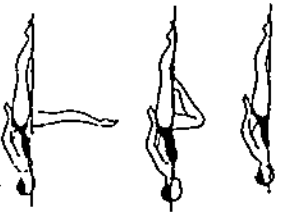


SS49. MOUVEMENTS DE BASE

SS49.1. MONTER UN BALLETT LEG:

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. La jambe est tendue, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position Ballet Leg.



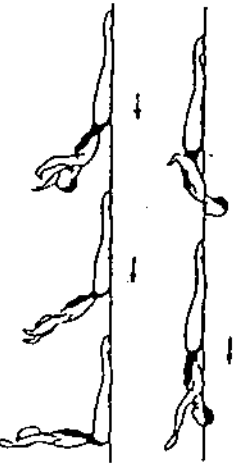
SS49.2. ABAISSER UN BALLETT LEG:

La jambe Ballet leg est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position Jambe Pliée. La pointe du pied longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position Allongée sur le Dos.



SS 49.3. PRENDRE LA POSITION DE CARPÉ AVANT

Tandis que le tronc descend pour prendre une position de Carpé Avant, les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.



SS 49.4. SORTIE DORSALE CAMBRÉE

ou sortie Cambrée vers la position Allongée sur le Dos

De la position Cambrée de Surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement vers les pieds jusqu'à la position Allongée sur le Dos, jusqu'à ce que la tête prenne la position occupée par les hanches au début de l'action.



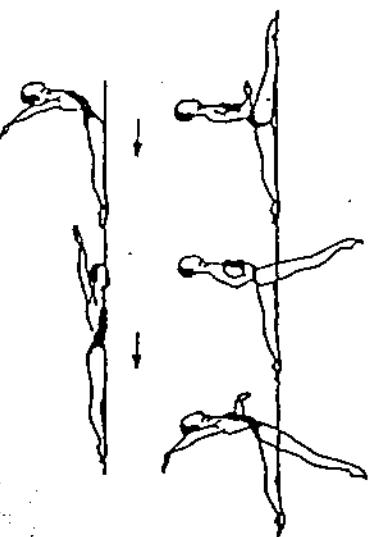
SS 49.5. SORTIES PROMENADE:

Sauf précision contraire, ces mouvements commencent en position Grand Ecart.

Les hanches restent immobiles tandis qu'une jambe est élevée en un arc au dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée.

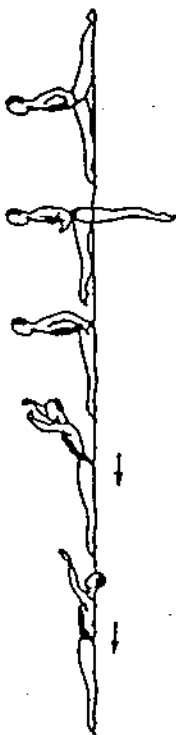
a) Sortie Promenade Avant

La jambe avant est élevée en un arc de 180° au dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en position Cambrée de Surface et, sans temps d'arrêt, une *Sortie Dorsale Cambrée* est exécutée.



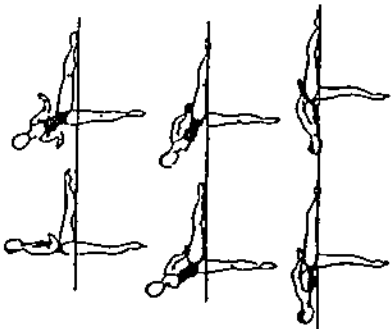
b) **Sortie Promenade Arrière**

La jambe arrière est élevée en un arc de 180° au dessus de la surface, pour rejoindre la jambe opposée en position de Carpe Avahi et, sans temps d'arrêt, le corps se redresse en position Aloingée sur le Ventre. La tête fait surface à l'endroit où se trouvaient les hanches au début de l'action.



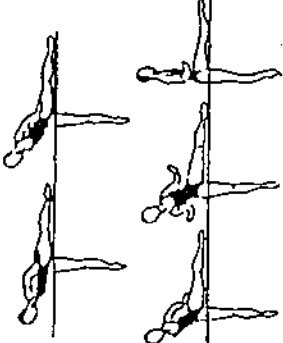
SS 49.6. ROTATION DE CATALINA :

De la position Ballet Leg, une rotation du corps est commencée. La tête, les épaules et le tronc commencent la rotation près de la surface en descendant vers le bas avec un mouvement latéral minimum, jusqu'à la position Flamant Rose. L'angle entre les jambes demeure de 90° pendant toute la rotation.



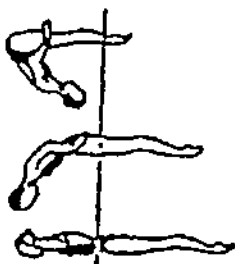
SS 49.7. ROTATION DE CATALINA RENVERSE :

De la position Flamant Rose (ou de la position Cambrée Jambe Pliée du Poisson Scie Fantaisie) les hanches effectuent une rotation pendant la montée du tronc, avec un mouvement latéral minimum, jusqu'à la position Ballet Leg. L'angle entre les jambes demeure de 90° pendant toute la rotation.



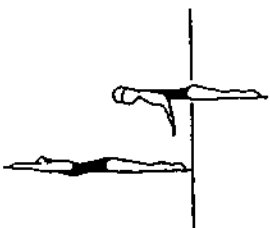
SS 49.8. POUSSÉE :

D'une position carpée jambes perpendiculaires à la surface, un mouvement vertical des jambes et des hanches est exécuté rapidement vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la position Verticale. Une hauteur maximum est souhaitable.



