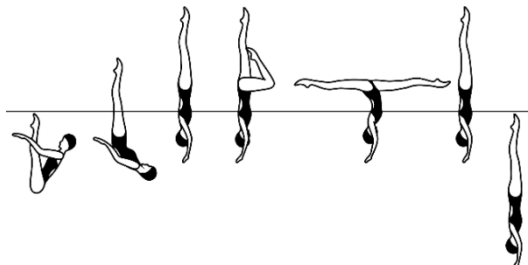


## SENIOREN SOLO VERPLICHTE ELEMENTEN

Solo element 1

MF 2.7

Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een *thrust* uitgevoerd tot **verticale houding** en zonder hoogteverlies wordt één been snel ingetrokken tot **verticaal gebogen kniehouding** en wanneer het verticale been voorwaarts naar beneden gaat, wordt het gebogen been gestrekt om een **spagaathouding boven de waterspiegel** aan te nemen en de maximale hoogte vasthoudend worden de benen symmetrisch gesloten tot **verticale houding**, gevolgd door **verticaal ondergaan**. Alle bewegingen worden snel uitgevoerd.



						Total
NVT=	31.0	52.0	-	-	15.0	98
PV =	3.16	5.31	-	-	1.53	

<p><b>11 Gehoekte houding achterover</b> (back pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder.</li> <li>- Benen tegen elkaar en gestrekt.</li> <li>- Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn van de wervelkolom en hoofd gehandhaafd blijft.</li> <li>- Volledige strekking van benen, enkels en voeten.</li> <li>- Rug gestrekt met oor, schouder, midden rompzijde en heup in één lijn. Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.</li> </ul>
<p><b>9 Thrust</b> (thrust)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit een <b>gehoekte houding achterover</b> met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle opwaartse beweging gemaakt.</li> <li>- Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Maximale hoogte wordt vereist.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 11 gehoekte houding achterover</b>.</li> <li>- Het afrollen start met de tenen net onder de waterspiegel.</li> <li>- Voordat de afrolactie begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen. Zie <b>bh 6 verticale houding</b>. Het lichaam rolt <u>onder de benen</u> en neemt een <b>verticale houding</b> (bh 6) aan langs dezelfde loodlijn van de benen in <b>gehoekte houding achterover</b> (bh 11)</li> <li>- Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn.</li> <li>- Maximale hoogte en <b>verticale houding</b> (bh 6) gelijktijdig bereiken.</li> </ul>
<p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>
<p>De voet van het andere been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been ingetrokken tot <b>gebogen kniehouding</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Verticaal gebogen kniehouding</b> (bent knee vertical position)</li> <li>- Het lichaam in <b>verticale houding</b>, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen.</li> </ul>

<p><b>16 Spagaathouding</b> (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid</li> <li>- De benen parallel aan de waterspiegel.</li> <li>- Onderrug holgetrokken met heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn</li> <li>- Een 180° hoek tussen de gestrekte benen (platte split) met de binnenkant van ieder been aan de tegenovergestelde kant van een horizontale lijn, ongeacht de hoogte van de heupen.</li> </ul> <p><b>b Spagaathouding boven de waterspiegel</b> (airborne split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De benen zijn boven de waterspiegel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen volledig gestrekt aan of boven de waterspiegel.</li> <li>- Platte split</li> <li>- De heupen op een horizontale lijn</li> <li>- schouders op een horizontale lijn en deze twee lijnen "recht" en parallel t.o.v. elkaar.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De benen zijn volledig gestrekt boven de waterspiegel. Voeten en dijbenen boven de waterspiegel</li> <li>- Maximale hoogte is gewenst.</li> </ul>
<p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>
<p><b>10 Verticaal ondergaan</b> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De <b>verticale houding</b> handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 6 verticale houding</b>.</li> <li>- Tenzij anders is omschreven is het tempo van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.</li> </ul>

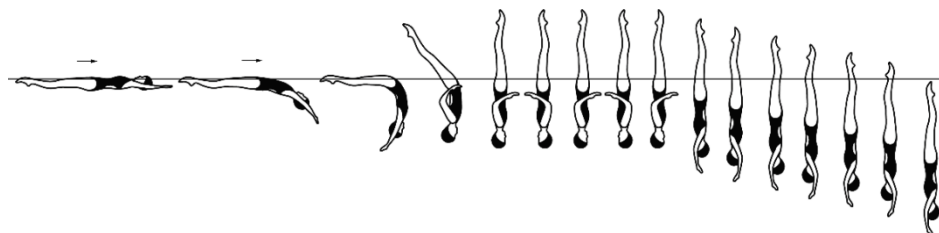
Alle bewegingen worden snel uitgevoerd!

## SENIOREN SOLO VERPLICHTE ELEMENTEN

Solo element 2

MF 3.2

Een *dolfijn* wordt ingezet, en de rug wordt verder hol getrokken om een **oppervlaktheboog** aan te nemen. De benen worden opgetild tot **verticale houding**. Twee *hele draaien* (720°) worden uitgevoerd, en doorgaand in dezelfde richting wordt een *continuous spin 1080°* (3 rotaties) uitgevoerd.



					Total
NVT=	12.0	37.0	54.0	35.0	138
PV =	0.87	2.68	3.91	2.54	

<p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</li> </ul>
<p><b>14 Dolfijn</b> (dolphin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>dolfijn</i> wordt ingezet totdat de heupen bijna ondergaan.</li> <li>- De heupen, benen en voeten gaan door langs de waterspiegel terwijl de rug verder wordt holgetrokken tot <b>oppervlaktheboog</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tijdens de beweging van <b>gestrekte ligging op de rug</b> naar <b>oppervlaktheboog</b> blijven de heupen aan de waterspiegel</li> </ul>
<p><b>13 Oppervlaktheboog</b> (surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn.</li> <li>- Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heupen op één horizontale lijn, schouders op één horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van elkaar. Hoofd (met name de oren) in lijn met de schouders.</li> <li>- Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt.</li> </ul>
<p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>
<p><b>12 Draaien</b> (twists)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte.</li> <li>- Gedurende deze rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as.</li> <li>- Twee hele draaien (720°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Om de as blijven draaien op dezelfde plaats.</li> </ul>

<p>13 <i>Schroeven</i> (spins)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>schroef</i> is een rotatie in de <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as.</li> <li>- Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.</li> <li>- Een <i>spin down</i> is een neerwaartse schroef, die begint op het hoogste punt van de <b>verticale houding</b> en is voltooid als de enkel(s) de waterspiegel bereik(t)(en).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 6 verticale houding</b>.</li> <li>- Hoogte en stabiele houding voordat de <i>schroef</i> begint.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en na beëindiging van de <i>schroef</i>.</li> <li>- Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de enkels de waterspiegel bereiken.</li> </ul>
<p>13 f. <i>Continuous spin</i> (continuous spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een neerwaartse schroef met een snelle rotatie van 1080° (3 rotaties) die voltooid is voordat de hiel de waterspiegel bereiken en in een doorgaande beweging onder water gaan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De <i>continuous spin</i> wordt snel uitgevoerd en dezelfde snelheid blijft gedurende de gehele actie gehandhaafd.</li> <li>- In een continuous spin wordt elke 180° (meer of minder) in de aangegeven aantal draaien beoordeeld met een 0. (Zie regel AS 11.1)</li> </ul>

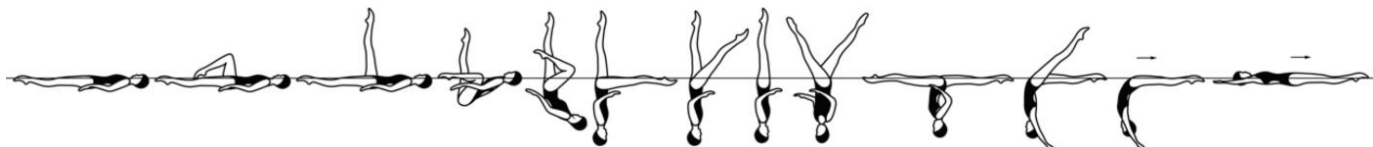
## SENIOREN SOLO VERPLICHTE ELEMENTEN

Solo element 3

MF 3.2

Rog (figuur 141)

Een flamingo wordt uitgevoerd met een beweging richting hoofd tot een **flamingohouding aan de waterspiegel**. Het balletbeen houdt de verticale houding vast, de heupen worden omhoog gebracht en de romp rolt af terwijl het gebogen been met de knie aan de waterspiegel beweegt om de **zwaluwstaarhouding** aan te nemen. Het horizontale been wordt in een boog over de waterspiegel omhoog gebracht. Als het verticale been gepasseerd wordt beweegt dat gelijktijdig, terwijl er een 180° draai wordt uitgevoerd tot **spagaathouding**. Eindigen met een *overslag voorover*.



