FIGURES OBLIGATOIRES:

CATEGORIE BENJAMINE

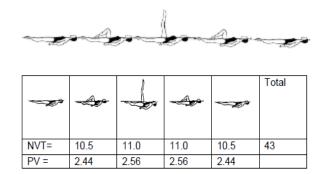
1	1.	101.	Ballet leg simple	1.6
2	2.	301	Barracuda	2.0
GROUPES (<u>OPTI</u>	ONNELS	CATEGORIE BENJAN	MINE
Group		439.	Océanita	1.9
4	1.	362.	Crevette de surface	1.4
<u>Group</u>	<u>e 2</u>			
3	3.	311.	Coup de pied à la lune	1.8
4	1.	360.	Promenade avant	2.1
G				
<u>Group</u> 3		349.	Tour	1.9
4	1.	406.	Poisson scie jambe tendue	2.0

FIGURE OBLIGATOIRE:

CATEGORIE BENJAMINE

1. 101. Ballet leg simple 1.6

Monter un ballet Leg. Abaisser le ballet leg.



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.



Baisser une jambe en ballet leg

La jambe du 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**.



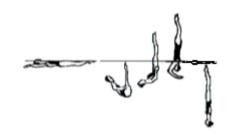


FIGURE OBLIGATOIRE:

CATEGORIE BENJAMINE

2. 301 Barracuda 2.0

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,** les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale.** Une *descente verticale* est **e**xécutée au même rythme que la *poussée*.



-	E is	Hg.			Total
NVT:	=	13.0	37.0	14.0	64
PV =		2.03	5.78	2.19	

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.



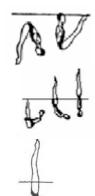
Position carpée arrière

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

<u>Poussée</u>

D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale des jambes et des hanches rapide est exécutée 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.

<u>Descente verticale</u>

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



FIGURE OPTIONNELLE

CATEGORIE BENJAMINE

Groupe 1

3. Océanita 439. 1.9

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. La jambe horizontale est élevée tandis que le genou de la jambe pliée est tendu pour arriver simultanément en position verticale. Exécuter une Descente Verticale.



~~	7			Total
NVT=	19.5	21.5	14.0	55
PV =	3.55	3.91	2.55	

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.



Descente verticale

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



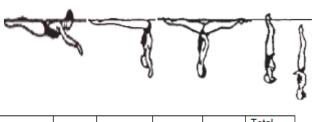
CATEGORIE BENJAMINE

4. 362.

Crevette de surface

1.4

De la **position allongée sur le ventre**, *prendre une position carpée avant*. Une jambe effectue un arc de cercle de 180° à la surface (le pied doit toucher la surface) jusqu'à une **Position Grand Ecart**. Les jambes sont jointes en **Position Verticale** aux chevilles. Exécuter une *Descente Verticale*.



	F				Total
NVT=	12.0	12.0	7.0	0.0	31
PV =	3.87	3.87	2.26	0.0	

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 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. Les jambes sont sèches 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.



Descente verticale

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

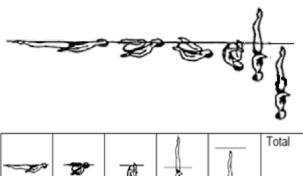
CATEGORIE BENJAMINE

3. 311.

Coup de pied à la lune

1.8

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 une *descente verticale*.



	720	-6	-		Total
NVT=	4.0	10.0	23.0	14.0	51
PV =	0.78	1.96	4.51	2.75	

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.



Descente verticale

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

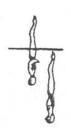


FIGURE OPTIONNELLE

Groupe 2

360.

4.

CATEGORIE BENJAMINE

Promenade avant

2.1

De la **Position Allongée sur le Ventre**, prendre une *Position Carpée Avant*. Lever une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **Position Grand Ecart**. Exécuter une *Sortie Promenade avant*.



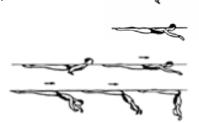
~~	7	7		2000	Total
NVT=	12.0	21.0	24.0	11.0	68
PV =	1.76	3.09	3.53	1.62	

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.



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.



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° audessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface.** Une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.



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



MC.B / A.P / M.A / N.L / VM / F.L

FIGURE OPTIONNELLE

CATEGORIE BENJAMINE

Groupe 3

3. 349. Tour 1.9

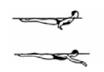
De la **Position Allongée sur le Ventre**, *prendre une position carpée avant*. Sans mouvement du corps et avec un maximum de hauteur, une jambe est levée en **Position Queue de Poisson**. Sans mouvement de la jambe verticale ou du tronc, la jambe horizontale est levée jusqu'à la jambe verticale pour prendre une **Position Verticale**. Exécuter une *descente verticale*.



	T				Total
NVT=	12.0	13.5	18.5	14.0	58.0
PV =	2.07	2.33	3.19	2.41	

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.



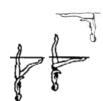
Prendre une position carpée avant

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 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.



CATEGORIE BENJAMINE

4. 406.

