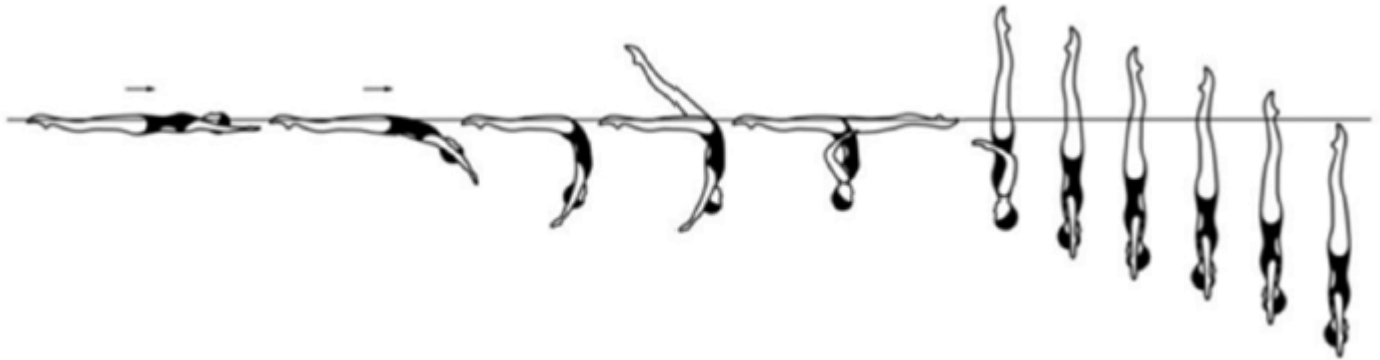


ÉLÉMENT DUO 16-20 ANS

ÉLÉMENT 1

PROMENADE ARRIÈRE FERMETURE 180° - VRILLE CONTINUE 720°

Coefficient : 2.5



De la **position allongée sur le dos**, prendre une **position cambrée de surface**. Une jambe s'élève en un arc de 180° au-dessus de la surface pour atteindre la **position du grand écart**. Une rotation de 180° est exécutée tandis que les jambes sont levées de manière symétrique afin de prendre la **position verticale** et, continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* est exécutée..

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.

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 tandis 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.

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








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.

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.

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

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.

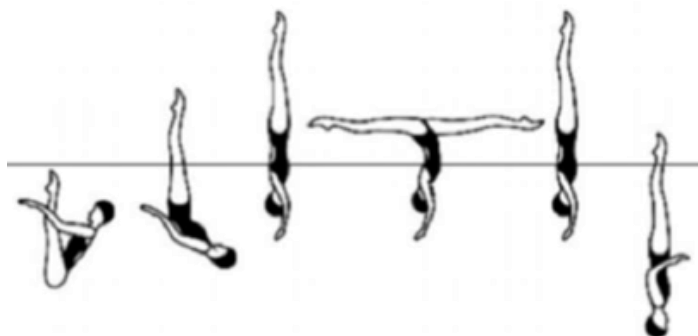
	Coefficient NVT (PV)
	
	12 (1.3)
	
	29 (3.15)
	17 (1.85)
	
	34 (3.70)
Total NVT	92

ÉLÉMENT DUO 16-20 ANS

ÉLÉMENT 2

BARRACUDA GRAND ÉCART AÉRIEN

Coefficient : 2.2



A partir de la **position carpé arrière** avec les orteils juste sous la surface. Une *poussée grand écart* est exécutée.

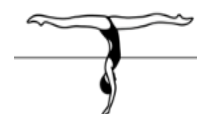
Position du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.

Poussée 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.

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 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
(4.07)

17
(2.23)

13
(1.71)

15
(1.97)

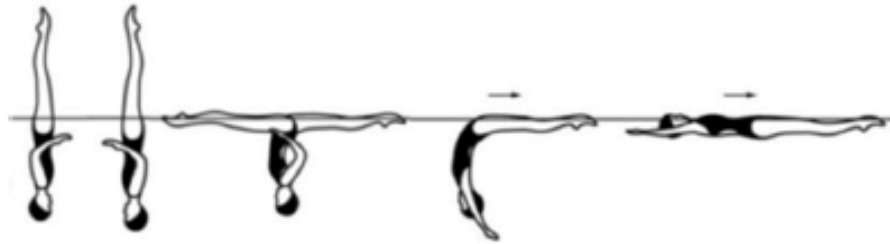
Total NVT
76

ÉLÉMENT DUO 16-20 ANS

ÉLÉMENT 3

HYBRIDE FLAMANT DEMI-TOUR (à partir de la verticale)

Coefficient : 2.1



À partir d'une **position verticale**, effectuer un *demi-tour* et, sans pause, les jambes ouvrent symétriquement afin de prendre la *position du grand écart* suivi d'une *sortie promenade avant*.

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

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.


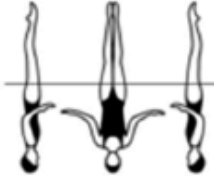
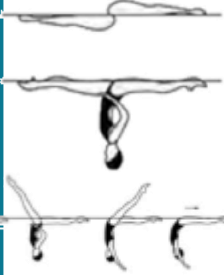



Position du grand écart: Jambes également ouvertes vers l'avant et vers l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de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

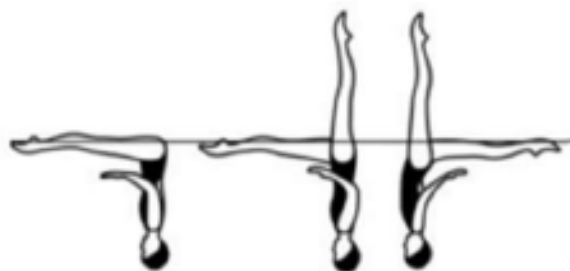
	Coefficient NVT (PV)
	21 (3.0)
	
	23 (3.5)
	
	7 (1.0)
	
Total NVT	
68	

ÉLÉMENT DUO 16-20 ANS

ÉLÉMENT 4

QUEUE DE POISSON – CAVALIER – VRILLE CONTINUE 720° (jusqu'au cavalier)

Coefficient : 1.6

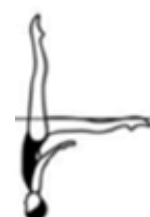


À partir de la position du carpé avant, une jambe est levée jusqu'à la position queue de poisson et la jambe horizontale est levée rapidement en un arc de 180° afin de prendre la position cavalier.

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 cavalier : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.



**Coefficient
NVT (PV)**

**14.5
(3.6)**

**26
(6.4)**

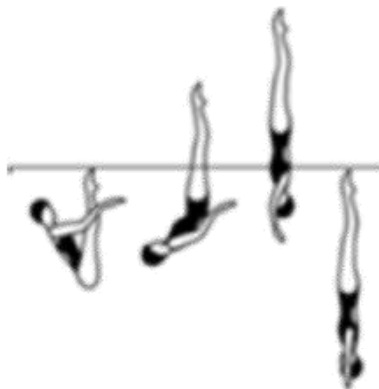
**Total NVT
40.5**

ÉLÉMENT DUO 16-20 ANS

ÉLÉMENT 5

POUSSÉE VERTICALE

Coefficient : 1.7




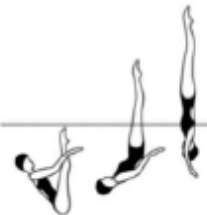


D'une **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter *une poussée* afin de prendre une **position verticale**. Une descente verticale est effectuée au même rythme que la poussée.

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	