



FIGURES FINA 2017-2021

CATEGORIE AVENIR

FIGURES OBLIGATOIRES

1.	106	Ballet leg tendu direct	1.6
2.	301	Barracuda	1.9

GROUPES OPTIONNELS

Groupe 1

3.	420	Promenade arrière	1.9
4.	327	Ballerine	1.8

Groupe 2

3.	311	Coup de pied à la lune	1.8
4.	401	Espadon	2.0

Groupe 3

3.	226	Cygne	2.1
4.	363	Goutte d'eau	1.5

CATEGORIE AVENIR

FIGURE OBLIGATOIRE N° 1

Fig. 106 : BALLET LEG DIRECT TENDU

Coefficient : 1.6



D'une **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue jusqu'à la **position ballet-leg**. De la **position ballet-leg**, la jambe verticale est fléchie, sans mouvement de la cuisse jusqu'à la **position dorsale jambe pliée**. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position allongée sur le dos**.

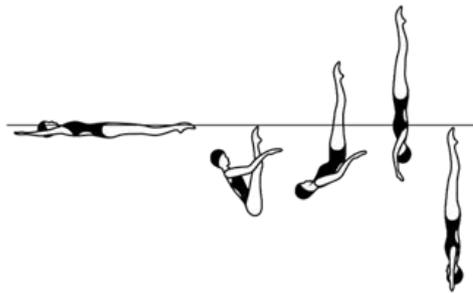
		Coefficient de difficulté NVT (PV)
<p>Position allongée sur le dos Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>		
<p>Monter une jambe en ballet leg Commencer en position allongée sur le dos. Une jambe reste en permanence à la surface. L'autre jambe est levée tendue jusqu'à la position ballet leg.</p>		18.5 (4.63)
<p>Baisser une jambe en ballet leg La jambe du ballet leg est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position jambe pliée (cuisse perpendiculaire à la surface). L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos.</p>		11.0 (2.75)
<p>Position allongée sur le dos Voir description ci-dessus.</p>		10.5 (2.63)
TOTAL NVT		40

CATEGORIE AVENIR

FIGURE OBLIGATOIRE N° 2

Fig. 301 : BARRACUDA

Coefficient : 1.9



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

Position allongée sur le dos

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

Position carpée arrière

Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins.
Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée. Les orteils étant juste sous la surface de l'eau.

Poussée

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

Position verticale

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

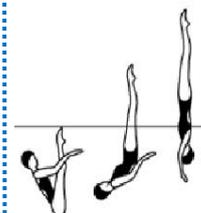
Descente verticale

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

Coefficient de
difficulté

NVT (PV)

10.0 (1.79)



31.0 (5.54)



15.0 (2.68)



TOTAL NVT

56

NB : En carpé arrière et pendant la poussée : éviter de mettre les jambes sur le nez, c'est un changement de verticale

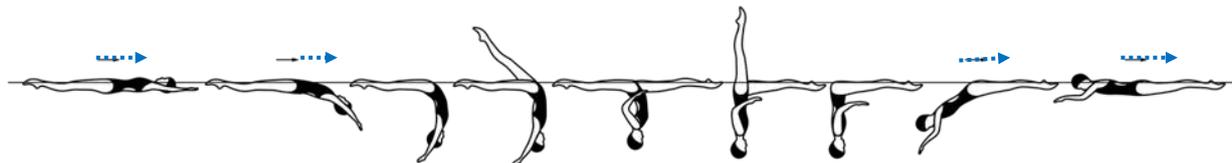
CATEGORIE AVENIR

GROUPE 1

FIGURE OPTIONNELLE N°1

Fig. 420 : PROMENADE ARRIERE

Coefficient : 1.9



La tête la première, commencer *un dauphin*. Glisser les hanches, les jambes et les pieds le long de la surface tandis que le dos se cambre davantage pour atteindre la **position cambrée de surface**. Monter une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand-écart de surface**. Une *promenade arrière* est exécutée.

Position allongée sur le dos

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

Dauphin

Le dauphin commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

Position cambrée de surface

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.

Sortie promenade arrière

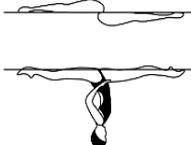
La jambe est arrière est levée sur un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position carpée avant** et avec un mouvement continu, le corps se déroule en **position allongée sur le ventre**. La tête fait surface à l'endroit occupé par les hanches au début de l'action.

Position carpée avant

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

Position 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.

	Coefficient de difficulté
	NVT (PV)
	12.0 (2.03)
	22.0 (3.73)
	19.0 (3.22)
	6.0 (1.02)
	TOTAL NVT
	59

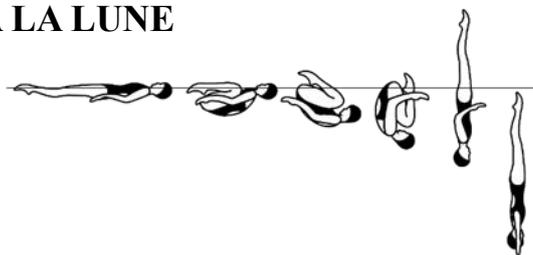
CATEGORIE AVENIR

GROUPE 2

FIGURE OPTIONNELLE N°1

Fig. 311 : COUP DE PIED A LA LUNE

Coefficient : 1.6



De la **position allongée sur le dos**, exécuter un *saut périlleux arrière groupé partiel* jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface. Le tronc se déroule tandis que les jambes se dressent pour prendre la **position verticale** à mi-chemin entre la verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Exécuter une *descente verticale*.

		Coefficient de difficulté NVT (PV)
Position allongée sur le dos Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		3.0 (0.71)
<i>Saut périlleux arrière groupé partiel</i> De la position allongée sur le dos , amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la position groupée . D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière groupé partiel.		
Position groupée Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses.		2.0 (0.48)
Position verticale Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		23.0 (5.48)
<i>Descente verticale</i> En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.		14.0 (3.33)
		TOTAL NVT 42

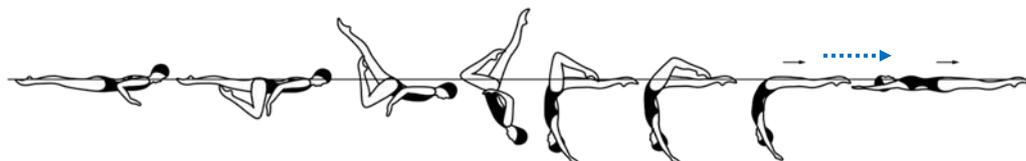
CATEGORIE AVENIR

GROUPE 2

FIGURE OPTIONNELLE N°2

Fig. 401 : ESPADON

Coefficient : 2.0



De la **position allongée sur le ventre**, une **position ventrale jambe pliée** est exécutée. Le bas du dos s'arque davantage tandis que la jambe tendue est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau, pour arriver en **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe fléchie est tendue et d'un mouvement continu, 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).



Coefficient de
difficulté
NVT (PV)

4.0 (0.65)

Corps en **position allongée sur le ventre**, 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.



35.0 (5.69)

Position cambrée de surface jambe pliée

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



14.5 (2.36)

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.



8.0 (1.30)

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.



TOTAL NVT
61.5

CATEGORIE AVENIR

GROUPE 3

FIGURE OPTIONNELLE N°1

Fig. 226 : CYGNE

Coefficient : 2.1



Une *nova* est exécutée jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la **position château**. Le corps pivote à 180° pour arriver en **position queue de poisson**. La jambe verticale est abaissée jusqu'à la surface en **position carpée avant** et dans un mouvement continu le corps s'étend jusqu'à la **position allongée sur le ventre**. La tête fait surface à l'endroit occupé par les hanches au début de l'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.

Dauphin

Le dauphin commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

Position cambrée de surface jambe pliée

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

Position château

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

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

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

Sortie promenade arrière

La jambe est arrière est levée sur un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position carpée avant** et avec un mouvement continu, le corps se déroule en **position allongée sur le ventre**. La tête fait surface à l'endroit occupé par les hanches au début de l'action.

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.

Coefficient de
difficulté
NVT (PV)

17.5 (2.65)

14.0 (2.12)

14.0 (2.12)

14.5 (2.20)

6.0 (0.91)

TOTAL NVT

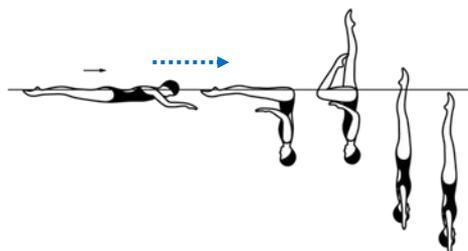
66

CATEGORIE AVENIR

GROUPE 3

FIGURE OPTIONNELLE N°2

Fig. 363 : GOUTTE D'EAU



Coefficient : 1.5

De la **position allongée sur le ventre**, prendre une **position carpée avant**. Les jambes sont levées simultanément jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Une vrille de 180° est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue jusqu'à la **position verticale** avant que les chevilles n'atteignent la surface de l'eau.

Position allongée sur le ventre

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

Prendre une position carpée avant

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

Position carpée avant

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

Position verticale 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 de 180°

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

Une vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une descente verticale. La vrille de 180° est une vrille descendante avec rotation de 180°.

		Coefficient de difficulté NVT (PV)
		6.0 (1.67)
		15.0 (4.17)
		15.0 (4.17)
TOTAL NVT		36



FIGURES FINA 2017-2021

CATEGORIE JEUNE

FIGURES OBLIGATOIRES

1.	423	Ariane	2.2
2.	143	Rio	3.1

GROUPES OPTIONNELS

Groupe 1

3.	351	Jupiter	2.8
4.	437	Océana	2.1

Groupe 2

3.	240 a	Albatros 1/2 tour	2.2
4.	403	Queue d'espadon	2.3

Groupe 3

3.	355 f	Marsouin vrille continue	2.1
4.	315	Mouette	2.1

CATEGORIE JEUNE

FIGURE OBLIGATOIRE N° 1

Fig. 423 : ARIANE

Coefficient : 2.2



Une promenade arrière est exécutée jusqu'à la **position grand-écart**. En maintenant une relative position des jambes en surface, les hanches effectuent une rotation de 180°. Exécuter une *Sortie Promenade Avant*.

Position allongée sur le dos

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

Dauphin

Le dauphin commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

Position cambrée de surface

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

Position grand-écart de surface

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

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

Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.

Sortie promenade avant

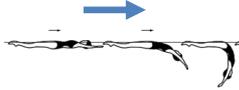
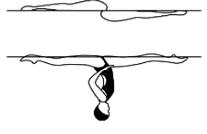
Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface**. Une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

Sortie dorsale cambrée de surface

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

Position allongée sur le dos

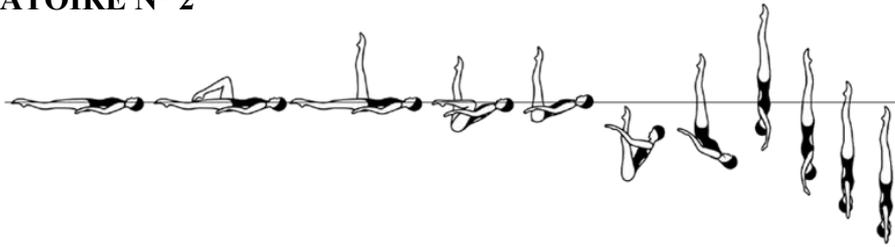
Voir ci-dessus

	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	
	12.0 (1.6)
	
	22.0 (2.93)
	10.0 (.33)
	23.0 (3.07)
	8.0 (1.07)
TOTAL NVT	75

CATEGORIE JEUNE

FIGURE OBLIGATOIRE N° 2

Fig. 143 : RIO



Coefficient : 3.1

Un *flamenco* est exécuté jusqu'à la **position flamenco de surface**. La jambe horizontale est tendue jusqu'à la **position double ballet-leg de surface**. Le corps s'immerge verticalement jusqu'à la **position carpée arrière** avec les orteils juste sous la surface. Un barracuda vrille 360° est exécuté.

