



**Reglement G  
Synchroonzwemmen**

**Januari 2020**

## **Colofon**

*Dit reglement is een uitgave van:  
Koninklijke Nederlandse Zwembond  
Coltbaan 1-19  
3439 NG Nieuwegein*

*Voor meer informatie kunt u terecht bij:  
Website [www.knzb.nl](http://www.knzb.nl)  
Email [reglementen@knzb.nl](mailto:reglementen@knzb.nl)*

*Laatste update: januari  
2020*

## Inhoud

AS 1	Algemeen
AS 2	Wedstrijden
AS 3	Leeftijdsgrens
AS 4	Wedstrijdonderdelen
AS 5	Programma's
AS 6	Inschrijvingsbepalingen
AS 7	Voorrondes en finales
AS 8	Figurenwedstrijden
AS 9	Jurypanels figurenwedstrijden
AS 10	Beoordeling van figuren
AS 11	Strafpunten bij figurenwedstrijden
AS 12	Berekening resultaten figuren
AS 13	Uitvoeringenwedstrijden
AS 14	Tijdslimieten voor uitvoeringen
AS 15	Muziekbegeleiding
AS 16	Jurypanels uitvoeringenwedstrijd
AS 17	Beoordeling van uitvoeringen
AS 18	Strafpunten bij uitvoeringen
AS 19	Berekening resultaten uitvoeringen
AS 20	Eindresultaat
AS 21	Officials en hun taken
AS 22	De scheidsrechter
AS 23	Overige officials
AS 24	Taken voor de organiserende instantie
AS AG	Age-group reglement
Bijlage I	Internationale Figurenlijst
Bijlage II	Basishoudingen
Bijlage III	Basisbewegingen
Bijlage IV	Beschrijving figuren
Bijlage V	FINA figuren groepen 2017 - 2021
Bijlage VI	FINA Verplichte elementen Technische uitvoeringen 2017 - 2021
Bijlage VII	FINA Verplichte elementen voor Vrije Combinaties 2017-2021
Bijlage VIII	Verplichte elementen Highlight uitvoeringen 2017-2021
Bijlage IX	Diploma eisen
Bijlage X	Groepen Senior elementen
Bijlage XI	Masters Synchroon reglement (MAS 2017-2021)
Bijlage XII	Opleidingen officials
Bijlage XIII	Formulieren voor Synchroonzwemmen

De artikelen beginnend met 'AS' zijn de artikelen zoals die in het FINA Handboek zijn opgenomen. Aan het slot van een AS-artikel kan een aantal bepalingen beginnend met 'NL' zijn opgenomen: deze NL-bepalingen gelden alleen voor nationale wedstrijden.

Dit G-reglement dient te worden gelezen in combinatie met het algemeen gedeelte in het C-reglement.

@ Waar dit teken staat, gaat het over een figuur, dat niet is opgenomen in de FINA-lijst.

## AS 1 ALGEMEEN

Alle Internationale synchroonzwemwedstrijden dienen te worden gehouden volgens het FINA-reglement.

NL 1.1 Een deelnemer aan synchroonzwemwedstrijden behoort de leeftijd van zes (6) jaar te hebben bereikt op de dag van de wedstrijd.

NL 1.2 De regels voor synchroonzwemmen gelden ook voor Age-group wedstrijden.

Deelnemers behoren tot een bepaalde Age-group (leeftijdsgroep) van 1 januari t/m 31 december van enig jaar. Tot welke Age-group (leeftijdsgroep) een deelnemer behoort, is afhankelijk van de leeftijd van die deelnemer op 31 december van het jaar waarin de wedstrijd wordt gehouden.

NL 1.3 Overige Algemene Bepalingen

NL 1.3.1 Voor de wedstrijd moeten de deelnemers in de gelegenheid gesteld worden om in te zwemmen.

NL 1.3.2 Wanneer een deelnemer tijdens het zwemmen niet uit eigen beweging de kant kan bereiken en ook bij ongevallen, wordt de coach geacht maatregelen te nemen.

NL 1.3.3 Wanneer de deelnemer tijdens de wedstrijd in actie is, is coachen niet meer toegestaan. Bij overtreding kan de toegang tot het wedstrijdterrein worden ontzegd.

NL 1.3.4 Onder wedstrijdterrein wordt verstaan:

- het gedeelte van het zwembad, waar de wedstrijd en het wedstrijdonderdeel plaatsvindt;
- het terrein waar de jury en de toezichhoudende instantie haar werkzaamheden verrichten;
- het terrein waar de eventuele prijzen en herinneringsbewijzen worden uitgereikt (zie sponsoring reglement O 8.5).

NL 1.4 Protesten

NL 1.4.1 Protesten moeten uiterlijk 15 minuten na het bekendmaken van de uitslag van het betreffende wedstrijdonderdeel schriftelijk worden ingediend bij de scheidsrechter.

NL 1.4.2 Protesten, waarvan de reden reeds voor de wedstrijd of het betreffende wedstrijd-onderdeel bekend was, moeten vóór de wedstrijd of het betreffende wedstrijdonderdeel worden ingediend bij de scheidsrechter.

NL 1.4.3 Tegen de beoordeling van de beoordelaars en de waarnemingen van de (ass.) scheidsrechter kunnen geen protesten worden ingediend.

NL 1.4.4 Over protesten beslist de jury.

NL 1.4.5 In geval de stemmen staken heeft de scheidsrechter de beslissende stem.

NL 1.4.6 De uitspraak op het protest is onherroepelijk.

NL 1.5 Auteursrechten

NL 1.5.1 Het auteursrecht op een door een vereniging tot stand gebrachte uitvoering en/of één of meerdere nieuwe figuren, blijft voorbehouden aan de maker ervan of diens rechtverkrijgende(n).

NL 1.5.2 Iedere gehele of gedeeltelijk bewerking of nabootsing in gewijzigde vorm, welke niet als oorspronkelijk werk moet worden aangemerkt, is behoudens schriftelijke toestemming van de maker of rechthebbende(n), verboden.

NL 1.5.3 Handelingen in strijd met lid NL 1.5.2 worden beschouwd als overtredingen als bedoeld in artikel L6 van het reglement tuchtrechtspraak.

NL 1.5.4 Uitgezonderd hiervan zijn figuren, uitgevoerd op een wedstrijd als bedoeld in artikel C5 en die, welke zijn afgedrukt in officiële publicaties van de K.N.Z.B.

NL 1.6 Slotbepalingen

NL 1.6.1 Onder de aanduiding “de deelnemer” moet, waar zulks van toepassing is, verstaan worden de solozwemmer, het duet, de ploeg of de deelnemer in de Figurenwedstrijd.

NL 1.6.2 Uitdrukkingen in deze afdeling die gesteld zijn in de mannelijke vorm, gelden onverminderd voor de andere kunne.

NL 1.7 Mogelijkheid van administratief beroep

Tegen op dit reglement gebaseerde beslissingen van het bondsbestuur staat administratief beroep open als genoemd in artikel 12.1 van de statuten behalve voor zover het betreft beslissingen op basis van artikel NL 2.1.6.

## **AS 2 WEDSTRIJDEN**

De onderdelen bij synchroonzwemwedstrijden zijn Solo's, Duetten, Mixed Duetten, Ploegen, Vrije Combinaties en Highlight Uitvoeringen.

### **NL 2.1 De Nederlandse Kampioenschappen**

- NL 2.1.1 De Nederlandse (Jeugd) Kampioenschappen worden jaarlijks door of namens het bondsbestuur georganiseerd.
- NL 2.1.2 Nederlandse Kampioenschappen kunnen uitsluitend gehouden worden in overdekte baden.
- NL 2.1.3 Op de dagen, waarop Nederlandse Kampioenschappen worden gehouden, mogen elders in het land geen synchroonzwemwedstrijden of demonstraties plaatsvinden, behoudens - in bijzondere gevallen - met toestemming van het bondsbestuur.
- NL 2.1.4 Voor deelname aan Nederlandse Kampioenschappen en aan selectiewedstrijden kan het bondsbestuur jaarlijks bepaalde eisen of limieten stellen inzake de vaardigheid van de deelnemers.
- NL 2.1.5 Het bondsbestuur publiceert deze eisen uiterlijk drie (3) maanden voor de datum, waarop de in NL 2.1.4 genoemde wedstrijden gehouden worden.
- NL 2.1.6 De winnaars van de verschillende Nederlandse Kampioenschappen voeren de titel "Kampioen van Nederland". Ten bewijze van het behaalde Nederlandse Kampioenschap ontvangen zij van het bondsbestuur een diploma en een gouden (verguld zilveren) medaille.  
Bij solo's wordt 1 diploma en 1 medaille voor de deelnemer uitgereikt; bij duetten wordt 1 diploma en 2 medailles voor de deelnemers uitgereikt; bij ploegen wordt 1 diploma uitgereikt en 4 tot 8 medailles voor de deelnemers, afhankelijk van het aantal deelnemers.
- NL 2.1.7 Er zal geen Kampioen van Nederland zijn, indien er bij een desbetreffende categorie maar één deelnemer is, tenzij het bondsbestuur de geleverde prestatie een kampioenschap waardig acht.
- NL 2.1.8 De nummers 2 en 3 ontvangen een verzilverde, respectievelijk bronzen medaille. Deze worden slechts uitgereikt, indien er tenminste 3 respectievelijk 4 deelnemers zijn, tenzij het bondsbestuur de geleverde prestatie een verzilverde respectievelijk bronzen medaille waardig acht.  
Bij Solo's wordt 1 medaille voor de deelnemer uitgereikt; bij Duetten worden 2 medailles voor de deelnemers uitgereikt; bij Ploegen worden 4 tot 8 medailles voor de deelnemers uitgereikt, afhankelijk van het aantal deelnemers.
- NL 2.1.9 Het bondsbestuur benoemt de jury voor de Nederlandse Kampioenschappen.

## **AS 3 LEEFTIJDGRENSEN**

Synchroonzwemdeelnemers jonger dan vijftien (15) jaar (op 31 december van het jaar van de wedstrijd) mogen niet deelnemen aan de Olympische Spelen, Wereldkampioenschappen of World Cups.

## **AS 4 WEDSTRIJDONDERDELEN**

### **AS 4.1 Figuren:**

Elke deelnemer in Solo, Duet en Ploeg moet vier (4) figuren uitvoeren, zoals beschreven in Bijlage V van dit reglement. Elke deelnemer bij de Vrije Combinatie mag vier (4) figuren uitvoeren, zoals beschreven in Bijlage V.

De Senior/Junior Figuren en de Age-Group Figuren worden iedere vier (4) jaar door de TASC (Technische commissie van de FINA) geselecteerd, behoudens de goedkeuring van het FINA-bureau.

### **AS 4.2 Technische Uitvoering: Voorrondes/ Finales**

In de Technische uitvoering moet iedere Solo, Duet, Mixed Duet en Ploeg de verplichte elementen uitvoeren zoals omschreven in bijlage VI van dit reglement. De verplichte elementen worden iedere vier (4) jaar geselecteerd door de TASC (Technische commissie van de FINA), behoudens de goedkeuring van het FINA-bureau.

### **AS 4.3 Vrije Uitvoering: Voorrondes/Finales**

Elke Solo, Duet, Mixed Duet en Ploeg voert een Vrije Uitvoering, die bestaat uit figuren, zwemslagen en/of delen of combinaties ervan.

Vrije uitvoeringen hebben geen restricties in de keuze van muziek, inhoud en choreografie.

Vrije uitvoeringen Ploeg mogen een maximum van zes acrobatische bewegingen hebben, dit geldt niet voor dubbele lifts (van 2 zwemmers). De acrobatische beweging eindigt met volledig ondergaan van alle deelnemers, inclusief de zwemster(s) die worden opgeduwd.

**Voor meerdere acrobatische bewegingen:**

Wanneer het volledig onder water gaan tussen twee acrobatische bewegingen gebeurt, wordt het gerekend als twee lifts. Wanneer twee acrobatische bewegingen tegelijkertijd gebeuren, wordt het als één lift gerekend.

**AS 4.4 Vrije Combinatie: Voorrondes / Finales**

Een Vrije Combinatie bestaat uit acht (8) tot tien (10) deelnemers die een combinatie maken van onderdelen.

**AS 4.5 Highlight Uitvoering: Voorrondes/Finales**

Een Highlight Uitvoering bestaat uit acht (8) tot tien (10) deelnemers die de verplichte elementen uitvoeren zoals omschreven in Bijlage VIII van dit reglement. De verplichte elementen worden iedere vier (4) jaar geselecteerd door de TASC (Technische commissie van de FINA), behoudens de goedkeuring van het FINA-bureau. Een acrobatische beweging moet door alle deelnemers worden uitgevoerd.

De acrobatische beweging eindigt met volledig ondergaan van alle deelnemers, inclusief de zwemster(s) die worden opgeduwd. Wanneer het ondergaan gebeurt tussen twee acrobatische bewegingen zal het worden beschouwd als twee lifts (Bijlage VIII)

**Voor meerdere acrobatische bewegingen:**

Wanneer het volledig onder water gaan tussen twee acrobatische bewegingen gebeurt, wordt het gerekend als twee lifts. Wanneer twee acrobatische bewegingen tegelijkertijd gebeuren, wordt het als één lift gerekend.

NL 4.1 Figuren: het bondsbestuur hanteert deze door de FINA vastgestelde figuren en publiceert deze figuren, alsmede de ingangsdatum. De periode tussen de publicatie en de datum van ingang is tenminste twee maanden.

Voor wedstrijden voor leeftijd- en/of diplomagroepen kunnen de figuren op een geheel andere wijze vastgesteld worden.

NL 4.2 Technische Uitvoering: het bondsbestuur hanteert deze door de FINA vastgestelde elementen en publiceert deze verplichte elementen, alsmede de ingangsdatum. De periode tussen de publicatie en de datum van ingang is tenminste twee maanden. De muziek mag dezelfde zijn als die van de Vrije Uitvoering.

**AS 5 PROGRAMMA'S**

**AS 5.1 Bij de Olympische Spelen**, ploegen: Technische Uitvoering en Vrije Uitvoering: bij de Vrije Uitvoering vindt de loting plaats volgens AS 13.7.1

**Bij de Olympische Spelen, duetten in deze volgorde:** Voorrunde Vrije Uitvoering, Technische Uitvoering en Finale Vrije Uitvoering.

**AS 5.2 Bij de Wereldkampioenschappen:** Voorrunde Technische Uitvoering, Finale Technische Uitvoering, Voorrunde Vrije Uitvoering, Finale Vrije Uitvoering, Voorrunde Vrije Combinatie en Finale Vrije Combinatie en Highlight Uitvoeringen.

**AS 5.3 Bij de FINA World Series Synchronzwemmen:** zie BL 11.4.1.

**AS 5.4 Bij de Wereldkampioenschappen Junioren** Technische Uitvoering en Vrije Uitvoering in deze volgorde: Voorrondes Vrije Uitvoering, Voorrunde Vrije Combinatie, Technische Uitvoering (zie bijlage VI), Finale Vrije Uitvoering en Finale Vrije Combinatie (tijden staan vermeld in ASAG 5)

**AS 5.5 Bij alle andere internationale wedstrijden** mag het programma elke combinatie hebben van AS 4.1 – AS 4.3, waaronder de Vrije Uitvoering. De Vrije Combinatie en/of de Highlight Uitvoering mag worden toegevoegd.

NL 5.1 Synchronzwemwedstrijden kunnen worden gehouden voor leeftijds- en/of diplomagroepen.

NL 5.2 Met uitzondering van Nederlandse Kampioenschappen kan voor alle wedstrijden, met aller goedvinden, voor het niveau van bekwaamheid van de deelnemers, gekozen worden uit de AgeGroup, Junioren of Senioren Figuren.

## **AS 6 INSCHRIJVINGSBEPALINGEN**

**AS 6.1** Voor Olympische Spelen, Wereldkampioenschappen Junioren, Continentale- en Regionale Kampioenschappen en FINA wedstrijden heeft ieder land het recht om deel te nemen met één Solo, één Duet, één Ploeg, één Vrije Combinatie en één Highlight Uitvoering (tenzij anders is bepaald).

**AS 6.1.1** Bij de Wereldkampioenschappen heeft ieder land het recht om deel te nemen met één (1) Technische Uitvoering Solo, één Vrije Uitvoering Solo, één Technische Uitvoering Duet, één Vrije Uitvoering Duet, één Technische Uitvoering Mixed Duet en één Vrije Uitvoering Mixed Duet, één Technische Uitvoering Ploeg, één Vrije Uitvoering Ploeg en één Vrije Combinatie en één Highlight Uitvoering. Een vrouwelijke deelnemer mag deelnemen aan maximum acht (8) onderdelen, en zal niet deelnemen in zowel een Duet als Mixed Duet. Een mannelijke deelnemer mag alleen deelnemen aan twee (2) onderdelen: Technische Uitvoering Mixed Duet en/of Vrije Uitvoering Mixed Duet.

**AS 6.1.2** Voor alle andere wedstrijden zijn, in overeenstemming met alle deelnemende landen, meer dan één Solo, meer dan één Duet, meer dan één Mixed Duet, meer dan één Ploeg meer dan één Vrije Combinatie en meer dan één Highlight Uitvoering toegestaan.

**AS 6.1.3** Een deelnemer kan slechts aan één Solo, één Duet, één Mixed Duet, één Ploeg, één Vrije Combinatie en één Highlight Uitvoering deelnemen (tenzij anders is bepaald).

### **AS 6.2 Ploeg, Vrije Combinatie en Highlight Uitvoeringen:**

**AS 6.2.1** Bij de Olympische Spelen moeten de ploegen bestaan uit acht (8) deelnemers. Het totaal aantal deelnemende deelnemers van iedere bond (tenzij anders is bepaald) mag niet de negen (9) deelnemers overschrijden.

**AS 6.2.2** Bij de Wereldkampioenschappen en FINA wedstrijden, moeten de ploegen uit acht (8) deelnemers tien (10) bij de Vrije Combinatie en tien (10) bij Highlight Uitvoeringen bestaan. Bij FINA wedstrijden zal het totale aantal deelnemers van iedere bond (tenzij anders is bepaald) niet de twaalf (12) deelnemers overschrijden. Bij Wereldkampioenschappen zal het aantal deelnemers van iedere bond (tenzij anders is bepaald) mag niet de veertien (14), inclusief een maximum van twee mannelijke deelnemers, alleen als de bond Mixed Duetten inschrijft.

**AS 6.3** Definitieve inschrijvingen dienen uiterlijk zeven (7) dagen voor de aanvang van de wedstrijd door de organiserende instantie te zijn ontvangen. Na het verstrijken van deze termijn worden geen inschrijvingen meer geaccepteerd.

**AS 6.3.1** Op het inschrijfformulier staan vermeld:

- de naam van de deelnemer aan de Solo en de reserve;
- de namen van de deelnemers aan het Duet en maximaal één reserve;
- de namen van de deelnemers aan de Ploeg en maximaal twee reserves;
- de namen van de deelnemers aan de Vrije Combinatie en maximaal twee reserves.
- de namen van de deelnemers aan de Highlight Uivoering en maximaal twee reserves.

Bij de Wereldkampioenschappen staan op het inschrijfformulier vermeld:

- de naam van de deelnemer aan de Technische Uitvoering Solo en de reserve;
- de naam van de deelnemer aan de Vrije Uitvoering Solo en de reserve;
- de namen van de deelnemers aan de Technische Uitvoering Duet en maximaal één reserve;
- de namen van de deelnemers aan de Vrije Uitvoering Duet en maximaal één (~~1~~) reserve;
- de namen van de deelnemers aan de Technische Uitvoering Mixed Duet
- de namen van de deelnemers aan de Vrije Uitvoering Mixed Duet
- de namen van de deelnemers aan de Technische Uitvoering Ploeg en de twee (~~2~~) reserves;
- de namen van de deelnemers aan de Vrije Uitvoering Ploeg en de twee (~~2~~) reserves;
- de namen van de deelnemers aan de Vrije Combinatie en maximaal twee (~~2~~) reserves. -de namen van de deelnemers aan de Highlight Uitvoering en maximaal twee reserves.

Bij de FINA World Series Synchronzwemmen: zie BL 11.4.1.

NL 6.1 Voor wedstrijden in Nederland moet per E-mail worden ingeschreven door of namens de secretaris van de vereniging.

NL 6.2 Bij inschrijvingen voor nationale wedstrijden, die niet voorzien zijn van alle benodigde gegevens (startvergunningnummer e.d.) wordt een boete opgelegd gelijk aan het gestelde startgeld voor de wedstrijd. Indien de ontbrekende gegevens niet alsnog binnen twee dagen na schriftelijke of telefonische mededeling, dat de inschrijving onvolledig is, en uiterlijk vijf dagen voor de wedstrijd worden verstrekt, wordt de inschrijving terzijde gelegd.

NL 6.3 Voor iedere inschrijving van een solo, duet of ploeg, welke niet gestand wordt gedaan, wordt aan de inschrijvende vereniging een boete opgelegd.

## **AS 7 VOORRONDES EN FINALES**

**AS 7.1** Indien er meer dan twaalf (12) inschrijvingen zijn voor Vrije Uitvoeringen of Vrije Combinaties, of een Highlight Uitvoering worden er voorrondes gehouden. Alleen de beste twaalf (12) uitvoeringen zwemmen in de finale.

**AS 7.1.1** Bij de Wereldkampioenschappen is dit ook van toepassing op de Technische Uitvoeringen.

**AS 7.2** Indien er minder dan dertien (13) inschrijvingen zijn voor een Vrije Uitvoering of Vrije Combinatie, of Highlight Uitvoering mogen er voorrondes worden gehouden.

**AS 7.3** Deze informatie moet van tevoren bekend worden gemaakt. (zie AS 24.2.7)

NL 7.1 Wanneer bij belangrijke wedstrijden een te grote inschrijving voor één (1) of meer van de wedstrijdonderdelen een vlotte afwerking in de weg staat, kan het bondsbestuur bepalen, dat er een voorronde wordt gehouden. Een voorronde kan bestaan uit een figuren- of een uitvoeringen-wedstrijd.

## **AS 8 FIGURENWEDSTRIJD**

**AS 8.1** Er wordt slechts één (1) figurenwedstrijd gehouden.

**AS 8.2** Deelnemers, anders dan in Junior Wereldkampioenschappen en FINA wedstrijden, Continentale- en Regionale kampioenschappen, mogen, met onderling goedvinden, deelnemen aan een wedstrijd met Age Group Figuren (zie bijlage V) die overeenkomt met het niveau van hun vaardigheid.

**AS 8.3** Voor de Figurenwedstrijd wordt er één groep figuren geloot door de organiserende instantie.

**AS 8.3.1** De loting zal geschieden tussen achttien (18) en tweeënzeventig (72) uur voor het begin van de Figurenwedstrijd.

**AS 8.3.2** De loting zal openbaar zijn.

**AS 8.4** De startvolgorde voor de Figurenwedstrijd zal worden bepaald door loting. De loting zal geschieden tenminste vierentwintig (24) uur voor het begin van het eerste deel van de wedstrijd en zal openbaar zijn. Tenminste vierentwintig (24) uur voor de loting wordt bekend gemaakt waar en wanneer deze wordt gehouden.

**AS 8.4.1** Bij FINA wedstrijden wordt het aanbevolen om voorzwermers in te zetten bij de Figurenwedstrijd.

**AS 8.5** Voor de Figurenwedstrijd moet zwemkleding voldoen aan het gestelde in FINA reglement artikel GR 5 (voor Nederland: C19 Algemeen sportreglement), het moet effen zwart zijn en het dragen van een witte badmuts is verplicht.

Zwembrillen, neusklemmen of –plugs zijn toegestaan. Sieraden zijn niet toegestaan. Deelnemers moeten sieraden voor aanvang van de wedstrijd afdoen.



NL 8.1 Iedere deelnemer in een bepaalde leeftijdsgroep voert de verplichte figuren en/of de groep van de gelote figuren uit.

NL 8.2 In een Duet- of Ploegwedstrijd moeten alle deelnemers van een leeftijdscategorie dezelfde groep figuren zwemmen.

NL 8.3 Voor de Figurenwedstrijd worden voor de senior elementenfiguren één (1) groep van vier figuren (uit drie groepen) geloot. Voor de overige categorieën wordt één (1) groep geloot.

De loting gebeurt door het bondsbureau voor Nederlandse Kampioenschappen, selectiewedstrijden, en dergelijke.

- Voor de overige wedstrijden worden de figuren geloot door de scheidsrechter van de wedstrijd.
- Tenminste 3 x 24 uur voor de loting wordt bekend gemaakt, waar en wanneer deze wordt gehouden.

NL 8.4 Bij wedstrijden waar de puntenverwerking met de computer plaatsvindt, mag de startvolgorde ook met behulp van de computer worden bepaald.

- De door de computer voorgestelde volgorde behoeft de goedkeuring van de scheidsrechter.
- Tenminste 3 x 24 uur voor de loting wordt bekend gemaakt, waar en wanneer deze wordt gehouden.

NL 8.5 Het bondsbestuur heeft het recht af te (doen) wijken van het bepaalde in AS 8 indien de belangen van het synchroonzwemmen ermee gediend zijn.

## **AS 9 JURYPANELS FIGURENWEDSTRIJDEN**

**AS 9.1** Indien voldoende gekwalificeerde juryleden beschikbaar zijn mag/mogen één (1), twee (2) of 4 (vier) panels van zes (6) of zeven (7) beoordelaars worden ingezet.

**AS 9.1.1** Als met één (1) jurypanel gewerkt wordt, beoordeelt dat panel alle vier (4) figuren en voeren de deelnemers de figuren één voor één in de vastgestelde volgorde uit.

**AS 9.1.2** Als met twee (2) jurypanels gewerkt wordt, beoordeelt ieder panel twee (2) figuren.

**AS 9.1.3** Als met vier (4) jurypanels gewerkt wordt, beoordeelt ieder panel één (1) figuur.

**AS 9.2** Bij de figurenwedstrijd zitten de beoordelaars op verhoogde zitplaatsen, zodanig dat ze de deelnemers van opzij kunnen waarnemen.

**AS 9.2.1** Alle figuren en beoordeling worden gestart na een signaal van de scheidsrechter of assistentscheidsrechter.

**AS 9.2.2** Op het signaal van de scheidsrechter of assistent-scheidsrechter steken de beoordelaars gelijktijdig hun cijfer op.

**AS 9.2.3** Bij elektronische verwerking en indien een scorebord aanwezig is, worden de cijfers getoond na goedkeuring van de scheidsrechter of de aangewezen official.

NL 9.1 Door de scheidsrechter kan van het bovengenoemde worden afgeweken indien de voortgang van de wedstrijd ermee is gediend. Alle deelnemers van een leeftijdscategorie dienen een bepaald figuur wel bij hetzelfde panel te zwemmen.

NL 9.2 Wanneer elektronische apparatuur wordt gebruikt zal iedere beoordelaar toch over een cijferboek beschikken voor het geval zich een technische fout voordoet.

## AS 10 BEOORDELING VAN FIGUREN

**AS 10.1** De deelnemer kan cijfers krijgen van 0 -10, met tiende van punten.

Perfect	10
Bijna perfect	9,9 tot 9,5
Excellent	9,4 tot 9,0
Zeer goed	8,9 tot 8,0
Goed	7,9 tot 7,0
Vrij goed	6,9 tot 6,0
Voldoende	5,9 tot 5,0
Onvoldoende	4,9 tot 4,0
Zwak	3,9 tot 3,0
Zeer zwak	2,9 tot 2,0
Nauwelijks herkenbaar	1,9 tot 0,1
Geheel mislukt	0

**AS 10.2** Alle beoordelingen hebben als uitgangspunt de hoogste graad van perfectie van elke beweging in de figuuromschrijving, welke een numerieke waarde gebaseerd op de moeilijkheidsgraad (NVT). Grote, medium en kleine aftrek van punten zullen worden gemaakt van de percentage waarde uitgaande van tien (PV) van elk figuur, als volgt:

### **AS 10.2.1 Kleine aftrek:**

Aftrek van 0,1 – 0,5 punten wordt gegeven wanneer de unieke overgang volgens de beschrijving van het figuur met minimale afwijking van 1 – 15 graden

### **AS 10.2.2 Medium aftrek:**

Aftrek van 0,6 -1,5 punten wordt gegeven wanneer de beschrijving van de overgang wordt gevolgd, maar er zijn duidelijke afwijkingen van 16 – 30 graden

### **AS 10.2.3 Grote aftrek:**

Aftrek van 1,6 – 3,0 punten wordt gegeven wanneer de overgang niet overeenkomt met de beschrijving en afwijkt van 31 graden en meer.

**AS 10.2.4** Aftrek voor extreme beweging of het gemis van verplichte beweging in elke overgang zal de 0,5 niet overschrijden.

*N.B.: Een aftrek mag niet de PV van de respectieve overgang overtreffen*

**AS 10.3** Als een beoordelaar door onvoorziene omstandigheden geen cijfer heeft gegeven voor een figuur, wordt het gemiddelde cijfer van de andere beoordelaars berekend en als dat van de ontbrekende beoordeling genomen. Dit cijfer wordt, indien nodig tot 0,1 punt afgerond.

NL 10.1 Bij het beoordelen van de figuren mag de moeilijkheidsfactor niet in aanmerking worden genomen.

## AS 11 STRAFPUNTEN BIJ FIGUREN

**AS 11.1** Als een deelnemer het omschreven figuur niet uitvoert of niet alle voorgeschreven elementen van het figuur heeft uitgevoerd, zal de scheidsrechter of assistent-scheidsrechter de beoordelaars en de deelnemer informeren dat voor het figuur een nul (0) wordt toegekend.

**AS 11.2** Bij een continuous spin, zal elke 180° afwijking (minder of meer) in de aangegeven aantal schroeven worden aangemerkt zoals in AS 11.1 beschreven.

**AS 11.3** Wanneer in een figurenwedstrijd een nul (0) wordt gegeven kan de scheidsrechter een officiële video raadplegen.

NL 11.1 Als een deelnemer niet tijdig aan de start verschijnt, zodanig dat de gang van de wedstrijd onderbroken wordt, zal de (assistent) scheidsrechter voor het desbetreffende figuur een nul (0) laten noteren.

NL 11.2 Diskwalificatie volgt als een deelnemer uitkomt in een leeftijds- of diplomacategorie zonder daartoe gerechtigd te zijn.

NL 11.3 Voor Nederland zullen geen officiële video opnames van figuren worden gemaakt.

## **AS 12 BEREKENING RESULTATEN FIGUREN**

**AS 12.1** Het hoogste en laagste cijfer valt af. De resterende vier (4) cijfers of vijf (5) worden opgeteld, de som gedeeld door vier (4) of vijf (5) en het resultaat vermenigvuldigd met de moeilijkheidsfactor. Hiermee verkrijgt men het resultaat van elk van de vier (4) figuren.

**AS 12.2** De resultaten van de vier (4) figuren worden bij elkaar opgeteld. Het totaal wordt gedeeld door de totale moeilijkheidsfactor van de groep en met 10 vermenigvuldigd. Het resultaat wordt verminderd met eventuele strafpunten.

**AS 12.3** Het figurenresultaat:

**AS 12.3.1** Voor Solo's is de berekening volgens AS 12.2

**AS 12.3.2** Voor Duetten – voor iedere deelnemer wordt het resultaat berekend volgens AS12.2. De twee resultaten worden opgeteld en door twee (2) gedeeld om het gemiddelde resultaat te bepalen. (afronden tot 4 cijfers achter de komma).

