ÉLÉMENTS TECHNIQUES REQUIS (TRE)
DUO TECHNIQUE
2026-2028

Exigences générales :

Lors des Jeux Olympiques, du Tournoi de Qualification Olympique, de la Coupe du Monde, des Championnats du Monde, des Championnats du Monde Juniors et des autres compétitions désignées par World Aquatics, les Éléments Techniques Requis (TRE) sont utilisés.

1. Sauf indication contraire dans la description, tous les Éléments Techniques Requis doivent être exécutés conformément aux exigences décrites dans le Manuel Natation Artistique de World Aquatics à destination des Juges, Contrôleurs Techniques, Juges-arbitres et Entraîneurs.

2. Si un ou plusieurs athlètes omettent tout ou une partie d'élément, ou exécutent une action incorrecte dans un élément, se référer au Règlement des compétitions World Aquatics en vigueur pour connaître les pénalités applicables aux actions incorrectes ou omises.

3. Les Éléments Techniques Requis n° 1 à 5 (solo, duo et équipe), ou n° 1 à 3 (duo mixte), peuvent être exécutés dans n'importe quel ordre.

4. Pour les Éléments Techniques Requis n° 1 à 5 (solo, duo et équipe), ou n° 1 à 3 (duo mixte), les éléments sélectionnés, leur degré de difficulté respectif ainsi que l'ordre d'exécution choisi doivent obligatoirement être déclarés et renseignés sur la carte d'entraîneur (Coach Card) du ballet technique. Ce document doit être transmis avant la compétition ou l'épreuve concernée.

5. Les hybrides supplémentaires sélectionnées, leur degré de difficulté respectif ainsi que leur ordre d'exécution doivent également être déclarés et renseignés sur la carte d'entraîneur (Coach Card) du ballet technique. Ce document doit être transmis avant la compétition ou l'épreuve concernée.

6. Pour les équipes et les duos féminins, à l'exception de la plage et de l'entrée à l'eau, des entrées et sorties du cercle pour les équipes, ainsi que des acrobaties, les Éléments Techniques Requis, les hybrides et les transitions doivent être exécutés simultanément et dans la même direction par tous les membres du duo ou de l'équipe.

7. Pour les duos mixtes, seuls les Éléments Techniques Requis doivent être exécutés simultanément et dans la même direction. La plage, l'entrée à l'eau, les hybrides, les hybrides requises, les entrées et sorties des Éléments Techniques Requis, les transitions et les acrobaties en duo ne sont pas soumis à cette restriction. Ils peuvent donc être exécutés librement, sans obligation de synchronisation ni d'orientation dans une même direction.

8. Des mouvements supplémentaires peuvent être ajoutés immédiatement avant et après les Éléments Techniques Requis n° 1 à 5 (solo, duo et équipe), ou n° 1 à 3 (duo mixte), c'est-à-dire entre deux respirations successives. Ces mouvements n'augmentent pas le degré de difficulté et ne sont pas considérés comme des hybrides supplémentaires.

9. Limites de durée : se référer aux articles en vigueur.

10. Pour faciliter la clarté du jugement, il est fortement recommandé que les Éléments Techniques Requis n° 1 à 5 (solo, duo et équipe), ou n° 1 à 3 (duo mixte), soient séparés par d'autres contenus.

CATÉGORIE JUNIOR - DUO TECHNIQUE

ÉLÉMENT N°1

1A / Poussée jambe pliée vrille 360° (DD : 2.3)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, 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 rapide* est exécutée.

1B / 1B/ Poussée jambe pliée vrille 180° (DD : 2.1)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, 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 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente rapide* est exécutée.

ÉLÉMENT N°2

2A / Poussée écart, bloquée vrille 360° (DD : 2.5)

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, 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** suivi d'un *blocage* au maximum de hauteur lorsque les jambes sont rejointes en **position verticale.** Une *vrille rapide de 360°* est exécutée, suivie d'une descente verticale rapide.

2B / Poussée écart, bloquée vrille 180° (DD : 2.4)

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, 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** suivi d'un *blocage* au maximum de hauteur lorsque les jambes sont rejointes en **position verticale.** Une *vrille rapide de 180°* est exécutée, suivie d'une descente verticale rapide.