Poisson scie jambe tendue

2.0

De la **Position Allongée sur le Ventre**, cambrer le dos tandis qu'une jambe monte pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **Position Grand Ecart**. Une *Sortie Promenade* est exécutée.



→	-		200	Total
NVT=	30.0	24.0	11.0	65
PV =	4.62	3.69	1.69	

Position allongée sur le ventre

Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface. Visage dans l'eau ou hors de l'eau.



Position grand-écart de surface

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface.

Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches.

Les jambes sont sèches à la surface.



Position 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° audessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface.** Une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.



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



FIGURES OBLIGATOIRES:

CATEGORIE ESPOIR

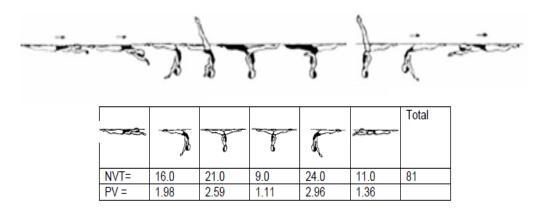
	1.	423.	Ariane	2.2
	2.	301 e	Barracuda vrille 360°	2.2
GROUPES	S OPT	<u>IONNELS</u>	CATEGORIE E	SPOIR
<u>Grou</u>	3.	342.	Héron	2.1
	4.	115.	Catalina	2.3
Groupe 2				
	3.	355h.	Marsouin vrille ascendante de 180°	2.2
	4.	140.	Flamenco jambe pliée	2.4
Groupe 3	3.	240a.	Albatros ½ tour	2.6
	4.	346.	Grand écart facial	2.0

FIGURE OBLIGATOIRE:

CATEGORIE ESPOIR

1. 423. Ariane 2.2

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**. En maintenant les jambes en surface, les hanches effectuent une rotation de 180°. 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.



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

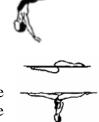
Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.

Position grand-écart de surface

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface.

Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches.

Les jambes sont sèches à la surface.



Sortie promenade avant

Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° audessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface.** Une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.



Sortie dorsale cambrée de surface

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.



FIGURE OBLIGATOIRE:

CATEGORIE ESPOIR

2. 301e. Barracuda vrille 360° 2.2

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 360*° au même rythme que la *poussée* pour terminer la figure.

	Ha .			Total
NVT=	13.0	37.0	19.0	69
PV =	1.88	5.36	2.75	

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 des jambes et des hanches rapide est exécutée 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.

NB: - En carpé arrière : pas de jambes sur le nez, c'est un changement de verticale

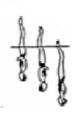
- Entre la poussée et la vrille : pas d'arrêt important













CATEGORIE ESPOIR

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, le pied de la jambe pliée glisse simultanément contre la jambe verticale pendant la montée. Exécuter une descente verticale en position verticale jambe pliée au même rythme que la poussée.

-	7					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

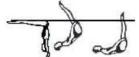
Tandis que le tronc descend pour prendre une position carpée avant, les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.

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, en maintenant cette position, le corps culbute autour d'un axe latéral de façon à ce que les jambes remplacent la tête pour arriver 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 une jambe perpendiculaire 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 jambe pliée**. Une hauteur maximale est souhaitable.

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.

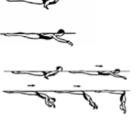
Descente verticale jambe pliée

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).



- Fermer le corps en même temps que baisser la jambe en flamenco sous-marin

MC.B / A.P / M.A / N.L / VM / F.L











CATEGORIE ESPOIR

4. 115. Catalina 2.3

Monter un ballet leg. Exécuter une *rotation de catalina* jusqu'à la **position queue de poisson**. Monter la jambe horizontale en **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.



	-					Total
NVT=	10.5	11.0	24.0	18.5	14.0	78
PV =	1.35	1.41	3.08	2.37	1.79	

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**.



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 queue de poisson.** La jambe verticale est perpendiculaire à la surface pendant que le pied de la jambe horizontale reste en surface pendant la rotation.



Position queue de poisson

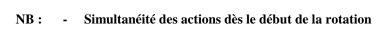
Position verticale, avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

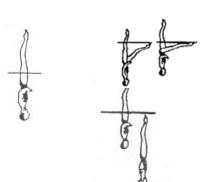
Position verticale

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.





CATEGORIE ESPOIR

3. 355h.

Marsouin vrille ascendante de 180°

2.2

De la **position allongée sur le ventre**, *prendre une position carpée avant*. Monter les jambes en **position verticale.** Exécuter une Descente Verticale jusqu'au niveau des talons. Exécuter une *vrille ascendante de 180*° pour terminer la figure.



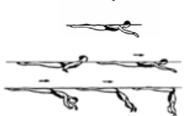
~	7					Total
NVT=	12.0	29.0	14.0	19.0	14.0	88
PV =	1.36	3.30	1.59	2.16	1.59	

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.



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.

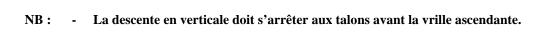
Vrille ascendante de 180 °

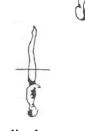
Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme.