									Total
NV=	10.5	11.0	13.0	22.5	20.5	20.0	23.0	8.0	128.5
PV=	0.82	0.86	1.01	1.75	1.60	1.56	1.79	0.62	

<p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</li> </ul>
<p><i>1 Het aannemen van een balletbeen (to assume a ballet leg)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begin in de <b>gestrekte ligging op de rug</b>. Eén been blijft gedurende de gehele beweging aan de waterspiegel.</li> <li>- De voet van het andere been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been ingetrokken tot <b>gebogen kniehouding</b>.</li> <li>- De knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot <b>balletbeenhouding</b></li> </ul> <p><i>Beweging richting hoofd!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 1 gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- <b>bh 14b Gebogen kniehouding op de rug</b> (bent knee back layout position)</li> <li>- Het lichaam in gestrekte ligging op de rug.</li> <li>- Het dijbeen van het gebogen been is evenwijdig aan de waterspiegel.</li> <li>- De teen van het gebogen been blijft in contact met de binnenkant van het gestrekte been. Minimaal zakken van de heupen. Positie zolang aanhouden dat accuraatheid en controle zichtbaar is.</li> <li>- Zie <b>bh 3a Balletbeenhouding aan de waterspiegel</b>. De hoogte en plaats van het dijbeen blijven constant terwijl de <b>balletbeenhouding</b> wordt aangenomen. De beweging wordt in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.</li> </ul>
<p><b>4 a. Flamingohouding aan de waterspiegel</b> (surface flamingo position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Het andere been wordt naar de borst getrokken totdat het verticale been midden tussen knie en enkel is.</li> <li>- Voet en knie evenwijdig aan de waterspiegel.</li> <li>- Gezicht aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Een 90° hoek tussen gestrekte been en de waterspiegel.</li> <li>- De voorzijde van het gebogen been van knie tot teen moet "droog" zijn met het verticale been gestrekt midden tussen knie en enkel.</li> <li>- Borst dicht bij de waterspiegel en de schouders naar achteren. Oor, schouder en heup in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt.</li> </ul>
<p>Met het balletbeen in de verticale stand worden de heupen omhoog gebracht, terwijl de romp afrolt, wordt tegelijkertijd het gebogen been met de knie aan de waterspiegel uitgestrekt tot <b>zwaluwstaarhouding</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tijdens het afrollen naar <b>zwaluwstaarhouding</b>, letten op het omhoog brengen van de heupen. Het verticale been blijft loodrecht op de waterspiegel. De acties uitstrekken van het gebogen been en het bereiken van de <b>zwaluwstaarhouding</b> worden gelijktijdig beëindigd op maximale hoogte.</li> </ul>

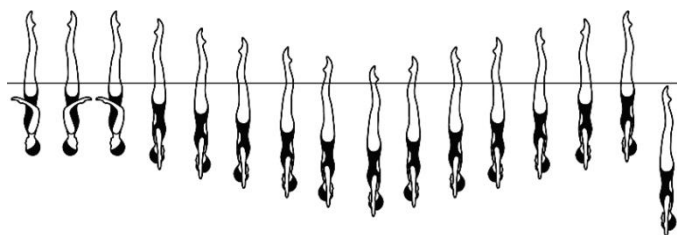
<p>Het horizontale been wordt in een boog over de waterspiegel omhoog gebracht. Als het verticale been gepasseerd wordt, beweegt dat gelijktijdig, terwijl er een halve (180°) draai wordt uitgevoerd tot <b>spagaathouding</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Gedurende de rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as.</li> <li>- Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte.</li> <li>- De rotatie moet precies 180° zijn.</li> </ul>
<p><b>12 Draaien (twists)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte.</li> <li>- Gedurende deze rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Om de as blijven draaien op dezelfde plaats.</li> </ul>
<p><b>12 a. Halve draai (half twist)</b> Een draai van 180°</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De rotatie moet precies 180° zijn.</li> </ul>
<p><b>16 Spagaathouding (split position)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid</li> <li>- De benen parallel aan de waterspiegel.</li> <li>- Onderrug holgetrokken met heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn</li> <li>- Een 180° hoek tussen de gestrekte benen (platte split) met de binnenkant van ieder been aan de tegenovergestelde kant van een horizontale lijn, ongeacht de hoogte van de heupen.</li> <li>- Benen zijn “droog” aan de waterspiegel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen volledig gestrekt aan of boven de waterspiegel.</li> <li>- Platte split,</li> <li>- De heupen op een horizontale lijn</li> <li>- schouders op een horizontale lijn en deze twee lijnen “recht” en parallel t.o.v. elkaar.</li> <li>- De benen zijn volledig gestrekt aan de waterspiegel. Voeten en dijbenen aan de waterspiegel</li> <li>- Heupen zo dicht mogelijk aan de waterspiegel.</li> </ul>
<p><b>6 a. Overslag voorover (walkout front)</b> Het voorliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot <b>oppervlakteboog</b> en in een doorgaande beweging wordt de <b>oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</b> uitgevoerd</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heuphoogte constant en zo dicht mogelijk bij de waterspiegel.</li> <li>- Het been dat een boog over het water maakt beweegt in een gelijkmatig tempo.</li> <li>- Beide benen blijven volledig gestrekt.</li> <li>- Romp blijft in dezelfde positie totdat de voeten bij elkaar zijn.</li> <li>- Een foutloze bh 13 <b>oppervlakteboog</b>. te zien moet zijn voordat het lichaam naar de waterspiegel komt en zich begint te strekken.</li> <li>- De voeten beginnen pas te bewegen langs de waterspiegel als de voeten bij elkaar zijn.</li> <li>- Zie <b>bh 13 oppervlakteboog</b> en <b>bb 5 van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</b></li> </ul>

## SENIOREN SOLO VERPLICHTE ELEMENTEN

Solo element 4

MF 2.7

Vanuit een **verticale houding** wordt een *hele draai* uitgevoerd gevolgd door een *combined spin* van 1080° (3 rotaties + 3 rotaties).



