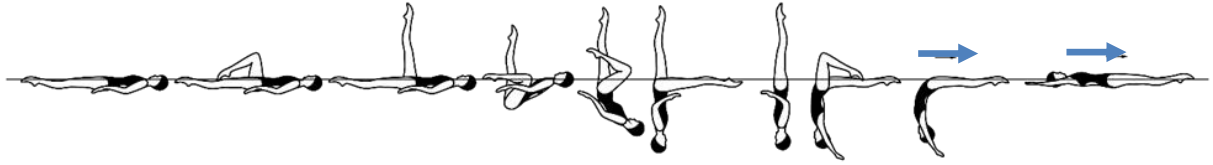


CATEGORIE SENIOR

ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE SENIOR N°4



Raie Manta Hybride : Exécuter un flamant jusqu'à la **position flamant de surface**, en se déplaçant par la tête. Maintenir la jambe de ballet à la verticale et monter les hanches tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend genou à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale rapidement jusqu'à la **position verticale**, tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. La direction de la rotation de 180° est en fermeture de la jambe verticale. (NB: un Flamant jambe droite nécessite une rotation de 180° à droite et un Flamant jambe gauche requiert une rotation de 180° à gauche). Abaisser les jambes rapidement et simultanément jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. (NB : La position cambrée de surface jambe pliée peut être exécutée par l'une ou l'autre jambe). Tendre la jambe pliée jusqu'à la **position cambrée de surface** et dans un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*. (DD 3.1)

Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Monter une jambe en jambe de ballet : Commencer en **position allongée sur le dos**. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée** (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la **position jambe de ballet**.

Position flamant de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.

Position queue de poisson : **Position verticale**, avec pied de la jambe avant en surface quelle que soit la hauteur des hanches.

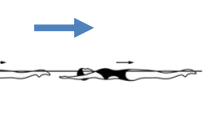
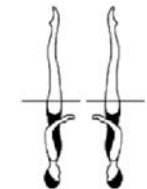
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Demi-Tour : Un demi-tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Un demi-tour est un tour de 180°.

Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse perpendiculaire à la surface.

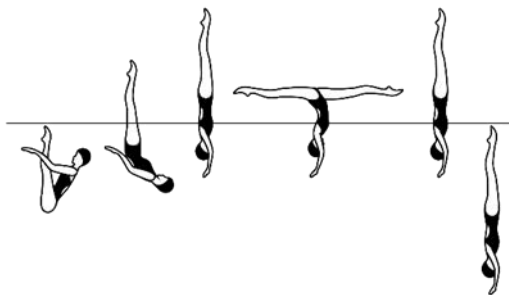
Sortie dorsale cambrée de surface

De la **position cambrée de surface**, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos**, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.



CATEGORIE SENIOR

ELEMENT EQUIPE TECHNIQUE SENIOR N°5



De la **position carpée arrière**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un *barracuda grand écart aérien*. (DD 2.5)

Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

Poussée grand écart : D'une **position carpée arrière** les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des hanches rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale**, en maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont ouvertes rapidement en **position grand écart aérien** puis rassemblées en **position verticale**, suivie d'une *descente verticale*.

Position grand écart aérien : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues, avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont au-dessus de la surface.

Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils. La *descente verticale* est au même rythme que la *poussée*.

NB : Les jambes sont maintenues à la verticale dès le début et pendant la poussée.

