

Enchaînement d'éléments Phase 2

**** MÉTRONOME 135 BPM**

* Il n'y a pas de compte pour les éléments. Toutefois, ceux-ci sont exécutés rapidement.

* **L'athlète prend au maximum 3x8 comptes pour respirer en egg beater entre chaque élément.**

Le 3x8 comptes débute lorsque la tête de l'athlète émerge de l'eau et se termine lorsque la tête rentre dans l'eau à nouveau.
L'athlète peut décider de prendre moins que 3x8 compte. Si tel est le cas, il n'y aura pas de pénalité.

*Épaule gauche en ligne avec le flag pour tous les éléments.

5A Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid

3x8 compte egg beater maximum

2A Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical – Open 180° - Walkout

3x8 compte egg beater maximum

3A Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720°

3x8 compte egg beater maximum

4 Butterfly Hybrid

3x8 compte egg beater maximum

1A Flying Fish Hybrid Spinning 180°