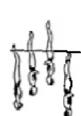
Sauf indication contraire, une *vrille ascendante* commence avec le niveau de l'eau aux talons. Suit une vrille vers le haut jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. Elle se termine par une *descente verticale*. La *vrille ascendante de 180* °est une vrille ascendante avec rotation de 180°.

Descente verticale

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









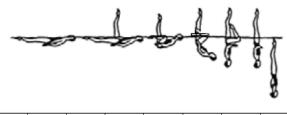
CATEGORIE ESPOIR

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



~	4				(50)		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	1.70	

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**.



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.

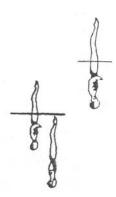


Position verticale

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.



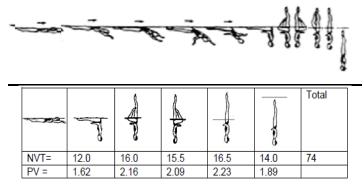
CATEGORIE ESPOIR

FIGURE OPTIONNELLE

Groupe 3

3. 240a. Albatros ½ tour 2.6

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 tandis qu'un *demi-tour* est exécuté. Exécuter une *descente 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.



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.



Un demi-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 demi-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.



<u>Descente v</u>erticale

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



- NB: Il faut faire deux demi-tours : un en verticale jambe pliée et un pour rassembler en verticale ; il faut que le juge reconnaisse les demi-tours mais cela ne signifie pas qu'il doit y avoir une pause entre les deux.
 - Le $\frac{1}{2}$ tour de l'albatros jambe pliée et le $\frac{1}{2}$ tour en rallongeant la jambe peuvent être faits dans des directions opposées, cependant il est recommandé ne pas compliquer les choses.



CATEGORIE ESPOIR

2.0

4. 346. Grand écart facial

De la **Position Allongée sur le Ventre**, *prendre une Position Carpée Avant*. Elever une jambe à la verticale tandis que le tronc pivote à 90° sur son axe longitudinal pour prendre une **Position Faciale**, et dans un mouvement continu, exécuter une autre rotation de 90° dans la même direction tandis que la jambe verticale est abaissée pour prendre une **Position Grand Ecart**. Lever les jambes en **Position Verticale**. Exécuter une *Descente Verticale*.



-	P	1	- CO		Total
NVT=	12.0	23.0	16.0	14.0	65
PV =	1.85	3.54	2.46	2.15	

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.



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.



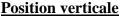
Corps tendu en **position verticale**, une jambe tendue d'un côté avec le pied à la surface de l'eau quelle que soit la hauteur des hanches.

Position grand-écart de surface

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface.

Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches.

Les jambes sont sèches à la surface.

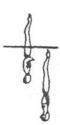


Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Descente verticale

NB:

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











FIGURES OBLIGATOIRES: CATEGORIE JUNIOR Barracuda grand écart aérien 1. 308. 2.8 Marsouin tour vrillé 2. 355g. 2.6 **GROUPES OPTIONNELS CATEGORIE JUNIOR Groupe 1** Aurora spire 330c. 3.0 Londres 4. 154. 2.8 **Groupe 2 Raie Manta 142.** 2.8 **Papillon** 2.9 4. 343. **Groupe 3 Ibis vrille continue** 112f. 2.8

Jupiter

4.

325.

2.8

FIGURE OBLIGATOIRE:

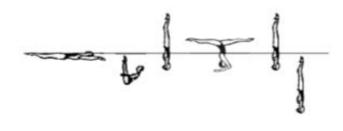
CATEGORIE JUNIOR

1. 308.

Barracuda grand écart aérien

2.8

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 immergée**, les orteils juste sous la surface. Exécuter une *Poussée Grand Ecart*. Exécuter une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*.



	A.					Total
NVT=	13.0	37.0	19.0	21.0	14.0	104
PV =	1.25	3.56	1.83	2.02	1.35	

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.

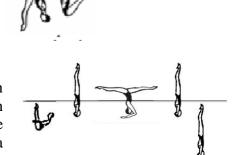


Position carpée arrière

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

Poussée grand écart

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**, en maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont ouvertes rapidement en **position grand écart aérien** puis rassemblées en **position verticale**, suivie d'une descente verticale. La descente verticale est au même rythme que la poussée.



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

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.

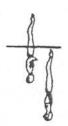




FIGURE OBLIGATOIRE:

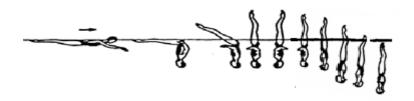
CATEGORIE JUNIOR

2. 355g.

Marsouin tour vrillé

2.6

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



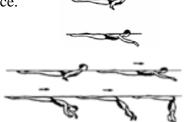
-	Too			Total
NVT=	12.0	29.0	46.0	87
PV =	1.38	3.33	5.29	

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.



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 Vrillé

Un Demi-tour est exécuté, et sans pause, est suivi d'un Vrille Continue de 720°.

Demi-Tour

Un demi-tour est une rotation 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 720 qui se termine lorsque les talons atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



NB: Changement de rythme après le demi-tour pour la vrille continue.

