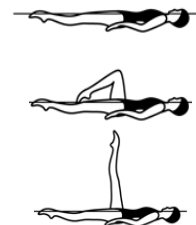


1 MONTER UNE JAMBE DE BALLE

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**. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position jambe de ballet**.



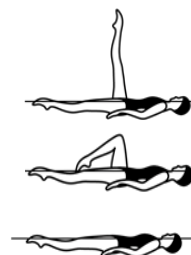
1B MONTER UNE JAMBE DE BALLE TENDUE

D'une **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue jusqu'à la **position jambe de ballet**.



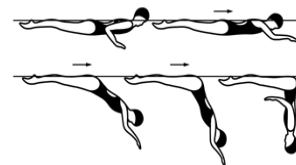
2 ABAISSER UNE JAMBE DE BALLE

D'une **position jambe de ballet**, la jambe de ballet est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position allongée sur le dos jambe pliée**. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position allongée sur le dos**.



3 PRENDRE LA POSITION DU CARPÉ AVANT

D'une **position allongée sur le ventre** avec le visage dans l'eau le tronc descend pour prendre la **position du carpé avant**. Les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.



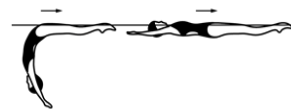
4 PRENDRE UNE POSITION JAMBE DE BALLE DOUBLE SOUS-MARINE DEPUIS LA POSITION DU CARPÉ AVANT

En maintenant la **position du carpé avant**, le corps culbute autour d'un axe latéral de façon que les hanches remplacent la tête à un quart pour prendre la **position jambe de ballet double sous-marine**. Les fesses, les jambes et les pieds descendent jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.



5 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 déplacement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos**, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.



6 SORTIE PROMENADE

Ces transitions commencent en **position grand écart** sauf indication contraire dans la description de la figure. Les hanches demeurent stationnaires tandis qu'une jambe est élevée en un arc au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée.

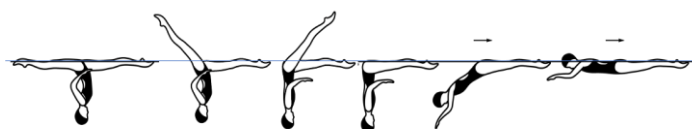
a) Sortie promenade avant

Élever la jambe avant 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*.



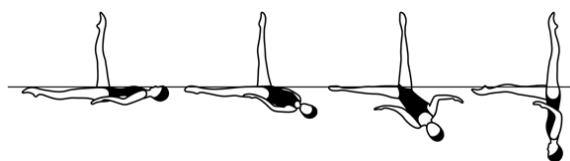
b) Sortie promenade arrière

La jambe arrière est levée sur un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position du carpé avant** et d'un mouvement continu, le corps se déplie en **position allongée sur le ventre**. La tête fait surface à l'endroit occupé par les hanches au début de cette action.



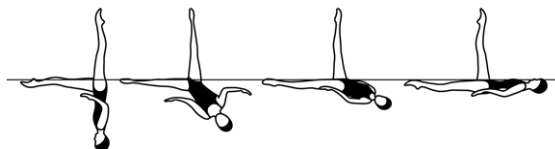
7 ROTATION CATALINA

De la **position jambe de ballet**, initier une rotation du corps. La tête, les épaules et le tronc initient la rotation à la surface en descendant, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position queue de poisson**. La jambe verticale demeure perpendiculaire à la surface alors que le pied de la jambe horizontale reste à la surface pendant toute la rotation. À moins d'une indication contraire, la *rotation catalina* commence en **position jambe de ballet**.



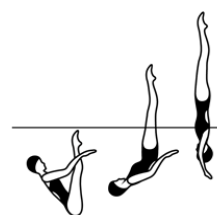
8 ROTATION CATALINA INVERSÉE

De la **position queue de poisson**, les hanches effectuent une rotation tandis que le tronc remonte, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position jambe de ballet**. La jambe verticale demeure perpendiculaire à la surface alors que le pied de la jambe horizontale reste à la surface pendant toute la rotation.