						Total
NVT=		32.0	54.0	-	14.0	100
PV =		3.20	5.40		1.40	

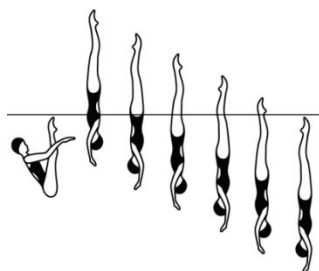
<p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>
<p><b>12 Draaien</b> (twists)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte.</li> <li>- Gedurende deze rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Om de as blijven draaien op dezelfde plaats.</li> </ul>
<p><b>12 b. Hele draai</b> (full twist)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai van 360°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De rotatie moet precies 360° zijn.</li> </ul>
<p><b>13 Schroeven</b> (spins)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>schroef</i> is een rotatie in de <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as.</li> <li>- Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.</li> <li>- Een <i>spin down</i> is een neerwaartse schroef, die begint op het hoogste punt van de <b>verticale houding</b> en is voltooid als de enkel(s) de waterspiegel bereik(t)(en).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 6 verticale houding</b>.</li> <li>- Hoogte en stabiele houding voordat de <i>schroef</i> begint.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Tempo van de rotatie is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur tenzij anders is aangegeven.</li> <li>- Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en na beëindiging van de <i>schroef</i>.</li> <li>- Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de hielen de waterspiegel bereiken.</li> </ul>
<p><b>13 j. Combined spin</b> (combined spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een neerwaartse schroef met een rotatie van 1080° (3 draaien), zonder pauze, gevolgd door een gelijke opwaartse schroef (3 draaien) in dezelfde richting.</li> <li>- De opwaartse schroef bereikt dezelfde hoogte als waar de neerwaartse schroef is gestart.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Een neerwaartse schroef is beëindigd als de enkels de waterspiegel bereiken.</li> <li>- Rotatie naar beneden is gelijk aan de rotatie omhoog.</li> </ul>
<p><b>10 Verticaal ondergaan</b> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De <b>verticale houding</b> handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 6 verticale houding</b>.</li> <li>- het tempo van neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.</li> </ul>


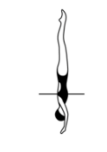
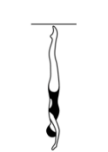
## SENIOREN SOLO VERPLICHTE ELEMENTEN

Solo element 5

MF 2.3

Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een barracuda continuus spin 720° (2 rotaties) uitgevoerd.



				Total
NVT=	31.0	50.0	81	
PV =	3.83	6.17		

<p><b>11 Gehoekte houding achterover</b> (back pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder.</li> <li>- Benen tegen elkaar en gestrekt.</li> <li>- Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn van de wervel-kolom en hoofd gehandhaafd blijft.</li> <li>- Volledige strekking van benen, enkels en voeten.</li> <li>- Rug gestrekt met oor, schouder, midden rompzijde en heup in één lijn. Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.</li> </ul>
<p><b>9 Thrust</b> (thrust)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit een <b>gehoekte houding achterover</b> met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle opwaartse beweging gemaakt.</li> <li>- Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Maximale hoogte wordt vereist.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 11 gehoekte houding achterover</b>.</li> <li>- Het afrollen start met de tenen net onder de waterspiegel.</li> <li>- Voordat de afrolactie begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen. Zie <b>bh 6 verticale houding</b>. Het lichaam rolt <u>onder de benen</u> en neemt een <b>verticale houding</b> (bh 6) aan langs dezelfde loodlijn van de benen in <b>gehoekte houding achterover</b> (bh 11)</li> <li>- Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn.</li> <li>- Maximale hoogte en <b>verticale houding</b> (bh 6) gelijktijdig bereiken.</li> </ul>
<p><b>13 Schroeven</b> (spins)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <b>schroef</b> is een rotatie in de <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as.</li> <li>- Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.</li> <li>- Een <b>spin down</b> is een neerwaartse schroef, die begint op het hoogste punt van de <b>verticale houding</b> en is voltooid als de enkel(s) de waterspiegel bereik(t)(en).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 6 verticale houding</b>.</li> <li>- Hoogte en stabiele houding voordat de <b>schroef</b> begint.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Tempo van de rotatie is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur tenzij anders is aangegeven.</li> <li>- Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en na beëindiging van de <b>schroef</b>.</li> <li>- Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de enkels de waterspiegel bereiken.</li> </ul>
<p><b>13 f. Continuous spin</b> (continuus spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een neerwaartse schroef met een snelle rotatie van 720° (2), die voltooid is voordat de enkels de waterspiegel bereiken en in een doorgaande beweging onder water gaan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De <b>continuous spin</b> wordt snel uitgevoerd en dezelfde snelheid blijft gedurende de gehele actie gehandhaafd.</li> <li>- In een continuus spin wordt elke 180° (meer of minder) in de aangegeven aantal draaien beoordeeld met een 0. (Zie regel AS 11.1)</li> </ul>

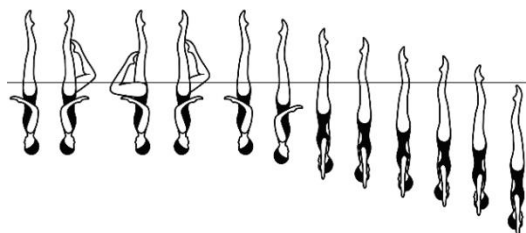






## SENIOREN DUET VERPLICHTE ELEMENTEN

Duet element 1

MF 2.3

Vanuit een **verticale houding**, wordt een *hele draai* uitgevoerd terwijl één been wordt ingetrokken tot **verticaal gebogen kniehouding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt nog een *hele draai* uitgevoerd, terwijl het gebogen been wordt gestrekt tot een **verticale houding**. Een *continuous spin van 1080°* (3 rotaties) wordt uitgevoerd.



					Total
NVT=	20.5	22.0	35.0	77.5	
PV =	2.65	2.84	4.52		

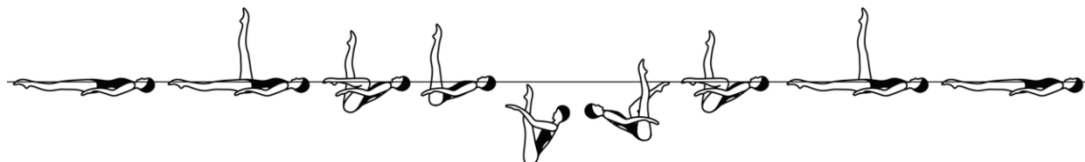
<p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>
<p><b>12 Draaien</b> (twists)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte.</li> <li>- Gedurende deze rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as.</li> <li>- Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in <b>verticale houding</b> wordt een draai voltooid met <i>verticaal ondergaan</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Om de as blijven draaien op dezelfde plaats.</li> <li>- Het tempo van de neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de figuur. (zie bb 10 <i>verticaal ondergaan</i>).</li> </ul>
<p><b>12 b. Hele draai</b> (full twist)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai van 360°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De rotatie moet precies 360° zijn.</li> </ul>
<p>De voet van één been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been ingetrokken tot <b>gebogen kniehouding</b>.</p> <p><b>14c Verticaal gebogen kniehouding</b> (bent knee vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam in <b>verticale houding</b>, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- de denkbeeldige lijn blijft door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd.</li> </ul>
<p><b>13 Schroeven</b> (spins)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>schroef</i> is een rotatie in de <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as.</li> <li>- Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.</li> <li>- Een <i>spin down</i> is een neerwaartse schroef, die begint op het hoogste punt van de <b>verticale houding</b> en is voltooid als de enkel(s) de waterspiegel bereik(t)(en).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 6 verticale houding</b>.</li> <li>- Hoogte en stabiele houding voordat de <i>schroef</i> begint.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Tempo van de rotatie is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur tenzij anders is aangegeven.</li> <li>- Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en na beëindiging van de <i>schroef</i>.</li> <li>- Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de enkels de waterspiegel bereiken.</li> </ul>
<p><b>13 f. Continuous spin</b> (continuous spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een neerwaartse schroef met een snelle rotatie van 1080° (3), die voltooid is voordat de enkels de waterspiegel bereiken en in een doorgaande beweging onder water gaan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De <i>continuous spin</i> wordt snel uitgevoerd en dezelfde snelheid blijft gedurende de gehele actie gehandhaafd.</li> <li>- In een continuous spin wordt elke 180° (meer of minder) in de aangegeven aantal draaien beoordeeld met een 0. (Zie regel AS 11.1)</li> </ul>

