ELEMENTS TECHNIQUES FINA 2022-2025
CATEGORIE JUNIOR /SENIOR

ANNEXE 2 : EXIGENCES GENERALES

Lors des Jeux olympiques, des qualifications pour les Jeux olympiques, des World Series Fina, des Championnats du monde Seniors et Juniors et des autres compétitions FINA, les Eléments Obligatoires sont utilisés.

1. Sauf indication contraire dans la description de l'élément :
Tous les éléments obligatoires doivent être exécutés selon les exigences décrites dans le manuel FINA pour les Juges, Entraîneurs et Juge-arbitres.

2. Si un ou plusieurs compétiteurs omettent tout ou une partie d'élément ou exécutent une action incorrecte dans un élément, se référer au Manuel de la FINA 2022-2025 pour les pénalités concernant les actions incorrectes ou omises.

3. Les éléments obligatoires n°1 à 5 peuvent être exécutés dans un ordre indifférent.

4. Les éléments obligatoires n°1 à 5 - Il est nécessaire que les éléments et les degrés de difficulté pour chaque élément choisi, ainsi que l'ordre d'exécution choisi, soient déclarés sur la Carte d'Entraîneur (CC) pour le Ballet Technique. Ce formulaire doit être soumis avant la compétition.

5. Pour chaque hybride supplémentaire, les degrés de difficulté, ainsi que l'ordre d'exécution, doivent être déclarés sur la Carte d'Entraîneur (CC) pour le Ballet Technique. Ce formulaire doit être soumis avant la compétition.

6. À l'exception de la plage de départ, de l'entrée à l'eau, des hybrides connectées (duo mixte), des mouvements acrobatiques (équipe), des paires acrobatiques (duo et duo mixte), de la cascade (équipe) et du cercle (équipe), les éléments obligatoires, les éléments libres et les transitions doivent être exécutés simultanément et dans la même direction par tous les membres du duo ou de l'équipe.

7. Des mouvements supplémentaires peuvent être ajoutés immédiatement avant et après (respiration à respiration) les éléments obligatoires n°1 à 5. Ces mouvements n'ajouteront aucune difficulté supplémentaire et ne seront pas non plus considérés comme des hybrides supplémentaires.

8. Limites de temps – se référer au Manuel FINA 2022-2025.

Recommandation pour tous les ballets techniques :
Il est fortement recommandé, pour la clarté du jugement que les éléments obligatoires n°1 à 5 soient séparés par d'autres contenus dans le ballet.

CATEGORIE JUNIOR /SENIOR

SOLO TECHNIQUE - ELEMENTS OBLIGATOIRES

ELEMENT 1

1A Poussée vrille continue 720° (DD: 2.7)

De la **position carpée arrière,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée suivie d'une *vrille continue de 720°* (2 rotations).

1B Poussée vrille 360° (DD : 2.1)

De la **position carpée arrière,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée suivie d'une *vrille 360°* (1 rotation)**.**

ELEMENT 2

2A Vrille combinée de 1080° - vrille continue de 1080° (DD : 3.0)

De la **position verticale** une *vrille combinée de 1080°* (3 rotations + 3 rotations) est exécutée. En continuant dans la même direction et sans temps d'arrêt une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée.

2B Vrille combinée de 720° - vrille continue de 1080° (DD : 2.7)

De la **position verticale** une *vrille combinée de 720°* (2 rotations + 2 rotations) est exécutée. En continuant dans la même direction et sans temps d'arrêt une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée.

ELEMENT 3

3 Espadon jambes tendues, château (DD : 3.2)

De la **position allongée sur le ventre,** le dos se cambre tandis qu'une jambe tendue est levée pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart.** Une rotation des hanches de 180° est exécutée tandis que la jambe avant est levée rapidement pour prendre une **position queue de poisson.** En maintenant le corps vertical et en accélérant, le pied de la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface de l'eau pour prendre une **position château**, avec un mouvement uniforme et en continuant dans le même sens, une rotation supplémentaire de 180° est exécutée. La jambe verticale est abaissée pour prendre une **position cambrée de surface** et dans un mouvement uniforme une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

CATEGORIE JUNIOR /SENIOR

SOLO TECHNIQUE - ELEMENTS OBLIGATOIRES

ELEMENT 4

4A Queue de poisson 1/2 tour, vrille continue 720° (DD : 2.9)

De la **position carpée avant**, une rotation de 360° est exécutée tandis qu'une jambe est levée en **position queue de poisson**. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* en position **queue de poisson** est exécuté. En continuant dans la même direction, une autre rotation de 360° est exécutée, tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée.

4B Queue de poisson, vrille 720° (DD : 2.6)

De la **position carpée avant**, une rotation de 360° est exécutée tandis qu'une jambe est levée en **position queue de poisson**. En continuant dans la même direction, une autre rotation de 360° est exécutée, tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée.

ELEMENT 5

5A Poussée grand-écart jambe pliée, rassemblé 360° (DD : 2.4)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Rapidement, la jambe arrière est levée en verticale alors que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée.** Une *vrille rapide de 360°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente verticale* au même rythme que la *poussée* est exécutée.

5B Poussée grand-écart jambe pliée (DD : 2.1)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Rapidement, la jambe arrière est levée en verticale alors que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée.** Une *descente verticale* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente verticale* au même rythme que la *poussée* est exécutée.

ELEMENTS SUPPLEMENTAIRES :

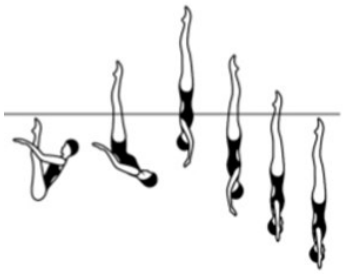
6 Deux (2) hybrides supplémentaires doivent être effectuées. Elles peuvent être placées à n'importe quel endroit dans le solo .

CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE N°1

1A / Poussée vrille continue 720° (DD : 2.7)

1B / Poussée vrille 360° (DD : 2.1)



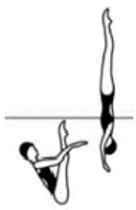
De la **position carpée arrière,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée suivie d'une *vrille*

1A : *continue de 720° (*2 rotations). **(DD : 2.7)**

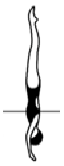
1B : *de 360° (*1 rotation). **(DD : 2.1)**

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

Poussée : D'une **position carpée arrière 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.
Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.
Déviation Mineure (15– 30°) : 0.2 pt
Déviation Médium (31° – 44°) : 0.5 pt
Déviation Majeure (45° ou +) : 1.0 pt



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

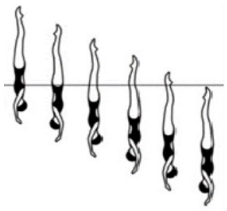


Vrille : rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme. La vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque le(s) cheville(s) atteignent la surface.

1A : *Vrille continue : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide 720° (2 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à la submersion.

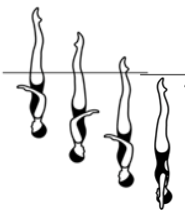
La tolérance dans une vrille continue est de 180° en plus ou moins de la rotation.

A



1B : *Vrille 360° : u*ne *vrille descendante a*vec rotation de 360° qui se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils exécutée au même rythme que la vrille.
La tolérance dans la vrille est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

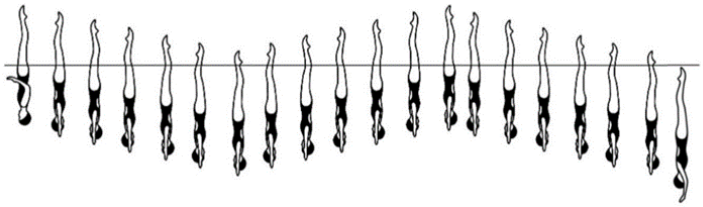
B



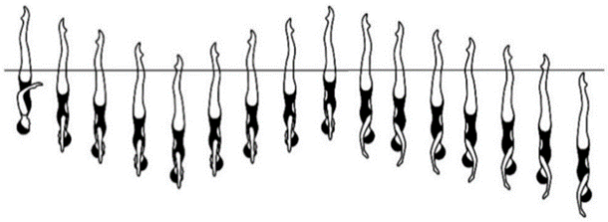
CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE N°2

2A / Vrille combinée de 1080° - vrille continue de 1080° (DD : 3.0)



2B / Vrille combinée de 720° - vrille continue de 1080° (DD 2.7)



2A : De la **position verticale** une *vrille combinée de 1080°* (3 rotations + 3 rotations) est exécutée. En continuant dans la même direction et sans temps d'arrêt une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée. **(DD : 3.0)**

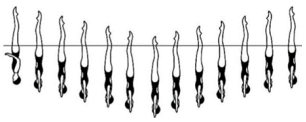
2B : De la **position verticale** une *vrille combinée de 720°* (2 rotations + 2 rotations) est exécutée. En continuant dans la même direction et sans temps d'arrêt une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée. **(DD : 2.7)**

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

Vrille : rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme.