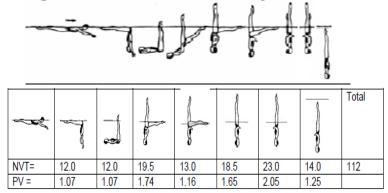
CATEGORIE JUNIOR

3. 330c.

Aurora spire

3.0

De la **position allongée sur le ventre**, exécuter un saut périlleux avant carpé jusqu'à la **position double** ballet leg sous-marin. Une jambe s'élève à la verticale tandis que l'autre se déplace le long de la surface jusqu'à la position château. Le corps effectue une rotation de 180° jusqu'à la position queue de poisson. Monter la jambe horizontale en **position verticale**. Exécuter une *Spire*. Exécuter une *descente verticale*.

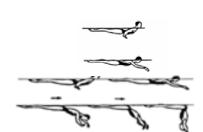


Position allongée sur le ventre

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.

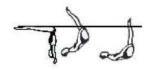


Position carpée avant

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 arriver 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.



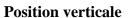
Position château

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

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



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





Une spire est un tour rapide de 180°. 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.

NB:

La description ne dit pas s'il y a un déroulé ou si le dos est droit du double ballet leg à la position château. Les deux manières sont acceptables. Mais la recommandation dans le guide est le déroulé (figure plus fluide sur la montée en verticale). L'ouverture des jambes et la descente du buste se font simultanément ; l'ouverture commence aux chevilles et le pied doit suivre la surface.







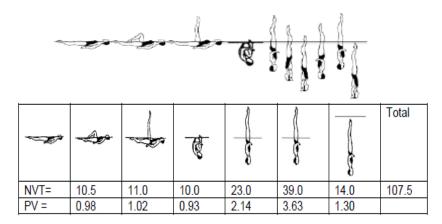
CATEGORIE JUNIOR

4. 154.

Londres

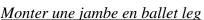
2.8

Exécuter un Ballet Leg rapide suivi d'un Saut Périlleux Arrière Groupé partiel rapide jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface en Position Groupée. Le tronc se déroule tandis que les jambes se tendent pour prendre la **Position Verticale** à mi-chemin entre la ligne verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Exécuter une Vrille Combinée de 360° suivie d'une Descente Verticale.



Position allongée sur le dos

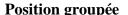
Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



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.



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



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.

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.

Vrille combinée

Vrille descendante de 360°, suivie, sans temps d'arrêt, d'une vrille ascendante d'égale valeur dans la même direction. Sauf indication contraire, une vrille ascendante commence avec le niveau de l'eau aux talons. Suit une vrille vers le haut jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. Elle 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.







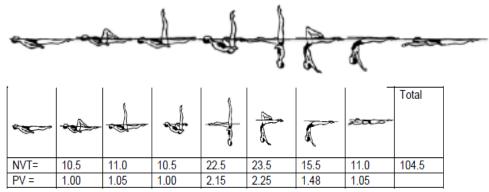




CATEGORIE JUNIOR

3. 142. Raie Manta 2.8

Exécuter un Flamenco jusqu'à la **Position Flamenco de Surface**. Tandis que le corps se déroule, la jambe pliée se tend à l'horizontale pour prendre une Position Queue de Poisson. Monter la jambe horizontale en un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface, tandis qu'elle passe à la verticale, la jambe verticale prend une Position Cambrée de Surface Jambe Pliée. Tendre la jambe pliée et dans un mouvement continu, exécuter une Sortie Cambrée de Surface.



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.



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.



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 queue de poisson

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

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.



De la position flamenco jambe pliée jusqu'à la position queue de poisson, fixer la cuisse de la jambe verticale pour l'extension de la jambe avant ; le genou de la jambe qui se tend doit rester à l'horizontale et ne pas s'enfoncer. Simultanéité des actions.







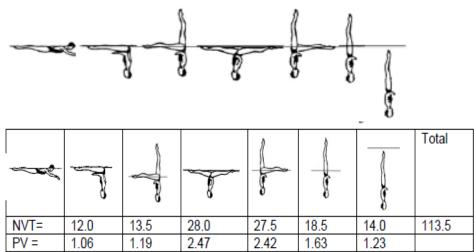
CATEGORIE JUNIOR

4. 343.

Papillon

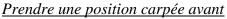
2.9

De la **Position Allongée sur le Ventre**, prendre une Position Carpée Avant. Monter une jambe en **Position Queue de Poisson**. Monter rapidement la jambe horizontale en un arc de cercle de 180° tandis que la jambe verticale est abaissée pour prendre une **Position Grand Ecart**, sans hésitation exécuter une rotation des hanches de 180° tandis que la jambe avant est levée pour prendre une **Position Queue de Poisson**. Lever la jambe horizontale en **Position Verticale** au même rythme que les actions du début de la figure. Exécuter une *Descente Verticale*.

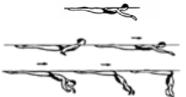


Position allongée sur le ventre

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.



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

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



Position grand-écart de surface

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface.

Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches.



Les jambes sont sèches à la surface.

Position verticale

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.



