

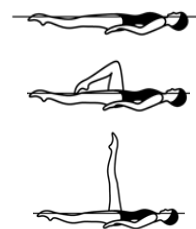
Référence : [Manuel for judges, TC, referees and Coaches - WA](#) p. 70 à 86

NOTES :

- a) Les diagrammes ne sont qu'un guide, en cas de différence entre les diagrammes et les écrits, c'est la version écrite (en anglais) qui prévaut.
- b) Les éléments indiqués en caractère gras réfèrent à une position de base définie dans le document à cet effet.

TB 1 MONTER UNE JAMBE DE BALLET

D'une 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.



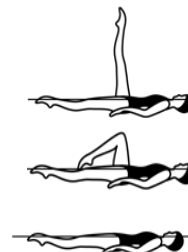
a) Monter une jambe de ballet tendue

D'une **position allongée sur le dos**, une jambe est levée de manière tendue jusqu'à la **position jambe de ballet**.



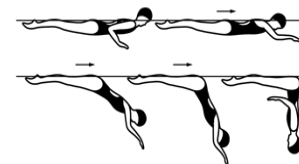
TB 2 ABAISSER UNE JAMBE DE BALLET

D'une **position jambe de ballet**, la jambe de ballet est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position allongée sur le dos jambe pliée**. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position allongée sur le dos**.



TB 3 PRENDRE LA POSITION DU CARPÉ AVANT

D'une **position allongée sur le ventre** avec le visage dans l'eau, le tronc descend pour prendre la **position du carpé avant**. Les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.



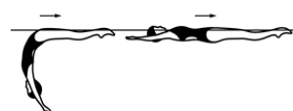
TB 4 PRENDRE UNE POSITION JAMBE DE BALLET DOUBLE SOUS-MARINE DEPUIS LA POSITION DU CARPÉ AVANT

En maintenant la **position du carpé avant**, le corps culbute autour d'un axe latéral alors que les fesses, les jambes et les pieds descendent jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action pour prendre la **position jambe de ballet double sous-marine**.



TB 5 SORTIE CAMBRÉE DE SURFACE À POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS

De la **position cambrée de surface**, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un déplacement 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.

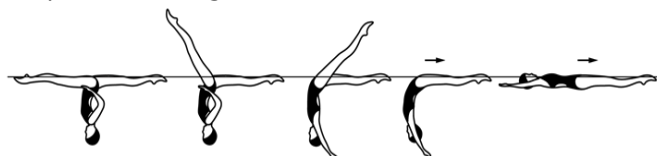


TB 6 SORTIE PROMENADE

Ces transitions commencent en **position grand écart** sauf indication contraire dans la description de la figure. Les hanches demeurent stationnaires tandis qu'une jambe est élevée en un arc au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée.

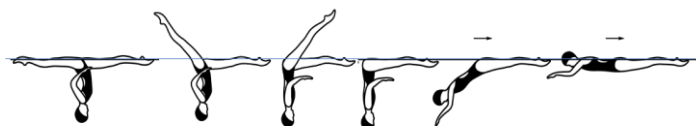
a) Sortie promenade avant

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 *Sortie cambrée de surface à position allongée sur le dos*.



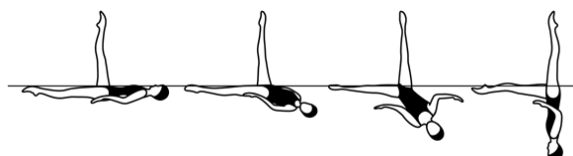
b) Sortie promenade arrière

La jambe arrière est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position du carpié avant** et d'un mouvement continu, le corps se déplie en **position allongée sur le ventre**. La tête fait surface à l'endroit occupé par les hanches au début de cette action.



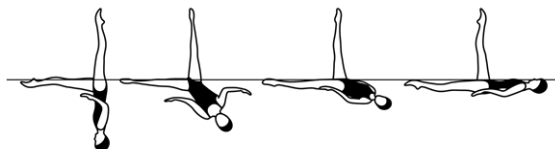
TB 7 ROTATION CATALINA

De la **position jambe de ballet**, initier une rotation du corps. La tête, les épaules et le tronc initient la rotation à la surface en descendant, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position queue de poisson**. La jambe verticale demeure perpendiculaire à la surface alors que le pied de la jambe horizontale reste à la surface pendant toute la rotation. À moins d'une indication contraire, la *Rotation catalina* commence en **position jambe de ballet**.