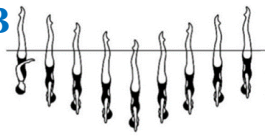
2A : *Vrille combinée de 1080° : vrille descendante* (3 rotations), suivie immédiatement d'une *vrille ascendante* d'égale valeur (3 rotations) dans la même direction. La *vrille ascendante* atteint la même hauteur que celle établie au début de la *vrille descendante*.

A



2B : *Vrille combinée de 720° : vrille descendante* (2 rotations), suivie immédiatement d'une *vrille ascendante* d'égale valeur (2 rotations) dans la même direction. La *vrille ascendante* atteint la même hauteur que celle établie au début de la *vrille descendante*.

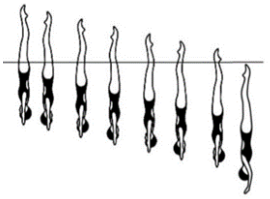
B



Une *vrille descendante* commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface.
Une *vrille ascendante* commence avec le niveau de l'eau aux chevilles et se termine jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches.

La tolérance dans une vrille est d'1/4 de rotation en plus ou moins de la rotation demandée.

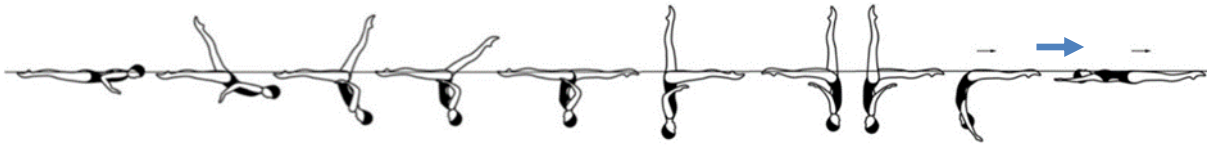
Vrille continue de 1080° : vrille descendante avec une rotation rapide de *1080°* qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.
La tolérance dans une vrille continue est de 180° en plus ou moins de la rotation.



CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE N°3

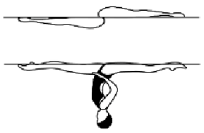
Espadon jambes tendues, château (DD : 3.2)



De la **position allongée sur le ventre,** le dos se cambre tandis qu'une jambe tendue est levée pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart.** Une rotation des hanches de 180° est exécutée tandis que la jambe avant est levée rapidement pour prendre une **position queue de poisson.** En maintenant le corps vertical et en accélérant, le pied de la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface de l'eau pour prendre une **position château**, avec un mouvement uniforme et en continuant dans le même sens, une rotation supplémentaire de 180° est exécutée. La jambe verticale est abaissée pour prendre une **position cambrée de surface** et dans un mouvement uniforme une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

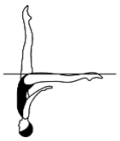
Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).

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.

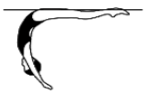


Position queue de poisson : Corps en extension en position verticale avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

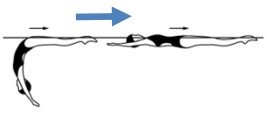
Position château : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, avec le pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.



Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.



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.

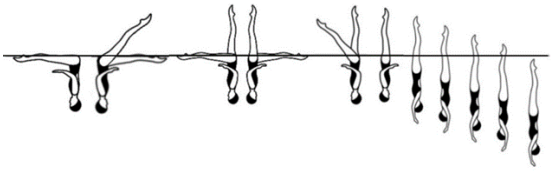


Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

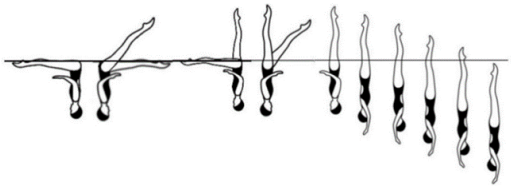
CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE N°4

4A / Queue de poisson 1/2 tour, vrille continue 720° (DD : 2.9)



4B / Queue de poisson, vrille 720° (DD : 2.6)



4A : De la **position carpée avant**, une rotation de 360° est exécutée tandis qu'une jambe est levée en **position queue de poisson**. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* en position **queue de poisson** est exécuté. En continuant dans la même direction, une autre rotation de 360° est exécutée, tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée. **(DD : 2.9)**

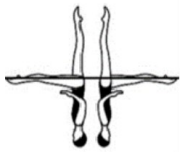
4B : De la **position carpée avant**, une rotation de 360° est exécutée tandis qu'une jambe est levée en **position queue de poisson**. En continuant dans la même direction, une autre rotation de 360° est exécutée, tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée. **(DD : 2.6)**

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.

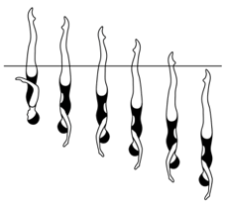
4A : *Demi-tour* : rotation de 180° à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.
La tolérance dans un demi-tour est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

A



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

Vrille continue : une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme. Une *vrille continue* est une *vrille descendante* avec une rotation rapide de 720° (2 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.
La tolérance dans une vrille continue est de 180° en plus ou moins de la rotation.

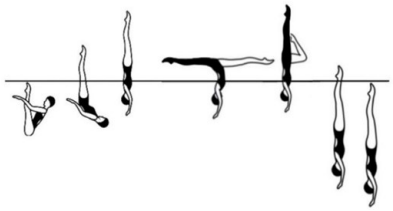


CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE N°5

5A / Poussée grand-écart jambe pliée, rassemblé 360°(DD : 2.4)

5B / Poussée grand-écart jambe pliée (DD : 2.1)



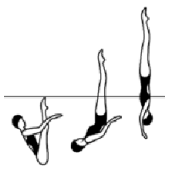
De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Rapidement, la jambe arrière est levée en verticale alors que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée.**

5A : Une *vrille rapide de 360°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente verticale* au même rythme que la *poussée* est exécutée. **(DD : 2.4)**

5B : Une *descente verticale* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente verticale* au même rythme que la *poussée* est exécutée. **(DD : 2.1)**

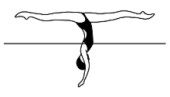
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

Poussée : D'une **position carpée arrière 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.
Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.
Déviation Mineure (15 – 30°) : 0.2 pt
Déviation Médium (31° – 44°) : 0.5 pt
Déviation Majeure (45° ou +) : 1.0 pt



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

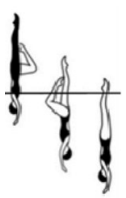
Position grand écart aérien : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues, avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de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



Position verticale 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.

5A : *Vrille rapide de 360° : vrille descendante* avec rotation de 360° qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la poussée.
La tolérance dans la vrille 360° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

A



5B : *Descente verticale :* En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

B

CATEGORIE JUNIOR /SENIOR

DUO TECHNIQUE - ELEMENTS OBLIGATOIRES

ELEMENT 1

1A Promenade arrière fermée à 360° - vrille continue de 1080° (DD : 3.0)

De la **position allongée sur le dos**, une **position cambrée de surface** est exécutée. Une jambe est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart**. Une rotation de 360° est exécutée, tandis que les jambes se ferment symétriquement jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée.

1B Promenade arrière fermée à 180° - vrille continue de 720° (DD : 2.5)

De la **position allongée sur le dos**, une **position cambrée de surface** est exécutée. Une jambe est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart**. Une rotation de 360° est exécutée, tandis que les jambes se ferment symétriquement jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée.