NB: Changement de rythme au milieu de la figure (grand écart les deux jambes en même temps et rotation 180°)
Pas de pause dans la position grand écart écrite en gras, mais la position doit être visible pour le juge. C'est bien précisé « sans hésitation ».

CATEGORIE JUNIOR

3. 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 queue de poisson**. Monter la jambe horizontale en **position verticale**. Exécuter une *vrille continue* (720°).



		*			~==	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 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.

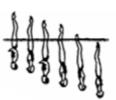


Vrille

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 atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



NB: Plus de position flamant rose, mais queue de poisson.

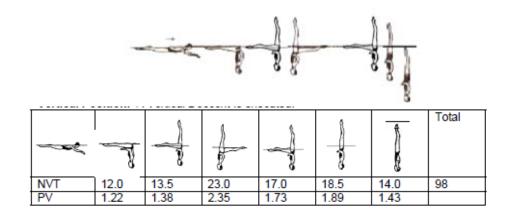
FIGURE OPTIONNELLE

CATEGORIE JUNIOR

Groupe 3

4. 325. Jupiter 2.8

De la **Position Allongée sur le Ventre**, *prendre une Position Carpée Avant*. Monter une jambe en **Position Queue de Poisson**. En maintenant l'angle de 90° entre les jambes, monter la jambe horizontale à la verticale tandis que simultanément la jambe verticale continue son arc de cercle jusqu'à la surface pour prendre une **Position Château**. En maintenant l'alignement vertical du corps, la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface (le pied doit toucher la surface) jusqu'à une **Position Queue de Poisson**. Lever la jambe horizontale en **Position Verticale**. Exécuter une *Descente Verticale*.



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 queue de poisson

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

Position château

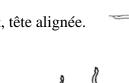
Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.

Position verticale

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

Descente verticale

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









EXIGENCES GENERALES

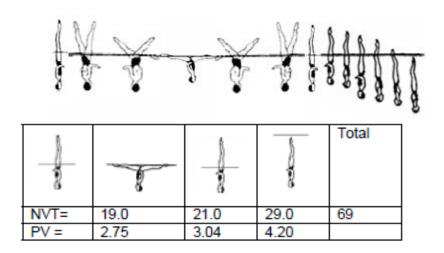
- 1. Sauf précision contraire dans la description de l'élément :
- •Toutes les figures ou parties de figures doivent être exécutées selon les exigences décrites dans les annexes II IV
- Tous les éléments doivent être exécutés de manière haute et contrôlée, dans un mouvement uniforme avec chaque partie clairement définie.
- 2. Les éléments obligatoires n°1 à n°5 doivent être jugés dans les scores des éléments.
- 3. Les durées de ballet doivent correspondre à la règle SS 14.1
- ➤ Il est fortement recommandé, pour la clarté du jugement que les éléments obligatoires n°1 n°5 soient séparés par d'autres contenus.

SOLO - ELEMENTS OBLIGATOIRES

Les éléments exigés de 1 à 5 doivent être réalisés dans l'ordre de la liste.

- 1. De la **Position Verticale**, le corps réalise une rotation de 360° jusqu'à la **Position Grand Ecart**. Exécuter une rotation supplémentaire de 360° dans la même direction en rassemblant les jambes en **Position Verticale**. Exécuter *une Vrille Continue de 1440*° (4 rotations) dans la direction opposée. (DD 2.1)
- 2. De la **Position Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, exécuter une *Poussée Grand Ecart* jusqu'à la **Position Grand Ecart Aérien**. En maintenant un maximum de hauteur, exécuter une *Spire* tandis que les jambes se rassemblent en **Position Verticale** suivie d'une *Descente Verticale* rapide. (DD 2.6)
- 3. Un déplacement par la tête est autorisé lors de la *Montée d'un Ballet Leg*, 150 Exécuter un *Cavalier*. (DD 3.1)
- 4. De la **Position Verticale**, exécuter un *Tour Complet* suivi d'une *Vrille Combinée de 1080*° (3 rotations) suivie d'une *Descente Verticale*. (DD 2.4)
- 5. De la **Position de Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, 301^e Exécuter un *Barracuda Vrille 360*°. (DD 1.9)

1. De la **Position Verticale**, le corps réalise une rotation de 360° jusqu'à la **Position Grand Ecart**. Exécuter une rotation supplémentaire de 360° dans la même direction en rassemblant les jambes en **Position Verticale**. Exécuter *une Vrille Continue de 1440*° (4 rotations) dans la direction opposée. (DD 2.1)



Position verticale

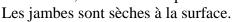
Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



Position grand-écart de surface

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface.

Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches.





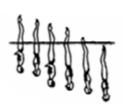
Vrille

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

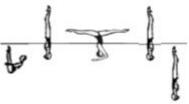
Une vrille descendante avec une rotation rapide de 1440° qui se termine lorsque les talons atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



NB: Changement de tempo pour la vrille.

Le nombre de vrilles après les talons pour couler les pieds dépend du niveau de hauteur à laquelle la vrille a débuté. La vrille continue est rapide sur un mouvement uniforme.