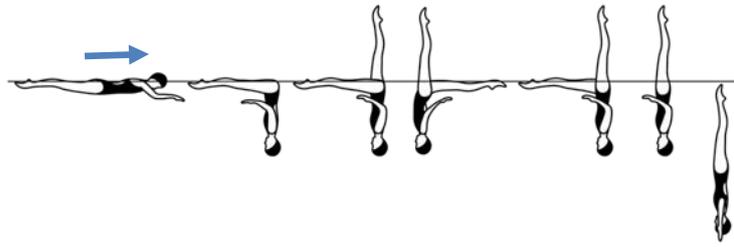
		Coefficient de difficulté NVT (PV)
<p>Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>		
<p><i>Monter une jambe en ballet leg</i> : Commencer en position allongée sur le dos. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position jambe pliée (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position ballet leg.</p>		10.5 (0.85)
<p>Position ballet leg de surface : Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.</p>		11.0 (0.89)
<p>Position flamenco de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.</p>		13.0 (1.05)
<p>Position double ballet leg de surface : Jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.</p>		13.0 (1.05)
<p>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.</p>		15.0 (1.21)
<p><i>Poussée</i> : 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.</p>		31.0 (2.51)
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>		30.0 (2.43)
<p><i>Vrille 360°</i> : Une vrille est une rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. Une vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une <i>descente verticale</i>. La vrille de 360° est une vrille descendante avec une rotation de 360°.</p>		
TOTAL NVT		123.5

CATEGORIE JEUNE

GROUPE 1

FIGURE OPTIONNELLE N°1

Fig. 351 : JUPITER



Coefficient : 2.8

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

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

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

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

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

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

Position queue de poisson : voir ci-dessus

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

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

	Coefficient de difficulté
	NVT (PV)
	6.0 (0.58)
	14.5 (1.39)
	31.0 (2.98)
	18.0 (1.73)
	20.0 (1.97)
	14.0 (1.35)
TOTAL NVT	
104	

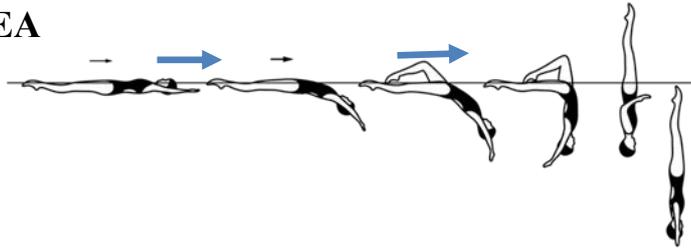
CATEGORIE JEUNE

GROUPE 1

FIGURE OPTIONNELLE N°2

Fig. 437 : OCEANEA

Coefficient : 2.1



Une **nova** est exécutée jusqu'à la **position cambrée de surface**. La jambe horizontale est levée tandis que la jambe fléchie se redresse en **position verticale**. Une **vrille continue de 720°** (2 rotations) est exécutée.

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

Nova

La tête la première, commencer un *dauphin* jusqu'à ce que les hanches soient sur le point d'être immergées.

(*Dauphin* : Le dauphin commence en position allongée sur le dos. La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée.)

Les hanches, les jambes et les pieds continuent de glisser le long de la surface alors que le dos se cambre davantage et qu'une jambe se plie pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée**.

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

Position verticale

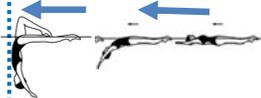
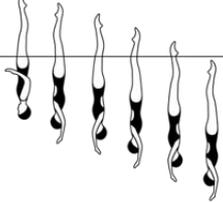
Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Vrille

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

Vrille continue

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

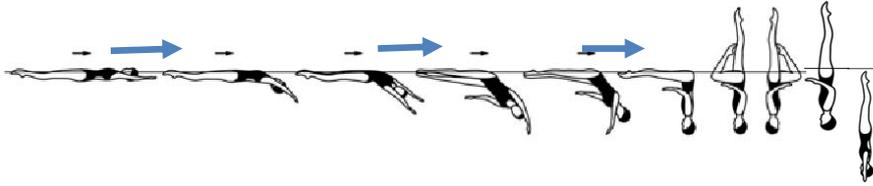
	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	
	17.5 (2.52)
	21.0 (3.02)
	31.0 (4.46)
TOTAL NVT	69.5

CATEGORIE JEUNE

GROUPE 2

FIGURE OPTIONNELLE N°1

Fig. 240 a : ALBATROS 1/2 TOUR



Coefficient : 2.2

La tête la première, commencer un *dauphin* jusqu'à ce que les hanches soient sur le point d'être immergées. Les hanches, les jambes et les pieds continuent de glisser le long de la surface alors que le corps pivote pour *prendre la position carpée avant*. Lever les jambes simultanément en **position verticale jambe pliée**. Exécuter un *demi-tour*. Tendre la jambe pliée jusqu'à la **position verticale** tandis qu'un *demi-tour* est exécuté. Exécuter une *descente verticale*.

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

Dauphin : Le dauphin commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

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

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

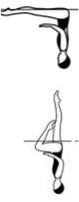
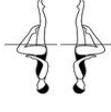
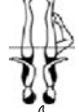
Position verticale jambe pliée : Corps en **position verticale**. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.

Demi-Tour : Un demi-tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, lorsqu'on l'exécute en **position verticale**, un demi-tour se termine par une descente verticale. Un demi-tour est un tour de 180°.

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

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

NB : Il faut faire deux demi-tours : un en verticale jambe pliée et un pour rassembler en verticale ; Il faut que le juge reconnaisse les demi-tours mais cela ne signifie pas qu'il doit y avoir une pause entre les deux. Le ½ tour de l'albatros jambe pliée et le ½ tour en rallongeant la jambe peuvent être faits dans des directions opposées, cependant il est recommandé de ne pas compliquer les choses.

	Coefficient de difficulté
	NVT (PV)
	11.0 (1.54)
	
	15.0 (2.10)
	15.0 (2.10)
	16.5 (2.31)
	14.0 (1.96)
	TOTAL NVT
	71.5

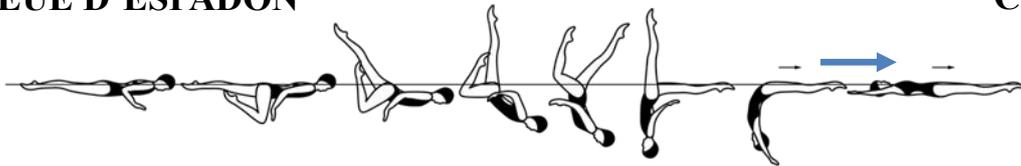
CATEGORIE JEUNE

GROUPE 2

FIGURE OPTIONNELLE N°2

Fig. 403 : QUEUE D'ESPADON

Coefficient : 2.3



De la **position allongée sur le ventre**, une **position ventrale jambe pliée** est exécutée. Le bas du dos s'arque davantage tandis que la jambe tendue est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau. Quand cette jambe passe à la verticale, la jambe fléchie se tend avec le pied qui suit une ligne verticale pour arriver à une **position château**. La jambe verticale est abaissée pour prendre une **position cambrée de surface**. Une *sortie dorsale* est exécutée.

	Coefficient de difficulté
<p>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).</p>	
<p>Position ventrale jambe pliée Corps en position allongée sur le ventre. 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</p>	4.0 (0.50)
<p>Position château Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.</p>	29.0 (3.65)
<p>Position cambrée de surface Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	20.0 (2.52)
<p><i>Sortie dorsale cambrée</i> 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.</p>	18.5 (2.33)
<p>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.</p>	8.0 (1.01)
	TOTAL NVT
	79.5

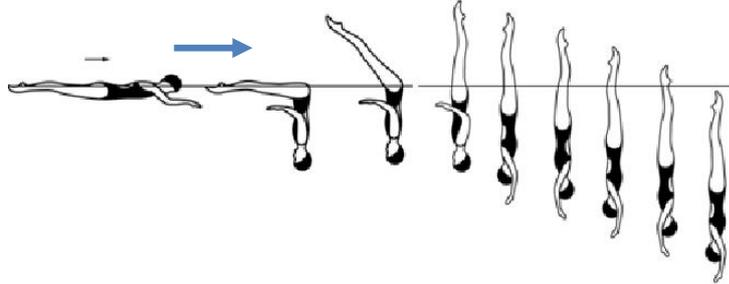
CATEGORIE JEUNE

GROUPE 3

FIGURE OPTIONNELLE N°1

Fig. 355f : MARSOUIN VRILLE CONTINUE

Coefficient : 2.1



D'une **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpé* avant est exécutée. Les jambes sont levées en **position verticale**. Une *vrille continue* (2 rotations) 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).

Prendre une position carpée avant

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

Position carpée avant

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

Position verticale

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

Vrille

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

Vrille continue

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

	Coefficient de difficulté NVT (PV)
	6.0 (0.86)
	33.0 (4.71)
	31.0 (4.43)
TOTAL NVT	
70	

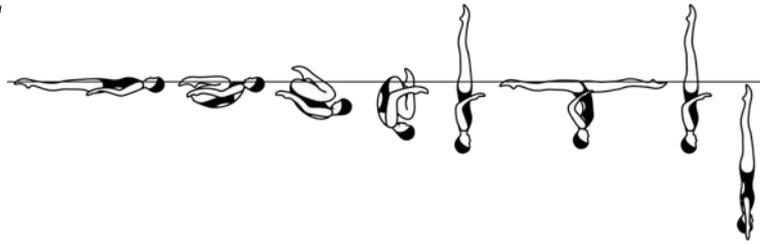
CATEGORIE JEUNE

GROUPE 3

FIGURE OPTIONNELLE N°2

Fig. 315 : MOUETTE

Coefficient : 2.1



De la **position allongée sur le dos**, un *périlleux arrière groupé* partiel est exécuté jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface de l'eau. Le tronc se déroule rapidement tandis que les jambes sont tendues en **position verticale** (à mi chemin entre la verticale formée par les hanches et la verticale de la tête et tibias). Les jambes sont abaissées rapidement symétriquement en **position grand-écart de surface**. Les jambes se rejoignent rapidement en **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée au même rythme que le début de la figure.

		Coefficient de difficulté
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.		NVT (PV)
Position groupée Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux.		3.0 (0.43)
<i>Saut périlleux arrière groupé partiel</i> De la position allongée sur le dos , amener les genoux et les orteils le long de la surface jusqu'à la position groupée . D'un mouvement continu, le groupé se ferme encore tandis que le corps effectue un saut périlleux arrière groupé partiel.		2.0 (0.29)
Position verticale Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées		18.0 (2.57)
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.		17.0 (2.43)
Position verticale Voir au dessus		16.0 (2.29)
<i>Descente verticale</i> En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.		14.0 (2.00)
		TOTAL NVT
		70



ELEMENTS TECHNIQUES FINA 2017-2021

CATEGORIE JUNIOR

ANNEXE VI

EXIGENCES GENERALES

- 1. Lors des Championnats du Monde Juniors, les éléments obligatoires pour la catégorie junior sont utilisés.**
- 2. Sauf indication contraire dans la description de l'élément :**
 - Toutes les figures ou parties de figures doivent être exécutées selon les exigences décrites dans les annexes II - IV.**
 - Tous les éléments doivent être exécutés de manière haute et contrôlée, dans un mouvement uniforme avec chaque transition clairement définie.**
- 3. Les éléments obligatoires n°1 à 5 doivent être jugés dans les scores des Eléments.**
- 4. Les éléments obligatoires n°1 à 5 doivent être réalisés dans l'ordre indiqué.**
 - 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.**
- 5. Pour les solos, duos et duos mixtes uniquement, les éléments obligatoires n° 1 à 5 doivent être réalisés parallèles aux bords de la piscine où les ateliers de juges sont installés.**
- 6. Les durées des ballets doivent correspondre à la règle SS 14.1.**

CATEGORIE JUNIOR**SOLO TECHNIQUE JUNIOR—ELEMENTS OBLIGATOIRES**

1. De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda grand écart aérien*. (DD 2.5)

2. De la **position verticale**, exécuter un tour complet tout en abaissant les jambes symétriquement jusqu'à la **position grand écart de surface**. En tournant dans la même direction, un autre Tour Complet est exécuté en remontant les jambes symétriquement jusqu'à la **position verticale**. Il est suivi d'une **vrille continue de 1080°** (3 rotations) dans la même direction. (DD 2.5)

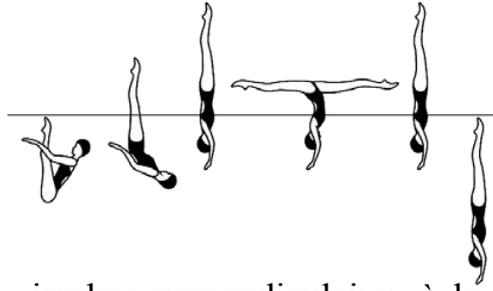
3. **141—Stingray** : Exécuter un flamenco jusqu'à la **position flamenco de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe ballet leg à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale en un arc de cercle au-dessus de la surface. Tandis qu'elle passe à la verticale, la jambe verticale bouge de façon symétrique. Une rotation de 180° commence et se termine en **grand-écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. (DD 3.2)

4. De la **position verticale**, exécuter une **vrille combinée de 720°** (2 rotations + 2 rotations). (DD 1.9)

5. De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda vrille 360°*. (DD 2.0)

CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE JUNIOR N°1



De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda grand écart aérien*. (DD 2.5)

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

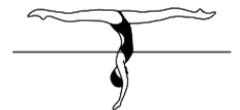
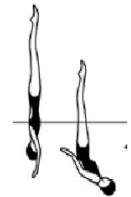
Poussée grand écart : D'une **position carpée arrière** les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**, en maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont ouvertes rapidement en **position grand écart aérien** puis rassemblées en **position verticale**, suivie d'une *descente verticale*.

