

## SS48. POSITIONS DE BASE

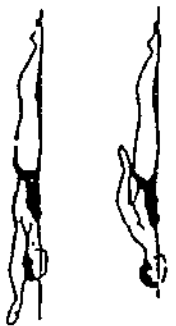
SS48. POSITIONS DE BASE

Dans toutes les positions de base:

- \*a) la position des bras est libre.
- b) les pointes de pieds doivent être tendues
- d) les dessins indiquent le niveau habituel d'exécution.
- c) les jambes, le tronc et le cou sont, sauf précision contraire, en extension complète.

### SS48.1. POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS

Corps en extension avec le visage, la poitrine et les cuisses à la surface.  
Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



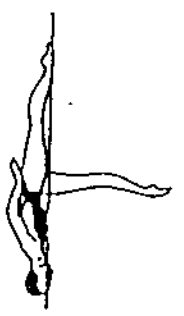
### SS48.2. POSITION ALLONGÉE SUR LE VENTRE

Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface.  
Visage dans l'eau ou hors de l'eau.



### SS48.3. POSITION BALLET LEG

a) Surface:  
Corps en Position Allongée sur le Dos  
Une jambe tendue perpendiculaire à la surface.

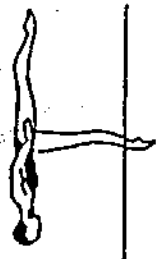


## SS48. POSITIONS DE BASE

SS48. POSITIONS DE BASE

### b) Sous Marin:

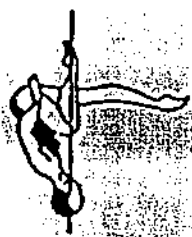
Tête, tronc et jambe horizontale parallèles à la surface.  
Une jambe perpendiculaire à la surface, niveau de l'eau entre le genou et la cheville.



### SS48.4. POSITION FLAMENCO

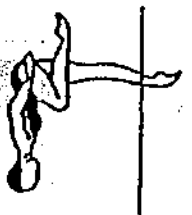
a) Surface:

Une jambe tendue perpendiculaire à la surface.  
L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou à la surface.  
Visage à la surface.



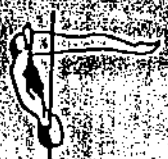
b) Sous Marin:

Tronc, tête et tibia de la jambe pliée parallèles à la surface.  
Angle de 90° entre le tronc et la jambe tendue.  
Niveau de l'eau entre le genou et la cheville de la jambe tendue.



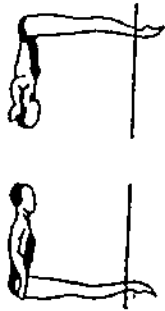
### SS48.5. POSITION DOUBLE BALLET LEG

a) Surface:  
Jambes jointes et tendues perpendiculaires à la surface.  
Jambes et tronc aussi proches que possible d'un angle de 90°.  
Tête alignée avec le tronc.  
Visage à la surface.



b) Sous Marin:

Tronc et tête parallèles à la surface.  
Angle de 90° entre le tronc et les jambes tendues.  
Niveau de l'eau entre les genoux et les chevilles des jambes tendues.



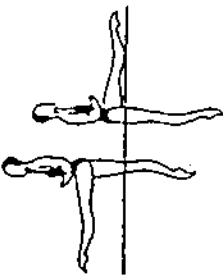
SS48.6. POSITION VERTICALE

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



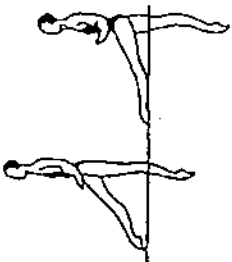
SS48.7. POSITION FLAMANT ROSE

Corps tendu en position Verticale, une jambe tendue vers l'avant en angle de 90° avec le corps



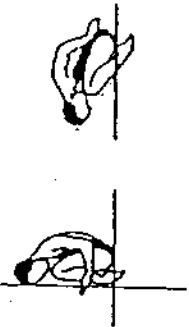
SS48.8. POSITION QUEUE DE POISSON

Identique à la position Flamant Rose, sauf le pied de la jambe avant qui demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.



SS48.9. POSITION GROUPEE

Corps aussi fermé que possible, dos rond et jambes jointes.  
Talons près des fesses.  
Tête contre les genoux.



SS48.10. POSITION DE CARPÉ AVANT

Corps plié aux hanches en un angle de 90°.  
Jambes tendues et jointes.  
Tronc droit, dos plat, tête alignée.



SS48.11. POSITION DE CARPÉ ARRIERE

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



SS48.12. CAMBRÉ DU DAUPHIN

Corps cambré de telle façon que la tête, les hanches et les pieds se trouvent sur l'arc à décrire.  
Jambes jointes.



SS48.13. CAMBRÉ DE SURFACE

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.  
Jambes jointes à la surface.



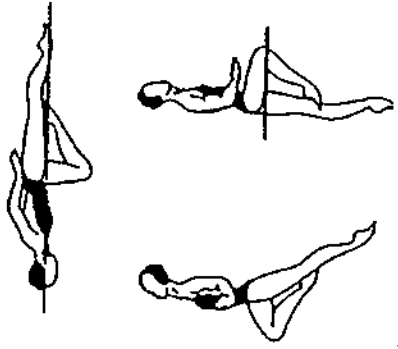
*Dauphin*

**SS48.14. POSITIONS JAMBE PLIÉE**

1 Corps en position Allongée sur le Ventre, sur le Dos, Verticale ou Cambrées.

Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.

En position Allongée sur le Dos et Cambré de Surface, la cuisse est perpendiculaire à la surface.

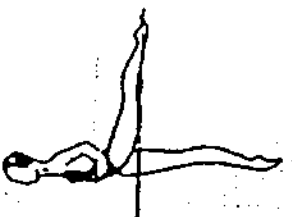


**SS48.16. POSITION CHATEAU**

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.

Une jambe verticale.

L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.



**SS48.17. POSITION VARIANTE DU CHATEAU**

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement

Une jambe verticale.

L'autre jambe derrière le corps, pliée en angle de 90° ou moins. La cuisse et le tibia sont parallèles à la surface.



**SS48.15. POSITION GRAND ÉCART**

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, pieds et cuisses à la surface.

Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.



**SS48.18 - POSITION FACIALE**

Corps tendu en position Verticale, avec une jambe tendue latéralement à 90° avec le corps.