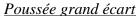
2. De la **Position Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, exécuter une *Poussée Grand Ecart* jusqu'à la **Position Grand Ecart Aérien**. En maintenant un maximum de hauteur, exécuter une *Spir*e tandis que les jambes se rassemblent en **Position Verticale** suivie d'une *Descente Verticale* rapide. (DD 2.6)



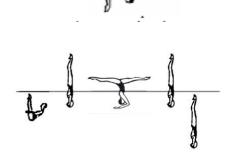
As				***************************************	Total
NVT=	37.0	19.0	23.0	14.0	93
PV =	3.98	2.04	2.47	1.51	

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.



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**, en maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont ouvertes rapidement en **position grand écart aérien** puis rassemblées en **position verticale**, suivie d'une *descente verticale*. La *descente verticale* est au même rythme que la *poussée*.



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

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

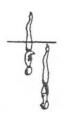


Spire

Une spire est un tour rapide de 180°. Rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

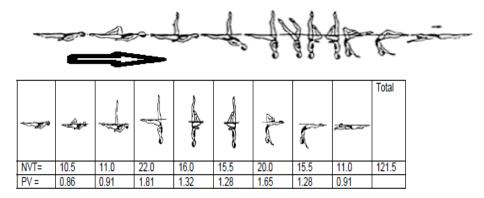


En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.



NB: Dès le début, les jambes maintenues à la verticale et pendant la poussée.

3. Un déplacement par la tête est autorisé lors de la *Montée d'un Ballet Leg*, 150 – Exécuter un *Cavalier*. (DD 3.1)

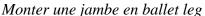


Cavalier

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*.

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.



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

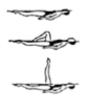
Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse perpendiculaire à la surface.

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.



NB: Le ballet leg est exécuté (dorsal -voilier -ballet leg) et le déplacement est autorisé Le mouvement est uniforme dans toute la figure et toutes les positions sont respectées

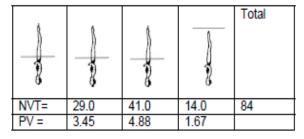






4. De la **Position Verticale**, exécuter un *Tour Complet* suivi d'une *Vrille Combinée de 1080*° (3 rotations) suivie d'une *Descente Verticale*. (DD 2.4)





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.



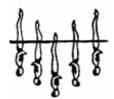
Vrille

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.

Sauf indication contraire, une *vrille ascendante* commence avec le niveau de l'eau aux chevilles. Suit une vrille verticale vers le haut jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. Elle se termine par une *descente verticale*.

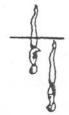
Vrille combinée:

Vrille descendante d'au moins 360°, suivie, sans temps d'arrêt, d'une vrille ascendante d'égale valeur dans la même direction.



Descente verticale

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



NB: Le mouvement est uniforme ; il n'y a pas de pause dans le tour, ni dans la vrille combinée entre la descente et la remontée et la descente en verticale.

Il est possible de changer de sens pour la vrille combinée, mais c'est peu conseillé.

5. De la **Position de Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, 301^{e} – Exécuter un *Barracuda Vrille 360*°. (DD 1.9)



[Hg.			Total
Ι	NVT=	37.0	21.0	58
Ι	PV =	6.38	3.62	

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.

<u>Poussée</u>

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



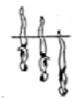
Position verticale

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.

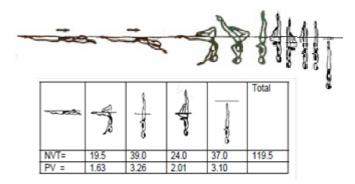


NB: La vrille est au même rythme que la poussée

Les éléments exigés de 1 à 5 doivent être réalisés dans l'ordre de la liste.

- 1. 436 Exécuter un *Cyclone* jusqu'à la **Position Verticale**. Exécuter un *Tour Complet* tandis qu'une jambe est pliée jusqu'à la **Position Verticale Jambe Pliée**, suivi d'une *Vrille Continue de 1080*° (3 rotations) tandis que la jambe pliée est rassemblée en **Position Verticale**. (DD 3.1)
- 2. D'une **Position Dorsale**, en déplacement par la tête, une jambe est montée tendue jusqu'à la **Position Ballet Leg**, puis la jambe horizontale jusqu'à la **Position Double Ballet Leg**. En maintenant la **Position Double Ballet Leg**, exécuter une rotation de 360°. Les jambes sont maintenues tendues pendant tout l'élément. (DD 1.9)
- 3. De la **Position Queue de Poisson** (en maintenant cette position), exécuter deux *Rotations Complètes rapides* (720°). Continuant dans la même direction, la jambe horizontale est levée jusqu'à la **Position Verticale** tandis qu'une *Vrille Continue* de 720° (2 rotations) est exécutée. (DD 2.1)
- 4. De la **Position Carpée Avant**, lever les jambes en **Position Verticale**. Exécuter un *Demi Tour* suivi d'une rotation supplémentaire de 180° jusqu'à la **Position Grand Ecart**. Exécuter *une Sortie Promenade Avant*. (DD 2.8)
- 5. De la **Position Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, 301c Exécuter un *Barracuda Spire*. (DD 2.4)
- 6. Un porté (ou un éjecté) est obligatoire et peut être placé à n'importe quel moment dans le programme.
- 7. A l'exception de l'entrée sur le bord et du porté ou éjecté, tous les éléments obligatoires et supplémentaires doivent être exécutés simultanément et dans la même direction. Les actions en miroir ne sont pas autorisées.