9 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.



TOLÉRANCE DANS LA POUSSÉE

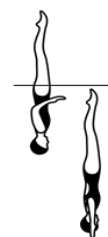
Les tolérances de déviation pour l'action de poussée sont uniques et permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale.

Les déductions sont les suivantes :

	Déviaton d'angle	Total de déduction
Déviaton mineure	0 - 30 degrés	0.2
Déviaton moyenne	31 - 44 degrés	0.5
Déviaton majeure	45 degrés ou plus	1.0

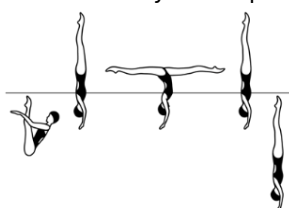
10 DESCENTE VERTICALE

En maintenant la **position verticale**, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.



11 POUSSÉE GRAND ÉCART

Une *poussée* 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 *descente verticale*. La *descente verticale* est exécutée au même rythme que la *poussée*.

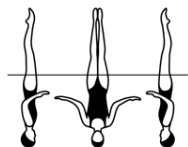


12 TOURS

Un *tour* est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, lorsqu'on l'exécute en **position verticale**, un *tour* se termine par une *descente verticale*.

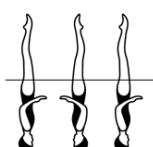
a) Demi-tour

de 180°



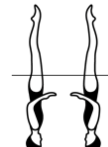
b) Tour complet

tour de 360°



c) Spire

demi-tour rapide de 180°



TOLÉRANCE DANS LES TOURS

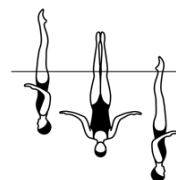
La tolérance dans un tour (demi, tour complet ou spire) est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

13 VRILLES

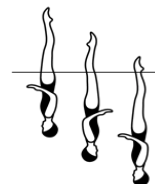
Une *vrille* est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les *vrilles* en un mouvement uniforme. Une *vrille* se termine par une *descente verticale* exécutée au même rythme que la *vrille*.

Une *vrille descendante* doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Sauf indication contraire, une *vrille descendante* se termine par une *descente verticale* exécutée au même rythme que la *vrille*.

d) **Vrille de 180°** : vrille descendante avec rotation de 180° .

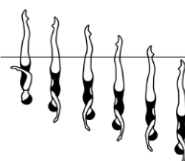


e) **Vrille de 360°** : vrille descendante avec rotation de 360° .

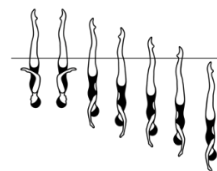


f) **Vrille continue** : vrille descendante avec une rotation rapide de : 720° (2), 1080° (3) ou 1440° (4) qui est complétée au moment où les chevilles atteignent la surface et qui se poursuit jusqu'à la submersion.

Vrille continue de 720° démontrée →

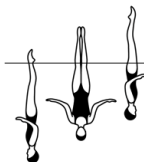


g) Tour vrillé : un *demi-tour* est exécuté et est immédiatement suivi d'une *vrille continue* de 720° (2) exécutée dans la même direction que le *demi-tour*.

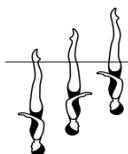


Sauf indication contraire, une *vrille ascendante* commence avec le niveau de l'eau aux chevilles. Suit une *vrille* vers le haut jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. Une *vrille ascendante* se termine par une *descente verticale*.

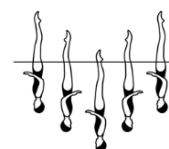
h) Vrille ascendante de 180° : *vrille ascendante* avec rotation de 180° .



