

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

EQUIPE TECHNIQUE JUNIOR

ATELIER 3 - NOTES SUR ELEMENTS OBLIGATOIRES - 2022-2023

1 A

Poisson volant vrille 180°
De la **position carpee arriere 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* (180°+180°) sont exécutées. La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue 720°* (2 rotations) est exécutée.

4

Papillon Hybride
Le Papillon Hybride est à réaliser rapidement. À partir d'une **position carpee** 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 un **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 position cambrée de surface jambe pliée 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 *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

5 A

Poussée grand écart jambe pliée Tour Hybride
A partir d'une **position carpee arriere 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 un **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 carpee arriere 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* (180°+180°) 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 carpee arriere 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 plié 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]