

ECHELLE NOTATION	
Parfait	10
Presque Parfait	9,9 à 9,5
Excellent	9,4 à 9,0
Très Bien	8,9 à 8,0
Bien	7,9 à 7,0
Assez Bien	6,9 à 6,0
Satisfaisant	5,9 à 5,0
Insuffisant	4,9 à 4,0
Faible	3,9 à 3,0
Très faible	2,9 à 2,0
Difficilement reconnaissable	1,9 à 0,1
Complètement manqué	0

SOLO TECHNIQUE JUNIOR

J07

ATELIER 3 - NOTES SUR ELEMENTS OBLIGATOIRES - 2022-2023

1 A

Poussée vrille continue 720°

De la **position carquée arrière**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée suivie d'une *vrille continue de 720°* (2 rotations).

2 A

Vrille combinée de 1080° - vrille continue de 1080°

De la **position verticale** une *vrille combinée de 1080°* (3 rotations + 3 rotations) est exécutée. En continuant dans la même direction et sans temps d'arrêt une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée.

3

Espadon jambes tendues, château

De la **position allongée sur le ventre**, le dos se cambre tandis qu'une jambe tendue est levée pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart**. Une rotation des hanches de 180° est exécutée tandis que la jambe avant est levée rapidement pour prendre une **position queue de poisson**. En maintenant le corps vertical et en accélérant, le pied de la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface de l'eau pour prendre une **position château**, avec un mouvement uniforme et en continuant dans le même sens, une rotation supplémentaire de 180° est exécutée. La jambe verticale est abaissée pour prendre une **position cambrée de surface** et dans un mouvement uniforme une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

4 A

Queue de poisson 1/2 tour, vrille continue 720°

De la **position carquée avant**, une rotation de 360° est exécutée tandis qu'une jambe est levée en **position queue de poisson**. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* en **position queue de poisson** est exécuté. En continuant dans la même direction, une autre rotation de 360° est exécutée, tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée.

5 A

Poussée grand-écart jambe pliée, rassemblée 360°

De la **position carquée arrière** immergée, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Rapidement, la jambe arrière est levée en verticale alors que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée**. Une *vrille rapide de 360°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente verticale* au même rythme que la *poussée* est exécutée.

1 B

Poussée vrille 360°

De la **position carquée arrière**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée suivie d'une *vrille 360°* (1 rotation).

2 B

Vrille combinée de 720° - vrille continue de 1080°

De la **position verticale** une *vrille combinée de 720°* (2 rotations + 2 rotations) est exécutée. En continuant dans la même direction et sans temps d'arrêt une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée.

4 B

Queue de poisson, vrille 720°

De la **position carquée avant**, une rotation de 360° est exécutée tandis qu'une jambe est levée en **position queue de poisson**. En continuant dans la même direction, une autre rotation de 360° est exécutée, tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée.

5 B

Poussée grand-écart jambe pliée

De la **position carquée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Rapidement, la jambe arrière est levée en verticale alors que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée**. Une *descente verticale* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente verticale* au même rythme que la *poussée* est exécutée.

Ordre de Passage	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT
	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT
Ordre de Passage	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT
	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT
Ordre de Passage	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT
	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT
Ordre de Passage	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT
	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT
Ordre de Passage	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT
	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT
Ordre de Passage	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT
	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT
Ordre de Passage	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT
	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT
Ordre de Passage	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT	N° ELEMENT
	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT	NOTE ELEMENT

[illegible]