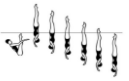

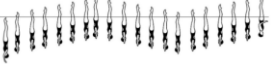








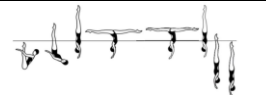
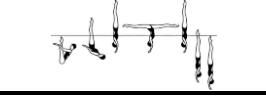


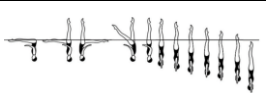
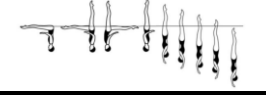




ELEMENTS OBLIGATOIRES		DESCRIPTION		BALLET 1	BALLET 2	BALLET 3	BALLET 4	BALLET 5	BALLET 6	BALLET 7	BALLET 8	BALLET 9	BALLET 10	BALLET 11	BALLET 12
1A	Poussée vrille continue 720°	De la position carpée arrière , avec les jambes perpendiculaires à la surface, une <i>poussée</i> est exécutée suivie d'une <i>vrille continue de 720°</i> (2 rotations).		N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :
1B	Poussée vrille 360°	De la position carpée arrière , avec les jambes perpendiculaires à la surface, une <i>poussée</i> est exécutée suivie d'une <i>vrille 360°</i> (1 rotation).		N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :
2A	Vrille combinée de 1080° - vrille continue de 1080°	De la position verticale une <i>vrille combinée de 1080°</i> (3 rotations + 3 rotations) est exécutée. En continuant dans la même direction et sans temps d'arrêt une <i>vrille continue de 1080°</i> (3 rotations) est exécutée.		N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :
2B	Vrille combinée de 720° - vrille continue de 1080°	De la position verticale une <i>vrille combinée de 720°</i> (2 rotations + 2 rotations) est exécutée. En continuant dans la même direction et sans temps d'arrêt une <i>vrille continue de 1080°</i> (3 rotations) est exécutée.		N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :
3	Espadon jambes tendues, château	De la position allongée sur le ventre , le dos se cambré tandis qu'une jambe tendue est levée pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la position grand écart . Une rotation des hanches de 180° est exécutée tandis que la jambe avant est levée rapidement pour prendre une position queue de poisson . En maintenant le corps vertical et en accélérant, le pied de la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface de l'eau pour prendre une position château , avec un mouvement uniforme et en continuant dans le même sens, une rotation supplémentaire de 180° est exécutée. La jambe verticale est abaissée pour prendre une position cambrée de surface et dans un mouvement uniforme une <i>sortie dorsale cambrée</i> est exécutée.		N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :
4A	Queue de poisson 1/2 tour, vrille continue 720°	De la position carpée avant , une rotation de 360° est exécutée tandis qu'une jambe est levée en position queue de poisson . En continuant dans la même direction, un <i>demi-tour</i> en position queue de poisson est exécuté. En continuant dans la même direction, une autre rotation de 360° est exécutée, tandis que la jambe horizontale est levée en position verticale . En continuant dans la même direction, une <i>vrille continue de 720°</i> (2 rotations) est exécutée.		N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :
4B	Queue de poisson, vrille 720°	De la position carpée avant , une rotation de 360° est exécutée tandis qu'une jambe est levée en position queue de poisson . En continuant dans la même direction, une autre rotation de 360° est exécutée, tandis que la jambe horizontale est levée en position verticale . En continuant dans la même direction, une <i>vrille continue de 720°</i> (2 rotations) est exécutée.		N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :
5A	Poussée grand-écart jambe pliée, rassemblée 360°	De la position carpée arrière immergée , avec les jambes perpendiculaires à la surface, une <i>poussée</i> jusqu'à la position verticale est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en position grand écart aérien . Rapidement, la jambe arrière est levée en verticale alors que la jambe avant est pliée pour prendre une position verticale jambe pliée . Une <i>vrille rapide de 360°</i> est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une position verticale aux chevilles. Une <i>descente verticale</i> au même rythme que la <i>poussée</i> est exécutée.		N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :
5B	Poussée grand-écart jambe pliée	De la position carpée arrière immergée , avec les jambes perpendiculaires à la surface, une <i>poussée</i> jusqu'à la position verticale est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en position grand écart aérien . Rapidement, la jambe arrière est levée en verticale alors que la jambe avant est pliée pour prendre une position verticale jambe pliée . Une <i>descente verticale</i> est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une position verticale aux chevilles. Une <i>descente verticale</i> au même rythme que la <i>poussée</i> est exécutée.		N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :
ELEMENTS SUPPLEMENTAIRES		Hybride 1		N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :
		Hybride 2		N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :	N° :
Pénalités															

PÉNALITES :

0 à l'élément pour omission de tout ou partie d'1 élément ou action incorrecte dans 1 TRE et pour chaque TRE non placé dans l'ordre indiqué sur la carte d'entraîneur (CC).