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

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

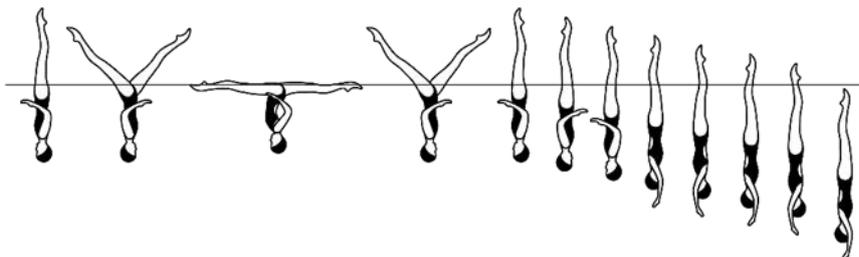
Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils. La *descente verticale* est au même rythme que la *poussée*.

NB : Les jambes maintenues à la verticale dès le début et pendant la poussée.



CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE JUNIOR N°2



De la **position verticale**, exécuter un tour complet tout en abaissant les jambes symétriquement jusqu'à la **position grand écart de surface**. En tournant dans la même direction, un autre Tour Complet est exécuté en remontant les jambes symétriquement jusqu'à la **position verticale**. Il est suivi d'une **vrille continue de 1080°** (3 rotations) dans la même direction. (DD 2.5)

Position verticale

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

Tour

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

Position grand-écart de surface

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

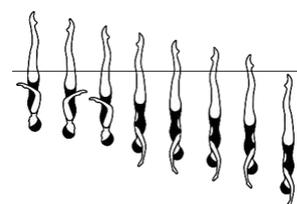
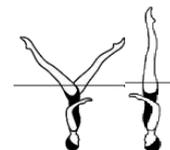
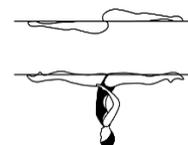
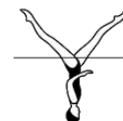
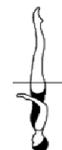
Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.

Tour

Voir ci-dessus

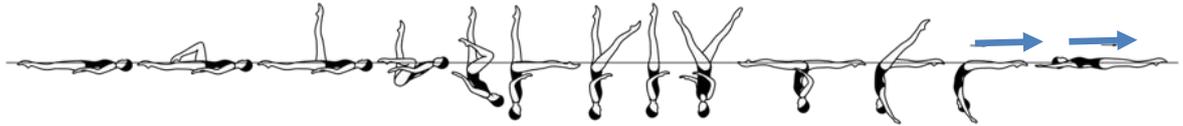
Vrille continue

Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. Une vrille continue avec une rotation **rapide** de 1080° (3 rotations) doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE JUNIOR N°3



141—Stingray : Exécuter un flamenco jusqu'à la **position flamenco de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe ballet leg à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale en un arc de cercle au-dessus de la surface. Tandis qu'elle passe à la verticale, la jambe verticale bouge de façon symétrique. Une rotation de 180° commence et se termine en **grand-écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. (DD 3.2)

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

Monter une jambe en ballet leg : Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg**.

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

Position flamenco de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.

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

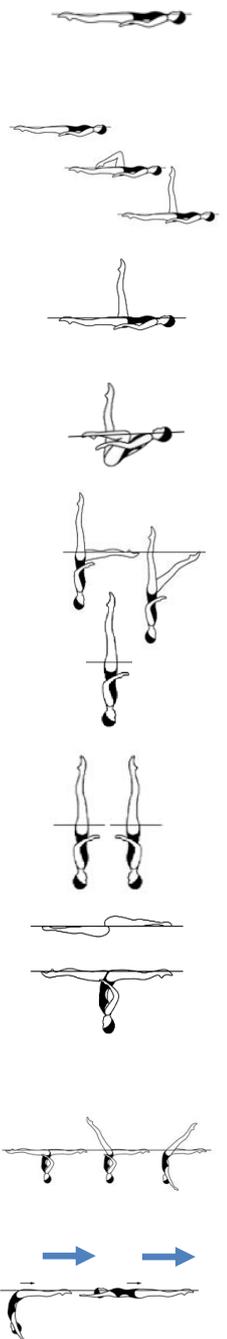
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

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

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

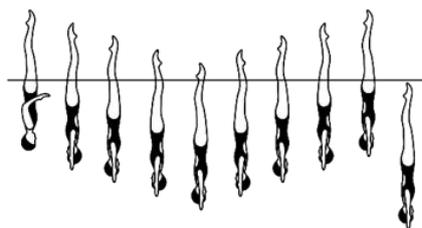
Sortie promenade avant : Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface**. Une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

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



CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE JUNIOR N°4



De la **position verticale**, exécuter une **vrille combinée de 720°** (2 rotations + 2 rotations).
(DD 1.9)

Position verticale

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

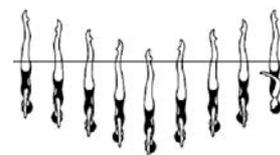
Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Vrille combinée

Vrille descendante de 720 °, suivie, sans temps d'arrêt, d'une *vrille ascendante* d'égale valeur 720° dans la même direction. Sauf indication contraire, une *vrille ascendante* commence avec le niveau de l'eau aux chevilles. Suit une vrille vers le haut jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit au même niveau que le début de la vrille descendante. Elle se termine par une *descente verticale*.

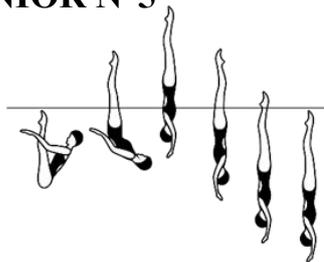
Descente verticale

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



CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE JUNIOR N°5



De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda vrille* 360°. (DD 2.0)

Position carpée arrière immergée

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

Poussée

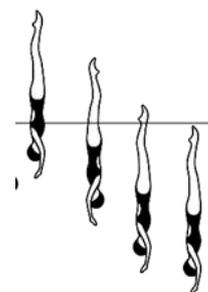
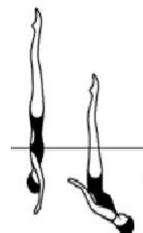
D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale des jambes et des hanches rapide est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.

Position verticale

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

Vrille de 360°

Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. La *vrille descendante* doit commencer à hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une descente verticale. La vrille de 360° est une vrille descendante avec rotation de 360°.



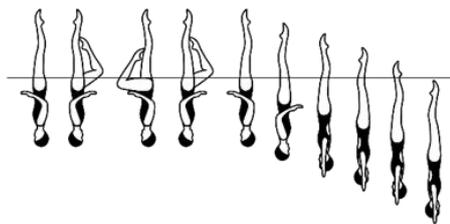
CATEGORIE JUNIOR

DUO TECHNIQUE JUNIOR — ELEMENTS OBLIGATOIRES

1. De la **position verticale**, exécuter un *tour de 360°* tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, exécuter un *tour supplémentaire de 360°* tandis que la jambe pliée est allongée en **position verticale**. Sans temps d'arrêt, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée. (DD 2.2)
2. De la **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue en **position ballet leg**. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface en **position flamenco de surface**. Elever la jambe pliée jusqu'à la **position double leg de surface**. En maintenant les jambes à la verticale, le corps est immergé jusqu'à la **position carpée arrière sous-marin**, les pieds juste sous la surface. En exécutant une rotation de 360°, le corps monte à la surface tandis qu'une jambe est abaissée, avec le pied à la surface, pour prendre une **position flamenco de surface**. La jambe horizontale est allongée en **position ballet leg**. La jambe verticale est baissée tendue en **position allongée sur le dos**. Un déplacement par la tête est autorisé pendant la séquence ballet leg. (DD 2.9)
3. De la **position queue de poisson** maintenue, avec la jambe horizontale restant devant la jambe verticale, deux rotations rapides (720°) sont exécutées. (DD 1.8)
4. Un *Cyclone* est exécuté jusqu'à la **position verticale**. Exécuter un *demi tour*. En continuant dans la même direction, exécuter une rotation supplémentaire de 180° tandis que les jambes sont symétriquement ouvertes jusqu'à la **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. (DD 3.0)
5. De la **position carpée arrière immergée** avec les jambes perpendiculaires à la surface, un *poisson volant* est exécuté. (DD 2.5)
6. Le duo doit contenir un porté, un saut ou un éjecté, celui -ci peut être placé n'importe où dans le ballet.
7. A l'exception de la plage, de l'entrée dans l'eau et du porté, saut ou éjecté, tous les éléments obligatoires et supplémentaires doivent être exécutés simultanément et dans la même direction. Les mouvements "en miroir" ne sont pas autorisés.

CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT DUO TECHNIQUE JUNIOR N°1



De la **position verticale**, exécuter un *tour de 360°* tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, exécuter un *tour supplémentaire de 360°* tandis que la jambe pliée est allongée en **position verticale**. Sans temps d'arrêt, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée. (DD 2.2)

Position verticale :

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

Tour :

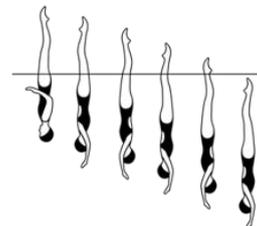
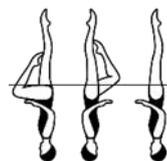
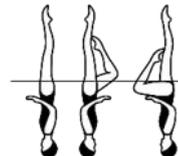
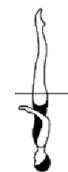
Un tour est une rotation de 360° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

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.

Vrille continue de 720° :

Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. La *vrille continue* est une vrille descendante avec une rotation rapide de 720° qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT DUO TECHNIQUE JUNIOR N°2



De la **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue en **position ballet leg**. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface en **position flamenco de surface**. Elever la jambe pliée jusqu'à la **position double leg de surface**. En maintenant les jambes à la verticale, le corps est immergé jusqu'à la **position carpée arrière sous-marin**, les pieds juste sous la surface. En exécutant une rotation de 360°, le corps monte à la surface tandis qu'une jambe est abaissée, avec le pied à la surface, pour prendre une **position flamenco de surface**. La jambe horizontale est allongée en **position ballet leg**. La jambe verticale est baissée tendue en **position allongée sur le dos**. Un déplacement par la tête est autorisé pendant la séquence ballet leg. (DD 2.9)

Position allongée sur le dos :

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



Position ballet leg de surface :

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



Position flamenco de surface :

Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.



Position double ballet leg de surface :

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



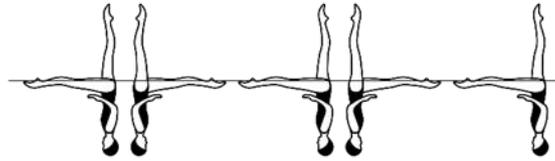
Position carpée arrière :

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



CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT DUO TECHNIQUE JUNIOR N°3



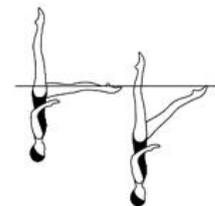
De la **position queue de poisson** maintenue, avec la jambe horizontale restant devant la jambe verticale, deux rotations rapides (720°) sont exécutées. (DD 1.8)

Position queue de poisson :

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

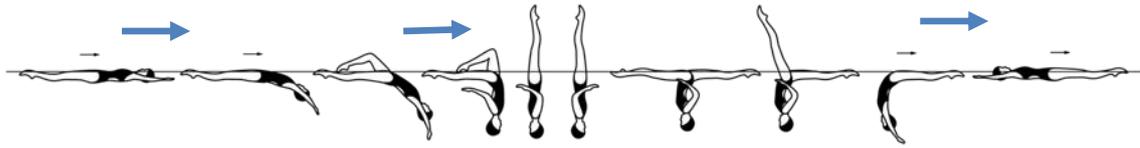
Tour :

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



CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT DUO TECHNIQUE JUNIOR N°4



Un *Cyclone* est exécuté jusqu'à la **position verticale**. Exécuter *un demi tour*. En continuant dans la même direction, exécuter une rotation supplémentaire de 180° tandis que les jambes sont symétriquement ouvertes jusqu'à la **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. (DD 3.0)

Cyclone : Une *Nova* est exécutée jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. Les jambes sont levées simultanément en **position verticale** tandis qu'une *spire* est exécutée.

