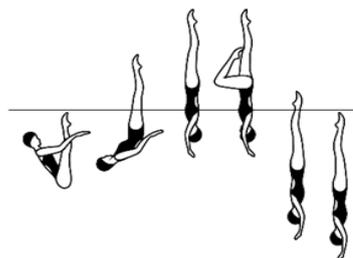


RYTHME DES ELEMENTS TECHNIQUES A TITRE INDICATIF

Elément N°1 : POUSSEE BARRACUDA JAMBE PLIEE

Comptes tempo 140 BPM

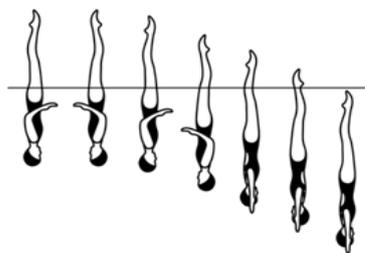
- 4/5 : **position carpée arrière immergée**
6 : sortie des pieds
7/8 : *poussée* jusqu'à la **position verticale**
1 : **position verticale jambe pliée** hauteur maximum
2 : rester
3/4 : *vrille de 180°* en rassemblant
5 : rester
6/7 : couler
8/1 : rester en verticale sous l'eau
2 : groupé pivoté en remontant.



Elément n°2 : TOUR VRILLE

Comptes tempo 70 BPM

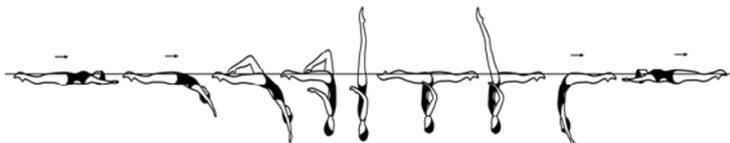
- 8/1/2/3 : *demi-tour*
4 : *demie-vrille* hauteur genoux visibles
5 : *demie-vrille* hauteur sous genoux
6 : *demie-vrille* hauteur mi tibias
7 : *demie-vrille* hauteur chevilles
8 : *demie-vrille* hauteur sous talons
1 : *demie vrille* orteils sous l'eau
2/3 : rester en verticale sous l'eau
4 : groupé pivoté en remontant



Elément n°3 : CYCLONE

Comptes tempo 70 BPM

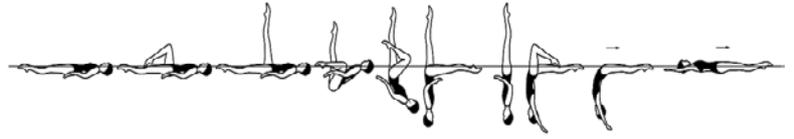
- 3/4 : **position allongée sur le dos**
5/6 : couler la tête en début de cambré
7 : plier la jambe en **position cambrée de surface jambe pliée**
8 : rester
1 : *spire* en rassemblant en **position verticale**
2 : rester
3/4/5 : ouvrir en **position grand écart**
6/7 : rester
8 : lever la jambe avant en un angle de 45°
1 : angle 30° après le château
2 : angle 60° après le château
3 : **position cambrée de surface**
4 : rester
5 : sortie en **position allongée sur le dos**
6 : sortie de la tête.



Élément n°4 : RAIE MANTA

Comptes tempo 70 BPM

- 8 : position allongée sur le dos
- 1 : position voilier
- 2 : position ballet leg
- 3 : position flamenco de surface
- 4 : rester en position flamenco de surface
- 5/6/7 : dérouler
- 8 : rester en position queue de poisson
- 1 : rassembler avec une *spire*
- 2 : rester
- 3 : position cambrée de surface jambe pliée
- 4 : rester
- 5 : position cambrée de surface
- 6 : rester
- 7/8 : sortie en position allongée sur le dos
- 1 : sortie de la tête.



Élément n°5 : POUSSEE BARRACUDA GRAND ECART

Comptes tempo 140 BPM

- 4/5 position carpée arrière immergée
- 6 : sortie des pieds
- 7/8 *poussée* jusqu'à la position verticale
- 1 : position grand écart aérien
- 3 : rassembler en position verticale
- 4 : rester au maximum de hauteur
- 5 : descente verticale
- 6 : niveau chevilles en surface
- 7 : niveau talons sous l'eau
- 8 : couler
- 1/2 : verticale sous l'eau
- 3 : groupé pivoté en remontant

