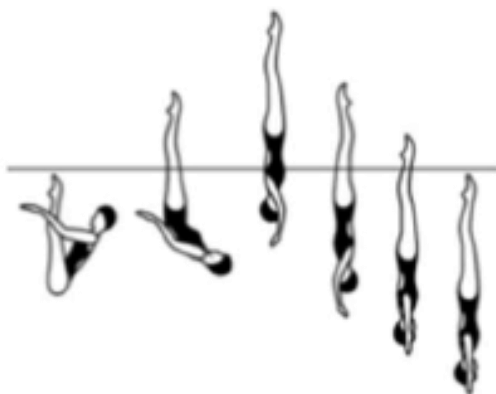


# ÉLÉMENT SOLO 16-20 ANS

## ÉLÉMENT 1

### BARRACUDA VRILLE 360°

Coefficient : 2.1



À partir de la position du **carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils juste sous la surface de l'eau, exécuter une poussée jusqu'à la **position verticale**. Une *vriille de 360°* est effectuée au même rythme que la poussée.




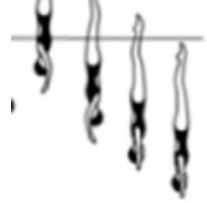

**Position du carpé arrière** : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.

**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.

**Vriille de 360°** : Une *vriille de 360°* est une rotation de 360° (1 tour) en position verticale (ou indiquée). Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. Une vriille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Sauf indication contraire, une *vriille descendante* se termine par une *descente verticale* exécutée au même rythme que la vriille.

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

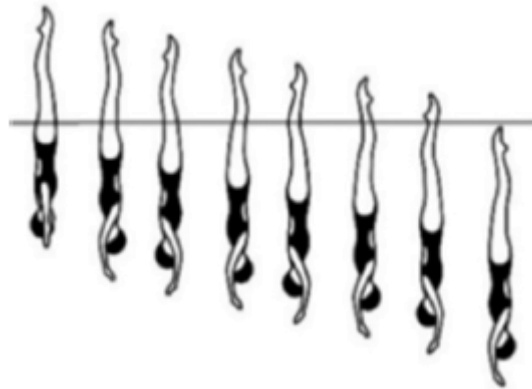
	Coefficient NVT (PV)
	
	31 (4.43)
	
	39 (5.57)
	
	0 (0)
	<b>Total NVT</b> 70

# ÉLÉMENT SOLO 16-20 ANS

## ÉLÉMENT 2

### VRILLE CONTINUE 1080°

Coefficient : 1.8

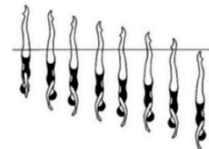


À partir d'une **position verticale**, effectuer une *vrille continue de 1080°*.

**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 1080°:* Vrille descendante avec une rotation rapide de 1080° (3 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)

49  
(10)

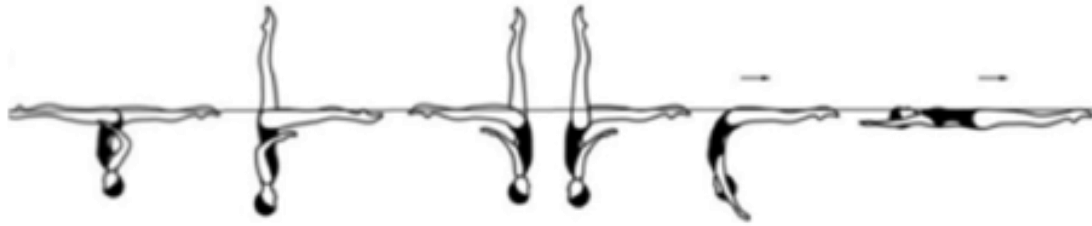
Total NVT  
49

# ÉLÉMENT SOLO 16-20 ANS

## ÉLÉMENT 3

### ESPADON JAMBE TENDUE – CAVALIER (à partir du grand écart)

Coefficient : 2.5



À partir de la **position du grand écart**, une rotation des hanches de  $180^\circ$  est effectuée tandis que la jambe avant est rapidement levée afin de prendre la **position queue de poisson**. En maintenant l'alignement vertical du corps et en accélérant la vitesse, le pied de la jambe horizontale décrit un arc horizontal de  $180^\circ$  à la surface de l'eau jusqu'à la **position cavalier** et avec une vitesse uniforme et continuant dans la même direction, une rotation additionnelle de  $180^\circ$  est effectuée. La jambe verticale est abaissée afin de prendre la **position cambrée de surface** et, dans un mouvement uniforme, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

**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  $180^\circ$  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.

**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.

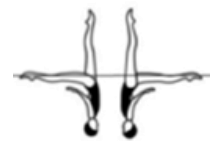
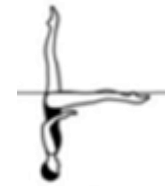
**Demi-tour :** Un demi-tour est une rotation de  $180^\circ$  à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

\*\*Dans cette figure, le demi-tour est effectué en position cavalier.

**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  
(1.9)

21  
(2.41)

24  
(2.75)

18.5  
(2.14)

7  
(0.8)

Total NVT  
87

# ÉLÉMENT SOLO 16-20 ANS

## ÉLÉMENT 4

### QUEUE DE POISSON jusqu'à la verticale

Coefficient : 1.9



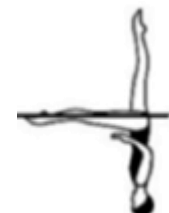
À partir de la **position du carpé avant**, effectuer une *rotation de 360°* tandis qu'une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson** et en continuant dans la même direction, une seconde *rotation de 360°* est effectuée tandis que la jambe horizontale est levée afin de prendre **une position verticale**.

**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.

**Tour** : Un tour est une rotation de 360° 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.



Coefficient  
NVT (PV)

32  
(5.47)

26.5  
(4.53)

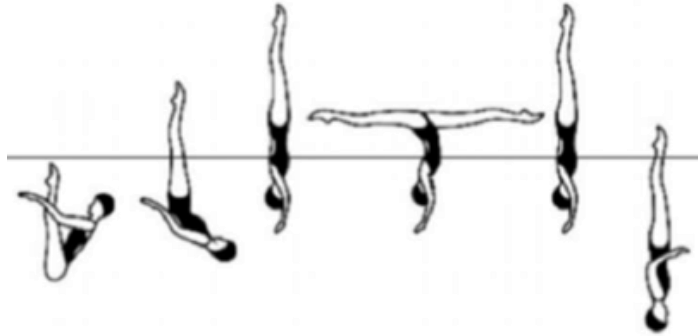
Total NVT  
58.5

# ÉLÉMENT SOLO 16-20 ANS

## ÉLÉMENT 5

### 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.

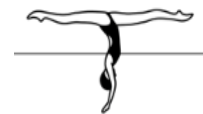
**Position du carpé arrière** : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.

**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