## SENIOREN DUET VERPLICHTE ELEMENTEN

Duet element 2

MF 2.9

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt één been gestrekt opgetild om een **balletbeenhouding** aan te nemen. Het scheenbeen van het horizontale been wordt langs de waterspiegel ingetrokken tot **flamingohouding aan de waterspiegel**. Het gebogen been wordt gestrekt tot **dubbel balletbeenhouding** aan de waterspiegel. Terwijl de benen verticaal blijven, gaat het lichaam onder water om een **gehoekte houding achterover** aan te nemen tot de voeten net onder water zijn. Terwijl het lichaam omhoog komt wordt er een 360° draai gemaakt en één been gebogen met de voet aan de waterspiegel om een **flamingohouding aan de waterspiegel** aan te nemen. Het horizontale been wordt gestrekt om een **balletbeenhouding** aan te nemen. Het verticale been wordt gestrekt neergelegd tot **gestrekte ligging op de rug**. Tijdens de balletbeen combinatie is een beweging richting het hoofd toegestaan.



									Total
NVT=	18.5	13.0	13.0	15.0	18.5	13.0	18.5	109.5	
PV =	1.69	1.19	1.19	1.37	1.69	1.19	1.69		

<p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</li> </ul>
<p><b>3 a. Balletbeenhouding aan de waterspiegel</b> (surface ballet leg position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam in <b>gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 1 gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Hoek van 90° tussen gestrekte been en waterspiegel. Hoek van romp en balletbeen zo dicht mogelijk bij de 90°. Oor, schouder, heup en enkel van horizontale been zoveel mogelijk in een horizontale lijn.</li> </ul>
<p>Scheenbeen van horizontale been wordt ingetrokken tot:</p> <p><b>4 a. Flamingohouding aan de waterspiegel</b> (surface flamingo position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Het andere been naar de borst getrokken totdat het verticale been midden tussen knie en enkel is.</li> <li>- Voet en knie evenwijdig aan de waterspiegel.</li> <li>- Gezicht aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Een 90° hoek tussen gestrekte been en de waterspiegel.</li> <li>- De voorzijde van het gebogen been van knie tot teen moet "droog" zijn met het verticale been gestrekt midden tussen knie en enkel.</li> <li>- Borst dicht bij de waterspiegel en de schouders naar achteren. Oor, schouder en heup in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt.</li> </ul>
<p><b>5 a. Dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel</b> (surface ballet leg double position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen tegen elkaar en gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd in lijn met de romp.</li> <li>- Gezicht aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen volledig gestrekt in een 90° hoek met de waterspiegel.</li> <li>- Borst dicht bij het wateroppervlak en de schouders naar achteren.</li> <li>- Oor, schouder en heup in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terwijl de benen verticaal blijven, gaat het lichaam onder water om een <b>gehoekte houding achterover</b> aan te nemen tot de voeten net onder water zijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. De romp blijft recht tijdens de beweging. Heupen en hoofd bereiken gelijktijdig de <b>gehoekte houding</b>.</li> </ul>

<p><b>11 Gehoekte houding achterover</b> (backpike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder.</li> <li>- Benen tegen elkaar en gestrekt.</li> <li>- Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn van de wervel-kolom en hoofd gehandhaafd blijft.</li> <li>- Volledige strekking van benen, enkels en voeten.</li> <li>- Rug gestrekt met oor, schouder, midden rompzijde en heup in één lijn. Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.</li> </ul>
<p>Terwijl het lichaam omhoog komt wordt er een 360° draai gemaakt en één been gebogen met de voet aan de waterspiegel om een <b>flamingohouding aan de waterspiegel</b> aan te nemen.</p> <p><b>4 a. Flamingohouding aan de waterspiegel</b> (surface flamingo position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Het andere been naar de borst getrokken totdat het verticale been midden tussen knie en enkel is.</li> <li>- Voet en knie evenwijdig aan de waterspiegel.</li> <li>- Gezicht aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Een 90° hoek tussen gestrekte been en de waterspiegel.</li> <li>- De voorzijde van het gebogen been van knie tot teen moet “droog” zijn met het verticale been gestrekt midden tussen knie en enkel.</li> <li>- Borst dicht bij de waterspiegel en de schouders naar achteren. Oor, schouder en heup in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt.</li> </ul>
<p>Het horizontale been wordt gestrekt om een <b>balletbeenhouding</b> aan te nemen.</p> <p><b>3 a. Balletbeenhouding aan de waterspiegel</b> (surface ballet leg position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam in <b>gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 1 gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Hoek van 90° tussen gestrekte been en waterspiegel.</li> <li>- Hoek van romp en balletbeen zo dicht mogelijk bij de 90°.</li> <li>- Oor, schouder, heup en enkel van horizontale been zoveel mogelijk in een horizontale lijn.</li> </ul>
<p>Het verticale been wordt <u>gestrekt</u> neergelegd tot <b>gestrekte ligging op de rug</b></p> <p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</li> </ul>

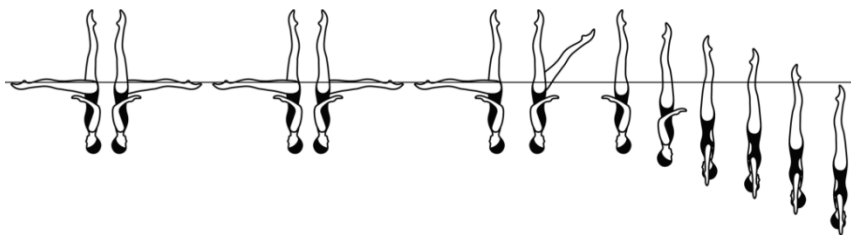
Tijdens de balletbeencombinatie is een beweging richting hoofd toegestaan!

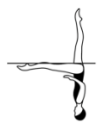
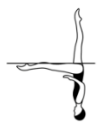
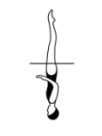
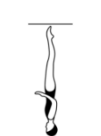
## SENIOREN DUET VERPLICHTE ELEMENTEN

Duet element 3

MF 2.8

Vanuit een vastgehouden **zwaluwstaarhouding**, het horizontale been dichtdraaiend richting het lichaam, worden twee snelle draaien (720°) uitgevoerd. Doorgaand in dezelfde richting en met dezelfde snelheid, wordt een snelle *hele draai* uitgevoerd terwijl het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Een *continuous spin 720°* (2 rotaties) wordt uitgevoerd.



					Total
NVT=	50.0	26.5	31.0	107.5	
PV =	4.65	2.47	2.88		

<p><b>8 Zwaluwstaarhouding</b> (fishtail position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt in <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Een been naar voren gestrekt met de voet van het naar voren gestrekte been aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 6 verticale houding</b> voor lichaamsuitlijning.</li> <li>- De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de waterspiegel bevinden</li> <li>- Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.</li> </ul>
<p>Het horizontale been dichtdraaiend richting het lichaam worden twee snelle draaien (720°).</p> <p><b>12 Draaien</b> (twists)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte.</li> <li>- Gedurende deze rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Om de as blijven draaien op dezelfde plaats.</li> </ul>
<p>Doorgaand in dezelfde richting en met dezelfde snelheid wordt een snelle <i>hele draai</i> uitgevoerd, terwijl het horizontale been wordt aangesloten tot <b>verticale houding</b>.</p> <p><b>12 b. Hele draai</b> (full twist)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai van 360°</li> </ul> <p><u>2 snelle hele draaien + een snelle hele draai tijdens het aansluiten!</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De rotatie moet precies 360° zijn.</li> </ul>
<p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>
<p><b>13 Schroeven</b> (spins)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>schroef</i> is een rotatie in de <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as.</li> <li>- Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 6 verticale houding</b>.</li> <li>- Hoogte en stabiele houding voordat de <i>schroef</i> begint.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Tempo van de rotatie is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur tenzij anders is aangegeven.</li> <li>- Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en</li> </ul>