ELEMENT 2

2A Poussée grands-écarts alternés - vrille de 180° (DD : 2.8)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes alternativement en **deux positions grands écarts aériens**. Rapidement, les jambes se rejoignent en **position verticale.** Une *vrille rapide de 180°* est exécutée**.**

2B Poussée grand-écart - vrille de 180° (DD : 2.4)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Rapidement, les jambes se rejoignent en **position verticale.** Une *vrille rapide de 180°* est exécutée.

ELEMENT 3

3A Flamenco tour hybride (DD : 2.9)

De la **position double ballet leg de surface,** en maintenant la position verticale des jambes, les hanches sont élevées tandis que le tronc se déroule en **position verticale**. Un *tour* est exécuté. En continuant dans la même direction et sans pause, une rotation supplémentaire de 180° est exécutée alors que les jambes s'ouvrent symétriquement en **position grand-écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

3B Flamenco demi-tour hybride (DD : 2.6)

De la **position double ballet leg de surface,** en maintenant la position verticale des jambes, les hanches sont élevées tandis que le tronc se déroule en **position verticale**. Un *demi-tour* est exécuté. En continuant dans la même direction et sans pause, une rotation supplémentaire de 180° est exécutée alors que les jambes s'ouvrent symétriquement en **position grand-écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

CATEGORIE JUNIOR /SENIOR

DUO TECHNIQUE - ELEMENTS OBLIGATOIRES

ELEMENT 4

4A Queue de poisson - château - vrille continue de 1080° (DD : 3.2.)

De la **position carpée avant**, une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est rapidement levée en un arc de 180° pour arriver en **position château**. Un *tour* rapide est exécuté tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. En continuant dans la même direction une *vrille continue de 1080°* (*3 rotations*) est exécutée.

4B Queue de poisson - château - vrille continue de 720° (DD : 2.7)

De la **position carpée avant**, une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est rapidement levée en un arc de 180° pour arriver en **position château**. Un *demi-tour* rapide est exécuté tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale.** En continuant dans la même direction une *vrille continue 720°* (*2 rotations*) est exécutée.

ELEMENT 5

5A Poussée spire jambe pliée - vrille de 360° (DD : 2.3)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Une jambe est pliée en **position verticale jambe pliée** tandis qu'une *spire* est exécutée. En continuant dans la même direction et sans pause, une *vrille rapide de 360°*est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente verticale* au même rythme que la *poussée* est exécutée.

5B Poussée spire jambe pliée (DD : 2.1)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Une jambe est pliée en **position verticale jambe pliée** tandis qu'une *spire* est exécutée. Sans pause, une *descente verticale* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente verticale* au même rythme que la *poussée* est exécutée.

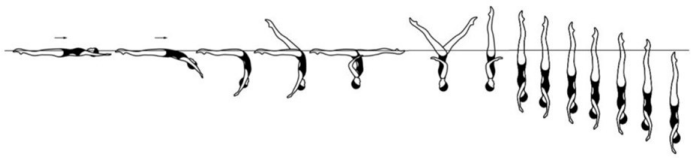
ELEMENTS SUPPLEMENTAIRES :

6 Deux (2) hybrides supplémentaires et une (1) acrobatie à deux doivent être effectuées. Elles peuvent être placées à n'importe quel endroit dans le duo.

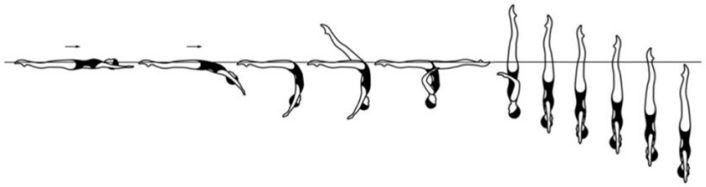
CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT DUO TECHNIQUE N°1

1A / Promenade arrière fermée à 360° - vrille continue de 1080° (DD : 3.0)



1B / Promenade arrière fermée à 180° - vrille continue de 720° (DD : 2.5)



De la **position allongée sur le dos**, une **position cambrée de surface** est exécutée. Une jambe est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart**.

1A : Une rotation de 360° est executée, tandis que les jambes se ferment symétriquement jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée. **(DD : 3.0)**

1B : Une rotation de 180° est executée, tandis que les jambes se ferment symétriquement jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée. **(DD : 2.5)**

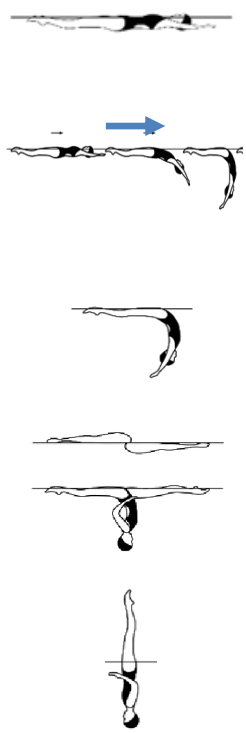
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Prendre une position cambrée de surface : D'une position allongée sur le dos en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu la tête quitte la surface de l'eau alors que le dos se cambre davantage pour **prendre une position cambrée de surface** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.

Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.

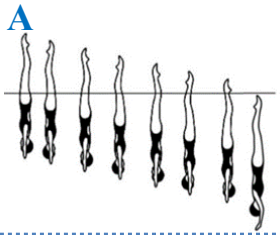
Position grand-écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale,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

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



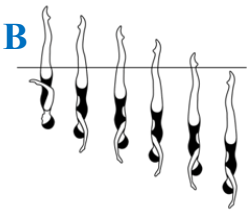
Vrille continue : une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme. Une *vrille continue* est une *vrille descendante* avec une rotation rapide qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.
La tolérance dans une vrille continue est de 180° en plus ou moins de la rotation.

A



1A : *Vrille continue de 1080° : 3 rotations*

B

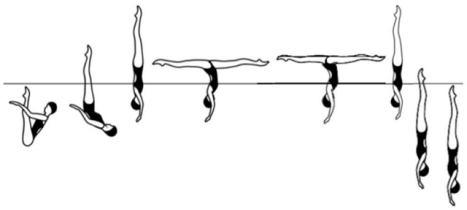


1B : *Vrille continue de 720° : 2 rotations*

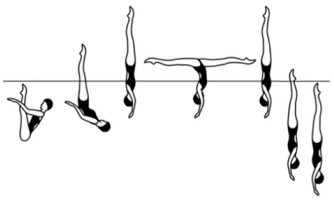
CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT DUO TECHNIQUE N°2

2A / Poussée grands-écarts alternés - vrille de 180° (DD : 2.8)



2B / Poussée grand-écart - vrille de 180°(DD : 2.4)



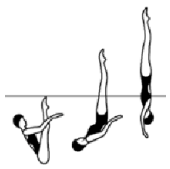
De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée.

2A : En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes alternativement en deux **positions grands écarts aériens**. Rapidement, les jambes se rejoignent en **position verticale.** Une *vrille rapide de 180°* est exécutée**. (DD : 2.8)**

2B : En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Rapidement, les jambes se rejoignent en **position verticale.** Une *vrille rapide de 180°* est exécutée. **(DD : 2.4)**

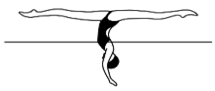
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

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.
Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.
Déviation Mineure (15 – 30°) : 0.2 pt
Déviation Médium (31° – 44°) : 0.5 pt
Déviation Majeure (45° ou +) : 1.0 pt

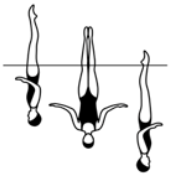


Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

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.



Vrille rapide de 180° : vrille descendante avec rotation rapide de 180° qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la vrille.
La tolérance dans la vrille 180° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

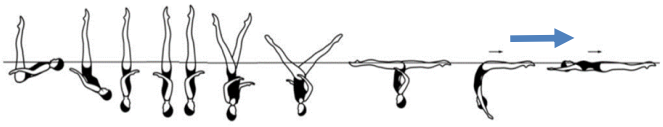


Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

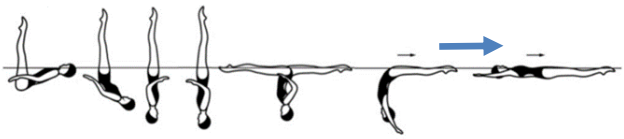
CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT DUO TECHNIQUE N°3

3A / Flamenco tour hybride (DD : 2.9)



2B / Flamenco demi-tour hybride (DD : 2.6)



De la **position double ballet leg de surface,** en maintenant la position verticale des jambes, les hanches sont élevées tandis que le tronc se déroule en **position verticale**.

