

CATEGORIE SENIOR**SOLO TECHNIQUE SENIOR—ELEMENTS OBLIGATOIRES**

1. De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur, abaisser rapidement une jambe jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. La jambe verticale est abaissée vers l'avant tandis que la jambe pliée est tendue pour prendre la **position grand écart aérien** et en maintenant un maximum de hauteur les jambes sont rassemblées symétriquement en **position verticale**, suivie d'une *descente verticale*. Tous les mouvements sont exécutés rapidement. (DD 2.7).
2. Un *dauphin* est exécuté jusqu'à la **position cambrée de surface**. Les jambes sont levées jusqu'à la **position verticale**. Deux *tours* sont exécutés (720°), et en continuant dans la même direction, une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée. (DD 3.4)
3. **141 - Stingray** : Exécuter un flamenco jusqu'à la **position flamenco de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe ballet leg à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale en un arc de cercle au-dessus de la surface. Tandis qu'elle passe à la verticale, la jambe verticale bouge de façon symétrique, une rotation de 180° commence et se termine en **position grand-écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. (DD 3.2)
4. De la **position verticale**, exécuter un *tour* suivi d'une *vrille combinée de 1080°* (3 rotations + 3 rotations). (DD 2.7)
5. De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda vrille continue* (2 rotations). (DD 2.3)

CATEGORIE SENIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE SENIOR N°1



1. De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur, abaisser rapidement une jambe jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. La jambe verticale est abaissée vers l'avant tandis que la jambe pliée est tendue pour prendre la **position grand écart aérien** et en maintenant un maximum de hauteur les jambes sont rassemblées symétriquement en **position verticale**, suivie d'une *descente verticale*. Tous les mouvements sont exécutés rapidement. (DD 2.7).

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 des jambes et des hanches rapide est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.

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.

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.

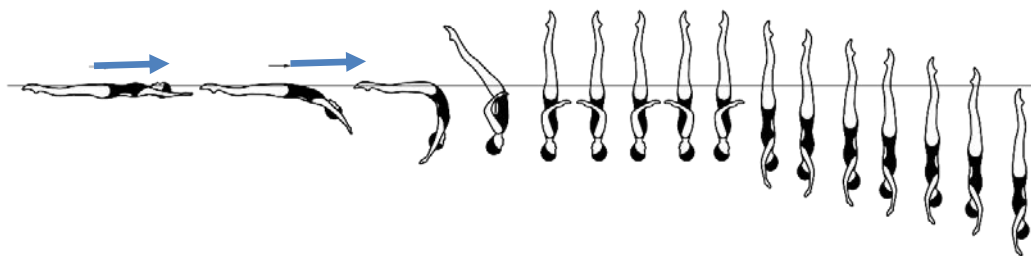
Position verticale : voir ci-dessus.

Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE SENIOR N°2



Un *dauphin* est exécuté jusqu'à la **position cambrée de surface**. Les jambes sont levées jusqu'à la **position verticale**. Deux *tours* sont exécutés (720°), et en continuant dans la même direction, une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée. (DD 3.4)

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.

Dauphin :

Le dauphin commence en **position allongée sur le dos**. La tête, les hanches et les pieds glissent successivement la surface jusqu'à la position arquée.

Position cambrée de surface :

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.

Position verticale :

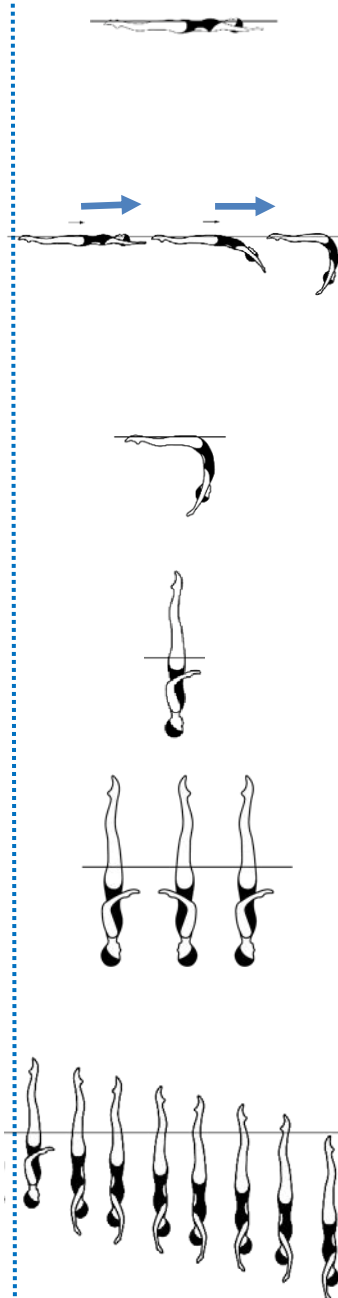
Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Tour :

Un tour est une rotation de 360° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