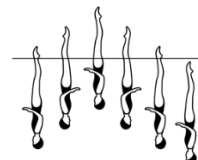
i) Vrille ascendante de 360° : *vrille ascendante* avec rotation de 360° .



j) Vrille combinée : *vrille descendante* d'au moins 360° , suivie immédiatement d'une *vrille ascendante* d'égale valeur dans la même direction. La *vrille ascendante* atteint la même hauteur que celle établit au début de la *vrille descendante*.



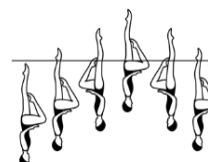
k) Vrille combinée renversée : *vrille ascendante* d'au moins 360° , suivie immédiatement d'une *vrille descendante* d'égale valeur dans la même direction.



l) Vrille combinée verticale jambe pliée : *vrille descendante* en **position verticale jambe pliée** d'au moins 360° , suivie immédiatement d'une *vrille ascendante* d'égale valeur dans la même direction. La *vrille ascendante* atteint la même hauteur que celle établit au début de la *vrille descendante*.



m) Vrille combinée verticale jambe pliée renversée : *vrille ascendante* en **position verticale jambe pliée** d'au moins 360° , suivie immédiatement d'une *vrille descendante* d'égale valeur dans la même direction.



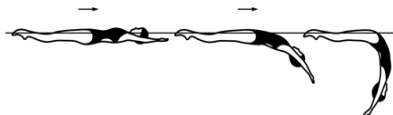
TOLÉRANCE DANS LES VRILLES

1- La tolérance dans une *vrille continue* est de 180° en plus ou moins de la rotation.

2- La tolérance dans les autres *vrilles* est d' $1/4$ de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

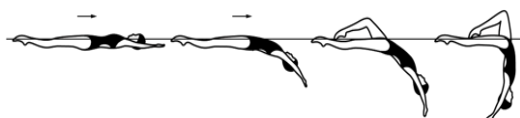
14 PRENDRE UNE POSITION CAMBRÉE DE SURFACE

D'une **position allongée sur le dos** en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu, la tête quitte la surface de l'eau alors que le dos se cambre davantage pour prendre une **position cambrée de surface** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.



15 PRENDRE UNE POSITION DE CAMBRÉ DE SURFACE JAMBE PLIÉE

D'une **position allongée sur le dos** en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu la tête quitte la surface de l'eau tandis que le dos se cambre davantage pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.



16 ROTATION ARIANE

D'une **position grand écart**, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°



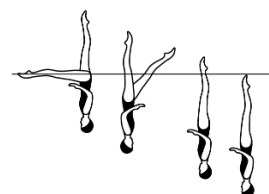
17 ROTATION HÉLICOPTÈRE

D'une **position queue de poisson** la jambe horizontale est levée dans la **position verticale** lors d'une rotation descendante et est complétée lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau suivi d'une *descente verticale*.

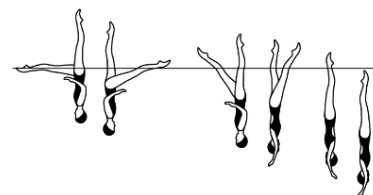
a) **Vrille de 180°** : vrille descendante avec rotation de 180°.



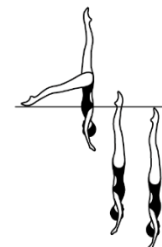
b) **Vrille de 360°** : vrille descendante avec rotation de 360°.



c) Vrille continue 720° : vrille descendante avec une rotation rapide de 720° (2) qui est complétée au moment où les chevilles atteignent la surface et qui se poursuit jusqu'à la submersion.



d) Vrille aérienne rapide de 180° : d'une **position queue de poisson aérienne** la jambe horizontale est levée rapidement à la **position verticale** pendant une vrille descendante rapide de 180° et est complétée lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau suivi d'une descente verticale.



18 ROTATION FOUETTÉ

D'une **position queue de poisson** une rotation rapide de 180° est exécutée avec la jambe horizontale dirigée vers la jambe verticale tandis que la jambe horizontale se plie pour arriver en **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est tendue rapidement en **position queue de poisson**.