3A : Un *tour* est executé. En continuant dans la même direction et sans pause, une rotation supplémentaire de 180° est exécutée alors que les jambes s'ouvrent symétriquement en **position grand-écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. **(DD : 2.9)**

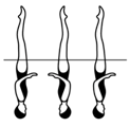
3B : Un *demi-tour* est executé. ~~En continuant dans la même direction et~~ Sans pause, ~~une rotation supplémentaire de 180° est exécutée alors que~~ les jambes s'ouvrent symétriquement en **position grand-écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. **(DD : 2.6)**

Position double ballet leg de surface : Jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.

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

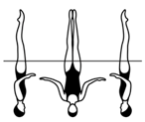
Tour : rotation à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.
La tolérance dans un tour (demi ou tour complet) est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

A



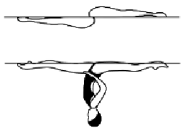
3A : *Un tour* : une rotation de 360° à hauteur constante

B



3B : *Un demi-tour* : une rotation de 180° à hauteur constante

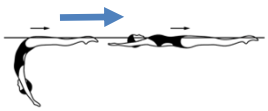
Position grand-écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale,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



Sortie promenade avant : Elever la jambe avant en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*.

Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.

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.

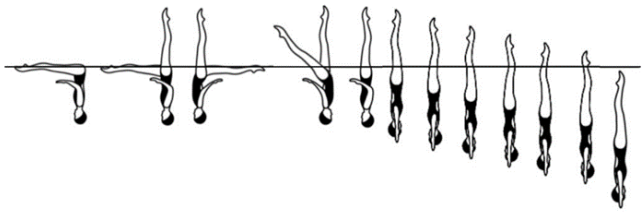


Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

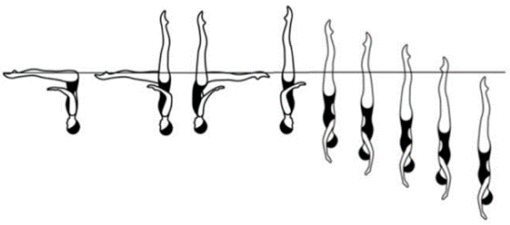
CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT DUO TECHNIQUE N°4

4A / Queue de poisson - château - vrille continue de 1080° (DD : 3.2.)



4B / Queue de poisson - château - vrille continue de 720° (DD : 2.7)



De la **position carpée avant**, une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est rapidement levée en un arc de 180° pour arriver en **position château**.

4A : Un *tour* rapide est exécuté tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. En continuant dans la même direction une *vrille continue de 1080°* (*3 rotations*) est exécutée. **(DD : 3.2.)**

4B : Un *demi-tour* rapide est exécuté tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale.** En continuant dans la même direction une *vrille continue 720°* (2 *rotations*) est exécutée. **(DD : 2.7)**

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

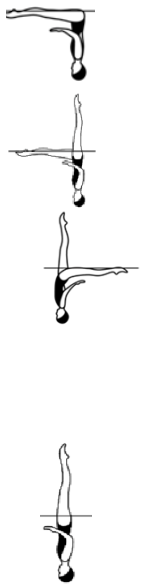
Position queue de poisson : **position verticale**, avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

Position château : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe derrière le corps, pliée en angle de 90° ou moins. La cuisse et le tibia sont parallèles à la surface.

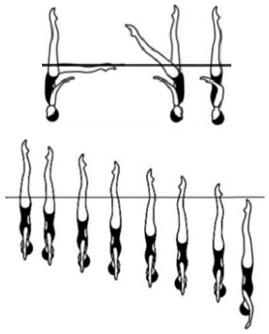
Tour : rotation à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.
La tolérance dans un tour (demi ou tour complet) est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

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

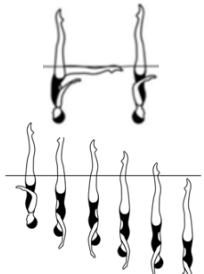
Vrille continue : une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme.
La tolérance dans une vrille continue est de 180° en plus ou moins de la rotation.



A



B



4A : *Un tour* : une rotation de 360° à hauteur constante

Vrille continue 1080° : *vrille descendante* avec une rotation rapide de 1080° (3 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.

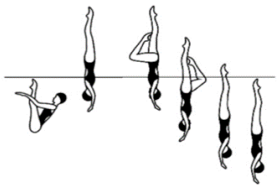
4B : *Un demi-tour* : une rotation de 180° à hauteur constante

Vrille continue 720° : *vrille descendante* avec une rotation rapide de 720° (2 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.

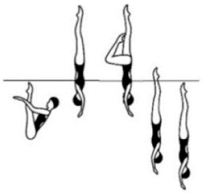
CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT DUO TECHNIQUE N°5

5A / Poussée spire jambe pliée - vrille de 360° (DD : 2.3)



5B / Poussée spire jambe pliée (DD : 2.1)



De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Une jambe est pliée en **position verticale jambe pliée** tandis qu'une *spire* est exécutée.

5A : En continuant dans la même direction et sans pause, une *vrille rapide de 360°*est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente verticale* au même rythme que la *poussée* est exécutée. **(DD : 2.3)**

5B : Sans pause, une *descente verticale* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente verticale* au même rythme que la *poussée* est exécutée. **(DD : 2.1)**

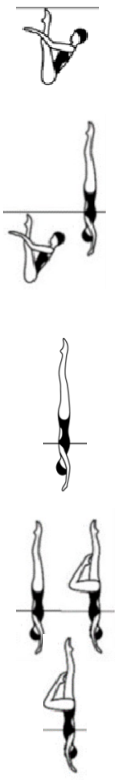
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

Poussée : D'une **position carpée arrière 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.
Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.
Déviation Mineure (15 – 30°) : 0.2 pt
Déviation Médium (31° – 44°) : 0.5 pt
Déviation Majeure (45° ou +) : 1.0 pt

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

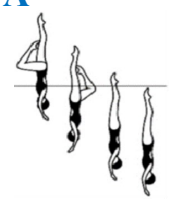
Spire : tour rapide de 180° à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.
La tolérance dans un spire est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

Position 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.



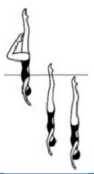
5A : *Vrille rapide de 360° : vrille descendante* avec rotation de 360° qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la poussée.
La tolérance dans la vrille 360° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

A



5B : *Descente verticale :* En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

B



CATEGORIE JUNIOR /SENIOR

DUO MIXTE TECHNIQUE - ELEMENTS OBLIGATOIRES

ELEMENT 1

1A Barracuda grand-écart demi-tour - vrille de 180° (DD : 2.7)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant un maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Un *demi-tour* est exécuté tandis que les jambes sont fermées symétriquement jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille rapide de 180°* est exécutée.

1B Poussée grand-écart demi-tour (DD : 2.5)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant un maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Un *demi-tour* est exécuté tandis que les jambes sont fermées symétriquement jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* au même rythme que la poussée est exécutée.

ELEMENT 2

2A Carpé - rotation 360° verticale - tour jambe pliée - vrille continue de 720° (DD : 2.4)

De la **position carpée avant**, les jambes sont levées en **position verticale** tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. En continuant dans la même direction, un *tour* est exécuté tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** lorsque les chevilles atteignent la surface et continue jusqu'à l'immersion.

2B Carpé - rotation 180° verticale -1/2 tour jambe pliée -vrille continue de 720° (DD :2.2)

De la **position carpée avant**, les jambes sont levées en **position verticale** tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale jambe pliée** . En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** lorsque les chevilles atteignent la surface et continue jusqu'à l'immersion.