**AS 12.3.3** Voor Ploegen – voor iedere deelnemer die zwemt in de ploeg uitvoering wordt het resultaat berekend volgens AS 12.2. Deze resultaten worden opgeteld en het totaal wordt gedeeld door het aantal deelnemers om het gemiddelde resultaat te bepalen. (afronden tot 4 cijfers achter de komma).

**AS 12.3.4** Mocht een deelnemer na de voorrondes Duetten of Ploegen niet in staat zijn de figuren te zwemmen (in geval van ziekte of blessure) dan zal voor een Duet het resultaat van de reserve worden gebruikt om het gemiddelde te bepalen. Voor een Ploeg wordt het hoogste resultaat van de twee reserves gebruikt om het gemiddelde van de ploeg te bepalen.

## **UITVOERINGENWEDSTRIJDEN**

**AS 13.1** Een mixed duet zal bestaan uit een vrouw en een man.

**AS13.2** Een ploeg bestaat uit tenminste vier (4) en ten hoogste acht (8) deelnemers (uitgezonderd het gestelde in AS 6.2). Het aantal deelnemers van een ploeg mag niet wijzigen tussen Voorrondes en Finales en/of tussen Technische- en Vrije Uitvoeringen.

**AS 13.3** Een Vrije Combinatie bestaat uit acht (8) tot tien (10) deelnemers.

**AS 13.4** Een Highlight Uitvoering bestaat uit tenminste acht (8) deelnemers, maar niet meer dan tien (10) deelnemers.

**AS 13.5** In een Vrije Combinatie en een Highlight Uitvoering mag het aantal deelnemers niet veranderen tussen de Voorrondes en de Finales.

**AS 13.6** In Duet, Groep, Vrije Combinatie en Highlight Uitvoeringen wedstrijden, kunnen deelnemers die op de startlijst staan, conform regel AS 6.3.1, omgewisseld worden voor aanvang van de sessies.

**AS 13.6.1** Elke wijziging van namen van de deelnemers van de meest recente startlijst, moet schriftelijk worden overhandigd aan de scheidsrechter, minstens 2 uur voor de starttijd die is gepubliceerd voor de eerste uitvoering. Deze tijd dient gepubliceerd te worden in een officieel wedstrijd schema. Hierna kunnen wijzigingen alleen worden geaccepteerd, in geval van plotselinge ziekte van de deelnemer en als de reserve klaar staat om in te vallen zonder dat de wedstrijd wordt vertraagd. De scheidsrechter heeft in deze situatie de beslissingsbevoegdheid.

Voor voorrondes solo, mag de reserve soliste worden vervangen als aangegeven in de GMS.  
Voor volgende evenementen is geen vervanging toegestaan.

**AS 13.6.2** Als het ontbreken van een reserve de Groep, Vrije Combinatie of Highlight Uitvoering reduceert tot een aantal dat minder is dan bepaald in AS 4.4, AS 4.5, AS 6.2, AS 13.2 of AS 13.4, zal de groep worden gediskwalificeerd.

**AS 13.6.3** Indien de wijziging niet op tijd aan de scheidsrechter wordt doorgegeven (zie AS 13.6.1) dan volgt diskwalificatie van de uitvoering.

**AS 13.7** De startvolgorde voor de Technische Uitvoeringen, Voorrondes Vrije Uitvoeringen, Voorrondes Vrije Combinaties, of Voorrondes of Highlight Uitvoeringen wordt door loting bepaald.

Deze loting zal geschieden tenminste achttien (18) uur voor het begin van het eerste deel van de wedstrijd en zal openbaar zijn.

Tenminste 24 uur voor de loting wordt bekend gemaakt, waar en wanneer deze wordt gehouden.

**AS 13.7.1** De volgorde van loting voor de Voorrondes is Ploegen, Vrije Combinaties, Highlight Uitvoering, Duetten en Solo's. Voor wedstrijden waar zowel de Technische als Vrije Uitvoering worden gezwommen, zal er eerst geloot worden voor de Technische Uitvoering gevolgd door de Vrije Uitvoering. (Technische Uitvoering ploeg, Voorronde Vrije Uitvoering Ploeg, Voorronde Vrije Combinatie, Voorronde Highlight Uitvoering, Technische Uitvoering Duet, Voorronde Vrije Uitvoering Duet, Technische Uitvoering Mixed-Duet, Vrije Uitvoering Mixed-Duet, Technische Uitvoering Solo en de Voorronde Vrije Uitvoering Solo).

**AS 13.7.2** Als een land startnummer één (1) loot bij de Technische Uitvoering of Voorronde Vrije Uitvoering, Voorronde Vrije Combinatie of voorronde Highlight Uitvoering, dan wordt dit land vrijgesteld van startnummer één (1) bij alle andere voorrondes.

**AS 13.7.3** Bij FINA wedstrijden wordt aanbevolen voorzweemmers in te zetten voor alle Uitvoeringen.

**AS 13.8** Na de figuren en/of Technische Uitvoeringen, Voorrondes Vrije Uitvoeringen en voorronde Vrije Combinaties, zullen de beste twaalf (12) van de totale scores (Zie AS 20.2), aan de finale deelnemen.

Uitzondering: bij de Wereldkampioenschappen zullen de beste twaalf (12) na iedere Technische Uitvoering, Vrije Uitvoering en Vrije Combinatie deelnemen aan de respectievelijke finale.

**AS 13.8.1** De startvolgorde in de finale wordt bepaald door loting in groepen van zes (6) uitvoeringen.

- Degenen die 1 t/m 6 zijn geëindigd volgens AS 13.8 loten voor de startnummers 7 t/m 12.
- Degenen die 7 t/m 12 zijn geëindigd volgens AS 13.8 loten voor de startnummers 1 t/m 6. Indien er geen voldoende deelname is om een groep van zes (6) te vormen, dan start de kleinste groep als eerste.

Bij de Olympische Spelen wordt de startvolgorde bij de Vrije Uitvoeringen Ploegen bepaald door loting in twee (2) groepen van Vijf (5)

**AS 13.8.2** Bij de loting van de finale zal de hoogst gekwalificeerde van iedere groep als eerste loten, daarna wordt er geloot op plaatsingsvolgorde. Indien er deelnemers gelijk eindigen in dezelfde groep van zes wordt door middel van het lot bepaald wie als eerste mag loten. Indien er deelnemers gelijk eindigen op de plaatsen zes (6) en zeven (7) (verschillen groepen) wordt er een aparte groep gevormd en wordt er geloot in drie groepen (1 - 5, 6 - 7, 8 - 12)

**AS 13.9** Theatrale make-up wordt niet gedragen. Make-up dat een natuurlijk, schone en gezonde gloed geeft is acceptabel.

**AS 13.10** Het gebruik van accessoires, zwembrillen of extra kleding is niet toegestaan, tenzij op medische gronden.

**AS 13.11** Neusklemmen of plugs mogen worden gedragen.

**AS 13.12** Sieraden zijn niet toegestaan. Deelnemers moeten sieraden voor aanvang van de uitvoering afdoen.

**AS 13.13** Tijdens de kantbewegingen bij uitvoeringen, mogen deelnemers niet stapelen, geen torens of menselijke pyramides bouwen.

**AS 13.14** Voor uitvoeringen moet de zwemkleding voldoen aan het gestelde in GR 5 en AS 13.9 -13.12 (voor Nederland: C19 Algemeen sportreglement). Wanneer de scheidrechter denkt dat de zwemkleding van de deelnemer niet conform de eisen is, zal de deelnemer niet worden toegestaan deel te nemen aan de wedstrijd tenzij de deelnemer alsnog in goedgekeurde zwemkleding verschijnt.

NL 13.1 De startvolgorde wordt door loting bepaald. Indien in de voorrondes in een (leeftijd) categorie een vereniging als eerste wordt geloot, dan wordt deze vereniging vrijgesteld van startnummer één (1) in de overige drie (3) wedstrijdonderdelen van dezelfde (leeftijd) categorie. De loting vindt direct plaats na het bekend zijn van de finalisten.

NL 13.2 Bij het onderdeel Solo dient voor het begin van het eerste onderdeel van de wedstrijd te worden opgegeven of de oorspronkelijke deelnemer dan wel de reserve zwemt. Daarna kan er niet meer gewijzigd worden.

NL 13.3 In het geval een deelnemer letsel oploopt en er geen reserve beschikbaar is, zal het resultaat van deze deelnemer niet meetellen. Een gemiddeld figurenresultaat wordt herberekend op basis van de overgebleven deelnemers.

#### **AS 14 TIJDSLIMIETEN VOOR UITVOERINGEN**

**AS 14.1** Tijdslimieten voor Technische- en Vrije Uitvoeringen, Vrije Combinatie en Highlight Uitvoering inclusief tien (10) seconden voor bewegingen op de kant.

<b>AS 14.1.1 Technische Uitvoering Solo's:</b>	2 minuten 00 seconden
<b>Vrije Uitvoering Solo's:</b>	2 minuten 30 seconden

<b>AS 14.1.2 Technische Uitvoering Duetten:</b>	2 minuten 20 seconden
<b>Vrije Uitvoering Duetten:</b>	3 minuten 00 seconden

<b>AS 14.1.3 Technische Uitvoering Mixed Duetten</b>	2 minuten 20 seconden
<b>Vrije Uitvoering Mixed Duetten</b>	3 minuten 00 seconden

<b>AS 14.1.4 Technische Uitvoering Ploegen:</b>	2 minuten 50 seconden
<b>Vrije Uitvoeringen Ploegen:</b>	4 minuten 00 seconden

<b>AS 14.1.5 Vrije Combinatie</b>	4 minuten 00 seconden
-----------------------------------	-----------------------

<b>AS 14.1.6 Highlight Uitvoering</b>	2 minuten 30 seconden
---------------------------------------	-----------------------

**AS 14.1.7** Er is een marge op deze tijdslimieten van vijftien (15) seconden meer of minder voor alle uitvoeringen.

**AS 14.1.8** Bij het onderdeel uitvoeringen mag het oplopen van de deelnemers vanaf het aangegeven startpunt tot stilstaande positie niet langer duren dan 30 seconden. Het opnemen van de tijd begint als de eerste deelnemer het startpunt passeert en eindigt als de laatste deelnemer(s) tot stilstand is gekomen.

**AS 14.1.9** Uitvoeringen; als de uitvoering in het water start mag er geen tijdsoverschrijding zijn van 30 seconden totdat de deelnemers stilliggen in de startpositie. De tijd gaat in op het moment dat de eerste deelnemer het startpunt passeert en eindigt als de laatste deelnemer stil ligt.

### **AS 14.1.10 Tijdlimieten voor Age-Groups - zie AS AG 5.**

**AS 14.2** Het opnemen van de tijd begint en eindigt met de begeleidende muziek. Het opnemen van de tijd van bewegingen op de kant eindigt, als de laatste deelnemer de kant verlaat.  
Uitvoeringen mogen op de kant of in het water beginnen, maar moeten in het water eindigen.

**AS 14.3** Begeleidende muziek en beoordeling beginnen na een signaal van de scheidsrechter of aangewezen official. Na het signaal moet(en) de deelnemer(s) de uitvoering zonder onderbreking uitzwemmen (zie AS 18.2)

**AS 14.4** De tijdwaarnemers moeten de totale tijd van de uitvoering controleren, alsmede die van de beweging(en) op de kant. De tijden worden genoteerd op het wedstrijdformulier. Als de tijdlimiet voor de beweging op de kant is overschreden of er is een afwijking van de toegestane uitvoeringstijds limiet zie AS 14.1) zal de tijdwaarnemer de scheidsrechter of de aangewezen official hiervan op de hoogte stellen.

NL 14.1 Het Bondsbestuur heeft het recht om van deze tijdlimieten af te (laten) wijken.

NL 14.2 De tijdlimieten voor de verschillende leeftijdsgroepen inclusief tien (10) seconden kanttijd, zijn als volgt:

		jun.	sen.	techn.uitv.	
	12 e.j. 13-15	15-18			
solo	2.00	2.15	2.30	2.30	2.00
duet	2.30	2.45	3.00	3.00	2.20
ploeg	3.00	3.30	4.00	4.00	2.50
comb.	3.00	3.30	4.00	4.00	

NL 14.3 De tijdwaarnemers moeten beschikken over een chronometer met "lap"-knop.

### **AS 15 MUZIEKBEGELEIDING**

**AS 15.1** Degene die is belast met het afspelen van de begeleidende muziek, is er verantwoordelijk voor dat dit op de juiste wijze bij elke uitvoering geschiedt.

**AS 15.2** Voor FINA wedstrijden wordt een decibelmeter (geluidsniveau) gebruikt om het geluidsniveau te controleren en te garanderen dat geen enkel persoon is blootgesteld aan een gemiddeld geluidsniveau dat de 90 decibel overschrijdt of korte geluidspieken die de 100 decibel overschrijden.

**AS 15.3** De organisatie en degene die belast is met het afspelen van de muziek (muzikman) kunnen op twee verschillende manieren naar muziek vragen. Het zal duidelijk worden vermeld in de regels welke voor de betreffende competitie zal worden gebruikt.

#### **Methode 1**

Teammanagers/coaches zijn verantwoordelijk voor het labelen van drie discs van elke uitvoering voorzien van snelheid, naam van de deelnemer en de naam van de nationale bond (land). De uiterste datum voor het ontvangen van de discs is 15 dagen voor de start van de trainingssessies. Wanneer de deadline is gerespecteerd, is degene die belast is met het afspelen van de begeleidende muziek geheel verantwoordelijk voor het juist afspelen van de muziek. In alle andere omstandigheden waarbij het afspelen van de muziek niet werkt, heeft de Team Manager het recht om meteen twee extra copieën met de muziek te brengen. Wanneer deze extra copieën opnieuw falen, wordt de deelnemer gediskwalificeerd.

## **Methode 2**

Team managers/coaches zijn verantwoordelijk voor het elektronisch aanleveren van hun muziek via het Internet naar degene die belast is met het afspelen van de muziek (muzikman) zoals in de bepalingen is vermeld. Elke verzending zal gelabeld moeten worden met de naam van de deelnemers en de naam van het land. Op de eerste dag van de trainingssessie wordt de Team manager/coach toegestaan om de weergave te controleren. Indien nodig is het toegestaan de muziek te wijzigen door een acceptabele kopie aan te bieden aan degene die belast is met het afspelen van de muziek (muzikman).

Als de deadline is bereikt is de muzikman volledig verantwoordelijk voor de correcte uitvoering van de muziek. In alle andere omstandigheden als het afspelen van de muziek niet werkt is de Team manager gerechtigd onmiddellijk een extra kopie van de muziek te brengen. Wanneer deze extra kopie opnieuw faalt wordt de deelnemer gediskwalificeerd.

NL 15.1 Na het signaal van de (assistent) scheidsrechter moet de muziek binnen 10 seconden beginnen.

NL 15.2 Degene die is belast met het afspelen van de begeleidende muziek is tevens verantwoordelijk voor het geluid onder water. Hij dient er te allen tijde voor te zorgen, dat het juiste geluidsniveau wordt aangehouden één en ander op aanwijzing van de scheidsrechter.

NL 15.3 MP3 bestanden worden niet geaccepteerd. Op een CD mag maar één (1) track opgenomen zijn.

## **AS 16 JURYPANELS UITVOERINGENWEDSTRIJDEN**

**AS 16.1** Drie (3) panels van vijf (5) juryleden moeten beoordelen: in Vrije Uitvoeringen, Vrije Combinaties en Highlight Uitvoeringen; één panel voor Uitvoering, één panel voor Artistieke impressie en één panel voor Moeilijkheid en in Technische Uitvoeringen één panel voor Uitvoering, één panel voor Impressie, één panel voor Elementen.

**AS16.1.1** Juryleden moeten beoordelen:

### **In Vrije Uitvoeringen, Vrije Combinaties en Highlight Uitvoering:**

Panel één: Uitvoering  
Panel twee: Artistieke impressie  
Panel drie: Moeilijkheid

### **In Technische uitvoeringen:**

Panel één: Uitvoering  
Panel twee: Impressie  
Panel drie: Elementen

**AS 16.2** Bij een uitvoeringenwedstrijd zitten de beoordelaars op verhoogde zitplaatsen aan tegenoverliggende kanten van het bassin.

**AS 16.3** Na afloop van iedere uitvoering schrijven de beoordelaars hun cijfer op een briefje dat door de organiserende instantie wordt verstrekt. Deze cijferbriefjes worden opgehaald voordat de cijfers worden opgestoken of op het scorebord verschijnen en zullen het bindende cijfer zijn in geval van fout of onenigheid.

**AS 16.3.1** Op een signaal van de scheidsrechter (of assistent-scheidsrechter) worden de cijfers van de juryleden van elk panel tegelijkertijd opgestoken of elektronisch gepresenteerd.

**AS 16.4** Als een of meerdere beoordelaars door ziekte of andere onvoorziene omstandigheden geen cijfer heeft opgestoken voor een uitvoering, wordt het gemiddelde cijfer van de andere beoordelaars berekend en als beoordeling genomen. Dit cijfer wordt tot een tiende (0,1) afgerond.

**AS 16.4.1** Wanneer zich een onverwachte situatie tijdens een sessie voordoet en een of meerdere juryleden geen cijfer voor een uitvoering kunnen geven, kan de scheidsrechter een sessie en uitvoering onderbreken. Na de afhandeling en veilige bevestiging zal de scheidsrechter de uitvoering hervatten en toestaan dat de deelnemer opnieuw kan zwemmen.

**AS 16.5** De cijfers van de beoordelaars mogen op het scorebord verschijnen, of naar de computer worden doorgegeven, na goedkeuring door de scheidsrechter of de aangestelde official.

**AS 16.6** Voor Technische Uitvoeringen, Vrije Uitvoeringen, Vrije Combinaties en Highlight Uitvoeringen zullen de scheidsrechter en assistent scheidsrechter de vaste elementen en het aantal acrobatische bewegingen van de Vrije Uitvoeringen bekijken.

**AS 16.7** Voor alle uitvoeringen zal(zullen) een jurylid of juryleden door de scheidsrechter worden aangewezen om te kijken of de bodem van het bad wordt gebruikt.

NL 16.1 Wanneer elektronische apparatuur wordt gebruikt zal iedere beoordelaar toch over een cijferboek beschikken voor het geval zich een technische fout voordoet.

## **AS 17 BEOORDELINGEN VAN UITVOERINGEN**

**AS 17.1** Bij uitvoeringen kan de deelnemer(s) cijfers krijgen tussen 0 en 10, met tiende (0,1) van punten.

<b>Perfect</b>	10
<b>Bijna perfect</b>	9,9 tot 9,5
<b>Excellent</b>	9,4 tot 9,0
<b>Zeer goed</b>	8,9 tot 8,0
<b>Goed</b>	7,9 tot 7,0
<b>Vrij goed</b>	6,9 tot 6,0
<b>Voldoende</b>	5,9 tot 5,0
<b>Onvoldoende</b>	4,9 tot 4,0
<b>Zwak</b>	3,9 tot 3,0
<b>Zeer zwak</b>	2,9 tot 2,0
<b>Nauwelijks herkenbaar</b>	1,9 tot 0,1
<b>Geheel mislukt</b>	0

**AS 17.2** Voor de Vrije Uitvoeringen, de Vrije Combinatie Uitvoeringen en Highlight Uitvoeringen zal iedere beoordelaar één cijfer geven, elk van 0 – 10 punten (zie AS 17.1). De beoordelaars van het panel Uitvoeringen zullen één cijfer geven voor Uitvoering en Synchronisatie. De beoordelaars van het Artistieke Impressie panel zullen één cijfer geven voor Choreografie, Muziek Interpretatie en Presentatie. De beoordelaars van het Panel Moeilijkheid geven een cijfer voor de Moeilijkheid.



**AS 17.2.1 Eerste Panel – UITVOERING score – 30%**

Overweeg:	Vrije Solo	Vrij Duet en Vrij Mixed Duet	Vrije Ploeg Vrije Combinatie Highlight Uitvoering
UITVOERING – het niveau van perfectie in het uitvoeren van hoog gespecialiseerde vaardigheden. Uitvoering van alle bewegingen.	90%	50 %	50 %
SYNCHRONISATIE – de precisie van de beweging in eenheid, de een met de ander, en de begeleidende muziek boven, aan en onder de wateroppervlakte. Gelijktijdigheid van timing van de een met de ander en met de muziek.	10%	50 %	50 %

**AS 17.2.2 Tweede Panel – ARTISTIEKE IMPRESSIE score – 40%**

Overweeg:	Vrije Solo	Vrij Duet Mixed Duet	Vrije Ploeg Vrije Combinatie Highlight uitvoering
CHOREOGRAFIE – de creatieve vaardigheden van het samenstellen van een uitvoering die artistieke en technische elementen combineert. Het ontwerp en het samenweven van diversiteit en creativiteit van alle bewegingen.	100%	100%	100%
MUZIEK INTERPRETATIE – de stemming van de muziek uitdrukken, gebruik van de structuur van de muziek			
PRESENTATIE - de manier waarop de zwemmer(s) zich presenteert (presenteren) aan de toeschouwers. De totale controle over de uitvoering.			

**AS 17.2.3 Derde Panel – MOEILIKHEID score – 30%**

Overweeg:	Vrije Solo	Vrij Duet en Mixed Duet	Vrije Ploeg Vrije Combinatie Highlight uitvoering
MOEILIKHEID – de kwaliteit van het moeilijk te bereiken zijn. Moeilijkheid van alle bewegingen en van synchronisatie.	100 %	100%	100%

**AS 17.3 Technische Uitvoeringen**

In Technische Uitvoeringen geeft iedere beoordelaar een cijfer, elk van 0 – 10 punten, (zie AS 17.1).

Beoordelaars van het panel Uitvoering geven een cijfer voor Uitvoering en Synchronisatie voor alle bewegingen die geen moeilijkheidsfactor hebben.

Beoordelaars van het panel Impressie geven één cijfer voor Moeilijkheid, Choreografie, Muziekinterpretatie en Presentatie.

Beoordelaars van het panel Elementen geven individuele cijfers voor de uitvoering en Synchronisatie van elk voorgeschreven element met een moeilijkheidsfactor.

**AS 17.3.1 Eerste Panel – UITVOERING score – 30%**

Overweeg:	Technische Solo	Technisch Duet Mixed Duet	Technische Ploeg
<b>UITVOERING</b> – het niveau van perfectie in het uitvoeren van hoog gespecialiseerde vaardigheden. Uitvoering van alle bewegingen die geen moeilijkheidsfactor hebben.	90 %	50 %	50 %
<b>SYNCHRONISATIE</b> – gelijktijdigheid van alle bewegingen die geen moeilijkheidsfactor hebben. De precisie van de beweging in eenheid, de een met de ander, en de begeleidende muziek boven, aan en onder de wateroppervlakte. Gelijktijdigheid in timing van de een met de ander en met de muziek.	10 %	50 %	50 %

**AS 17.3.2 Tweede Panel – IMPRESSIE score – 30%**

Overweeg:	Technische Solo	Technisch Duet Mixed Duet	Technische Ploeg
<b>MOEILIKHEID</b> – de kwaliteit van het moeilijk te bereiken zijn. Moeilijkheid van alle bewegingen die geen moeilijkheidsfactor hebben en synchronisatie.	50 %	50%	50%
<b>CHOREOGRAFIE</b> – de creatieve vaardigheden van het samenstellen van een uitvoering die artistieke en technische elementen combineert. Het ontwerp en het samenweven van diversiteit en creativiteit van alle bewegingen.	50%	50%	50%
<b>MUZIEK INTERPRETATIE</b> – de stemming van de muziek uitdrukken, gebruik van de structuur van de muziek			
<b>PRESENTATIE</b> - de manier waarop de zwemmer(s) zich presenteert (presenteren) aan de toeschouwers. De totale controle over de uitvoering.			

### AS 17.3.3 Derde panel - ELEMENTEN score – 40%

Overweeg:	Technische Solo	Technisch Duet Mixed Duet	Technische Ploeg
<b>UITVOERING</b> – het niveau van perfectie in het uitvoeren van hoog gespecialiseerde vaardigheden. Uitvoering van elk voorgeschreven element met een moeilijkheidsfactor.	90 %	50 %	50 %
<b>SYNCHRONISATIE</b> – gelijktijdigheid van elk voorgeschreven element die een moeilijkheidsfactor heeft.	10 %	50 %	50 %
De precisie van de beweging in eenheid, de een met de ander, en de begeleidende muziek boven, aan en onder de wateroppervlakte. Gelijktijdigheid in timing van de een met de ander en met de muziek.			

**AS 17.4** Wanneer één of meerdere beoordelaars uit het panel Elementen In de Technische Uitvoering een nul geven voor een bepaald element of een gedeelte van een element zal de scheidsrechter de officiële video-opname terugkijken. Wanneer het voorgeschreven element juist wordt uitgevoerd, zal het gemiddelde van de overige beoordelaars worden genomen en worden beschouwd als het missende cijfer(s). Dit wordt afgerond op 0.1 punt.  
Als het voorgeschreven element niet juist wordt uitgevoerd zal de scheidsrechter voor elk jurylid een nul toekennen voor dat element.

### AS 18 STRAFPUNTEN BIJ UITVOERINGEN

**AS 18.1** Bij wedstrijden met Ploegen wordt zowel in Vrije Uitvoering Voorrondes, Vrije Uitvoeringen Finales of Technische Uitvoering, een half (0,5) punt van het eindresultaat afgetrokken voor iedere deelnemer minder dan acht (8). (zie AS 13.2)

**AS 18.2** Wanneer één (of meer) deelnemers stopt met zwemmen voordat de uitvoering is afgelopen, dan zal de uitvoering worden gediskwalificeerd. Wanneer de beëindiging is veroorzaakt wegens omstandigheden buiten de schuld van de deelnemer(s) om, dan zal de scheidsrechter toestemming geven om de uitvoering opnieuw te laten zwemmen gedurende de sessie.

**AS 18.3** Stafpunten bij Vrije Uitvoeringen, Technische Uitvoeringen, Vrije Combinaties en Highlight Uitvoeringen:

**Eén (1) strafpunt** wordt in mindering gebracht op de score van de uitvoering als:

**AS 18.3.1** De tijd van tien (10) seconden op de kant wordt overschreden.

**AS 18.3.2** Indien de tijden voor een bepaalde uitvoering, (meer of minder) niet voldoen aan het gestelde in AS 14.1 en ASAG 5.

**AS 18.3.3** Indien de totale tijd voor het oplopen meer bedraagt dan 30 seconden.

**AS 18.3.4** Een deelnemer gedurende een uitvoering bewust gebruik maakt van de bodem van het zwembad.

**Twee (2) strafpunten** worden in mindering gebracht op de score van de uitvoering als:

**AS 18.3.5** Een deelnemer gedurende een uitvoering bewust gebruik maakt van de bodem van het zwembad om een ander deelnemer te ondersteunen.

**AS 18.3.6** Een uitvoering door een deelnemer wordt onderbroken tijdens de beweging op de kant en er opnieuw begonnen mag worden.

**AS 18.3.7** Als deelnemers gedurende het kantwerk bij uitvoeringen stapels, torens of menselijke piramides uitvoeren.

**AS 18.3.8.** Als het aantal acrobatische bewegingen in vrije uitvoeringen, uitgezonderd de worden gebracht bij de uitvoeringen score. Ongeacht het aantal extra acrobatische bewegingen zal het maximaal aantal strafpunten twee zijn.

#### **AS 18.4 Strafpunten en andere zaken bij Technische Uitvoeringen**

**AS 18.4.1** Wanneer in een technische uitvoering één of meerdere deelnemers alle of een deel van een element of een niet correctie uitvoering van een element uitvoert zullen de juryleden van het elementenpaneel een nul (0) toekennen voor dat element.

**AS 18.4.2** Wanneer in een technische uitvoering een element in een andere volgorde wordt uitgevoerd dan de vastgestelde volgorde zal een nul (0) worden toegekend voor het element welke niet in de juiste volgorde is uitgevoerd.

**Voorbeeld:**

**Element #1 #2 #4 #3 #5** (onjuiste volgorde)

De juryleden zullen een nul (0) toekennen voor #3

**AS 18.4.3** Wanneer een of meer juryleden een score voor het incorrecte element toekennen zal de scheidsrechter een officiële video nakijken om te kijken of het element incorrect is uitgevoerd. De scheidsrechter kan de juryuitslag wijzigen in een nul (0).

**AS 18.4.4** Wanneer een jurylid een nul (0) toekent voor een correct element, moet de scheidsrechter regel AS 17.4 toepassen.

**AS 18.4.5** Een halve (0,5) strafpunt zal in mindering worden gebracht van het cijfer Uitvoering voor overtredingen bij het Duet voorgeschreven element 6 en 7, Mixed Duet voorgeschreven elementen 6, 7 en 8 en Ploeg voorgeschreven elementen 6, 7, 8 en 9 van Bijlage VI.

**AS 18.4.6** In Solo's, Duetten en Mixed Duetten zal een halve (0,5) strafpunt in mindering worden gebracht van het cijfer van de elementenscore, wanneer een element niet parallel aan de zijkant van het zwembad waar de panels juryleden zijn geplaatst, worden uitgevoerd.

#### **AS 18.5 Strafpunten bij Vrije Combinaties**

**AS 18.5.1** Twee (2) strafpunten zullen in mindering worden gebracht van het uitvoeringen cijfer voor overtredingen van elk algemeen element 3 en 4 en vast element 1 van Bijlage VII.

#### **AS 18.6 Strafpunten in Highlight Uitvoeringen**

**AS 18.6.1** Twee (2) strafpunten worden in mindering gebracht van het uitvoeringen cijfer voor ieder gemist element.

**AS 18.6.2** Wanneer een, twee, drie of vier acrobatische bewegingen worden gemist worden twee (2) strafpunten gegeven.

NL 18.1 Als een deelnemer niet tijdig aan de start verschijnt, zodanig dat de gang van de wedstrijd onderbroken wordt, zal de (assistent) scheidsrechter voor de desbetreffende uitvoering een nul laten noteren.

NL 18.2 Diskwalificatie volgt als een deelnemer uitkomt in een leeftijds- of diplomacategorie zonder daartoe gerechtigd te zijn.

NL 18.3 Diskwalificatie volgt als de scheidsrechter niet op de hoogte is gesteld van de wijzigingen van de reserves volgens AS 13.6.3

## AS 19 BEREKENING RESULTATEN UITVOERINGEN

**AS 19.1** Voor elk panel bij de Vrije Uitvoeringen, Vrije Combinatie en Highlight Uitvoering (Uitvoering, Artistieke Impressie en Moeilijkheid) zullen de cijfers voor elke categorie als volgt worden berekend:

De hoogste en de laagste cijfers van ieder panel vervallen (één hoog, één laag).

Het cijfer voor Uitvoering is de som van de drie (3) overgebleven cijfers in de categorie.

Het cijfer voor Artistieke Impressie is de som van de drie (3) overgebleven cijfers in de categorie, gedeeld door 3 en vermenigvuldigd met 4.

Het cijfer voor Moeilijkheid is de som van de drie (3) overgebleven cijfers in de categorie.

De uitslag van de Vrije Uitvoering, Vrije Combinatie en Highlight Uitvoering is de som van de score Uitvoering (30%), de score Artistieke Impressie (40%) en de score Moeilijkheid (30%) minus de strafpunten omschreven in de regels AS 18.