SS 49.9. DESCENTE VERTICALE :

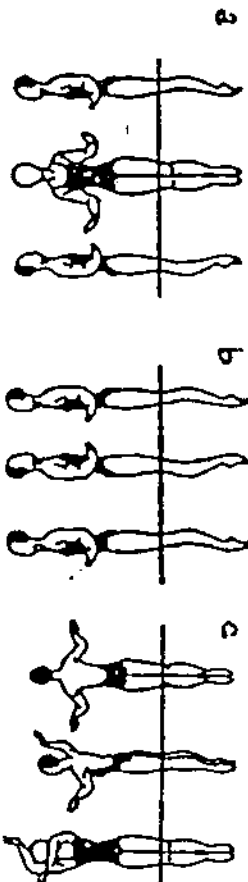
En maintenant la position Verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des oreilles.



SS 49.10. TOURS :

Un Tour est une rotation en position Verticale à une hauteur constante. Le niveau de l'eau est entre les chevilles et les hanches. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf précision contraire, un Tour se termine par une *Descente Verticale*.

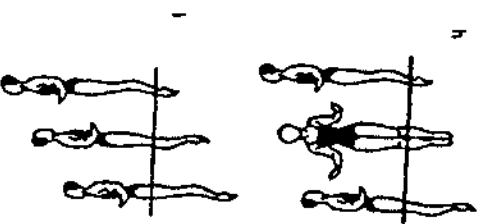
- a - *Demi Tour* : un Tour de 180°
- b - *Un Tour* : un Tour de 360°
- c - *Spire* : un Tour rapide de 180°



Sauf indication contraire, une vrille ascendante commence avec le niveau de l'eau aux chevilles. Suit une vrille verticale vers le haut jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. Elle se termine par une descente verticale.

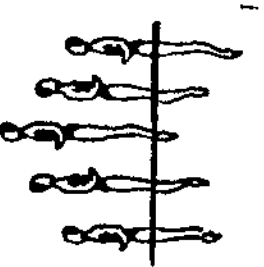
h - *Vrille ascendante de 180°*

Vrille ascendante avec rotation de 180°.



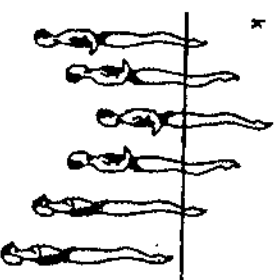
i - *Vrille ascendante de 360°*

Vrille ascendante avec rotation de 360°.



j - *Vrille combinée :*

Vrille descendante d'au moins 360°, suivie, sans temps d'arrêt, d'une vrille ascendante d'égale valeur dans la même direction.

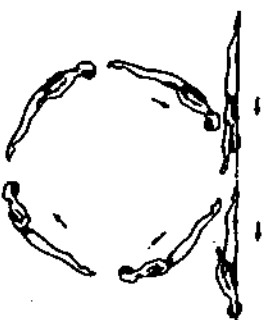


k - *Vrille combinée renversée :*

Vrille ascendante d'au moins 360°, suivie, sans temps d'arrêt, d'une vrille descendante d'égale valeur dans la même direction.

12 DAUPHIN

Le *dauphin* (et toutes ses variantes) commence en **position allongée sur le dos**. Le corps suit la circonférence d'un cercle d'un diamètre d'environ 2,5 m, en fonction de la taille de la nageuse. La tête, les hanches et les pieds quittent successivement la surface jusqu'à la position **cambrée du dauphin**, et suivent la ligne imaginaire de la circonférence. Le mouvement se poursuit jusqu'à ce que le corps se redresse pour faire surface en **position allongée sur le dos**, tête, hanches et pieds crevant la surface au même endroit.



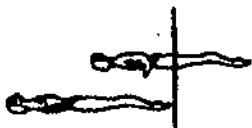
13 PRISE DE VERTICALE EN DAUPHIN

La tête atteint un point situé au-dessus du cercle et, d'un mouvement continu, le corps se redresse en continuant à descendre jusqu'à la position **verticale**. Les oreilles atteignent ce point situé au quart du cercle lorsqu'ils rejoignent la ligne verticale. En maintenant la **position verticale**, le corps remonte le long de son axe longitudinal, jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les chevilles et les hanches.



9 DESCENTE VERTICALE

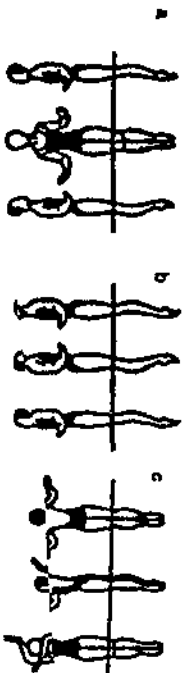
En maintenant la **position verticale**, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des oreilles.



10 TOURS

Un tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, lorsqu'on l'exécute en **position verticale**, un tour se termine par une descente verticale.

- a - Demi-tour : un tour de 180°
- b - Un tour : un tour de 360°
- c - Spire : un tour rapide de 180°



11 VRILLES

Une **vrille** est une rotation **en position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme.

Une **vrille descendante** doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque le(s) talon(s) atteint(atteignent) la surface. Sauf indication contraire, elle se termine par une **descente verticale**.

d - **Vrille de 180°**

Vrille descendante avec rotation de 180°

e - **Vrille de 360°**

Vrille descendante avec rotation de 360°

f - **Vrille continue**

Une vrille descendante avec une rotation rapide d'au moins 720°, qui se termine avant que les talons n'atteignent la surface et se poursuit pendant l'immersion.

g - **Tour vrillé**

Un demi-tour exécuté sans temps d'arrêt et immédiatement suivi d'une vrille continue.

