

DESCRIPTION DES ÉLÉMENTS TECHNIQUES REQUIS (TRE) 2025-2026

PROGRAMME PROVINCIAL

EXIGENCES GÉNÉRALES

Tous les éléments techniques requis (TRE) ou leurs composantes doivent être exécutés selon les exigences décrites dans les documents officiels de World Aquatics.

RÈGLES GÉNÉRALES

1. Les éléments techniques requis sont définis par leurs composantes : positions de base et transitions. Se référer aux documents correspondants pour les exigences des positions de base et pour la description des mouvements de base. Les TRE 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 World Aquatics 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'un TRE, un temps d'arrêt ne peut intervenir que lors des positions imprimées en « **gras** » et définies 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 mouvements des bras et des mains sont facultatifs.

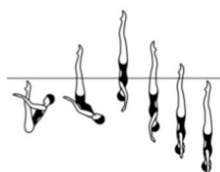
PROGRAMME PROVINCIAL JUNIOR

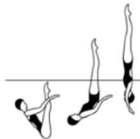
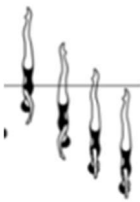
SOLO

1 – 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.

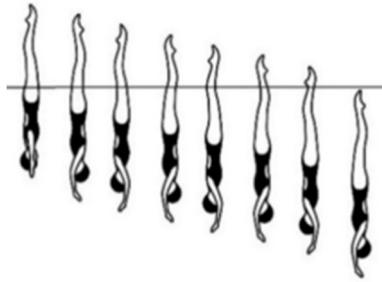


Position du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.	
<i>Poussée</i> : D'une position du carpé arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical rapide des jambes et des hanches vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la position verticale. Une hauteur maximale est souhaitée.	
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	
<i>Vrille de 360°</i> : Une vrille de 360° est une rotation de 360° (1 tour) en position verticale (ou indiquée). Sauf indication contraire, une vrille descendante se termine par une <i>descente verticale</i> exécutée au même rythme que la vrille.	
<i>Descente verticale</i> : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.	

2 – Vrille continue de 1080°

DD : 2.7

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

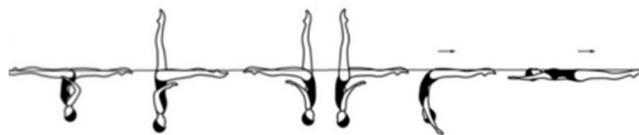


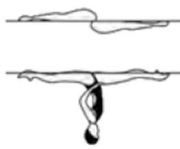
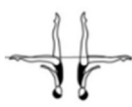
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	
Vrille continue de 1080° : Vrille descendante avec une rotation rapide de 1080° (3 tours) qui est complétée au moment où les chevilles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

3 – Grand écart – Cavalier

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 cambrée de surface à position allongée sur le dos* est exécutée.



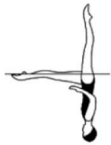
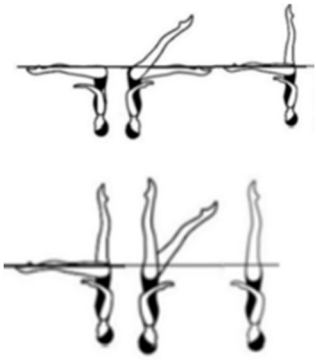
Position du grand écart : Jambes également ouvertes vers l'avant et vers l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de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

4 – Queue de poisson en rotation

DD : 2.6

À partir d'une position au choix, prendre la **position du carpe 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**.



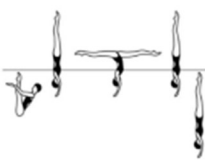
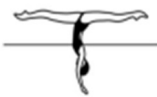
Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.	
Position queue de poisson : Corps en position verticale, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant est en surface peu importe la hauteur des hanches.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

5 – 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*.



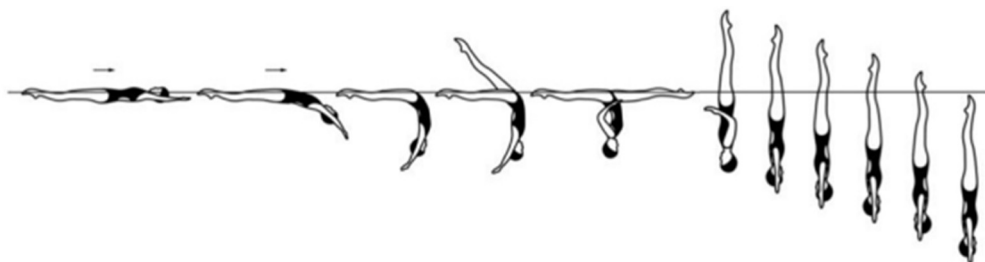
Position du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.	
<i>Poussée grand écart</i> : Une poussée est exécutée jusqu'à la position verticale. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes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

DUO FÉMININ

1 – 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.



