

FIGURES - JUNIOR ET SENIOR 2013 – 2017**OBLIGATOIRES****1- 308 BARRACUDA GRAND ECART AERIEN 2.8**

Exécuter un Barracuda jusqu'à la **Position Carpée Arrière Immergée**, les orteils juste en dessous la surface. Exécuter une *Poussée Ecart*.

2- 355 g MARSOUIN TOUR VRILLE 2.8

Exécuter un Marsouin jusqu'à la **Position Verticale**. Exécuter un *Tour Vrilé*.

GROUPE 1**1- 330 c AURORA SPIRE 3.0**

Exécuter une Aurora jusqu'à la **Position Verticale**. Exécuter une *Spire*.

2- 154 LONDRES 2.8

Exécuter un *Ballet Leg* rapide suivi d'un *Saut Périlleux Arrière Groupé partiel* rapide jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface en **Position Groupée**. Le tronc se déroule tandis que les jambes se tendent pour prendre la **Position Verticale** à mi-chemin entre la ligne verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Exécuter une *Vrille Combinée de 360°* suivie d'une *Descente Verticale*.

GROUPE 2**1- 142 RAIE MANTA 2.8**

Exécuter un Flamenco jusqu'à la **Position Flamenco de Surface**. Tandis que le corps se déroule, la jambe pliée se tend à l'horizontale pour prendre une **Position Queue de Poisson**. Monter la jambe horizontale en un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface, tandis qu'elle passe à la verticale, poser la jambe verticale pour prendre une **Position Cambrée de Surface Jambe Pliée**. Tendre la jambe pliée et dans un mouvement continu, exécuter une *Sortie Cambrée de Surface*.

2- 343 PAPILLON 2.9

De la **Position Allongée sur le Ventre**, prendre une *Position Carpée Avant*. Monter une jambe en **Position Queue de Poisson**. Monter rapidement la jambe horizontale en un arc de cercle de 180° tandis que la jambe verticale est abaissée pour prendre une **Position Grand Ecart**, sans hésitation, exécuter une rotation des hanches de 180° tandis que la jambe avant est levée pour prendre une **Position Queue de Poisson**. Lever la jambe horizontale en **Position Verticale** au même rythme que les actions du début de la figure. Exécuter une *Descente Verticale*.

GROUPE 3**1- 112 f IBIS VRILLE CONTINUE (720°) 2.8**

Exécuter un Ibis jusqu'à la **Position Verticale**. Exécuter une *Vrille Continue (720°)*.

2- 325 JUPITER 3.2

De la **Position Allongée sur le Ventre**, prendre une *Position Carpée Avant*. Monter une jambe en **Position Queue de Poisson**. En maintenant l'angle de 90° entre les jambes, monter la jambe horizontale en verticale tandis que la jambe verticale continue simultanément son arc de cercle jusqu'à la surface pour prendre une **Position Château**. En maintenant l'alignement vertical du corps, la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface jusqu'à une **Position Queue de Poisson**. Lever la jambe horizontale en **Position Verticale**. Exécuter une *Descente Verticale*.

ANNEXE VI FINA ELEMENTS POUR LES PROGRAMMES TECHNIQUES 2013-2017

EXIGENCES GENERALES

1. Sauf précision contraire dans la description de l'élément :

- Toutes les figures ou parties de figures doivent être exécutées selon les exigences décrites dans les annexes II - IV
- Tous les éléments doivent être exécutés de manière haute et contrôlée, dans un mouvement uniforme avec chaque partie clairement définie.

2. Les éléments obligatoires n°1 - n°5 doivent être jugés dans les scores des éléments.

3. Les durées de ballet doivent correspondre à la règle SS 14.1

➤ Il est fortement recommandé, pour la clarté du jugement que les éléments obligatoires n°1 - n°5 soient séparés par d'autres contenus.

SOLO - ELEMENTS OBLIGATOIRES

Les éléments exigés 1-5 doivent être réalisés dans l'ordre de la liste.