ELEMENT 3

3 Londres hybride (DD : 3.3)

Un *ballet leg* est exécuté suivi par un périlleux arrière groupé partiel jusqu'à la **position groupée**, jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface. Le tronc se déroule rapidement tandis que les jambes sont tendues rapidement 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. Les jambes sont ouvertes symétriquement en **position grand écart** et sans pause, une rapide rotation des hanches de 180° est exécutée tandis que la jambe avant est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est rapidement levée en un arc de 180° jusqu'à la **position château**. La jambe verticale est posée en **position cambrée de surface**, et dans un mouvement continue une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

CATEGORIE JUNIOR /SENIOR

DUO MIXTE TECHNIQUE - ELEMENTS OBLIGATOIRES

ELEMENT 4

4A Nova hybride demi-tour - vrille continue de 1080° (DD : 3.0)

De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée jambe pliée de surface* est exécutée. Les jambes sont levées et jointes simultanément en **position verticale** tandis qu'un *tour* est exécuté. En continuant dans la même direction et sans pause, un *demi-tour* est exécuté. En continuant dans la même direction et sans pause une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée.

4B Nova hybride - vrille continue de 1080° (DD : 2.6)

De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée jambe pliée de surface* est exécutée. Les jambes sont levées et jointes simultanément en **position verticale** tandis qu'un *tour* est exécuté. En continuant dans la même direction et sans pause une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée.

ELEMENT 5

5A Poussée queue de poisson hybride jambe pliée - verticale vrille de 180° (DD : 2.4)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Sans perte de hauteur, une jambe est rapidement baissée en position aérienne à mi-chemin entre la **position queue de poisson de côté** et la **position queue de poisson** avec le pied de la jambe baissée touchant la surface de l'eau. La jambe horizontale est rapidement levée tandis que la jambe verticale est pliée en **position verticale jambe pliée**. Une *vrille rapide de 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour rejoindre la jambe verticale en **position verticale** lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une *descente verticale.*

5B Poussée queue de poisson hélicoptère vrille de 180° (DD : 2.1)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Sans perte de hauteur, une jambe est rapidement baissée en **position aérienne queue de poisson**. Une rotation hélicoptère rapide *vrille 180°* est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale** lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une *descente verticale*.

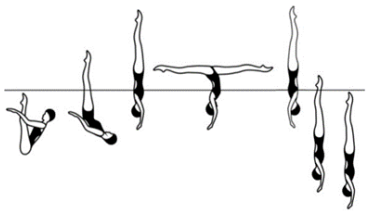
ELEMENTS SUPPLEMENTAIRES :

6 Deux (2) hybrides supplémentaires dont une (1) figure connectée, et une (1) acrobatie à deux doivent être effectuées. Elles peuvent être placées à n'importe quel endroit dans le duo.

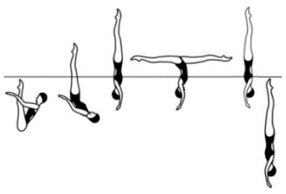
CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT DUO MIXTE TECHNIQUE N°1

1A / Barracuda grand-écart demi-tour - vrille de 180° (DD : 2.7)



1B / Poussée grand-écart demi-tour (DD : 2.5)



De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant un maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Un *demi-tour* est exécuté tandis que les jambes sont fermées symétriquement jusqu'à la **position verticale**.

1A : En continuant dans la même direction, une *vrille rapide de 180°* est exécutée .**(DD : 2.7)**

1B : Une descente verticale au même rythme que la poussée est exécutée. **(DD : 2.5)**

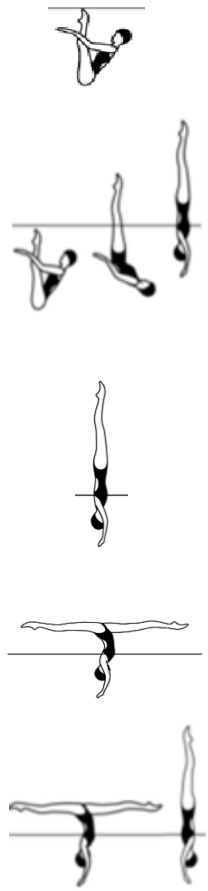
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

Poussée : D'une **position carpée arrière 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.
Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.
Déviation Mineure (15 – 30°) : 0.2 pt
Déviation Médium (31° – 44°) : 0.5 pt
Déviation Majeure (45° ou +) : 1.0 pt

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

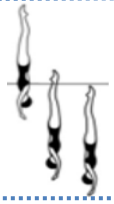
Position grand écart aérien : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues, avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de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

Demi-tour : un tour : rotation de 180° à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.
La tolérance dans un demi -tour est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.



1A : *Vrille rapide de 180° : vrille descendante* avec rotation de 180° qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la vrille.
La tolérance dans la vrille 180° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

A



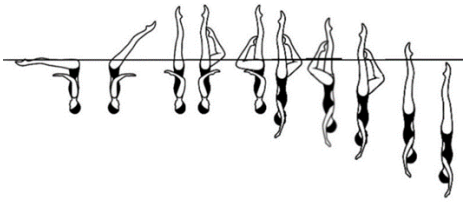
1B : *Descente verticale :* En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.

B

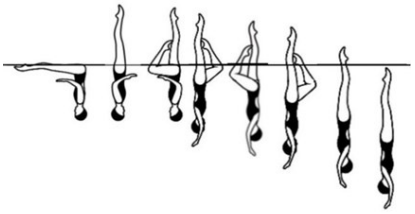
CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT DUO MIXTE TECHNIQUE N°2

2A / Carpé - rotation 360° verticale - tour jambe pliée - vrille continue de 720° (DD : 2.4)



2B / Carpé - rotation 180° verticale - 1/2 tour jambe pliée - vrille continue de 720° (DD : 2.2)

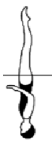


2A : De la **position carpée avant**, les jambes sont levées en **position verticale** tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. En continuant dans la même direction, un *tour* est exécuté tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale jambe pliée** . En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** lorsque les chevilles atteignent la surface et continue jusqu'à l'immersion . **(DD : 2.4)**

2B : De la **position carpée avant**, les jambes sont levées en **position verticale** tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale jambe pliée** . En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** lorsque les chevilles atteignent la surface et continue jusqu'à l'immersion . **(DD : 2.2)**

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

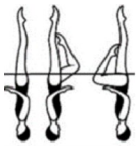
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



Tour : rotation à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.
La tolérance dans un tour (demi ou tour complet) est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

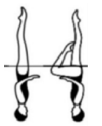
2A : *Un tour* : une rotation de 360° à hauteur constante

A



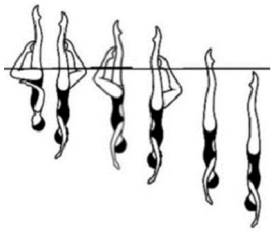
2B : *Un demi-tour* : une rotation de 180° à hauteur constante

B



Position 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.

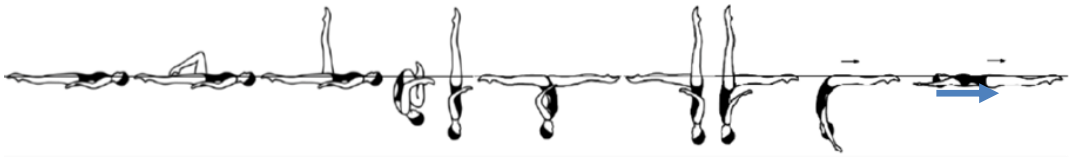
Vrille continue : une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme. Une *vrille continue* est une *vrille descendante* avec une rotation rapide de 720° qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.
La tolérance dans une vrille continue est de 180° en plus ou moins de la rotation.



CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT DUO MIXTE TECHNIQUE N°3

3 / Londres hybride (DD : 3.3)



Un *ballet leg* est exécuté suivi par un périlleux arrière groupé partiel jusqu'à la **position groupée**, jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface. Le tronc se déroule rapidement tandis que les jambes rapidement sont tendues 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. Les jambes sont ouvertes symétriquement en **position grand écart** et sans pause, une rapide rotation des hanches de 180° est exécutée tandis que la jambe avant est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est rapidement levée en un arc de 180° jusqu'à le **position château**. La jambe verticale est posée en **position cambrée de surface**, et dans un mouvement continue une *sortie dorsale cambrée* est exécutée. **(DD 3.3)**

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 dorsale jambe pliée** cuisse perpendiculaire à la surface. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg** .

