

DESCRIPTION DES ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES 2023-2024 PROGRAMME PROVINCIAL

EXIGENCES GÉNÉRALES

- i. Il est fortement recommandé, pour la clarté du jugement, que les éléments obligatoires soient séparés par d'autre contenu.
- ii. Toutes les figures ou composantes doivent être exécutées selon les exigences décrites dans les documents officiels de la FINA.
- iii. Si un-e ou plusieurs athlètes omettent un élément obligatoire, en partie ou en totalité, les pénalités associées seront appliquées.
- iv. Les éléments obligatoires (autre que les formations, mouvements acrobatiques ou actions requises) seront notés par les juges de l'atelier des éléments.
- v. Les éléments peuvent être placés à n'importe quel moment dans la routine et dans n'importe quel ordre.
- vi. À l'exception de la plage de départ, de l'entrée à l'eau, des mouvements connectés obligatoires (duo mixte), des mouvements acrobatiques (équipe, duo et duo mixte), des mouvements en cadence (équipe) et de la formation en cercle obligatoire (équipe) tous les mouvements doivent être exécutés simultanément et faisant face à la même direction par tous les membres de l'équipe ou du duo.
- vii. **NOTE pour l'adaptation provinciale :**
 - a. Toutes les adaptations sont basées sur les versions «B» des éléments FINA 2022-2025.

RÈGLES GÉNÉRALES

1. Les éléments sont définis par leurs composantes : positions de base du corps et transitions. Se référer aux documents correspondants pour les exigences des positions de base et pour la description des mouvements de base. Les éléments sont décrits sur la base d'une exécution parfaite.
2. Une transition est un mouvement continu d'une position à une autre. Elle doit se terminer simultanément avec la réalisation de la position requise à la hauteur

- choisie. Sauf indication contraire, le niveau de l'eau reste constant au cours d'une transition.
3. Sauf indication contraire dans la description, une hauteur maximale et un mouvement uniforme est souhaitable en permanence. La hauteur est évaluée basée sur le niveau de l'eau des parties du corps. Chaque partie doit être clairement définie.
 4. Les diagrammes ne sont qu'un guide. En cas de différence entre un diagramme et sa description, la version anglaise du Manuel FINA prévaudra. Ne pas se fier au sens des images pour l'exécution de la figure mais bien à la description indiquée.
 5. Pendant l'exécution d'une figure, un temps d'arrêt ne peut intervenir que lors des positions imprimées en « **gras** » et défini dans le document «Positions de base».
 6. Les mouvements de base ne sont décrits qu'une fois dans le document «Transitions de base» et sont écrits en « *italique* » lorsque les descriptions s'y réfèrent.
 7. Lorsque le mot « **et** » est utilisé entre deux actions, celles-ci sont exécutées **successivement** ; quand « **tandis que** » est employé, elles sont exécutées **simultanément**.
 8. Les positions et les mouvements des bras et des mains sont facultatifs.

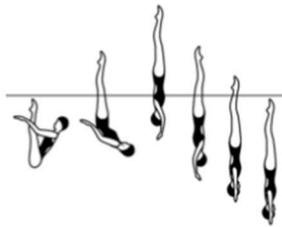
PROGRAMME PROVINCIAL 16-20 ANS

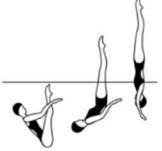
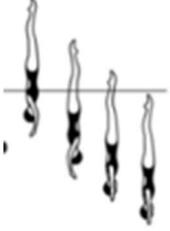
SOLO

A - Poussée, vrille de 360°

DD : 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 *vrille de 360°* est effectuée au même rythme que la poussée.

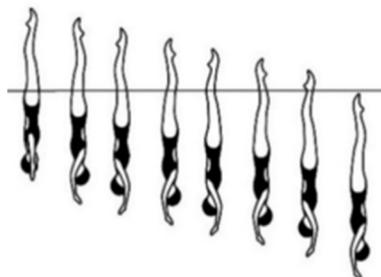


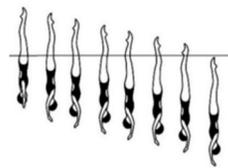
<p>Position du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p><i>Poussée</i> : D'une position du carpé arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical 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.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Vrille de 360°</i> : Une vrille 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 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 <i>descente verticale</i> exécutée au même rythme que la vrille.</p>	

<p><i>Descente verticale</i> : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	
--	---

B – Vrille continue de 1080° DD : 2.7

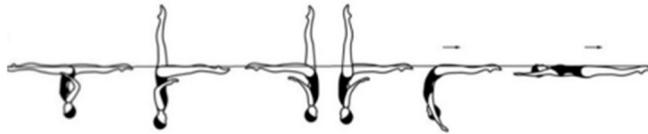
À partir d'une **position verticale**, effectuer une *vrille continue de 1080°*.

