

ELEMENTS OBLIGATOIRES DES PROGRAMMES TECHNIQUES MASTERS 2010-2013

OBLIGATIONS GENERALES :

1. Des éléments supplémentaires peuvent être ajoutés
2. Sauf description contraire spécifiée dans l'élément :
 - Toutes les figures et parties de figures doivent être exécutées selon les exigences décrites dans l'annexe II.
 - Tous les éléments doivent être exécutés de manière haute et contrôlée, dans un mouvement uniforme avec chaque partie clairement définie.
3. Les temps limites tels que dans les règles MSS8.1.1.1, MSS8.1.2 et MSS8.1.3
4. Le maillot de bain doit être noir et le compétiteur doit porter un bonnet blanc. Les lunettes de piscine peuvent être portées.

SOLO

Les éléments de 1 à 5 doivent être nagés dans l'ordre listé.

L'élément 6 peut être nagé à n'importe quel moment du programme.

1. Queue de poisson - D'une Position Horizontale Ventrale, une Position Carpé Avant est réalisée; une jambe est levée en Position Queue de Poisson, la seconde jambe est montée en Position Verticale (la fin est optionnelle).
2. Poussée rétropédalage (Sortie de Corps) - Une rapide sortie tête la première, avec un maximum du corps au-dessus de la surface (les bras sont optionnels). Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée.
3. Barracuda jambe pliée - D'une Position Carpé Arrière avec les jambes perpendiculaires et les orteils juste au-dessus de la surface, une Poussée est exécutée tandis qu'une jambe glisse le long de l'autre jambe tendue pour prendre une Position Verticale Jambe Pliée. Une descente verticale est exécutée en Position Verticale Jambe Pliée dans le même rythme que la Poussée.
4. Combinaison de ballet leg en déplacement - Commencant en Position Horizontale Dorsale pour inclure au moins 2 des positions suivantes : Ballet leg Droit; Ballet leg Gauche; Flamenco Droit; Flamenco Gauche; Double Ballet leg.
5. Position grand Ecart suivie par une sortie Promenade avant ou promenade arrière.
6. Deux formes de propulsion doivent être inclus du rétropédalage de côté et, ou avant (les bras sont optionnels).

DUO et TRIO

Les éléments de 1 à 5 doivent être exécutés dans l'ordre listé.

Les éléments 6 et 7 peuvent être incorporés à n'importe quel moment du programme.

- 1 Queue de poisson - D'une Position Horizontale Ventrale, une Position Carpé Avant est réalisée; une jambe est levée en Position Queue de Poisson, la seconde jambe est montée en Position Verticale (la fin est optionnelle).
- 2 Poussée rétropédalage (Sortie de Corps) – Une rapide sortie tête la première, avec un maximum du corps au-dessus de la surface (les bras sont optionnels). Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée.
- 3 Barracuda jambe pliée - D'une Position Carpé Arrière avec les jambes perpendiculaires et les orteils juste au-dessous de la surface, une Poussée est exécutée tandis qu'une jambe glisse le long de l'autre jambe tendue pour prendre une Position Verticale Jambe Pliée. Une descente verticale est exécutée en Position Verticale Jambe Pliée dans le même rythme que la Poussée.
- 4 Combinaison de ballet leg en déplacement - Commencant en Position Horizontale Dorsale pour inclure au moins 2 des positions suivantes : Ballet leg Droit; Ballet leg Gauche; Flamenco Droit; Flamenco Gauche; Double Ballet leg.
- 5 Position grand Ecart suivie par une sortie Promenade avant ou promenade arrière.
- 6 Deux formes de propulsion doivent être inclus du rétropédalage de côté et, ou avant (les bras sont optionnels).
- 7 Action en connexion - les nageuses sont connectées (contact) de manière à exécuter ce qui suit.
 - une figure connectée ou une flottaison connectée ou un mouvement de bras connecté.
 - les actions doivent être exécutées de manière simultanée. Une action en miroir est permise.
 - les empilés, portés, plateformes ou éjectés ne sont pas permis.

A l'exception de la partie sur la plage, de l'entrée dans l'eau et dans l'action en connexion, tous les éléments, exigés et supplémentaires, doivent être exécutés simultanément et orientés dans la même direction par toutes les nageuses. Des variations dans les propulsions et les orientations sont permises durant les changements de formations.

EQUIPE

Les éléments de 1 à 5 doivent être exécutés dans l'ordre listé.

Les éléments de 6 à 9 peuvent être exécutés à n'importe quel moment du programme.

- 1 Queue de poisson - D'une Position Horizontale Ventrale, une Position Carpé Avant est réalisée; une jambe est levée en Position Queue de Poisson, la seconde jambe est montée en Position Verticale (la fin est optionnelle).
- 2 Poussée rétro-pédalage (Sortie de Corps) - Une rapide sortie tête la première, avec un maximum du corps au-dessus de la surface (les bras sont optionnels). Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée.
- 3 Barracuda jambe pliée - D'une Position Carpé Arrière avec les jambes perpendiculaires et les orteils juste au-dessus de la surface, une Poussée est exécutée tandis qu'une jambe glisse le long de l'autre jambe tendue pour prendre une Position Verticale Jambe Pliée. Une descente verticale est exécutée en Position Verticale Jambe Pliée dans le même rythme que la Poussée.
- 4 Combinaison de ballet leg en déplacement - Commencant en Position Horizontale Dorsale pour inclure au moins 2 des positions suivantes : Ballet leg Droit; Ballet leg Gauche; Flamenco Droit; Flamenco Gauche; Double Ballet leg.
- 5 Position grand Ecart suivie par une sortie Promenade avant ou promenade arrière.
- 6 Deux formes de propulsion - doivent être inclus du rétro-pédalage de côté et, ou avant (les bras sont optionnels).
- 7 Action en connexion - les nageuses sont connectées (contact) de manière à exécuter ce qui suit.
 - une figure connectée ou une flottaison connectée ou un mouvement de bras connecté.
 - les actions doivent être exécutées de manière simultanée. Une action en miroir est permise.
 - les empilés, portés, plateformes ou éjectés ne sont pas permis.
8. Action en cascade - Mouvement(s) identiques(s) exécutés de manière séquentielle, un par un, par tous les membres de l'équipe. Lorsque plus d'une action en cascade est réalisée, elles doivent être réalisées de manière consécutive et non séparées par des éléments optionnels ou exigés. Une seconde action en cascade peut commencer avant que la première cascade soit terminée par tous les membres de l'équipe mais chaque membre doit faire l'action dans chaque cascade.
9. Formations - doivent montrer un cercle et une ligne. Les éléments peuvent être exécutés durant la formation en cercle ou la formation en ligne.

A l'exception de la partie sur la plage, de l'entrée dans l'eau, de la cascade et dans l'action en connexion, tous les éléments, exigés et supplémentaires, doivent être exécutés simultanément et orientés dans la même direction par toutes les nageuses. Les nageuses n'ont pas besoin d'être orientées dans la même direction dans la formation du cercle. Des variations dans les propulsions et les orientations sont permises durant les changements de formations. Les actions en miroir ne sont pas permises excepté comme dans la description des éléments.