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

Dauphin : Le dauphin commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

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

Position verticale :

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

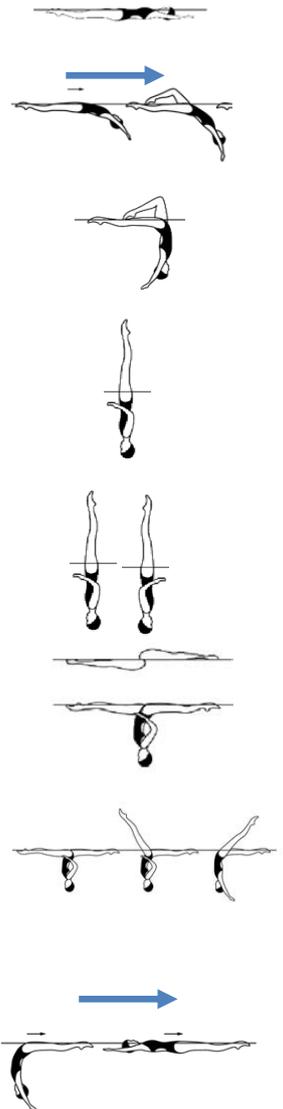
Demi-Tour

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

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

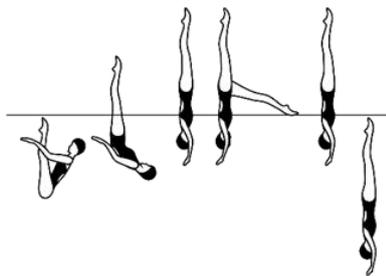
Sortie promenade avant : Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface**. Une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

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



CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT DUO TECHNIQUE JUNIOR N°5



De la **position carpée** arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, un *poisson volant* est exécuté. (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.

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

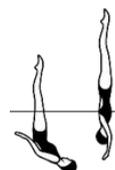
Position verticale, avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

Position verticale

Voir ci-dessus

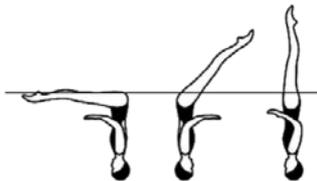
Descente verticale

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



CATEGORIE JUNIOR**DUO MIXTE TECHNIQUE JUNIOR — ELEMENTS OBLIGATOIRES**

1. De la **position carpée avant**, lever les jambes jusqu'à la **position verticale** en exécutant une rotation de 360°. (DD 1.5)
2. Séquence de ballet leg : Exécuter un *ballet leg*, suivi d'un échange rapide pour assumer un ballet leg de la jambe opposée tandis que la jambe verticale baissée tendue à l'horizontale. La jambe horizontale se fléchit pour prendre une **position flamenco de surface**. La jambe pliée se tend pour prendre une **position double ballet leg**. En maintenant la **position double ballet leg**, une rotation de 360° est exécutée. Un déplacement par la tête est réalisé jusqu'à la **position double ballet leg**. (DD 2.5)
3. De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaire à la surface de l'eau, exécuter *une poussée barracuda spire*. (DD 2.4)
4. De la **position château** maintenir la jambe verticale pendant que la jambe horizontale exécute un arc de cercle de 180 °à la surface de l'eau pour prendre une **position queue de poisson**. En maintenant l'angle entre les deux jambes, la jambe horizontale rejoint l'axe vertical tandis que la jambe verticale poursuit un arc de cercle (sur l'axe vertical) pour prendre **une position château**. La jambe verticale est abaissée jusqu'à une **position cambrée de surface**. Puis dans un mouvement continu une *sortie dorsale cambrée* est exécutée. (DD 2.2)
5. De la **position carpée avant**, lever les jambes jusqu'à la **position verticale**. Un *Tour* est exécuté pendant qu'une jambe se plie jusqu'à la position **verticale jambe pliée** suivi d'une *vrille continue de 720°* (2 rotations) pendant que la jambe pliée rejoint la **position verticale**. (DD 2.3)
6. Un porté, un éjecté ou un saut est obligatoire et peut être placé à n'importe quel moment dans le programme.
7. Le programme doit contenir au moins une action connectée qui peut être placée n'importe où dans le programme. Action connectée : le choix du contact est libre mais obligatoire entre les nageurs pendant la réalisation de l'élément.
8. Les éléments obligatoires de 1 à 5 doivent être exécutés simultanément et orientés dans la même direction.

CATEGORIE JUNIOR**ELEMENT DUO MIXTE TECHNIQUE JUNIOR N°1**

De la **position carpée avant**, lever les jambes jusqu'à la **position verticale** en exécutant une rotation de 360°. (DD 1.5)

Position carpée avant :

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

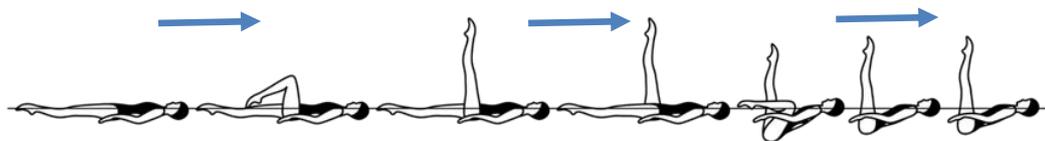
Position verticale :

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



CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT DUO MIXTE TECHNIQUE JUNIOR N°2



Séquence de ballet leg : Exécuter un *ballet leg*, suivi d'un échange rapide pour assumer un ballet leg de la jambe opposée tandis que la jambe verticale baissée tendue à l'horizontale. La jambe horizontale se fléchit pour prendre une **position flamenco de surface**. La jambe pliée se tend pour prendre une **position double ballet leg**. En maintenant la **position double ballet leg**, une rotation de 360° est exécutée. Un déplacement par la tête est réalisé jusqu'à la **position double ballet leg**. (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.

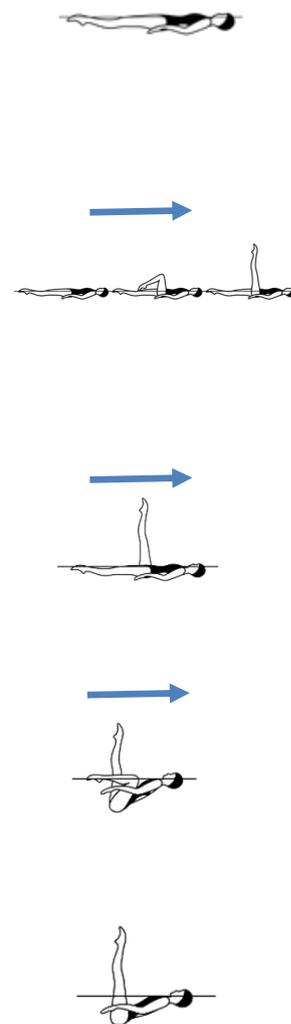
Monter une jambe en ballet leg : Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg**.

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

Position flamenco de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.

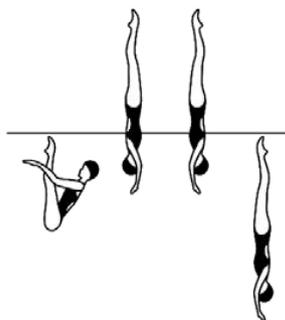
Position double ballet leg de surface : Jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.

Rotation de 360° à une hauteur constante : Le corps demeure en surface pendant toute la rotation de 360°.



CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT DUO MIXTE TECHNIQUE JUNIOR N°3



De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, exécuter *une poussée barracuda spire*. (DD 2.4)

Position carpée arrière immergée :

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

Poussée :

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

Position verticale :

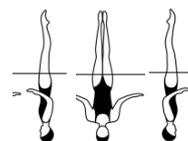
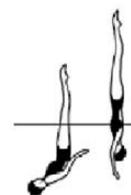
Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Spire :

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

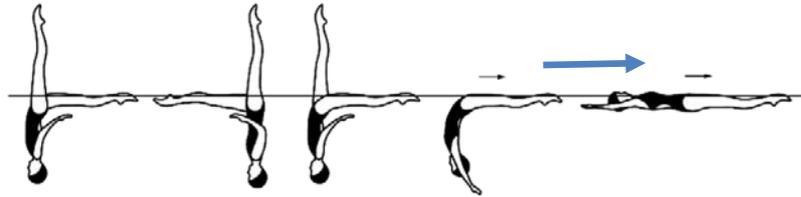
Descente verticale :

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



CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT DUO MIXTE TECHNIQUE JUNIOR N°4



De la **position château** maintenir la jambe verticale pendant que la jambe horizontale exécute un arc de cercle de 180 °à la surface de l'eau pour prendre une **position queue de poisson**. En maintenant l'angle entre les deux jambes, la jambe horizontale rejoint l'axe vertical tandis que la jambe verticale poursuit un arc de cercle (sur l'axe vertical) pour prendre **une position château**. La jambe verticale est abaissée jusqu'à une **position cambrée de surface**. Puis dans un mouvement continu une *sortie dorsale cambrée* est exécutée. (DD 2.2)

Position château :

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

Position queue de poisson :

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

Position château :

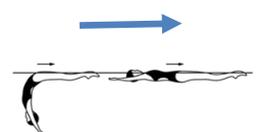
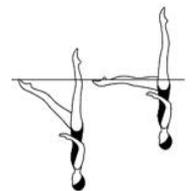
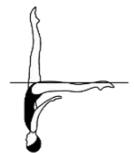
Voir ci-dessus

Position cambrée de surface :

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

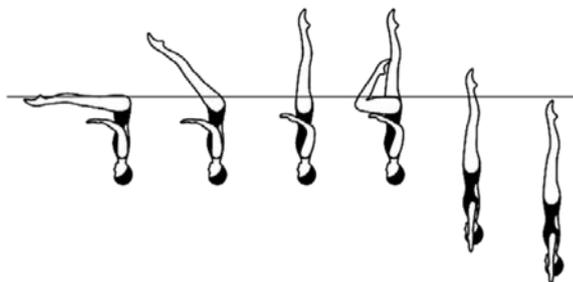
Sortie dorsale cambrée :

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.



CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT DUO MIXTE TECHNIQUE JUNIOR N°5



De la **position carpée avant**, lever les jambes jusqu'à la **position verticale**. Un *Tour* est exécuté pendant qu'une jambe se plie jusqu'à la position **verticale jambe pliée** suivi d'une *vrille continue* de 720° (2 rotations) pendant que la jambe pliée rejoint la **position verticale**. (DD 2.3)

Position carpée avant :

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

Position verticale :

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

Tour :

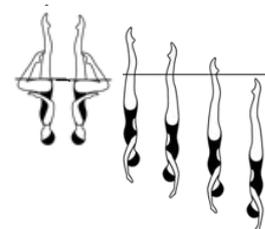
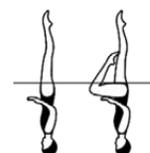
Un tour est une rotation de 360° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

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.

