

AGE-GROUP I, Age I diploma
Leeftijdsgroep 12 en jonger

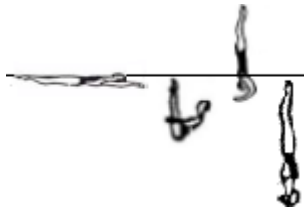
Verplichte figuren		M.F.
1. 101	Balletbeen	1.6
2. 301	Barracuda	2.0
Geloot		
Groep 1		
3. 437	Oceaan	1.9
4. 362	Oppervlakte garnaal	1.7
Groep 2		
3. 311	Kiep	1.8
4. 360	Overslag voorover	2.1
Groep 3		
3. 349	Toren	1.9
4. 406	Zwaardvis overslag	2.0

Verplichte figuren
101 Balletbeen Ballet leg single 1.6



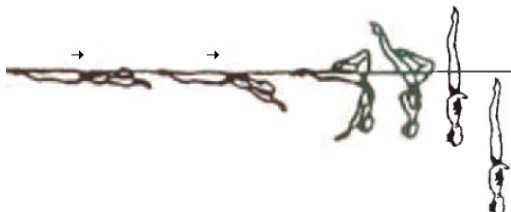
Een *balletbeen* wordt aangenomen. Van *balletbeen* naar *gestrekte ligging op de rug*.

301 Barracuda Barracuda 2.0



Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** worden de benen omhoog gebracht tot verticaal terwijl het lichaam onder water gaat naar een **gehoekte houding achterover** met de tenen net onder de waterspiegel. Een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*.

Groep 1
437 Oceaan Oceanita 1.9



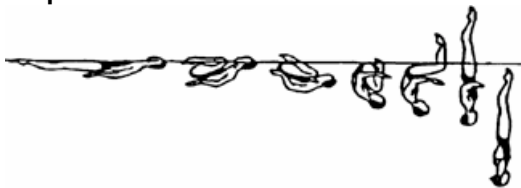
Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** wordt een Nova (435) uitgevoerd tot de **oppervlakteboog gebogen kniehouding**. De benen worden gelijktijdig omhoog gebracht tot **verticale houding**, waarbij de teen van het gebogen been langs de binnenzijde van het verticale been beweegt. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

362 Oppervlakte garnaal Surface prawn 1.6



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. Eén voet beweegt in een horizontale boog van 180° aan de waterspiegel naar **spagaathouding**. De benen worden aangesloten tot een **verticale houding** op enkelhoogte. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

Groep 2
311 Kiep Kip 1.8



Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een gedeeltelijke salto achterover gehurkt uitgevoerd, totdat de onderbenen loodrecht op de waterspiegel staan. De romp wordt afgerold, terwijl de benen worden gestrekt, tot **verticale houding** midden tussen de voormalige verticale lijn door de heupen en die door het hoofd en onderbenen. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

360 Overslag voorover Walkover front 2.1



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. Eén been gaat in een boog van 180° over de waterspiegel tot **spagaathouding**. Eindigen met *overslag voorover*.

Groep 3
349 Toren Tower 1.9



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. Eén been wordt omhoog gebracht naar **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt omhoog gebracht naar **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

406 Zwaardvis overslag Swordfish straight leg 2.0



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt de rug holgetrokken, terwijl een been een boog van 180° over het water beschrijft tot **spagaathouding**. Eindigen met *overslag voorover*.

AGE-GROUP II, Age II diploma
Leeftijdsgroep 13, 14, 15

Verplichte figuren	M.F.
1. 423 Ariana	2.8
2. 301e Barracuda spin down 360°	2.2
Geloot	
Groep 1	
3. 342 Reiger	2.1
4. 115 Catalina	2.3
Groep 2	
3. 355h Bruinvis spin up 180°	2.4
4. 140 Flamingo gebogen knie	2.4
Groep 3	
3. 240a Albatros halve draai	2.6
4. 346 Zijzwaluwstaart spagaat	2.0

Verplichte figuren
423 Ariana

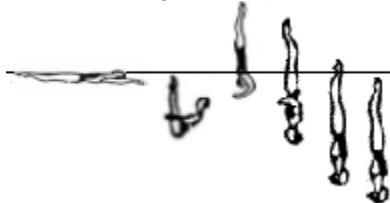
Ariana 2.8



Een *overslag achterover* wordt uitgevoerd tot **spagaathouding**. In deze houding met de heupen zoveel mogelijk aan de waterspiegel roteren de heupen 180°. Eindigen met *overslag voorover*.

301e Barracuda spin down 360°

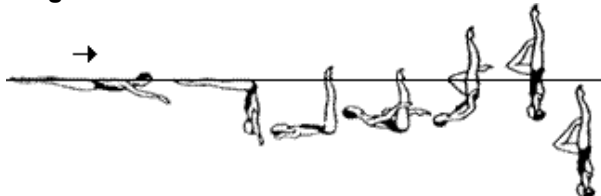
Barracuda spin down 360° 2.2



Een barracuda wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. De 360° *schroef* wordt uitgevoerd in hetzelfde tempo als de *thrust* om het figuur te beëindigen.