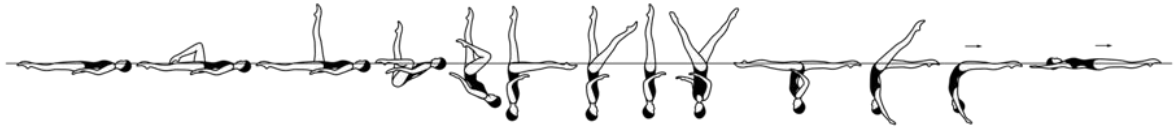
Vrille continue :

Une vrille descendante avec une rotation rapide de 1080° (3 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE SENIOR N°3



141—Stingray : Exécuter un flamenco jusqu'à la **position flamenco de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe ballet leg à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale en un arc de cercle au-dessus de la surface. Tandis qu'elle passe à la verticale, la jambe verticale bouge de façon symétrique, une rotation de 180° commence et se termine en **position grand-écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. (DD 3.2)

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.

Monter une jambe en ballet leg : Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position ballet leg**.

Position ballet leg de surface : Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.

Position flamenco de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.

Position queue de poisson : **Position verticale**, avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

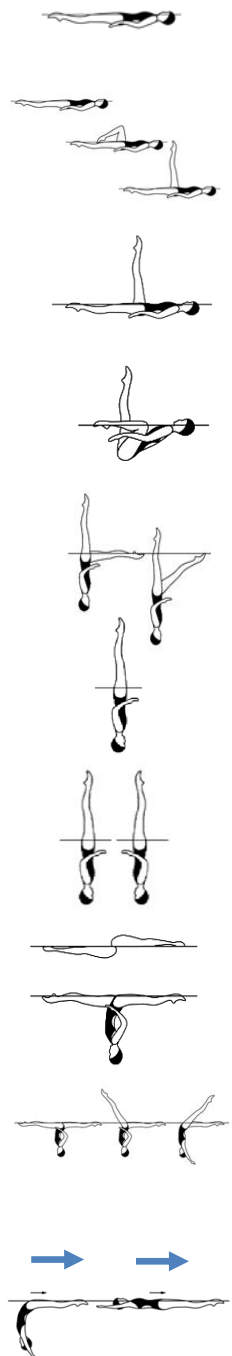
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Demi-Tour : Un demi-tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Un demi-tour est un tour de 180°.

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.

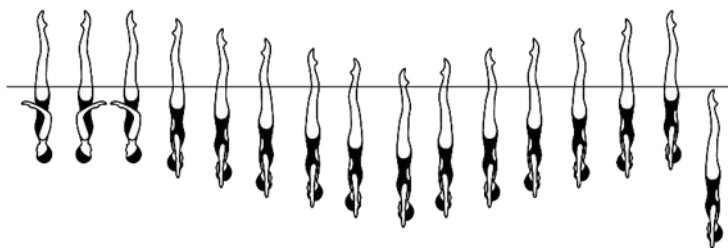
Sortie promenade avant : Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface**. Une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

Sortie dorsale cambrée de surface : 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.



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE SENIOR N°4



De la **position verticale**, exécuter un *tour* suivi d'une *vrille combinée de 1080°* (3 rotations + 3 rotations). (DD 2.7)

Position verticale

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas.

Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Tour :

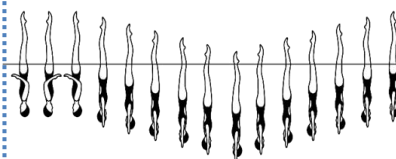
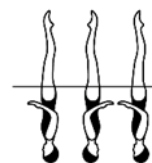
Un tour est une rotation de 360° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

Vrille combinée

Vrille descendante de 1080 ° (3 rotations), suivie, sans temps d'arrêt, d'une *vrille ascendante* d'égale valeur dans la même direction. Sauf indication contraire, une *vrille ascendante* commence avec le niveau de l'eau aux chevilles. Suit une vrille vers le haut jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit au même niveau que la verticale avant la vrille descendante. Elle se termine par une *descente verticale*.

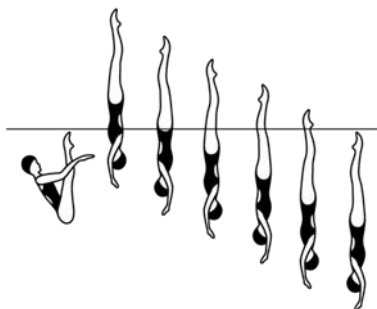
Descente verticale

En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT SOLO TECHNIQUE SENIOR N°5



De la **position carpée arrière**, jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda vrille continue de 720°* (2 rotations). (DD 2.3)

Position carpée arrière immergée :

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 des jambes et des hanches rapide est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une hauteur maximale est souhaitable.

Position verticale :

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Vrille continue :

Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme. La *vrille descendante* avec une rotation **rapide** de 720° (2 rotations) doit commencer à hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.

