



EXIGENCES GÉNÉRALES

Des éléments supplémentaires peuvent être ajoutés

1. À moins qu'il en soit spécifié autrement dans la description d'un élément:
 - Toutes les figures ou composantes doivent être exécutées selon les exigences décrites dans cette annexe.
 - Tous les éléments doivent être exécutés avec hauteur et contrôle, en un mouvement continu, chaque partie étant clairement définie.
2. La durée des routines doit être conforme au règlement MAS 4.1
3. Le maillot de bain doit être noir et l'athlète doit porter un casque de bain blanc ou noir.

GENERAL REQUIREMENTS

Supplementary elements may be added

1. Unless otherwise specified in the description of an element:
 - All figures or components thereof shall be executed according to the requirements described in this Appendix.
 - All elements shall be executed high and controlled in uniform motion with each section clearly defined.
2. Time limits as in MAS 4.1
3. Swimwear shall be black and the competitor shall wear a white cap.

ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES EN SOLO

SOLO REQUIRED ELEMENTS

Les éléments 1 à 5 **DOIVENT** être exécutés selon l'ordre de présentation.

L'élément 6 peut être exécuté à n'importe quel moment de la routine.

Elements 1 to 5 **MUST** be performed in the order listed.

Element 6 may be performed at any time during the routine.

1. **QUEUE DE POISSON** – de la **Position allongée sur le ventre**, prendre la **Position du carpé avant**; lever une jambe en **Position queue de poisson**, lever l'autre jambe à la **Position verticale** (fin optionnelle).
FISHTAIL – from a **Front Layout Position**, a **Front Pike Position** is assumed; one leg is lifted to a **Fishtail Position**, the second leg is lifted to a **Vertical Position** (ending is optional).
2. **POSITION GRAND ÉCART** – suivie d'une Sortie promenade avant ou arrière.
SPLIT POSITION – followed by a walkout front or walkout back.
3. **VRILLE 180°** – de la Position verticale jambe pliée, **une vrille 180° est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la Position verticale à la cheville suivie d'une immersion**.
SPINNING 180° – From a Bent Knee Position, a **Spin 180° is executed as the legs are joined to a Vertical Position at the ankles followed by submergence**.

4. **COMBINAISON DE JAMBE DE BALLET EN DÉPLACEMENT** – débutant en **Position allongée sur le dos**, la combinaison doit inclure 2 des positions suivantes : **Position allongée sur le dos jambe pliée, droite; Position allongée sur le dos jambe pliée, gauche; Jambe de ballet, droite; Jambe de ballet, gauche; Position du flamant, droit; Position du flamant, gauche; Jambe de ballet double.**

TRAVELLING BALLET LEG COMBINATION – Beginning in a **Back Layout Position** to include any 2 of the following positions – **Bent Knee Back Layout, right; Bent Knee Back Layout, left; Ballet Leg, left; Ballet Leg, right; Flamingo Position, left; Flamingo Position, right; Ballet Leg Double.**

5. **BARRACUDA JAMBE PLIÉE** – de la **Position du carpé arrière**, les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils étant juste sous la surface de l'eau, exécuter une Poussée tandis qu'une jambe est pliée en suivant l'intérieur de la jambe tendue pour prendre une **Position verticale jambe pliée**. Une descente verticale est exécutée en Position verticale jambe pliée au même rythme que la Poussée.

BARRACUDA BENT KNEE – From the **Back Pike Position** with the legs perpendicular and the toes just below the surface, a Thrust is executed as one leg is drawn along the inside of the other extended leg to assume a **Bent Knee Vertical Position**. A Vertical Descent is executed in a Bent Knee Vertical Position at the same tempo as the Thrust

6. **DEUX (2) TYPES DE PROPULSION** – doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face (bras optionnel).

TWO (2) FORMS OF PROPULSION – Must include Egg Beater travelling sideways and/or forward (arms optional)

ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES EN DUO

DUET REQUIRED ELEMENTS

Les éléments 1 à 5 **DOIVENT** être exécutés selon l'ordre de présentation.