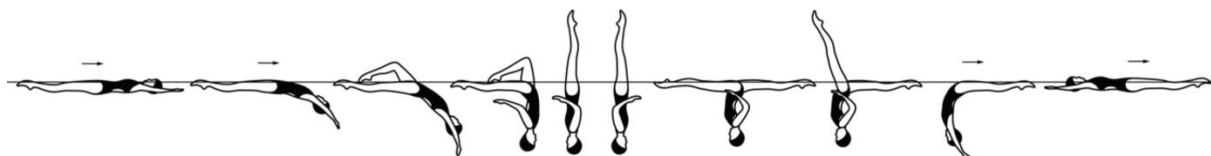
	<p>na beëindiging van de <i>schroef</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de enkels de waterspiegel bereiken.</li> </ul>
<p>13 f. <i>Continuous spin</i> (continuous spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een neerwaartse schroef met een snelle rotatie van 720° (2, die voltooid is voordat de enkels de waterspiegel bereiken en in een doorgaande</li> <li>- beweging onder water gaan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De <i>continuous spin</i> wordt snel uitgevoerd en dezelfde snelheid blijft gedurende de gehele actie gehandhaafd.</li> <li>- In een continuous spin wordt elke 180° (meer of minder) in de aangegeven aantal draaien beoordeeld met een 0. (Zie regel AS 11.1)</li> </ul>

## SENIOREN DUET VERPLICHTE ELEMENTEN

Duet element 4

MF 3.0

Een Cycloon (fig. 436) wordt uitgevoerd tot de **verticale houding**. Een *halve draai* wordt uitgevoerd. Doorgaand in dezelfde richting wordt nog een draai van 180° uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch naar beneden worden gebracht om een **spagaathouding** aan te nemen. Eindigen met een *overslag voorover*.



								Total
NVT=	17.5	29.0	21.0	20.0	23.0	8.0	118.5	
PV =	1.48	2.45	1.77	1.69	1.94	0.68		

<p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompszijde.</li> </ul>
<p><b>14 Dolfijn</b> (dolphin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>dolfijn</i> wordt ingezet totdat de heupen bijna ondergaan.</li> <li>- De heupen, benen en voeten gaan door langs de waterspiegel terwijl de rug verder wordt holgetrokken tot <b>oppervlaktheboog</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tijdens de beweging van <b>gestrekte ligging op de rug</b> naar <b>oppervlaktheboog</b> blijven de heupen aan de waterspiegel</li> </ul>
<p><b>13 Oppervlaktheboog</b> (surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn.</li> <li>- Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heupen op één horizontale lijn, schouders op één horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van elkaar. Hoofd (met name de oren) in lijn met de schouders.</li> <li>- Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt.</li> <li>- Scherpe boog in onderrug.</li> </ul>
<p><b>14 d Oppervlaktheboog gebogen kniehouding</b> (bent knee surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam in <b>oppervlaktheboog</b>.</li> <li>- Het dijbeen van het gebogen been is evenwijdig aan de waterspiegel.</li> <li>- Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie bh 13 oppervlaktheboog.</li> <li>- Eenmaal ingenomen plaats van de teen moet gehandhaafd blijven en niet achter het been.</li> <li>- "Lucht" onder de gebogen knie is eveneens wenselijk.</li> </ul>
<p>De benen worden gelijktijdig omhooggebracht tot <b>verticale houding</b> terwijl een <i>twirl</i> wordt uitgevoerd.</p> <p><b>12 c. Twirl</b> (twirl)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een snelle draai van 180°.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Duidelijke versnelling zichtbaar. Stabiliteit in lichaamshouding en waterlijn gedurende en na beëindiging van de <i>twirl</i>.</li> </ul>
<p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>
<p><b>12 Draaien</b> (twists)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte.</li> <li>- Gedurende deze rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt</li> </ul>

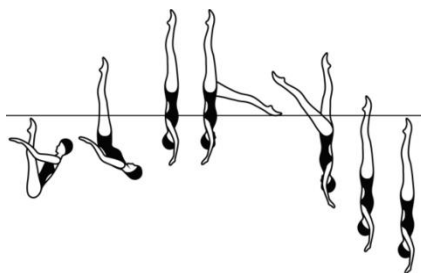
	<p>beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Om de as blijven draaien op dezelfde plaats.</li> </ul>
<p>12 a. Halve draai (half twist)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai van 180°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De rotatie moet precies 180° zijn.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nog een halve draai, terwijl de benen symmetrisch naar beneden worden gebracht tot <b>spagaathouding</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>
<p><b>16 Spagaathouding</b> (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid</li> <li>- De benen parallel aan de waterspiegel.</li> <li>- Onderrug holgetrokken met heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn</li> <li>- Een 180° hoek tussen de gestrekte benen (platte split) met de binnenkant van ieder been aan de tegenovergestelde kant van een horizontale lijn, ongeacht de hoogte van de heupen.</li> <li>- Benen zijn “droog” aan de waterspiegel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen volledig gestrekt aan de waterspiegel.</li> <li>- Platte split,</li> <li>- De heupen op een horizontale lijn</li> <li>- schouders op een horizontale lijn en deze twee lijnen “recht” en parallel t.o.v. elkaar.</li> <li>- De benen zijn volledig gestrekt aan de waterspiegel. Voeten en dijbenen aan de waterspiegel</li> <li>- Heupen zo dicht mogelijk aan de waterspiegel.</li> </ul>
<p>6 a. Overslag voorover (walkout front)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het voorliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot <b>oppervlaktheboog</b> en in een doorgaande beweging wordt de <i>oppervlaktheboog naar gestrekte ligging op de rug uitgevoerd</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heuphoogte constant en zo dicht mogelijk bij de waterspiegel.</li> <li>- Het been dat een boog over het water maakt beweegt in een gelijkmatig tempo.</li> <li>- Beide benen blijven volledig gestrekt.</li> <li>- Romp blijft in dezelfde positie totdat de voeten bij elkaar zijn.</li> <li>- Een foutloze <b>bh 13 oppervlaktheboog</b> te zien moet zijn voordat het lichaam naar de waterspiegel komt en zich begint te strekken.</li> <li>- De voeten beginnen pas te bewegen langs de waterspiegel als de voeten bij elkaar zijn.</li> <li>- Zie bh 13 oppervlaktheboog en bb 5 van <i>oppervlaktheboog naar gestrekte ligging op de rug</i>.</li> </ul>
<p><b>2 Gestrekte ligging op de rugst</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is.</li> <li>- Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</li> </ul>

## SENIOREN DUET VERPLICHTE ELEMENTEN

Duet element 5

MF 2.5

Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een *thrust* uitgevoerd tot **verticale houding** en zonder hoogteverlies wordt één been snel omlaag gebracht tot een **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt omhoog gebracht tot **verticale houding** terwijl een *spin down 360°* wordt uitgevoerd.