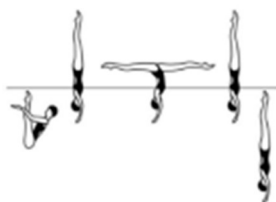
Prendre une <i>position cambrée de surface</i> : D'une position allongée sur le dos en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu la tête quitte la surface de l'eau tandis que le dos se cambre davantage pour prendre une position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

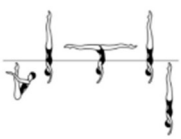
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	
Vrille continue de 720° : Vrille descendante avec une rotation rapide de 720° (2 tours) qui est complétée au moment où les chevilles atteignent la surface et qui se poursuit jusqu'à la submersion.	

2 – Poussée grand écart aérien

DD : 2.4

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*.



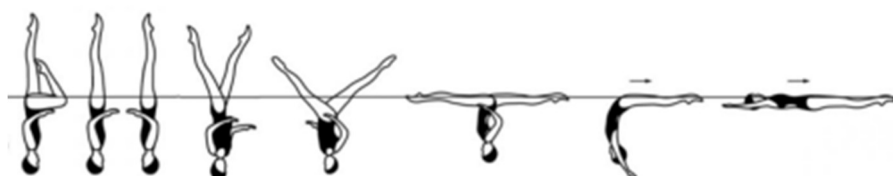
Position du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.	
Poussée grand écart : Une poussée est exécutée jusqu'à la position verticale. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement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

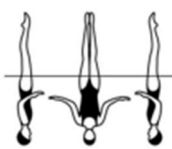
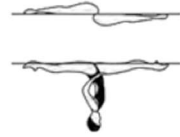
<i>Descente verticale</i> : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à l'immersion des orteils.	
--	---

3 – Hybride demi-tour – Sortie promenade avant

DD : 3.1

À partir d'une **position verticale jambe pliée**, étirer la jambe afin de prendre une **position verticale**, effectuer un *demi-tour* et, sans pause, les jambes ouvrent symétriquement afin de prendre la **position du grand écart** tandis qu'une rotation de 360° est effectuée. Exécuter une *sortie promenade avant*.



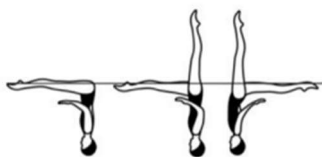
Position verticale jambe pliée: Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.	
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	
<i>Demi-tour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

<i>Sortie promenade avant</i> : La jambe avant est levée en 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 cambrée de surface à position allongée sur le dos</i>.	
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.	
<i>Sortie cambrée de surface à position allongée sur le dos</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.	

4 – Queue de poisson – Cavalier

DD : 2.7

À partir d'une position au choix, prendre 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).



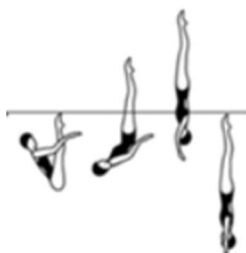
Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.	
Position queue de poisson : Corps en position verticale, une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant est en surface peu importe la hauteur des hanches.	

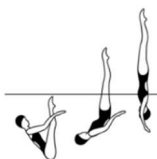
Position cavalier : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.	
--	---

5 - Poussée

DD : 2.1

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.



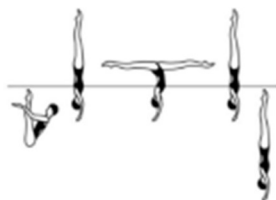
Position du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.	
<i>Poussée</i> : D'une position du carpé arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical rapide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

DUO MIXTE

1 – Poussée grand écart aérien

DD : 2.5

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*.

