

Pour la Compétition de ce dimanche 23 novembre 2008, les éléments de socle tirés au sort sont:

Pour le Cycle 1 (Acquisition) :

Propulsion : Parcours 1

12,50 m canöé / 12,50 m rétropédalage (moitié d'un côté et moitié de l'autre) / 12,50 m torpille ventrale simultanée par la tête / 12,50 m godille par les pieds.

Technique : Groupe 3

Elément Ballet Leg / Figure 303 : Saut périlleux avant carpé / Elément Spires horizontales / Elément Cambré : Verticale, Cambré, Sortie dorsale.

Pour le Cycle 2 (Développement) :

Propulsion : Parcours 1

25 m Ballet leg tenu : 12,50 m Ballet leg, jambe droite par les pieds / Flamenco jambe droite, 1/2 tour (si le parcours est réalisé sur 25 m), changement de Flamenco, tendre la jambe pliée sur l'horizontale / 12,50 m Ballet leg jambe gauche par la tête.

Technique: Groupe 1

Elément Tour vertical / Figure 423 (partielle) : Ariane jusqu'après la rotation / Figure 347 : Beluga / Figure 140 (partielle) : Flamenco jambe pliée, jusqu'à la Verticale jambe pliée maintenue 5 secondes.