Vrille continue :

Une vrille descendante avec une rotation rapide de 720° (2 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



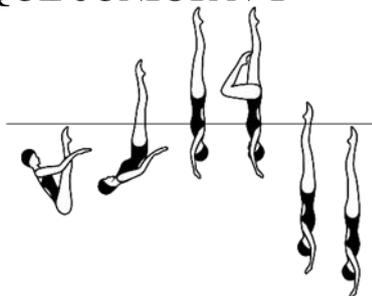
CATEGORIE JUNIOR

EQUIPE TECHNIQUE JUNIOR—ELEMENTS OBLIGATOIRES

1. De la **position carpée arrière**, jambes à la verticale, exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur, abaisser une jambe jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Exécuter une *vrille de 180°* rapide tandis que la jambe pliée est rassemblée en **position verticale**. (DD 2.3)
2. De la **position verticale**, exécuter un *Tour Vrillé*. (DD 1.8)
3. Exécuter un *Cyclone* jusqu'à la **position verticale**, abaisser les jambes symétriquement jusqu'à la **position grand écart**. Exécuter une *sortie promenade avant*. (DD 2.6)
4. *Raie Manta Hybride* : Exécuter un flamenco jusqu'à la **position flamenco de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe ballet leg à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend genou à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale rapidement jusqu'à la **position verticale**, tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. La direction de la rotation de 180° est en fermeture de la jambe verticale. (NB: un Flamenco jambe droite nécessite une rotation de 180° à droite et un Flamenco jambe gauche requiert une rotation de 180° à gauche). Abaisser les jambes rapidement et simultanément jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. (NB : La position cambrée de surface jambe pliée peut être exécutée par l'une ou l'autre jambe). Tendre la jambe pliée jusqu'à la **position cambrée de surface** et dans un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*. (DD 3.1)
5. De la **position carpée arrière**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda grand écart aérien*. (DD 2.5)
6. Le programme doit contenir deux mouvements acrobatiques : l'un utilisant tous les membres de l'équipe, et l'autre, dont les nageurs sont divisés en deux sous-groupes, exécutés de manière simultanée avec des mouvements identiques et regardant dans la même direction. Ceux-ci peuvent être placés à n'importe quel moment dans le programme. Mouvements acrobatiques : terme général pour les portés, sauts, éjectés, pyramides, plateformes..., lesquels sont réalisés comme des actions gymniques spectaculaires et/ou des prises de risque, et sont la plupart du temps exécutés avec l'aide des autres nageurs.
7. Le programme doit contenir une cascade, soit en bras, soit en jambes, soit les deux. Elle peut être placée à n'importe quel endroit dans le programme. Action en cascade : mouvement(s) identique(s) réalisé(s) successivement, un par un, par tous les membres de l'équipe. Si plus d'une cascade est réalisée, elles doivent être consécutives et ne pas être séparées par d'autres éléments optionnels ou obligatoires. Une seconde cascade peut débiter avant que la première ne soit terminée par tous les membres de l'équipe, mais chaque membre de l'équipe doit exécuter tous les mouvements de chaque cascade.
8. Au moins un cercle et au moins une ligne doivent être inclus dans le programme.
9. À l'exception du bord, de l'entrée à l'eau, du porter et de la cascade, tous les éléments, obligatoires et supplémentaires, doivent être exécutés simultanément et dans la même direction par tous les membres de l'équipe. Les variations de propulsion et d'orientation ne sont autorisées que pendant les changements de formations sous-marines, les actions sous-marines et pour commencer et finir un cercle. Les actions en miroir ne sont pas autorisées exceptés pendant le cercle.

CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE JUNIOR N°1



De la **position carpée arrière**, jambes à la verticale, exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur, abaisser une jambe jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Exécuter une *vrille de 180°* rapide tandis que la jambe pliée est rassemblée en **position 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.

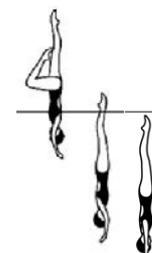
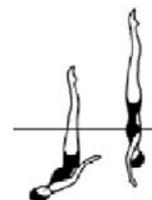
Position verticale jambe pliée :

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 de 180° :

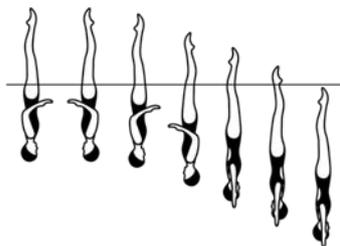
Une *vrille* est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. La *vrille descendante* doit commencer à hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une *descente verticale*. La vrille de 180° est une *vrille descendante* avec rotation de 180°.

NB : Les jambes sont maintenues à la verticale dès le début et pendant la poussée.



CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE JUNIOR N°2



De la **position verticale**, exécuter un *Tour Vrillé*. (DD 1.8)

Position verticale

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

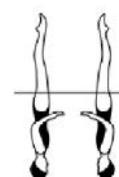


Tour Vrillé

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

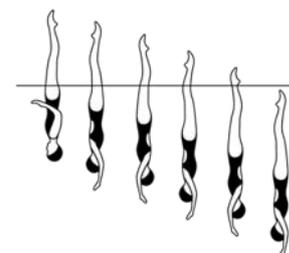
Demi-Tour

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



Vrille continue

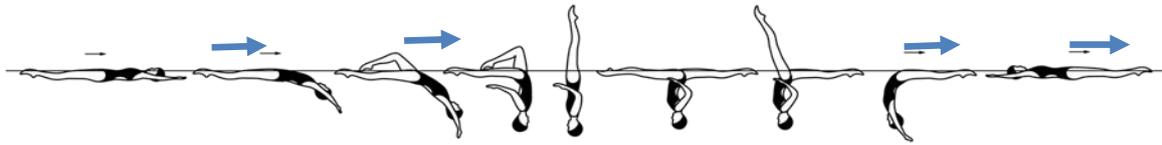
Une *vrille* est une rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. Une *vrille continue* avec une rotation rapide de 720° doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



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

CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE JUNIOR N°3



Exécuter un *Cyclone* jusqu'à la **position verticale**, abaisser les jambes symétriquement jusqu'à la **position grand écart**. Exécuter une *sortie promenade avant*. (DD 2.6)

Cyclone : Une Nova est exécutée jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. Les jambes sont levées simultanément en **position verticale** tandis qu'une *spire* est exécutée.

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

Dauphin : Le dauphin commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

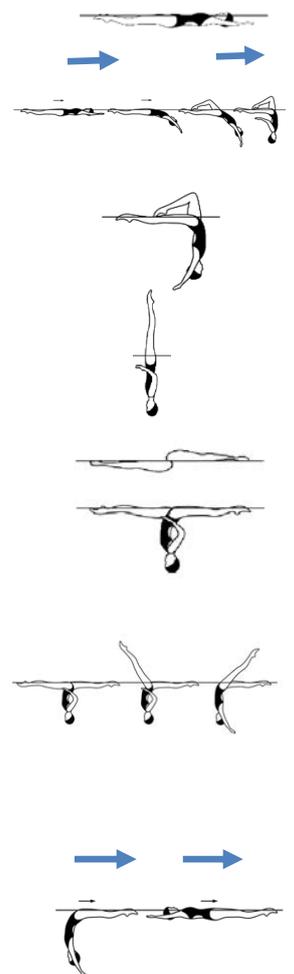
Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse perpendiculaire à la surface.

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

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

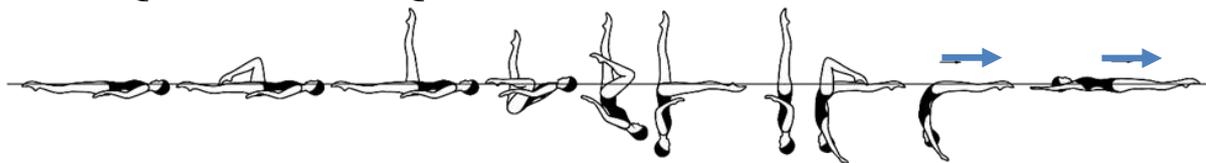
Sortie promenade avant : Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface**. Une sortie dorsale cambrée est exécutée.

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



CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE JUNIOR N°4



Raie Manta Hybride : Exécuter un flamenco jusqu'à la **position flamenco de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe ballet leg à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend genou à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale rapidement jusqu'à la **position verticale**, tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. La direction de la rotation de 180° est en fermeture de la jambe verticale. (NB: un Flamenco jambe droite nécessite une rotation de 180° à droite et un Flamenco jambe gauche requiert une rotation de 180° à gauche). Abaisser les jambes rapidement et simultanément jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. (NB : La position cambrée de surface jambe pliée peut être exécutée par l'une ou l'autre jambe). Tendre la jambe pliée jusqu'à la **position cambrée de surface** et dans un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*. (DD 3.1)

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

Monter une jambe en ballet leg : Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg**.

Position flamenco de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.

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

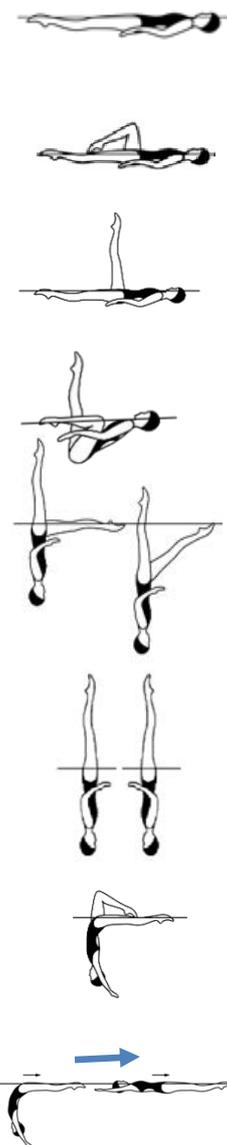
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

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

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

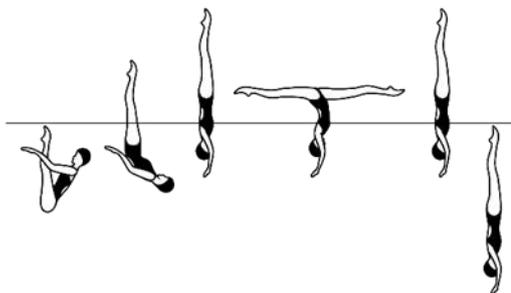
Sortie dorsale cambrée de surface

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.



CATEGORIE JUNIOR

ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE JUNIOR N°5



De la **position carpée arrière**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda grand écart aérien*. (DD 2.5)

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

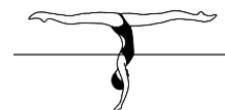
Poussée grand écart : D'une **position carpée arrière** les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**, en maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont ouvertes rapidement en **position grand écart aérien** puis rassemblées en **position verticale**, suivie d'une *descente verticale*.

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

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

Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils. La *descente verticale* est au même rythme que la *poussée*.

NB : Les jambes sont maintenues à la verticale dès le début et pendant la poussée.





ELEMENTS TECHNIQUES FINA 2017-2021

CATEGORIE SENIOR

ANNEXE VI

EXIGENCES GENERALES

- 1. Lors des Championnats du Monde Juniors, les éléments obligatoires pour la catégorie junior sont utilisés.**

- 2. Sauf indication contraire dans la description de l'élément :**
 - Toutes les figures ou parties de figures doivent être exécutées selon les exigences décrites dans les annexes II - IV.**

 - Tous les éléments doivent être exécutés de manière haute et contrôlée, dans un mouvement uniforme avec chaque transition clairement définie.**

- 3. Les éléments obligatoires n°1 à 5 doivent être jugés dans les scores des Eléments.**

- 4. Les éléments obligatoires n°1 à 5 doivent être réalisés dans l'ordre indiqué.**
 - 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.**

- 5. Pour les solos, duos et duos mixtes uniquement, les éléments obligatoires n° 1 à 5 doivent être réalisés parallèles aux bords de la piscine où les ateliers de juges sont installés.**

- 6. Les durées des ballets doivent correspondre à la règle SS 14.1.**

CATEGORIE SENIOR**SOLO TECHNIQUE SENIOR—ELEMENTS OBLIGATOIRES**

1. De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur, abaisser rapidement une jambe jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. La jambe verticale est abaissée vers l'avant tandis que la jambe pliée est tendue pour prendre la **position grand écart aérien** et en maintenant un maximum de hauteur les jambes sont rassemblées symétriquement en **position verticale**, suivie d'une *descente verticale*. Tous les mouvements sont exécutés rapidement. (DD 2.7).
2. Un *dauphin* est exécuté jusqu'à la **position cambrée de surface**. Les jambes sont levées jusqu'à la **position verticale**. Deux *tours* sont exécutés (720°), et en continuant dans la même direction, une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée. (DD 3.4)
3. **141 - Stingray** : Exécuter un flamenco jusqu'à la **position flamenco de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe ballet leg à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale en un arc de cercle au-dessus de la surface. Tandis qu'elle passe à la verticale, la jambe verticale bouge de façon symétrique, une rotation de 180° commence et se termine en **position grand-écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. (DD 3.2)
4. De la **position verticale**, exécuter un *tour* suivi d'une *vrille combinée de 1080°* (3 rotations + 3 rotations). (DD 2.7)
5. De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda vrille continue* (2 rotations). (DD 2.3)

CATEGORIE SENIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE SENIOR N°1



1. De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur, abaisser rapidement une jambe jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. La jambe verticale est abaissée vers l'avant tandis que la jambe pliée est tendue pour prendre la **position grand écart aérien** et en maintenant un maximum de hauteur les jambes sont rassemblées symétriquement en **position verticale**, suivie d'une *descente verticale*. Tous les mouvements sont exécutés rapidement. (DD 2.7).