1. 436 – Exécuter un *Cyclone* jusqu'à la **Position Verticale**. Exécuter un *Tour Complet* tandis qu'une jambe est pliée jusqu'à la **Position Verticale Jambe Pliée**, suivi d'une *Vrille Continue de 1080*° (3 rotations) tandis que la jambe pliée est rassemblée en **Position Verticale**. (DD 3.1)



Cyclone

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.

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**. Le corps suit la circonférence d'un cercle. La tête, les hanches et les pieds quittent successivement la surface pour prendre une position arquée.

Position cambrée de surface jambe pliée

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



Spire

Une spire est un tour rapide de 180° à hauteur constante.

Position verticale

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



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 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.

1111

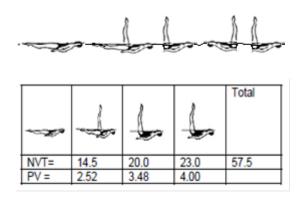
Vrille continue de 1080°

Une vrille descendante de 1080° avec 3 rotations rapides qui se termine lorsque les talons atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.

NB: Il est bien précisé 3 rotations durant le rassemblé.

Une vrille continue est rapide de manière constante, il faut continuer à vriller pour couler.

2. D'une **Position Dorsale**, en déplacement par la tête, une jambe est montée tendue jusqu'à la **Position Ballet Leg**, puis la jambe horizontale jusqu'à la **Position Double Ballet Leg**. En maintenant la **Position Double Ballet Leg**, exécuter une rotation de 360°. Les jambes sont maintenues tendues pendant tout l'élément. (DD 1.9)



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.



Position double ballet leg de surface

Jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.

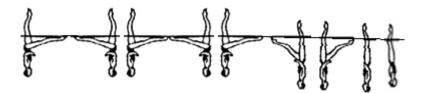
Rotation de 360° à une hauteur constante.

Le corps demeure en surface sur son axe longitudinal pendant toute la rotation de 360°.



NB: Le déplacement est obligatoire durant la montée de ballet leg.

3. De la **Position Queue de Poisson** (en maintenant cette position), exécuter deux *Rotations Complètes rapides* (720°). Continuant dans la même direction, la jambe horizontale est levée jusqu'à la **Position Verticale** tandis qu'une *Vrille Continue* de 720° (2 rotations) est exécutée. (DD 2.1)



		-	Total
NVT=	18.5	48.5	67
PV =	2.76	7.24	

Position queue de poisson

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



Tour

Un tour est une rotation de 360° à une hauteur constante.

Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

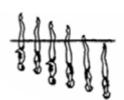
Position verticale

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 atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.

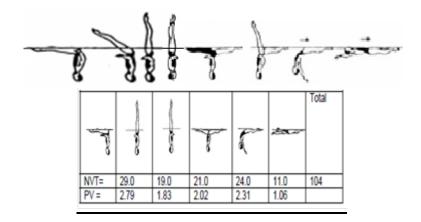


NB: 2 rotations rapides et non 2 tours rapides. Donc il n'est pas nécessaire de marquer une pause à la fin de chaque tour. Le pied horizontal doit bien rester à la surface.

Même vitesse pour la vrille continue que pour les rotations en queue de poisson.

Doser la descente verticale avec la fermeture de la jambe dans la vrille continue (simultanéité des actions).

4. De la Position Carpée Avant, lever les jambes en Position Verticale. Exécuter un Demi Tour suivi d'une rotation supplémentaire de 180° jusqu'à la Position Grand Ecart. Exécuter une Sortie Promenade Avant. (DD 2.8)



Position carpée avant

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

Position verticale

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

Demi-Tour

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

Position grand-écart de surface

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface.

Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches.

Les jambes sont sèches à la surface.

Sortie promenade avant

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

Position cambrée de surface

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

Sortie dorsale cambrée de surface

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.



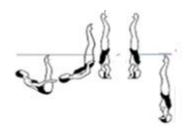
Position allongée sur le dos

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.





5. De la **Position Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, 301c – Exécuter un *Barracuda Spire*. (DD 2.4)



1so	<u>\$</u>	-	500	Total
NVT=	37.0	35.0	14.0	86
PV =	4.30	4.07	1.63	

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 des jambes et des hanches rapide vers le haut est exécutée 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.



Spire

Une spire est un tour rapide de 180°. Rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.



Descente verticale

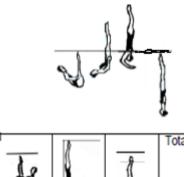
En maintenant la **position verticale**, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.



Les éléments exigés de 1 à 5 doivent être réalisés dans l'ordre de la liste.

