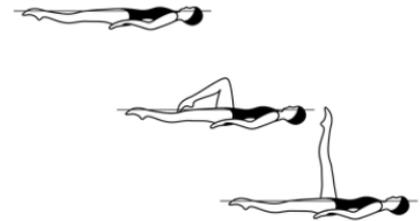


ANNEXE III TRANSITIONS DE BASE / BASIC MOVEMENTS

1. MONTER UNE JAMBE DE BALLET TO ASSUME A BALLET LEG

D'une **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 allongée sur le dos jambe pliée**. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position jambe de ballet**.

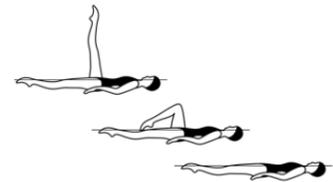
Begin in a **Back Layout Position**. One leg remains at the surface throughout. The foot of the other leg is drawn along the inside of the extended leg to assume a **Bent Knee Back Layout Position**. The knee is straightened, without movement of the thigh, to assume a **Ballet Leg Position**.



2. ABAISSER UNE JAMBE DE BALLET TO LOWER A BALLET LEG

La jambe de ballet est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position allongée sur le dos jambe pliée**. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position allongée sur le dos**.

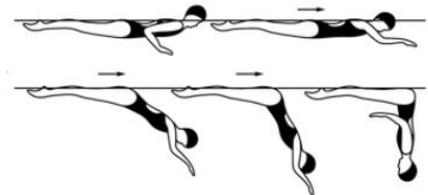
From a **Ballet Leg Position** the ballet leg is bent, without movement of the thigh, to a **Bent Knee Back Layout Position**. The toe moves along the inside of the extended leg until a **Back Layout Position** is assumed.



3. PRENDRE LA POSITION DU CARPÉ AVANT TO ASSUME A FRONT PIKE POSITION

Tandis que le tronc descend pour prendre la **position du carpé 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.

From a **Front Layout Position** with face in the water as the trunk moves downward to assume a **Front Pike Position**, the buttocks, legs and feet travel along the surface until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action.



4. POSITION DU CARPÉ AVANT PRENDRE LA POSITION JAMBE DE BALLET DOUBLE SOUS-MARINE A FRONT PIKE POSITION TO ASSUME A SUBMERGED BALLET LEG DOUBLE POSITION

À partir de la **position du carpé avant**, en maintenant cette position, le corps culbute autour d'un axe latéral de façon que les hanches remplacent la tête à un quart pour prendre la **position jambe de ballet double sous-marine**. Les fesses, les jambes et les pieds descendent jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.

From a **Front Pike Position**, maintaining this position, the body somersaults forward around a lateral axis so that the hips replace the head at the one quarter point to assume a **Submerged Ballet Leg Double Position**. The buttocks, legs and feet travel (move) downward until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action.



5. SORTIE DORSALE CAMBRÉE ARCH TO BACK LAYOUT FINISH ACTION

De la **position cambrée de surface**, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un déplacement 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.



From a **Surface Arch Position**, the hips, chest and face surface sequentially at the same point, with foot first movements to a **Back Layout Position**, until the head occupies the position of the hips at the beginning of this action.

6. SORTIES PROMENADE WALKOUTS

Ces transitions commencent en **position grand écart** sauf indication contraire dans la description de la figure. Les hanches restent stationnaires tandis qu'une jambe est élevée en un arc au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée.

These movements start in a **Split Position** unless otherwise specified in the figure description. The hips remain stationary as one leg is lifted in an arc over the surface to meet the opposite leg.

a) Sortie promenade avant

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

Walkout Front

The Front leg is lifted in a 180° arc over the surface to meet the opposite leg in a **Surface Arch Position** and with continuous movement, an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.

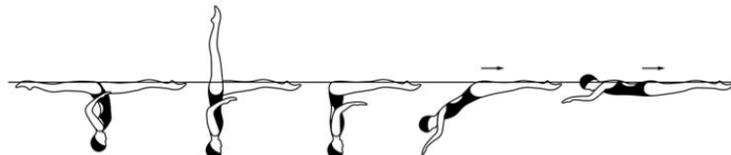


b) Sortie promenade arrière

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

Walkout Back

The back leg is lifted in a 180° arc over the surface to meet the opposite leg in a **Front Pike Position** and with continuous movement; the body straightens to a **Front Layout Position**. The head surfaces at the position occupied by the hips at the beginning of this action.



7. ROTATION DE CATALINA CATALINA ROTATION

De la **position jambe de ballet**, initier une rotation du corps. La tête, les épaules et le tronc initient la rotation à la surface en descendant, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position queue de poisson**. La jambe verticale demeure perpendiculaire à la surface alors que le pied de la jambe horizontale reste à la surface pendant toute la rotation. À moins d'une indication contraire, la *rotation de catalina* commence en **position jambe de ballet**.