### VRIJE UITVOERINGEN – VOORBEELDEN MET 5 BEOORDELAARS

	WT	1	2	3	4	5	Totaal	GEM Ho La	BER	
UITV	30	8.6	8.3	8.7	8.5	8.5	25.6	8.5333	25.6000	30%
ART I	40	8.4	8.5	8.5	8.6	8.3	25.4	8.4667	33.8667	40%
MOEI	30	8.2	8.3	8.5	8.4	8.4	25.1	8.3667	25.1000	30%
								TOTAAL	84.5667	

**AS 19.2** Voor ieder panel van de Technische Uitvoering (Uitvoering, Impressie en Elementen) zullen de scores als volgt worden berekend:

#### Het cijfer voor de Uitvoering:

Het hoogste en laagste cijfer vervallen (één hoog, één laag). De drie overgebleven cijfers in de categorie worden opgeteld.

#### Het cijfer voor Impressie:

Het hoogste en laagste cijfer vervallen (één hoog/één laag). De drie overgebleven cijfers in de categorie worden opgeteld.

#### Het cijfer voor Elementen:

Voor ieder voorgeschreven element met moeilijkheidsfactor vervalt het hoogste en laagste cijfer (één hoog, één laag) voor elke cijferreeks.

De drie (3) overgebleven cijfers worden opgeteld, en de som wordt gedeeld door drie (3). Het resultaat wordt vermenigvuldigd met de moeilijkheidsfactor voor dat element. De som van het resultaat van de elementen wordt gedeeld door het totaal van moeilijkheidsfactoren van de voorgeschreven elementen en vermenigvuldigd met 10. Dit resultaat wordt vermenigvuldigd met 40% (of vermenigvuldigd met 4 en gedeeld door 10).

Het resultaat van de Technische uitvoering is de som van het cijfer voor Uitvoering (30%), het cijfer voor Impressie (30%), en het cijfer voor Elementen (40%), minus de strafpunten als omschreven in AS 18.

## TECHNISCHE UITVOERINGEN – VOORBEELDEN MET 5 BEOORDELAARS

	WT	1	2	3	4	5	Totaal	GEM	BER		
UITV	30%	8.5	8.7	8.6	8.8	8.6	25.9	8.6333	25.9000	25.9000	30%
IMPR	30%	8.6	8.3	8.8	8.4	8.4	25.4	8.4667	25.4000	25.4000	30%
ELEM	MF										
#1	2.3	8.1	7.9	8.1	7.8	8.2	24.1	8.0333	18.4767		
#2	2.9	8.4	8.5	8.8	8.6	8.6	25.7	8.5667	24.8433		
#3	1.7	8.6	8.4	8.7	8.5	8.8	25.8	8.6000	14.6200		
#4	2.7	8.5	8.3	8.5	8.4	8.4	25.3	8.4333	22.7700		
#5	2.5	8.6	8.7	8.9	8.5	8.3	25.8	8.6000	21.5000		
SOM MF	12.1							SUB Totaal	102.21000		
								Gedeeld door 12.1x10	84.4711	33.7884	40%
									<b>TOTAAL</b>	<b>85.0884</b>	

### AS 20 EINDRESULTAAT

**AS 20.1** Het resultaat van de figuren is dat van de deelnemers die werkelijk zwommen in de Vrije Uitvoering. Voor uitzonderingen zie regel AS 12.3.4

**AS 20.2** Het finale resultaat wordt bepaald door de finale score van ieder onderdeel bij elkaar op te tellen; met iedere sessie een maximum waarde van 100 punten. (Als Voorrondes en Finale Uitvoeringen beide worden gehouden, dan zal het resultaat van de Voorrondes worden vervangen door dat van de finale om het Finale resultaat te bepalen).

**AS 20.2.1** Bij wedstrijden die één (1) sessie – Highlight Uitvoering of Vrije Combinatie of Technische Uitvoering of Vrije Uitvoering of Figuren behelst - zal het resultaat zijn de score van die sessie tot een maximum van 100 punten.

**AS 20.2.2** Bij wedstrijden die twee (2) sessies – Figuren en Vrije Uitvoering of Technische Uitvoering en Vrije Uitvoering behelst – zal het resultaat zijn de som van iedere sessie, met een maximum van 200 punten.

**AS 20.2.3** Bij wedstrijden die drie (3) sessies – Figuren, Technische Uitvoering en Vrije Uitvoering behelst – zal het resultaat zijn de som van iedere sessie, tot een maximum van 300 punten.

**AS 20.3** In geval van een gelijk eindresultaat, (berekend in vier (4) decimalen), voor Solo, Duet, Ploeg, Vrije Combinatie en Highlight uitvoering zal er voor de betreffende plaatsen sprake zijn van gelijk eindigen.

In geval er een beslissing getroffen moet worden om naar finales te gaan, te worden gekwalificeerd of promotie/degradatie dient de volgende procedure gevolgd te worden:

### **Voor Solo, Duet, Mixed Duet en Ploeg:**

- Het hoogste resultaat van de Vrije Uitvoering zal beslissend zijn;
- Als de uitslag nog steeds hetzelfde is, zal het hoogste resultaat van de Artistieke Impressie van de Vrije Uitvoering beslissend zijn;
- Als de uitslag nog steeds hetzelfde is, zal het hoogste resultaat van de Uitvoering score van de Vrije Uitvoering beslissend zijn;
- Als de uitslag nog steeds hetzelfde is, zal het hoogste resultaat van de Elementen bij het onderdeel Technische Uitvoering beslissend zijn.

### **Voor de Vrije Combinatie en Highlight Uitvoering:**

- Het hoogste resultaat van de Artistieke Impressie zal beslissend zijn.
- Als de uitslag nog steeds hetzelfde is, zal het hoogste resultaat voor Uitvoering score beslissend zijn.

### **Bij Wereldkampioenschappen:**

#### **Technische Uitvoeringen:**

De hogere score voor elementen zal beslissend zijn.  
Als zij nog steeds hetzelfde zijn, zal de impressie score beslissend zijn.

#### **Vrije Uitvoeringen en Vrije Combinatie:**

De hogere score voor artistieke impressie is beslissend. Als de uitslag nog steeds hetzelfde is zal de betere uitvoering beslissend zijn.

Voor wedstrijden met een puntensysteem referend aan BL 10.4

Bij gelijk eindigen zal het eindresultaat van alle wedstrijdonderdelen worden opgeteld volgens AS 20.  
De hoogste som zal beslissend zijn.

## **AS 21 OFFICIALS EN HUN TAKEN**

**AS 21.1** De officials worden uitgenodigd door de organiserende instantie. Hun keuze is definitief behalve in een noodsituatie (zie AS 22.3 en AS 22.4).

**AS 21.2** De benodigde officials:

**AS 21.2.1** Scheidsrechter

**AS 21.2.2** Twee assistent-scheidsrechters voor uitvoeringen en een assistent-scheidsrechter voor ieder panel bij een figurenwedstrijd.

**AS 21.2.3** Ieder jurypanel bij een figurenwedstrijd zal bestaan uit zes (6) of zeven (7) beoordelaars.

Bij een Uitvoeringenwedstrijd worden drie (3) panels van vijf (5) juryleden ingezet. Eén panel zal de Uitvoering beoordelen, één panel Artistieke Impressie en één panel de Moeilijkheid. Bij Technische Uitvoeringen zal één panel de Uitvoering beoordelen, één panel Impressie en één panel de Elementen.

Bij FINA wedstrijden zullen de juryleden worden gekozen uit de FINA lijst met gecertificeerde juryleden.

**AS 21.2.4** Bij ieder panel in een figurenwedstrijd een secretaris, een oplezer en wanneer geen computer wordt gebruikt, 2 secretarissen.

**AS 21.2.5** Bij uitvoeringenwedstrijden: drie (3) tijdwaarnemers, een secretaris, een oplezer en als geen computer wordt gebruikt twee secretarissen.

**AS 21.2.6** Een chef secretaris

**AS 21.2.7** Iemand belast met de muziek

**AS 21.2.8** Een speaker (omroeper).

**AS 21.2.9** Andere officials indien nodig.

NL 21.1 Bij wedstrijden lager dan Age I mag het jurypanel uit drie (3) beoordelaars bestaan.

NL 21.2 Definities van officials (zie ook bijlage XII):

- |  |                  |
|--|------------------|
| - scheidsrechter                               | - bevoegdheid S  |
| - beoordelaar                                  | - bevoegdheid 8  |
| - assistent beoordelaar                        | - bevoegdheid 9  |
| - beoordelaar alle aanloopdiploma's            | - bevoegdheid 10 |
| - beoordelaar basishouding- en zeilbootdiploma | - bevoegdheid 11 |
| - chefsecretaris                               | - bevoegdheid C  |
| - secretaris/tijdwaarnemer                     | - bevoegdheid M  |

NL 21.2.3 Ieder jurypanel bij een figurenwedstrijd zal bestaan uit vijf (5) tot zeven (7) beoordelaars.

NL 21.3 De jury bij wedstrijden wordt gevormd door:

- een scheidsrechter (geen lid van de organiserende instantie indien hij/zij meebeoordeelt)
  - . voor Age-group II of lager minimum bevoegdheid 8
  - . voor overige wedstrijden bevoegdheid S
- een chefsecretaris minimum bevoegdheid C
- assistent-scheidsrechter(s) (geen lid van de organiserende instantie) minimum bevoegdheid 8
- beoordelaars
  - . voor Age-group II of lager minimum bevoegdheid 9
  - . voor overige wedstrijden minimum bevoegdheid 8 (Indien nodig mag per jurypanel één (1) beoordelaar bevoegdheid 9 hebben.)
- secretarissen minimum bevoegdheid M
- tijdwaarnemer minimum bevoegdheid M

NL 21.4 De officials dienen in witte kleding te fungeren, tenzij door sponsoring T-shirts worden geleverd om in deze kleding te fungeren.

## **AS 22 DE SCHEIDSRECHTER**

**AS 22.1** De scheidsrechter heeft de volledige controle over de wedstrijd. Hij/zij instrueert alle officials.

**AS 22.2** Hij/zij zal alle reglementen en beslissingen streng handhaven. Hij/zij zal over alle vragen in relatie tot het leiden van de wedstrijd beslissen en hij/zij is verantwoordelijk voor de uiteindelijke beslissing van ieder voorval welke niet is vermeld in de reglementen.

**AS 22.3** De scheidsrechter controleert of alle benodigde officials op hun plaatsen zitten om te beginnen. Hij/zij mag vervangers inzetten in geval een persoon niet aanwezig is. Hij/zij mag vervangers inzetten in geval een persoon niet in staat is te fungeren. Hij/zij mag vervangers inzetten in geval een persoon gebleken is inefficiënt te zijn. Hij/zij mag extra officials benoemen als hij dit nodig vindt.

**AS 22.4** In noodgeval is hij/zij gerechtigd een reserve beoordelaar in te zetten.

**AS 22.5** Hij/zij overtuigt zich ervan, dat de deelnemers gereed zijn om aan de wedstrijd te beginnen en geeft een startsignaal. Hij/zij zal de secretarissen opdracht geven strafpunten te noteren indien een deelnemer tijdens de wedstrijd de reglementen overtreedt. Hij/zij dient de resultaten goed te keuren voordat deze worden bekend gemaakt.

**AS 22.6** De scheidsrechter mag de wedstrijd te allen tijde onderbreken indien de reglementen zijn overschreden en zal over alle protesten tijdens een wedstrijdonderdeel beslissen.



**AS 22.7** De scheidsrechter zal elke deelnemer diskwalificeren indien hij/zij persoonlijk (of door een ander aangestelde official bij hem/haar heeft gerapporteerd) de overtreding van de reglementen heeft waargenomen.

## **AS 23 OVERIGE OFFICIALS**

**AS 23.1** De assistent-scheidsrechter voert de instructies van de scheidsrechter uit.

**AS 23.2** De chefsecretaris is verantwoordelijk voor:

1. Loting van de startvolgorde van alle onderdelen;
2. Verspreiding van startlijsten en resultaten naar alle belanghebbenden, inclusief naar diegene die verantwoordelijk zijn voor het informeren van de pers en het publiek;
3. Registratie van de veranderingen van deelnemers voorafgaand aan elk onderdeel;
4. Controle van de computerresultaten;
5. Controle van het elektronische score systeem;
6. Controle van de computer resultaten;
7. Gereedmaken van de resultaten voor verspreiding.

**AS 23.3** De secretarissen noteren onafhankelijk van elkaar de gegeven cijfers en maken de berekeningen. Zij zullen onmiddellijk de scheidsrechter of de aangewezen official informeren in geval van technische problemen.

**AS 23.4** De voorstarter(s) worden geïnstrueerd door de scheidsrechter. Zij ontvangen een startvolgordelijst en zij zorgen dat alle deelnemers in volgorde van loting tijdig aanwezig zijn.

**AS 23.5** De omroeper maakt alleen datgene bekend wat hem door de scheidsrechter wordt opgedragen.

NL 23.1 De chefsecretaris is ook verantwoordelijk voor:

- instructie aan de secretarissen;
- de loting van de startvolgorde voor de finale(s).

## **AS 24 TAKEN VOOR DE ORGANISERENDE INSTANTIE**

**AS 24.1** De organiserende instantie is verantwoordelijk voor:

**AS 24.1.1** Zwembad specificaties en een lijst met reguliere voorschriften volgens FR10, FR11, FR12 en FR13.

**AS 24.1.2** Verschaffen van een geluidsinstallatie

**AS 24.1.3** Onderwaterluidspreker(s), die moet(en) voldoen aan de plaatselijke veiligheidseisen.

**AS 24.1.4** Verschaffen van inschrijvingsformulieren

**AS 24.1.5** Lijst van inschrijvingen en juryformulieren gereedmaken

**AS 24.1.6** Verschaffen van programma's

**AS 24.1.7** Het verzorgen van cijferboeken, omrekenstabellen en uitvoeringsbriefjes voor de officials. Wanneer er gebruik wordt gemaakt van elektronische apparatuur, zal iedere beoordelaar toch over een cijferboek beschikken in geval zich er technische storingen voordoen.

**AS 24.1.8** Zorgen dat BL 9.2.3 (beschikbaarheid bad) wordt nageleefd gedurende de periode voor de start van de FINA wedstrijden.

**AS 24.1.9** Het produceren van video-opnames van alle uitvoeringen en onderwater opnamen van alle uitvoeringen om het mogelijk te maken gebruik van de bodem te checken.

**AS 24.2** Het informatieblad voor alle synchroonzwemwedstrijden moet altijd de volgende informatie bevatten: Zwembad afmeting met specifieke verwijzing naar de diepte van het water, de afstand tussen de waterspiegel en bassinrand, posities van duikplanken, trappen etc. Een doorsnede tekening van het zwembad is gewenst en een schematische voorstelling van het zwembad voor de figuren- en uitvoeringenwedstrijd. In geval dat de zwembadspecificaties niet voldoen aan de eisen gesteld in FR10, zijn schema's en een dwarsdoorsnede tekening verplicht en moeten worden meegestuurd met de uitnodiging.

- AS 24.2.1** Markering op bodem en zijkanten van het zwembad
- AS 24.2.2** De plaats van de toeschouwers ten opzichte van het bassin
- AS 24.2.3** Type verlichting
- AS 24.2.4** De open ruimte(n) voor het opkomen en weggaan, inclusief een duidelijk aangegeven startpunt voor het oplopen.
- AS 24.2.5** Type beschikbare geluidsinstallatie
- AS 24.2.6** Zo nodig aanvullende gegevens.
- AS 24.2.7** Tijdschema van de wedstrijd, met een aanduiding in het programma welke onderdelen (AS 4) er worden gezwommen (AS 5) en wanneer de voorrondes en finales worden gehouden volgens AS 7.1 en AS 7.2

NL 24.1 Het gereed maken van de computerbestanden voor Figuren (~~FF~~) en Uitvoeringen (~~U/Uk~~), na ontvangst van de inschrijvingen.

NL 24.2 De loting van de startvolgorde.

NL 24.3 Bekendmaking van de gelote figuren (zie AS 8.3).

NL 24.4 Het op de hoogte brengen van de scheidsrechter, minstens 3 x 24 uur voor het begin van het eerste deel van de wedstrijd, van de volgende gegevens:

- het programma;
- de gegevens, zoals genoemd in AS 24.2;
- plaats en tijdstip van de juryvergadering;
- het aantal jurypanels waarmee gewerkt wordt en de namen van de juryleden;
- alle overige details van de organisatie, die van belang kunnen zijn voor de scheidsrechter.

NL 24.5 Het opmaken van een proces-verbaal wordt in de webkalender van de KNZB website geplaatst.

In dit proces-verbaal moet worden vermeld:

- de gegevens uit het programma;
- de namen van de juryleden, die gefungeerd hebben met vermelding van hun functie;
- de jurysamenstelling bij elk wedstrijdonderdeel;
- de volgorde van de prijswinnaars in alle categorieën;
- de voor het eerst behaalde diploma's (met letter D);
- limieten voor kampioenschappen (met letter L);
- prestatie medailles (met letter P);
- de naam van het zwembad en van de plaats.

NL 24.6 Bij kampioenschappen behoren verenigingen, die hebben ingeschreven, zo mogelijk 6 weken voor de wedstrijddatum een lijst met de gegevens te ontvangen.

## **NL 25 ZWEMBADEN VOOR SYNCHROONZWEMMEN**

NL 25.1 Voor de Figurenwedstrijd moeten één (1), twee (2) of vier (4) gedeeltes ieder 10,0 meter lang en 3,0 meter breed, beschikbaar zijn. Dit is afhankelijk van het aantal jurypanels. Ieder gedeelte moet dicht bij een muur van het bassin zijn met de tien (10) meter zijde parallel aan en niet verder dan 1,5 meter van de muur. Een van deze gedeeltes is tenminste 2,5 meter diep en de andere is (zijn) minimaal 1,8 meter diep.

NL 25.2 De watertemperatuur moet tenminste 25° C zijn en mag maximaal 28° C bedragen.

NL 25.3 Indien de belangen van het synchroonzwemmen ermee gediend zijn, kan het bondsbestuur ontheffing verlenen van de genoemde afmetingen.

## NL 26 BIJLAGEN

NL 26.1 Bij dit reglement zijn de volgende bijlagen opgenomen:

- Bijlage I Internationale Figurenlijst
- Bijlage II Basishoudingen
- Bijlage III Basisbewegingen
- Bijlage IV Beschrijving figuren
- Bijlage V FINA groepen 2017 – 2021
- Bijlage VI FINA verplichte elementen  
Voor Technische uitvoeringen 2017 - 2021
- Bijlage VII FINA verplichte elementen  
Voor Vrije Combinaties 2017-2021
- Bijlage VIII FINA verplichte elementen  
Voor highlight uitvoeringen 2017-2021
- Bijlage IX Formulieren voor Synchronzwemmen
- Bijlage X Diploma eisen
- Bijlage XI Groepen Senior elementen
- Bijlage XII Opleidingen officials

## AGE GROUP REGLEMENT – SYNCHROONZWEMMEN

**ASAG 1** De FINA reglementen voor synchronzwemmen gelden voor alle age-group wedstrijden

### **ASAG 2 Leeftijds categorieën**

**ASAG 2.1** Deelnemers behoren tot een bepaalde leeftijdsgroep van 1 januari t/m 31 december (12 uur 's nachts) van een jaar, op 31 december van het jaar waarin de wedstrijd plaatsvindt.

**ASAG 2.2** Leeftijdsgroepen voor synchronzwemmen zijn:

- 12 jaar en jonger
- 13 - 15 jaar
- Junioren 15 - 18 jaar

### **ASAG 3 Figurenwedstrijd voor leeftijdsgroepen**

**ASAG 3.1.** Iedere deelnemer moet twee (2) verplichte figuren uitvoeren. Een groep van twee (2) optionele figuren wordt geloot volgens AS 8.3.

#### **ASAG 3.2 Figuren overzicht.**

De groepen van figuren zijn ondergebracht in Bijlage V van het reglement synchronzwemmen. Met uitzondering van Nationale Kampioenschappen kan voor alle wedstrijden, met aller goedvinden, voor het niveau van bekwaamheid van de deelnemers, gekozen worden uit de Age-group, Junioren / Senioren figuren.

**ASAG 3.3** Het eindresultaat van de figurenwedstrijd zal worden gedeeld door de totale moeilijkheidsfactor van de groep en vermenigvuldigd met 10 (AS 12.2).

**ASAG 4** Voor een duet of ploeg moeten alle deelnemers in hun eigen Age Group en moeten dezelfde figurengroep uitvoeren. Een groep van gelote figuren moeten worden geloot voor elke Age Group.

**ASAG 5** De tijdlimieten voor de diverse leeftijdsgroepen, inclusief tien (10) seconden op de kant, zijn

	Solo	Duet	Groep	Vrije Combinatie
12 jaar en jonger	2.00	2.30	3.00	3.00 min
13 - 15 jr.	2.15	2.45	3.30	3.30 min
Junioren:15 - 18 jr.	2.30	3.00	4.00	4.00 min

Er is een marge op deze tijdlimieten van 15 seconden meer of minder toegestaan.

## BIJLAGE I

### INTERNATIONALE FIGURENLIJST

#### CATEGORIE I

101	Balletbeen Ballet leg single		1.6
102	Balletbeen beurtelings	Ballet leg alternate	2.4
103	Duikboot	Submarine single ballet leg	2.1
106	Gestrekt Balletbeen	Straight Ballet Leg	1.6
110	Balletbeen Dubbel	Ballet Leg Double	1.7
111	Duikboot balletbeen dubbel	Submarine ballet leg double	2.2
112	Ibis	Ibis	2.5
112 a	Ibis halve draai	Ibis half twist	2.9
112 b	Ibis hele draai	Ibis full twist	3.1
112 c	Ibis twirl	Ibis twirl	3.0
112 d	Ibis spin down 180°	Ibis spinning 180°	2.6
112 e	Ibis spin down 360°	Ibis spinning 360°	2.6
112 f	Ibis continuous spin (720°)	Ibis continuous spin (720°)	2.8
112 g	Ibis twist spin	Ibis twist spin	3.1
112 h	Ibis spin up 180°	Ibis spin up 180°	3.1
112 i	Ibis spin up 360°	Ibis spin up 360°	3.1
112 j	Ibis combined spin (360° + 360°)	Ibis combined spin (360° + 360°)	3.2
113	Kraanvogel	Crane	3.8
115	Catalina	Catalina	2.3
115 a	Catalina halve draai	Catalina half twist	2.7
115 b	Catalina hele draai	Catalina full twist	2.9
115 c	Catalina twirl	Catalina twirl	2.8
115 d	Catalina spin down 180°	Catalina spinning 180°	2.4
115 e	Catalina spin down 360°	Catalina spinning 360°	2.4
115 f	Catalina continuous spin (720°)	Catalina continuous spin (720°)	2.6
115 g	Catalina twist spin	Catalina twist spin	2.9
115 h	Catalina spin up 180°	Catalina spin up 180°	2.9
115 i	Catalina spin up 360°	Catalina spin up 360°	2.9
115 j	Catalina combined spin (360° + 360°)	Catalina combined spin (360° + 360°)	3.0
116	Catalina overslag	Catalarc	2.9
117	Catalina overslag open 180°	Catalarc open 180°	3.0
118	Helikopter	Helicopter	2.1
125	Eiffeltoren	Eiffel tower	2.6
125 a	Eiffeltoren halve draai	Eiffel tower half twist	3.0
125 b	Eiffeltoren hele draai	Eiffel tower full twist	3.2
125 c	Eiffeltoren twirl	Eiffel tower twirl	3.1
125 d	Eiffeltoren Spin Down 180°	Eiffel tower spinning 180°	2.7
125 e	Eiffeltoren spin down 360°	Eiffel tower spinning 360°	2.7
125 f	Eiffeltoren continuous spin (720°)	Eiffel tower continuous spin (720°)	2.9
125 g	Eiffeltoren twist spin	Eiffel tower twist spin	3.3
125 h	Eiffeltoren spin up 180°	Eiffel tower spin up 180°	3.2
125 i	Eiffeltoren spin up 360°	Eiffel tower spin up 360°	3.2
128	Eiffeltoren overslag	Eiffel walk	2.7
130	Flamingo	Flamingo	2.5
130 a	Flamingo halve draai	Flamingo Half Twist	2.9
130 b	Flamingo hele draai	Flamingo Full Twist	3.1
130 c	Flamingo Twirl	Flamingo Twirl	3.0
130 d	Flamingo Spin Down 180°	Flamingo Spinning 180°	2.6
130 e	Flamingo Spin Down 360°	Flamingo Spinning 360°	2.6
130 f	Flamingo Continuous Spin (720°)	Flamingo Continuous Spin (720°)	2.8
130 g	Flamingo Twist Spin	Flamingo Twist Spin	3.1
130 h	Flamingo Spin Up 180°	Flamingo Spin Up 180°	3.1
130 i	Flamingo Spin Up 360°	Flamingo Spin Up 360°	3.1
130 j	Flamingo Combined Spin (360° + 360°)	Flamingo Combined Spin (360° + 360°)	3.2
140	Flamingo gebogen knie	Flamingo Bent Knee	2.4

140 a	Flamingo gebogen knie halve draai	Flamingo B. K. Half Twist	2.8
140 b	Flamingo gebogen knie hele draai	Flamingo B. K. Full Twist	3.0
140 c	Flamingo gebogen knie	Twirl Flamingo B. K. Twirl	2.9
140 d	Flamingo gebogen knie Spin Down 180°	Flamingo B. K. Spinning 180°	2.5
140 e	Flamingo gebogen knie Spin Down 360°	Flamingo B. K. Spinning 360°	2.5
140 f	Flamingo gebogen knie Contin. Spin (720°)	Flamingo B. K. Continuous Spin (720°)	2.7
140 g	Flamingo gebogen knie Twist Spin	Flamingo B. K. Twist Spin	3.0
140 h	Flamingo gebogen knie Spin Up 180°	Flamingo B. K. Spin Up 180°	3.0
140 i	Flamingo gebogen knie Spin Up 360°	Flamingo B. K. Spin Up 360°	3.0
140 j	Flamingo gebogen knie	Combined Spin Flamingo B. K.	3.2
141	Mantarog	Manta ray	3.0
142	Rio	Rio	3.1
150	Dolco	Knight	3.1
154	Londen	London	1.9
154j-1	Londen combined spin 360° (360° + 360°)	London combined spin (360° + 360°)	2.7
154j-2	Londen combined spin 720° (720° + 720°)	London combines spin 720°(720° + 720°)	2.9

## CATEGORIE II

226	Zwaan	Swan	2.1
240	Albatros	Albatross	2.2
240 a	Albatros halve draai	Albatross Half Twist	2.2
240 b	Albatros hele draai	Albatross Full Twist	2.3
240 c	Albatros Twirl	Albatross Twirl	2.3
240 d	Albatros Spin Down 180°	Albatross Spinning 180°	1.9
240 e	Albatros Spin Down 360°	Albatross Spinning 360°	1.9
240 h	Albatros Spin Up 180°	Albatross Spin Up 180°	2.3
240 i	Albatros Spin Up 360°	Albatross Spin Up 360°	2.4
240 j	Albatros Combined Spin (360° + 360°)	Albatross Combined Spin (360° + 360°)	2.3
241	Meeuw	Goeland	1.9

## CATEGORIE III

301	Barracuda	Barracuda	1.9
301 c	Barracuda Twirl	Barracuda Twirl	2.5
301 d	Barracuda Spin Down 180°	Barracuda Spinning 180°	2.1
301 e	Barracuda Spin Down 360°	Barracuda Spinning 360°	2.2
301 f	Barracuda Continuous Spin	Barracuda Continuous Spin	2.5
301 h	Barracuda Spin Up 180°	Barracuda Spin Up 180°	2.5
301 i	Barracuda Spin Up 360°	Barracuda Spin Up 360°	2.5
302	Bloesem	BloASom	1.4
303	Salto achterover gehoekt	Somersault Back Pike	1.5
306	Barracuda gebogen knie	Barracuda bent knee	1.8
306 d	Barracuda gebogen knie spin down 180°	Barracuda bent knee spinning 180°	1.9
306 e	Barracuda gebogen knie spin down 360°	Barracuda bent knee spinning 360°	2.0
307	Vliegende vis	Flying fish	2.7
307 d	Vliegende vis spin down 180°	Flying fish spinning 180°	2.9
307 e	Vliegende vis spin down 360°	Flying fish spinning 360°	3.0
308	Barracuda Airborne split	Barracuda Airborne split	2.7
308i	Barracuda Airborne split spin up 360°	Barracuda Airborne split spin up 360°	3.3
310	Salto achterover gehurkt	Somersault Back Tuck	1.1
311	Kiep	Kip	1.6
311 a	Kiep halve draai	Kip Half Twist	2.0
311 b	Kiep hele draai	Kip Full Twist	2.2
311 c	Kiep Twirl	Kip Twirl	2.1
311 d	Kiep Spin Down 180°	Kip Spinning 180°	1.7
311 e	Kiep Spin Down 360°	Kip Spinning 360°	1.7
311 f	Kiep Continuous Spin (720°)	Kip Continuous Spin (720°)	1.9
311 g	Kiep Twist Spin	Kip Twist Spin	2.2
311 h	Kiep Spin Up 180°	Kip Spin Up 180°	2.2

311 i	Kiep Spin Up 360°	Kip Spin Up 360°	2.2
311 j	Kiep Combined Spin (360° + 360°)	Kip Combined Spin (360° + 360°)	2.3
312	Kiep Split	Kip Split	2.3
313	Kiep Split gesloten 180°	Kip Split Closing 180°	2.3
314	Kiep Split open 360°	Kip Split Open 360°	3.0
315	Zeemeeuw	Seagull	2.1
316	Kiepnus	Kipnus	1.4
317	Kiepnus variant	Kipnus variant	1.9
318	Kiep gebogen knie	Kip bent knee	1.8
319	Kiepswirl	Kiswirl	1.7
319 c	Kiepswirl twirl	Kipswirl twirl	2.1
319 d	Kiepswirl spindown 180°	Kipswirl spinning 180°	1.7
319 e	Kiepswirl spindown 360°	Kipswirl spinning 360°	1.8
319 f	Kiepswirl continuous spin (720°)	Kipswirl continuous spin (720°)	2.0
320	Kiepswirl split gesloten 180°	Kipswirl split closing 180°	2.3
321	Kiepswirl split gesloten 360°	Kipswirl split closing 360°	2.5
322	Kieplift	Elevator	2.5
323	Salto voorover gehoekt	Somersault Front Pike	1.4
324	Duikelaar	Somersub	1.9
325	Duikalina	Subalina	2.2
326	Duikalico	Subilarc	2.8
327	Ballerina	Ballerina	1.8
328	Lagune	Lagoon	2.4
330	Aurora	Aurora	2.3
330 a	Aurora halve draai	Aurora Half Twist	2.7
330 c	Aurora Twirl	Aurora Twirl	2.8
330 d	Aurora Spin Down 180°	Aurora Spinning 180°	2.4
330 e	Aurora Spin Down 360°	Aurora Spinning 360°	2.4
330 f	Aurora Continuous Spin (720°)	Aurora Continuous Spin (720°)	2.6
330 g	Aurora Twist Spin	Aurora Twist Spin	2.9
331	Aurora Open 180°	Aurora Open 180°	3.0
332	Aurora Open 360°	Aurora Open 360°	3.2
335	Gaviata	Gaviata	2.3
336	Gaviata Open 180°	Gaviata Open 180°	2.4
342	Reiger	Heron	1.9
342 c	Reiger Twirl	Heron Twirl	2.3
342 d	Reiger Spin Down 180°	Heron Spinning 180°	2.1
342 e	Reiger Spin Down 360°	Heron Spinning 360°	2.2
342 f	Reiger Continuous Spin (720°)	Heron Continuous Spin (720°)	2.7
342 h	Reiger Spin Up 180°	Heron Spin Up 180°	2.4
342 i	Reiger Spin Up 360°	Heron Spin Up 360°	2.4
343	Vlinder	Butterfly	2.5
344	Neptunus	Neptunus	1.7
345	Contra Catalina	Catalina Reverse	2.1
346	Zijzwaluwstaart spagaat	Side Fishtail Split	2.0
347	Minerva	Minerva	2.0
348	Toren	Tower	1.9
349	Beluga	Beluga	2.1
350	Dalecarlia	Dalecarlia	2.6
351	Jupiter	Jupiter	2.8
355	Bruinvis	Porpoise	1.8
355 a	Bruinvis halve draai	Porpoise Half Twist	2.2
355 b	Bruinvis hele draai	Porpoise Full Twist	2.4
355 c	Bruinvis Twirl	Porpoise Twirl	2.3
355 d	Bruinvis Spin Down 180°	Porpoise Spinning 180°	1.9
355 e	Bruinvis Spin Down 360°	Porpoise Spinning 360°	1.9
355 f	Bruinvis Continuous Spin (720°)	Porpoise Continuous Spin (720°)	2.1
355 g	Bruinvis Twist Spin	Porpoise Twist Spin	2.5
355 h	Bruinvis Spin Up 180°	Porpoise Spin Up 180°	2.4

355 i Bruinvis Spin Up 360°	Porpoise Spin Up 360°	2.4
355 j Bruinvis Combined Spin (360° + 360°)	Porpoise Combined Spin (360° + 360°)	2.5
360 Overslag voorover	Walkover Front	1.9
361 Garnaal	Prawn	1.5
362 Oppervlakte garnaal	Surface prawn	1.3
363 Waterdruppel	Water Drop	1.5
364 Wervelwind	Whirlwind	2.7

#### CATEGORIE IV

401 Zwaardvis	Swordfish	2.0
402 Zwadaballetbeen	Swordasub	2.3
403 Zwaardstaart	Swordtail	2.3
405 Zwadalina	Swordalina	2.4
406 Zwaardvis overslag	Swordfish Straight Leg	2.0
410 Zwavicuda	Hightower	3.4
413 Alba	Alba	2.7
420 Overslag achterover	Walkover Back	1.9
421 Overslag achterover gesloten 360°	Walkover Back Closing 360°	2.2
423 Ariana	Ariana	2.2
435 Nova	Nova	2.2
435 c Nova Twirl	Nova Twirl	2.7
435 d Nova Spin Down 180°	Nova Spinning 180°	2.3
435 e Nova Spin Down 360°	Nova Spinning 360°	2.3
435 f Nova Continuous Spin (720°)	Nova Continuous Spin (720°)	2.5
435 g Nova Twist Spin	Nova Twist Spin	2.8
436 Cycloon	Cyclone	2.4
436 c Cycloon Twirl	Cyclone Twirl	2.8
436 d Cycloon spin down 180°	Cyclone spinning 180°	2.4
436 e Cycloon spin down 360°	Cyclone spinnen 360°	2.4
436 f Cycloon continuous spin (720°)	Cyclone continuous spin (720°)	2.7
437 Oceanea	Oceanea	2.1
439 Oceanita	Oceanita	1.8
440 Ipanema	Ipanema	3.0

#### NEDERLANDSE FIGUREN

Niet opgenomen in de FINA lijst

450 @ Rollen	Log rolling	1.5
451 @ Marlin	Marlin	1.2
452 @ Gehurkte draai	Tub	1.1
453 @ Waterrad	Waterwheel	1.3
454 @ Oester	Oyster	1.2
455 @ Lopen	Marching on water	1.2
460 @ Kano	Canoe	1.3
461 @ Haai	Shark	1.3
462 @ Haai cirkel	Shark circle	1.5
463 @ Haai achtevormig	Shark figure eight	1.7
464 @ Schroefhaai	Tailspin	1.9

## BIJLAGE II BASISHOUDINGEN

Bij alle basishoudingen zijn:

- a) de posities van de armen vrij;
- b) de tenen gestrekt;
- c) de benen, romp en hals volledig gestrekt tenzij anders is omschreven;
- d) de tekeningen geven de waterspiegel aan.