					Total
NVT=	31.0	34.0	25.5	-	90.5
PV =	3.43	3.76	2.82	-	

<p><b>11 Gehoekte houding achterover</b> (back pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder.</li> <li>- Benen tegen elkaar en gestrekt.</li> <li>- Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn van de wervelkolom en hoofd gehandhaafd blijft.</li> <li>- Volledige strekking van benen, enkels en voeten.</li> <li>- Rug gestrekt met oor, schouder, midden rompzijde en heup in één lijn.</li> <li>- Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.</li> </ul>
<p><b>9 Thrust</b> (thrust)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit een <b>gehoekte houding achterover</b> met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle opwaartse beweging gemaakt.</li> <li>- Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Maximale hoogte wordt vereist.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 11 gehoekte houding achterover</b>.</li> <li>- Het afrollen start met de tenen net onder de waterspiegel.</li> <li>- Voordat de afrolactie begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen. Zie <b>bh 6 verticale houding</b>. Het lichaam rolt <u>onder de benen</u> en neemt een <b>verticale houding</b> (bh 6) aan langs dezelfde loodlijn van de benen in <b>gehoekte houding achterover</b> (bh 11)</li> <li>- Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn.</li> <li>- Maximale hoogte en <b>verticale houding</b> (bh 6) gelijktijdig bereiken.</li> </ul>
<p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>
<p><b>8 Zwaluwstaarhouding</b> (fishtail position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt in <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Een been naar voren gestrekt met de voet van het naar voren gestrekte been aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 6 verticale houding</b> voor lichaamsuitlijning.</li> <li>- De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de waterspiegel bevinden</li> <li>- Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.</li> </ul>
<p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>



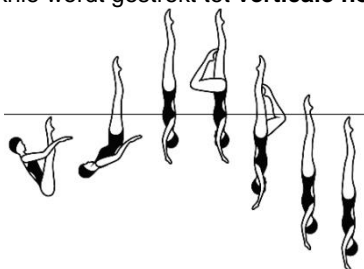
<p>13 Schroeven (spins)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>schroef</i> is een rotatie in de <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as.</li> <li>- Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.</li> <li>- Een <i>spin down</i> is een neerwaartse schroef, die begint op het hoogste punt van de <b>verticale houding</b> en is voltooid als de enkel(s) de waterspiegel bereik(t)(en). Tenzij anders omschreven wordt een schroef voltooid met <i>verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de schroef.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 6 verticale houding</b>.</li> <li>- Hoogte en stabiele houding voordat de <i>schroef</i> begint.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Tempo van de rotatie is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur tenzij anders is aangegeven.</li> <li>- Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en na beëindiging van de <i>schroef</i>.</li> <li>- Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de enkels de waterspiegel bereiken.</li> <li>-</li> </ul>
<p>13 e. <i>Spin down 360°</i> (360° spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een neerwaartse schroef met een rotatie van 360°.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De rotatie moet precies 360° zijn.</li> <li>- Het einde van de rotatie moet worden aangegeven.</li> </ul>

## SENIOREN TEAM VERPLICHTE ELEMENTEN

Team element 1

MF 2.5

Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een *thrust* uitgevoerd tot **verticale houding** en zonder hoogteverlies wordt één been snel ingetrokken tot **verticaal gebogen kniehouding**. Een snelle *spin down 360°* wordt uitgevoerd terwijl de gebogen knie wordt gestrekt tot **verticale houding**.

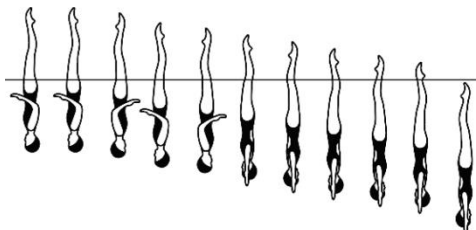





					Total	
NVT		31.0	32.0	24.0	-	87
PV		3.56	3.68	2.76	-	

<p><b>11 Gehoekte houding achterover</b> (back pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder.</li> <li>- Benen tegen elkaar en gestrekt.</li> <li>- Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn van de wervelkolom en hoofd gehandhaafd blijft.</li> <li>- Volledige strekking van benen, enkels en voeten.</li> <li>- Rug gestrekt met oor, schouder, midden rompzijde en heup in één lijn. Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.</li> </ul>
<p><b>9 Thrust</b> (thrust)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit een <b>gehoekte houding achterover</b> met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle opwaartse beweging gemaakt.</li> <li>- Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Maximale hoogte wordt vereist.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 11 gehoekte houding achterover</b>.</li> <li>- Het afrollen start met de tenen net onder de waterspiegel.</li> <li>- Voordat de afrolactie begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen. Zie <b>bh 6 verticale houding</b>. Het lichaam rolt <u>onder de benen</u> en neemt een <b>verticale houding</b> (bh 6) aan langs dezelfde loodlijn van de benen in <b>gehoekte houding achterover</b> (bh 11)</li> <li>- Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn.</li> <li>- Maximale hoogte en <b>verticale houding</b> (bh 6) gelijktijdig bereiken.</li> </ul>
<p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>
<p>Zonder hoogteverlies wordt één been snel ingetrokken tot <b>verticaal gebogen kniehouding</b>.</p>	
<p><b>14c Verticaal gebogen kniehouding</b> (bent knee vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam in <b>verticale houding</b>, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In bh 6 blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd.</li> </ul>
<p>Een snelle <i>spin down 360°</i> wordt uitgevoerd terwijl de gebogen knie wordt gestrekt tot <b>verticale houding</b>.</p>	
<p><b>13 e. Spin down 360°</b> (360° spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een neerwaartse schroef met een rotatie van 360°.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De rotatie moet precies 360° zijn.</li> <li>- Het einde van de rotatie moet worden aangegeven.</li> </ul>
<p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>

## SENIOREN TEAM VERPLICHTE ELEMENTEN

Vanuit een **verticale houding** wordt een *hele draai* uitgevoerd, gevolgd door een *continuous spin 1440°* (4 rotaties).



			
NVT	32.0	39.0	71
PV	4.51	5.49	

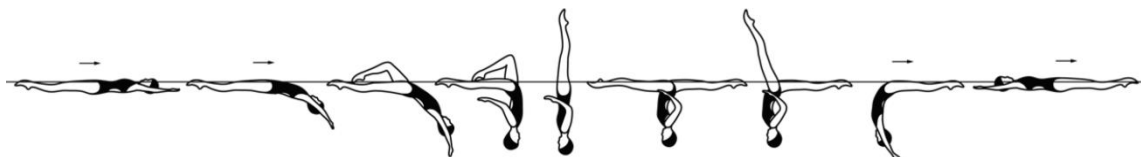
<p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>
<p><b>12 Draaien</b> (twists)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte.</li> <li>- Gedurende deze rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Om de as blijven draaien op dezelfde plaats.</li> </ul>
<p><b>12 b. Hele draai</b> (full twist)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai van 360°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De rotatie moet precies 360° zijn.</li> <li>- Een afwijking van 90° meer of minder zal resulteren in een 0. Zie 'verduidelijking draaien'.</li> </ul>
<p><b>13 f. Continuous spin</b> (continuous spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een neerwaartse schroef met een snelle rotatie van 1440° (4), die voltooid is voordat de enkels de waterspiegel bereiken en in een doorgaande beweging onder water gaan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De <i>continuous spin</i> wordt snel uitgevoerd en dezelfde snelheid blijft gedurende de gehele actie gehandhaafd.</li> <li>- In een continuous spin wordt elke 180° (meer of minder) in de aangegeven aantal draaien beoordeeld met een 0. (Zie regel AS 11.1)</li> </ul>

## SENIOREN TEAM VERPLICHTE ELEMENTEN

Team element 3

MF 2.6

Een Cycloon (fig. 436) wordt uitgevoerd tot een **verticale houding**, waarna de benen symmetrisch naar beneden worden gebracht tot een **spagaathouding**. Een *overslag voorover* wordt uitgevoerd.