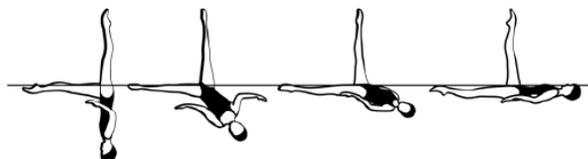
From a **Ballet Leg Position** a rotation of the body is initiated. The head, shoulders and trunk begin the rotation at the surface while descending without lateral movement to a **Fishtail Position**. The vertical leg remains perpendicular to the surface while the foot of the horizontal leg remains at the surface, throughout the rotation. Unless otherwise specified, *Catalina Rotation* starts from a **Ballet Leg Position**.



8. ROTATION DE CATALINA RENVERSÉ CATALINA REVERSE ROTATION

De la **position queue de poisson**, les hanches effectuent une rotation tandis que le tronc remonte, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position jambe de ballet**. La jambe verticale demeure perpendiculaire à la surface alors que le pied de la jambe horizontale reste à la surface pendant toute la rotation.

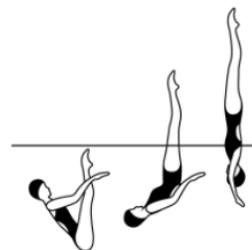
From a **Fishtail Position** the hips rotate as the trunk rises, without lateral movement, to assume a **Ballet Leg Position**. The vertical leg remains perpendicular to the surface while the foot of the horizontal leg remains at the surface, throughout the rotation.



9. POUSSÉE THRUST

D'une **position du carpé arrière** submergée avec 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.

From a submerged **Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a vertical upward movement of the legs and hips is rapidly executed as the body unrolls to assume a **Vertical Position**. Maximum height is desirable.



10. DESCENTE VERTICALE VERTICAL DESCENT

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

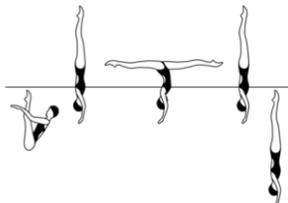
Maintaining a **Vertical Position**, the body descends along its longitudinal axis until toes are submerged.



11. POUSSÉE GRAND ÉCART ROCKET SPLIT

Une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. En maintenant une hauteur maximale les jambes sont ouvertes rapidement pour prendre la **position grand écart aérien** puis sont fermées en **position verticale**, suivi d'une *descente verticale*. La *descente verticale* est exécutée au même rythme que la *poussée*.

A *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position** and rejoin to a **Vertical Position**, followed by a *Vertical Descent*. The *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.

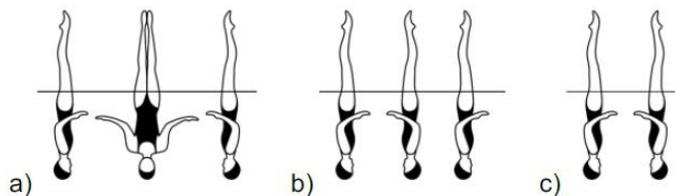


12. TOURS TWISTS

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

A *Twist* is a rotation at a sustained height. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. Unless otherwise stated, when performed in a **Vertical Position**, a *Twist* is completed with a *Vertical Descent*.

- a) *Demi-tour* : un *tour* de 180°
Half Twist: a *Twist* of 180°
- b) *Un tour* : un *tour* de 360°
Full Twist: a *Twist* of 360°
- c) *Spire* : un *tour* rapide de 180°
Twirl: a rapid *Twist* of 180°



13. VRILLES SPINS

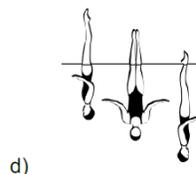
Une *vrille* est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les *vrilles* en un mouvement uniforme.

A *Spin* is a rotation in a **Vertical Position**. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. Unless otherwise stated, *Spins* are executed in a uniform motion.

Une *vrille descendante* doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Sauf indication contraire, une *vrille descendante* se termine par une *descente verticale* exécutée au même rythme que la *vrille*.

A *descending Spin* must start at the height of the vertical and be completed as the ankle(s) reach(es) the surface. Unless otherwise specified, a *descending Spin* is finished with a *Vertical Descent* which is executed at the same tempo as the *Spin*.