1. De la **Position Verticale**, le corps réalise une rotation de 360° jusqu'à la **Position Grand Ecart**. Exécuter une rotation supplémentaire de 360° dans la même direction en rassemblant les jambes en **Position Verticale**. Exécuter une *Vrille Continue de 1440°* (4 rotations) dans la direction opposée. (DD 2.1)
2. De la **Position Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, exécuter une *Poussée Grand Ecart* jusqu'à la **Position Grand Ecart Aérien**. En maintenant un maximum de hauteur, exécuter une *Spire* tandis que les jambes se rassemblent en **Position Verticale** suivie d'une *Descente Verticale* rapide. (DD 2.6)
3. Un déplacement par la tête est autorisé lors de la *Montée d'un Ballet Leg*, 150 – Exécuter un *Cavalier*. (DD 3.1)
4. De la **Position Verticale**, exécuter un *Tour Complet* suivi d'une *Vrille Combinée de 1080°* (3 rotations) suivi d'une *Descente Verticale*. (DD 3.2)
5. De la **Position de Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, 301° – Exécuter un *Barracuda Vrille 360°*. (DD 1.9)

DUO - ELEMENTS OBLIGATOIRES

Les éléments exigés 1-5 doivent être réalisés dans l'ordre de la liste.

1. 436 – Exécuter un *Cyclone* jusqu'à la **Position Verticale**. Exécuter un *Tour Complet* tandis qu'une jambe est pliée jusqu'à la **Position Verticale Jambe Pliée**, suivi d'une *Vrille Continue de 1080°* (3 rotations) tandis que la jambe pliée est rassemblée en **Position Verticale**. (DD 3.0)
2. En déplacement par la tête, une jambe tendue est montée jusqu'à la **Position Ballet Leg**, puis l'autre jambe jusqu'à la **Position Double Ballet Leg**. En maintenant la **Position Double Ballet Leg**, exécuter une rotation de 360°. (DD 1.9)
3. De la **Position Queue de Poisson** (en maintenant cette position), exécuter deux *Tours Complets rapides* (720° rotations rapides). La jambe horizontale est levée jusqu'à la **Position Verticale** tandis qu'une *Vrille Continue de 720°* (2 rotations) est exécutée dans la même direction. (DD 2.0)
4. De la **Position Carpée Avant**, lever les jambes en **Position Verticale**. Exécuter un *Demi Tour* suivi d'une rotation supplémentaire de 180° jusqu'à la **Position Grand Ecart**. Exécuter une *Sortie Promenade Avant*. (DD 2.6)
5. De la **Position Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, 301c – Exécuter un *Barracuda Spire*. (DD 2.4)
6. Un porté (ou un éjecté) est obligatoire et peut être placé à n'importe quel moment dans le programme.
7. A l'exception de l'entrée sur le bord et du porté ou éjecté, tous les éléments obligatoires et supplémentaires doivent être exécutés simultanément et dans la même direction. Les actions en miroir ne sont pas autorisées.

EQUIPE - ELEMENTS OBLIGATOIRES

Les éléments exigés 1-5 doivent être réalisés dans l'ordre de la liste.

1. De la **Position Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, 301 – Exécuter un *Barracuda*. (DD 1.8)
2. 435 – Exécuter une *Nova* jusqu'à la **Position Cambrée de Surface Jambe Pliée**. Exécuter une rotation de 360° tandis que les jambes sont levées en **Position Verticale**, suivie d'une *Vrille Continue de 720°* (2 rotations). (DD 2.4)
3. De la **Position Carpée Avant**, lever les jambes jusqu'à la **Position Verticale**. Exécuter un *Tour Complet* en abaissant les jambes en **Position Grand Ecart**. Exécuter une *Sortie Promenade Avant*. (DD 2.4)
4. De la **Position Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, 308 – Exécuter un *Barracuda Grand Ecart Aérien*. (DD 1.9)
5. *Combinaison de Ballet Leg en Déplacement*. De la **Position Dorsale** en déplacement par la tête, exécuter une *Montée de Ballet Leg*, plier une jambe jusqu'à la **Position Flamenco** puis prendre une **Position Double Ballet Leg**. (DD 1.7)
6. Un éjecté par la tête et une Action en Cascade soit en bras soit en jambes sont obligatoires et peuvent être placés à n'importe quel moment dans le programme.
7. A l'exception de l'entrée sur le bord, de l'entrée dans l'eau, de l'éjecté et de l'Action en Cascade, les éléments – obligatoires et supplémentaires – doivent être exécutés de manière simultanée et dans la même direction par tous les membres de l'équipe. Les variations dans les propulsions et directions sont permises seulement pendant les changements de formations et les actions sous marines. Les actions en miroir ne sont pas autorisées.