

Programme PERFORMANCE

Parcours Technique Individuel 2009 (senior)

Descriptif synthétique

- 1) Plage libre
- 2) Départ plongé
- 3) Poussée barracuda-cassé- transition
- 4) Séquence rétro en déplacement haut (épaules)
- 5) Position 2 bras en l'air
- 6) Allongé coté
- 7) Prise de verticale- jambes serrées
- 8) **Elément 1** : ½ Tour-spire-vrille continue
- 9) Sortie dorsale – mobilité maximale

Elément 7 : série Ballet-leg

- 10) Transition après Ballet-leg
- 11) Poussée rétro
- 12) Passage 2 bras
- 13) Transition figure avant élément
- 14) **Elément 8**
- 15) Transition après élément
- 16) Kick + bras + allongé- mobilité maximum
- 17) Figure rapide avec arrêts + position écart
- 18) Fin- traction tête en déplacement

19) Sortie kick

20) Poussée rétro fantaisie

21) **Elément 9**

22) Figure fin après élément

23) Bras fin