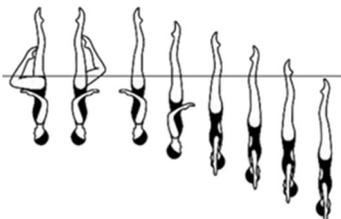


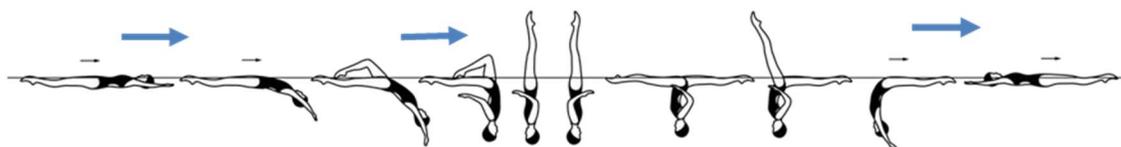
1. De la **position verticale jambe pliée**, exécuter un *tour* tandis que la jambe pliée est allongée en **position verticale**. Sans temps d'arrêt, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée. [DD 1.8]



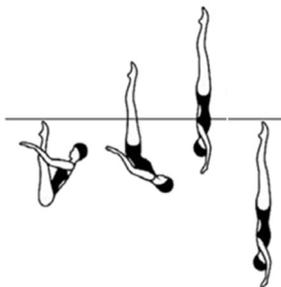
2. De la **position allongée sur le dos**, une jambe tendue est levée en **position jambe de ballet**. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface en **position flamant de surface**. Élever la jambe pliée jusqu'à la **position jambe de ballet double de surface**. [DD 1.7]



3. 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]



4. 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]

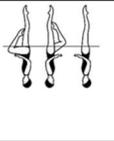
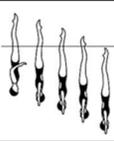


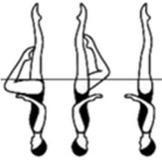
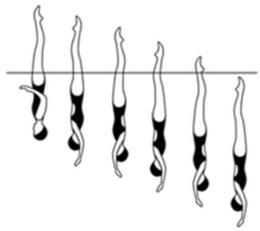
DUO TECHNIQUE 16-20 ans—ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

(Version août 2021)

ÉLÉMENT N°1

De la **position verticale jambe pliée**, exécuter un *tour* tandis que la jambe pliée est allongée en **position verticale**. Sans temps d'arrêt, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée. [DD 1.8]

			
	22	31	53
	4,15	5,85	

<p>Position verticale jambe pliée : corps en position verticale. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.</p>	
<p><i>Tour</i> : un tour est une rotation de 360° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.</p>	
<p>Position verticale : corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Vrille continue de 720°</i> : une <i>vrille</i> est une rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. La <i>vrille continue</i> est une <i>vrille</i> descendante avec une rotation rapide de 720° (2 rotations) qui est complétée au moment où les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à la submersion.</p>	

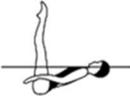
DUO TECHNIQUE 16-20 ans—ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

(Version août 2021)

ÉLÉMENT N°2

De la **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue en **position jambe de ballet**. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface en **position flamant de surface**. Élever la jambe pliée jusqu'à la **position jambe de ballet double de surface**. [DD 1.7]

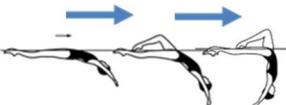
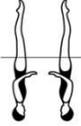
				
	18,5	13	13	44,5
	4,16	2,92	2,92	

<p>Position allongée sur le dos : corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, visage à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p>Position jambe de ballet : corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.</p>	
<p>Position flamant de surface : 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>Position jambe de ballet double de surface : jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.</p>	

ÉLÉMENT N°3

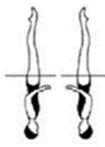
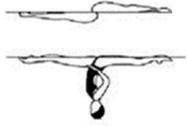
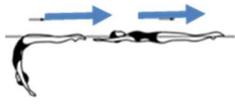
Un Cyclone est exécuté jusqu'à la **position verticale**. Exécuter un *demi-tour*. En continuant dans la même direction, exécuter une rotation supplémentaire de 180° tandis que les jambes sont symétriquement ouvertes jusqu'à la **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. [DD 3.0]

							
	17,5	29	21	20	23	8	118,5
	1,48	2,45	1,77	1,69	1,94	0,67	

<p>Cyclone : un Nova est exécuté jusqu'à la position cambrée de surface jambe pliée. Les jambes sont levées simultanément en position verticale tandis qu'une <i>spire</i> est exécutée.</p>	
<p>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.</p>	
<p>Nova : la tête première, un <i>dauphin</i> est commencé jusqu'à ce que les hanches soient sur le point de submerger. Les hanches, les jambes et les pieds continuent à se déplacer le long de la surface de l'eau tandis que le dos est cambré et un genou est plié pour assumer une position cambrée de surface jambe pliée.</p>	
<p>Dauphin : commence en position allongée sur le dos. Le corps suit la circonférence d'un cercle d'un diamètre d'environ 2,5 mètres, en fonction de la taille de la nageuse.</p>	
<p>Position cambrée de surface jambe pliée : bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. La cuisse de la jambe pliée est perpendiculaire à la surface.</p>	
<p>Spire : une spire est un <i>tour</i> rapide de 180°.</p> <p>Un <i>tour</i> est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.</p>	

DUO TECHNIQUE 16-20 ans—ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

(Version août 2021)

<p>Position verticale : corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Demi-Tour</i> : un <i>demi-tour</i> est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Un <i>demi-tour</i> est un <i>tour</i> de 180°.</p>	
<p>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 et à la surface.</p>	
<p><i>Sortie promenade avant</i> : 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, et d'un mouvement continu, exécuter une <i>sortie dorsale cambrée</i>.</p>	
<p><i>Sortie dorsale cambrée</i> : 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 prend la position occupée par les hanches au début de cette action.</p>	
<p>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.</p>	

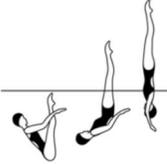
DUO TECHNIQUE 16-20 ans—ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

(Version août 2021)

ÉLÉMENT N°4

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]

				
	31		15	46
	6,74		3,26	

<p>Position du carpé arrière : 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 position du carpé arrière 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 position verticale. Une hauteur maximale est souhaitée.</p>	
<p>Position verticale : corps en extension, 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 position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	