ÉLÉMENT N°3

3 / Cadran solaire (DD : 3.6)

De la **position allongée sur le ventre**, le dos se cambre tandis qu'une jambe est levée pour décrire un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart.** La jambe avant est levée en **position château**. Le pied de la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface de l'eau pour prendre une **position queue de poisson.** En maintenant un angle de 90° entre les jambes, la jambe horizontale est levée à la verticale tandis que la jambe verticale poursuit simultanément son arc de cercle jusqu'à la surface de l'eau pour prendre une **position château.** De la **position château**, la jambe verticale est baissée rapidement à la surface de l'eau tandis que le genou de la jambe horizontale se plie pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée.** La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

ÉLÉMENT N°4

4A / Cygne demi-tour (DD : 3.4)

De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface jambe pliée* est exécutée**.** La jambe pliée est tendue en **position château**. Une rotation de hanches de 180° est effectuée pour prendre la **position queue de poisson**. La jambe horizontale se lève en **position verticale.** Dans la direction opposée, *un demi-tour* est exécuté. En continuant dans la même direction, un autre *demi-tour* est exécuté tandis que les jambes s'ouvrent symétriquement en **position grand écart.** Une *sortie promenade avant* est exécutée.

4B / Cygne (DD : 2.9)

De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface jambe pliée* est exécutée**.** La jambe pliée est tendue en **position château**. Une rotation de hanches de 180° est effectuée pour prendre la **position queue de poisson**. La jambe horizontale se lève en **position verticale.** Les jambes s'ouvrent symétriquement en **position grand écart.** Une *sortie promenade avant* est exécutée.

ÉLÉMENT N°5

5A / Mercure vrille continue 720° (DD : 2.7)

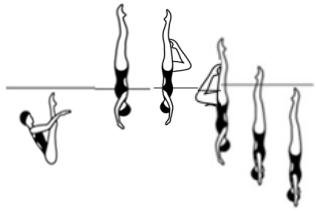
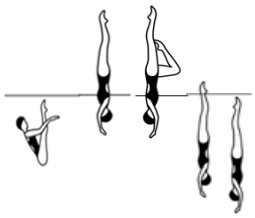
De la **position carpée avant**, les jambes sont levées jusqu'à une **position verticale** tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. Les jambes s'ouvrent rapidement en **position grand écart.** En effectuant une rotation de 180°, la jambe arrière est levée rapidement en verticale tandis que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée.** En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend en **une position verticale** et s'achève lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau et se poursuit durant l'immersion.

5B / Mercure vrille continue 360° (DD : 2.5)

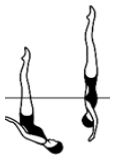
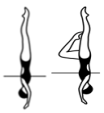
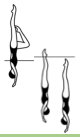
De la **position carpée avant**, les jambes sont levées jusqu'à une **position verticale**. Les jambes s'ouvrent rapidement en **position grand écart**. En effectuant une rotation de 180°, la jambe arrière est levée rapidement en verticale tandis que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 360°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend en **une position verticale** et s'achève lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau et se poursuit durant l'immersion.

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT DUO TECHNIQUE N°1

1A / Poussée jambe pliée vrille 360° (DD : 2.3)	1B/ Poussée jambe pliée vrille 180° (DD : 2.1)
	
De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, 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 rapide* est exécutée.	De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, 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 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente rapide* est exécutée.

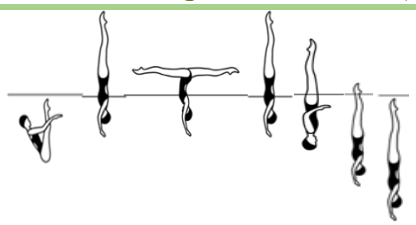
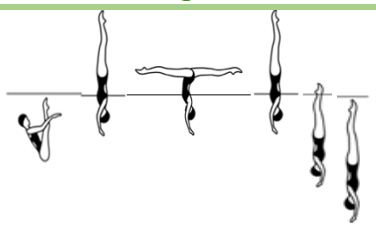
Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.			
Poussée : D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale.** Une hauteur maximale est souhaitable. *Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale :* • *Déviation Mineure (16 - 30°) : 0.2 pt* • *Déviation Médium (31° - 45°) : 0.5 pt* • *Déviation Majeure (+ de 45°) : 1.0 pt*		**31 (3.83)**	**31 (4.43)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées. **Position verticale jambe pliée :** Corps en **position verticale**. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.			
Spire : tour rapide de 180° à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. *La tolérance pour une spire est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*		**26 (3.21)**	**26 (3.71)**
Une *vrille descendante* doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la poussée. *La tolérance pour la vrille descendante est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
A : *Vrille rapide de 360° : vrille descendante* avec rotation de 360° (1 rotation)	**A** 	**24 (2.96)**	-
B : *Vrille rapide de 180° : vrille descendante* avec rotation de 180° (1/2 rotation)	**B** 	-	**13 (1.86)**
	TOTAL	**81 (10)**	**70 (10)**

