

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

1 A

**Poisson volant vrille 180°**  
De la **position carpée arrière immergée** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* 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 *vrille rapide à 180°* .

2 A

**Verticale – Tour jusqu'à la jambe pliée – Tour jusqu'à la verticale – Ouverture 180° - Sortie promenade**  
En commençant en **position verticale**, un *tour* est exécuté tandis qu'une jambe est abaissée en *position verticale jambe pliée* . En continuant dans la même direction, un autre *tour* est exécuté, tandis que la jambe pliée se tend en **position verticale**. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* est exécuté tandis que les jambes sont abaissées symétriquement en **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

3 A

**Deux rotations fouettées – Verticale – Vrille continue 720°**  
A partir d'une **position queue de poisson**, 2 *rotations fouettées* sont exécutées. La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue 720°* est exécutée.

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**. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

5 A

**Poussée grand écart jambe pliée Tour Hybride**  
A partir d'une **position carpée arrière immergée** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* 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 *descente verticale* rapide est exécutée tandis que le genou plié se tend pour rejoindre la jambe verticale lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une *descente verticale*.

1 B

**Poisson volant**  
De la **position carpée arrière immergée** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* 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 *descente verticale* .

2 B

**Verticale – Demi-tour jusqu'à la jambe pliée – Demi-tour jusqu'à la verticale – Grand écart - Sortie promenade**  
En commençant en **position verticale**, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est abaissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, un autre *demi-tour* est exécuté, tandis que la jambe pliée se tend en **position verticale**. Les jambes sont abaissées symétriquement en **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

3 B

**Deux rotations fouettées – Verticale –Vrille 360°**  
A partir d'une **position queue de poisson**, 2 *rotations fouettées* sont exécutées. La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille 360°* est exécutée.

5 B

**Poussée grand écart jambe pliée Hybride**  
A partir d'une **position carpée arrière immergée** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* 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 *descente verticale* rapide 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 *descente verticale* .

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]