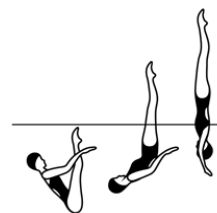
TB 8 ROTATION CATALINA INVERSÉE

De la **position queue de poisson**, les hanches effectuent une rotation tandis que le tronc remonte, sans mouvement latéral, jusqu'à la **position jambe de ballet**. La jambe verticale demeure perpendiculaire à la surface alors que le pied de la jambe horizontale reste à la surface pendant toute la rotation.



TB 9 POUSSÉE

D'une **position du carpi 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.



TOLÉRANCE DANS LA POUSSÉE

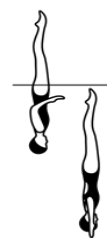
Les tolérances de déviation pour l'action de poussée sont uniques et permettent aux jambes d'être jusqu'à 15° supplémentaires par rapport à la ligne verticale.

Les déductions sont les suivantes :

	Déviation d'angle	Total de déduction
Déviation mineure	16° – 30°	0.2
Déviation moyenne	31° – 45°	0.5
Déviation majeure	45° ou plus	1.0

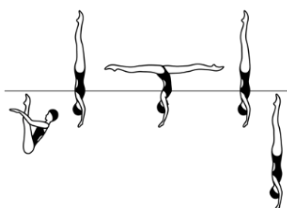
TB 10 DESCENTE VERTICALE

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



TB 11 POUSSÉE GRAND ÉCART

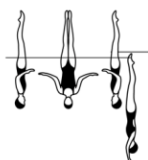
Une *Poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. En maintenant une hauteur maximale les jambes sont ouvertes rapidement pour prendre la **position grand écart aérien** puis sont fermées en **position verticale**, suivi d'une *Descente verticale*. La *Descente verticale* est exécutée au même rythme que la *poussée*.



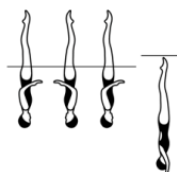
TB 12 TOURS

Un *Tour* est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, lorsqu'on l'exécute en **position verticale**, un *Tour* se termine par une *Descente verticale*.

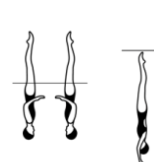
a) Demi-tour
(180°)



b) Tour complet
Tour de 360°



c) Spire
Demi-tour rapide de 180°



TOLÉRANCE DANS LES TOURS

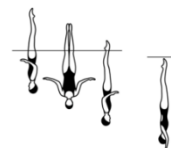
La tolérance dans un *Tour* (*Demi-tour*, *Tour complet* ou *Spire*) est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

TB 13 VRILLES

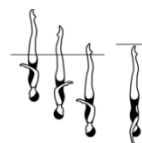
Une *Vrille* est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les *Vrilles* sont exécutées en un mouvement uniforme. Une *Vrille* se termine par une *Descente verticale* exécutée au même rythme que la *Vrille*.

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 *Descente verticale* exécutée au même rythme que la *Vrille*.

d) Vrille de 180° : Vrille descendante avec rotation de 180°.

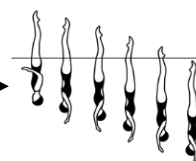


e) Vrille de 360° : Vrille descendante avec rotation de 360°.

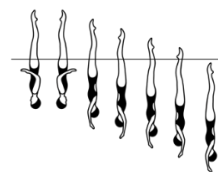


f) Vrille continue : Vrille descendante avec une rotation rapide de : 720° (2), 1080° (3) ou 1440° (4) qui est complétée au moment où les chevilles atteignent la surface et qui se poursuit jusqu'à la submersion.

Vrille continue de 720° démontrée →

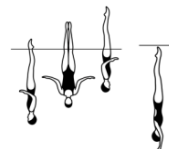


g) Tour vrillé : un *Demi-tour* est exécuté et suivi, sans pause, d'une *Vrille continue de 720°* (2) exécutée dans la même direction que le *Demi-tour*.