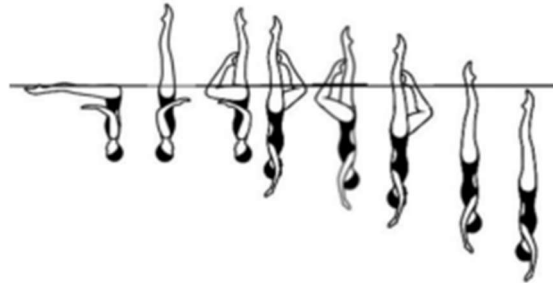


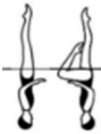
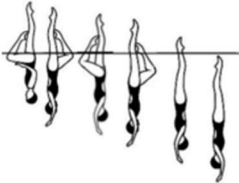
Position du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.	
<i>Poussée grand écart</i> : Une poussée est exécutée jusqu'à la position verticale. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes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

2 – Position du carpé avant - Rotation de 180° vers la position verticale - Demi-tour vers la position verticale jambe pliée – Vrille continue de 720°

DD : 2.2

À partir d'une position au choix, prendre la **position du carpé avant**. Tandis qu'une rotation de 180° est effectuée, les jambes sont levées jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* est effectué tandis qu'une jambe est abaissée afin de prendre la **position verticale jambe pliée**. Toujours dans la même direction, une *vrille continue de 720°* est exécutée tandis que le genou est tendu pour prendre la **position verticale** au moment où les chevilles atteignent la surface de l'eau. La rotation continue jusqu'à immersion complète.

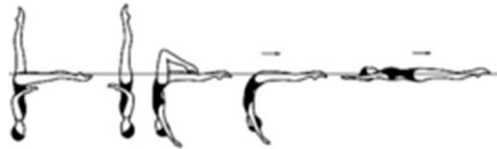


Position du carpé avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90 degrés. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.	
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	
<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.	
Position verticale jambe pliée : Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse.	
<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.	

3 – Manta Ray demi-tour (à partir de la position queue de poisson)

DD : 3.0

À partir de la **position queue de poisson**, la jambe horizontale est levée en **position verticale** tandis que le corps effectue une rotation de 180° (la rotation doit être effectuée vers l'extérieur de la jambe horizontale – une position queue de poisson jambe droite requiert une rotation de l'épaule gauche vers l'arrière, une position queue de poisson jambe gauche requiert une rotation de l'épaule droite vers l'arrière). Les jambes sont ensuite abaissées simultanément et rapidement jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe pliée est alors étirée pour prendre la **position cambrée de surface** et, en continuant au même rythme, une *sortie cambrée de surface à position allongée sur le dos* est effectuée.



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 verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	
Position cambrée de surface jambe pliée : Corps en position cambrée de surface. La cuisse de la jambe pliée est perpendiculaire à la surface.	
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface.	
<i>Sortie cambrée de surface à position allongée sur le dos</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.	

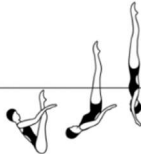
ÉQUIPE

1 – 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.

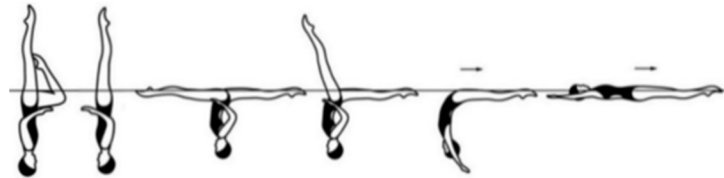


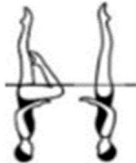
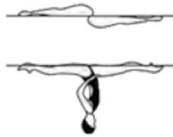
Position du carpé arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 degrés ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat et tête alignée.	
<i>Poussée :</i> D'une position du carpé arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical rapide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

2 –Position verticale jambe pliée - Demi-tour vers la position verticale - Position du grand écart – Sortie promenade avant

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.



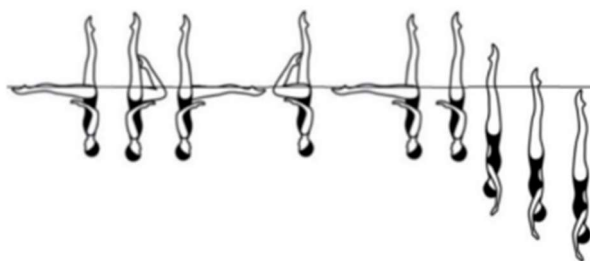
Position verticale jambe pliée : Corps en position verticale avec l'orteil de la jambe pliée au niveau du genou ou de la cuisse. Effectuer un <i>demi-tour</i> tandis que la jambe pliée est allongée afin de prendre la position verticale.	
Position du grand écart : Jambes également ouvertes vers l'avant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

3 – 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.



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

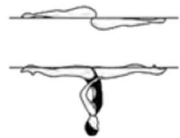
4 – Hybride du Papillon (jusqu'à la 2^e position queue de poisson)

DD : 2.9

L'hybride du papillon doit être performé rapidement.

À partir d'une position au choix, prendre la **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 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.	
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.	