

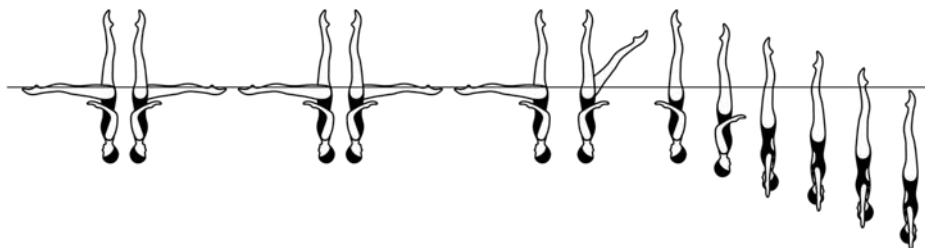






## CATEGORIE SENIOR

### 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 ( $720^\circ$ ) 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  $720^\circ$  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  $360^\circ$  à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

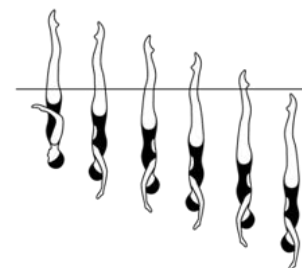
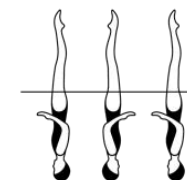
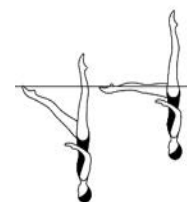
#### Position verticale :

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

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

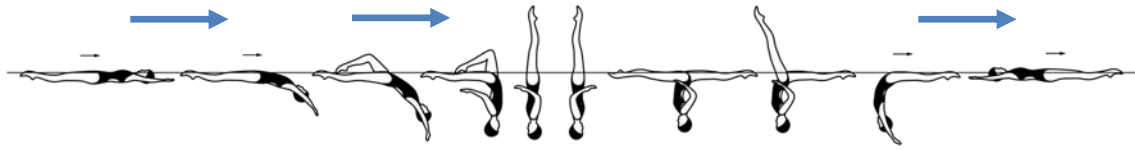
#### Vrille continue :

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  $720^\circ$  (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.

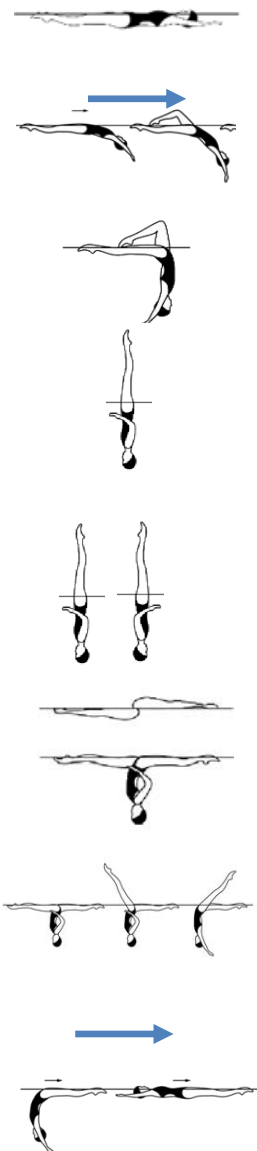
#### *Demi-Tour*

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°.