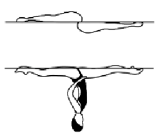
Position dorsale jambe pliée : Le corps est en position allongée sur le dors. Une jambe fléchie avec l'orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue. La cuisse de la jambe pliée est perpendiculaire à la surface.

Position ballet leg : Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.

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.

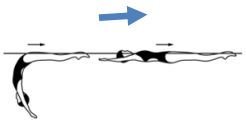
Position grand-écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale,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



Position 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 derrière le corps, pliée en angle de 90° ou moins. La cuisse et le tibia sont parallèles 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.

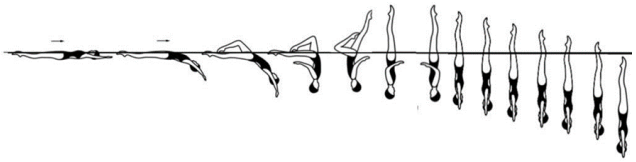


Position allongée sur le dos : cf au-dessus

CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT DUO MIXTE TECHNIQUE N°4

4A / Nova hybride demi-tour - vrille continue de 1080° (DD : 3.0)



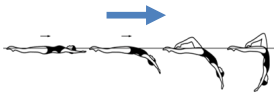
4B / Nova hybride - vrille continue de 1080° (DD : 2.6)

4A : De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée jambe pliée de surface* est exécutée. Les jambes sont levées et jointes simultanément en **position verticale** tandis qu'un *tour* est exécuté. En continuant dans la même direction et sans pause, un *demi-tour* est exécuté. En continuant dans la même direction et sans pause une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée. **(DD : 3.0)**

4B : De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée jambe pliée de surface* est exécutée. Les jambes sont levées et jointes simultanément en **position verticale** tandis qu'un *tour* est exécuté. En continuant dans la même direction et sans pause une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée. **(DD : 2.6)**

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.

Prendre une position cambrée de surface jambe pliée : D'une **position allongée sur le dos** en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu la tête quitte la surface de l'eau alors que le dos se cambre davantage et qu'une jambe se plie pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.



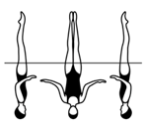
Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface.

Tour : une rotation de 360° à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.
La tolérance dans un tour est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

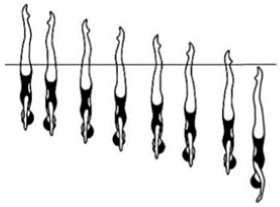
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

4A : *Un demi-tour* : une rotation de 180° à hauteur constante
La tolérance dans un demi-tour est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

A



Vrille continue de 1080° : 3 rotations. Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme. Une *vrille continue* est une *vrille descendante* avec une rotation rapide qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.
La tolérance dans une vrille continue est de 180° en plus ou moins de la rotation.

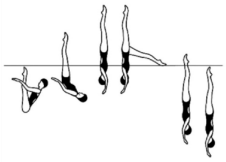


CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT DUO MIXTE TECHNIQUE N°5

5A / Poussée queue de poisson hybride jambe pliée - verticale vrille de 180° (DD : 2.4)

5B / Poussée queue de poisson hélicoptère vrille de 180° (DD : 2.1)

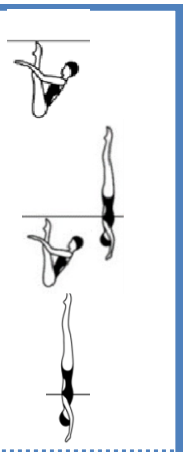


5A : De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Sans perte de hauteur, une jambe est rapidement baissée en position aérienne à mi-chemin entre la **position queue de poisson de côté** et la **position queue de poisson** avec le pied de la jambe baissée touchant la surface de l'eau. La jambe horizontale est rapidement levée tandis que la jambe verticale est pliée en **position verticale jambe pliée**. Une *vrille rapide de 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour rejoindre la jambe verticale en **position verticale** lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une *descente verticale.* **(DD : 2.3)**

5B : De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Sans perte de hauteur, une jambe est rapidement baissée en **position aérienne queue de poisson**. Une rotation hélicoptère rapide *vrille 180°* est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale** lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une *descente verticale.* **(DD : 2.1)**

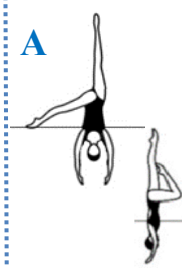
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

Poussée : D'une **position carpée arrière 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.
Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.
Déviations: Mineure (15 – 30°): 0.2 pt / Médium (31° – 44°): 0.5 pt / Majeure (45° ou +): 1.0 pt

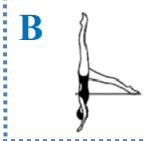


Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

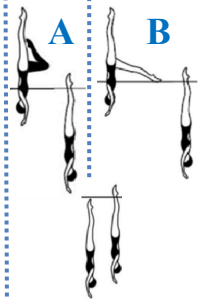
5A : **Position queue de poisson aérienne hybride :** Une jambe est baissée en position aérienne à mi-chemin entre une **position queue de poisson** de côté et une **position queue de poisson** avec le pied de la jambe baissée touchant la surface de l'eau. Le corps est en **position verticale** et les hanches doivent être sur une ligne horizontale.
Position 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.



5B : **Position queue de poisson** : Corps en extension en position verticale avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.



Vrille rapide de 180° : vrille descendante avec rotation de 180° qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la vrille.
La tolérance dans la vrille 180° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.



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

CATEGORIE JUNIOR

EQUIPE TECHNIQUE - ELEMENTS OBLIGATOIRES

ELEMENT 1

1A Poisson volant vrille 180° (DD : 2.5)

De la **position carpée** arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson**. Sans pause, la jambe horizontale est rapidement relevée en **position verticale**, suivie d'une *vrille rapide à 180°*.

1B Poisson volant (DD : 2.3)

De la **position carpée** arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson**. Sans pause, la jambe horizontale est rapidement relevée en **position verticale**, suivie d'une *descente verticale*.

ELEMENT 2

2A Verticale – Tour jusqu'à la jambe pliée – Tour jusqu'à la verticale – Ouverture 180° - Sortie promenade (DD : 2.6)

En commençant en **position verticale**, un *tour* est exécuté tandis qu'une jambe est abaissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, un autre *tour* est exécuté, tandis que la jambe pliée se tend en **position verticale**. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* est exécuté tandis que les jambes sont abaissées symétriquement en **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

2B Verticale – Demi-tour jusqu'à la jambe pliée – Demi-tour jusqu'à la verticale – Grand écart - Sortie promenade (DD : 2.3)

En commençant en **position verticale**, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est abaissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, un autre *demi-tour* est exécuté, tandis que la jambe pliée se tend en **position verticale**. Les jambes sont abaissées symétriquement en **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

ELEMENT 3

3A Deux rotations fouettées – Verticale – Vrille continue 720° (DD : 2.6)

A partir d'une **position queue de poisson**, *2 rotations fouettées* (180°+180°) sont exécutées. La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue 720°* (2 rotations) est exécutée .

3B Deux rotations fouettées – Verticale –Vrille 360° (DD : 2.3)

A partir d'une **position queue de poisson**, *2 rotations fouettées* (180°+180°) sont exécutées. La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille 360°* est exécutée.

CATEGORIE JUNIOR /SENIOR

EQUIPE TECHNIQUE - ELEMENTS OBLIGATOIRES

ELEMENT 4

Papillon Hybride (DD : 2.9)

Le Papillon Hybride est à réaliser rapidement. À partir d'une **position carpée avant**, une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée en un arc de 180° tandis que la jambe verticale est baissée pour prendre une **position grand écart**. Sans pause, une rotation des hanches de 180° est exécutée alors que la jambe avant est levée pour prendre une **position en queue de poisson**. En continuant dans la même direction, une rotation de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. Les jambes sont abaissées simultanément en **position cambrée de surface jambe pliée** . *(Remarque : la position cambrée de surface jambe pliée peut être prise avec l'une ou l'autre jambe)*. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

ELEMENT 5

5A Poussée grand écart jambe pliée Tour Hybride (DD : 2.4)

A partir d'une **position carpée arrière immergée** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement jusqu'à la **position grand écart aérienne**, suivie d'une rotation rapide de 180º pour prendre une **position verticale jambe pliée aérienne** avec la jambe avant pliée. Une *descente verticale* rapide est exécutée alors que le genou plié se tend pour rejoindre la jambe verticale lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une *descente verticale*.