							Total
NVT		17.5	29.0	17.0	23.0	8.0	94.5
PV		1.85	3.07	1.80	2.43	0.85	

<p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompszijde.</li> </ul>
<p>Een <i>dolfijn</i> wordt ingezet totdat de heupen bijna ondergaan. De heupen, benen en voeten gaan door langs de waterspiegel terwijl de rug verder wordt hol getrokken en één been gebogen tot <b>oppervlaktheboog gebogen kniehouding</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gelijkmatische en doorgaande beweging.</li> <li>- Hoogte van de heupen constant.</li> <li>- Heupen op één lijn met ekaar.</li> </ul>
<p><b>13 Oppervlaktheboog</b> (surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn.</li> <li>- Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heupen op één horizontale lijn, schouders op één horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van elkaar. Hoofd (met name de oren) in lijn met de schouders.</li> <li>- Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt.</li> </ul>
<p><b>14d Oppervlaktheboog gebogen kniehouding</b> (bent knee surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam in <b>oppervlaktheboog</b>.</li> <li>- Het dijbeen van het gebogen been is evenwijdig aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 13 oppervlaktheboog</b></li> <li>- "lucht" onder de gebogen knie is wenselijk.</li> </ul>
<p>De benen worden gelijktijdig omhoog gebracht tot <b>verticale houding</b> terwijl er een <i>twirl</i> wordt uitgevoerd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Het voltooien van de draai en het bereiken van de verticale houding gelijktijdig.</li> </ul>
<p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>
<p><b>12 Draaien</b> (twists)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte.</li> <li>- Gedurende deze rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as.</li> <li>- Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in <b>verticale houding</b> wordt een draai voltooid met <i>verticaal ondergaan</i>.</li> </ul> <p><b>12 c. Twirl</b> (twirl)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een snelle draai van 180°.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Om de as blijven draaien op dezelfde plaats.</li> <li>- Het tempo van de neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de figuur. (zie bb 10 <i>verticaal ondergaan</i>).</li> <li>- Duidelijke versnelling zichtbaar. Stabiliteit in lichaamshouding en waterlijn gedurende en na beëindiging van de <i>twirl</i>.</li> </ul>
<p>De benen worden symmetrisch naar beneden gebracht tot een <b>spagaathouding</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De afstand van beide benen tot de waterspiegel blijft de gehele tijd gelijk.</li> <li>- Hoogte blijft gehandhaafd.</li> </ul>

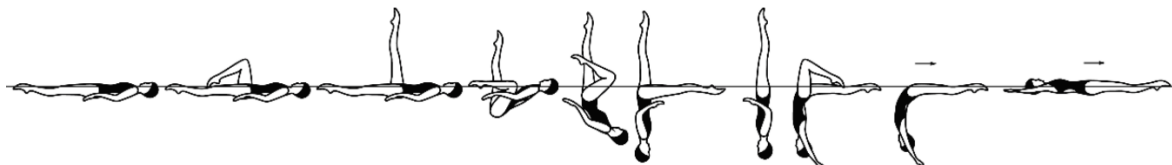
<p><b>16 Spagaathouding</b> (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid</li> <li>- De benen parallel aan de waterspiegel.</li> <li>- Onderrug holgetrokken met heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn</li> <li>- Een 180° hoek tussen de gestrekte benen (platte split) met de binnenkant van ieder been aan de tegenovergestelde kant van een horizontale lijn, ongeacht de hoogte van de heupen.</li> </ul> <p><b>a Spagaathouding</b> (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen zijn “droog” aan de waterspiegel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen volledig gestrekt aan of boven de waterspiegel.</li> <li>- Platte split,</li> <li>- De heupen op een horizontale lijn</li> <li>- schouders op een horizontale lijn en deze twee lijnen “recht” en parallel t.o.v. elkaar.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De benen zijn volledig gestrekt aan de waterspiegel. Voeten en dijbenen aan de waterspiegel</li> <li>- Heupen zo dicht mogelijk aan de waterspiegel.</li> </ul>
<p><b>6 a. Overslag voorover</b> (walkout front)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het voorliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot <b>oppervlaktheboog</b> en in een doorgaande beweging wordt de <b>oppervlaktheboog naar gestrekte ligging op de rug</b> uitgevoerd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heuphoogte constant en zo dicht mogelijk bij de waterspiegel.</li> <li>- Het been dat een boog over het water maakt beweegt in een gelijkmatig tempo.</li> <li>- Beide benen blijven volledig gestrekt.</li> <li>- Romp blijft in dezelfde positie totdat de voeten bij elkaar zijn.</li> <li>- Een foutloze bh 13 <b>oppervlaktheboog</b>. te zien moet zijn voordat het lichaam naar de waterspiegel komt en zich begint te strekken.</li> <li>- De voeten beginnen pas te bewegen langs de waterspiegel als de voeten bij elkaar zijn.</li> <li>- Zie <b>bh 13 oppervlaktheboog</b> en <b>bb 5 van oppervlaktheboog naar gestrekte ligging op de rug</b>.</li> </ul>
<p><b>5 Van oppervlaktheboog naar gestrekte ligging op de rug</b> (arch to back layout finish action)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit de <b>oppervlaktheboog</b> komen, heupen, borst en gezicht op hetzelfde punt aan de oppervlakte, beweging richting voet, totdat de <b>gestrekte ligging op de rug</b> is bereikt.</li> <li>- De beweging eindigt wanneer het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat de beweging werd ingezet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 13 oppervlaktheboog</b>. Scherpe boog in onderrug.</li> <li>- Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel tot een stilstaande bh 1 <b>gestrekte ligging op de rug</b> is aangenomen, en het gezicht aan de wateroppervlakte is. Volledige gestrektheid van het lichaam tijdens de gehele beweging.</li> </ul>

## SENIOREN TEAM VERPLICHTE ELEMENTEN

Team element 4

MF 3.1

Mantarog variant: Een flamingo wordt uitgevoerd tot een **flamingohouding aan de waterspiegel** met beweging richting hoofd. Met het balletbeen in verticale houding worden de heupen omhoog gebracht terwijl de romp afrolt, het gebogen been horizontaal gestrekt beweegt met de knie aan de waterspiegel om een **zwaluwstaarhouding** aan te nemen. Het horizontale been wordt snel opgetild tot **verticale houding** terwijl het lichaam 180° draait. De richting van de 180° is dichtdraaiend. (Opmerking: Een rechter flamingo start vereist de rechter schouder terug gedurende de 180° draai en een linker flamingo start vereist een linker schouder terug gedurende de 180° draai). De benen worden snel en gelijktijdig neergelegd tot **oppervlakteboog gebogen kniehouding**. (Opmerking: de **oppervlakteboog gebogen kniehouding** kan worden aangenomen met een van beide benen). Het gebogen been wordt gestrekt tot de **oppervlakteboog** en met een doorgaande beweging wordt een *oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug* uitgevoerd.