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

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

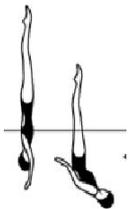
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

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.

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.

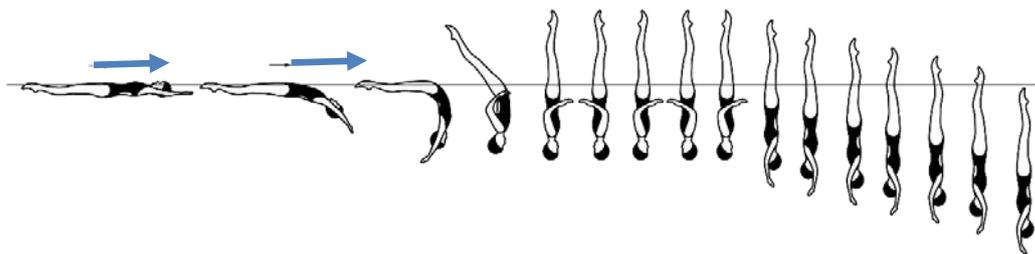
Position verticale : voir ci-dessus.

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



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE SENIOR N°2



Un *dauphin* est exécuté jusqu'à la **position cambrée de surface**. Les jambes sont levées jusqu'à la **position verticale**. Deux *tours* sont exécutés (720°), et en continuant dans la même direction, une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée. (DD 3.4)

Position allongée sur le dos :

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

Dauphin :

Le dauphin commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

Position cambrée de surface :

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

Position verticale :

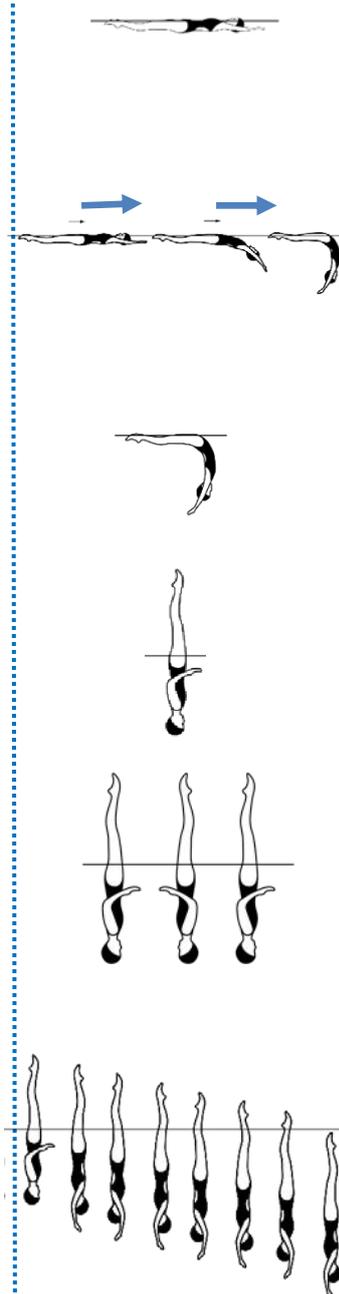
Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Tour :

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

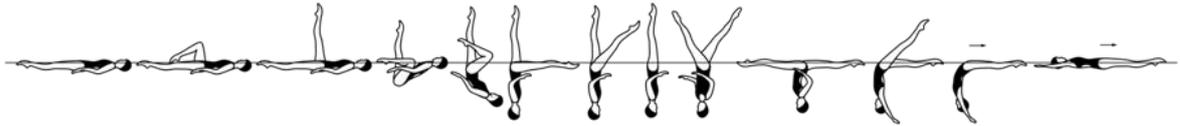
Vrille continue :

Une vrille descendante avec une rotation rapide de 1080° (3 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE SENIOR N°3



141—Stingray : Exécuter un flamenco jusqu'à la **position flamenco de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe ballet leg à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale en un arc de cercle au-dessus de la surface. Tandis qu'elle passe à la verticale, la jambe verticale bouge de façon symétrique, une rotation de 180° commence et se termine en **position grand-écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. (DD 3.2)

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

Monter une jambe en ballet leg : Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg**.

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

Position flamenco de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.

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

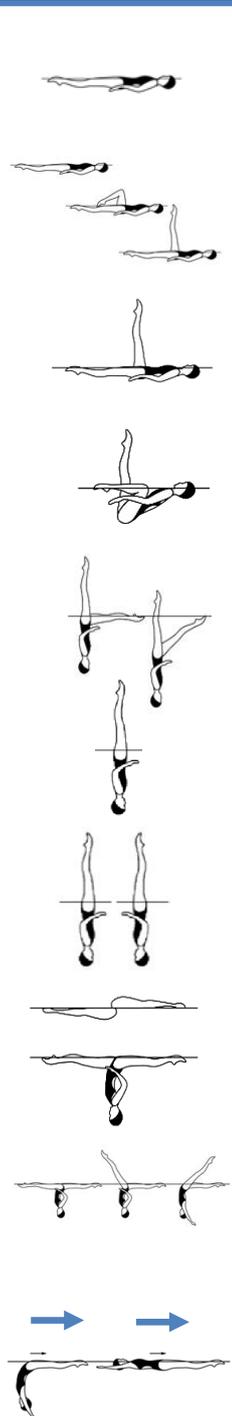
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

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

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

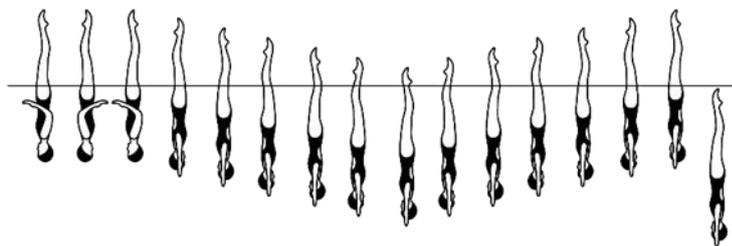
Sortie promenade avant : Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface**. Une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

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



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE SENIOR N°4



De la **position verticale**, exécuter un *tour* suivi d'une *vrille combinée de 1080°* (3 rotations + 3 rotations). (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.

Tour :

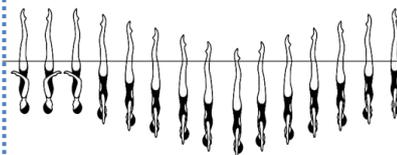
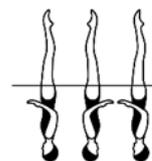
Un tour est une rotation de 360° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

Vrille combinée

Vrille descendante de 1080 ° (3 rotations), suivie, sans temps d'arrêt, d'une *vrille ascendante* d'égale valeur dans la même direction. Sauf indication contraire, une *vrille ascendante* commence avec le niveau de l'eau aux chevilles. Suit une vrille vers le haut jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit au même niveau que la verticale avant la vrille descendante. Elle se termine par une *descente verticale*.

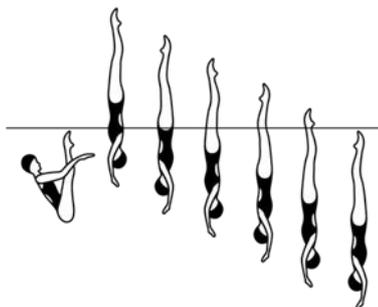
Descente verticale

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



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE SENIOR N°5



De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda vrille continue de 720°* (2 rotations). (DD 2.3)

Position carpée arrière immergée :

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

Poussée :

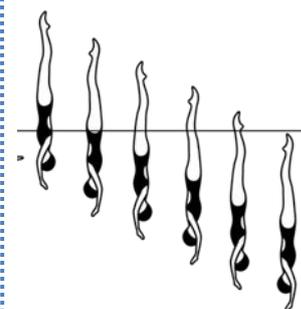
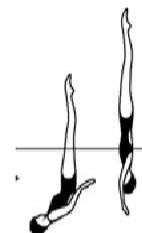
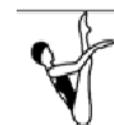
D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale des jambes et des hanches rapide est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.

Position verticale :

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

Vrille continue :

Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. La *vrille descendante* avec une rotation **rapide** de 720° (2 rotations) doit commencer à hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



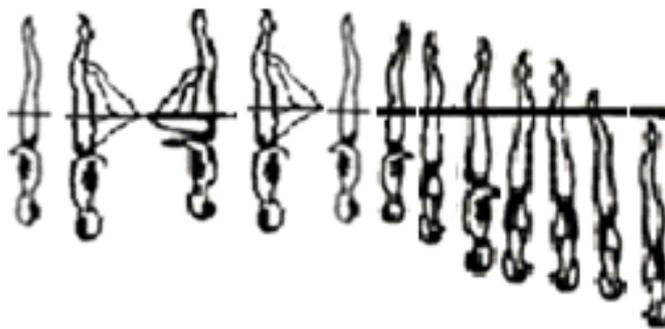
CATEGORIE SENIOR

DUO TECHNIQUE SENIOR—ELEMENTS OBLIGATOIRES

1. De la **position verticale**, exécuter un *tour de 360°* tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, exécuter un *tour supplémentaire de 360°* tandis que la jambe pliée est allongée en **position verticale**. Sans temps d'arrêt, une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée. (DD 2.3)
2. De la **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue en **position ballet leg**. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface en **position flamenco de surface**. Elever la jambe pliée jusqu'à la **position double leg de surface**. En maintenant les jambes à la verticale, le corps est immergé jusqu'à la **position carpée arrière sous-marin**, les pieds juste sous la surface. En exécutant une rotation de 360°, le corps monte à la surface tandis qu'une jambe est abaissée, avec le pied à la surface, pour prendre une **position flamenco de surface**. La jambe horizontale est allongée en **position ballet leg**. La jambe verticale est baissée tendue en **position allongée sur le dos**. Un déplacement par la tête est autorisé. (DD 2.9)
3. De la **position queue de poisson** maintenue, avec la jambe horizontale restant devant la jambe verticale, deux rotations rapides (720°) sont exécutées. En continuant dans la même direction et à la même vitesse, un *tour rapide* est exécuté tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. Une *vrille continue de 720°* est exécutée. (DD 2.8)
4. Un *Cyclone* est exécuté jusqu'à la **position verticale**. Exécuter un *demi tour*. En continuant dans la même direction, exécuter une rotation supplémentaire de 180° tandis que les jambes sont symétriquement ouvertes jusqu'à la **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. (DD 3.0)
5. De la **position carpée arrière immergée** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à une position verticale et sans perte de hauteur une jambe est rapidement baissée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée en **position verticale** tandis qu'une *vrille de 360°* est exécutée. (DD 2.5)
6. Le duo doit contenir un porté, un saut ou un éjecté, celui-ci peut être placé n'importe où dans le ballet.
7. A l'exception de la plage, de l'entrée dans l'eau et du porté, saut ou éjecté, tous les éléments obligatoires et supplémentaires doivent être exécutés simultanément et dans la même direction. Les mouvements "en miroir" ne sont pas autorisés.

CATEGORIE SENIOR

ELEMENT DUO TECHNIQUE SENIOR N°1



De la **position verticale**, exécuter un *tour de 360°* tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, exécuter un *tour supplémentaire de 360°* tandis que la jambe pliée est allongée en **position verticale**. Sans temps d'arrêt, une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée. (DD 2.3)

Position verticale :

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

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

Tour :

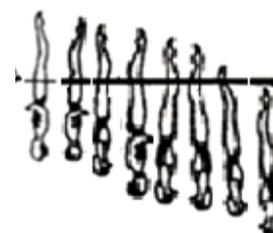
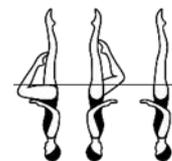
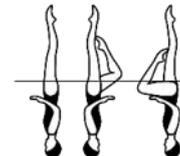
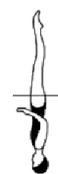
Un tour est une rotation de 360° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

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.

