





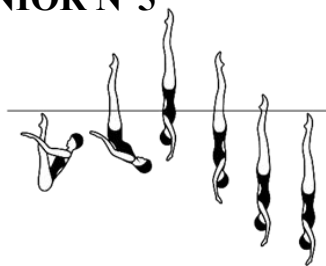








## ELEMENT SOLO TECHNIQUE JUNIOR N°5



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

### **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°.