5B Poussée grand écart jambe pliée Hybride (DD : 2.1)

A partir d'une **position carpée arrière immergée** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement jusqu'à la **position grand écart aérienne**, suivie d'un plié de la jambe avant et d'une levée rapide de la jambe arrière jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Une *descente verticale* rapide est exécutée alors que le genou plié est tendu pour rejoindre la jambe verticale lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une *descente verticale*.

ELEMENTS SUPPLEMENTAIRES :

6 Trois (3) hybrides supplémentaires dont une (1) cascade et une (1) acrobatie doivent être effectuées. Elles peuvent être placées à n'importe quel endroit dans l'équipe.

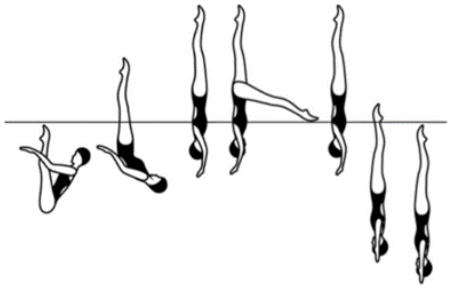
7 Un (1) cercle au maximum.

La direction des propulsions peut varier tant que tous les nageurs sont orientés dans la même direction. Les variations de propulsion et de direction ne sont autorisées que pendant les changements de formations sous-marins, les actions sous-marines, la réalisation et la fin d'un cercle.

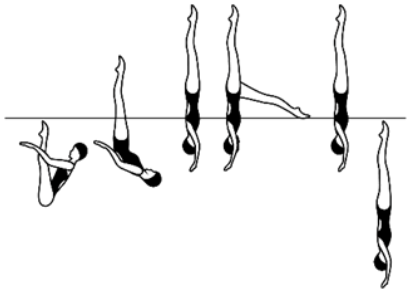
CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE N°1

1A / Poisson volant vrille 180° (DD : 2.5)



1B / Poisson volant (DD : 2.3)



De la **position carpée** arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson**. Sans pause, la jambe horizontale est rapidement relevée en **position verticale**,

1A : suivie d'une *vrille rapide à 180°*. **(DD : 2.5)**

1B : suivie d'une *descente verticale*. **(DD : 2.3)**

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.
Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.
Déviation Mineure (15– 30°) : 0.2 pt
Déviation Médium (31° – 44°) : 0.5 pt
Déviation Majeure (45° ou +) : 1.0 pt

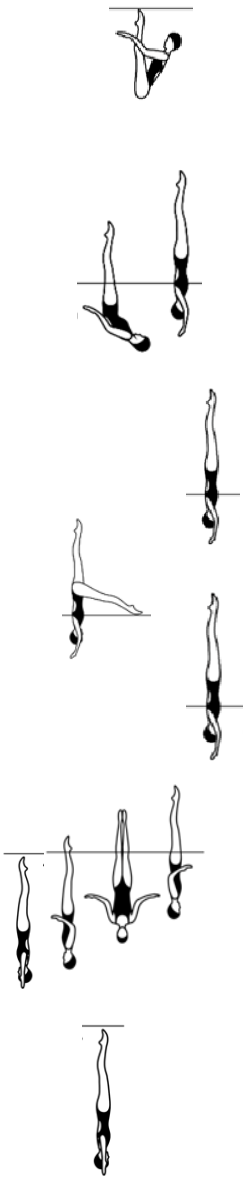
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Position queue de poisson : Corps en extension en **position verticale** avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

Position verticale : Voir ci-dessus

1A : *Vrille 180°* : rotation de 180° en position verticale qui doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme et se terminent par une *descente verticale.*
La tolérance dans la vrille 180° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

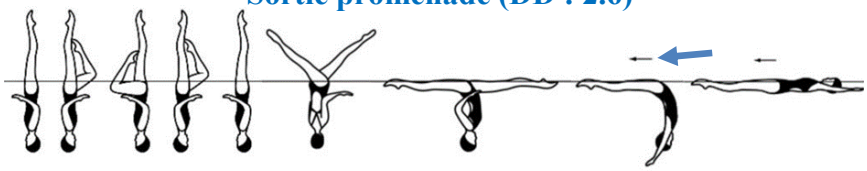
1B : *Descente verticale :* En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.



CATEGORIE JUNIOR

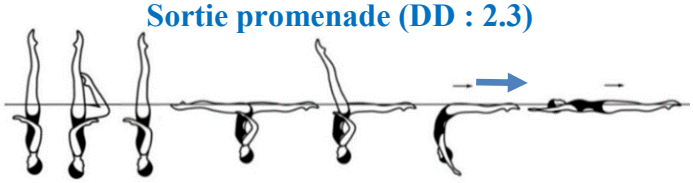
ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE N°2

2A / Verticale – Tour jusqu'à la jambe pliée – Tour jusqu'à la verticale – Ouverture 180° - Sortie promenade (DD : 2.6)



En commençant en **position verticale**, un *tour* est exécuté tandis qu'une jambe est abaissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, un autre *tour* est exécuté, tandis que la jambe pliée se tend en **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *demi-tour* est exécuté tandis que les jambes sont abaissées symétriquement en **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

2B / Verticale – Demi-tour jusqu'à la jambe pliée – Demi-tour jusqu'à la verticale – Grand écart - Sortie promenade (DD : 2.3)

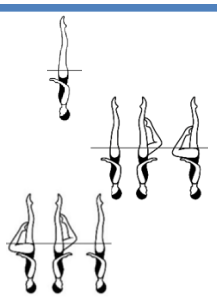


En commençant en **position verticale**, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est abaissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, un autre *demi-tour* est exécuté, tandis que la jambe pliée se tend en **position verticale**. Les jambes sont abaissées symétriquement en **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

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

2A : *Tour :* Un *tour* est une rotation de 360°à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

2B : *Demi-tour :* Un *demi-tour* est une rotation de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

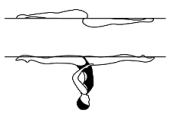


La tolérance dans un demi-tour ou tour complet est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

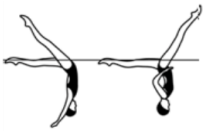
Position jambe pliée : Corps en **position verticale**. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.

Position verticale : voir au dessus.

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.

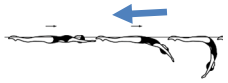


Sortie promenade avant : Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface.** Une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.



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.

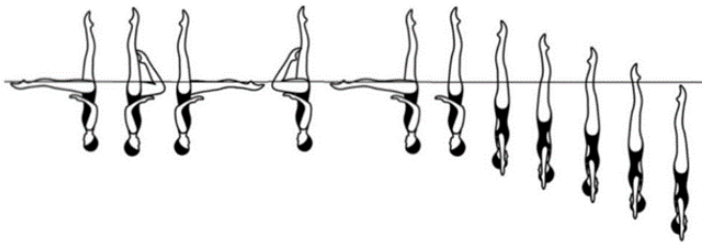


Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

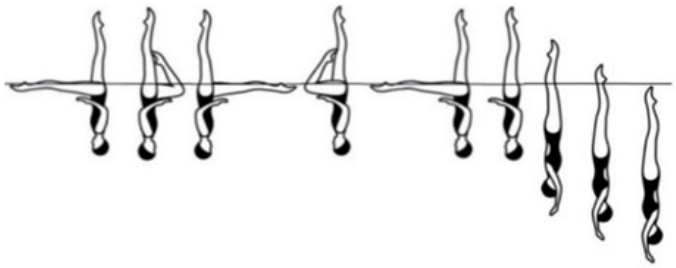
CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE N°3

3A / Deux rotations fouettées – Verticale – Vrille continue 720° (DD : 2.6)



3B / Deux rotations fouettées – Verticale – Vrille 360° (DD : 2.3)



A partir d'une **position queue de poisson**, *2 rotations fouettées* (180°+180°) sont exécutées. La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction,

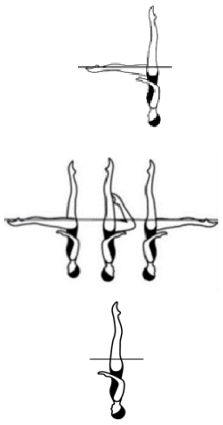
3A : une *vrille continue 720°* (2 rotations) est exécutée **(DD : 2.6)**

3B : une *vrille 360°* est exécutée. **(DD : 2.3)**

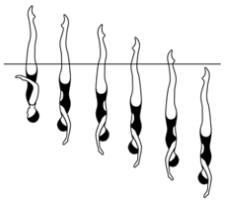
Position queue de poisson : **position verticale**, avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

Rotation fouettée : À partir d'une **position en queue de poisson**, une rotation rapide de 180° est exécutée tandis que la jambe avant se plie pour arriver une **position verticale jambe pliée.** La jambe pliée est tendue rapidement en **position queue de poisson**.

