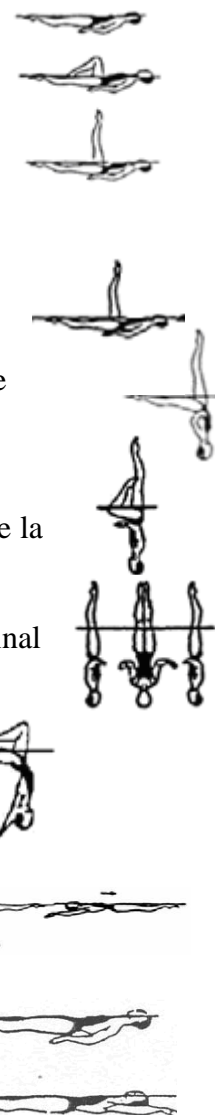
Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse perpendiculaire à la surface.

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

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.



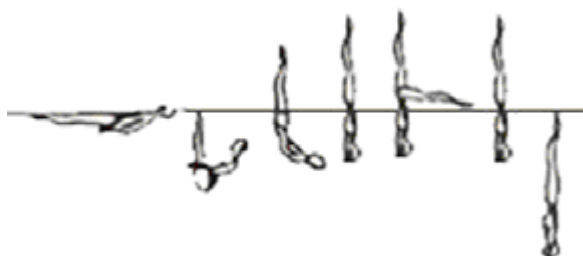
Groupe 3

3. 307.

Poisson volant

3.0

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**, avec les orteils juste sous la surface de l'eau. Une *poussée* est exécutée, et sans perte de hauteur une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson** et sans temps d'arrêt, la jambe horizontale est levée rapidement en **position verticale**. Exécuter une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*.



307 Flying Fish - 3.0

										Total
NVT=	13.0	85.0			14.0					112
PV=	1.16	7.59			1.25					

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.



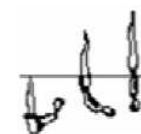
Position carpée arrière

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



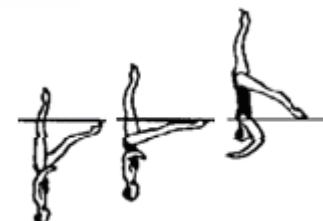
Poussée

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 queue de poisson

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



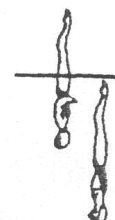
Position verticale

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



Descente verticale

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



Groupe 3

4. 115c.

Catalina spire

2.8

Monter un ballet leg. Exécuter une *rotation de catalina* jusqu'à la **position du flamant-rose**. Monter la jambe horizontale en **position verticale**. Exécuter une *spire*. Exécuter une *descente verticale*.



115c Catalina, Twirl - 2.8

								Total
NVT=	10.5	11.0	24.0	18.5	23.0	14.0		101
PV =	1.04	1.09	2.38	1.83	2.28	1.39		

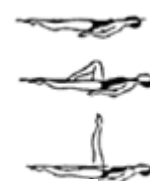
Position allongée sur le dos

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.



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 tout en descendant, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position du flamant rose**. L'angle entre les jambes demeure de 90° pendant toute la rotation.



Position du 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.

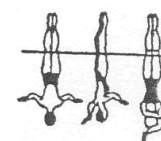


Tour

Un tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

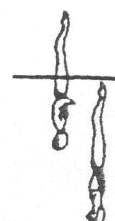
Spire

Une spire est un 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.



Catégorie A

ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE SOLO

ANNEXE VI

Les éléments exigés FINA pour les programmes techniques

Exigences générales :

1 Des éléments supplémentaires peuvent être ajoutés.

2 Sauf description contraire dans la description d'un élément :

- Toutes les figures et parties de figures doivent être exécutées selon les exigences décrites dans les annexes II –IV.
- Tous les éléments doivent être exécutés de manière haute et contrôlée, en un mouvement uniforme chaque partie clairement définie.