2 points pour chaque élément **supplémentaire** par rapport au nombre requis dans l'Annexe 3.



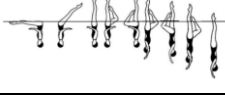


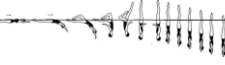



ELEMENTS OBLIGATOIRES		DESCRIPTION		BALLET 1	BALLET 2	BALLET 3	BALLET 4	BALLET 5	BALLET 6	BALLET 7	BALLET 8	BALLET 9	BALLET 10	BALLET 11	BALLET 12
1A	Promenade arrière fermée à 360° vrille continue de 1080°	De la position allongée sur le dos , une position cambrée de surface est exécutée. Une jambe est 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.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
1B	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 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 720° (2 rotations) est exécutée.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
2A	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.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
2B	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.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
3A	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.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
3B	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. 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.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
4A	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.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
4B	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.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
5A	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.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
5B	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.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
ÉLÉMENTS SUPPLÉMENTAIRES		Hybride 1		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
		Hybride 2		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
		Acrobatie à deux		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
Pénalités															

PÉNALITÉS :

0 à l'élément pour omission de tout ou partie d'1 élément ou action incorrecte dans 1 TRE **et** pour chaque TRE non placé dans l'ordre indiqué sur la carte d'entraîneur (CC).

0,5 point si les éléments obligatoires, libres et transitions ne sont pas exécutés simultanément et dans la même direction.

2 points pour chaque élément **supplémentaire** par rapport au nombre requis dans l'Annexe 3 **ou** si les éléments supplémentaires obligatoires ne sont pas exécutés .


