

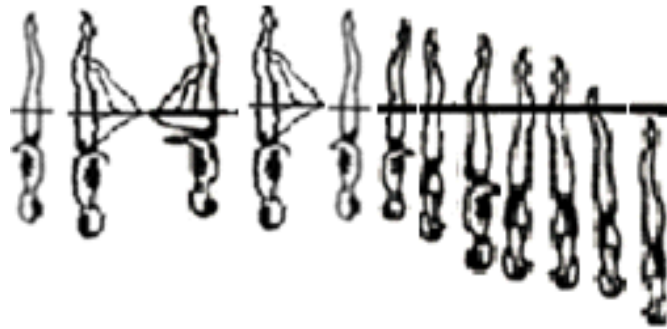
## CATEGORIE SENIOR

### DUO TECHNIQUE SENIOR—ELEMENTS OBLIGATOIRES

1. De la **position verticale**, exécuter un *tour de 360°* tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, exécuter un *tour supplémentaire de 360°* tandis que la jambe pliée est allongée en **position verticale**. Sans temps d'arrêt, une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée. (DD 2.3)
2. De la **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue en **position ballet leg**. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface en **position flamenco de surface**. Elever la jambe pliée jusqu'à la **position double leg de surface**. En maintenant les jambes à la verticale, le corps est immergé jusqu'à la **position carpée arrière sous-marin**, les pieds juste sous la surface. En exécutant une rotation de 360°, le corps monte à la surface tandis qu'une jambe est abaissée, avec le pied à la surface, pour prendre une **position flamenco de surface**. La jambe horizontale est allongée en **position ballet leg**. La jambe verticale est baissée tendue en **position allongée sur le dos**. Un déplacement par la tête est autorisé. (DD 2.9)
3. De la **position queue de poisson** maintenue, avec la jambe horizontale restant devant la jambe verticale, deux rotations rapides (720°) sont exécutées. En continuant dans la même direction et à la même vitesse, un *tour rapide* est exécuté tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. Une *vrille continue de 720°* est exécutée. (DD 2.8)
4. Un *Cyclone* est exécuté jusqu'à la **position verticale**. Exécuter un *demi tour*. En continuant dans la même direction, exécuter une rotation supplémentaire de 180° tandis que les jambes sont symétriquement ouvertes jusqu'à la **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. (DD 3.0)
5. De la **position carpée arrière immergée** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à une position verticale et sans perte de hauteur une jambe est rapidement baissée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée en **position verticale** tandis qu'une *vrille de 360°* est exécutée. (DD 2.5)
6. Le duo doit contenir un porté, un saut ou un éjecté, celui-ci peut être placé n'importe où dans le ballet.
7. A l'exception de la plage, de l'entrée dans l'eau et du porté, saut ou éjecté, tous les éléments obligatoires et supplémentaires doivent être exécutés simultanément et dans la même direction. Les mouvements "en miroir" ne sont pas autorisés.

## CATEGORIE SENIOR

### ELEMENT DUO TECHNIQUE SENIOR N°1



De la **position verticale**, exécuter un *tour de 360°* tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, exécuter un *tour supplémentaire de 360°* tandis que la jambe pliée est allongée en **position verticale**. Sans temps d'arrêt, une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée. (DD 2.3)

#### Position verticale :

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

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

#### Tour :

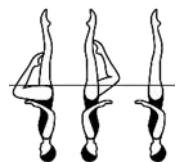
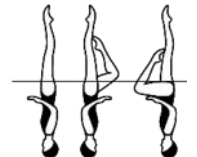
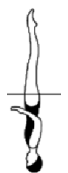
Un tour est une rotation de 360° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

#### Position 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.

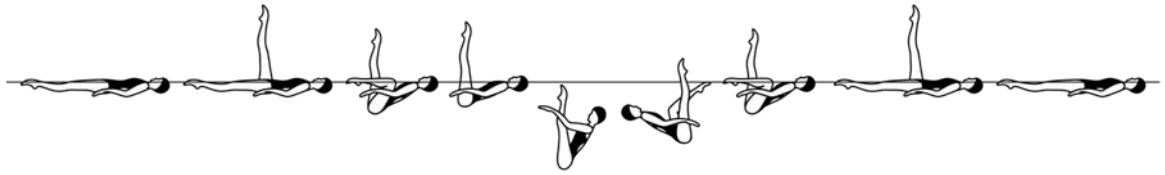
#### Vrille continue de 1080° :

Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. La *vrille continue* est 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 DUO TECHNIQUE SENIOR N°2



De la **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue en **position ballet leg**. Amener le tibia de la jambe horizontale le long de la surface en **position flamenco de surface**. Elever la jambe pliée jusqu'à la **position double leg de surface**. En maintenant les jambes à la verticale, le corps est immergé jusqu'à la **position carpée arrière sous-marin**, les pieds juste sous la surface. En exécutant une rotation de 360°, le corps monte à la surface tandis qu'une jambe est abaissée, avec le pied à la surface, pour prendre une **position flamenco de surface**. La jambe horizontale est allongée en **position ballet leg**. La jambe verticale est baissée tendue en **position allongée sur le dos**. Un déplacement par la tête est autorisé. (DD 2.9)

**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.



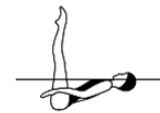
**Position ballet leg de surface** : Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.



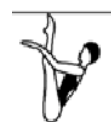
**Position flamenco de surface** : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.



