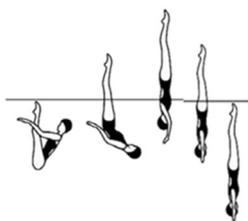


1. Combinaison de jambes de ballet : *monter une jambe de ballet*, suivi d'un échange rapide pour *monter la jambe de ballet* opposée tandis que la jambe verticale est abaissée, tout en restant tendue, à l'horizontal. La jambe horizontale est pliée pour prendre une **position de flamant de surface**. La jambe pliée est levée pour prendre une **position de jambe de ballet double**. [DD 2.0]



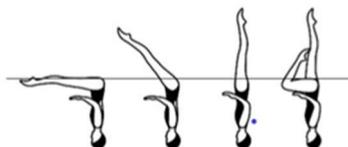
2. De la **position du carpé arrière** submergée, les orteils étant juste sous la surface de l'eau et les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*. [DD 1.7]



3. De la **position queue de poisson**, en maintenant l'alignement vertical du corps, la jambe horizontale se déplace vers la verticale tandis que la jambe verticale poursuit simultanément son arc vers la surface pour prendre une **position cavalier**. La jambe verticale est abaissée, exécuter une *sortie dorsale cambrée*. [DD 1.9]



4. De la **position du carpé avant**, les jambes sont levées jusqu'à la *position verticale*. Un *tour* est exécuté tandis qu'une jambe est baissée pour prendre la **position verticale jambe pliée**. [DD 1.8]



# DUO MIXTE TECHNIQUE 16-20 ans—ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

(Version août 2021)

## ÉLÉMENT N°1

Combinaison de jambes de ballet : *monter une jambe de ballet*, suivi d'un échange rapide pour *monter la jambe de ballet* opposée tandis que la jambe verticale est abaissée, tout en restant tendue, à l'horizontal. La jambe horizontale est pliée pour prendre une **position de flamant de surface**. La jambe pliée est levée pour prendre une **position de jambe de ballet double**. [DD 2.0]

							
	10,5	11	17	13	13		64,5
	1,63	1,71	2,64	2,01	2,01		

<p><i>Monter une jambe de ballet</i> : commencer en <b>position allongée sur le dos</b>. 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 <b>position allongée sur le dos jambe pliée</b>. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la <b>position jambe de ballet</b>.</p>	
<p><b>Position allongée sur le dos</b> : 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.</p>	
<p><b>Position allongée sur le dos jambe pliée</b> : le corps en <b>position allongée sur le dos</b>. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>	
<p><b>Position jambe de ballet</b> : corps en <b>position allongée sur le dos</b>. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.</p>	
<p><b>Position de flamant de surface</b> : une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.</p>	
<p><b>Position de jambe de ballet double</b> : jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.</p>	

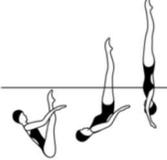
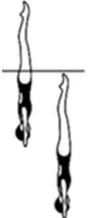
# DUO MIXTE TECHNIQUE 16-20 ans—ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

(Version août 2021)

## ÉLÉMENT N°2

De la **position du carpé arrière** submergée, les orteils étant juste sous la surface de l'eau et les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*. [DD 1.7]

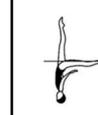
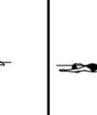
				
	<b>31</b>		<b>15</b>	<b>46</b>
	<b>6,74</b>		<b>3,26</b>	

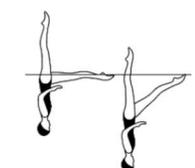
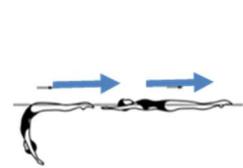
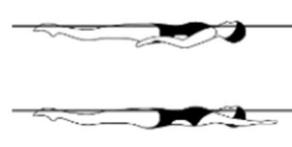
<p><b>Position du carpé arrière :</b> corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p><i>Poussée :</i> d'une <b>position du carpé arrière</b> submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical rapide des jambes et des hanches vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la <b>position verticale</b>. Une hauteur maximale est souhaitée.</p>	
<p><b>Position verticale:</b> corps en extension et perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées</p>	
<p><i>Descente verticale :</i> en maintenant la <b>position verticale</b>, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

## ÉLÉMENT N°3

De la **position queue de poisson**, en maintenant l'angle de 90° entre les jambes, la jambe horizontale se déplace vers la verticale tandis que la jambe verticale poursuit simultanément son arc vers la surface pour prendre une **position cavalier**. La jambe verticale est abaissée et une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

[DD 1.9]

				
	<b>31</b>	<b>18,5</b>	<b>8</b>	<b>57,5</b>
	<b>5,39</b>	<b>3,22</b>	<b>1,39</b>	

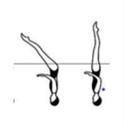
<p><b>Position queue de poisson</b> : corps en position verticale, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant est à la surface peu importe la hauteur des hanches.</p>	
<p><b>Position cavalier</b> : bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe est verticale alors que l'autre jambe est tendue vers l'arrière, le pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.</p>	
<p><i>Sortie dorsale cambrée</i> : de la <b>position cambrée de surface</b>, 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 <b>position allongée sur le dos</b>. La tête prend la position occupée par les hanches au début de cette action.</p>	
<p><b>Position cambrée de surface</b> : bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.</p>	
<p><b>Position allongée sur le dos</b> : 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.</p>	

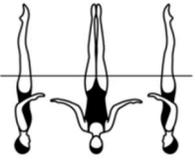
# DUO MIXTE TECHNIQUE 16-20 ans—ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

(Version août 2021)

## ÉLÉMENT N°4

De la **position du carpé avant**, les jambes sont levées jusqu'à la **position verticale**. Un *tour* est exécuté tandis qu'une jambe est baissée pour prendre la **position verticale jambe pliée**. [DD 1.8]

			
	33	20,5	53,5
	6,17	3,83	

<p><b>Position du carpé avant</b> : corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p><b>Position verticale</b> : corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Tour</i> : un tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.</p>	
<p><b>Position verticale jambe pliée</b> : corps en position verticale avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.</p>	