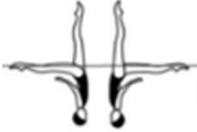


<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Vrille continue de 1080°</i>: Vrille descendante avec une rotation rapide de 1080° (3 tours) qui est complétée au moment où les chevilles atteignent la surface et qui se poursuit jusqu'à la submersion.</p> <p>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.</p>	

C - Espadon jambe tendue - Cavalier (à partir de la position du grand écart) DD : 3.2

À partir de la **position du grand écart**, une rotation des hanches de 180° 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° 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° 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.



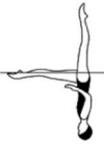
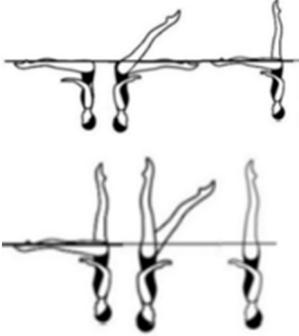
<p>Position du grand écart: Jambes également ouvertes vers l'avant et vers l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.</p>	
<p>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.</p>	
<p>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.</p>	
<p><i>Demi-tour :</i> Un demi-tour est une rotation de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.</p> <p>**Dans cette figure, le demi-tour est effectué en position cavalier.</p>	
<p>Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.</p>	
<p><i>Sortie dorsale cambrée :</i> 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.</p>	

<p>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.</p>	
--	---

D – Queue de poisson - Vrille continue de 720° (jusqu'à la position verticale, sans la vrille continue) **DD : 2.6**

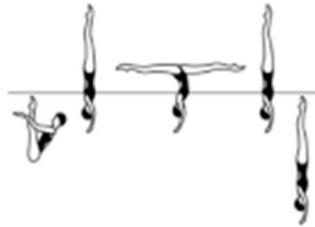
À partir de la **position du carpé avant**, effectuer une rotation de 360° tandis qu'une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson** et en continuant dans la même direction, une seconde rotation de 360° est effectuée tandis que la jambe horizontale est levée afin de prendre une **position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

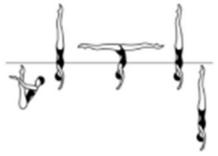


<p>Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	
<p>Position queue de poisson : Corps en position verticale, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant est en surface peu importe la hauteur des hanches.</p>	
<p><i>Tour</i> : Un tour est une rotation de 360° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	

E – Poussée grand écart aérien DD : 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 grand écart*.

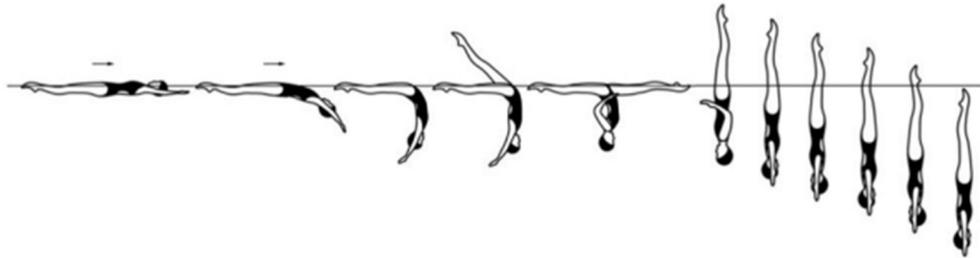


<p>Position du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p><i>Poussée grand écart</i> : Une poussée est exécutée jusqu'à la position verticale. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement pour prendre la position grand écart aérien puis sont fermées en position verticale, suivi d'une <i>descente verticale</i>. La descente verticale est exécutée au même rythme que la poussée.</p>	
<p>Position du grand écart aérien : Les jambes sont au-dessus de la surface de l'eau. 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.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Descente verticale</i> : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

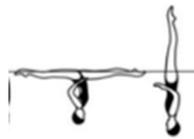
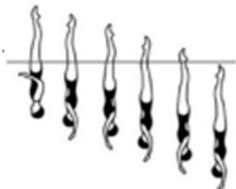
DUO

A - Promenade arrière fermeture de 180° - Vrille continue de 720° DD : 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.



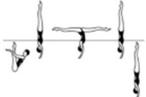
<p>Prendre une <i>position cambrée de surface</i> : D'une position allongée sur le dos en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu la tête quitte la surface de l'eau tandis que le dos se cambre davantage pour prendre une position cambrée de surface avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.</p>	
<p>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.</p>	
<p>Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.</p>	
<p>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.</p>	

<p><i>Demi-tour</i> : Un demi-tour est une rotation de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Vrille continue de 720°</i>: 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.</p> <p>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.</p>	

B – Pousée grand écart aérien DD : 2.4

À partir de la **position du carpi arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils juste sous la surface de l'eau, exécuter une *pousée grand écart*.