- 1. De la **Position Carpée Arrière** Immergée, jambes à la verticale, 301 Exécuter un *Barracuda*. (DD 1.8)
- 2. 435 Exécuter une *Nova* jusqu'à la **Position Cambrée de Surface Jambe Pliée.** Exécuter une rotation de 360° tandis que les jambes sont levées en **Position Verticale**, suivie d'une *Vrille Continue de 720*° (2 rotations). (DD 2.4)
- 3. De la **Position Carpée Avant**, lever les jambes jusqu'à la **Position Verticale**. Exécuter un *Tour Complet*, abaisser les jambes en **Position Grand Ecart**. Exécuter une *Sortie Promenade Avant*. (DD 2.9)
- 4. De la **Position Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, 308 Exécuter *un Barracuda Grand Ecart Aérien*. (DD 2.5)
- 5. Combinaison de Ballet Leg en Déplacement. De la **Position Dorsale** en déplacement par la tête, exécuter une Montée de Ballet Leg, plier une jambe jusqu'à la **Position Flamenco** puis prendre une **Position Double Ballet Leg**. (DD 1.7)
- 6. Un éjecté par la tête et une Action en Cascade soit en bras soit en jambes sont obligatoires et peuvent être placés à n'importe quel moment dans le programme.
- 7. A l'exception des mouvements sur le bord, de l'entrée dans l'eau, de l'éjecté et de l'Action en Cascade, les éléments obligatoires et supplémentaires doivent être exécutés de manière simultanée et dans la même direction par tous les membres de l'équipe. Les variations dans les propulsions et directions sont permises seulement pendant les changements de formations et les actions sous-marines. Les actions en miroir ne sont pas autorisées.

1. De la **Position Carpée Arrière** Immergée, jambes à la verticale, 301 – Exécuter un *Barracuda*. (DD 1.8)



	****	Total
37.0	14.0	51
7.25	2.75	
	37.0 7.25	37.0 14.0 7.25 2.75

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.

<u>Poussée</u>

D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale des jambes et des hanches rapide vers le haut est exécutée 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.



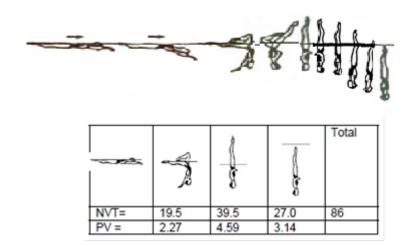
Descente verticale

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



NB: Les jambes sont à la verticale en carpé arrière, les pieds juste en dessous de la surface et doivent rester en verticale pendant la poussée.

2. 435 – Exécuter une *Nova* jusqu'à la **Position Cambrée de Surface Jambe Pliée.** Exécuter une rotation de 360° tandis que les jambes sont levées en **Position Verticale**, suivie d'une *Vrille Continue de 720*° (2 rotations). (DD 2.4)



Nova

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**.

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 le long de la surface jusqu'à la position arquée.

Position cambrée de surface jambe pliée

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



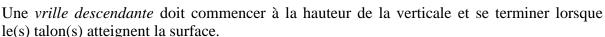
Position verticale

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

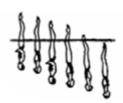


Vrille

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.



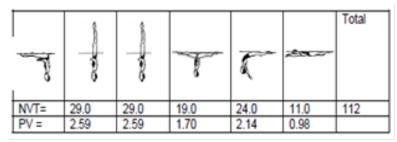
La vrille de 720° est une vrille descendante avec deux rotations (720°) jusqu'à l'immersion.



NB: Tendre la jambe vers la verticale régulièrement suivant chaque quart de « tour ».

3. De la **Position Carpée Avant**, lever les jambes jusqu'à la **Position Verticale**. Exécuter un *Tour Complet*, les jambes sont abaissées en **Position Grand Ecart**. Exécuter une *Sortie Promenade Avant*. (DD 2.9)





Position carpée avant

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

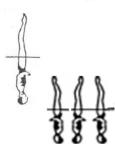


Position verticale

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



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



Position grand-écart de surface

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface.

Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches.



Les jambes sont sèches à la surface.

Position 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° audessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface.** Une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.



Sortie dorsale cambrée de surface

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

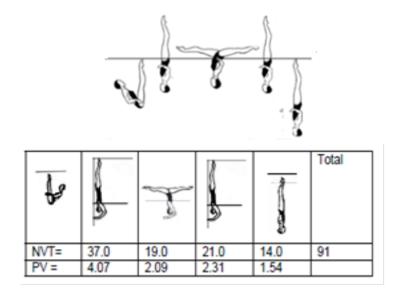


Position allongée sur le dos

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



4. De la **Position Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, 308 – Exécuter *un Barracuda Grand Ecart Aérien*. (DD 2.5)



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.



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



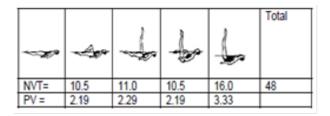
Descente verticale

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



5. *Combinaison de Ballet Leg en Déplacement*. De la **Position Dorsale** en déplacement par la tête, exécuter une *Montée de Ballet Leg*, plier la jambe horizontale jusqu'à la **Position Flamenco** puis la monter pour prendre une **Position Double Ballet Leg**. (DD 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 double ballet leg de surface

Jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.



NB: Le déplacement est obligatoire durant toute la durée de l'élément.