

ECHELLE NOTATION	
Parfait	10
Presque Parfait	9.75 à 9.5
Excellent	9.25 à 9.0
Très Bien	8.75 à 8.0
Bien	7.75 à 7.0
Assez Bien	6.75 à 6.0
Satisfaisant	5.75 à 5.0
Insuffisant	4.75 à 4.0
Faible	3.75 à 3.0
Très faible	2.75 à 2.0
Difficilement reconnaissable	1.75 à 0.25
Complètement manqué	0

1A

Poussée vrille continue 720°

De la **position carpée arrière**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une poussée est exécutée suivie d'une vrille continue de 720°

1B

Poussée vrille 360°

De la **position carpée arrière**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée suivie d'une vrille 360°

2A

Vrille combinée de 1080°

De la **position verticale** une *vrille combinée de 1080°* est exécutée. En continuant dans la même direction et sans temps d'arrêt une *vrille continue de 1080°* est exécutée

2B

Vrille combinée de 720° - vrille continue de 1080°

De la **position verticale** une *vrille combinée de 720°* est exécutée. En continuant dans la même direction et sans temps d'arrêt une *vrille continue de 1080°* est exécutée.

3

Espadon jambes tendues, château

De la position allongée sur le ventre, le dos se cambre 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 de 180°est exécutée.La jambe verticale est abaissée pour prendre une position cambrée de surface et dan un mouvement uniforme une sortie dorsale cambrée est exécutée

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 *demi-tour* 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 *vrille continue de 720°* est exécutée.

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 *vrille continue de 720°* est exécutée.

5A

Poussée grand-écart jambe pliée 360°

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, la jambe arrière est levée en verticale alors que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée**. Une *vrille rapide de 360°* est exécutée tandis que la jambée se tend pour prendre **une position verticale** aux chevilles. Une descente *verticale* est exécutée au même rythme que la *poussée*

5B

Poussée grand-écart jambe pliée

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, la jambe arrière est levée en verticale alors que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée**. 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

