

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

Barracuda grand-écart demi-tour - 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 un maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Un *demi-tour* est exécuté tandis que les jambes sont fermées symétriquement jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille rapide de 180°* est exécutée

1 B

Poussée grand-écart demi-tour

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une poussée jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant un maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Un demi-tour est exécuté tandis que les jambes sont fermées symétriquement jusqu'à la **position verticale**. Une descente verticale au même rythme que la poussée est exécutée

DUO MIXTE TECHNIQUE

2 A

Carpé - rotation 360° verticale - tour jambe pliée - vrille continue de 720°

De la **position carpée avant**, les jambes sont levées en **position verticale** tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. En continuant dans la même direction, un *tour* est exécuté tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** lorsque les chevilles atteignent la surface et continue jusqu'à l'immersion

2 B

Carpé - rotation 180° verticale -1/2 tour jambe pliée -vrille continue de 720°

De la **position carpée avant**, les jambes sont levées en **position verticale** tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale** jambe pliée . En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** lorsque les chevilles atteignent la surface et continue jusqu'à l'immersion

3

Raie manta demi-tour

Un ballet leg de surface est exécuté puis 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 se tend genou à la surface pour prendre une **position queue de poisson**.

Lever la jambe horizontale jusqu'à la **position verticale**, tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. La direction de la rotation de 180° est avec la jambe horizontale à l'extérieur. Abaisser les jambes rapidement et simultanément jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. Tendre la jambe pliée jusqu'à la position cambrée de surface et dans un mouvement continu, exécuter une sortie dorsale cambrée.

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]