										Total
NV=	10.5	11.0	13.0	22.5	21.5	21.0	14.5	8.0		122
PV=	0.86	0.90	1.07	1.84	1.76	1.72	1.19	0.66		

<p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</li> </ul>
<p><b>1 Het aannemen van een balletbeen</b> (to assume a ballet leg)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begin in de <b>gestrekte ligging op de rug</b>. Eén been blijft gedurende de gehele beweging aan de waterspiegel.</li> <li>- De voet van het andere been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been ingetrokken tot <b>gebogen kniehouding op de rug</b>.</li> <li>- De knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot <b>balletbeenhouding</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 1 gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Zie <b>bh 14b gebogen kniehouding op de rug</b>. De teen van het gebogen been blijft in contact met de binnenkant van het gestrekte been. Minimaal zakken van de heupen. Positie zolang aanhouden dat accuraatheid en controle zichtbaar is.</li> <li>- Zie <b>bh 3a Balletbeenhouding aan de waterspiegel</b>. De hoogte en plaats van het dijbeen blijven constant terwijl de <b>balletbeenhouding</b> wordt aangenomen. De beweging wordt in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.</li> </ul>
<p><b>3 a. Balletbeenhouding aan de waterspiegel</b> (surface ballet leg position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam in <b>gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 1 gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Hoek van 90° tussen gestrekte been en waterspiegel. Hoek van romp en balletbeen zo dicht mogelijk bij de 90°. Oor, schouder, heup en enkel van horizontale been zoveel mogelijk in een horizontale lijn.</li> </ul>
<p><b>4 a. Flamingohouding aan de waterspiegel</b> (surface flamingo position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Het andere been naar de borst getrokken totdat het verticale been midden tussen knie en enkel is.</li> <li>- Voet en knie evenwijdig aan de waterspiegel.</li> <li>- Gezicht aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Een 90° hoek tussen gestrekte been en de waterspiegel.</li> <li>- De voorzijde van het gebogen been van knie tot teen moet "droog" zijn met het verticale been gestrekt midden tussen knie en enkel.</li> <li>- Borst dicht bij de waterspiegel en de schouders naar achteren. Oor, schouder en heup in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt.</li> </ul>
<p>Met het balletbeen in verticale houding worden de heupen omhoog gebracht terwijl de romp afrolt, het gebogen been horizontaal gestrekt beweegt met de knie aan de waterspiegel om een <b>zwaluwstaarhouding</b> aan te nemen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tijdens het afrollen naar <b>zwaluwstaarhouding</b>, letten op het omhoog brengen van de heupen. Het verticale been blijft loodrecht op de waterspiegel. De acties uitstrekken van het gebogen been en het bereiken van de <b>zwaluwstaarhouding</b> worden gelijktijdig beëindigd op maximale hoogte.</li> </ul>
<p><b>8 Zwaluwstaarhouding</b> (fishtail position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt in <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Een been naar voren gestrekt met de voet van het naar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 6 verticale houding</b> voor lichaamsuitlijning.</li> <li>- De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de waterspiegel bevinden</li> </ul>

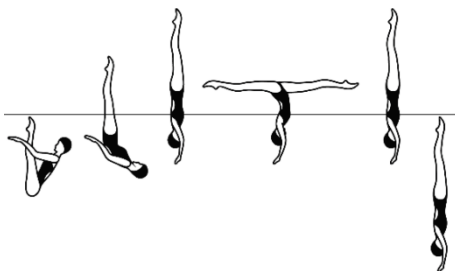
voren gestrekte been aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.	- Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.
Het horizontale been wordt snel opgetild tot <b>verticale houding</b> terwijl het lichaam 180° draait. De richting van de 180° is dichtdraaiend.	- opmerking: Een rechter flamingo start vereist de rechter schouder tergedurende de 180° en een linker flamingo start vereist een linker schouder terug gedurende de 180° draai. - De draai moet snel zijn en precies 180°
<b>6 Verticale houding</b> (vertical position) - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.	- Lichaam volledig gestrekt. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
De benen worden snel en gelijktijdig neergelegd tot <b>oppervlaktheboog gebogen kniehouding</b> .	- Opmerking: de oppervlakte gebogen kniehouding kan worden aangenomen met een van beide benen.
<b>13 Oppervlaktheboog</b> (surface arch position) - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. - Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.	- Heupen op één horizontale lijn, schouders op één horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van elkaar. Hoofd (met name de oren) in lijn met de schouders. - Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt.
<b>d Oppervlaktheboog gebogen kniehouding</b> (bent knee surface arch position) - Het lichaam in <b>oppervlaktheboog</b> . - Het dijbeen van het gebogen been is evenwijdig aan de waterspiegel.	- Zie <b>bh 13 oppervlaktheboog</b> . - "lucht" onder de gebogen knie is wenselijk.
Het gebogen been wordt gestrekt tot <b>oppervlaktheboog</b> en met een doorgaande beweging wordt een <i>oppervlaktheboog naar gestrekte ligging op de rug</i> uitgevoerd.	
<b>13 Oppervlaktheboog</b> (surface arch position) - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. - Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.	- Heupen op één horizontale lijn, schouders op één horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van elkaar. Hoofd (met name de oren) in lijn met de schouders. - Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt.
<b>5 Van oppervlaktheboog naar gestrekte ligging op de rug</b> (arch to back layout finish action) - Vanuit de <b>oppervlaktheboog</b> komen, heupen, borst en gezicht op hetzelfde punt aan de oppervlakte, beweging richting voet, totdat de <b>gestrekte ligging op de rug</b> is bereikt. - De beweging eindigt wanneer het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat de beweging werd ingezet.	Zie <b>bh 13 oppervlaktheboog</b> . Scherpe boog in onderrug. - Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel tot een stilstaande <b>bh 1 gestrekte ligging op de rug</b> is aangenomen, en het gezicht aan de wateroppervlakte is. Volledige gestrektheid van het lichaam tijdens de gehele beweging.

## SENIOREN TEAM VERPLICHTE ELEMENTEN

Team element 5

MF 2.5

Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een Barracuda airborne split uitgevoerd.



<p><b>11 Gehoekte-houding achterover</b> (back pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder.</li> <li>- Benen tegen elkaar en gestrekt.</li> <li>- Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn van de wervelkolom en hoofd gehandhaafd blijft.</li> <li>- Volledige strekking van benen, enkels en voeten.</li> <li>- Rug gestrekt met oor, schouder, midden rompzijde en heup in één lijn. Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.</li> </ul>
<p><b>9 Thrust</b> (thrust)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit een <b>gehoekte houding achterover</b> met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle opwaartse beweging gemaakt.</li> <li>- Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Maximale hoogte wordt vereist.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 11 gehoekte houding achterover</b>. Voordat de afrolactie begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen. Het afrollen start met de tenen net onder de waterspiegel.</li> <li>- Zie <b>bh 6 verticale houding</b>. Het lichaam rolt <u>onder de benen</u> en neemt een <b>verticale houding</b> aan langs dezelfde loodlijn van de benen in de <b>gehoekte houding achterover</b>.</li> <li>- Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn.</li> <li>- Maximale hoogte en <b>verticale houding</b> gelijktijdig bereiken.</li> </ul>
<p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>
<p><b>11 Rocket split</b> (rocket split)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <b>thrust</b> wordt uitgevoerd tot een <b>verticale houding</b>.</li> <li>- De maximale hoogte handhavend worden de benen snel gespreid om een <b>spagaathouding boven de waterspiegel</b> aan te nemen, gevolgd door sluiten naar de <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Het <b>verticaal ondergaan</b> wordt in hetzelfde tempo uitgevoerd als de <b>thrust</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Het afrollen start met de tenen net onder de waterspiegel.</li> <li>- Voordat de afrolactie begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen. Zie <b>bh 6 verticale houding en bh 9 thrust</b>. Het lichaam rolt onder de benen en neemt een <b>verticale houding</b> (bh 6) aan langs dezelfde loodlijn van de benen in <b>gehoekte houding achterover</b> (bh 11)</li> <li>- Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn.</li> <li>- Maximale hoogte en <b>verticale houding</b> (bh 6) gelijktijdig bereiken.</li> <li>- Zie <b>bb 11 rocket split</b> en <b>bh 16b airborne</b>.</li> <li>- Zie <b>bb 10 verticaal ondergaan</b></li> </ul>
<p><b>16b Spagaathouding boven de waterspiegel</b> (airborne split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen zijn boven de waterspiegel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen volledig boven en parallel aan de waterspiegel.</li> <li>- Maximale hoogte is gewenst.</li> </ul>
<p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>
<p><b>10 Verticaal ondergaan</b> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De <b>verticale houding</b> handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de enkels de waterspiegel bereiken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempo van neerwaartse beweging is uniform aan het tempo van de thrust.</li> </ul>