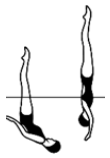
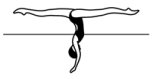
A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT DUO TECHNIQUE N°2

2A / Poussée écart, bloquée vrille 360° (DD : 2.5)	2B / Poussée écart, bloquée vrille 180° (DD : 2.4)
	
De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, 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** suivi d'un *blocage* au maximum de hauteur lorsque les jambes sont rejointes en **position verticale.** Une *vrille rapide de 360°* est exécutée, suivie d'une descente verticale rapide.	De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, 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** suivi d'un *blocage* au maximum de hauteur lorsque les jambes sont rejointes en **position verticale.** Une *vrille rapide de 180°* est exécutée, suivie d'une descente verticale rapide.

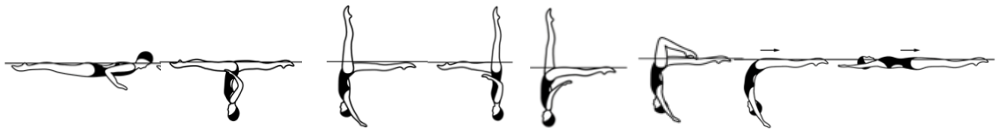
Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.			
Poussée : D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale.** Une hauteur maximale est souhaitable. *Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale :* • *Déviation Mineure (16 - 30°) : 0.2 pt* • *Déviation Médium (31° - 45°) : 0.5 pt* • *Déviation Majeure (+ de 45°) : 1.0 pt* **Position verticale :** Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**31 (3.56)**	**31 (3.65)**
Position grand écart aérien : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues, avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont au-dessus de la surface.		**17 (1.95)**	**17 (2.00)**
Blocage en position verticale : Un moment contrôlé après la fermeture des jambes en position verticale au maximum de hauteur, à l'issue d'une position grand écart aérien, créant une brève pause qui démontre le contrôle pendant au moins une (1) seconde avant le début du mouvement suivant.		**18 (2.07)**	**18 (2.12)**
Une *vrille descendante* doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la poussée. *La tolérance pour la vrille descendante est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
A : *Vrille rapide de 360° : vrille descendante* avec rotation de 360° (1 rotation)	A 	**21 (2.41)**	-
B : *Vrille rapide de 180° : vrille descendante* avec rotation de 180° (1/2 rotation)	B 	-	**19 (2.24)**
	TOTAL	**87 (10)**	**85 (10)**

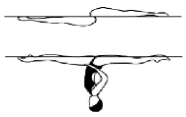
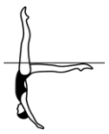
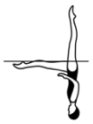
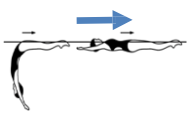
CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT DUO TECHNIQUE N°3

3 / Cadran solaire (DD : 3.6)



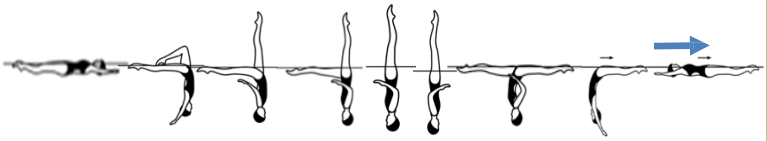
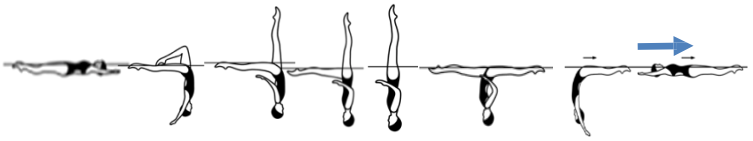
De la **position allongée sur le ventre**, le dos se cambre tandis qu'une jambe est levée pour décrire un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart.** La jambe avant est levée en **position château**. Le pied de la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface de l'eau pour prendre une **position queue de poisson.**
En maintenant un angle de 90° entre les jambes, la jambe horizontale est levée à la verticale tandis que la jambe verticale poursuit simultanément son arc de cercle jusqu'à la surface de l'eau pour prendre une **position château.** De la **position château**, la jambe verticale est baissée rapidement à la surface de l'eau tandis que le genou de la jambe horizontale se plie pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée.** La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