### 1 **Gestreckte ligging op de rug** back layout position



Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. Hoofd (vooral de oren) heupen en enkels in één lijn.

### 2 **Gestreckte ligging op de borst** front layout position



Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. Tenzij anders omschreven mag het gezicht in of boven water zijn.

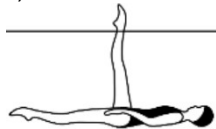
### 3 **Balletbeenhouding** ballet leg position

#### a) **aan de waterspiegel**



Lichaam in **gestreckte ligging op de rug**. Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.

#### b) **onder water**



Hoofd, romp en het horizontale been evenwijdig aan de waterspiegel. Eén been loodrecht op de waterspiegel. Waterspiegel tussen knie en enkel.

### 4 **Flamingohouding** flamingo position

#### a) **aan de waterspiegel**



Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel. Het andere been naar de borst getrokken totdat het verticale been midden tussen knie en enkel is. Voet en knie evenwijdig aan de waterspiegel. Gezicht aan de waterspiegel.

#### b) **onder water**

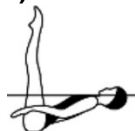


Romp, hoofd en scheenbeen van het gebogen been evenwijdig aan de waterspiegel. Een hoek van 90° tussen de romp en het gestrekte been. Waterspiegel tussen knie en enkel van het gestrekte been.



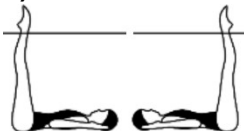
5 **Dubbel balletbeenhouding** ballet leg double position

a) **aan de waterspiegel**



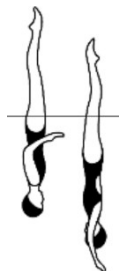
Benen tegen elkaar en gestrekt loodrecht op de waterspiegel. Hoofd in lijn met de romp. Gezicht aan de waterspiegel.

b) **onder water**



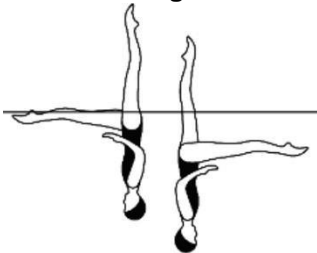
Romp en hoofd evenwijdig aan de waterspiegel. Een hoek van 90° tussen de romp en de loodrechte benen. Waterspiegel tussen knieën en enkels van de loodrechte benen.

6 **Verticale houding** vertical position



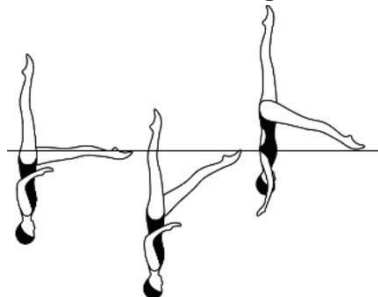
Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in een lijn.

7 **Kraanhouding** crane position



Het lichaam gestrekt in **verticale houding**. Eén been naar voren gestrekt in een hoek van 90° ten opzichte van het lichaam.

8 **Zwaluwstaarhouding** fishtail position



Het lichaam gestrekt in **verticale houding**, met één been naar voren gestrekt ten opzichte van het lichaam. De voet van het naar voren gestrekte been is aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.

9 **Gehurkte houding** tuck position



Lichaam zo klein mogelijk, rug gekromd en benen tegen elkaar. Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak. Hoofd zo dicht mogelijk bij de knieën.

10 **Gehoekte houding voorover** front pike position



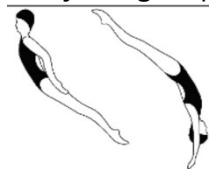
Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°. Benen tegen elkaar en gestrekt. Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in een lijn.

11 **Gehoekte houding achterover** back pike position



Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder. Benen tegen elkaar en gestrekt. Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in een lijn.

12 **Dolfijnboog** dolphin arch position



Het lichaam zodanig holgetrokken dat hoofd, heupen en voeten een lijn vormen met de cirkelboog die gevolgd wordt. Benen tegen elkaar.

13 **Oppervlakteboog** surface arch position



Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.

14 **Gebogen kniehoudingen** bent knee positions

Het lichaam in **gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticaal of booghoudingen**. Eén been is gebogen met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been.

a) Gebogen kniehouding op de buik bent knee front layout position



Het lichaam in **gestrekte ligging op de borst**, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen.

b) Gebogen kniehouding op de rug bent knee back layout position



Het lichaam in **gestrekte ligging op de rug**. Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel.

c) Verticaal gebogen kniehouding bent knee vertical position



Het lichaam in **verticale houding**, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen.

d) Oppervlakteboog gebogen knie bent knee surface arch position



Het lichaam in **oppervlakteboog**. Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel.

e) Dolfijnboog gebogen knie bent knee dolphin arch position



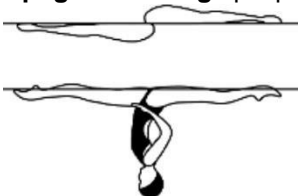
Het lichaam in **dolfijnboog**, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen.

15 **Tubhouding** tub position



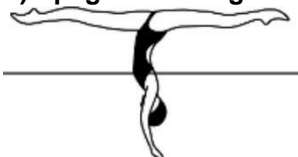
Benen gebogen en tegen elkaar, voeten en knieën evenwijdig aan de waterspiegel, dijbenen loodrecht op de waterspiegel. Hoofd in lijn met de romp. Gezicht aan de waterspiegel.

16 **Spagaathouding** split position **a) Spagaathouding**



Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid met de voeten en bovenbenen aan de waterspiegel. Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. Hoek van 180° tussen de gestrekte benen (platte spagaat), met de binnenkant van ieder been uitgelijnd aan weerszijde van een horizontale lijn, ongeacht de hoogte van de heupen. Benen zijn 'droog' aan de waterspiegel.

**b) Spagaathouding boven de waterspiegel** Airborne split position



Benen zijn boven de waterspiegel.

17 **Dolcohouding** knight position



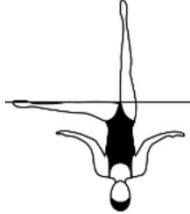
Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. Eén been verticaal. Het andere been zo horizontaal mogelijk achterwaarts gestrekt met de voet aan de waterspiegel.

18 **Dolcovarianthouding** knight variant position



Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. Eén been verticaal. Het andere been is achter het lichaam met de knie gebogen in een hoek van 90° of minder. Het dijbeen en scheenbeen zijn evenwijdig aan de waterspiegel.

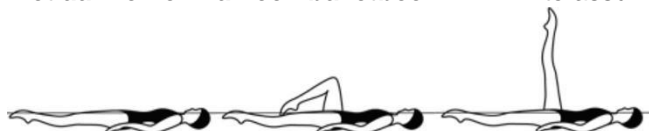
19 **Zijwaluwstaarhouding** side fishtail position



Het lichaam gestrekt in **verticale houding**. Eén been zijwaarts gestrekt met de voet aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.

## Bijlage III BASISBEWEGINGEN

### 1 Het aannemen van een balletbeen to assume a ballet leg



Begin in de **gestrekte ligging op de rug**. Eén been blijft gedurende de gehele beweging aan de waterspiegel. De voet van het andere been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been ingetrokken tot **gebogen kniehouding op de rug**. De knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot **balletbeenhouding**.

### 1.1 Zeilboot beurtelings (NL)

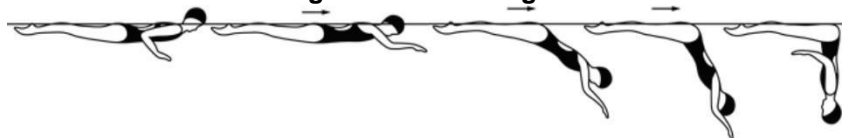
Eén been voert de onder 1 beschreven beweging uit tot **gebogen kniehouding op de rug** (zeilboot). De teen van het gebogen been wordt langs de binnenkant van het gestrekte been bewogen, totdat de **gestrekte ligging op de rug** is bereikt. Het andere been voert dezelfde beweging uit.

### 2 Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug to lower a ballet leg



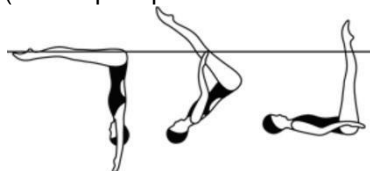
Het balletbeen wordt gebogen, zonder beweging van het dijbeen, naar een **gebogen kniehouding op de rug**. De teen van het gebogen been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been bewogen tot **gestrekte ligging op de rug**.

### 3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover to assume a front pike position



Begin in **gestrekte ligging op de borst**, met het gezicht in het water. Terwijl de romp naar beneden gaat om een **gehoekte houding voorover** aan te nemen, bewegen zitvlak, benen en voeten langs de waterspiegel totdat de heupen op de plaats komen waar het hoofd zich bevond voordat deze beweging werd ingezet.

### 4 Van gehoekte houding voorover naar dubbel balletbeenhouding onder water (a front pike position to assume a submerged ballet leg double position)



Vanuit een **gehoekte houding voorover**, deze positie vasthouden, maakt het lichaam een gedeeltelijke salto voorover om een horizontale as tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. Heupen komen op de plaats waar het hoofd zich bevond, voordat deze beweging werd ingezet. Het zitvlak, benen en voeten bewegen naar beneden totdat de heupen op de plaats komen van het hoofd voordat deze beweging werd ingezet.

### 5 Van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug (arch to back layout finish action)



Vanuit de **oppervlakteboog** komen heupen, borst en gezicht op hetzelfde punt aan de oppervlakte, beweging richting voet, totdat de **gestrekte ligging op de rug** is bereikt. De beweging eindigt wanneer het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat deze beweging werd ingezet.

## 6 Overslagen walkouts

Deze bewegingen beginnen vanuit **spagaathouding**, tenzij de omschrijving van de figuren anders aangeeft. De heupen blijven op de plaats, wanneer één been in een boog over de waterspiegel gaat en bij het andere been aansluit.

### a) Overslag voorover walkout front



Het voorliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot **oppervlaktheboog** en in een doorgaande beweging wordt de *oppervlaktheboog naar gestrekte ligging op de rug* uitgevoerd.

### b) Overslag achterover walkout back



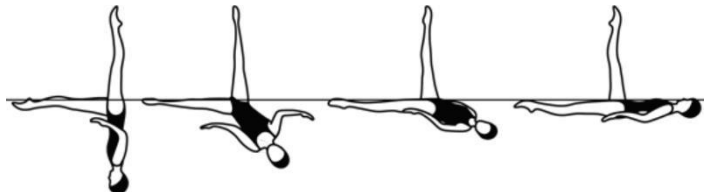
Het achterliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot **de gehoekte houding voorover** en in een doorgaande beweging gaat het lichaam naar **gestrekte ligging op de borst**. De beweging eindigt wanneer het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat de beweging werd ingezet.

## 7 Catalina draai catalina rotation



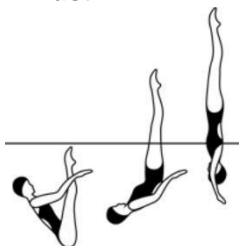
Vanuit een **balletbeenhouding** wordt een draai van het lichaam ingezet. Het hoofd, schouders en romp beginnen de draaiing aan de oppervlakte en gaan naar beneden zonder zijwaartse beweging naar **zwaluwstaarhouding**. Het verticale been blijft loodrecht op de waterspiegel staan, terwijl de voet van het horizontale been aan de waterspiegel blijft, gedurende de rotatie. Tenzij anders omschreven, begint de *catalina draai* in balletbeen.

## 8 Contra catalina draai catalina reverse rotation



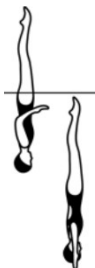
Vanuit een **zwaluwstaarhouding** draaien de heupen terwijl de romp naar de oppervlakte gaat. Zonder zijwaartse beweging wordt de **balletbeenhouding** aangenomen. Het verticale been blijft loodrecht op de waterspiegel staan, terwijl de voet van het horizontale been aan de waterspiegel blijft, gedurende de rotatie.

9 Thrust thrust



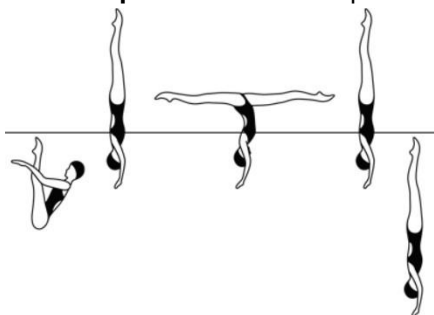
Vanuit een **gehoekte houding achterover** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle opwaartse beweging gemaakt. Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot **verticale houding**. Maximale hoogte wordt vereist.

10 Verticaal ondergaan vertical descent



De **verticale houding** handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.

11 Rocket split rocket split

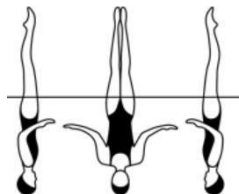


Een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticale houding**, gevolgd door een snelle **spagaathouding boven de waterspiegel** en sluiten naar **verticale houding** op maximale hoogte, gevolgd door *verticaal ondergaan*. Het *verticaal ondergaan* wordt uitgevoerd in hetzelfde tempo als de thrust.

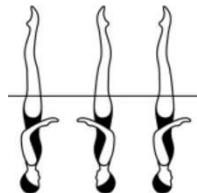
12 Draaien twists

Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte. Gedurende deze rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as. Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in **verticale houding** wordt een draai voltooid met *verticaal ondergaan*.

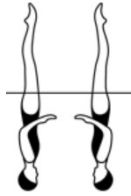
- a) *Halve draai*: een draai van 180°. half twist



- b) *Hele draai*: een draai van 360°. full twist



- c) *Twirl*: een snelle draai van 180°. twirl

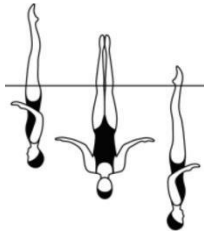


### 13 Schroeven spins

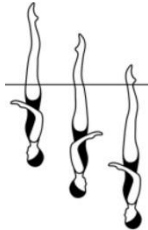
Een schroef is een rotatie in de **verticale houding**. Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengteas. Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.

Een *Spin Down* is een neerwaartse schroef, die begint op het hoogste punt van de **verticale houding** en is voltooid als de enkels de waterspiegel bereik(t)(en). Tenzij anders omschreven wordt een schroef voltooid met *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de schroef.

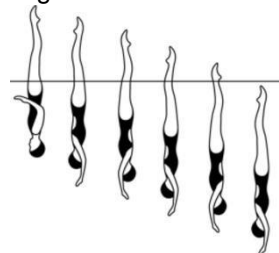
- d) *Spin Down 180°*: Een neerwaartse schroef met een rotatie van 180°



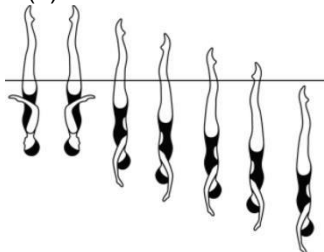
- e) *Spin Down 360°*: Een neerwaartse schroef met een rotatie van 360°.



- f) *Continuous Spin*: Een neerwaartse schroef met een snelle rotatie van 720° (2), 1080° (3) of 1440° (4) die voltooid is voordat de enkels de waterspiegel bereiken en in een doorgaande beweging onder water gaan.



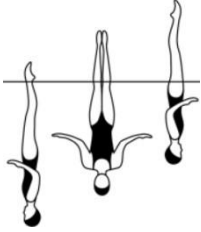
- g) *Twist Spin*: Een *halve draai* wordt uitgevoerd, zonder pauze, gevolgd door een *continuous spin* van 720° (2).



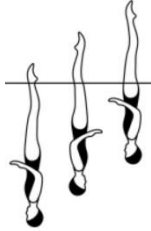
Een *Spin Up* is een opwaartse schroef, die begint met de waterspiegel aan de enkels, tenzij anders is omschreven. Een verticale opwaartse schroef wordt uitgevoerd totdat de waterspiegel een hoogte tussen knieën en heupen heeft bereikt. De beweging eindigt met *verticaal ondergaan*.



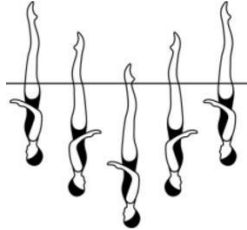
h) *Spin Up 180°*: Een opwaartse schroef met een rotatie van 180°



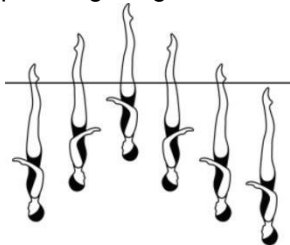
i) *Spin Up 360°*: Een opwaartse schroef met een rotatie van 360°.



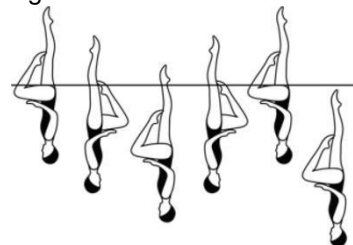
j) *Combined Spin*: Een neerwaartse schroef met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze, gevolgd door een gelijke opwaartse schroef in dezelfde richting. De opwaartse schroef bereikt dezelfde hoogte als waar de neerwaartse schroef is gestart.



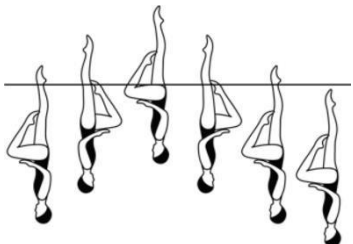
k) *Reverse Combined Spin*: Een opwaartse schroef met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze, gevolgd door een gelijke neerwaartse schroef in dezelfde richting.



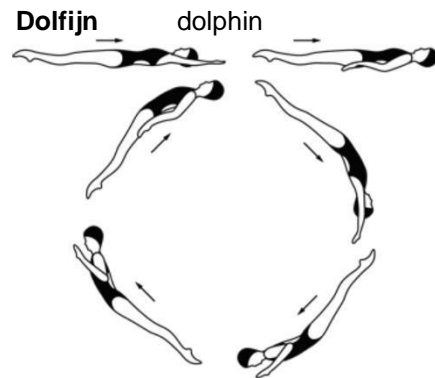
l) *Gebogen Knie Combined Spin*: Een neerwaartse schroef in **verticaal gebogen kniehouding** met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze, gevolgd door een gelijke opwaartse schroef in dezelfde richting. De opwaartse schroef bereikt dezelfde hoogte als waar de neerwaartse schroef is gestart.



m) *Gebogen Knie Reverse Combined Spin*: Een opwaartse schroef in **verticaal gebogen kniehouding** met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze, gevolgd door een gelijke neerwaartse schroef in dezelfde richting.



14



Een *dolfijn* (en al zijn varianten) begint met de **gestrekte ligging op de rug**. Het lichaam volgt een omtrek van een cirkel met een diameter van ongeveer 2.5 meter, afhankelijk van de lengte van de zwemmer. Hoofd, heupen en voeten gaan op dezelfde plaats onder water om een **dolfijnboog** aan te nemen. Terwijl het lichaam om de cirkel gaat, volgen hoofd, heupen en voeten de denkbeeldige lijn van de cirkelomtrek. De beweging gaat door totdat het lichaam zich bij het bovenkomen geleidelijk strekt tot een **gestrekte ligging op de rug**. Bij het bovenkomen doorbreken hoofd, heupen en voeten op dezelfde plaats de waterspiegel.

## Bijlage IV BESCHRIJVING FIGUREN

Tenzij anders is bepaald in de beschrijving, dienen de figuren hoog en gecontroleerd te worden uitgevoerd in gelijkmatig tempo, met ieder onderdeel duidelijk aangegeven.

Alle jurycijfers/punten worden gegeven vanuit het oogpunt van perfectie.

### Ontwerp

Overweeg: de nauwkeurigheid van posities en overgangen zoals omschreven in de beschrijving van de figuren.

### Controle

Overweeg: gestrektheid, hoogte, stabiliteit, helderheid, hetzelfde tempo, tenzij anders omschreven in de beschrijving van de figuren.

Figuren worden uitgevoerd op dezelfde plaats (tenzij anders omschreven in de beschrijving van de figuren).

1. De figuren worden beschreven in termen van de samengevoegde delen, lichaamshoudingen en overgangsbewegingen. Zie bijlage II voor gevraagde houdingen en bijlage III voor omschrijving van de basisbewegingen.
  - Bij de beschrijving van de figuren gaan we uit van de hoogste graad van perfectie.
2. Een overgang is een doorgaande beweging vanaf de ene houding naar de andere. Het eindigen van een overgang moet gelijktijdig plaatsvinden met het bereiken van een lichaamshouding en gewenste hoogte. Tenzij anders is omschreven, blijft de waterspiegel gedurende een overgang op gelijke hoogte.
3. Tenzij anders omschreven in de beschrijving van een figuur, is maximale hoogte te allen tijde gewenst. Hoogte wordt beoordeeld op basis van het waterniveau van lichaamsdelen
4. Tenzij anders omschreven in de beschrijving van een figuur, worden alle figuren op dezelfde plaats uitgevoerd. Overgangen die enige beweging toestaan, worden gemerkt met een pijltje bij de tekening.
5. De tekeningen zijn slechts een ondersteuning. Indien er een tegenstrijdigheid is tussen een tekening en de tekst, dan zal de Engelse versie van het FINA-handbook bepalend zijn.
6. Bij het uitvoeren van een figuur mag een pauze alleen voorkomen in die houdingen die VET zijn gedrukt en omschreven in bijlage II.
7. Basisbewegingen zijn slechts één keer vermeld in bijlage III en zijn *cursief gedrukt* in de beschrijving van de figuren.
8. Indien het woordje “en” is gebruikt tussen twee bewegingen, betekent dit dat de ene gevolgd wordt door de andere. Indien “terwijl” is vermeld, dan betekent dit dat beide bewegingen gelijktijdig plaatsvinden.
9. De positie van de armen/handen is vrij.
10. Indien “snel” of “versneld” is gebruikt in een omschrijving, dan verwijst dit naar een tempo van een specifieke overgang en niet naar het gehele figuur.

## BIJLAGE IV - CATEGORIE I

101 Balletbeen Ballet leg single 1.6



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

102 Balletbeen beurtelings Ballet leg alternate 2.4

Elk been voert afwisselend fig. 101 uit.

103 Duikboot Submarine ballet leg single 2.1



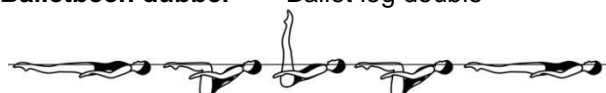
Een balletbeen wordt aangenomen. Het lichaam gaat verticaal onder water tot **balletbeenhouding onder water**. Terwijl het lichaam evenwijdig aan de waterspiegel blijft, wordt het lichaam verticaal omhoog gebracht tot **balletbeenhouding aan de waterspiegel**. Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug.

106 Gestrekt Balletbeen Straight ballet leg 1.6



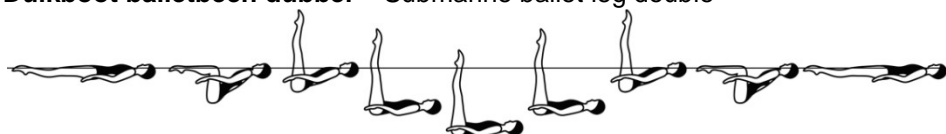
Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt één been gestrekt omhoog gebracht tot een **balletbeenhouding aan de waterspiegel**. Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug.

110 Balletbeen dubbel Ballet leg double 1.7



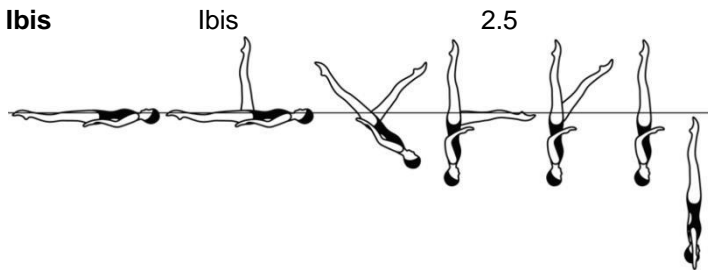
Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** worden de knieën naar de borst ingetrokken met de tenen aan de waterspiegel om een **tubhouding** aan te nemen. De knieën worden gestrekt om een **dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel** aan te nemen. Zonder beweging van de dijbenen worden de benen teruggebracht naar **tubhouding**. De knieën worden gestrekt tot **gestrekte ligging op de rug**.

111 Duikboot balletbeen dubbel Submarine ballet leg double 2.2



Een balletbeen dubbel wordt uitgevoerd tot **dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel**. Het lichaam gaat verticaal onder water tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. Het lichaam wordt verticaal omhoog gebracht tot **dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel**. Eindigen als balletbeen dubbel.

### 112 Ibis



Een *balletbeen* wordt aangenomen. In deze houding kantelt het lichaam achterwaarts met de heupen als draaipunt tot **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

### 112a t/m 112g plus 112j – zie bijlage I

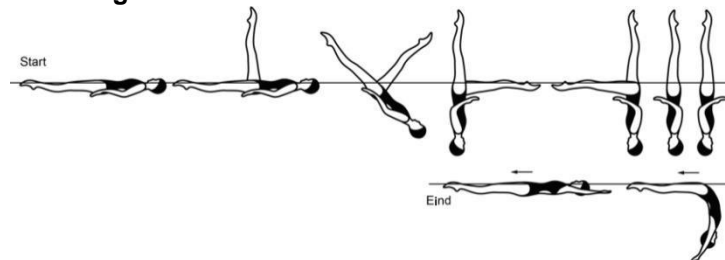
Een Ibis wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Eindigen met de aangegeven *draai of schroef*.

### 112h en 112i – zie bijlage I

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

### 113 Kraanvogel

Crane 3.8

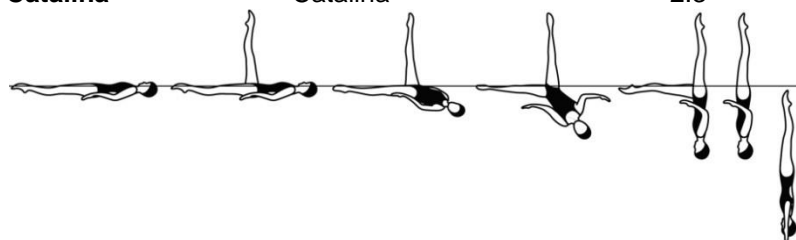


Een Ibis wordt uitgevoerd tot **zwaluwstaarhouding**. Een *halve draai* wordt uitgevoerd. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Nog een *halve draai* wordt uitgevoerd in dezelfde richting en op dezelfde hoogte. De benen worden achterwaarts gebracht tot **oppervlakteboog** en in een doorgaande beweging wordt een van *oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug* uitgevoerd.