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

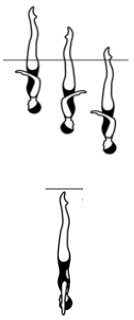


3A : *Vrille continue :* une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme. Une *vrille continue* est une *vrille descendante* avec une rotation rapide de 720° qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.



3B : *Vrille descendante avec rotation de 360°* commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la vrille.

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

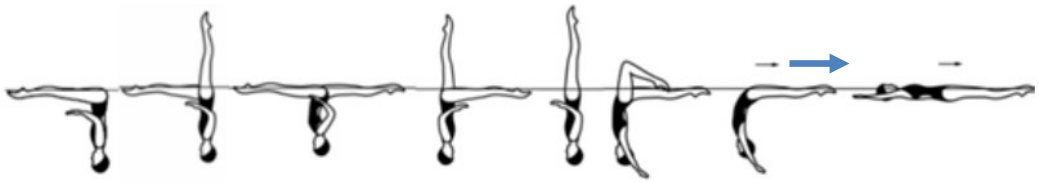


La tolérance dans une vrille continue est d'1/4 de rotation en plus ou moins de la rotation demandée.

CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE N°4

4 / Papillon Hybride (DD : 2.9)



Le Papillon Hybride est à réaliser rapidement. À partir d'une **position carpée avant**, une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée en un arc de 180° tandis que la jambe verticale est baissée pour prendre une **position grand écart**. Sans pause, une rotation des hanches de 180° est exécutée alors que la jambe avant est levée pour prendre une **position en queue de poisson**. En continuant dans la même direction, une rotation de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. Les jambes sont abaissées simultanément en **position cambrée de surface jambe pliée** . *(Remarque : la position cambrée de surface jambe pliée peut être prise avec l'une ou l'autre jambe)*. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée. **(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 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 queue de poisson : voir au-dessus.

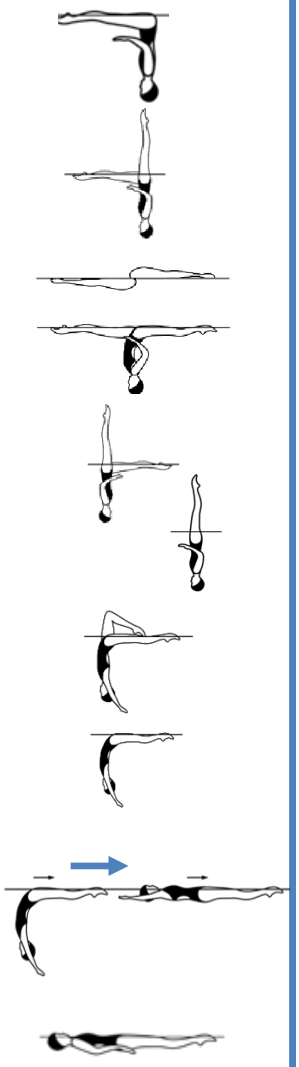
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

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 cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.

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.

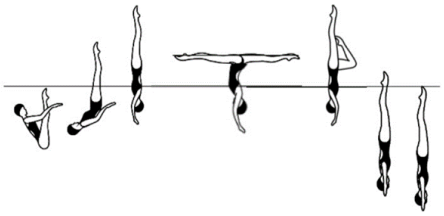
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



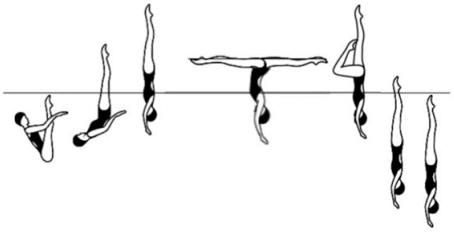
CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE N°5

5A / Poussée grand écart jambe pliée Tour Hybride (DD : 2.4)



5B / Poussée grand écart jambe pliée Hybride (DD : 2.1)



A partir d'une **position carpée arrière immergée** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement jusqu'à la **position grand écart aérienne**,

5A : suivie d'une rotation rapide de 180º pour prendre une **position verticale jambe pliée aérienne** avec la jambe avant pliée. Une *descente verticale* rapide est exécutée alors que le genou plié se tend pour rejoindre la jambe verticale lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une *descente verticale*. **(DD : 2.4)**

5B : suivie d'un plié de la jambe avant et d'une levée rapide de la jambe arrière jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Une *descente verticale* rapide est exécutée alors que le genou plié est tendu pour rejoindre la jambe verticale lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une *descente verticale*. **(DD : 2.1)**

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

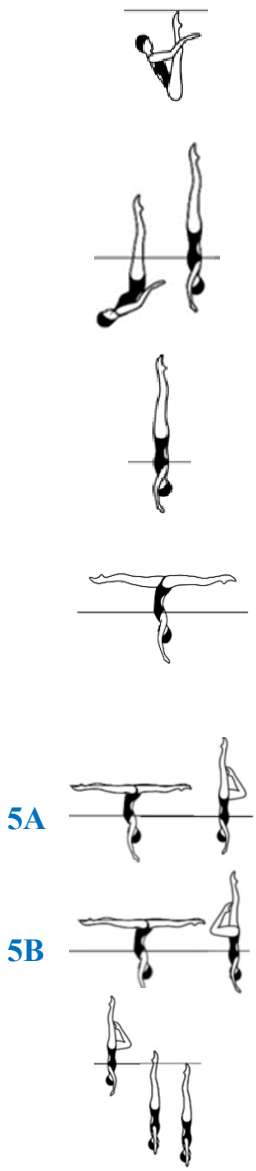
Poussée : D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale des jambes et des hanches rapide est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale.** Une hauteur maximale est souhaitable.
Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.
Déviation Mineure (015– 30°) : 0.2 pt
Déviation Médium (31° – 44°) : 0.5 pt
Déviation Majeure (45° ou +) : 1.0 pt

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

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



CATEGORIE JUNIOR / SENIOR

ELEMENTS SUPPLEMENTAIRES - EQUIPE TECHNIQUE

6 / - Trois (3) figures hybrides supplémentaires, dont une (1) cascade
- Un (1) mouvement acrobatique

Ceux-ci doivent être exécutés par tous les membres de l'équipe et peuvent être placés n'importe où dans la chorégraphie.
Le degré de difficulté (DD) pour le mouvement acrobatique ne doit pas être inférieur à 2.0 ni supérieur à 2.65 (cf Annexe VII)

Cascade : Mouvement(s) identique(s) exécuté(s) séquentiellement, un par un, par tous les membres de l'équipe. Lorsque plusieurs actions de cascade sont effectuées, elles doivent être consécutives et non séparées par d'autres éléments facultatifs ou obligatoires. Une deuxième cascade peut commencer avant que la première ne soit terminée par tous les membres de l'équipe, mais chaque membre de l'équipe doit faire l'action de chaque cascade.

Mouvements acrobatiques : Terme général désignant les portés (les sauts, les éjectés, les piliers, les plates-formes, etc.), qui démontrent des éléments de gymnastique spectaculaires et/ou des actions risquées en l'air, sur un support d'équilibre ou en combinaison et qui sont réalisés avec l'aide d'autres nageurs.
Un porté doit commencer dans le bassin. Un porté qui commence sur le bord du bassin puis se termine dans l'eau n'est pas comptabilisé.

7 / Un ballet peut contenir au maximum un cercle.
La direction des propulsions peut varier tant que tous les nageurs sont orientés dans la même direction.
Les variations de propulsion et de direction ne sont autorisées que pendant les changements de formations sous-marins, les actions sous-marines, la réalisation et la fin d'un cercle.