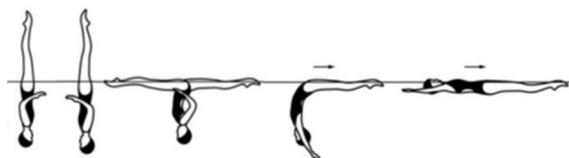


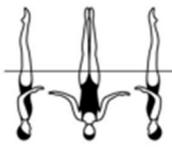
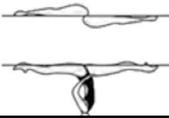
<p>Position du carpi arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p><i>Pousée grand écart</i> : Une pousée est exécutée jusqu'à la position verticale. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement pour prendre la position grand écart aérien puis sont fermées en position verticale, suivi d'une <i>descente verticale</i>. La descente verticale est exécutée au même rythme que la pousée.</p>	

<p>Position du grand écart aérien : Les jambes sont au-dessus de la surface de l'eau. 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.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Descente verticale</i> : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

C – Hybride Flamant demi-tour (à partir de la position verticale) DD : 2.6

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*.

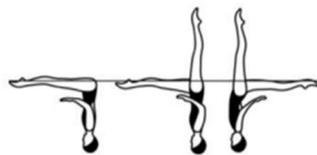


<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Demi-tour</i> : Un demi-tour est une rotation de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.</p>	
<p>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</p>	

compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.	
<i>Sortie promenade avant</i> : 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, <i>exécuter une sortie dorsale cambrée</i> .	
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.	
<i>Sortie dorsale cambrée</i> : 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.	

D – Queue de poisson – Cavalier - Vrille continue de 720° (jusqu'à la position cavalier) DD : 2.7

Effectuer une entrée carpé pour aller prendre 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** (la position cavalier doit être clairement démontrée).



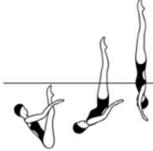
Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.	
Position queue de poisson : Corps en position verticale, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant est en surface peu importe la hauteur des hanches.	

<p>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.</p>	
---	---

E - Poussée DD : 1.6

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.

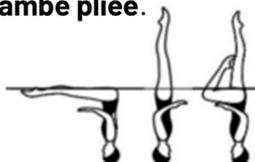


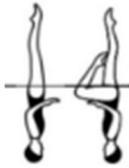
<p>Position du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p><i>Poussée</i> : D'une position du carpé arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical 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.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Descente verticale</i> : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

DUO MIXTE

A - Position du carpé avant - Rotation de 180° en position verticale - Demi-tour vers la position verticale jambe pliée - Vrille continue de 720° (jusqu'à la position verticale jambe pliée) DD : 2.2

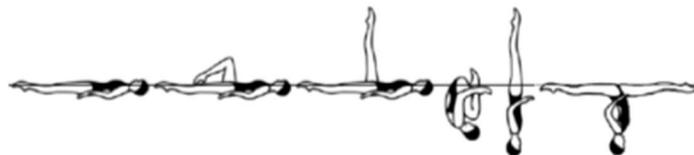
Effectuer une entrée carpé pour aller prendre À partir de la **position du carpé avant**, les jambes sont levées jusqu'à la **position verticale** en effectuant une rotation de 180° et, en poursuivant dans la même direction, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est pliée pour prendre la **position verticale jambe pliée**.

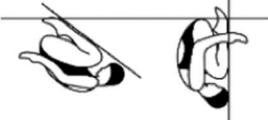


<p>Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Demi-tour</i> : Un demi-tour est une rotation de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.</p>	
<p>Position verticale jambe pliée: Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.</p>	

B – Londres (jusqu'à la position du grand écart) **DD :3.3**

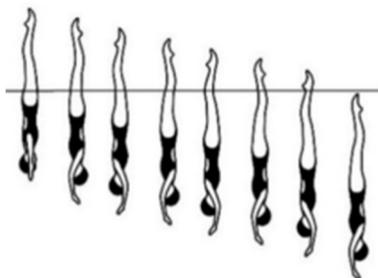
À partir de la **position allongée sur le dos**, monter une *jambe de ballet* et effectuer un saut arrière groupé partiel. Les jambes sont ramenées ensemble dans la **position groupé** jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface et le corps déroule rapidement tandis que les jambes sont dépliées pour prendre une **position verticale**, à mi-chemin entre la ligne imaginaire des hanches et la ligne imaginaire formée par la tête et les tibias. Les jambes sont ouvertes de façon symétrique jusqu'à la **position du grand écart**.



