

SOLO TECHNIQUE
5 TRES + 1 Hybride libre

1A	Poussée vrille continue 720°		2.7
1B	Poussée vrille 360°		2.1
2A	Vrille combinée 1080° + vrille continue 1080°		3.0
2B	Vrille combinée 720° + vrille continue 1080°		2.7
3	Espadon jambe tendue - château		3.2
4A	Queue de poisson ½ tour - vrille continue 720°		2.9
4B	Queue de poisson - vrille continue 720°		2.6
5A	Poussée grand-écart jambe pliée, rassemblé 360°		2.4
5B	Poussée grand-écart jambe pliée		2.1

DUO MIXTE TECHNIQUE
3 TRES + 1 Hybride libre + 1 Hybride obligatoire (poussée barracuda et 2 connexions différentes en déplacement ou en rotation) + 2 Acrobaties à deux + 3 mouvements de surface connectés en déplacement ou en rotation

1A	Barracuda grand-écart spire vrille 180°		2.7
1B	Barracuda grand-écart spire		2.5
2A	Carpé - rotation 360° verticale - tour jambe pliée - vrille continue 720°		2.4
2B	Carpé - rotation 180° verticale - ½ tour jambe pliée - vrille continue 720°		2.2
3	Raie manta demi-tour		3.0

DUO TECHNIQUE
5 TRES + 1 Hybride libre + 1 Acrobatie à deux

1A	Promenade arrière fermée à 360° + vrille continue de 1080°		3.0
1B	Promenade arrière fermée à 180° + vrille continue de 720°		2.5
2A	Poussée grands-écarts alternés + vrille de 180°		2.8
2B	Poussée grand-écart + vrille 180°		2.4
3	Ballet leg - déroulé flamenco jambe pliée - rassemblé vertical - demi-tour - ouverture 360° en écart - sortie promenade		2.6
4A	Carpé - queue de poisson - château - vrille continue 1080°		3.2
4B	Carpé - queue de poisson - château - vrille continue 720°		2.7
5A	Poussée spire jambe pliée - vrille 360°		2.3
5B	Poussée spire jambe pliée		2.1

EQUIPE TECHNIQUE
5 TRES + 2 Hybrides libres (dont 1 cascade) + 1 Acrobatie (max : 3.00) + 1 cercle facultatif max

1A	Poisson volant vrille 180°		2.5
1B	Poisson volant		2.3
2A	Verticale - tour jusqu'à la jambe pliée - tour jusqu'à la verticale - ouverture 180° en écart - sortie promenade		2.6
2B	Verticale - ½ tour jusqu'à la jambe pliée - ½ tour jusqu'à la verticale - grand-écart - sortie promenade		2.3
3A	Deux rotations fouettées - verticale - vrille continue 720°		2.6
3B	Deux rotations fouettées - verticale - vrille 360°		2.3
4	Papillon hybride		2.9
5A	Poussée grand-écart jambe pliée tour hybride		2.4
5B	Poussée grand-écart jambe pliée hybride		2.1