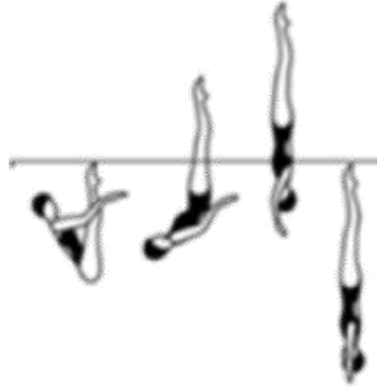


ÉLÉMENT ÉQUIPE 16-20 ANS

ÉLÉMENT 1

POUSSÉE VERTICALE

Coefficient : 1.7




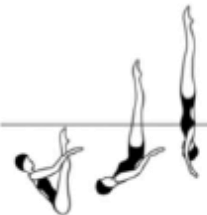


D'une **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter *une poussée* afin de prendre une **position verticale**. Une descente verticale est effectuée au même rythme que la poussée.

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.

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.

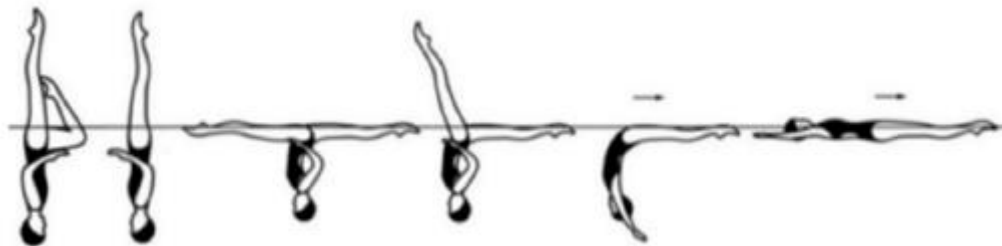
	Coefficient NVT (PV)
	
	31 (7.0)
	13 (3.0)
	
Total NVT	44

ÉLÉMENT ÉQUIPE 16-20 ANS

ÉLÉMENT 2

DEMI-TOUR VERS LA VERTICALE – SORTIE PROMENADE AVANT

Coefficient : 2.0



À partir de la **position verticale jambe pliée**, effectuer un *demi-tour* tandis que la jambe pliée est allongée afin de prendre la **position verticale**. Les jambes sont ouvertes symétriquement jusqu'à la **position du grand écart** et une *sortie promenade avant* est exécutée.

Position verticale jambe pliée: Corps en **position verticale** avec l'orteil de la jambe plié au niveau du genou ou de la cuisse.

Demi-tour : Un demi-tour est une rotation de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



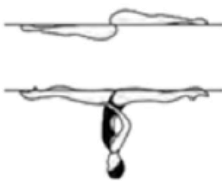




Position du grand écart: Jambes également ouvertes vers l'avant et vers l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.

Sortie promenade avant : Les hanches demeurent stationnaires tandis que la jambe avant effectue 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*.

Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.

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 prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.

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.

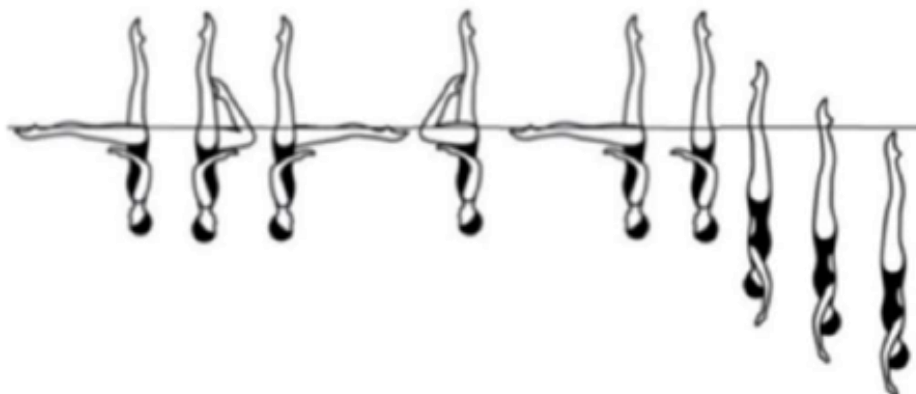
	Coefficient NVT (PV)
	16.5 (2.60)
	
	23 (3.62)
	
	7 (1.1)
	
	Total NVT 63.5

ÉLÉMENT ÉQUIPE 16-20 ANS

ÉLÉMENT 3

2 ROTATIONS FOUETTÉE – VRILLE 360°

Coefficient : 2.3



À partir de la **position queue de poisson**, 2 rotations fouettée sont exécutées ($180^\circ + 180^\circ$). La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la **position verticale** et, continuant dans la même direction, une vrille rapide de 360° est exécutée.

Position queue de poisson : Corps en position verticale, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant est en surface peu importe la hauteur des hanches.

Rotation fouettée : 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**.

Position verticale jambe pliée : Corps en **position verticale** avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.

Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Vrille de 360° : Vrille descendante avec une rotation de 360° (1 tour).

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 descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface.

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

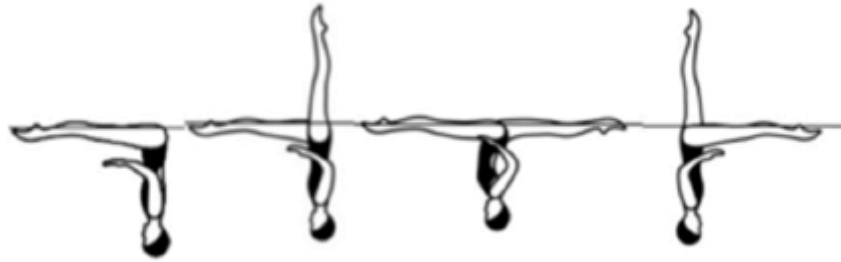
	Coefficient NVT (PV)
	19 (2.45)
	19 (2.45)
	20.5 (2.65)
	19 (2.45)
Total NVT	77.5

ÉLÉMENT ÉQUIPE 16-20 ANS

ÉLÉMENT 4

HYBRIDE DU PAPILLON

Coefficient : 1.9



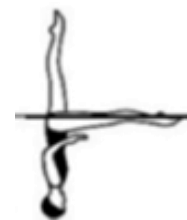
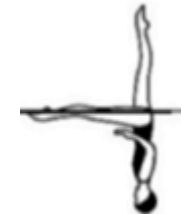
À partir d'une **position du carpé avant**, une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée, en un arc de 180° tandis que la jambe verticale est abaissée pour prendre la **position du grand écart** et sans pause, une rotation des hanches de 180° est effectuée tandis que la jambe avant est levée pour reprendre une **position queue de poisson**.

Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

Position queue de poisson : Corps en position verticale, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant est en surface peu importe la hauteur des hanches.

Position Grand écart: 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, avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale sans tenir compte de la hauteur des hanches.

Position queue de poisson : Corps en position verticale, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant est en surface peu importe la hauteur des hanches.



Coefficient
NVT (PV)

14.5
(2.84)

20
(3.92)

16.5
(3.24)

Total NVT
51