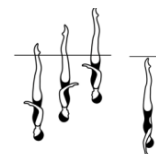


Sauf indication contraire, une *Vrille ascendante* commence avec le niveau de l'eau aux chevilles. Suit une *Vrille* vers le haut jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. Une *Vrille ascendante* se termine par une *Descente verticale*.

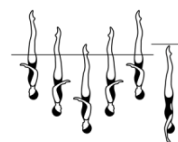
h) Vrille ascendante de 180° : *Vrille ascendante* avec rotation de 180°.



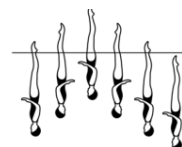
i) Vrille ascendante de 360° : *Vrille ascendante* avec rotation de 360°.



j) Vrille combinée : *Vrille descendante* d'au moins 360°, suivie, sans pause, d'une *Vrille ascendante* d'égale valeur dans la même direction. La *Vrille ascendante* atteint la même hauteur que celle établit au début de la *Vrille descendante*.



k) Vrille combinée inversée : *Vrille ascendante* d'au moins 360°, suivie, sans pause, d'une *Vrille descendante* d'égale valeur dans la même direction.



l) Vrille combinée verticale jambe pliée : *Vrille descendante* en **position verticale jambe pliée** d'au moins 360°, suivie, sans pause, d'une *Vrille ascendante* d'égale valeur dans la même direction. La *Vrille ascendante* atteint la même hauteur que celle établit au début de la *Vrille descendante*.



m) Vrille combinée verticale jambe pliée inversée : *Vrille ascendante* en **position verticale jambe pliée** d'au moins 360°, suivie, sans pause, d'une *Vrille descendante* d'égale valeur en **position verticale jambe pliée** dans la même direction.

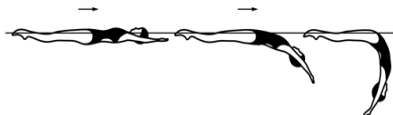


TOLÉRANCE DANS LES VRILLES

- 1- La tolérance dans une *Vrille continue* est de 180° en plus ou moins de la rotation.
- 2- La tolérance dans les autres *Vrilles* est d' 1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

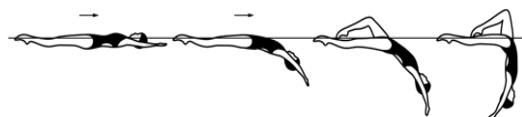
TB 14 PRENDRE UNE POSITION CAMBRÉE DE SURFACE

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 alors 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.



TB 15 PRENDRE UNE POSITION DE CAMBRÉ DE SURFACE JAMBE PLIÉE

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 jambe pliée** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.



TB 16 ROTATION ARIANE

D'une **position grand écart**, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.



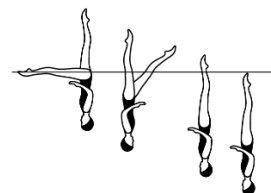
TB 17 ROTATION HÉLICOPTÈRE

D'une **position queue de poisson** la jambe horizontale est levée dans la **position verticale** lors d'une rotation descendante et est complétée lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une *Rotation hélicoptère* se termine par une *Descente verticale*.

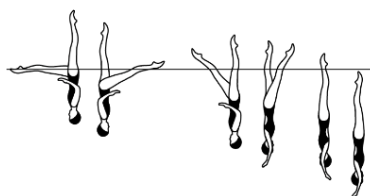
a) **Vrille de 180°** : Vrille descendante avec rotation de 180°.



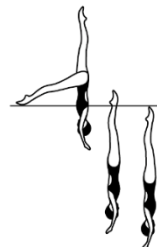
b) **Vrille de 360°** : Vrille descendante avec rotation de 360°.



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



d) **Vrille aérienne rapide de 180°** : d'une **position queue de poisson aérienne** la jambe horizontale est levée rapidement à la **position verticale** pendant une *Vrille descendante rapide de 180°* et est complétée lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau. La *Vrille aérienne rapide* se termine par une *Descente verticale*.



TB 18 ROTATION FOUETTÉ

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**.



TB 19 TOURBILLON

Cette transition est un ajout provincial et n'est pas répertoriée dans les documents de référence internationaux.

D'une **position du carpé avant**, une rotation est exécutée tandis qu'une jambe est en mouvement et que l'autre demeure à la surface de l'eau (dans une position au choix).