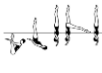





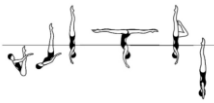
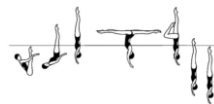
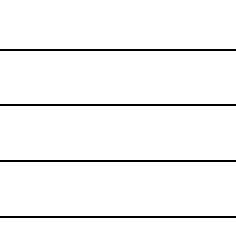
ELEMENTS OBLIGATOIRES		DESCRIPTION		BALLET 1	BALLET 2	BALLET 3	BALLET 4	BALLET 5	BALLET 6	BALLET 7	BALLET 8	BALLET 9	BALLET 10	BALLET 11	BALLET 12
1A	Poussée grand-écart demi-tour - vrille de 180°	De la position carpée arrière immergée , avec les jambes perpendiculaires à la surface, une poussée jusqu'à la position verticale est exécutée. En maintenant un maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en position grand écart aérien . Un demi-tour est exécuté tandis que les jambes sont fermées symétriquement jusqu'à la position verticale . En continuant dans la même direction, une vrille rapide de 180° est exécutée.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
1B	Poussée grand-écart demi-tour	De la position carpée arrière immergée , avec les jambes perpendiculaires à la surface, une poussée jusqu'à la position verticale est exécutée. En maintenant un maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en position grand écart aérien . Un demi-tour est exécuté tandis que les jambes sont fermées symétriquement jusqu'à la position verticale . Une descente verticale au même rythme que la poussée est exécutée.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
2A	Carpé - rotation 360° verticale - tour jambe pliée - vrille continue de 720°	De la position carpée avant , les jambes sont levées en position verticale tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. En continuant dans la même direction, un tour est exécuté tandis qu'une jambe est baissée en position verticale jambe pliée . En continuant dans la même direction, une vrille continue de 720° (2 rotations) est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une position verticale lorsque les chevilles atteignent la surface et continue jusqu'à l'immersion.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
2B	Carpé - rotation 180° verticale - 1/2 tour jambe pliée - vrille continue de 720°	De la position carpée avant , les jambes sont levées en position verticale tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. En continuant dans la même direction, un demi-tour est exécuté tandis qu'une jambe est baissée en position verticale jambe pliée . En continuant dans la même direction, une vrille continue de 720° (2 rotations) est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une position verticale lorsque les chevilles atteignent la surface et continue jusqu'à l'immersion.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
3	Londres hybride	Un ballet leg est exécuté suivi par un périlleux arrière groupé partiel jusqu'à la position groupée , jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface. Le tronc se déroule rapidement tandis que les jambes sont tendues rapidement pour prendre la position verticale à mi-chemin entre la verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Les jambes sont ouvertes symétriquement en position grand écart et sans pause, une rapide rotation des hanches de 180° est exécutée tandis que la jambe avant est levée en position queue de poisson . La jambe horizontale est rapidement levée en un arc de 180° jusqu'à la position château . La jambe verticale est posée en position cambrée de surface , et dans un mouvement continue une sortie dorsale cambrée est exécutée.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
4A	Nova hybride demi-tour - vrille continue de 1080°	De la position allongée sur le dos , une prise de position cambrée jambe pliée de surface est exécutée. Les jambes sont levées et jointes simultanément en position verticale tandis qu'un tour est exécuté. En continuant dans la même direction et sans pause, un demi-tour est exécuté. En continuant dans la même direction et sans pause une vrille continue de 1080° (3 rotations) est exécutée.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
4B	Nova hybride - vrille continue de 1080°	De la position allongée sur le dos , une prise de position cambrée jambe pliée de surface est exécutée. Les jambes sont levées et jointes simultanément en position verticale tandis qu'un tour est exécuté. En continuant dans la même direction et sans pause une vrille continue de 1080° (3 rotations) est exécutée.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
5A	Poussée queue de poisson hybride jambe pliée - verticale 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. Sans perte de hauteur, une jambe est rapidement baissée en position aérienne à mi-chemin entre la position queue de poisson de côté et la position queue de poisson avec le pied de la jambe baissée touchant la surface de l'eau. La jambe horizontale est rapidement levée tandis que la jambe verticale est pliée en position verticale jambe pliée . Une vrille rapide de 180° est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour rejoindre la jambe verticale en position verticale lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une descente verticale .		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
5B	Poussée queue de poisson hélicoptère 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. Sans perte de hauteur, une jambe est rapidement baissée en position aérienne queue de poisson . Une rotation hélicoptère rapide vrille 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée en position verticale lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une descente verticale .		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
ÉLÉMENTS SUPPLÉMENTAIRES		Hybride 1		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
		Hybride connectée		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
		Acrobatie à deux		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
Pénalités															

PÉNALITES :

0 à l'élément pour omission de tout ou partie d'1 élément ou action incorrecte dans 1 TRE et pour chaque TRE non placé dans l'ordre indiqué sur la carte d'entraîneur (CC).

0,5 point si les éléments obligatoires, libres et transitions ne sont pas exécutés simultanément et dans la même direction.

2 points pour chaque élément **supplémentaire** par rapport au nombre requis dans l'Annexe 3 ou si les éléments supplémentaires obligatoires ne sont pas exécutés .