### 115 Catalina

Catalina

2.3



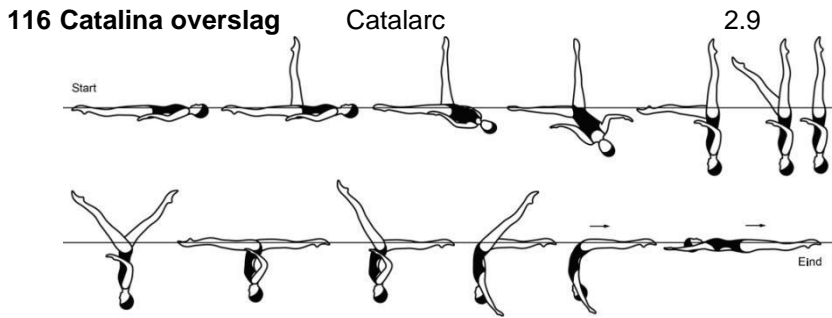
Een *balletbeen* wordt aangenomen. Een *catalina draai* wordt uitgevoerd. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

### 115a t/m 115g plus 115j – zie bijlage I

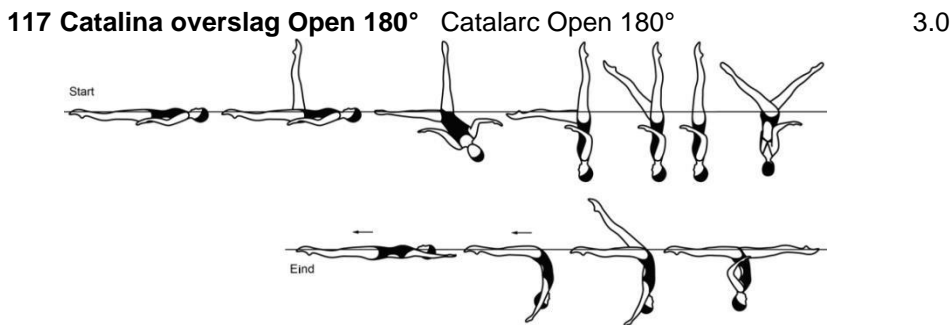
Een catalina wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Eindigen met de aangegeven *draai of schroef*.

### 115h en 115i – zie bijlage I

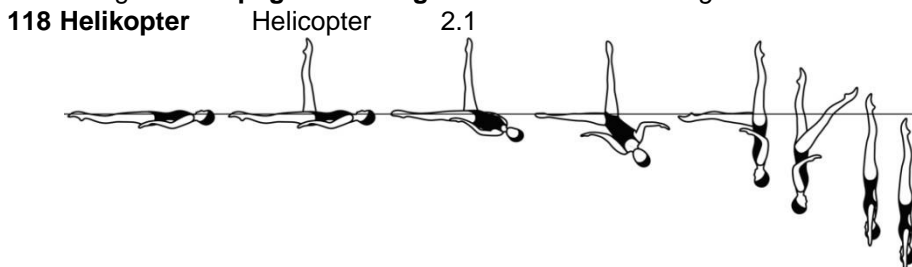
Een catalina wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* totdat de enkels de waterspiegel bereiken. Eindigen met de aangegeven *spin up*.



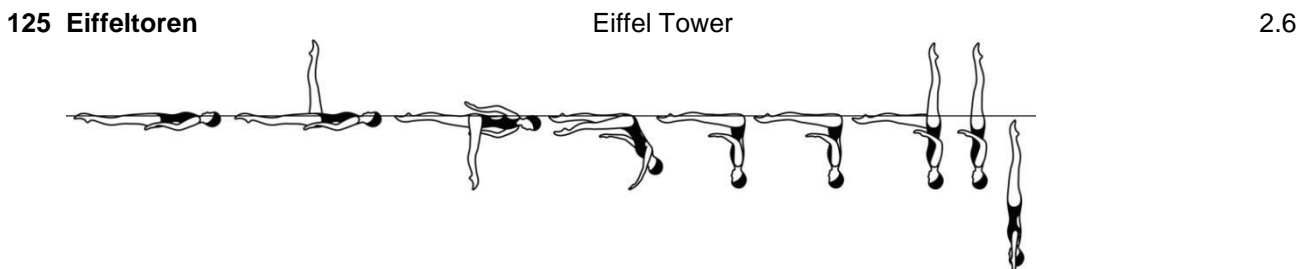
Een catalina wordt uitgevoerd tot **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been gaat in een boog van 180° over de waterspiegel. Wanneer het bewegende been het verticale been passeert, beweegt het verticale been zich symmetrisch in tegenovergestelde richting tot de **spagaathouding** gelijktijdig is bereikt. Een *overslag voorover* wordt uitgevoerd.



Een catalina wordt uitgevoerd tot **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been gaat in een boog over de waterspiegel. Wanneer het bewegende been het verticale been passeert, wordt een 180° rotatie ingezet, die eindigt als de **spagaathouding** is bereikt. Een *overslag voorover* wordt uitgevoerd..



Een catalina wordt uitgevoerd tot **zwaluwstaarhouding**. In een doorgaande beweging en dezelfde richting wordt het horizontale been aangesloten tot een **verticale houding** terwijl er een *spindown 360°* wordt uitgevoerd.



Een *balletbeen* wordt aangenomen. In deze houding maakt het lichaam een zijwaartse rol naar het horizontale been, totdat het balletbeen de waterspiegel bereikt. De romp gaat draaiend naar beneden om een *gehoekte houding voorover aan te nemen* terwijl het balletbeen langs de waterspiegel beweegt, totdat het aansluit bij het andere been. Het niet-balletbeen wordt opgetild naar **zwaluwstaarhouding**. Het balletbeen wordt aangesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

**125a t/m 125g – zie bijlage I**

Een eiffeltoren wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Eindigen met de aangeven *draai of schroef*.

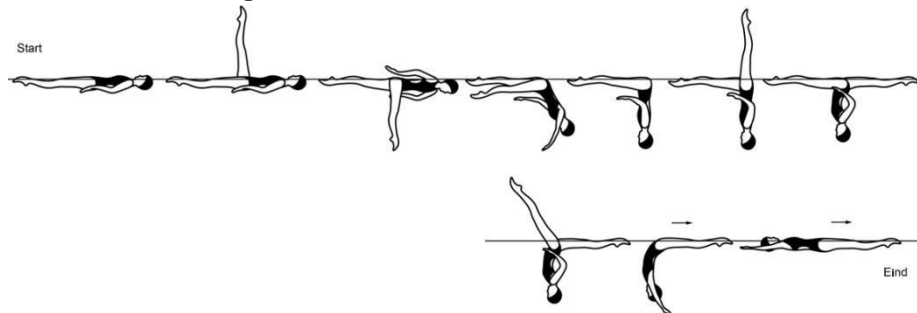
### 125h en 125i – zie bijlage I

Een eiffeltoren wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* totdat de enkels de waterspiegel bereiken. Eindigen met de aangeven *spin up*.

### 128 Eiffeltoren Overslag

Eiffel walk

2.7

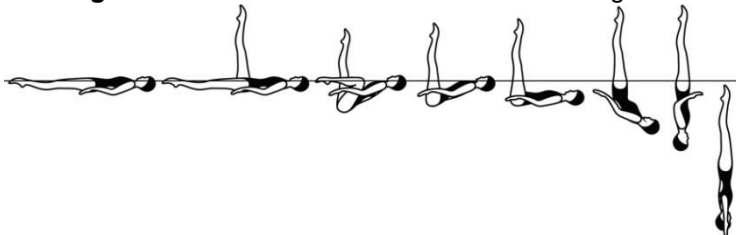


Een eiffeltoren wordt uitgevoerd tot **gehoekte houding voorover**. Het niet-balletbeen wordt opgetild en gaat in een boog van 180° over de waterspiegel tot een **spagaathouding**. Eindigen met *overslag voorover*.

### 130 Flamingo

Flamingo

2.5



Een *balletbeen* wordt aangenomen. 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**. Met de benen in de verticale stand worden de heupen omhoog gebracht, terwijl de romp afrolt tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

### 130a t/m 130g plus 130j – zie bijlage I

Een flamingo wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Eindigen met de aangeven *draai of schroef*.

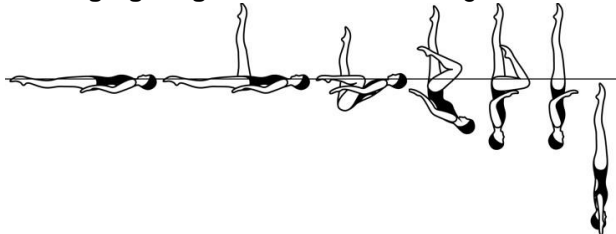
### 130h en 130i – zie bijlage I

Een flamingo wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* totdat de enkels de waterspiegel bereiken. Eindigen met de aangeven *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*.

### 140a t/m 140g plus 140j – zie bijlage I

Een flamingo gebogen knie wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Eindigen met de aangeven *draai of schroef*.

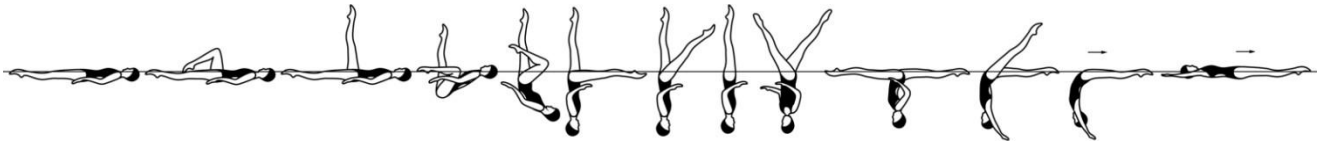
### 140h en 140i – zie bijlage I

Een flamingo gebogen knie wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* totdat de enkels de waterspiegel bereiken. Eindigen met de aangeven *spin up*.

## 141 Rog

Stingray

3.2

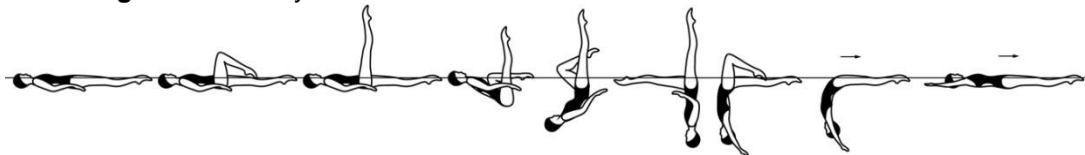


Een flamingo wordt uitgevoerd met een beweging richting hoofd tot een **flamingohouding aan de waterspiegel**. Het balletbeen houdt de verticale houding vast, de heupen worden omhoog gebracht en de romp rolt af terwijl het gebogen been met de knie aan de waterspiegel beweegt om de **zwaluwstaarhouding** 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*.

## 142 Manta Rog

Manta ray

3.0

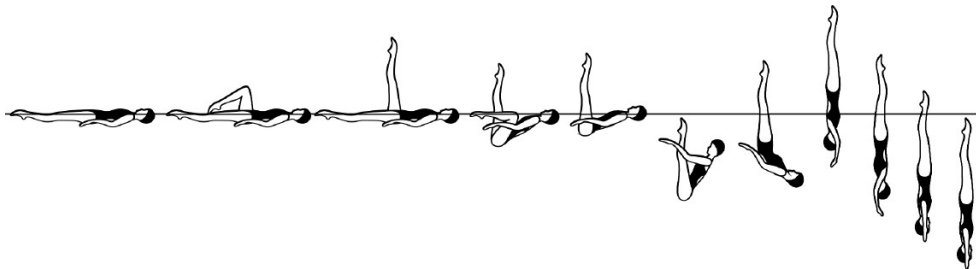


Een flamingo wordt uitgevoerd tot een **flamingohouding aan de waterspiegel**. Het balletbeen houdt de verticale houding vast, de heupen worden omhoog gebracht en romp afdraait terwijl het gebogen been met de knie aan de waterspiegel beweegt om een **zwaluwstaarhouding** aan te nemen. Het horizontale been wordt snel opgetild in een 180° boog over de waterspiegel. Terwijl de verticaal wordt gepasseerd beweegt het verticale been om een **oppervlakteboog gebogen kniehouding** aan te nemen. Het gebogen been wordt gestrekt en in een doorgaande beweging wordt een van *oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug* uitgevoerd.

## 143 Rio

Rio

3.1

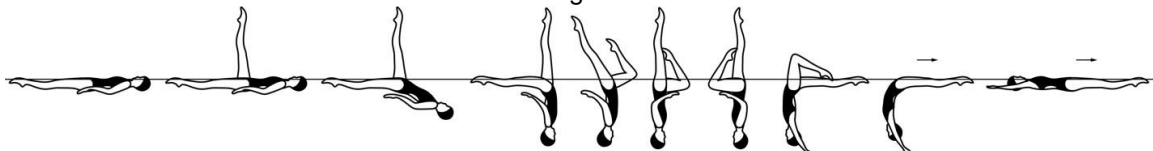


Een flamingo wordt uitgevoerd tot een **flamingohouding aan de waterspiegel**. Het horizontale been wordt gestrekt tot **dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel**. Het lichaam zakt verticaal onder water tot een **gehoekte houding achterover** met de tenen net onder de waterspiegel. Het figuur wordt afgemaakt als een barracuda spin down 360°.

## 150 Dolco

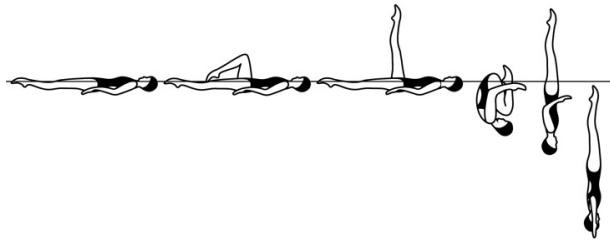
Knight

3.1



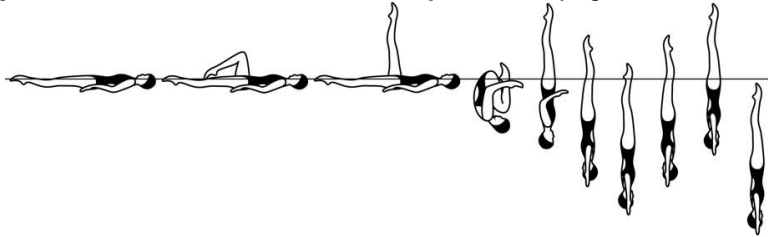
Een *balletbeen* wordt aangenomen. De benen blijven in dezelfde stand. Het hoofd gaat naar beneden, terwijl de onderrug hol trekt tot **dolcohouding**. Het lichaam wordt gestrekt terwijl het horizontale been naar verticaal gaat en terwijl het balletbeen wordt gebogen via een verticale lijn door de heupen tot **verticaal gebogen kniehouding**. Een *halve draai* wordt uitgevoerd. De rug wordt holgetrokken, terwijl het gestrekte been naar de waterspiegel wordt gebracht tot **oppervlakteboog gebogen kniehouding**. Het gebogen been wordt gestrekt en in een doorgaande beweging wordt een van *oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug* uitgevoerd.





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

#### 154 j-1 en 154 J-2 Londen combined spin – Zie bijlage 1



Een londen wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Een snelle aangegeven *spin* wordt uitgevoerd. Gevolgd door *snel verticaal ondergaan*.

## 226 Zwaan

2.1

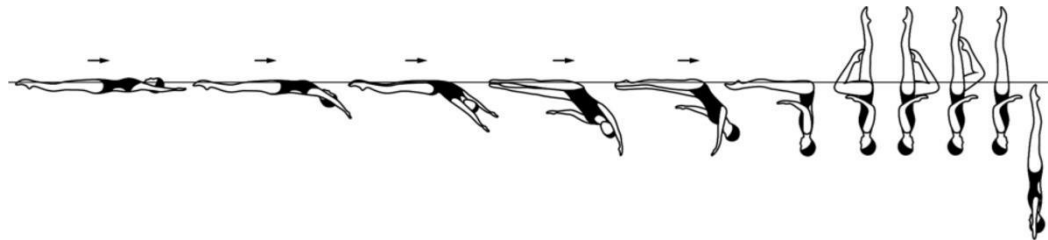


Een nova (435) wordt uitgevoerd tot **oppervlakteboog gebogen kniehouding**. Het gebogen been wordt gestrekt tot een **dolcohouding**. Het lichaam draait 180° tot een **zwaluwstaarhouding**. Het verticale been wordt neergelegd naast het andere been in een **gehoekte houding voorover** aan de waterspiegel en met een constante beweging wordt het lichaam gestrekt naar de **gestrekte ligging op de borst**. De beweging eindigt wanneer het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden voordat de beweging werd ingezet.

## 240 Albatros

Albatross

2.2



Een *dolfijn* wordt ingezet richting hoofd totdat de heupen bijna ondergaan. De heupen, benen en voeten gaan in een doorgaande beweging langs de waterspiegel terwijl het lichaam naar het gezicht rolt om een *gehoekte houding voorover aan te nemen*. De benen gaan gelijktijdig omhoog naar **verticaal gebogen kniehouding**. Een *halve draai* wordt uitgevoerd. Het gebogen been wordt gestrekt tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

**240a t/m 240c - zie bijlage I**

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

**240d en 240e - zie bijlage I**

Een albatros wordt uitgevoerd totdat de *halve draai* is voltooid. De aangegeven *schroef* wordt uitgevoerd, terwijl het gebogen been wordt gestrekt aan het verticale been.

**240h en 240i - zie bijlage I**

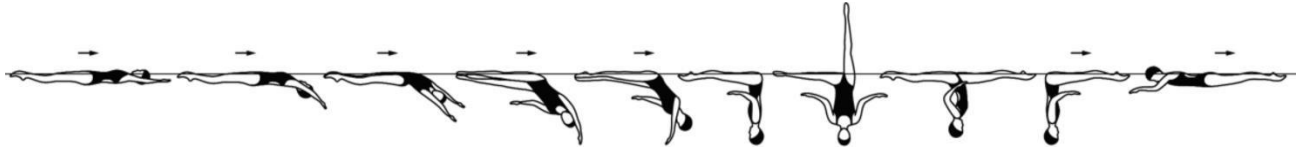
Een albatros wordt uitgevoerd totdat de *halve draai* is voltooid. De **verticaal gebogen kniehouding** handhavend, zakt het lichaam naar beneden totdat de enkel van het gestrekte been de waterspiegel bereikt. De aangegeven *spin up* wordt uitgevoerd, terwijl het gebogen been wordt gestrekt aan het verticale been.

**240j Albatros combined spin**

Albatross combined spin

2.3 Een albatros wordt

uitgevoerd totdat de *halve draai* is voltooid. De *combined spin* wordt uitgevoerd, terwijl het gebogen been wordt gestrekt aan het verticale been tijdens de neergaande beweging en wordt gebogen tijdens de opwaartse beweging tot **verticaal gebogen kniehouding**. In deze houding eindigen met *verticaal ondergaan*.



Een albatros wordt uitgevoerd tot de **gehoekte houding voorover**. Eén been wordt omhoog gebracht tot verticaal, terwijl het lichaam  $90^{\circ}$  om een horizontale as draait tot **zijwaluwstaarhouding**. In een doorgaande beweging en in dezelfde richting wordt nog een  $90^{\circ}$  draai uitgevoerd, terwijl het verticale been naar beneden gaat om een ~~de waterspiegel gaat tot~~ **spagaathouding** aan te nemen. Een *overslag achterover* wordt uitgevoerd.

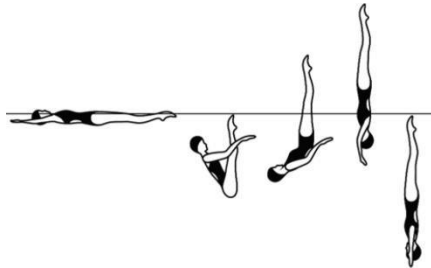
BIJLAGE IV

CATEGORIE III

301 Barracuda

Barracuda

1.9



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*.

301 c Barracuda Twirl

Barracuda Twirl

2.5

Een barracuda wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Een *twirl* wordt uitgevoerd. Eindigen met *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*.

301d en 301 e - zie bijlage I

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

301 f Barracuda Continuous Spin

Barracuda Continuous Spin

2.5

Een barracuda wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. De *continuous spin* wordt uitgevoerd om het figuur te beëindigen.

301h en 301i - zie bijlage I

Een barracuda wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* tot de enkels in hetzelfde tempo als de *thrust*. De aangegeven *spin up* wordt uitgevoerd. Eindigen met *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*.

302 Bloesem

Blossom

1.4



Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt de romp onder water gebracht, terwijl de heupen worden gehoekt tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. Terwijl de heupen omhoog gaan spreiden de voeten zich langs de waterspiegel tot **spagaathouding**. Terwijl de enkels aan de waterspiegel blijven, sluiten de benen zich tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

303 Salto achterover gehoekt

Somersault Back Pike

1.5

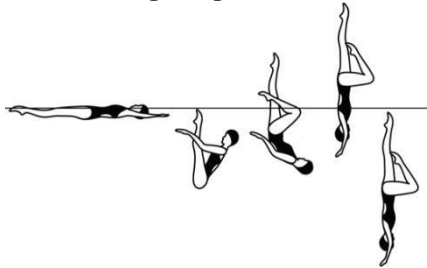


Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** worden de benen snel omhoog gebracht om een **gehoekte houding achterover** aan te nemen. De romp blijft evenwijdig en dicht aan de waterspiegel. Zonder pauze maakt het lichaam een salto achterover gehoekt om een horizontale as totdat voeten en hoofd gelijktijdig de waterspiegel bereiken. Een **gestrekte ligging op de rug** wordt aangenomen.

**306 Barracuda gebogen knie**

Barracuda bent knee

1.8



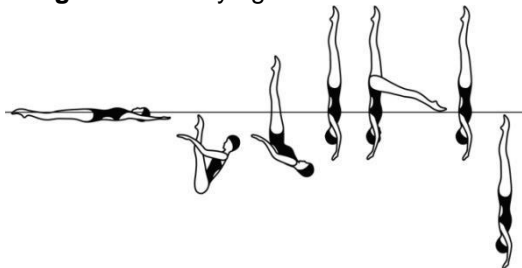
Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** worden de benen omhoog gebracht tot verticaal terwijl het lichaam onderwater gaat naar een **gehoekte houding achterover** met de tenen net onder de waterspiegel. Een *thrust* wordt uitgevoerd terwijl de voet wordt ingetrokken langs de binnenkant van het andere gestrekte been tot een **verticaal gebogen kniehouding**. *Verticaal ondergaan* in een **verticaal gebogen kniehouding** in hetzelfde tempo als de *thrust*.

**306 d en 306 e – zie bijlage I**

Een barracuda gebogen knie wordt uitgevoerd tot een **verticaal gebogen kniehouding**. De aangegeven *schroef* wordt uitgevoerd terwijl de gebogen knie wordt gestrekt langs het verticale been in hetzelfde tempo als de *thrust*.

**307 Vliegende vis Flying fish**

2.7



Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** worden de benen omhoog gebracht tot verticaal terwijl het lichaam onderwater gaat naar een **gehoekte houding achterover** met de tenen net onder de waterspiegel. Een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticale houding** en zonder hoogteverlies wordt er één been in een snelle beweging naar beneden gebracht tot een **zwaluwstaarhouding** en zonder pauze wordt het horizontale been weer snel aangesloten tot een **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*.

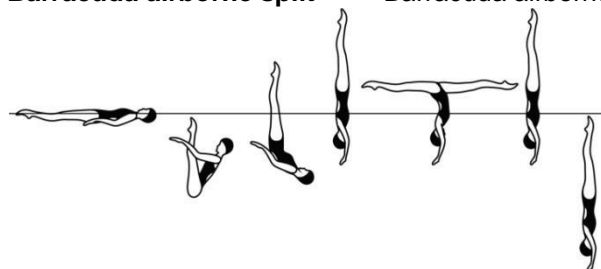
**307 d en 307 e – zie bijlage I**

Een vliegende vis wordt uitgevoerd tot een **verticale houding**. De aangegeven *schroef* wordt uitgevoerd in hetzelfde tempo als de *thrust*.

**308 Barracuda airborne split**

Barracuda airborne split

2.7



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.

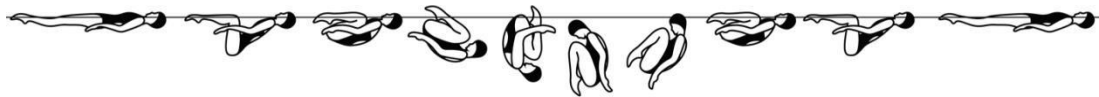
**308i – zie bijlage 1**

Een barracuda airborne split wordt uitgevoerd tot een **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust* tot de enkels. De aangegeven opwaartse *schroef* wordt uitgevoerd. *Verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*.

**310 Salto achterover gehurkt**

Somersault Back Tuck

1.1

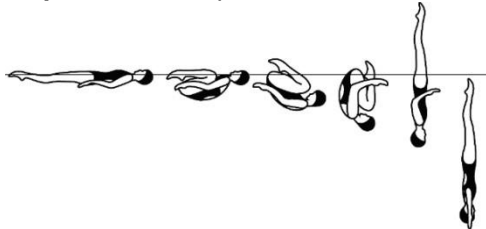


Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** worden de knieën en tenen langs de waterspiegel ingetrokken tot **gehurkte houding**. In een doorgaande beweging wordt de gehurkte houding nog compacter, terwijl het lichaam een hele salto achterover maakt om een horizontale as. Een **gestrekte ligging op de rug** wordt aangenomen.

**311 Kiep**

Kip

1.6



Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een gedeeltelijke salto achter gehurkt uitgevoerd, totdat de schenen 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 schenen. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

**311a t/m 311g en 311j - zie bijlage I**

Een kiep wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Eindigen met de aangegeven *draai of schroef* om het figuur te beëindigen.

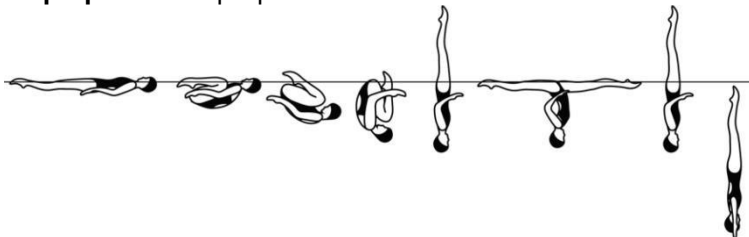
**311h en 311i - zie bijlage I**

Een kiep wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* totdat de enkels de waterspiegel bereiken. Eindigen met de aangegeven *spin up* om het figuur te beëindigen.

**312 Kiep Split**

Kiep Split

2.3

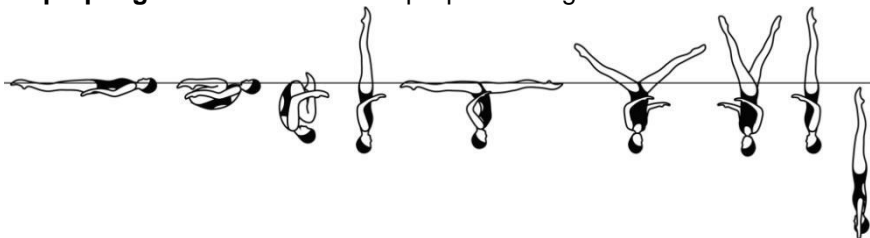


Een kiep wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. De benen worden symmetrisch gespreid tot **spagaathouding**. Daarna worden de benen gesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

**313 Kiep Split gesloten 180°**

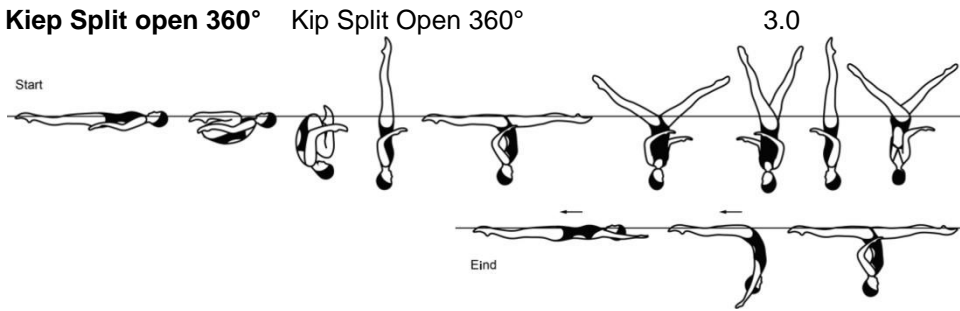
Kiep Split Closing 180°

2.3



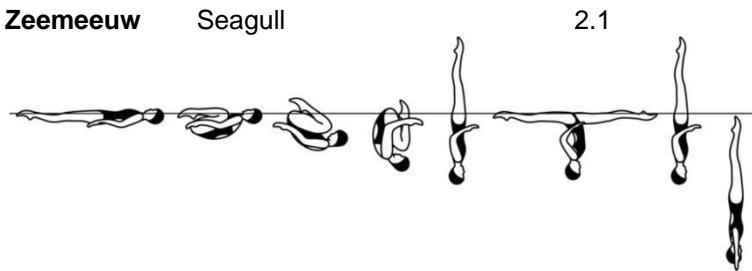
Een kiep split wordt uitgevoerd tot **spagaathouding**. Gedurende een rotatie van 180° worden de benen symmetrisch gesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

### 314 Kiep Split open 360° Kip Split Open 360°



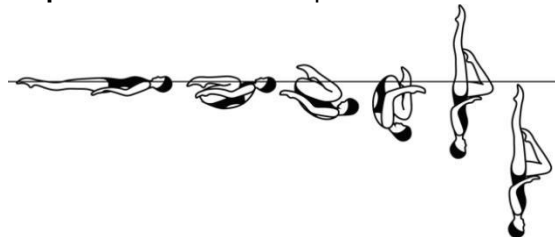
Een kiep split wordt uitgevoerd tot **spagaathouding**. Een rotatie van 360° wordt uitgevoerd, waarbij de benen symmetrisch gesloten worden tijdens de eerste halve draai tot **verticale houding**; op dat 180° punt elkaar passeren en een **spagaathouding** is weer aangenomen als de 360° draai is voltooid. Eindigen met *overslag voorover*.

### 315 Zeemeeuw Seagull



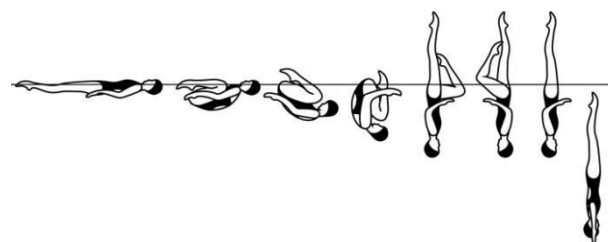
Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** wordt een gedeeltelijke salto achterover gehurkt uitgevoerd totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan. De romp wordt snel afgerold, terwijl de benen worden gestrekt tot **verticale houding** midden tussen de voormalige verticale lijn door de heupen en die door het hoofd en schenen. De benen worden snel symmetrisch gespreid tot **spagaathouding**. De benen worden snel aangesloten tot de **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* wordt uitgevoerd in hetzelfde tempo als het eerste gedeelte van het figuur.

