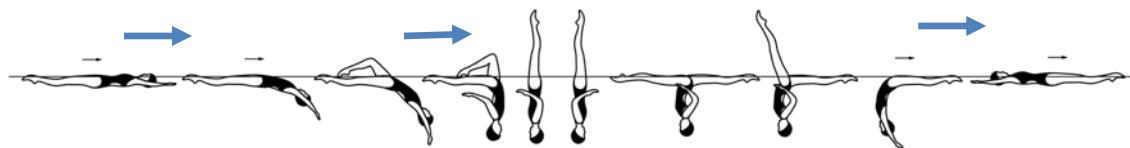


ELEMENT DUO TECHNIQUE JUNIOR N°4



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.

Cyclone : Un Nova est exécuté jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. Les jambes sont levées simultanément en **position verticale** tandis qu'un *twirl* est exécuté.

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.

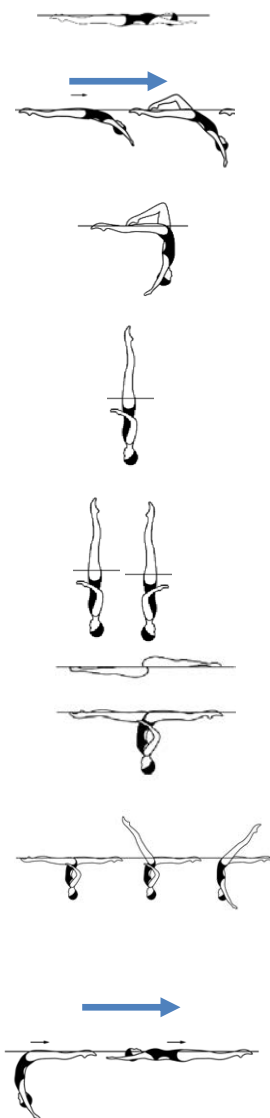
Demi-Tour

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°.

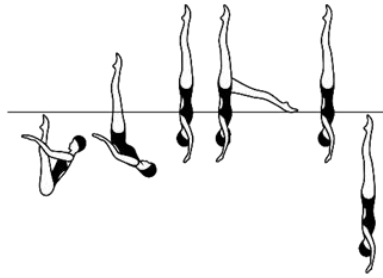
Position grand-écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale,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



ELEMENT DUO TECHNIQUE JUNIOR N°5



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

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.

