

Catégorie A

ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ANNEXE VI

Les éléments exigés FINA pour les programmes techniques

Exigences générales :

1 Des éléments supplémentaires peuvent être ajoutés.

2 Sauf description contraire dans la description d'un élément :

- Toutes les figures et 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, en un mouvement uniforme chaque partie clairement définie.

3 Les éléments exigés du **duo n° 4, n°9** et les éléments exigés de l'équipe n°1, n°5, n°8 et n°9 doivent être jugés dans la partie restante de **30% du score d'exécution.**

4 Les durées limites comme décrites dans SS 14.1.

5 Les compétitions FINA doivent utiliser la catégorie A. Une catégorie peut être choisie pour une compétition spécifique. Voir les catégories B et C dans le manuel de règlements FINA.

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

Les éléments 1 à 8 doivent être exécutés dans l'ordre suivant.

1. Figure 240c – Un Albatros spire est exécuté jusqu'à la fin de la rotation, suivi par *une Vrille Continue* de 1440° (4 rotations). (DD 3.3)
2. D'une **Position Allongée sur le Dos**, une combinaison de ballet leg en déplacement est commencée par la montée d'une jambe tendue pour prendre une **Position Ballet Leg**. La jambe horizontale est levée pour prendre une **Position Double Ballet Leg**. En maintenant la **Position Double Ballet Leg** une rotation de 360° est exécutée, la première jambe est baissée en **Position Ballet Leg**, la seconde jambe est baissée jusqu'à la **Position Allongée sur le Dos**. Les jambes restent tendues durant tout l'élément. (DD 2.5)
3. Poussée Ecart – Une *Poussée* jusqu'à la **Position Verticale** suivie par deux rapides **Grand-Ecart Aériens** alternatifs, suivis par un rassemble en **Position Verticale** avec un maximum de hauteur. Une *Descente Verticale* est exécutée. (DD 3.4)
4. Une action connectée – mouvements en connexion, joints ou entrelacés. Portés, éjections ou plateformes ne sont pas inclus.
5. En maintenant une **Position Queue de Poisson**, trois rapides *Tours complets* sont exécutés au maximum de hauteur. (DD 2.9)
6. Poussée rétropédalage – une montée rapide tête la première, avec un maximum de partie du corps au-dessus de la surface. Les deux bras doivent être levés à ou au dessus de la ligne des épaules tandis que le corps atteint le maximum de hauteur. Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée. (DD 1.7).
7. D'une **Position Grand Ecart** une rotation de 180° est exécutée tandis que les jambes sont symétriquement levées et fermées en **Position Verticale** suivi par un *Demi Tour* dans la même direction. Une *Spire* est exécutée dans la direction opposée ; complétée par une *Vrille Continue* de 1080° (3 rotations) dans la même direction que le *Demi Tour*. Le *Demi Tour*, la *Spire* et *Vrille Continue* sont exécutées en **Position Verticale**. (DD2.3)
8. Une *Poussée* suivie par une *Vrille de 360 °* rapide. (DD2.2)
9. A l'exception de la partie sur le sol, de l'entrée dans l'eau, et de l'action connectée, tous les éléments-exigés et supplémentaires- doivent être réalisés simultanément et orientés dans la même direction par les deux nageuses. Les actions en miroir ne sont pas autorisées.

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ELEMENT n°: 1

Figure 240c – Un Albatros spire est exécuté jusqu'à la fin de la rotation, suivi par une Vrille Continue de 1440° (4 rotations). (DD 3.3)



Figure 240c – Albatros spire :

La tête la première, commencer un *dauphin* jusqu'à ce que les hanches soient sur le point d'être immergées. Les hanches, les jambes et les pieds continuent de glisser le long de la surface alors que le corps pivote pour *prendre la position carpée avant*. Lever les jambes simultanément en **position verticale jambe pliée**. Exécuter un *demi-tour*. Tendre la jambe pliée en exécutant *une spire* jusqu'à la **position verticale**.