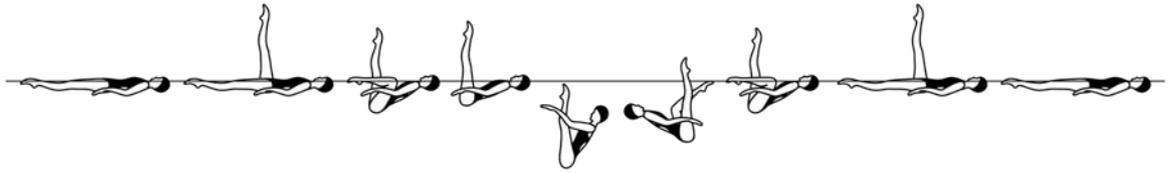
Vrille continue de 1080° :

Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. La *vrille continue* est une vrille descendante avec une rotation rapide de 1080° (3 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT DUO TECHNIQUE SENIOR N°2



De la **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue en **position ballet leg**. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface en **position flamenco de surface**. Elever la jambe pliée jusqu'à la **position double leg de surface**. En maintenant les jambes à la verticale, le corps est immergé jusqu'à la **position carpée arrière sous-marin**, les pieds juste sous la surface. En exécutant une rotation de 360°, le corps monte à la surface tandis qu'une jambe est abaissée, avec le pied à la surface, pour prendre une **position flamenco de surface**. La jambe horizontale est allongée en **position ballet leg**. La jambe verticale est baissée tendue en **position allongée sur le dos**. Un déplacement par la tête est autorisé. (DD 2.9)

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



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



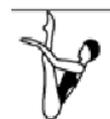
Position flamenco de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.



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

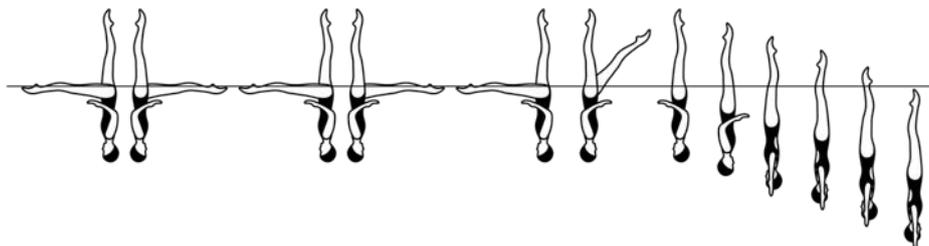


Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT DUO TECHNIQUE SENIOR N°3



De la **position queue de poisson** maintenue, avec la jambe horizontale restant devant la jambe verticale, deux rotations rapides (720°) sont exécutées. En continuant dans la même direction et à la même vitesse, un *tour* rapide est exécuté tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. Une *vrille continue* de 720° est exécutée. (DD 2.8)

Position queue de poisson :

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

Tour :

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

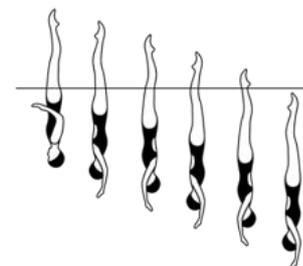
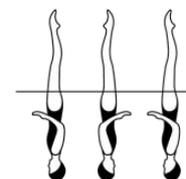
Position verticale :

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

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

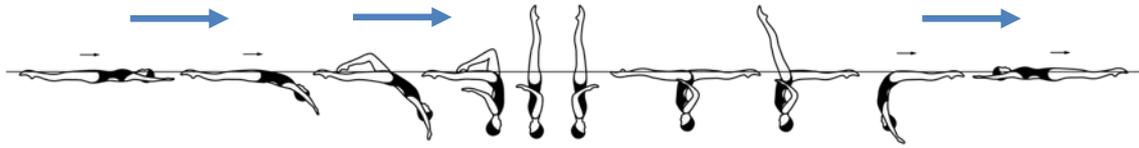
Vrille continue :

Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. La *vrille continue* avec une rotation **rapide** de 720° (2 rotations) doit commencer à hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT DUO TECHNIQUE SENIOR N°4



Un *Cyclone* est exécuté jusqu'à la **position verticale**. Exécuter *un demi tour*. En continuant dans la même direction, exécuter une rotation supplémentaire de 180° tandis que les jambes sont symétriquement ouvertes jusqu'à la **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. (DD 3.0)

Cyclone : Une *Nova* est exécutée jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. Les jambes sont levées simultanément en **position verticale** tandis qu'une *spire* est exécutée.

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

Dauphin : Le dauphin commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

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

Position verticale :

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

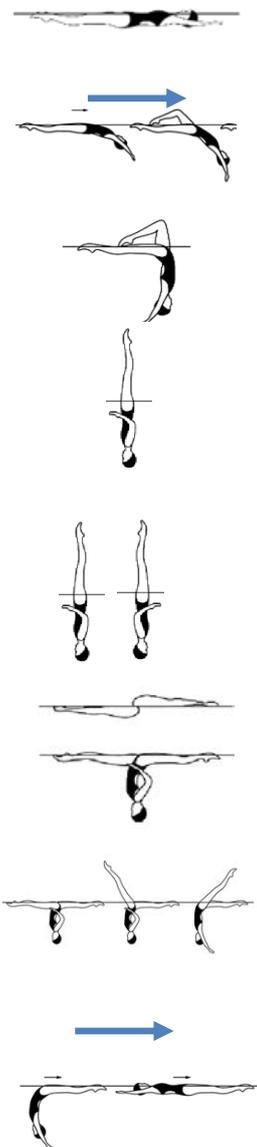
Demi-Tour

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

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

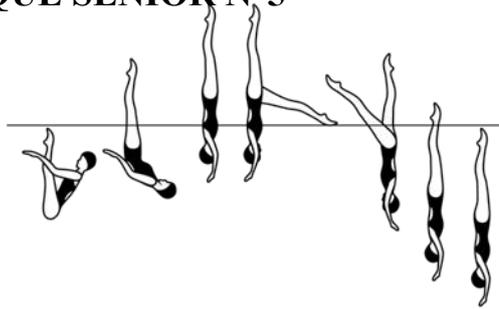
Sortie promenade avant : Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface**. Une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

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



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT DUO TECHNIQUE SENIOR N°5



De la **position carpée** arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu' à une position verticale et sans perte de hauteur une jambe est rapidement baissée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée en **position verticale** tandis *qu'une vrille de 360°* 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.

Position verticale :

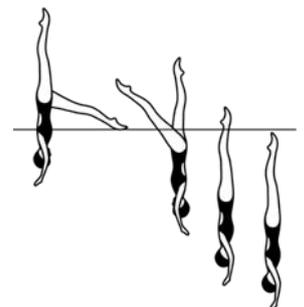
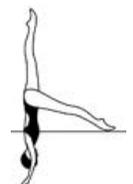
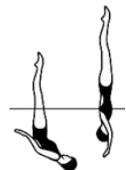
Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Position queue de poisson :

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

Vrille de 360° :

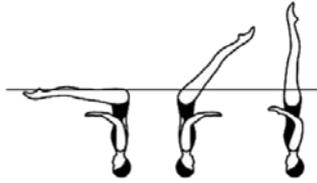
Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. La *vrille descendante* doit commencer à hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une descente verticale. La vrille de 360° est une vrille descendante avec rotation de 360°.



CATEGORIE SENIOR

DUO MIXTE TECHNIQUE SENIOR—ELEMENTS OBLIGATOIRES

1. De la **position carpée avant**, lever les jambes jusqu'à la **position verticale** en exécutant une rotation de 360°. (DD 1.5)
2. Séquence de ballet leg : Exécuter un *ballet leg*, suivi d'un échange rapide pour assumer un ballet leg de la jambe opposée, avec la jambe verticale baissée tendue à l'horizontale. La jambe horizontale se fléchit pour prendre une **position flamenco de surface**. La jambe pliée se tend pour prendre une **position double ballet leg**. En maintenant la **position double ballet leg**, une rotation de 360° est exécutée. Un déplacement par la tête est réalisé jusqu'à la **position double ballet leg**. (DD 2.5)
3. De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, exécuter *une poussée barracuda spire*. (DD 2.4)
4. De la **position château** maintenir la jambe verticale pendant que la jambe horizontale exécute un arc de cercle de 180 °à la surface de l'eau pour prendre une **position queue de poisson**. En maintenant l'angle entre les deux jambes, la jambe horizontale rejoint l'axe vertical tandis que la jambe verticale poursuit un arc de cercle (sur l'axe vertical) pour prendre **une position château**. La jambe verticale est abaissée jusqu'à une **position cambrée de surface**. Puis dans un mouvement continu une *sortie dorsale cambrée* est exécutée. (DD 2.2)
5. De la **position carpée avant**, lever les jambes jusqu'à la **position verticale**. Un *Tour* est exécuté pendant qu'une jambe se plie jusqu'à la position **verticale jambe pliée** suivi d'une *vrille continue de 720°* (2 rotations) pendant que la jambe pliée rejoint la **position verticale**. (DD 2.3)
6. Un porté, un éjecté ou un saut est obligatoire et peut être placé à n'importe quel moment dans le programme.
7. Le programme doit contenir au moins une action connectée qui peut être placée n'importe où dans le programme. Action connectée : le choix du contact est libre mais obligatoire entre les nageurs pendant la réalisation de l'élément.
8. Les éléments obligatoires de 1 à 5 doivent être exécutés simultanément et orientés dans la même direction.

CATEGORIE SENIOR**ELEMENT DUO MIXTE TECHNIQUE SENIOR N°1**

De la **position carpée avant**, lever les jambes jusqu'à la **position verticale** en exécutant une rotation de 360°. (DD 1.5)

Position carpée avant :

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes.

Tronc droit, dos plat, tête alignée.

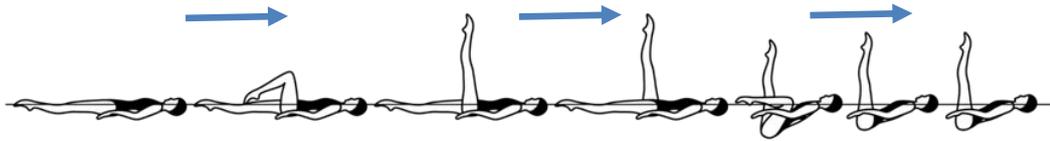
**Position verticale :**

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



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT DUO MIXTE TECHNIQUE SENIOR N°2



Séquence de ballet leg : Exécuter un *ballet leg*, suivi d'un échange rapide pour assumer un ballet leg de la jambe opposée, avec la jambe verticale baissée tendue à l'horizontale. La jambe horizontale se fléchit pour prendre une **position flamenco de surface**. La jambe pliée se tend pour prendre une **position double ballet leg**. En maintenant la **position double ballet leg**, une rotation de 360° est exécutée. Un déplacement par la tête est réalisé jusqu'à la **position double ballet leg**. (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.

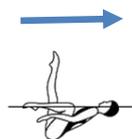
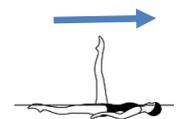
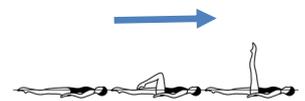
Monter une jambe en ballet leg : Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg**.

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

Position flamenco de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.

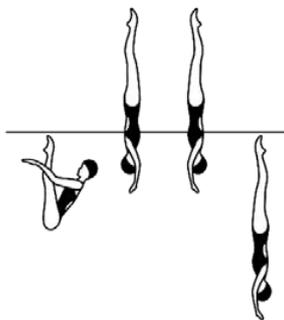
Position double ballet leg de surface : Jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.

Rotation de 360° à une hauteur constante : Le corps demeure en surface pendant toute la rotation de 360°.



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT DUO MIXTE TECHNIQUE SENIOR N°3



De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, exécuter *une poussée barracuda spire*. (DD 2.4)

Position carpée arrière immergée :

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

Poussée :

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

Position verticale :

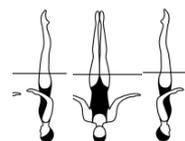
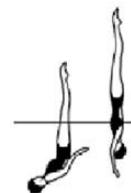
Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Spire :

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

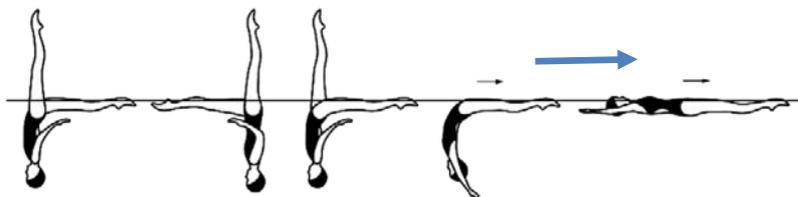
Descente verticale :

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



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT DUO MIXTE TECHNIQUE SENIOR N°4



De la **position château** maintenir la jambe verticale pendant que la jambe horizontale exécute un arc de cercle de 180 ° à la surface de l'eau pour prendre une **position queue de poisson**. En maintenant l'angle entre les deux jambes, la jambe horizontale rejoint l'axe vertical tandis que la jambe verticale poursuit un arc de cercle (sur l'axe vertical) pour prendre **une position château**. La jambe verticale est abaissée jusqu'à une **position cambrée de surface**. Puis dans un mouvement continu une *sortie dorsale cambrée* est exécutée. (DD 2.2)

Position château :

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

Position queue de poisson :

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

Position château :

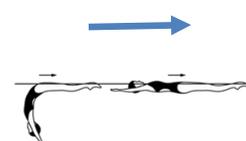
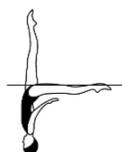
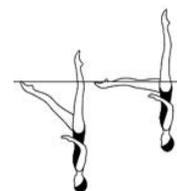
Voir ci-dessus

Position cambrée de surface :

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

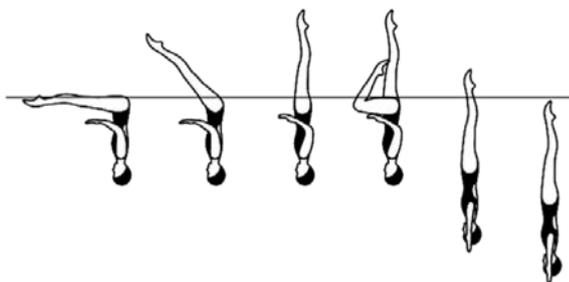
Sortie dorsale cambrée :

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.