<p><i>Monter une jambe de ballet</i> : De la 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.</p>	
<p>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.</p>	
<p>Position allongée sur le dos jambe pliée : Corps en position allongée sur le dos. Cuisse perpendiculaire à la surface.</p>	
<p>Position jambe de ballet: Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.</p>	
<p>Position groupée : Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête près des genoux.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p>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.</p>	

C – Vrille continue de 1080° DD : 2.6

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

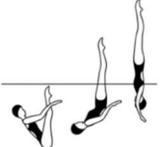


<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Vrille continue de 1080°</i>: Vrille descendante avec une rotation rapide de 1080° (3 tours) qui est complétée au moment où les chevilles atteignent la surface et qui se poursuit jusqu'à la submersion.</p> <p>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.</p>	

D – Poussée DD : 1.6

D'une **position du carpi 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.

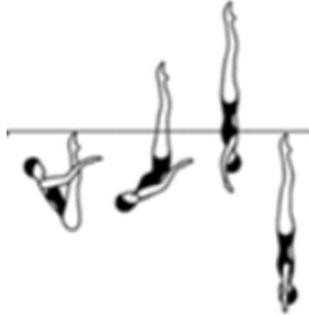


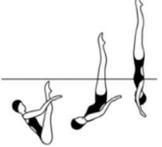
<p>Position du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p><i>Poussée</i> : D'une position du carpé arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical 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.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Descente verticale</i> : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

ÉQUIPE

A - Poussée DD : 1.6

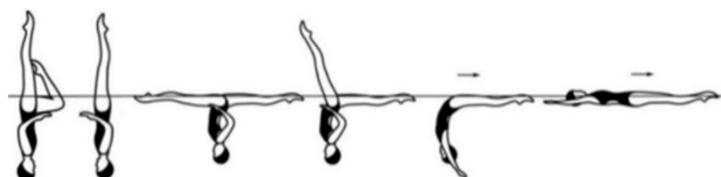
D'une **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une *poussée* afin de prendre une **position verticale**. Une *descente verticale* est effectuée au même rythme que la poussée.

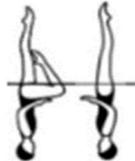
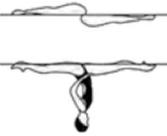


<p>Position du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.</p>	
<p><i>Poussée</i> : D'une position du carpé arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical 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.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	
<p><i>Descente verticale</i> : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

B - Position verticale jambe pliée - Demi-tour vers la position verticale - Position du grand écart - Sortie promenade avant (à partir de la position verticale jambe pliée) DD : 2.3

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.



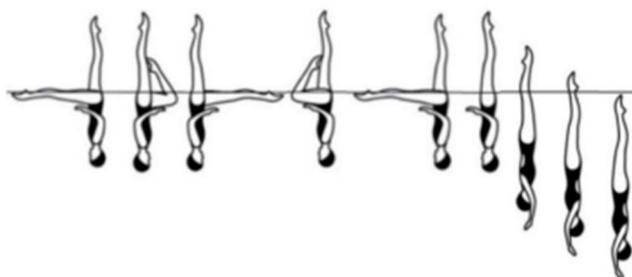
<p>Position verticale jambe pliée: Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse. Effectuer un <i>demi-tour</i> tandis que la jambe pliée est allongée afin de prendre la position verticale.</p>	
<p>Position du grand écart: Jambes également ouvertes vers 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.</p>	
<p><i>Sortie promenade avant</i> : 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 <i>sortie dorsale cambrée</i>.</p>	
<p>Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.</p>	
<p><i>Sortie dorsale cambrée</i> : 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.</p>	

<p>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.</p>	
--	---

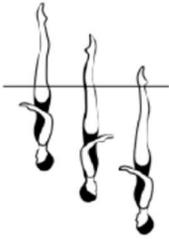
C – 2 rotations fouetté - Position verticale - Vrille de 360°

DD :2.3

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



<p>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.</p>	
<p><i>Rotation fouetté :</i> 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.</p>	
<p>Position verticale jambe pliée: Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe plié au niveau du genou ou de la cuisse.</p>	
<p>Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.</p>	

<p>Vrille de 360°: Vrille descendante avec une rotation de 360° (1 tour).</p> <p>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. Sauf indication contraire, une vrille descendante se termine par une <i>descente verticale</i> exécutée au même rythme que la vrille.</p>	
<p>Descente verticale : en maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.</p>	

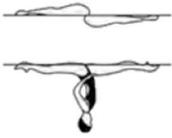
D – Hybride du Papillon (jusqu'à la 2^e position queue de poisson) **DD : 2.9**

L'hybride du papillon doit être performé rapidement.

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**.



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

<p>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.</p>	
<p>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.</p>	