3 Les éléments exigés du duo n° 4, n°9 et les éléments exigés de l'équipe n°1, n°5, n°8 et n°9 doivent être jugés dans la partie restante de 30% du score d'exécution.

4 Les durées limites comme décrites dans SS 14.1.

5 Les compétitions FINA doivent utiliser la catégorie A. Une catégorie peut être choisie pour une compétition spécifique. Voir les catégories B et C dans le manuel de règlements FINA.

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE SOLO

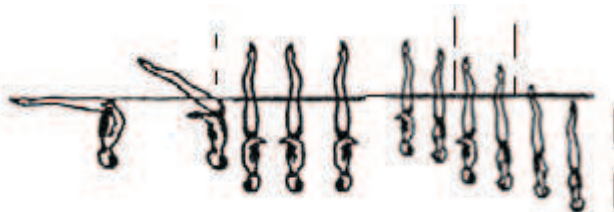
Les éléments 1 à 6 doivent être exécutés dans l'ordre suivant.

1. D'une **Position Carpée Avant**, un *tour* est exécuté tandis que les jambes tendues sont levées jusqu'à la **Position Verticale**. En continuant dans la même direction, un tour est exécuté suivi d'une *vrille continue* de 1440° (4 rotations). (DD 3.3)
2. Une **Poussée Grand Ecart** est exécutée jusqu'à la position **Aérienne du Grand Ecart**, en maintenant un maximum de hauteur, la jambe avant monte à la verticale tandis que la jambe arrière prend une **Position Verticale Jambe Pliée**. La jambe verticale est baissée en arrière vers la surface tandis que la jambe pliée se tend en avant pour prendre une **Position Aérienne Grand Ecart**. (DD 3.1)
3. Poussée rétropédalage – la majeure partie du corps sortant rapidement, la tête la première, au dessus de la surface de l'eau. Les deux bras doivent être levés à ou au dessus de la ligne des épaules tandis que le corps atteint une hauteur maximale. Une descente est exécutée jusqu'à l'immersion complète de la nageuse. Immédiatement après, cette action, une seconde poussée rétropédalage avec les deux bras au-dessus de la surface est exécutée. Une deuxième descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée. (DD 2.5)
4. En commençant avec une jambe tendue pour prendre une **Position Ballet Leg**, 116 - Catalarc est exécuté avec un déplacement obligatoire par la tête durant la prise de ballet leg. (DD 2.9)
5. Une *Vrille combinée* est exécutée. Une *Vrille descendante* de 1080° (3 rotations) suivie, sans temps d'arrêt, d'une *vrille ascendante* d'égale valeur dans la même direction. (DD 3.0)
6. D'une **Position Carpée Arrière** sous-marine, 307° - Poisson Volant vrille de 360° est exécuté. (DD 3.2)

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE SOLO

ELEMENT n°: 1

D'une **Position Carpée Avant**, un *tour* est exécuté tandis que les jambes tendues sont levées jusqu'à la **Position Verticale**. En continuant dans la même direction, un tour est exécuté suivi d'une *vrille continue* de 1440° (4 rotations). (DD 3.3)



Position carpée avant

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



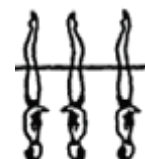
Position verticale

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



Tour

Un tour est une rotation de 360° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.



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.

