

DUO MIXTE TECHNIQUE JUNIOR

ATELIER 3 - NOTES SUR ELEMENTS OBLIGATOIRES - 2022-2023

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

1 A

Barracuda grand-écart demi-tour - vrille de 180°
De la **position carquée 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.

1 B

Poussée grand-écart demi-tour
De la **position carquée 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.

2 A

Carpé - rotation 360° verticale - tour jambe pliée - vrille continue de 720°
De la **position carquée 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.

2 B

Carpé - rotation 180° verticale -1/2 tour jambe pliée -vrille continue de 720°
De la **position carquée 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.

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.

4 A

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.

4 B

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.

5 A

Poussée queue de poisson hybride jambe pliée - verticale vrille de 180°
De la **position carquée 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*.

5 B

Poussée queue de poisson hélicoptère vrille de 180°
De la **position carquée 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*.

Ordre de Passage	N° ELEMENT				
	NOTE ELEMENT				
Ordre de Passage	N° ELEMENT				
	NOTE ELEMENT				
Ordre de Passage	N° ELEMENT				
	NOTE ELEMENT				
Ordre de Passage	N° ELEMENT				
	NOTE ELEMENT				
Ordre de Passage	N° ELEMENT				
	NOTE ELEMENT				
Ordre de Passage	N° ELEMENT				
	NOTE ELEMENT				
Ordre de Passage	N° ELEMENT				
	NOTE ELEMENT				