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.

Dauphin

Le dauphin (et toutes ses variantes) commence en **position allongée sur le dos**.

La tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface jusqu'à la position arquée.

Prendre une position carpée avant

Tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée 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.

Position carpée avant

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

Position jambe pliée

Corps en **position verticale**. 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.

Tour

Un 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°.

Spire

Une spire est un tour rapide de 180°.

Position verticale

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

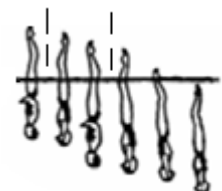
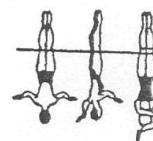
Vrille

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) atteignent la surface.

Vrille continue

Une vrille descendante avec une rotation rapide de 1440 qui se termine lorsque les talons atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ELEMENT n°: 2

D'une **Position Allongée sur le Dos**, une combinaison de ballet leg en déplacement est commencée par la montée d'une jambe tendue pour prendre une **Position Ballet Leg**. La jambe horizontale est levée pour prendre une **Position Double Ballet Leg**. En maintenant la **Position Double Ballet Leg** une rotation de 360° est exécutée, la première jambe est baissée en **Position Ballet Leg**, la seconde jambe est baissée jusqu'à la **Position Allongée sur le Dos**. Les jambes restent tendues durant tout l'élément. (DD 2.5)



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.



Position ballet leg de surface

Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface, l'autre jambe tendue à la surface.



Position double ballet leg de surface

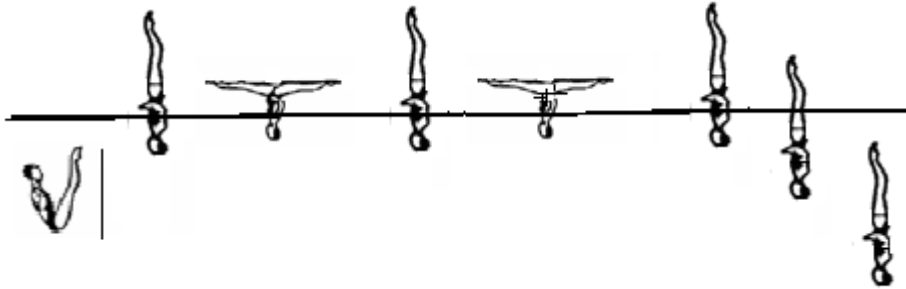
Corps en **position allongée sur le dos**. Les deux jambes tendues perpendiculairement à la surface.



Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ELEMENT n°: 3

Poussée Ecart – Une *Poussée* jusqu'à la **Position Verticale** suivie par deux rapides **Grand-Ecart Aériens** alternatifs, suivis par un rassemble en **Position Verticale** avec un maximum de hauteur. Une *Descente Verticale* est exécutée. (DD 3.4)

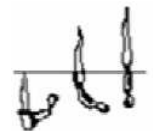
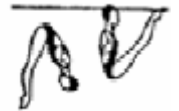


Position carpée arrière

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

Poussée

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**. Une hauteur maximale est souhaitable.



Position grand-écart

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.

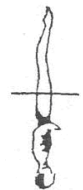


Position Aérienne Grand Ecart

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.



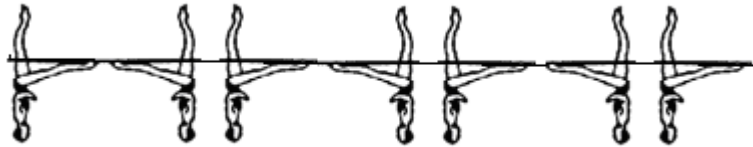
Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ELEMENT n°: 4

Une action connectée – mouvements en connexion, joints ou entrelacés. Portés, éjections ou plateformes ne sont pas inclus.