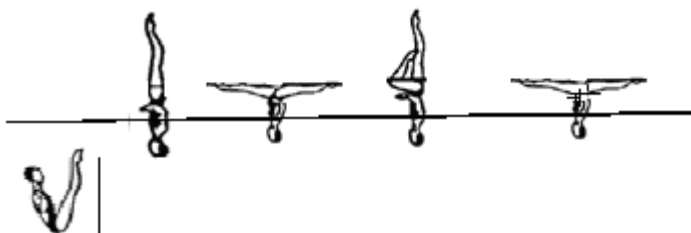
Vrille continue

Une vrille descendante avec une rotation rapide de 1440 qui se termine lorsque les talons n'atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE SOLO

ELEMENT n°: 2

Une **Poussée Grand Ecart** est exécutée jusqu'à la position **Aérienne du Grand Ecart**, en maintenant un maximum de hauteur, la jambe avant monte à la verticale tandis que la jambe arrière prend une **Position Verticale Jambe Pliée**. La jambe verticale est baissée en arrière vers la surface tandis que la jambe pliée se tend en avant pour prendre une **Position Aérienne Grand Ecart**. (DD 3.1)



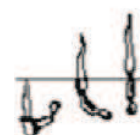
Position carpée arrière

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 grand-écart

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.



Position Aérienne Grand Ecart

Les jambes sont au dessus de la surface

Position 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.



Position verticale

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



Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE SOLO**ELEMENT n°: 3**

Poussée rétropédalage – la majeure partie du corps sortant rapidement, la tête la première, au dessus de la surface de l'eau. Les deux bras doivent être levés à ou au dessus de la ligne des épaules tandis que le corps atteint une hauteur maximale. Une descente est exécutée jusqu'à l'immersion complète de la nageuse. Immédiatement après, cette action, une seconde poussée rétropédalage avec les deux bras au-dessus de la surface est exécutée. Une deuxième descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée. (DD 2.5)

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE SOLO

ELEMENT n°: 4

En commençant avec une jambe tendue pour prendre une **Position Ballet Leg**, 116 - Catalarc est exécuté avec un déplacement obligatoire par la tête durant la prise de ballet leg. (DD 2.9)

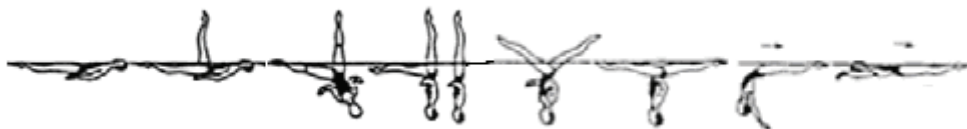


Figure 116 – Catalarc :

Exécuter une *rotation de catalina* jusqu'à la **position du flamant-rose**. Monter la jambe horizontale en un arc de 180° au-dessus de la surface. Lorsque la jambe horizontale passe la jambe verticale, la jambe verticale se déplace symétriquement dans la direction opposée, pour prendre une **Position Grand Ecart**. 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.



Position ballet leg de surface

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



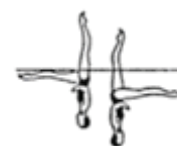
Rotation de catalina

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



Position du flamant-rose

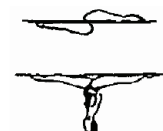
Corps tendu en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant en angle de 90° avec le corps.



Position grand-écart

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.



Position cambrée de surface

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



Sortie promenade avant

Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface**.



Sortie dorsale cambrée

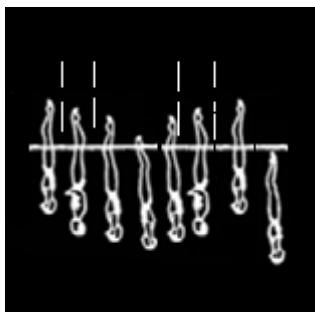
De la **position cambrée de surface**, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos**, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.



Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE SOLO

ELEMENT n°: 5

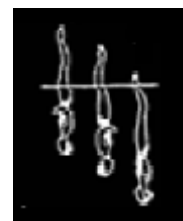
Une *Vrille combinée* est exécutée. Une *Vrille descendante* de 1080° (3 rotations) suivie, sans temps d'arrêt, d'une *vrille ascendante* d'égale valeur dans la même direction. (DD 3.0)



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, une *vrille ascendante* commence avec le niveau de l'eau aux talons. Une vrille vers le haut est exécutée jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. Une vrille ascendante 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 orteils.



Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE SOLO

ELEMENT n°: 6

D'une **Position Carpée Arrière** sous-marine, 307° - Poisson Volant vrille de 360° est exécuté. (DD 3.2)

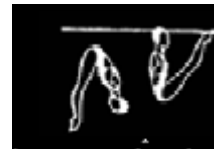


307° - Poisson Volant vrille de 360°:

De la **position carpée arrière**, avec les orteils juste sous la surface de l'eau. Une *poussée* est exécutée, et sans perte de hauteur une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson** et sans temps d'arrêt, la jambe horizontale est levée rapidement en **position verticale**. Exécuter une *vrille de 360°* au même rythme que la *poussée*.

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

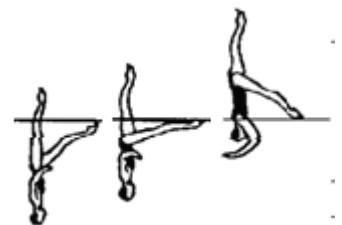
D'une **position carpée arrière** les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**.



Une hauteur maximale est souhaitable.

Position queue de poisson

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



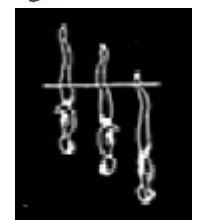
Position verticale

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



Vrille 360°

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.

La vrille de 360° est une vrille descendante avec une rotation de 360°.

Descente verticale

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



Catégorie A

ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ANNEXE VI

Les éléments exigés FINA pour les programmes techniques

Exigences générales :

1 Des éléments supplémentaires peuvent être ajoutés.

2 Sauf description contraire dans la description d'un élément :

- Toutes les figures et parties de figures doivent être exécutées selon les exigences décrites dans les annexes II –IV.
- Tous les éléments doivent être exécutés de manière haute et contrôlée, en un mouvement uniforme chaque partie clairement définie.

3 Les éléments exigés du **duo n° 4, n°9** et les éléments exigés de l'équipe n°1, n°5, n°8 et n°9 doivent être jugés dans la partie restante de **30% du score d'exécution.**

4 Les durées limites comme décrites dans SS 14.1.

5 Les compétitions FINA doivent utiliser la catégorie A. Une catégorie peut être choisie pour une compétition spécifique. Voir les catégories B et C dans le manuel de règlements FINA.

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

Les éléments 1 à 8 doivent être exécutés dans l'ordre suivant.

1. Figure 240c – Un Albatros spire est exécuté jusqu'à la fin de la rotation, suivi par une *Vrille Continue* de 1440° (4 rotations). (DD 3.3)
2. D'une **Position Allongée sur le Dos**, une combinaison de ballet leg en déplacement est commencée par la montée d'une jambe tendue pour prendre une **Position Ballet Leg**. La jambe horizontale est levée pour prendre une **Position Double Ballet Leg**. En maintenant la **Position Double Ballet Leg** une rotation de 360° est exécutée, la première jambe est baissée en **Position Ballet Leg**, la seconde jambe est baissée jusqu'à la **Position Allongée sur le Dos**. Les jambes restent tendues durant tout l'élément. (DD 2.5)
3. Poussée Ecart – Une *Poussée* jusqu'à la **Position Verticale** suivie par deux rapides **Grand-Ecart Aériens** alternatifs, suivis par un rassemble en **Position Verticale** avec un maximum de hauteur. Une *Descente Verticale* est exécutée. (DD 3.4)
4. Une action connectée – mouvements en connexion, joints ou entrelacés. Portés, éjections ou plateformes ne sont pas inclus.
5. En maintenant une **Position Queue de Poisson**, trois rapides *Tours complets* sont exécutés au maximum de hauteur. (DD 2.9)
6. Poussée rétropédalage – une montée rapide tête la première, avec un maximum de partie du corps au-dessus de la surface. Les deux bras doivent être levés à ou au dessus de la ligne des épaules tandis que le corps atteint le maximum de hauteur. Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée. (DD 1.7).
7. D'une **Position Grand Ecart** une rotation de 180° est exécutée tandis que les jambes sont symétriquement levées et fermées en **Position Verticale** suivi par un *Demi Tour* dans la même direction. Une *Spire* est exécutée dans la direction opposée ; complétée par une *Vrille Continue* de 1080° (3 rotations) dans la même direction que le *Demi Tour*. Le *Demi Tour*, la *Spire* et *Vrille Continue* sont exécutées en **Position Verticale**. (DD2.3)
8. Une *Poussée* suivie par une *Vrille de 360 °* rapide. (DD2.2)
9. A l'exception de la partie sur le sol, de l'entrée dans l'eau, et de l'action connectée, tous les éléments-exigés et supplémentaires- doivent être réalisés simultanément et orientés dans la même direction par les deux nageuses. Les actions en miroir ne sont pas autorisées.