### 316 Kiepnus Kipnus 1.4



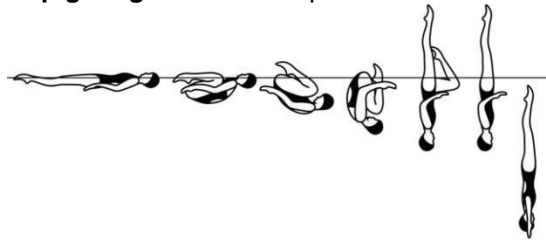
Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een gedeeltelijke salto achterover gehurkt uitgevoerd, totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan. De romp wordt afgerold, terwijl de benen worden gestrekt, tot **verticaal gebogen kniehouding** midden tussen de voormalige verticale lijn door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

### 317 Kiepnus variant Kipnus variant 1.9



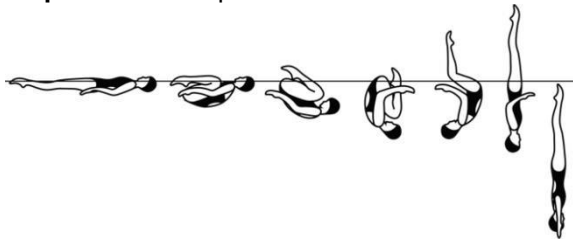
Een kiepnus wordt uitgevoerd tot **verticaal gebogen kniehouding**. Een hele draai wordt uitgevoerd, terwijl het gebogen been wordt gestrekt tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*

**318 Kiep gebogen knie** Kip bent knee 1.8



Een kiepnus wordt uitgevoerd tot **verticaal gebogen kniehouding**. Het gebogen been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

**319 Kiepswirl** Kipswirl 1.7

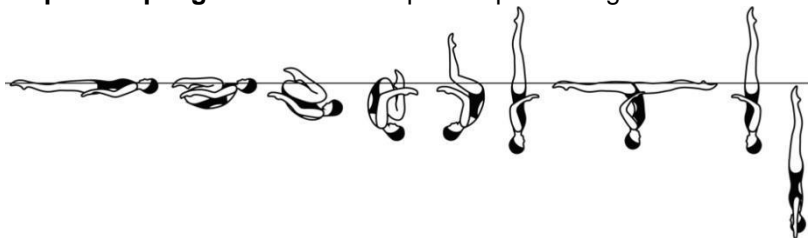


Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een gedeeltelijke salto achterover gehurkt uitgevoerd, totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan. De romp wordt afgerold en de benen worden gestrekt tot **verticale houding** terwijl er een draai van 360° wordt uitgevoerd. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

**319 c tot 319 f – zie bijlage I**

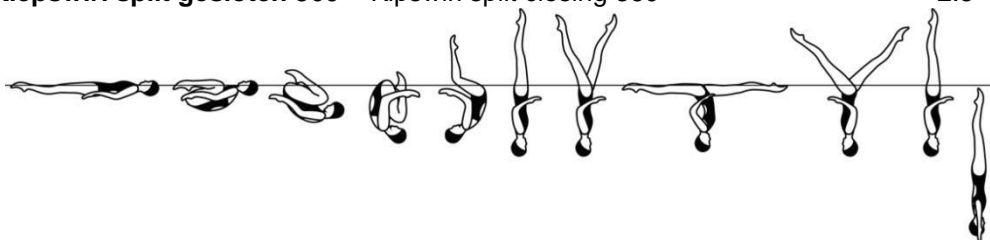
Een kiepswirl wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Eindigen met de aangegeven *draai of schroef*.

**320 Kiepswirl split gesloten 180°** Kipswirl split closing 180° 2.3



Een kiepswirl wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. De benen worden symmetrisch naar beneden gebracht tot **spagaathouding**. Een snelle rotatie van 180° wordt uitgevoerd, terwijl de benen symmetrisch worden gesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

**321 Kiepswirl split gesloten 360°** Kipswirl split closing 360° 2.5



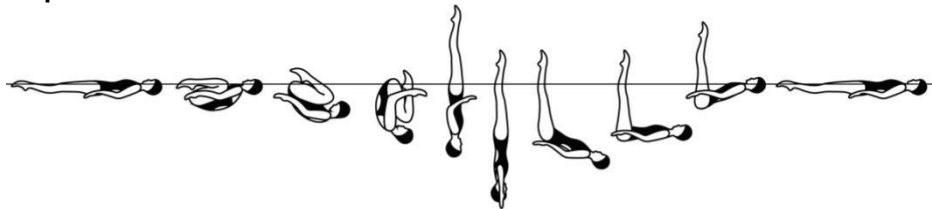
Een kiepswirl wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. De benen worden symmetrisch naar beneden gebracht tot **spagaathouding**. Een snelle rotatie van 360° wordt uitgevoerd, terwijl de benen symmetrisch worden gesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.



## 322 Kieplift

Elevator

2.5



Een kiep wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Een hoogte wordt aangenomen met de waterspiegel tussen knieën en enkels. Terwijl het lichaam bij de heupen wordt gehoekt, wordt een **dubbel balletbeenhouding onder water** aangenomen. In deze houding gaat het lichaam omhoog naar een **dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel**. Eindigen met balletbeen dubbel.

## 323 Salto voorover gehoekt

Somersault Front Pike

1.4



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. Gevolgd door *van gehoekte houding voorover naar dubbel balletbeenhouding onder water*, en met een doorgaande beweging, de **gehoekte houding voorover** handhavend maakt het lichaam een salto voorover rond een horizontale as; tijdens deze beweging komen de heupen op de plaats van het hoofd op ieder kwart van de omwenteling totdat het hoofd en zitvlak de waterspiegel bereiken. Terwijl de benen omhoog gaan naar een **gestrekte ligging op de borst** verplaatsen hoofd, rug en zitvlak zich langs de waterspiegel, totdat de heupen dezelfde plaats innemen als het hoofd, voordat deze beweging werd ingezet.

## 324 Duikelaar

Somersub

1.9

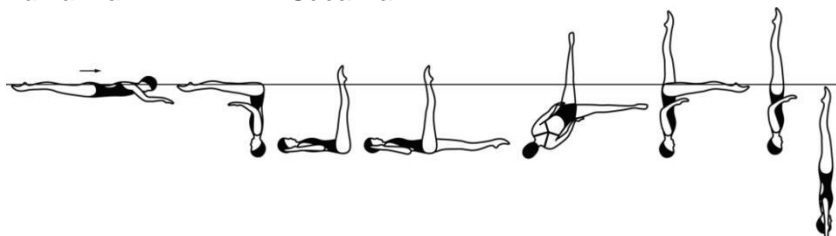


Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een gedeeltelijk salto voorover gehoekt uitgevoerd tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. Eén been gaat naar beneden naar **balletbeenhouding onder water**. In deze houding gaat het lichaam verticaal omhoog naar *balletbeenhouding aan de waterspiegel*. *Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug*.

## 325 Duikalina

Subalina

2.2

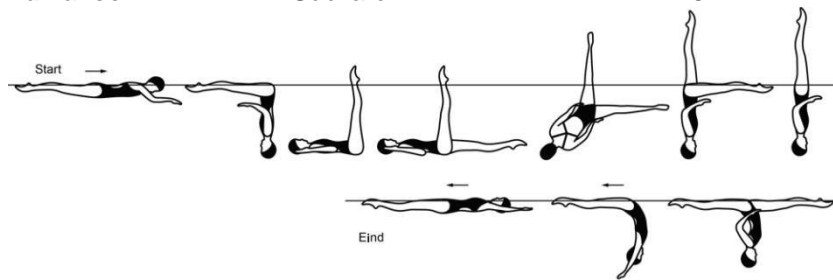


Een duikelaar wordt uitgevoerd tot **balletbeenhouding onder water**. Het lichaam gaat omhoog terwijl een *catalina draai* wordt uitgevoerd. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

**326 Duikalico**

Subilarc

2.8

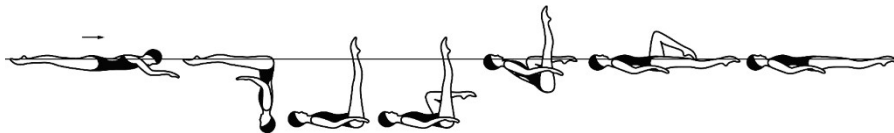


Een duikalina wordt uitgevoerd tot **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been gaat in een boog van 180° over de waterspiegel naar het verticale been. Wanneer het bewegende been het verticale been passeert, beweegt het verticale been zich symmetrisch in tegenovergestelde richting tot **spagaathouding**. Eindigen met *overslag voorover*.

**327 Ballerina**

Ballerina

1.8

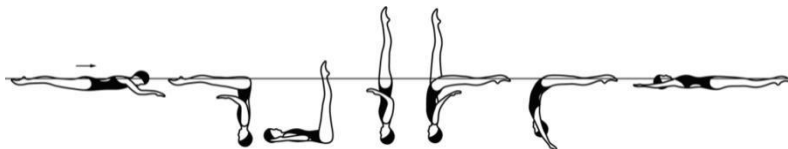


Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een gedeeltelijke salto voorover gehoekt uitgevoerd, tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. Eén been wordt gebogen tot **flamingohouding onder water**. In deze houding gaat het lichaam omhoog tot **flamingohouding aan de waterspiegel**. Het balletbeen wordt in een boog van 90° naar de waterspiegel gebracht, terwijl het andere been een **gebogen kniehouding** aanneemt. De teen gaat langs de binnenkant van het gestrekte been tot **gestrekte ligging op de rug**.

**328 Lagune**

Lagoon

2.4

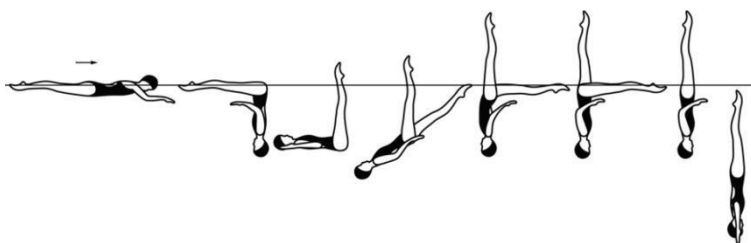


Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een gedeeltelijke salto voorover gehoekt uitgevoerd, tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. De verticale lijn van de benen handhavend, worden de heupen omhoog gebracht terwijl het lichaam afrolt tot **verticale houding**. Eén been wordt neergelegd tot **dolcohouding**. Het verticale been gaat naar **oppervlakte boog**. Eindigen met van *oppervlakteboog naar gestrekte ligging*.

**330 Aurora**

Aurora

2.3



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**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

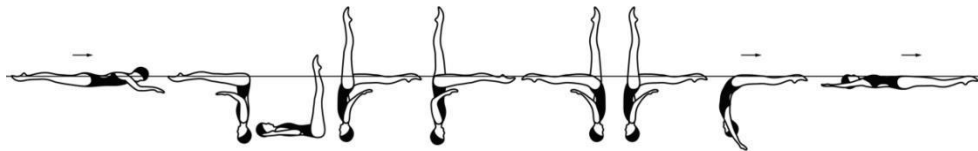
**330a, 330 c t/m 330g - zie bijlage I**

Een aurora wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Eindigen met de aangegeven *draai of schroef*.

**331 Aurora Open 180°**

## Aurora Open 180°

3.0

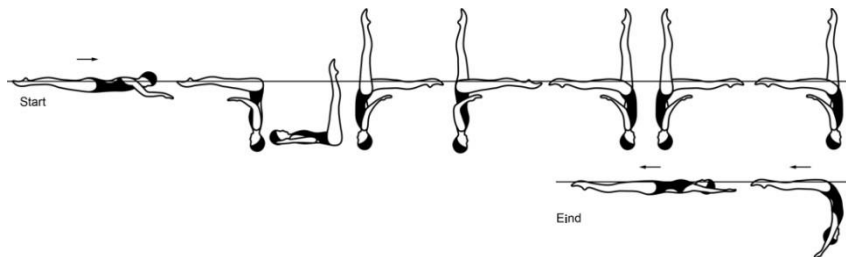


Een aurora wordt uitgevoerd tot **zwaluwstaarhouding**. In deze verticale stand gaat de voet van het horizontale been met toenemende snelheid in een horizontale boog van 180° aan de waterspiegel tot **dolcohouding**. In een doorgaande beweging en met nog steeds toenemende snelheid maakt het lichaam in deze houding nog een rotatie van 180° in dezelfde richting. Het verticale been gaat naar **oppervlakteboog**. Eindigen met *van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug*.

**332 Aurora Open 360°**

## Aurora Open 360°

3.2

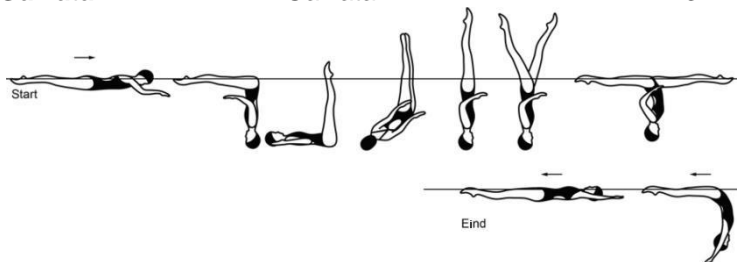


Een aurora wordt uitgevoerd tot **zwaluwstaarhouding**. In deze verticale stand gaat de voet van het horizontale been met toenemende snelheid in een horizontale boog van 180° aan de waterspiegel tot **dolcohouding** en in een doorgaande beweging en met nog steeds toenemende snelheid maakt het lichaam in deze houding nog een rotatie van 360° in dezelfde richting. Het verticale been gaat naar **oppervlakteboog**. Eindigen met *van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug*.

**335 Gaviata**

## Gaviata

2.3

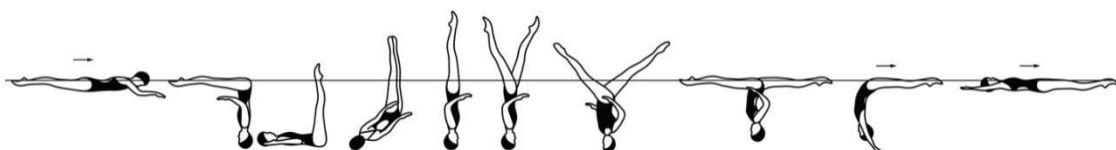


Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een gedeeltelijke salto voorover gehoekt uitgevoerd tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. Het lichaam gaat in dubbel balletbeen omhoog terwijl een *catalina draai* wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. De benen worden symmetrisch gespreid tot **spagaathouding**. Eindigen met *overslag voorover*.

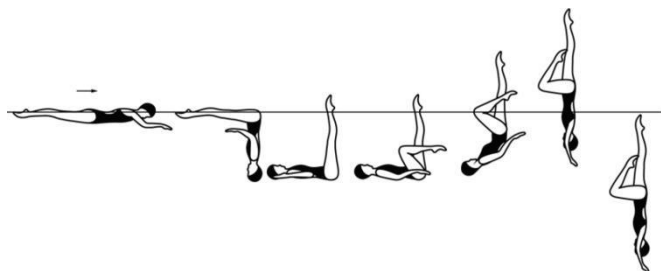
**336 Gaviata Open 180°**

## Gaviata Open 180°

2.4



Een gaviata wordt ingezet tot de **verticale houding**. Doorgaand in dezelfde richting worden de benen symmetrisch en geleidelijk gespreid gedurende een draai van 180° naar **spagaathouding**. Eindigen met *overslag voorover*.



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 scheenbeen parallel aan de waterspiegel en midden kuit tegen het verticale been, 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 naar de binnenzijde van het verticale been beweegt. Eindigen met **verticaal ondergaan in gebogen kniehouding** in hetzelfde tempo als de *thrust*.

**342c Reiger Twirl**

Heron Twirl

2.3

Een reiger wordt uitgevoerd tot **verticaal gebogen kniehouding**. Een *twirl* wordt uitgevoerd in een **verticaal gebogen knie houding**. *Verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*..

**342d t/m 342f - zie bijlage I**

Een reiger wordt uitgevoerd tot **verticaal gebogen kniehouding**. De aangegeven schroef wordt uitgevoerd in een **verticaal gebogen kniehouding** in hetzelfde tempo als de *thrust*.

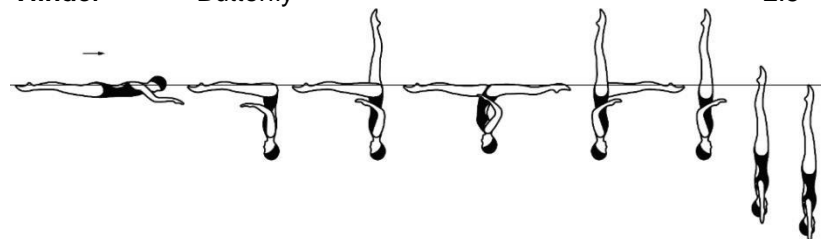
**342h en 342i - zie bijlage I**

Een reiger wordt uitgevoerd tot **verticaal gebogen kniehouding**. *Verticaal ondergaan* in een **verticaal gebogen kniehouding** tot de enkels, in hetzelfde tempo als de *thrust*. De aangegeven *opwaartse spin* wordt uitgevoerd in een **verticaal gebogen kniehouding** in hetzelfde tempo als voorafgaand aan de *thrust*. *Verticaal ondergaan* in een **verticaal gebogen kniehouding** in het zelfde tempo als de *thrust*.

**343 Vlinder**

Butterfly

2.5



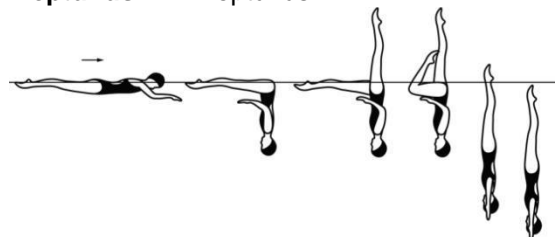
Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*.

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*.

**344 Neptunus**

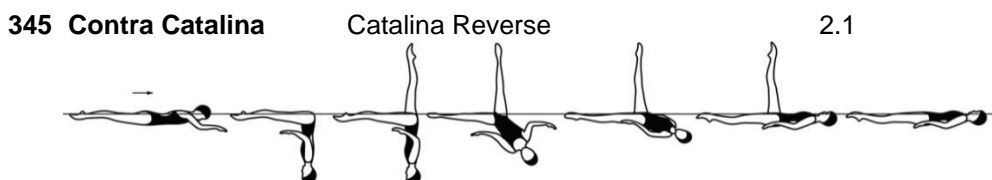
Neptunus

1.7

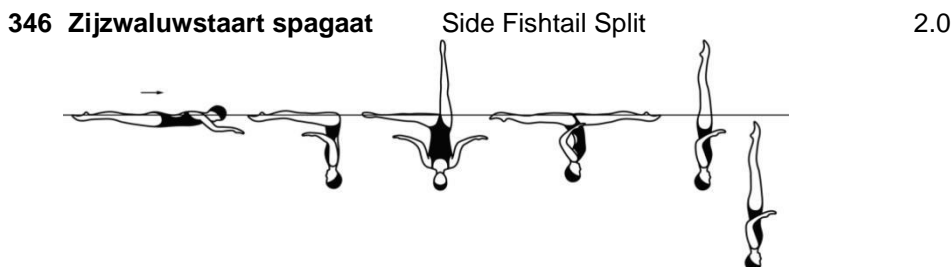


Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. Eén been wordt omhoog gebracht naar **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt gebogen tot **verticaal**

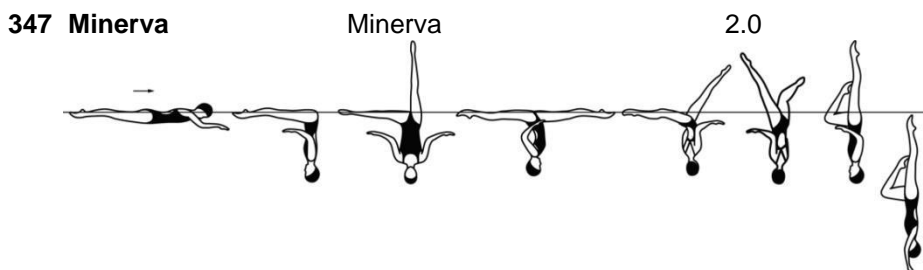
**gebogen kniehouding.** *Verticaal ondergaan* terwijl het gebogen been wordt gestrekt. De benen zijn aangesloten als de enkels onder water gaan.



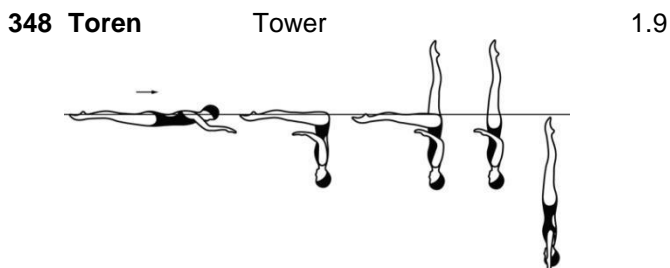
Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. Eén been wordt omhoog gebracht naar **zwaluwstaarhouding**. Een *contra catalina* wordt uitgevoerd tot **balletbeenhouding aan de waterspiegel**. Van balletbeen naar *gestrekte ligging op de rug*.



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. Eén been wordt omhoog gebracht terwijl het lichaam 90° om de horizontale as draait tot **zijzwaluwstaarhouding**. In een doorgaande beweging in 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*.



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. Eén been wordt omhoog gebracht terwijl het lichaam 90° om de horizontale as draait tot **zijzwaluwstaarhouding**. In een doorgaande beweging in dezelfde richting wordt nog een 90° rotatie gemaakt, terwijl het verticale been naar de waterspiegel gaat tot **spagaathouding**. Terwijl nog een rotatie van 180° in dezelfde richting wordt uitgevoerd, wordt het voorste been omhoog gebracht naar verticaal terwijl het achterste been wordt gebogen naar 90° of minder; dij- en scheenbeen blijven aan de waterspiegel terwijl de **verticaal gebogen kniehouding** wordt aangenomen. Eindigen met *verticaal ondergaan* in **verticaal gebogen kniehouding**.

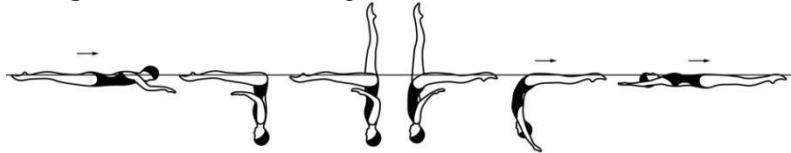


Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. Eén been wordt omhoog gebracht naar **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt omhoog gebracht naar **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

**349 Beluga**

Beluga

2.1

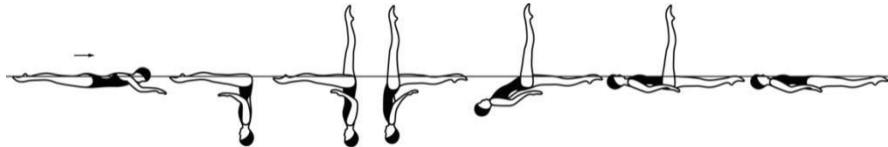


Vanuit de **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen. Eén been wordt omhoog gebracht tot **zwaluwstaarhouding**. Het lichaam blijft in een verticale lijn terwijl de voet van het horizontale been met toenemende snelheid in een boog van 180° over de waterspiegel wordt bewogen tot een **dolcohouding**. Het verticale been sluit aan bij het andere been tot **oppervlakteboog**. Eindigen met een *oppervlakteboog naar gestrekte ligging*.

**350 Dalecarlia**

Dalecarlia

2.6

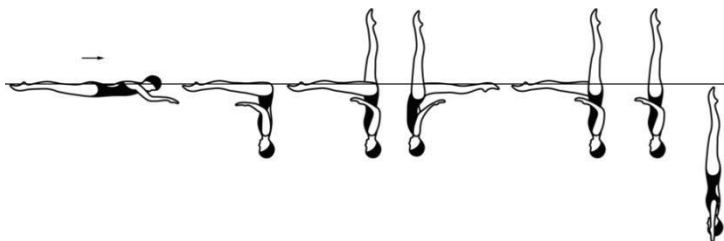


Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen. Eén been wordt opgetild tot **zwaluwstaarhouding**. De hoek tussen de benen handhavend, beweegt het horizontale been naar verticale stand terwijl gelijktijdig het verticale been in een boog over het water beweegt om de **Dolcohouding** aan te nemen. Zonder beweging van de benen wordt de romp gestrekt en tegelijkertijd omhoog gebracht tot **balletbeenhouding aan de waterspiegel**. Van *balletbeen naar gestrekte ligging op de rug*.

**351 Jupiter**

Jupiter

2.8

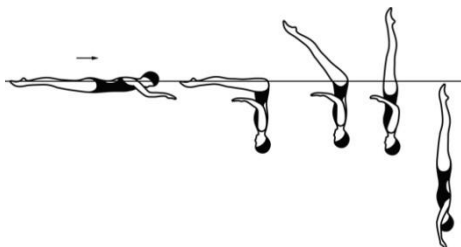


Een Dalecarlia (350) wordt uitgevoerd tot de dolcohouding. Handhaaf de verticale lijn van het lichaam terwijl het horizontale been in een 180° boog langs de waterspiegel beweegt naar **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

**355 Bruinvis**

Porpoise

1.8



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen. De benen worden omhoog gebracht tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

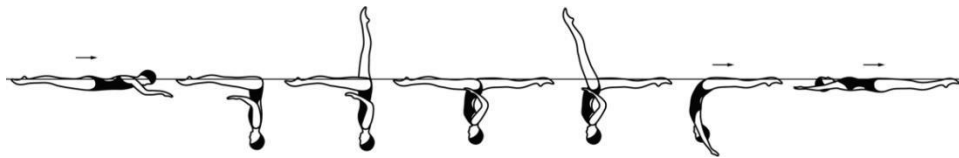
**355a t/m 355g plus 355j - zie bijlage I**

Een bruinvis wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Eindigen met de aangegeven *draai of schroef*.

**355h en 355i**

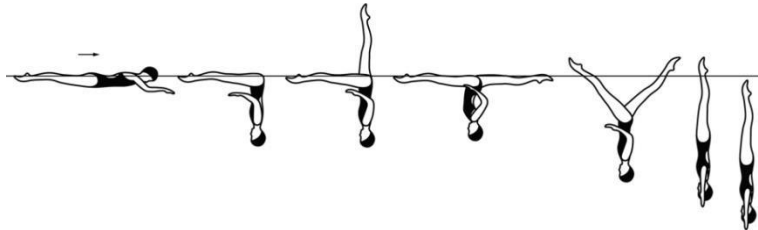
Een bruinvis wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* totdat de enkels de waterspiegel bereiken. Eindigen met de aangegeven *opwaartse spin*.

360 Overslag voorover Walkover Front 1.9



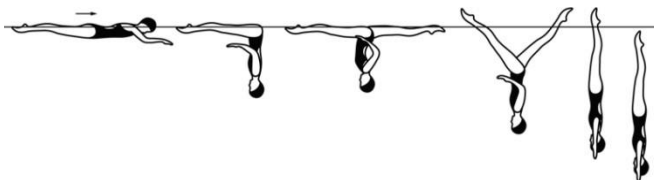
Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen. Eén been gaat in een boog van 180° over de waterspiegel tot **spagaathouding**. Eindigen met *overslag voorover*.

361 Garnaal Prawn 1.5



Vanuit de **gestrekte ligging op de borst** wordt een overslag voorover uitgevoerd tot de **spagaathouding**. De benen worden aangesloten tot een **verticale houding** op enkelhoogte. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

362 Oppervlakte garnaal Surface prawn 1.3



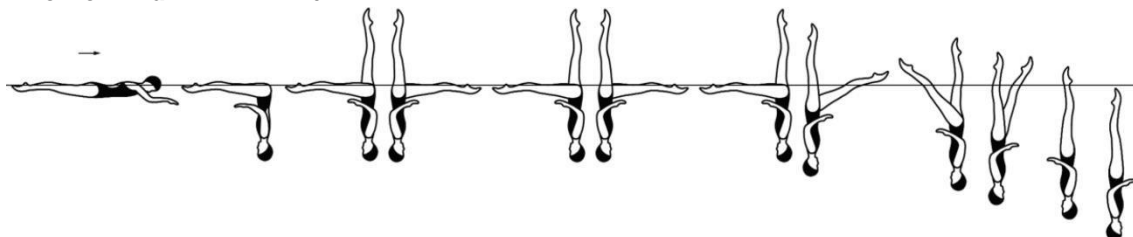
Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een **gehoekte houding voorover** aangenomen. Een voet beweegt in een horizontale boog van 180° langs de waterspiegel naar **een spagaathouding**. De benen worden aangesloten tot een **verticale houding** op enkelhoogte. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

363 Waterdruppel Waterdrop 1.5



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen. De benen worden gelijktijdig opgetild naar een **verticaal gebogen kniehouding**. Een spin van 180° wordt uitgevoerd, terwijl het gebogen been wordt aangesloten tot **de verticale houding**, voordat de enkels de waterspiegel bereiken. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

364 Wervelwind Whirlwind 2.7

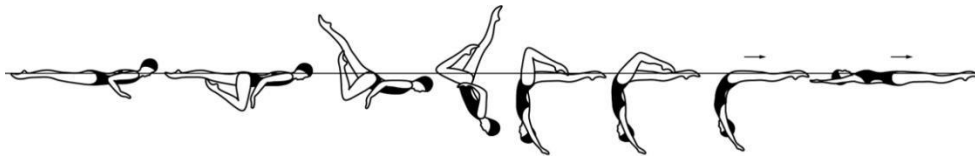


Vanuit de **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen. Eén been wordt omhoog gebracht naar **zwaluwstaarhouding**. Vanuit een vastgehouden

**zwalwstaarhouding** het horizontale been dichtdraaiend richting het lichaam worden twee snelle  
*hele draaien* ( $720^\circ$ ) uitgevoerd. In dezelfde richting wordt het horizontale been aangesloten tot een  
**verticale houding** terwijl een *continuous spin van*  $720^\circ$  wordt uitgevoerd.

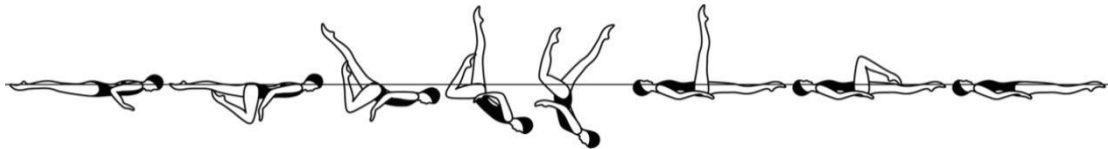


401 Zwaardvis      Swordfish      2.0



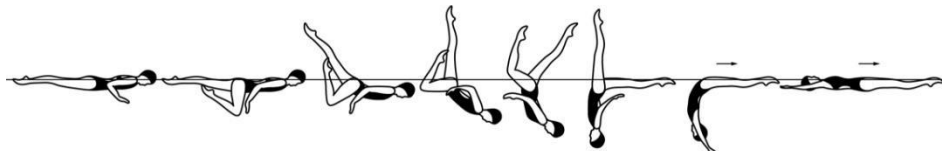
Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een **gebogen kniehouding** aangenomen. Terwijl de rug wordt hol getrokken gaat het gestrekte been omhoog in een boog van 180° over de waterspiegel tot de **oppervlakteboog gebogen kniehouding** is bereikt. Het gebogen been wordt gestrekt tot **oppervlakteboog** en in een doorgaande beweging wordt een *van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug* uitgevoerd.

402 Zwadaballetbeen      Swordasub      2.3



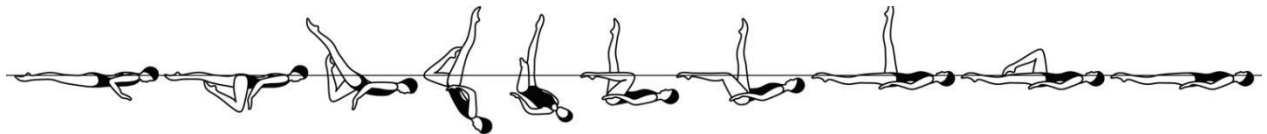
Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een **gebogen kniehouding** aangenomen. Terwijl de rug verder wordt hol getrokken gaat het gestrekte been omhoog in een boog van 180° over de waterspiegel. Wanneer het gestrekte been het verticale punt passeert, wordt het gebogen been gestrekt met de voet via een verticale lijn door de heupen, terwijl het lichaam omhoog gaat tot **balletbeenhouding aan de waterspiegel**. Het gezicht en de voet van het gestrekte been bereiken gelijktijdig de waterspiegel. *Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug*.

