

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)