**Position double ballet leg de surface** : Jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.

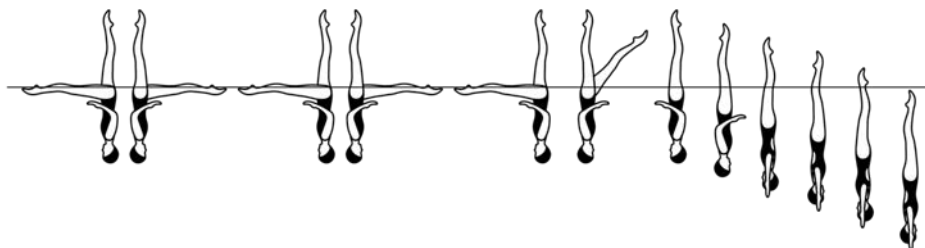


**Position carpée arrière** : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



## CATEGORIE SENIOR

### ELEMENT DUO TECHNIQUE SENIOR N°3



De la **position queue de poisson** maintenue, avec la jambe horizontale restant devant la jambe verticale, deux rotations rapides ( $720^\circ$ ) sont exécutées. En continuant dans la même direction et à la même vitesse, un *tour* rapide est exécuté tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. Une *vrille continue* de  $720^\circ$  est exécutée. (DD 2.8)

#### Position queue de poisson :

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

#### Tour :

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

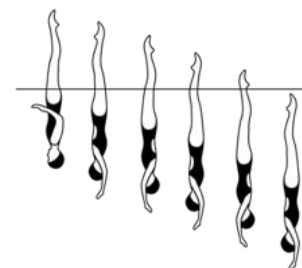
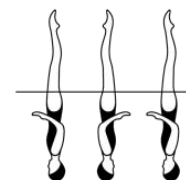
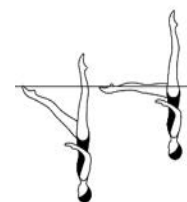
#### Position verticale :

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

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

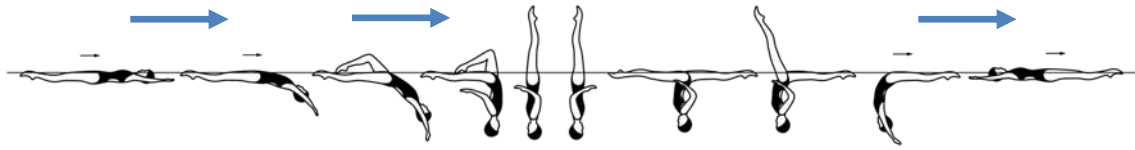
#### Vrille continue :

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 continue* avec une rotation **rapide** de  $720^\circ$  (2 rotations) doit commencer à hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



## CATEGORIE SENIOR

### ELEMENT DUO TECHNIQUE SENIOR N°4



Un *Cyclone* est exécuté jusqu'à la **position verticale**. Exécuter *un demi tour*. En continuant dans la même direction, exécuter une rotation supplémentaire de 180° tandis que les jambes sont symétriquement ouvertes jusqu'à la **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée. (DD 3.0)

*Cyclone* : Une Nova est exécutée jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. Les jambes sont levées simultanément en **position verticale** tandis qu'une *spire* est exécutée.

**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 jambe pliée** : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse perpendiculaire à la surface.

#### **Position verticale :**

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

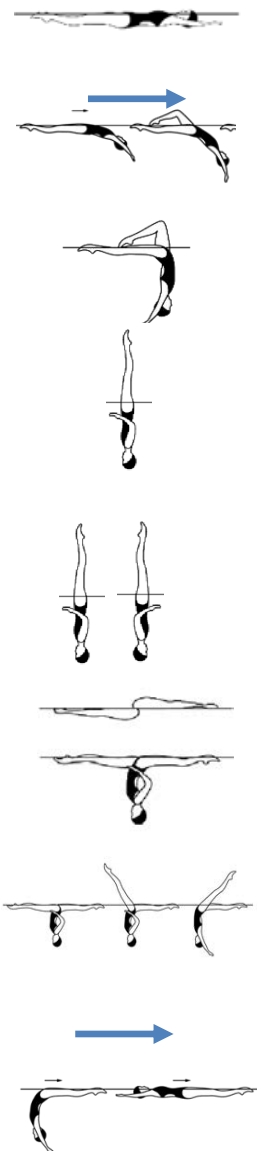
#### *Demi-Tour*

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.

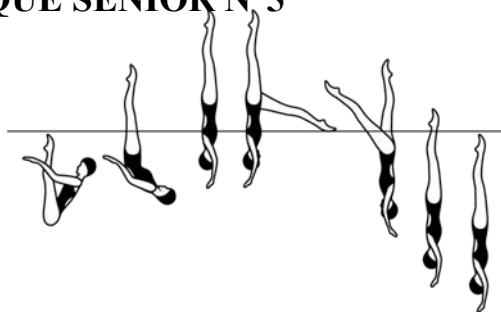
*Sortie promenade avant* : Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface**. Une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

*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 DUO TECHNIQUE SENIOR N°5



De la **position carpée** arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu' à une position verticale et sans perte de hauteur une jambe est rapidement baissée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée en **position verticale** tandis *qu'une vrille de 360°* est exécutée. (DD 2.5)

#### 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 queue de poisson :

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

#### Vrille de 360° :

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* doit commencer à hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une descente verticale. La vrille de 360° est une vrille descendante avec rotation de 360°.

