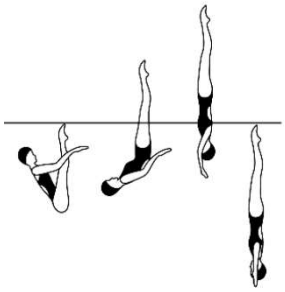
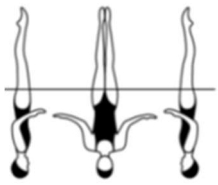
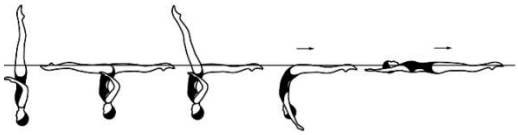
1. De la **position du carpé arrière** submergée, les orteils étant juste sous la surface de l'eau et les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*. **[DD 1.7]**



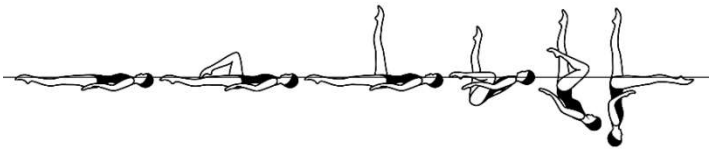
2. De la **position verticale**, exécuter un *demi-tour*. **[DD 1.2]**



3. De la **position verticale**, les jambes sont symétriquement ouvertes jusqu'à la **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. **[DD 1.7]**

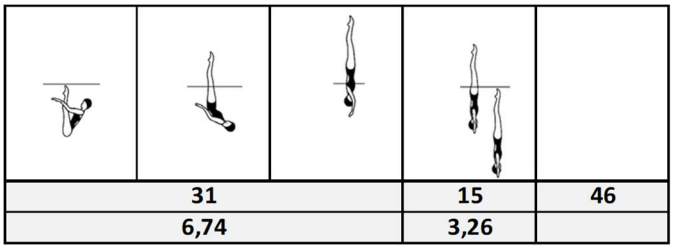


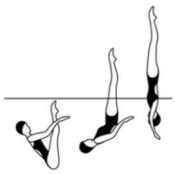
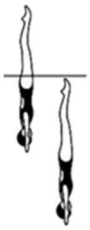
4. Exécuter un flamingo jusqu'à la **position flamant de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe de ballet à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend genou à la surface pour prendre une **position queue de poisson. [DD 1.9]**



ÉLÉMENT N°1

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]**

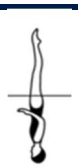
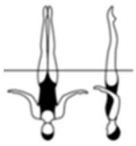


Position du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 450 ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.	
Poussée : D'une **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical rapide des jambes et des hanches vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitée.	
Position verticale: Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées	
Descente verticale : En maintenant la **position verticale**, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.	

ÉLÉMENT N°2

De la **position verticale**, exécuter un *demi-tour*. **[DD 1.2]**

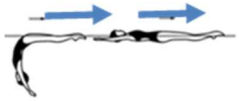
	21	**21**
	10	

Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	
Tour : Un *tour* est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. *Demi-tour* : un *tour* de 180°.	

ÉLÉMENT N°3

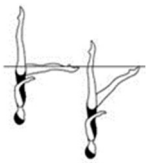
De la **position verticale**. les jambes sont symétriquement ouvertes jusqu'à la **position grand écart**. Une *sortie promenade* avant est exécutée. **[DD 1.7]**

	17	**23**	**8**	**48**
	3,54	**4,79**	**1,67**	

Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	
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,** et d'un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*.	
Sortie dorsale cambrée : 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.	
Position cambrée de surface : bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.	
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.	

ÉLÉMENT N°4

Exécuter un flamingo jusqu'à la **position flamant de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe de ballet à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend genou à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. **[DD 1.9]**

	10,5	11	13	22,5	57
	1,84	1,93	2,28	3,95	

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.	
Monter une jambe de ballet : d'une **position allongée sur le dos,** 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 **position allongée sur le dos jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position jambe de ballet**.	
Position allongée sur le dos jambe pliée : le corps en **position allongée sur le dos**. Cuisse perpendiculaire à la surface.	
Position jambe de ballet de surface : corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.	
Position flamant de surface : une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe est ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.	
Position queue de poisson : corps en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant est à la surface de l'eau peu importe la hauteur des hanches.