

ECHELLE NOTATION	
Parfait	10
Presque Parfait	9,9 à 9,5
Excellent	9,4 à 9,0
Très Bien	8,9 à 8,0
Bien	7,9 à 7,0
Assez Bien	6,9 à 6,0
Satisfaisant	5,9 à 5,0
Insuffisant	4,9 à 4,0
Faible	3,9 à 3,0
Très faible	2,9 à 2,0
Difficilement reconnaissable	1,9 à 0,1
Complètement manqué	0

DUO TECHNIQUE JUNIOR

ATELIER 3 - NOTES SUR ELEMENTS OBLIGATOIRES - 2022-2023

1 A

Promenade arrière fermée à 360° - vrille continue de 1080°

De la **position allongée sur le dos**, une **position cambrée de surface** est exécutée. Une jambe est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart**. Une rotation de 360° est exécutée, tandis que les jambes se ferment symétriquement jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée.

1 B

Promenade arrière fermée à 180° - vrille continue de 720°

De la **position allongée sur le dos**, une **position cambrée de surface** est exécutée. Une jambe est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart**. Une rotation de 180° est exécutée, tandis que les jambes se ferment symétriquement jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée.

2 A

Poussée grands-écarts alternés - 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 le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes alternativement en **deux positions grands écarts aériens**. Rapidement, les jambes se rejoignent en **position verticale**. Une *vrille rapide de 180°* est exécutée.

2 B

Poussée grand-écart - 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 le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Rapidement, les jambes se rejoignent en **position verticale**. Une *vrille rapide de 180°* est exécutée.

3 A

Flamenco tour hybride

De la **position double ballet leg de surface**, en maintenant la position verticale des jambes, les hanches sont élevées tandis que le tronc se déroule en **position verticale**. Un *tour* est exécuté. En continuant dans la même direction et sans pause, une rotation supplémentaire de 180° est exécutée alors que les jambes s'ouvrent symétriquement en **position grand-écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

3 B

Flamenco demi-tour hybride

De la **position double ballet leg de surface**, en maintenant la position verticale des jambes, les hanches sont élevées tandis que le tronc se déroule en **position verticale**. Un *demi-tour* est exécuté. Sans pause, les jambes s'ouvrent symétriquement en **position grand-écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

4 A

Queue de poisson - château - vrille continue de 1080°

De la **position carpée avant**, une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est rapidement levée en un arc de 180° pour arriver en **position château**. Un *tour* rapide est exécuté tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. En continuant dans la même direction une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée.

4 B

Queue de poisson - château - vrille continue de 720°

De la **position carpée avant**, une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est rapidement levée en un arc de 180° pour arriver en **position château**. Un *demi-tour* rapide est exécuté tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. En continuant dans la même direction une *vrille continue 720°* (2 rotations) est exécutée.

5 A

Poussée spire jambe pliée - vrille de 360°

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, 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 verticale* au même rythme que la *poussée* est exécutée.

5 B

Poussée spire jambe pliée

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Une jambe est pliée en **position verticale jambe pliée** tandis qu'une *spire* est exécutée. Sans pause, une *descente verticale* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente verticale* au même rythme que la *poussée* est exécutée.

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]