







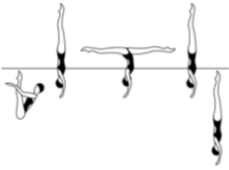


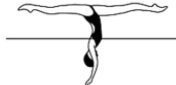

SOLO TECHNIQUE 16-20 ans—ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

(22.12.21)

ÉLÉMENT N°1

De la **position du carpé arrière** submergée, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un barracuda grand écart aérien. [DD 2.5]

					
	31	43	-	15	89
	3,48	4,83		1,69	



<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>Barracuda grand écart aérien : exécuter un Barracuda jusqu'à la position du carpé arrière, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une <i>poussée grand écart</i>.</p>	
<p><i>Poussée grand écart</i> : une <i>poussée</i> est exécutée jusqu'à la position verticale. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement pour prendre la position grand écart aérien puis sont fermées en position verticale, suivi d'une <i>descente verticale</i>. La <i>descente verticale</i> est exécutée au même rythme que la <i>poussée</i>.</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>Position grand écart aérien : 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 hanches sont au-dessus de la surface de l'eau.</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> <p>La <i>descente verticale</i> est exécutée au même rythme que la <i>poussée</i>.</p>	
<p>NB : Les jambes maintenues à la verticale dès le début et pendant la <i>poussée</i>.</p>	


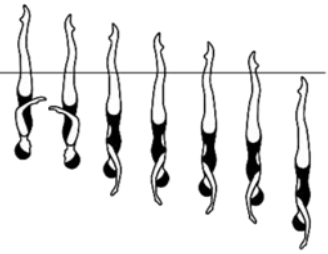
SOLO TECHNIQUE 16-20 ans—ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

(22.12.21)

ÉLÉMENT N°2

De la **position verticale**, exécuter une *vrille continue de 1080 °*(3 rotations). [DD 1.5]

		
	35	35
	10	










<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</i> : une <i>vrille descendante</i> avec une rotation rapide de 1080° (3 rotations) qui est complétée au moment où les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à la submersion.</p>	
<p><i>Vrille descendante</i> : Une <i>vrille descendante</i> doit commencer à la hauteur de la verticale et doit être complétée au moment où le(s) cheville(s) atteignent la surface.</p>	







SOLO TECHNIQUE 16-20 ans—ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

(22.12.21)

ÉLÉMENT N°3




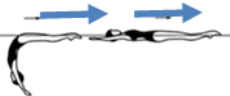

Raie (FINA 141): en se déplaçant tête première, exécuter un flamant jusqu'à la **position flamant de surface**. En maintenant la jambe de ballet à la verticale, monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale en un arc de cercle au-dessus de la surface. Tandis qu'elle passe à la verticale, la jambe verticale se déplace symétriquement dans la direction opposée pour commencer une rotation de 180° et se termine en **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. [DD 3.2]

									
	10,5	11	13	22,5	20,5	20	23	8	128,5
	0,82	0,86	1,01	1,75	1,59	1,56	1,79	0,62	

<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><i>Monter une jambe de ballet</i> : 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.</p>	
<p>Position allongée sur le dos jambe pliée : le corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>	
<p>Position jambe de ballet de surface : 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 est 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 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.</p>	

SOLO TECHNIQUE 16-20 ans—ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

(22.12.21)


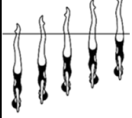

<p>Position verticale : corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p>Position grand-écart de surface : jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos 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.</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 cambrée de surface : bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.</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>	


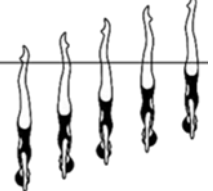
SOLO TECHNIQUE 16-20 ans—ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

(22.12.21)

ÉLÉMENT N°4

De la **position verticale** aux chevilles, exécuter une *vrille ascendante de 720°* (2 rotations), suivie d'une *descente verticale*. [DD 1.5]

			
	21	14	35
	6,00	4,00	

<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 ascendante</i> : commence avec le niveau de l'eau aux chevilles. Suit une vrille verticale vers le haut jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. Une <i>vrille ascendante</i> se termine par une <i>descente verticale</i>.</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>	