Les éléments 6 et 7 peut être exécuté à n'importe quel moment de la routine.

Elements 1 to 5 **MUST** be performed in the order listed.

Element 6 – 7 may be executed at any time during the routine.

Routine de duo : 1 à 6 tel que décrit ci-dessus en Solo

Routines for Duet 1 to 6 as above for Solo

7. **ACTION JOINTE** – lorsque les athlètes sont en contact (se touchent) d'une quelconque manière afin d'exécuter une des actions suivantes:

- une figure jointe ou une formation jointe ou une séquence jointe de mouvements de bras.
- les mouvements doivent être exécutés simultanément. Les mouvements à effet miroir sont permis.
- les portées pyramides, plates-formes et éjectées ne sont pas permises.

JOINED ACTION – Where the swimmers are connected (touching) in some manner to perform on of the following:

- A connected figure or a connected float or connected stroking
- Action must be performed simultaneously. Mirror action is permitted.
- Stacks, lifts, platforms, throws are not permitted.

À l'exception des mouvements sur la **PLAGE DE DÉPART** et de l'**ENTRÉE** et tel que stipulé dans l'**ACTION JOINTE**, tous les éléments obligatoires et supplémentaires **DOIVENT** être exécutés simultanément par tous les athlètes faisant face dans la même direction. Des variations de propulsion et de direction de présentation sont permises au moment des changements de formation.

With the exception of the **DECK WORK** and **ENTRY** and as noted in the **JOINED ACTION**, all elements, required and supplementary, **MUST** be performed simultaneously and facing the same direction by both swimmers. Variation in propulsion and direction facing are permitted during pattern changes.

TEAM REQUIRED ELEMENTS

TEAM REQUIRED ELEMENTS

Les éléments 1 à 5 **DOIVENT** être exécutés selon l'ordre de présentation.

Les éléments 6 à 9 peut être exécuté à n'importe quel moment de la routine.

Elements 1 – 5 **MUST** be performed in the order listed

Elements 6 – 9 may be executed at any time during the routine

Routine d'équipe : 1 à 7 tel que décrit ci-dessus en Duo

Routines for Team 1 to 7 as above for Duet

8. **ACTION EN CADENCE** – mouvements identiques exécutés consécutivement, un par un, par tous les membres de l'équipe. Lorsque plusieurs actions en cadence sont exécutées, elles doivent être consécutives et non pas séparées par des éléments optionnels ou obligatoires. Une deuxième cadence peut débuter avant que la première cadence ait été exécutée par tous les athlètes mais chaque membre de l'équipe doit exécuter chaque mouvement de chacune des cadences.

CADENCE ACTION – Identical movements performed sequentially, one by one, by all team members. When more than one cadence action is performed, they must be consecutive and not separated by other optional or required elements. A second cadence action may begin before the first cadence action is completed by all team members but each team member must do the action of each cadence.

9. **FORMATIONS** – les formations doivent inclure un cercle et une ligne droite. Des éléments peuvent être exécutés en formation de cercle ou de ligne droite.

PATTERNS – must show a circle and straight line. Elements may be performed when in the circle or the straight-line patterns.

À l'exception des mouvements sur la **PLAGE DE DÉPART**, de l'**ENTRÉE**, de l'**ACTION EN CADENCE** et tel que stipulé dans l'**ACTION JOINTE**, tous les éléments obligatoires et supplémentaires **DOIVENT** être exécutés simultanément par tous les athlètes faisant face dans la même direction. Les nageurs ne sont pas obligés de faire face dans la même direction lors de la formation en cercle. Des variations de propulsion et de direction de présentation sont permises au moment des changements de formation. Les mouvements à effet miroir ne sont pas permis sauf si spécifié dans la description d'un élément obligatoire.

With the exception of the **DECK WORK**, **ENTRY**, **CADENCE** and as noted in the **JOINED ACTION**, all elements, required and supplementary, **MUST** be performed simultaneously and facing the same direction by all swimmers. Swimmers need not face the same direction in the circle pattern. Variation in propulsion and direction facing are permitted during pattern changes. Mirror actions are not permitted except in the description of the elements.