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT DUO MIXTE TECHNIQUE SENIOR N°5



A partir de la **position carpée avant**, lever les jambes jusqu'à la **position verticale**. *Un Tour* est exécuté pendant qu'une jambe se plie jusqu'à la position **verticale jambe pliée** suivi d'une *vrille continue de 720°* (2 rotations) pendant que la jambe pliée rejoint la **position verticale**.

Position carpée avant :

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



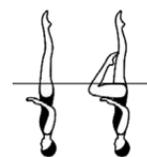
Position verticale :

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



Tour

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



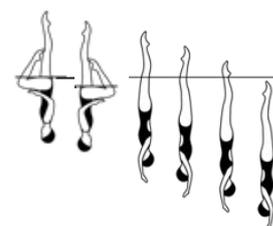
Position jambe pliée

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.



Vrille continue

Une vrille descendante avec une rotation rapide de 720° (2 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.

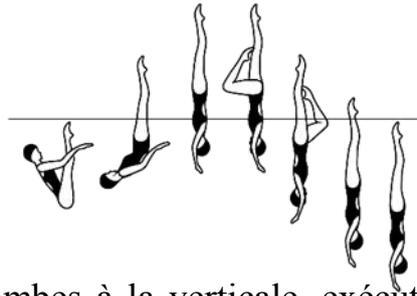


CATEGORIE SENIOR**EQUIPE TECHNIQUE SENIOR—ELEMENTS OBLIGATOIRES**

1. De la **position carpée arrière**, jambes à la verticale, exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur, abaisser une jambe jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Exécuter une *vrille de 360°* rapide tandis que la jambe pliée est rassemblée en **position verticale**. (DD 2.5)
2. De la **position verticale**, exécuter un *tour*, suivi d'une *vrille continue* de 1440° (4 rotations) (DD 2.2).
3. Exécuter un *Cyclone* jusqu'à la **position verticale**, abaisser les jambes symétriquement jusqu'à la **position grand écart**. Exécuter une *sortie promenade avant*. (DD 2.6)
4. *Raie Manta Hybride* : Exécuter un flamenco jusqu'à la **position flamenco de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe ballet leg à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend genou à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale rapidement jusqu'à la **position verticale**, tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. La direction de la rotation de 180° est en fermeture de la jambe verticale. (NB: un Flamenco jambe droite nécessite une rotation de 180° à droite et un Flamenco jambe gauche requiert une rotation de 180° à gauche). Abaisser les jambes rapidement et simultanément jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. (NB : La position cambrée de surface jambe pliée peut être exécutée par l'une ou l'autre jambe). Tendre la jambe pliée jusqu'à la **position cambrée de surface** et dans un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*. (DD 3.1)
5. De la **position carpée arrière**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda grand écart aérien*. (DD 2.5)
6. Le programme doit contenir deux mouvements acrobatiques : l'un utilisant tous les membres de l'équipe, et l'autre, dont les nageurs sont divisés en deux sous-groupes, exécutés de manière simultanée avec des mouvements identiques et regardant dans la même direction. Ceux-ci peuvent être placés à n'importe quel moment dans le programme. Mouvements acrobatiques : terme général pour les portés, sauts, éjectés, pyramides, plateformes..., lesquels sont réalisés comme des actions gymniques spectaculaires et/ou des prises de risque, et sont la plupart du temps exécutés avec l'aide des autres nageurs.
7. Le programme doit contenir une cascade, soit en bras, soit en jambes, soit les deux. Elle peut être placée à n'importe quel endroit dans le programme. Action en cascade : mouvement(s) identique(s) réalisé (s) successivement, un par un, par tous les membres de l'équipe. Si plus d'une cascade est réalisée, elles doivent être consécutives et ne pas être séparées par d'autres éléments optionnels ou obligatoires. Une seconde cascade peut débuter avant que la première ne soit terminée par tous les membres de l'équipe, mais chaque membre de l'équipe doit exécuter tous les mouvements de chaque cascade.
8. Au moins un cercle et au moins une ligne doivent être inclus dans le programme.
9. À l'exception du bord, de l'entrée à l'eau, du porter et de la cascade, tous les éléments, obligatoires et supplémentaires, doivent être exécutés simultanément et dans la même direction par tous les membres de l'équipe. Les variations de propulsion et d'orientation ne sont autorisées que pendant les changements de formations sous-marines, les actions sous-marines et pour commencer et finir un cercle. Les actions en miroir ne sont pas autorisées excepté pendant le cercle.

CATEGORIE SENIOR

ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE SENIOR N°1



De la **position carpée arrière**, jambes à la verticale, exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur, abaisser une jambe jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Exécuter une *vrille de 360°* rapide tandis que la jambe pliée est rassemblée en **position verticale**. (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 :

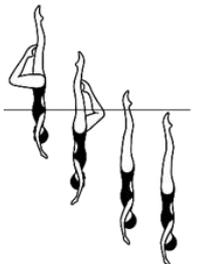
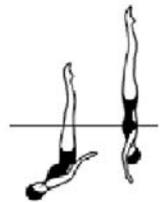
D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale des jambes et des hanches rapide est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.

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 de 360° :

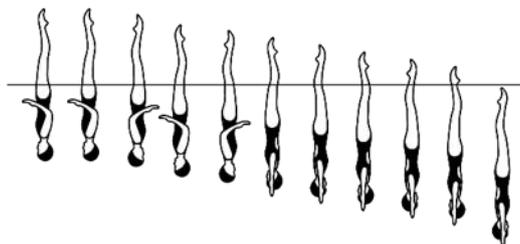
Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. La vrille descendante doit commencer à hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une descente verticale. La vrille de 360° est une vrille descendante avec rotation de 360°.



NB : Les jambes sont maintenues à la verticale dès le début et pendant la poussée.

CATEGORIE SENIOR

ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE SENIOR N°2



De la **position verticale**, exécuter un *tour*, suivi d'une *vrille continue* de 1440° (4 rotations) (DD 2.2).

Position verticale :

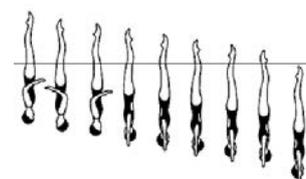
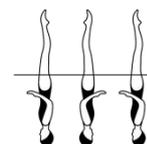
Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Tour :

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

Vrille continue :

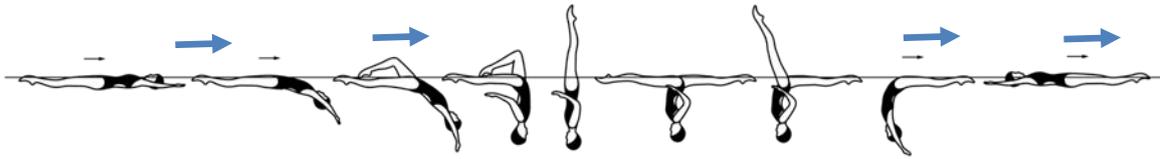
Une vrille est une rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. Une vrille continue avec une rotation rapide de 1440° (4 rotations) doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



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

CATEGORIE SENIOR

ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE SENIOR N°3



Exécuter un *Cyclone* jusqu'à la **position verticale**, abaisser les jambes symétriquement jusqu'à la **position grand écart**. Exécuter une *sortie promenade avant*. (DD 2.6)

Cyclone : Une Nova est exécutée jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. Les jambes sont levées simultanément en **position verticale** tandis qu'une *spire* est exécutée.

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

Dauphin : Le dauphin commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

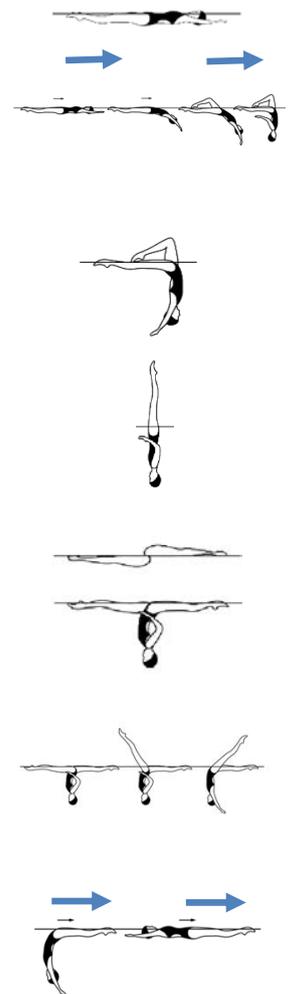
Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse perpendiculaire à la surface.

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

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

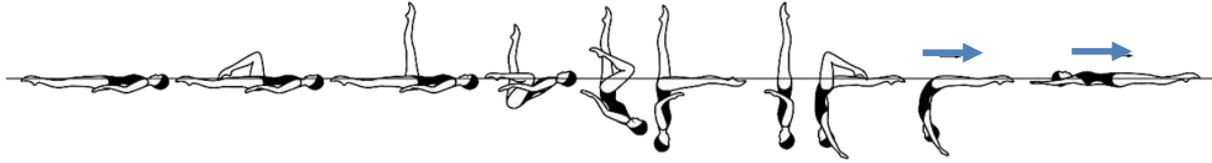
Sortie promenade avant : Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface**. Une sortie dorsale cambrée est exécutée.

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



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE SENIOR N°4



Raie Manta Hybride : Exécuter un flamenco jusqu'à la **position flamenco de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe ballet leg à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend genou à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale rapidement jusqu'à la **position verticale**, tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. La direction de la rotation de 180° est en fermeture de la jambe verticale. (NB: un Flamenco jambe droite nécessite une rotation de 180° à droite et un Flamenco jambe gauche requiert une rotation de 180° à gauche). Abaisser les jambes rapidement et simultanément jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. (NB : La position cambrée de surface jambe pliée peut être exécutée par l'une ou l'autre jambe). Tendre la jambe pliée jusqu'à la **position cambrée de surface** et dans un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*. (DD 3.1)

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

Monter une jambe en ballet leg : Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg**.

Position flamenco de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.

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

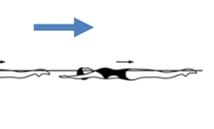
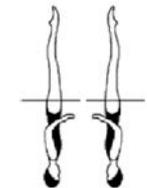
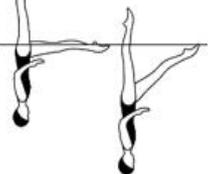
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

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

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

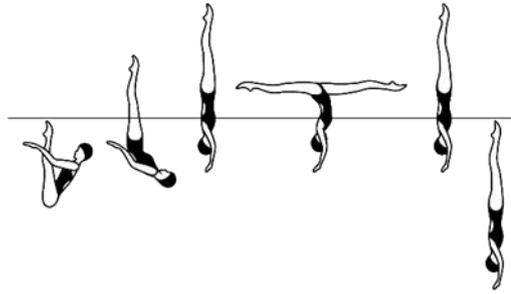
Sortie dorsale cambrée de surface

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.



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE SENIOR N°5



De la **position carpée arrière**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda grand écart aérien*. (DD 2.5)

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

Poussée grand écart : D'une **position carpée arrière** les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**, en maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont ouvertes rapidement en **position grand écart aérien** puis rassemblées en **position verticale**, suivie d'une *descente verticale*.

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

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

Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils. La *descente verticale* est au même rythme que la *poussée*.

NB : Les jambes sont maintenues à la verticale dès le début et pendant la poussée.