Groep 1
342 Reiger

Heron 2.1

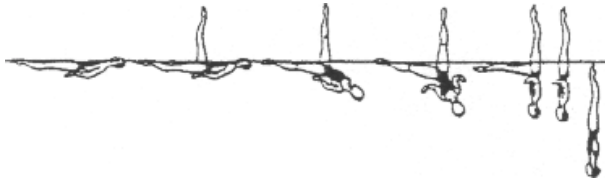


Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een gedeeltelijke salto voorover gehoekt uitgevoerd tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. Eén been wordt gebogen met het onderbeen parallel aan de waterspiegel en het verticale been midden tussen knie en enkel, terwijl de romp zich naar dit been beweegt. Een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticaal gebogen kniehouding**, waarbij de voet van het gebogen been gelijktijdig met het omhoog gaan zich naar de binnenzijde van het verticale been beweegt. Eindigen met *verticaal ondergaan* in **gebogen kniehouding** in hetzelfde tempo als de *thrust*.

115 Catalina

Catalina

2.3



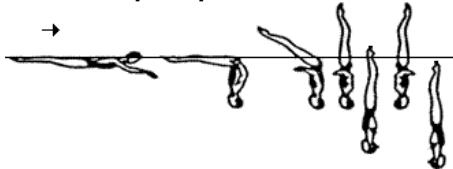
Een balletbeen wordt aangenomen. Een *catalina draai* wordt uitgevoerd. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

Groep 2

355h Bruinvis spin up 180°

Porpoise spin up 180°

2.4

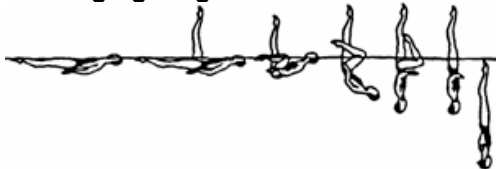


Een bruinvis wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* totdat de hielen de waterspiegel bereiken. Eindigen met de aangegeven *spin up*.

140 Flamingo gebogen knie

Flamingo bent knee

2.4



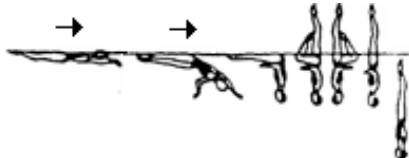
Een flamingo wordt uitgevoerd tot **flamingohouding aan de waterspiegel**. Met het balletbeen in de verticale stand worden de heupen omhoog gebracht, terwijl de romp afrolt, wordt tegelijkertijd het gebogen been verder ingetrokken tot **verticaal gebogen knie houding**. Het gebogen been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

Groep 3

240a Albatros halve draai

Albatross 1/2 twist

2.6



Een albatros wordt uitgevoerd totdat de *halve draai* is voltooid. De *halve draai* wordt uitgevoerd, terwijl het gebogen been wordt gestrekt aan het verticale been. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

346 Zijzwaluwstaat spagaat

Side fishtail split

2.0



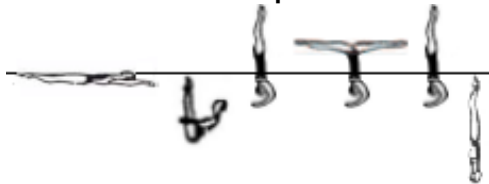
Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. Eén been wordt omhoog gebracht terwijl het lichaam 90° om zijn lengteas draait tot **zijzwaluwstaarhouding**. In een doorgaande beweging en dezelfde richting wordt nog een 90° rotatie uitgevoerd, terwijl het verticale been naar de waterspiegel gaat tot **spagaathouding**. De benen gaan omhoog tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

JUNIOREN EN SENOREN

Verplichte figuren	M.F.
1. 308 Barracuda airborne split	2.8
2. 355g Bruinvis twist spin	2.8
Geloot	
Groep 1	
3. 330c Aurora twirl	3.0
4. 154 Londen	2.8
Groep 2	
3. 142 Mantarog	2.8
4. 343 Vlinder	2.9
Groep 3	
3. 112f Ibis continuous spin (720°)	2.8
4. 325 Jupiter	3.2

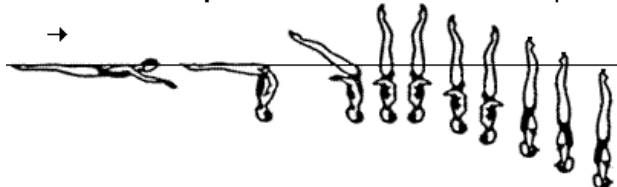
Verplichte figuren

308 Barracuda airborne split Barracuda airborne split 2.8



Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** worden de benen omhoog gebracht tot verticaal terwijl het lichaam onder water gaat naar een **gehoekte houding achterover** met de tenen net onder de waterspiegel. Een *rocket split* wordt uitgevoerd.