		Coefficient difficulté NVT (PV)
Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).		
Position grand écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.		**48 (3.25)**
Position château : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, avec le pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.		**17.5 (1.19)**
Position queue de poisson : Corps en extension en position verticale avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.		**18 (1.22)**
Position château : voir ci-dessus.		**25 (1.69)**
Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface.		**20.5 (1.39)**
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface de l'eau.		**11.5 (0.78)**
Sortie dorsale cambrée : De la **position** cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement 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.		**7 (0.47)**
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		
	TOTAL	**147.5 (10)**

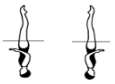
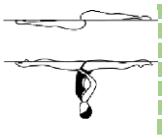
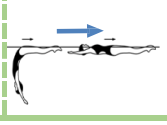
A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT DUO TECHNIQUE N°4

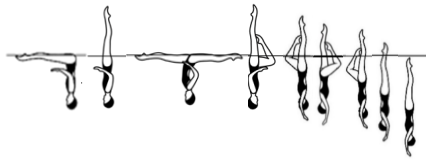
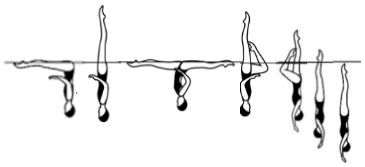
4A / Cygne demi-tour (DD : 3.4)	4B / Cygne (DD : 2.9)
	
De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface jambe pliée* est exécutée**.** La jambe pliée est tendue en **position château**. Une rotation de hanches de 180° est effectuée pour prendre la **position queue de poisson**. La jambe horizontale se lève en **position verticale.** Dans la direction opposée, *un demi-tour* est exécuté. En continuant dans la même direction, un autre *demi-tour* est exécuté tandis que les jambes s'ouvrent symétriquement en **position grand écart.** Une *sortie promenade avant* est exécutée.	De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface jambe pliée* est exécutée**.** La jambe pliée est tendue en **position château**. Une rotation de hanches de 180° est effectuée pour prendre la **position queue de poisson**. La jambe horizontale se lève en **position verticale.** Les jambes s'ouvrent symétriquement en **position grand écart.** Une *sortie promenade avant* est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

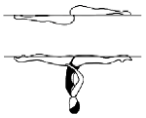
		A	B
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.			
Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface.		**17.5 (1.28)**	**17.5 (1.55)**
Position château : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, avec le pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.		**14 (1.02)**	**14 (1.24)**
Position queue de poisson : Corps en extension en position verticale avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.		**14 (1.02)**	**14 (1.24)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées		**20.5 (1.50)**	**20.5 (1.81)**
A : *Un demi-tour* : une rotation de 180° à hauteur constante		**21 (1.53)**	**-**
Position grand écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.		**20 (1.46)**	**17 (1.50)**
A : *Un demi-tour* : voir ci-dessus.			**-**
Sortie promenade avant : En **position grand écart**, les hanches restent immobiles tandis que la jambe avant est élevée 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 dorsale cambrée*.		**23 (1.68)**	**23 (2.04)**
Sortie dorsale cambrée : De la **position** cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement 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.		**7 (0.51)**	**7 (0.62)**
	TOTAL	**137 (10)**	**113 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT DUO TECHNIQUE N°5

5A / Mercure vrille continue 720° (DD : 2.7)	5B / Mercure vrille continue 360° (DD : 2.5)
	
De la **position carpée avant**, les jambes sont levées jusqu'à une **position verticale** tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. Les jambes s'ouvrent rapidement en **position grand écart.** En effectuant une rotation de 180°, la jambe arrière est levée rapidement en verticale tandis que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée.** En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend en **une position verticale** et s'achève lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau et se poursuit durant l'immersion.	De la **position carpée avant**, les jambes sont levées jusqu'à une **position verticale**. Les jambes s'ouvrent rapidement en **position grand écart**. En effectuant une rotation de 180°, la jambe arrière est levée rapidement en verticale tandis que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 360°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend en **une position verticale** et s'achève lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau et se poursuit durant l'immersion.

Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Position carpée avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.		**37 (3.63)**	
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées			**33 (3.71)**
Position grand écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.		**19 (1.86)**	**19 (2.13)**
Position verticale jambe pliée : Le corps est en **position verticale** avec l'orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.		**20 (1.96)**	**20 (2.25)**
Vrille : 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. La vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. *La tolérance pour une vrille continue est de 180° en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
A : *Vrille continue 720° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 720° (2 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	A 	**26 (2.55)**	-
B : *Vrille continue 360° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 360° (1 rotation) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	B 	-	**17 (1.91)**
	TOTAL	**102 (10)**	**89 (10)**