ELEMENTS OBLIGATOIRES		DESCRIPTION		BALLET 1	BALLET 2	BALLET 3	BALLET 4	BALLET 5	BALLET 6	BALLET 7	BALLET 8	BALLET 9	BALLET 10	BALLET 11	BALLET 12
1A	Poisson volant vrille 180°	De la position carpée arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une <i>poussée</i> est exécutée jusqu'à la position verticale et sans perte de hauteur une jambe est rapidement abaissée en position queue de poisson . Sans pause, la jambe horizontale est rapidement relevée en position verticale , suivie d'une <i>vrille rapide</i> à 180°.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
1B	Poisson volant	De la position carpée arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une <i>poussée</i> est exécutée jusqu'à la position verticale et sans perte de hauteur une jambe est rapidement abaissée en position queue de poisson . Sans pause, la jambe horizontale est rapidement relevée en position verticale , suivie d'une <i>descente verticale</i> .		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
2A	Verticale – Tour jusqu'à la jambe pliée – Tour jusqu'à la verticale – Ouverture 180° - Sortie promenade	En commençant en position verticale , un <i>tour</i> est exécuté tandis qu'une jambe est abaissée en position verticale jambe pliée . En continuant dans la même direction, un autre <i>tour</i> est exécuté, tandis que la jambe pliée se tend en position verticale . En continuant dans la même direction, un <i>demi-tour</i> est exécuté tandis que les jambes sont abaissées symétriquement en position grand écart . Une <i>sortie promenade avant</i> est exécutée.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
2B	Verticale – Demi-tour jusqu'à la jambe pliée – Demi-tour jusqu'à la verticale – Grand écart - Sortie promenade	En commençant en position verticale , un <i>demi-tour</i> est exécuté tandis qu'une jambe est abaissée en position verticale jambe pliée . En continuant dans la même direction, un autre <i>demi-tour</i> est exécuté, tandis que la jambe pliée se tend en position verticale . Les jambes sont abaissées symétriquement en position grand écart . Une <i>sortie promenade avant</i> est exécutée.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
3A	Deux rotations fouettées – Verticale – Vrille continue 720°	A partir d'une position queue de poisson , 2 <i>rotations fouettées</i> (180°+180°) sont exécutées. La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la position verticale . En continuant dans la même direction, une <i>vrille continue 720°</i> (2 rotations) est exécutée .		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
3B	Deux rotations fouettées – Verticale –Vrille 360°	A partir d'une position queue de poisson , 2 <i>rotations fouettées</i> (180°+180°) sont exécutées. La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la position verticale . En continuant dans la même direction, une <i>vrille 360°</i> est exécutée.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
4	Papillon Hybride	Le Papillon Hybride est à réaliser rapidement. À partir d'une position carpée avant , une jambe est levée en position queue de poisson . La jambe horizontale est levée en un arc de 180° tandis que la jambe verticale est baissée pour prendre une position grand écart . Sans pause, une rotation des hanches de 180° est exécutée alors que la jambe avant est levée pour prendre une position en queue de poisson . En continuant dans la même direction, une rotation de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée en position verticale . Les jambes sont abaissées simultanément en position cambrée de surface jambe pliée . (Remarque : la <i>position cambrée de surface jambe pliée</i> peut être prise avec l'une ou l'autre jambe). La jambe fléchie est tendue jusqu'à la position cambrée de surface et d'un mouvement continu, une <i>sortie dorsale cambrée</i> est exécutée.		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	
5A	Poussée grand écart jambe pliée Tour Hybride	A partir d'une position carpée arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une <i>poussée</i> est exécutée jusqu'à la position verticale . En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement jusqu'à la position grand écart aérienne , suivie d'une rotation rapide de 180° pour prendre une position verticale jambe pliée aérienne avec la jambe avant pliée. Une <i>descente verticale rapide</i> est exécutée alors que le genou plié se tend pour rejoindre la jambe verticale lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une <i>descente verticale</i> .		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	
5B	Poussée grand écart jambe pliée Hybride	A partir d'une position carpée arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une <i>poussée</i> est exécutée jusqu'à la position verticale . En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement jusqu'à la position grand écart aérienne , suivie d'un pli de la jambe avant et d'une levée rapide de la jambe arrière jusqu'à la position verticale jambe pliée . Une <i>descente verticale rapide</i> est exécutée alors que le genou plié est tendu pour rejoindre la jambe verticale lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une <i>descente verticale</i> .		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	
ÉLÉMENTS SUPPLÉMENTAIRES		Hybride 1		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:
		Hybride 2		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	
		Hybride en cascade		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	
		Acrobatie		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	
		Cercle		N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	N°:	
			Pénalités												

PÉNALITES :

0 à l'élément pour omission de tout ou partie d'1 élément ou action incorrecte dans 1 TRE et pour chaque TRE non placé dans l'ordre indiqué sur la carte d'entraîneur (CC).

0,5 point si les éléments obligatoires, libres et transitions ne sont pas exécutés simultanément et dans la même direction, à l'exception de la cascade et du cercle.

2 points pour chaque élément supplémentaire par rapport au nombre requis dans l'Annexe 3 ou si les éléments supplémentaires obligatoires ne sont pas exécutés.