

ECHELLE NOTATION	
Parfait	10
Presque Parfait	9.75 à 9.5
Excellent	9.25 à 9.0
Très Bien	8.75 à 8.0
Bien	7.75 à 7.0
Assez Bien	6.75 à 6.0
Satisfaisant	5.75 à 5.0
Insuffisant	4.75 à 4.0
Faible	3.75 à 3.0
Très faible	2.75 à 2.0
Difficilement reconnaissable	1.75 à 0.25
Complètement manqué	0

1 A

Promenade arrière fermée à 360° - vrille continue de 1080°

De la **position allongée sur le dos**, une **position cambrée de surface** est exécutée. Une jambe est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart**. Une rotation de 360° est exécutée, tandis que les jambes se ferment symétriquement jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 1080°* est exécutée.

1 B

Promenade arrière fermée à 180° - vrille continue de 720°

De la **position allongée sur le dos**, une **position cambrée de surface** est exécutée. Une jambe est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart**. Une rotation de 180° est exécutée, tandis que les jambes se ferment symétriquement jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* est exécutée.

2 A

Poussée grands-écarts alternés - vrille de 180°

De la **position carpée 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 alternativement en **deux positions grands écarts aériens**. Rapidement, les jambes se rejoignent en **position verticale**. Une *vrille rapide de 180°* est exécutée.

2 B

Poussée grand-écart - vrille de 180°

De la **position carpée 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, les jambes se rejoignent en **position verticale**. Une *vrille rapide de 180°* est exécutée.

DUO TECHNIQUE

3

Ballet leg - déroulé flamenco jambe plié - verticale - demi-tour - ouverture 360° en écart - sortie promenade

De la **position ballet leg de surface**, le tibia de la jambe horizontale est ramené le long de la surface de l'eau pour prendre une **position flamenco** de surface. En maintenant la jambe ballet leg à la verticale, les hanches sont levées tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée glisse le long de la surface jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la **position verticale**. Un *demi-tour* est exécuté. En continuant dans la même direction et sans pause, une rotation supplémentaire de 360° est exécutée alors que les jambes s'ouvrent symétriquement en **position grand-écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

4 A

Queue de poisson - château - vrille continue de 1080°

De la **position carpée avant**, une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est rapidement levée en un arc de 180° pour arriver en **position château**. Un *tour* rapide est exécuté tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. En continuant dans la même direction une *vrille continue de 1080°* est exécutée.

4 B

Queue de poisson - château - vrille continue de 720°

De la **position carpée avant**, une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est rapidement levée en un arc de 180° pour arriver en **position château**. Un *demi-tour* rapide est exécuté tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. En continuant dans la même direction une *vrille continue 720°* est exécutée

5 A

Poussée spire jambe pliée - vrille de 360°

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Une jambe est pliée en **position verticale jambe pliée** tandis qu'une *spire* est exécutée. En continuant dans la même direction et sans pause, 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.

5 B

Poussée spire jambe pliée

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Une jambe est pliée en **position verticale jambe pliée** tandis qu'une *spire* est exécutée. Sans pause, 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
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]