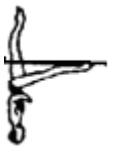
ELEMENT n°: 5

En maintenant une **Position Queue de Poisson**, trois rapides *Tours complets* sont exécutés au maximum de hauteur. (DD 2.9)



Position queue de poisson

Corps tendu en **position verticale**, une jambe tendue vers l'avant, le pied demeure en surface quelque soit la hauteur des hanches.



Position verticale

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

Tour

Un tour est une rotation de 360° à une hauteur constante.
Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

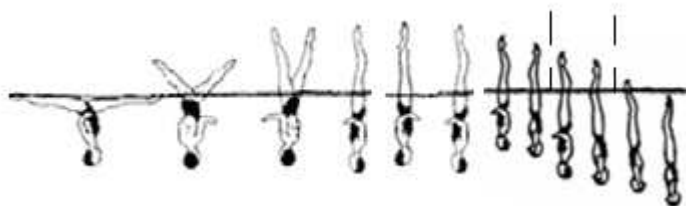
ELEMENT n°: 6

Poussée rétro-pédalage – une montée rapide tête la première, avec un maximum de partie du corps au-dessus de la surface. Les deux bras doivent être levés à ou au dessus de la ligne des épaules tandis que le corps atteint le maximum de hauteur. Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée. (DD 1.7).

Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ELEMENT n°: 7

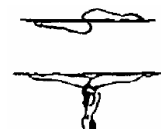
D'une **Position Grand Ecart** une rotation de 180° est exécutée tandis que les jambes sont symétriquement levées et fermées en **Position Verticale** suivi par un *Demi Tour* dans la même direction. Une *Spire* est exécutée dans la direction opposée ; complétée par une *Vrille Continue* de 1080° (3 rotations) dans la même direction que le *Demi Tour*. Le *Demi Tour*, la *Spire* et *Vrille Continue* sont exécutées en **Position Verticale**. (DD 2.3)



Position grand-écart

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 (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de 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.



Tour

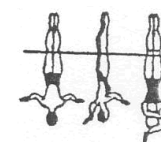
Un tour est une rotation à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.

Un demi-tour est un tour de 180°.



Spire

Une spire est un tour rapide de 180°.



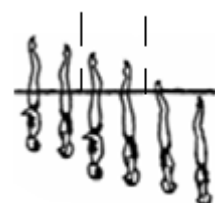
Vrille

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) atteignent la surface.

Vrille continue

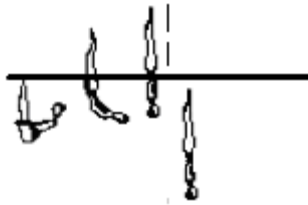
Une vrille descendante avec une rotation rapide de 1080 qui se termine lorsque les talons atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.



Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ELEMENT n°: 8

Une *Poussée* suivie par une *Vrille de 360°* rapide. (DD 2.2)



De la **position carpée arrière**, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une *vrille de 360°* au même rythme que la *poussée* pour terminer la figure.

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

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**. Une hauteur maximale est souhaitable.

Position verticale

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

Vrille 360°

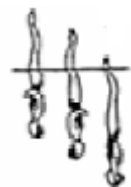
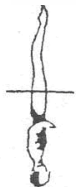
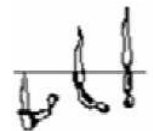
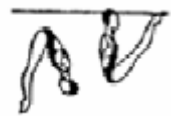
Une vrille est une rotation en **position verticale**. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, on exécute les vrilles en un mouvement uniforme.

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

La vrille de 360° est une vrille descendante avec une rotation de 360°.

Descente verticale

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



Catégorie A ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES POUR LE DUO

ELEMENT n°: 9

A l'exception de la partie sur le sol, de l'entrée dans l'eau, et de l'action connectée, tous les éléments-exigés et supplémentaires- doivent être réalisés simultanément et orientés dans la même direction par les deux nageuses. Les actions en miroir ne sont pas autorisées.