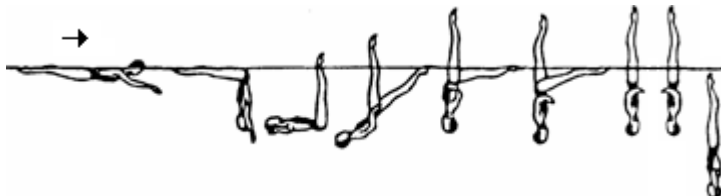
355g Bruinvis twist spin Porpoise twist spin 2.8



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. De benen worden omhoog gebracht tot **verticale houding**. Een *twist spin* wordt uitgevoerd.

Groep 1

330c Aurora twirl Aurora twirl 3.0



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een gedeeltelijke salto voorover gehoekt uitgevoerd, tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. Eén been gaat verticaal omhoog, terwijl het andere been zich langs de waterspiegel beweegt tot **dolcohouding**. Het lichaam draait 180° tot **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Een *twirl* wordt uitgevoerd. Eindigen met verticaal ondergaan.

154 Londen

London

2.8



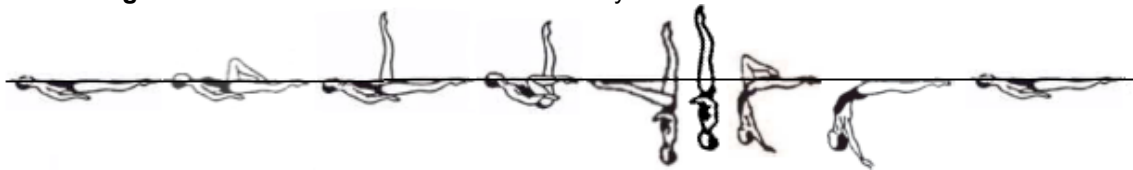
Een *snelle balletbeen* wordt *aangenomen*, gevolgd door een snelle gedeeltelijke salto achterover gehurkt, terwijl beide benen worden ingetrokken in een **gehurkte houding**, totdat de onderbenen loodrecht op de waterspiegel staan. De romp wordt afgerold, terwijl de benen worden gestrekt tot **verticale houding** midden tussen de voormalige verticale lijn door de heupen en die door het hoofd en onderbenen. Een *combined spin van 360°* wordt uitgevoerd gevolgd door *verticaal ondergaan*.

Groep 2

142 Manta Rog

Manta ray

2.8



Een flamingo wordt uitgevoerd tot een **flamingohouding aan de waterspiegel**. Terwijl de romp afrolt wordt het gebogen been horizontaal gestrekt om een **zwaluwstaarhouding** aan te nemen. Het horizontale been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel. Terwijl de verticaal wordt gepasseerd beweegt het verticale been om een **opervlakteboog gebogen kniehouding** aan te nemen. Het gebogen been wordt gestrekt en in een doorgaande beweging wordt een van *opervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug* uitgevoerd.

343 Vlinder

Butterfly

2.9



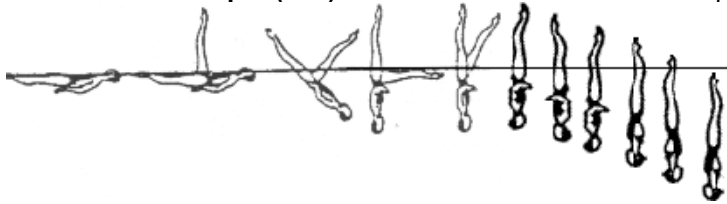
Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. Eén been wordt omhoog gebracht naar **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt snel omhoog gebracht in een boog van 180°, terwijl het verticale been naar beneden gaat om een **spagaathouding** aan te nemen, zonder aarzelen wordt een heuprotatie van 180° uitgevoerd, terwijl het voorste been wordt opgetild om een **zwaluwstaarhouding** aan te nemen. Het horizontale been wordt omhoog gebracht om een verticale houding aan te nemen in hetzelfde tempo als de oorspronkelijke acties van het figuur. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

Groep 3

112f Ibis continuous spin (720)

Ibis continuous spin (720)

2.8

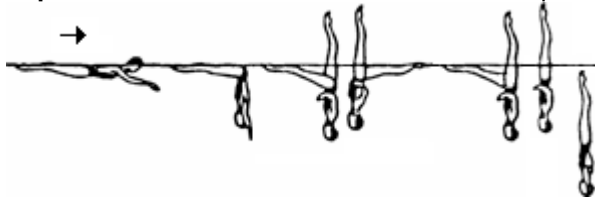


Een *balletbeen* wordt aangenomen. In deze houding kantelt het lichaam achterwaarts met de heupen als draaipunt tot **kraanhouding**. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Een *continuous spin* (720°) wordt uitgevoerd.

325 Jupiter

Jupiter

3.2



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. Eén been wordt opgetild tot **zwalustaarhouding**. Handhaaf de hoek van 90° tussen de benen, het horizontale been beweegt naar verticaal terwijl gelijktijdig het verticale been in een boog over het water beweegt om de **dolcohouding** aan te nemen. Handhaaf de verticale lijn van het lichaam terwijl het horizontale been in een 180° boog aan de wateroppervlakte beweegt naar **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.