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ELEMENT n°: 1

Figure 240c – Un Albatros spire est exécuté jusqu'à la fin de la rotation, suivi par une Vrille Continue de 1440° (4 rotations). (DD 3.3)



Figure 240c – Albatros spire :

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 corps pivote pour prendre la position *carpée avant*. Lever les jambes simultanément en **position verticale jambe pliée**. Exécuter un *demi-tour*. Tendre la jambe pliée en exécutant une *spire* jusqu'à la **position 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 glissent successivement à la surface jusqu'à la position arquée.

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 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.

Tour

Un tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

Un demi-tour est un tour de 180°.

Spire

Une spire est un 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.

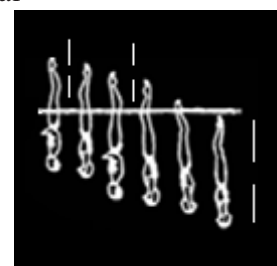
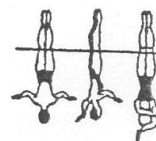
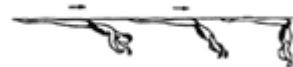
Vrille

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.

Vrille continue

Une vrille descendante avec une rotation rapide de 1440 qui se termine lorsque les talons atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ELEMENT n°: 2

D'une **Position Allongée sur le Dos**, une combinaison de ballet leg en déplacement est commencée par la montée d'une jambe tendue pour prendre une **Position Ballet Leg**. La jambe horizontale est levée pour prendre une **Position Double Ballet Leg**. En maintenant la **Position Double Ballet Leg** une rotation de 360° est exécutée, la première jambe est baissée en **Position Ballet Leg**, la seconde jambe est baissée jusqu'à la **Position Allongée sur le Dos**. Les jambes restent tendues durant tout l'élément. (DD 2.5)



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 ballet leg de surface

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



Position double ballet leg de surface

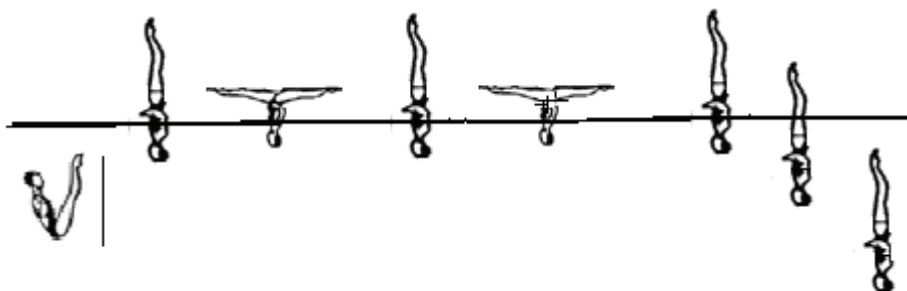
Corps en **position allongée sur le dos**. Les deux jambes tendues perpendiculairement à la surface.



Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ELEMENT n°: 3

Poussée Ecart – Une *Poussée* jusqu'à la **Position Verticale** suivie par deux rapides **Grand-Ecart Aériens** alternatifs, suivis par un rassemble en **Position Verticale** avec un maximum de hauteur. Une *Descente Verticale* est exécutée. (DD 3.4)



Position carquée 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 carquée 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 grand-écart

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.



Position Aérienne Grand Ecart

Les jambes sont au dessus de 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 orteils.



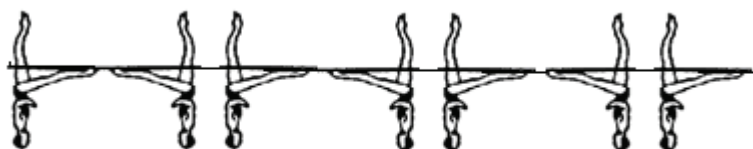
Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ELEMENT n°: 4

Une action connectée – mouvements en connexion, joints ou entrelacés. Portés, éjections ou plateformes ne sont pas inclus.

ELEMENT n°: 5

En maintenant une **Position Queue de Poisson**, trois rapides *Tours complets* sont exécutés au maximum de hauteur. (DD 2.9)



Position queue de poisson

Corps tendu en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant, le pied demeure en surface quelque soit la hauteur des hanches.



Position verticale

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

Tour

Un tour est une rotation de 360° à une hauteur constante.
Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ELEMENT n°: 6

Poussée rétro-pédalage – une montée rapide tête la première, avec un maximum de partie du corps au-dessus de la surface. Les deux bras doivent être levés à ou au dessus de la ligne des épaules tandis que le corps atteint le maximum de hauteur. Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée. (DD 1.7).

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ELEMENT n°: 7

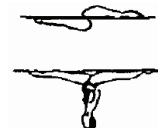
D'une **Position Grand Ecart** une rotation de 180° est exécutée tandis que les jambes sont symétriquement levées et fermées en **Position Verticale** suivi par un *Demi Tour* dans la même direction. Une *Spire* est exécutée dans la direction opposée ; complétée par une *Vrille Continue* de 1080° (3 rotations) dans la même direction que le *Demi Tour*. Le *Demi Tour*, la *Spire* et *Vrille Continue* sont exécutées en **Position Verticale**. (DD 2.3)



Position grand-écart

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.



Position verticale

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas.

Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



Tour

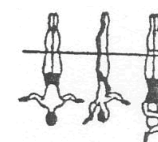
Un tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

Un demi-tour est un tour de 180°.



Spire

Une spire est un tour rapide de 180°.



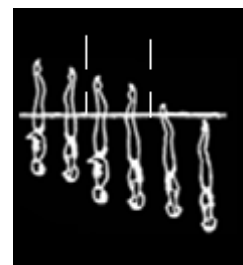
Vrille

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.

Vrille continue

Une vrille descendante avec une rotation rapide de 1080 qui se termine lorsque les talons atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ELEMENT n°: 8

Une *Poussée* suivie par une *Vrille de 360°* rapide. (DD 2.2)



De la **position carpée arrière**, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une *vrille de 360°* au même rythme que la *poussée* pour terminer la figure.

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.

Vrille 360°

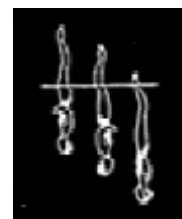
Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme.

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.

La vrille de 360° est une vrille descendante avec une rotation de 360°.

Descente verticale

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



Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ELEMENT n°: 9

A l'exception de la partie sur le sol, de l'entrée dans l'eau, et de l'action connectée, tous les éléments-exigés et supplémentaires- doivent être réalisés simultanément et orientés dans la même direction par les deux nageuses. Les actions en miroir ne sont pas autorisées.