- d) *Vrille de 180°* : *vrille descendante* avec rotation de 180°
180° *Spin*: a *descending Spin* with a rotation of 180°



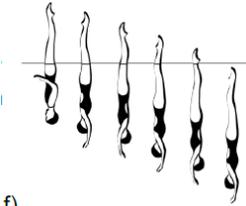
- e) *Vrille de 360°: vrille descendante avec rotation de 360°*
360° Spin: a descending Spin with a rotation of 360°



e)

- f) *Vrille continue: une vrille descendante avec une rotation rapide de : 720° (2), 1080° (3) ou 1440° (4) qui est complétée au moment où les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à la submersion.*

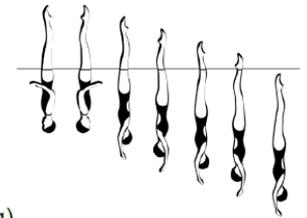
Continuous Spin: a descending Spin with a rapid rotation of: 720° (2), 1080° (3), or 1440° (4) which is completed as the ankles reach the surface and continues through submergence.



f)

- g) *Tour vrillé: un demi-tour est exécuté et est immédiatement suivi d'une vrille continue de 720° (2).*

Twist Spin: a Half Twist is executed, and without a pause, is followed by a Continuous Spin of 720° (2).



g)

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

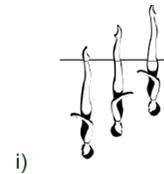
An *ascending Spin* begins with the water level at the ankles unless otherwise specified. A vertical upward *Spin* is executed until a water level is established between the knees and hips. An *ascending Spin* is finished with a *Vertical Descent*.

- h) *Vrille ascendante de 180° : vrille ascendante avec rotation de 180°.*
Spin Up 180°: an ascending Spin with a rotation of 180°.



h)

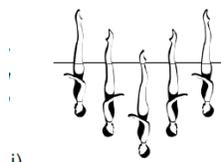
- i) *Vrille ascendante de 360° : vrille ascendante avec rotation de 360°.*
Spin Up 360°: an ascending Spin with a rotation of 360°.



i)

- j) *Vrille combinée : vrille descendante d'au moins 360°, suivie immédiatement d'une vrille ascendante d'égale valeur dans la même direction. La vrille ascendante atteint la même hauteur que celle établit au début de la vrille descendante.*

Combined Spin: a descending Spin of at least 360°, followed without a pause by an equal ascending Spin in the same direction. The ascending Spin reaches the same height where the descending Spin started.

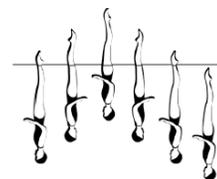


j)

k) *Vrille combinée renversée: vrille ascendante d'au moins 360°, suivie immédiatement d'une vrille descendante d'égale valeur dans la même direction.*

Reverse Combined Spin: an ascending Spin of at least 360°, followed without a pause by an equal descending Spin in the same direction.

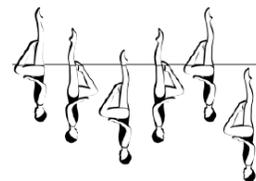
k)



l) *Vrille combinée verticale jambe pliée: vrille descendante en position verticale jambe pliée d'au moins 360°, suivie immédiatement d'une vrille ascendante d'égale valeur dans la même direction. La vrille ascendante atteint la même hauteur que celle établit au début de la vrille descendante.*

Bent Knee Combined Spin: a descending Spin in a Bent Knee Vertical Position of at least 360°, followed without a pause by an equal ascending Spin in the same direction. The ascending Spin reaches the same height where the descending Spin started.

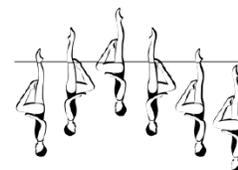
l)



m) *Vrille combinée verticale jambe pliée renversée: vrille ascendante en position verticale jambe pliée d'au moins 360°, suivie immédiatement d'une vrille descendante d'égale valeur dans la même direction.*

Reverse Bent Knee Combined Spin: an ascending Spin in a Bent Knee Vertical Position of at least 360°, followed without a pause by an equal descending Spin in the same direction.

m)



14. DAUPHIN DOLPHIN

Le *Dauphin* (et toutes ses variantes) commence en **position allongée sur le dos**. Le corps suit la circonférence d'un cercle d'un diamètre d'environ 2,5 mètres, en fonction de la taille de la nageuse.

La tête, les hanches et les pieds quittent successivement la surface jusqu'à la **position cambrée du dauphin**, et suivent la ligne imaginaire de la circonférence. Le mouvement se poursuit jusqu'à ce que le corps se redresse pour faire surface en **position allongée sur le dos**, avec la tête, les hanches et les pieds immergeant la surface au même endroit.

A *Dolphin* (and all its modifications) is started in a **Back Layout Position**. The body follows the circumference of a circle which has a diameter of approximately 2.5 meters, depending on the height of the swimmer.

The head, hips and feet leave the surface sequentially to assume a **Dolphin Arch Position** as the body moves around the circle with the head, hips and feet following the imaginary line of the circumference. Movement continues until the body straightens as it surfaces to a **Back Layout Position**, with head, hips and feet breaking the surface at the same point.