403 Zwaardstaart      Swordtail      2.3



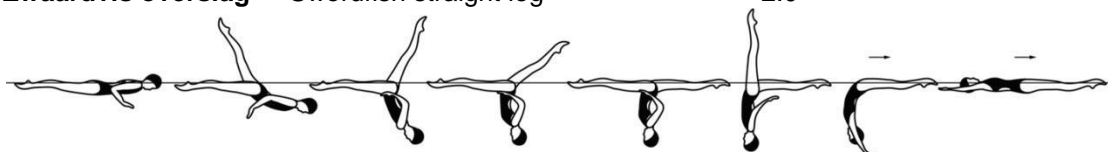
Vanuit de **gestrekte ligging op de borst** wordt een **gebogen kniehouding** aangenomen. Terwijl de rug verder wordt holgetrokken gaat het gestrekte been omhoog in een boog van 180° over de waterspiegel. Wanneer het gestrekte been het verticale punt passeert, wordt het gebogen been gestrekt met de voet via een verticale lijn door de heupen tot een **dolcohouding**. Het verticale been sluit aan bij het andere been tot **oppervlakteboog**. Eindigen met een *oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug*.

405 Zwadalina      Swordalina      2.4



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een **gebogen kniehouding** aangenomen. Terwijl de rug wordt hol getrokken beschrijft het gestrekte been een boog over het water totdat de voet recht boven het hoofd staat. Terwijl de romp omhoog gaat draaien de heupen 180° met minimale zijwaartse beweging naar **flamingohouding onder water**. Terwijl het lichaam omhoog gaat wordt het gebogen been gestrekt om een **balletbeenhouding aan de waterspiegel** aan te nemen. *Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug*.

406 Zwaardvis overslag      Swordfish straight leg      2.0

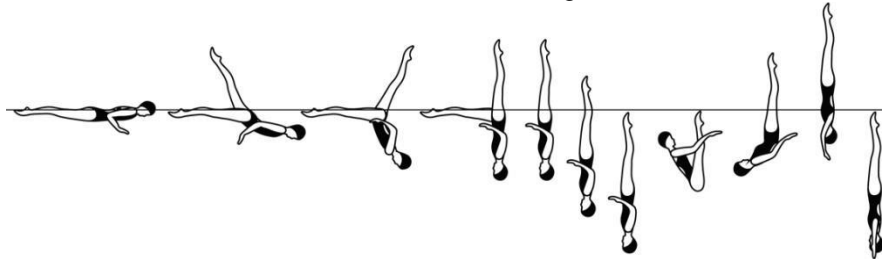


Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt de rug hol getrokken, terwijl een been een boog van 180° over het water beschrijft tot **spagaathouding**. Eindigen met *overslag voorover*.

## 410 Zwavicuda

## Hightower

3.4

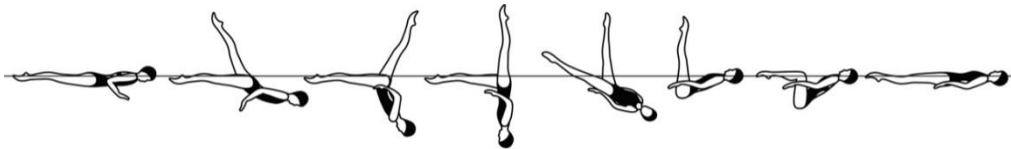


Een zwaardvis overslag wordt uitgevoerd totdat de voet recht boven het hoofd staat. Het lichaam wordt gestrekt tot **zwaluwstaarhouding**, midden tussen de voormalige verticale lijn door de heupen en die door voet en hoofd. Het horizontale been wordt omhoog gebracht tot **verticale houding**. Een waterhoogte wordt aangenomen tussen knieën en enkels. De verticale lijn van de benen blijft gehandhaafd, het lichaam wordt bij de heupen gehoekt, terwijl de romp omhoog wordt gebracht tot **gehoekte houding achterover**. Een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*.

## 413 Alba

## Alba

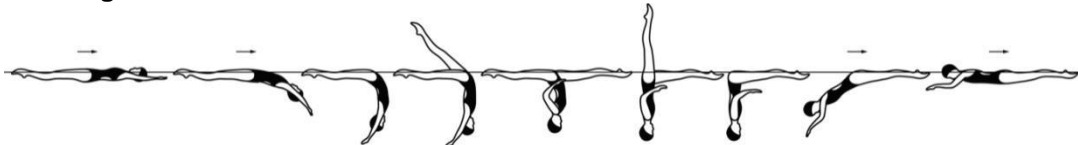
2.7



Een zwavicuda wordt uitgevoerd tot **zwaluwstaarhouding**. Terwijl een *contra catalina draai* wordt uitgevoerd, wordt het horizontale been, met minimale zijwaartse beweging, aangesloten aan het verticale been tot **dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel**. De benen buigen om een **tubhouding** aan te nemen. De knieën worden gestrekt tot de **gestrekte ligging op de rug**.

## 420 Overslag achterover Walkover back

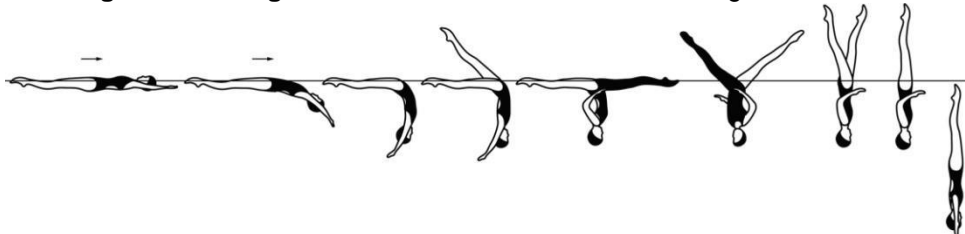
1.9



Een *dolfijn* wordt ingezet. Terwijl heupen, benen en voeten zich langs de waterspiegel blijven bewegen, wordt de rug verder hol getrokken tot **oppervlakteboog**. Eén been beschrijft een boog van 180° over de waterspiegel tot **spagaathouding**. Eindigen met *overslag achterover*.

## 421 Overslag achterover gesloten 360° Walkover back closing 360°

2.2



Een *overslag achterover* wordt uitgevoerd tot **spagaathouding**. In een doorgaande beweging een rotatie van 360° uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch omhoog gaan en sluiten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

## 423 Ariana

## Ariana

2.2

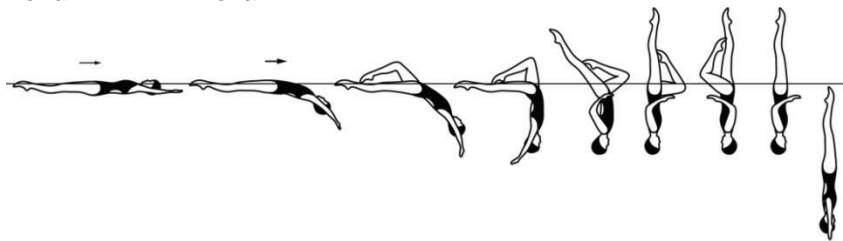


Een *overslag achterover* wordt uitgevoerd tot **spagaathouding**. In deze houding met de heupen zoveel mogelijk aan de waterspiegel roteren de heupen 180°. Eindigen met *overslag voorover*.

**435 Nova**

Nova

2.2



Een *dolfijn* 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 **oppervlakteboog gebogen kniehouding**. De benen worden omhoog gebracht tot **verticaal gebogen kniehouding**. Een *hele draai* wordt uitgevoerd terwijl het gebogen been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

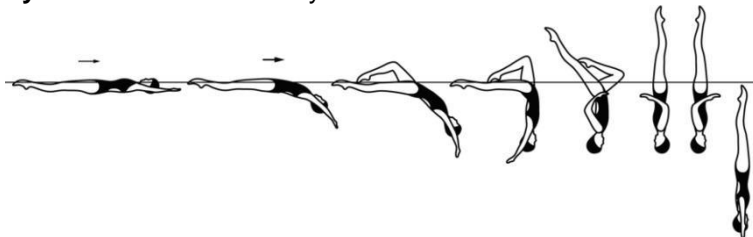
**435c t/m 435g - zie bijlage I**

Een nova wordt uitgevoerd tot aan het einde van de *hele draai*. Eindigen met de aangegeven *draai of schroef*.

**436 Cycloon**

Cyclone

2.4



Een *dolfijn* 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 **oppervlakteboog gebogen kniehouding**. De benen worden gelijktijdig omhoog gebracht tot **verticale houding** terwijl er een *twirl* wordt uitgevoerd. Een *halve draai* wordt in de tegenovergestelde richting uitgevoerd. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

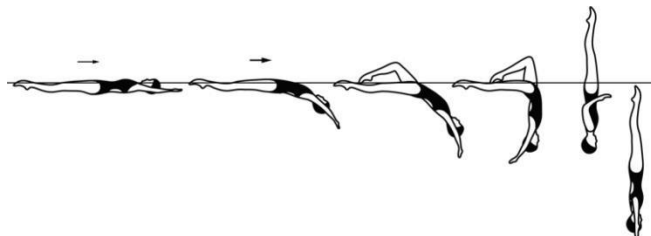
**436 c, 436 d, 436 e en 436 f – zie bijlage I**

Een cycloon wordt tot de *halve draai* in de tegenovergestelde richting is uitgevoerd. Eindigen met de aangegeven *draai of schroef*.

**437 Oceaan**

Oceanea

2.1

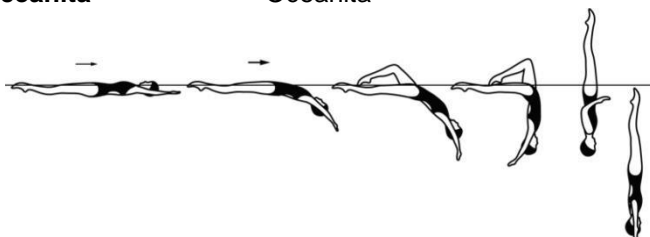


Een nova wordt uitgevoerd tot de **oppervlakte boog gebogen kniehouding**. Het horizontale been wordt opgetild naar verticaal, terwijl het gebogen been wordt gestrekt om **een verticale houding** aan te nemen. Een *continuous spin van 720°* (2 draaien) wordt uitgevoerd.

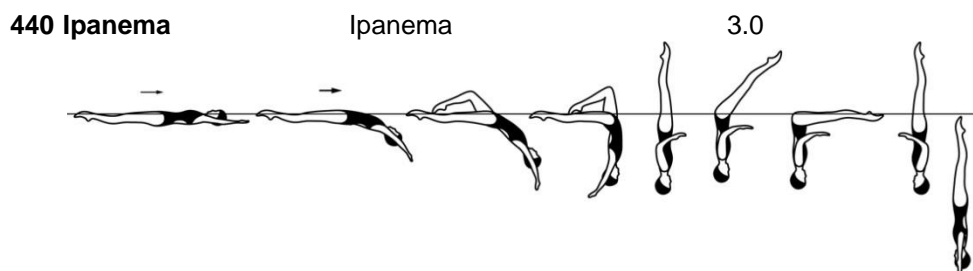
**439 Oceanita**

Oceanita

1.8



Een Nova wordt uitgevoerd tot de **oppervlakte boog gebogen kniehouding**. Het horizontale been wordt opgetild naar verticaal, terwijl het gebogen been wordt gestrekt om **een verticale houding** aan te nemen. Eindigen met *verticaal ondergaan*.



door Een *dolfijn* wordt ingezet totdat de heupen bijna ondergaan. De heupen, benen en voeten gaan langs de waterspiegel terwijl de rug verder wordt hol getrokken en één been gebogen tot **oppervlakteboog gebogen kniehouding**. Het horizontale been wordt opgetild, terwijl de gebogen knie wordt gestrekt om een **verticale houding** aan te nemen. De benen worden neergelegd om een gehoekte houding voorover aan te nemen. Een snelle rotatie van 180° wordt uitgevoerd, terwijl de benen worden opgetild tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de rest van de figuur.

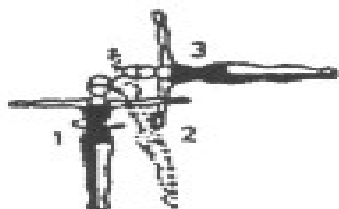
#### Nederlandse figuren (Niet opgenomen in de FINA lijst)

450@ Rollen Log rolling 1.5



De begin- en eindhouding is de **gestrekte ligging op de rug** met de armen langs het hoofd. In deze houding worden tenminste twee draaien om de lengteas in de ene richting, gevolgd door evenveel draaien in de andere richting. Tijdens het draaien moet de lengteas evenwijdig aan de waterspiegel blijven en dezelfde richting houden. De armen blijven passief.

451@ Marlin Marlin 1.2



De begin- en eindhouding is de **gestrekte ligging op de rug**. De armen worden gestrekt zijwaarts gebracht. Het lichaam maakt *een draai* om de lengteas die daarbij evenwijdig aan de waterspiegel moet blijven, terwijl de voeten tegelijkertijd een kwart cirkel aan de waterspiegel beschrijven met ongeveer het hoofd als draaipunt. De armen blijven gedurende het gehele figuur aan de waterspiegel met de armen zover mogelijk uiteen. In rug- en borsthouding zijn de armen zijwaarts gestrekt; in de ligging op de zij is de onderste arm boven het hoofd gestrekt en de bovenste arm langs het lichaam.

## 452@ Gehurkte draai

Tub

1.1

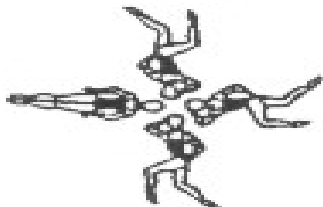


De beginhouding is de **gestrekte ligging op de rug**. Beide benen worden tegelijk ingetrokken tot tubhouding. In deze houding wordt het lichaam met de handen éénmaal rondgedraaid om een verticale as tussen hoofd en knieën. De **gestrekte ligging op de rug** wordt aangenomen.

## 453@ Waterrad

Waterwheel

1.3



De begin- en eindhouding is de **gestrekte ligging op de rug**. Vanuit deze houding draaien benen en heupen 90°, het gezicht blijft boven water. Het gehele lichaam blijft evenwijdig aan en juist onder de waterspiegel. In deze houding wordt het lichaam uitsluitend met de benen rondbewogen om een verticale as door de heupen. De benen worden beurtelings ingetrokken en gestrekt achterwaarts geslagen. De houding van de armen is vrij; de handen kunnen in de zij, onder het hoofd of b.v. horizontaal gestrekt worden. Zij mogen evenwel de stuwbeving van de benen niet onderbreken.

## 454@ Oester

Oyster

1.2

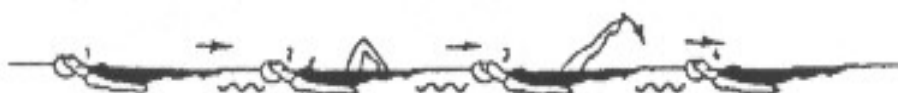


De beginhouding is de **gestrekte ligging op de rug** met de armen langs het hoofd; de handen liggen daarbij iets verder dan schouderbreedte uiteen. Door een snelle hoekbeweging worden armen en benen boven water gestrekt; naar elkaar toegebracht en de handen komen op de wreef. In deze houding verdwijnt het lichaam onder water.

## 455@ Lopen

Marching on water

1.2

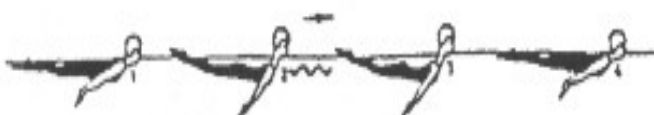


De begin- en eindhouding is de **gestrekte ligging op de rug**. Door een wrikkende beweging van de handen wordt het lichaam in de richting van de voeten gestuwd over een afstand van tenminste 8 meter. De benen maken een loopbeweging door ze beurtelings in te trekken, boven water te strekken onder een hoek van 30 tot 40° en gestrekt aan te sluiten aan het andere been. Wanneer het ene been is aangesloten voert het andere de loopbeweging uit.

## 460@ Kano

Canoe

1.3



De begin- en eindhouding is de **gestrekte ligging op de borst**. Het lichaam wordt holgetrokken, waarbij het hoofd en hielen boven water komen. In deze kanohouding wordt het lichaam over een afstand van tenminste 8 meter in de richting van het hoofd gestuwd door een wikkende beweging van de handen.

461@ Haai

Shark

1.3

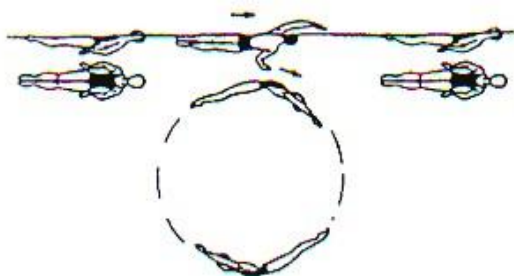


De begin- en eindhouding is de **gestrekte ligging op de borst**. Vanuit deze ligging draait het lichaam op één zij. Het lichaam wordt holgetrokken en de bovenste arm wordt boven het hoofd gestrekt, zodanig dat het de gebogen lijn van het lichaam vervolgt; de palm van de hand is naar beneden gericht. Het lichaam is zo dicht mogelijk en evenwijdig aan de waterspiegel en het gezicht mag onder of bovenwater gehouden worden. In deze houding wordt volgens de lijn van het lichaam, in een doorgaande beweging een halve cirkel uitgevoerd waarbij de onderste arm de stuwbeving uitvoert.

462@ Haai Cirkel

Shark circle

1.5

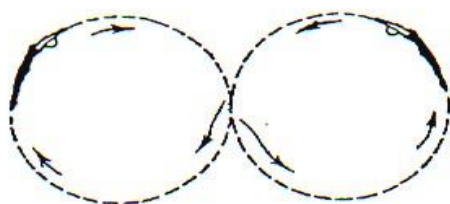


Als figuur 461, maar nu met een hele cirkel uitgevoerd.

463@ Haai Achtvormig

Shark figure eight

1.7



Als figuur 462 maar nadat de hele cirkel is uitgevoerd, draait het lichaam op de andere zij, neemt de onder 461 beschreven houding aan en wordt een tweede volledige en grote cirkel uitgevoerd zodat een achtvormig figuur wordt uitgevoerd.

464@ Schroefhaai

Tailspin

1.9



Een haai cirkel wordt uitgevoerd. In een doorgaande beweging wordt nog een haai uitgevoerd waarbij de hoek tussen lichaam en waterspiegel geleidelijk wordt vergroot van 0 tot 90° en de voeten boven water blijven. Tenminste twee omwentelingen worden uitgevoerd voordat het lichaam, met de voeten aan de waterspiegel komen tot **verticale houding**. Een draai van tenminste 180° wordt uitgevoerd. Eindigen met **verticaal ondergaan**.

**BIJLAGE V**  
**FINA GROEPEN 2017 - 2021**

**SENIOREN FIGUREN, JUNIOR FIGUREN**  
**Leeftijdsgroep Senioren, junioren en 16, 17, 18**

<b>Verplichte figuren</b>		<b>M.F.</b>
1.	308i Barracuda airborne split spin up 360°	3.3
2.	355g Bruinvis twist spin	2.5

**Geloot**

**Groep 1**

3.	154j-2 Londen combined spin 720°	2.9
4.	330c Aurora twirl	2.8

**Groep 2**

3.	364 Wervelwind	2.7
4.	343 Vlinder	2.5

**Groep 3**

3.	320 Kiepswirl split gesloten 180°	2.3
4.	440 Ipanema	3.0

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

<b>Verplichte figuren</b>		<b>M.F.</b>
1.	423 Ariana	2.2
2.	143 Rio	3.1

**Geloot**

**Groep 1**

3.	351 Jupiter	2.8
4.	437 Oceaan	2.1

**Groep 2**

3.	240a Albatros halve draai	2.2
4.	403 Zwaardstaart	2.3

**Groep 3**

3.	355f Bruinvis continuous spin 720°	2.1
4.	315 Zeemeeuw	2.1

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

<b>Verplichte figuren</b>		<b>M.F.</b>
1.	106 Gestrekt Balletbeen	1.6
2.	301 Barracuda	1,9

**Geloot**

**Groep 1**

3.	420 Overslag achterover	1.9
4.	327 Ballerina	1.8

**Groep 2**

3. 311	Kiep	1.6
4. 401	Zwaardvis	2.0

**Groep 3**

3. 226	Zwaan	2.1
4. 363	Waterdruppel	1.5



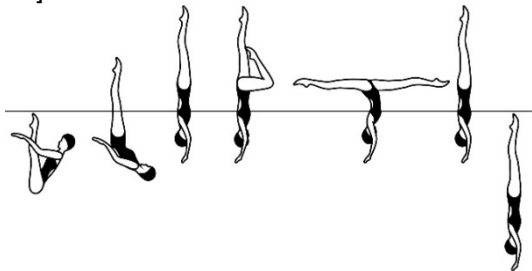
## BIJLAGE VI FINA Verplichte elementen voor Technische uitvoeringen

### ALGEMENE REGELS

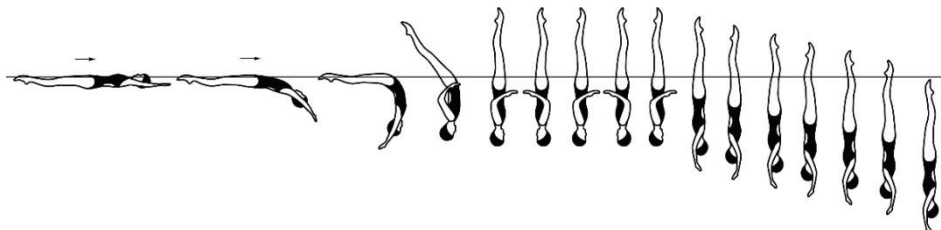
1. Bij de Wereld Junioren Kampioenschappen worden de verplichte elementen voor de categorie Junioren gebruikt.
2. Tenzij anders wordt gespecificeerd in de omschrijving van een element:
  - Alle figuren of onderdelen van figuren moeten worden uitgevoerd zoals omschreven in bijlage II t/m IV.
  - Alle elementen moeten hoog, gecontroleerd, in gelijkmatig tempo, en met ieder onderdeel duidelijk onderscheiden worden uitgevoerd.
  - Wanneer een fout in de verplichte elementen een continuous spin bevat, zal AS 11.2 gelden.
3. De verplichte elementen 1 t/m 5 zullen gejureerd worden binnen de elementen score.
4. Verplichte elementen 1 - 5 moeten in de hieronder opgesomde volgorde worden uitgevoerd.
  - Het is ten eerste aan te raden, voor helderheid in het jureren, dat de verplichte elementen 1 t/m 5 gescheiden worden door andere onderdelen.
5. Voor alleen solo en duet moeten alle elementen parallel aan de zijkant van het zwembad worden uitgevoerd waar de panels juryleden zijn geplaatst.
6. Voor tijdlimieten zie AS 14.1.

### SENIOREN SOLO VERPLICHTE ELEMENTEN

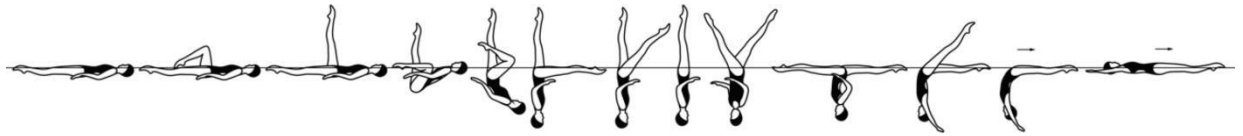
1. Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een *thrust* uitgevoerd tot **verticale houding** en zonder hoogteverlies wordt één been snel ingetrokken tot **verticaal gebogen kniehouding** en wanneer het verticale been voorwaarts naar beneden 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. [MF 2.7]



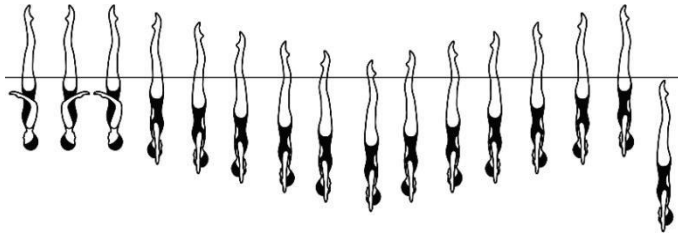
2. Een *dolfijn* wordt ingezet, en de rug wordt verder hol getrokken om een **oppervlakteboog** aan te nemen. De benen worden opgetild tot **verticale houding**. Twee *hele draaien* (720°) worden uitgevoerd, en doorgaand in dezelfde richting wordt een *continuous spin 1080°* (3 rotaties) uitgevoerd. [MF 3.2]



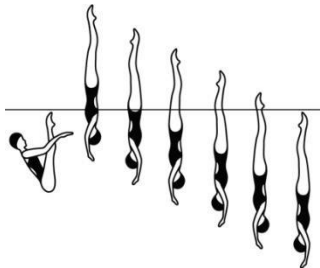
3. **141 Rog**  
Een flamingo wordt uitgevoerd met een beweging richting hoofd tot een **flamingohouding aan de waterspiegel**. Het balletbeen houdt de verticale houding vast, de heupen worden omhoog gebracht en de romp rolt af terwijl het gebogen been met de knie aan de waterspiegel beweegt om de **zwaluwstaarhouding** 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*. ( [MF 3.2]



4. Vanuit een **verticale houding** wordt een *hele draai* uitgevoerd gevolgd door een *combined spin* van  $1080^\circ$  (3 rotaties + 3 rotaties). [MF 2.7]

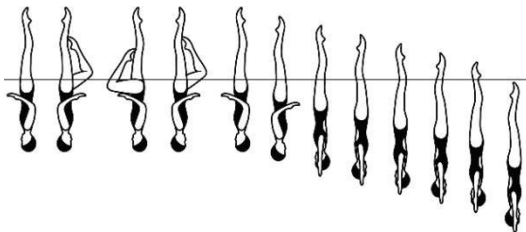


5. Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een barracuda continuous spin  $720^\circ$  (2 rotaties) uitgevoerd. [MF 2.3]

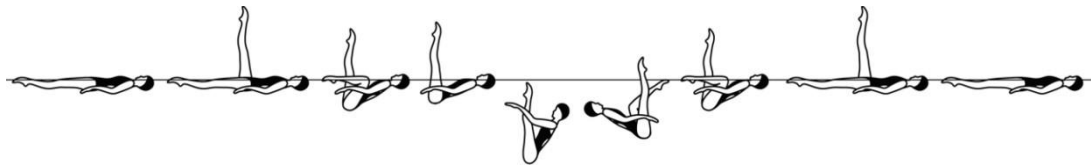


## SENIOREN DUET VERPLICHTE ELEMENTEN

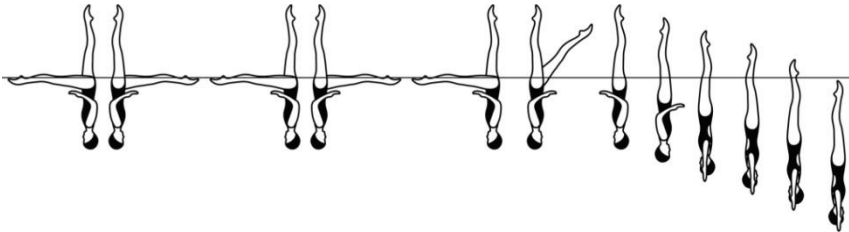
1. Vanuit een **verticale houding**, wordt een *hele draai* uitgevoerd terwijl één been wordt ingetrokken tot **verticaal gebogen kniehouding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt nog een *hele draai* uitgevoerd, terwijl het gebogen been wordt gestrekt tot een **verticale houding**. Een *continuous spin* van  $1080^\circ$  (3 rotaties) wordt uitgevoerd. [MF 2.3]



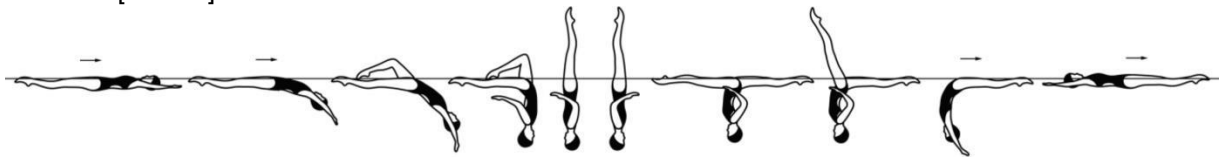
2. Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt één been gestrekt opgetild om een **balletbeenhouding** aan te nemen. Het scheenbeen van het horizontale been wordt langs de waterspiegel ingetrokken tot **flamingohouding aan de waterspiegel**. Het gebogen been wordt gestrekt tot **dubbel balletbeenhouding** 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  $360^\circ$  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. [MF 2.9]



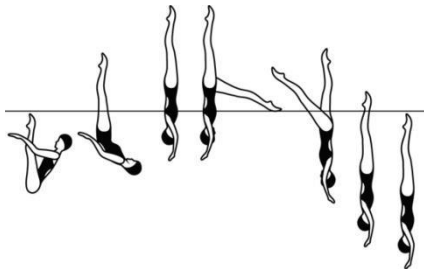
3. Vanuit een vastgehouden **zwaluwstaarhouding**, het horizontale been dichtdraaiend richting het lichaam, worden twee snelle draaien ( $720^\circ$ ) uitgevoerd. Doorgaand in dezelfde richting en met dezelfde snelheid, wordt een snelle *hele draai* uitgevoerd terwijl het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Een *continuous spin*  $720^\circ$  (2 rotaties) wordt uitgevoerd. [MF 2.8]



4. Een Cycloon (fig. 436) wordt uitgevoerd tot de **verticale houding**. Een *halve draai* wordt uitgevoerd. Doorgaand in dezelfde richting wordt nog een draai van  $180^\circ$  uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch naar beneden worden gebracht om een **spagaathouding** aan te nemen. Eindigen met een *overslag voorover*. [MF 3.0]



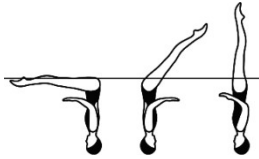
5. Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een *thrust* uitgevoerd tot **verticale houding** en zonder hoogteverlies wordt één been snel omlaag gebracht tot een **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt omhoog gebracht tot **verticale houding** terwijl een *spin down*  $360^\circ$  wordt uitgevoerd. [MF 2.5]



6. De uitvoering moet een lift, sprong of worp bevatten, die willekeurig mag worden geplaatst in de uitvoering.
7. Met uitzondering van het kantwerk, het te water gaan en de lift, sprong of worp, dienen alle verplichte en aanvullende elementen gelijktijdig en in dezelfde richting te worden uitgevoerd. Spiegelacties zijn niet toegestaan.

## SENIOREN MIXED DUET VERPLICHTE ELEMENTEN

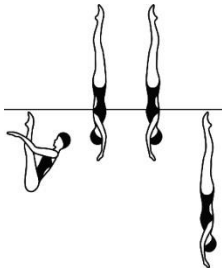
1. Vanuit een **gehoekte houding voorover** worden de benen opgetild tot **verticale houding** terwijl er een draai van 360° wordt uitgevoerd. [MF 1.5]



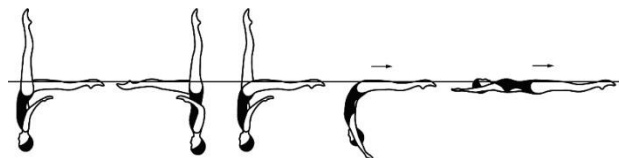
2. Balletbeen combinatie: Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een *balletbeenhouding aangenomen* gevolgd door een snelle wiASel met gestrekte benen om de andere balletbeen aan te nemen. Het horizontale been wordt gebogen tot **flamingohouding**. Het gebogen been wordt opgetild naar **dubbel balletbeenhouding**. De **dubbel balletbeenhouding** handhavend wordt een draai van 360° uitgevoerd. Tijdens de balletbeen combinatie is een beweging richting het hoofd toegestaan tot aan de **dubbel balletbeenhouding**. [MF2.5]



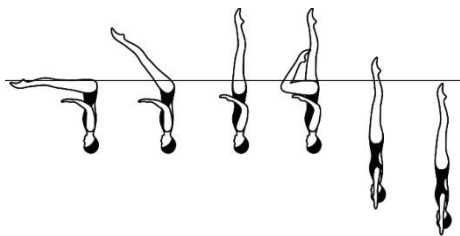
3. Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen verticaal, wordt Figuur 301c - Barracuda Twirl uitgevoerd. [MF 2.4]



4. Vanuit **dolcohouding**, de verticale stand van het lichaam handhavend gaat de voet van het horizontale been in een horizontale boog van 180° aan de waterspiegel tot **zwaluwstaarhouding**. De hoek tuASen de benen handhavend, beweegt het horizontale been naar verticale stand terwijl gelijktijdig het verticale been in een boog over het water beweegt om de **dolcohouding** aan te nemen. Het verticale been gaat naar **oppervlakte boog**, en in een doorgaande beweging eindigen met van *oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug*. [MF 2.2]



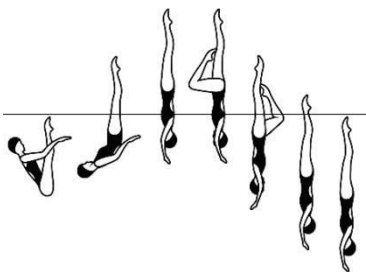
5. Vanuit een **gehoekte houding voorover** worden de benen opgetild tot **verticale houding**. Een *hele draai* wordt uitgevoerd, terwijl één been buigt naar **verticaal gebogen kniehouding**, gevolgd door een *continuous spin van 720°* (2 rotaties) terwijl de gebogen knie wordt aangesloten tot een **verticale houding**. [MF 2.3]



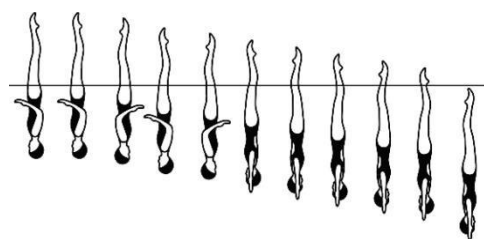
6. De uitvoering moet één lift, sprong of worp bevatten die willekeurig mag worden geplaatst in de uitvoering.
7. De uitvoering moet tenminste één verbonden actie bevatten, welke willekeuring in de uitvoering mag worden geplaatst. Verbonden actie: de zwemmers moeten elkaar op een of andere manier aanraken tijdens de uitvoering van het element.
8. Verplichte elementen 1 tot en met 5 moeten gelijktijdig en in dezelfde richting worden uitgevoerd.

### SENIOREN TEAM VERPLICHTE ELEMENTEN

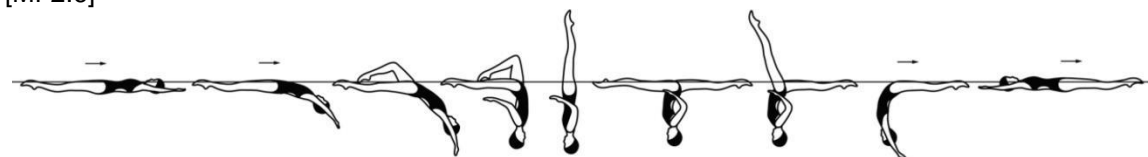
1. Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een *thrust* uitgevoerd tot **verticale houding** en zonder hoogteverlies wordt één been snel ingetrokken tot **verticaal gebogen kniehouding**. Een snelle *spin down 360°* wordt uitgevoerd terwijl de gebogen knie wordt gestrekt tot **verticale houding**. [MF 2.5]



2. Vanuit een **verticale houding** wordt een *hele draai* uitgevoerd, gevolgd door een *continuous spin 1440°* (4 rotaties). [MF 2.2]

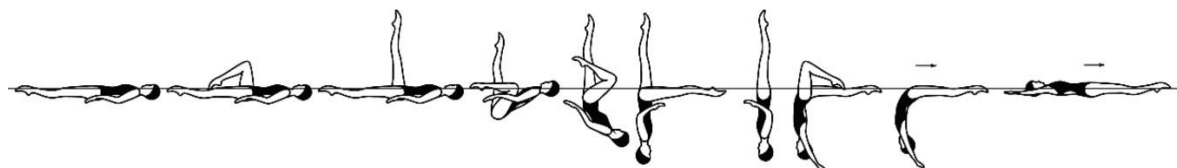


3. Een Cycloon (fig. 436) wordt uitgevoerd tot een **verticale houding**, waarna de benen symmetrisch naar beneden worden gebracht tot een **spagaathouding**. Een *overslag voorover* wordt uitgevoerd [MF2.6]

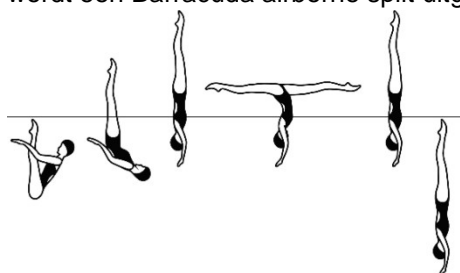


4. Mantarog variant: Een flamingo wordt uitgevoerd tot een **flamingohouding aan de waterspiegel** met beweging richting hoofd. Met het balletbeen in verticale houding worden de heupen omhoog gebracht terwijl de romp afrolt, het gebogen been horizontaal gestrekt beweegt met de knie aan de waterspiegel 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. (Omerking: 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. [MF 3.1]



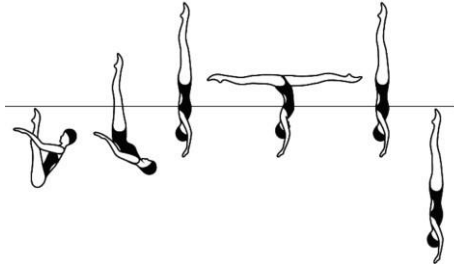
5. Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een Barracuda airborne split uitgevoerd. [MF 2.5]



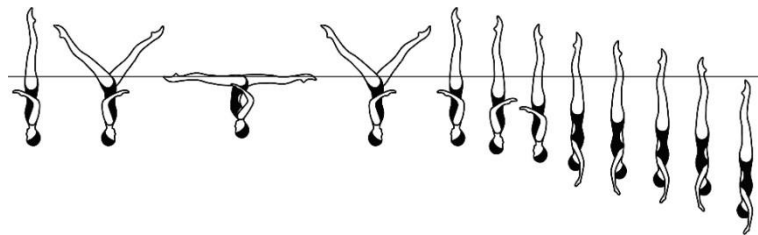
6. De uitvoering mag alleen twee acrobatische bewegingen bevatten: één waar alle ploegleden aan deelnemen en één met twee gelijktijdig acrobatische bewegingen, met elke acrobatische beweging gelijktijdig met identieke bewegingen en in dezelfde richting. Deze mogen willekeuring in de uitvoering worden geplaatst.  
Acrobatische bewegingen: een algemene term voor sprongen, worpen, lifts, stapels, platforms, etc. welke worden uitgevoerd als spectaculaire gymnastische bewegingen en/of risicovolle acties en worden meestal bereikt met de hulp van andere zwemmers.
7. De uitvoering moet een cadansactie met alleen armen, benen of beiden bevatten. Deze mag willekeuring in de uitvoering worden geplaatst. Cadans actie: Identieke beweging(en) opeenvolgend uitgevoerd, een voor een, door alle teamleden. Wanneer meer dan één cadans actie wordt uitgevoerd dan moet deze opeenvolgend en niet onderbroken worden door andere vrije of verplichte elementen. Een tweede cadans actie mag beginnen voordat de eerste cadans actie is voltooid door alle ploegleden, maar ieder ploeglid moet iedere beweging uitvoeren van elke cadans.
8. De uitvoering bevat minstens één cirkel en minstens één rechte lijn.
9. Met uitzondering van het kantwerk, het te water gaan, de acrobatische bewegingen en de cadans actie, dienen alle verplichte en aanvullende elementen gelijktijdig en in dezelfde richting door alle ploegleden te worden uitgevoerd. Variaties in stuwing en richting zijn alleen toegestaan gedurende de onder water patroonswiAselingen en onder water acties. Spiegelacties zijn niet toegestaan met uitzondering van de cirkel.

## JUNIOREN SOLO VERPLICHTE ELEMENTEN

1. Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een barracuda airborne split uitgevoerd (MF 2.5)

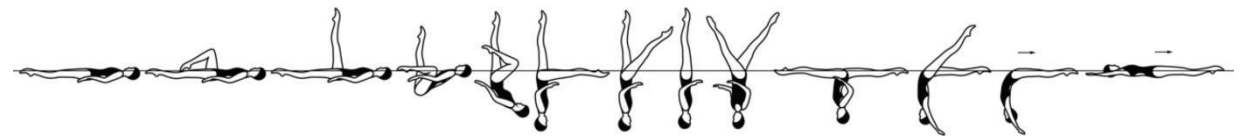


2. Vanuit een **verticale houding** wordt een rotatie van 360° uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch neer gaan tot **spagaathouding**. Doorgaand en in dezelfde richting wordt nog een 360° rotatie uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch naar een **verticale houding** worden gebracht. Draaiend in dezelfde richting wordt een *continuous spin van 1080°* (3 rotaties) uitgevoerd. [MF 2.5]

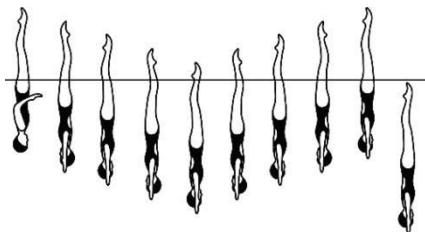


3. **141 Rog**

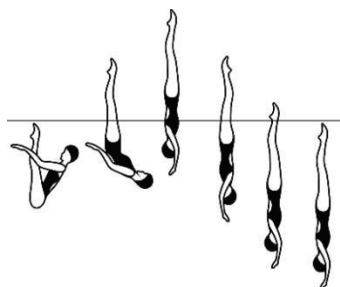
Een flamingo wordt uitgevoerd met een beweging richting hoofd tot een **flamingohouding aan de waterspiegel**. Met het balletbeen in de verticale houding worden de heupen omhoog gebracht en rolt de romp af terwijl het gebogen been beweegt om de **zwaluwstaarhouding** aan te nemen. Het horizontale been 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 de **spagaathouding**. Eindigen met een *overslag voorover*. [MF 3.2]



4. Vanuit een **verticale houding** wordt een *combined spin van 720°* (2 rotaties + 2 rotaties) uitgevoerd, gevolgd door *verticaal ondergaan*. [MF 1.9]



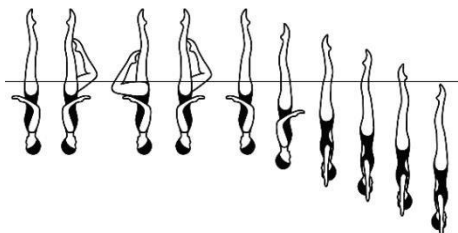
5. Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt Figuur 301e - Barracuda spin down 360° uitgevoerd. [MF 2.0]



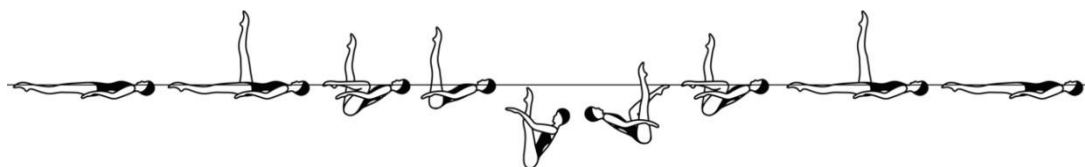


## JUNIOREN DUET VERPLICHTE ELEMENTEN

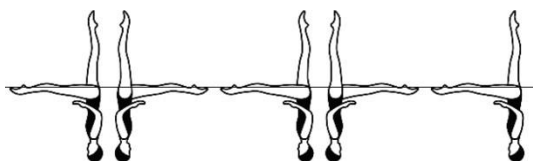
1. Vanuit een **verticale houding** wordt een *hele draai* uitgevoerd, terwijl één been buigt naar **verticaal gebogen kniehouding**, doorgaand en in dezelfde richting wordt nog een *hele draai* uitgevoerd terwijl het gebogen been wordt aangesloten om een **verticale houding** aan te nemen. Eindigen met een *continuous spin van 720°* (2 rotaties). [MF 2.2]



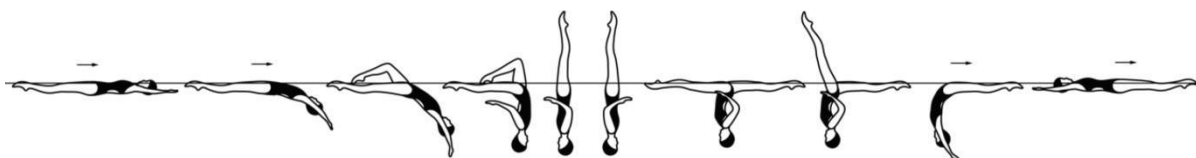
2. Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een been gestrekt opgetild om een **balletbeenhouding** aan te nemen. Het scheenbeen van het horizontale been wordt langs de waterspiegel ingetrokken tot **flamingohouding aan de waterspiegel**. Het gebogen been wordt gestrekt tot **dubbel balletbeenhouding** aan de waterspiegel. Terwijl de benen verticaal blijven, gaat het lichaam onderwater om een **gehoekte houding achterover** aan te nemen. Terwijl het lichaam omhoog komt wordt er een 360° draai gemaakt en één been gebogen 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 serie is een beweging richting het hoofd toegestaan. [MF 2.9]



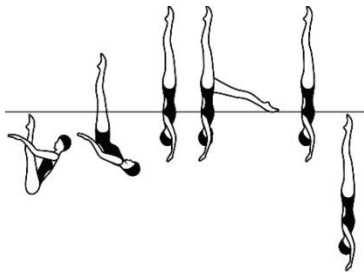
3. Vanuit een vastgehouden **zwaluwstaarhouding** (het horizontale been dichtdraaiend richting het lichaam) worden twee snelle *hele draaien* (720°) uitgevoerd. [MF 1.8]



4. Een Cycloon (fig. 436) wordt uitgevoerd tot de **verticale houding**. Een *halve draai* wordt uitgevoerd. Doorgaand en in dezelfde richting wordt nog een halve draai uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch worden geopend tot **spagaathouding**. Eindigen met een *overslag voorover*. [MF 3.0]



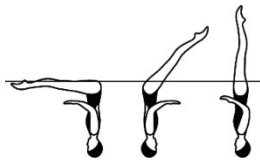
5. Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt Flying Fish uitgevoerd: een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticale houding** en zonder hoogteverlies wordt één been in een snelle beweging naar beneden gebracht tot een **zwaluwstaarhouding** en zonder pauze wordt het horizontale been weer snel aangesloten tot een **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*. [MF 2.5]



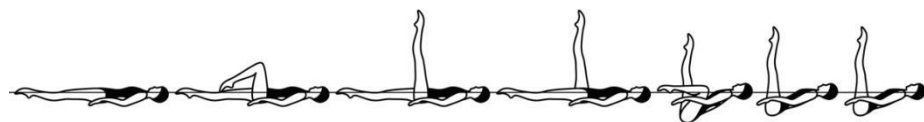
6. De uitvoering moet een lift, sprong of worp bevatten die willekeurig mag worden geplaatst in de uitvoering.
7. Met uitzondering van het kantwerk, het te water gaan en de lift, sprong of worp, dienen alle verplichte en aanvullende elementen gelijktijdig en in dezelfde richting te worden uitgevoerd. Spiegelacties zijn niet toegestaan.

### JUNIOREN MIXED DUET VERPLICHTE ELEMENTEN

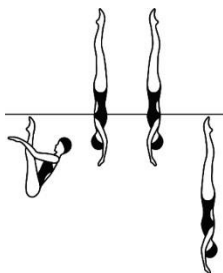
1. Vanuit een **gehoekte houding voorover** worden de benen opgetild tot **verticale houding** terwijl er een draai van 360° wordt uitgevoerd. [MF 1.5]



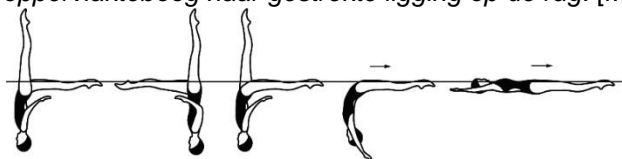
2. Balletbeen combinatie: Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een *balletbeenhouding aangenomen* gevolgd door een snelle wissel met gestrekte benen om de andere balletbeen aan te nemen. Het horizontale been wordt gebogen tot **flamingohouding**. Het gebogen been wordt opgetild naar **dubbel balletbeenhouding**. De **dubbel balletbeenhouding** handhavend wordt een draai van 360° uitgevoerd. Tijdens de balletbeen combinatie is een beweging richting het hoofd toegestaan tot aan de **dubbel balletbeenhouding**. [MF2.5]



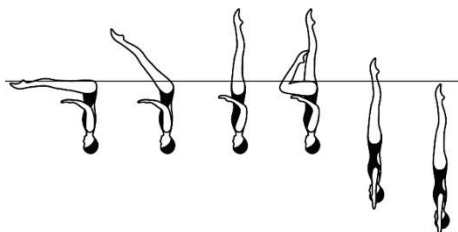
3. Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen verticaal, wordt Figuur 301c -Barracuda Twirl uitgevoerd. [MF 2.4]



4. Vanuit **dolcohouding**, de verticale stand van het lichaam handhavend gaat de voet van het horizontale been in een horizontale boog van 180° aan de waterspiegel tot **zwaluwstaarhouding**. De hoek tussen de benen handhavend, beweegt het horizontale been naar verticale stand terwijl gelijktijdig het verticale been in een boog over het water beweegt om de **dolcohouding** aan te nemen. Het verticale been gaat naar **oppervlakte boog**, en in een doorgaande beweging eindigen met van **oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug**. [MF 2.2]



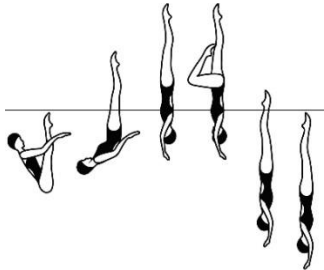
5. Vanuit een **gehoekte houding voorover** worden de benen opgetild tot **verticale houding**. Een *hele draai* wordt uitgevoerd, terwijl één been buigt naar **verticaal gebogen kniehouding**, gevolgd door een *continuous spin van 720°* (2 rotaties) terwijl de gebogen knie wordt aangesloten tot een **verticale houding**. [MF 2.3]



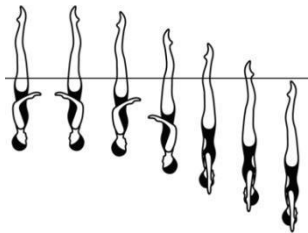
6. De uitvoering moet één lift, sprong of worp bevatten die willekeurig mag worden geplaatst in de uitvoering.
7. De uitvoering moet tenminste één verbonden actie bevatten, welke willekeuring in de uitvoering mag worden geplaatst. Verbonden actie: de zwemmers moeten elkaar op een of andere manier aanraken tijdens de uitvoering van het element.
8. Verplichte elementen 1 tot en met 5 moeten gelijktijdig en in dezelfde richting worden uitgevoerd.

## JUNIOR TEAM VERPLICHTE ELEMENTEN

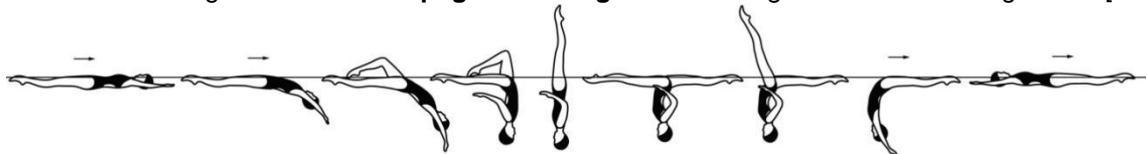
1. Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen verticaal, wordt een *trust* uitgevoerd tot **verticale houding**, zonder hoogte verlies wordt een been gebogen tot **verticaal gebogen kniehouding**. Een snelle  $180^\circ$  *spin* wordt uitgevoerd terwijl het gebogen been wordt aangesloten tot een **verticale houding**. Alle bewegingen worden snel uitgevoerd. [MF 2.3]



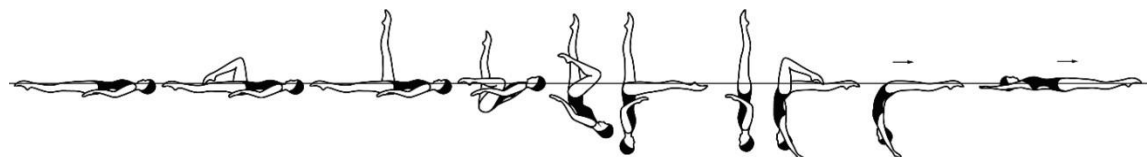
2. Vanuit een **verticale houding** wordt een *twist spin* uitgevoerd. [MF 1.8]



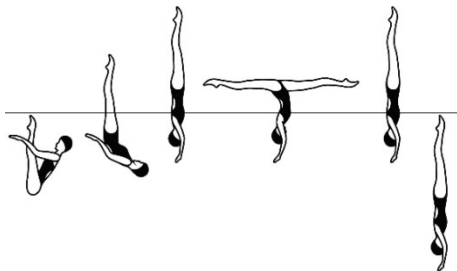
3. Een Cycloon wordt uitgevoerd tot een **verticale houding**, waarna de benen symmetrisch naar beneden worden gebracht tot een **spagaathouding**. Een *overslag voorover* wordt uitgevoerd [MF2.6]



4. 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  $180^\circ$  draait. De richting van de  $180^\circ$  is dichtdraaiend. (Omerking: Een rechter flamingo start vereist de rechter schouder terug gedurende de  $180^\circ$  draai en een linker flamingo start vereist een linker schouder terug gedurende de  $180^\circ$  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. [MF 3.1]



5. Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een Barracuda airborne split uitgevoerd. [MF 2.5]



6. De uitvoering moet twee acrobatische bewegingen bevatten: één waar alle ploegleden aan deelnemen en één met twee gelijktijdig acrobatische bewegingen, met elke acrobatische beweging gelijktijdig met identieke bewegingen en in dezelfde richting. Deze mogen willekeuring in de uitvoering worden geplaatst.  
Acrobatische bewegingen: een algemene term voor sprongen, worpen, lifts, stapels, platforms, etc. welke worden uitgevoerd als spectaculaire gymnastische bewegingen en/of risicovolle acties en worden meestal bereikt met behulp van andere zwemmers.
7. De uitvoering moet een cadans actie met alleen armen, benen of beiden bevatten. Deze mag willekeuring in de uitvoering worden geplaatst. Cadans actie: Identieke beweging(en) tegelijk uitgevoerd, een voor een, door alle teamleden. Wanneer meer dan één cadans actie wordt uitgevoerd dan moet deze opeenvolgend en niet onderbroken worden door andere vrije of verplichte elementen. Een tweede cadans actie mag beginnen voordat de eerste cadans actie is voltooid door alle ploegleden, maar ieder ploeglid moet iedere beweging uitvoeren van elke cadans.
8. De uitvoering bevat minstens één cirkel en minstens één rechte lijn.
9. Met uitzondering van het kantwerk, het te water gaan, de acrobatische bewegingen en de cadans actie, dienen alle verplichte en aanvullende elementen gelijktijdig en in dezelfde richting door alle ploegleden te worden uitgevoerd. Variaties in stuwing en richting zijn alleen toegestaan gedurende de onder water patroonwisselingen en onder water acties. Spiegelacties zijn niet toegestaan met uitzondering van de cirkel.

**BIJLAGE VII**  
**FINA VERPLICHTE ELEMENTEN VOOR DE VRIJE COMBINATIE**

**ALGEMENE REGELS**

1. Tijdlimieten zie SS 14.1
2. De Uitvoeringen mogen op de kant of in het water beginnen
3. Alle volgende delen moeten in het water beginnen.
4. Een nieuw gedeelte moet de nabijheid of naast het voorgaande onderdeel worden uitgevoerd

**VERPLICHTE ELEMENTEN**

1. Minimaal twee (2) gedeelten moeten minder dan drie (3) deelnemers bevatten en minimaal twee (2) gedeeltes moeten acht (8) tot tien (10) deelnemers bevatten

## BIJLAGE VIII FINA VERPLICHTE ELEMENTEN VOOR DE HIGHLIGHT UITVOERING

### ALGEMENE REGELS

1. Tijdlimieten zoals omschreven in SS 14.1 2.  
Toegevoegde elementen zijn toegestaan.
3. Verplichte elementen 1 t/m 3 mogen in willekeurige volgorde worden gezwommen

### VERPLICHTE ELEMENTEN

Alle ploeg deelnemers moeten deelnemen aan de verplichte elementen.

1. Minimaal 4 acrobatische bewegingen

**Acrobatische bewegingen:** Een algemene uitdrukking voor sprongen, worpen, lifts, stacks, platforms etc. welke worden uitgevoerd als spectaculaire gymnastische stunts en/of risicovolle onderdelen, en deze worden meestal uitgevoerd met assistentie van de andere zwemmer(s).

De acrobatische beweging eindigt met het volledig onder water gaan van alle deelnemers, inclusief degene(n) die wordt of worden opgeduwd. Voor veelvoudige acrobatische bewegingen:

Wanneer onder water gaan tussen twee acrobatische bewegingen gebeurt, zal dit worden beschouwd als 2 lifts.

Wanneer twee acrobatische bewegingen gelijktijdig gebeuren, zal dit worden beschouwd als één lift. Opmerking: deze beschrijving van acrobatische bewegingen gelden ook voor de Vrije Uitvoeringen en Technische uitvoeringen.

2. Een verbindende of met elkaar verweven actie.

**Een verbindende actie:** verbonden of aangesloten met elkaar

**Een verweven actie:** actie van gedraaid met elkaar en rond elkaar in spiralen.

3. Een float wat een kaleidoscopisch effect geeft

**Een float:** een formatie van een patroon die de zwemmers maken met de lichamen aan de waterspiegel. Sommige delen kunnen boven of onder water zijn.

**Een kaleidoscopisch effect:** een symmetrisch uitgevoerd patroon dat constant beweegt van de een naar de ander en snel verandert.

## BIJLAGE IX

### Diploma's

1. Er zijn vijf (5) aanlooptdiploma's, te weten het basishouding-, zeilboot-, balletbeen-, spagaat- en barracadadiploma en er zijn vier (4) wedstrijddiploma's, te weten het Age I, Age II, junior- en seniordiploma. De moeilijkheidsgraad van de diploma's loopt op van basishoudingdiploma naar seniordiploma.
2. De vier (4) wedstrijddiploma's kunnen uitsluitend tijdens wedstrijden (geen onderlinge) worden behaald. (zie hiervoor art. 5 van het sportreglement). Het resultaat op grond waarvan een deelnemer tijdens een wedstrijd voor het eerst zo'n diploma behaalt, dient op het proces-verbaal van de wedstrijd te worden aangegeven met een D (diploma).
3. Indien voor een wedstrijd het bezit van een diploma als eis is gesteld, moet dit diploma voor de vastgestelde inschrijfdatum van de betreffende wedstrijd zijn behaald.
4. Voor het afleggen van de examens voor de aanlooptdiploma's moet tenminste drie (3) weken voor de gewenste examendatum een aanvraag worden ingediend op de webkalender van de KNZB.
5. Bij het examen voor de aanlooptdiploma's moet de jury tenminste bestaan uit één (1) scheidsrechter en drie (3) officials, desgewenst de scheidsrechter inbegrepen. Echter als met meer jurypanels tegelijkertijd wordt gewerkt, behoort de scheidsrechter ambulante te blijven. De scheidsrechter dient tenminste de bevoegdheid "8" te hebben. De assistent-scheidsrechter(s) dient tenminste de bevoegdheid "9" te hebben. De beoordelaars dienen desgewenst de bevoegdheid 11 en/of 10 te hebben. De officials van een jurypanel mogen niet allemaal van dezelfde verenging zijn.
6. Men moet tenminste zes (6) jaar zijn om te mogen deelnemen aan het examen voor één van de diploma's
7. Een diploma blijft voor wedstrijden twee (2) jaar geldig. Het bondsbestuur is, al dan niet op verzoek van de deelnemer en op grond van de door de deelnemer behaalde wedstrijdresultaten, bevoegd de geldigheidsduur van een diploma automatisch te verlengen.
8. Bij de aanlooptdiploma's beslissen de officials of de kandidaat voldoende vaardigheid bezit om door te gaan voor het volgende diploma, waarbij in geval van twijfel de (assistent) scheidsrechter de beslissende stem heeft.
9. Het barracuda diploma moet behaald zijn voordat het Age I diploma behaald kan gaan worden.
10. De beoordeling geschiedt door het toekennen van 3 punten (goed), 2 punten (voldoende) of 1 punt (onvoldoende) voor elk onderdeel. Geslaagd is degene die voldoet aan de eisen genoemd in het schema, vermeld per diploma voor de puntentelling.
11. Eisen voor de aanlooptdiploma's. Het bondsbestuur kan jaarlijks de diploma-eisen aanpassen.

### Eisen aanlooptdiploma's

#### BASISHOUDINGDIPLOMA

##### 1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken

- a. 12,5 m schoolslag, uitdrijven met armen voor; met aansluitend 12,5 rugcrawl.

##### 2. Stuwen

- a. 12,5 meter Stuwen op de *rug* met de handen bij de heupen *richting hoofd*, met aansluitend:
- b. 12,5 meter Stuwen op de *rug* met de handen bij de heupen *richting voeten*.

##### 3. Houdingen

- a. Basishouding 1: Basishouding **gestrekte ligging op de rug** op de plaats met de handen bij de heupen, 10 sec. vasthouden.
- b. Basishouding 2: Basishouding **gestrekte ligging op de borst** op de plaats met de handen tussen heup en schouder, 10 sec. vasthouden.

##### 4. Figuren

- a. Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** worden de benen naar **tubhouding** gebracht. In deze houding wordt een halve draai uitgevoerd om een verticale as tussen hoofd en knieën. Vanuit deze houding naar de **gestrekte ligging op de rug**.

(Basishouding 1, basishouding 15; gehurkte draai 180, Basishouding 1).

##### 5. Lenigheid

- a. Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 25 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- b. Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 25 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- c. Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 30 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.

##### 6. Eggbeaten

- a. 20 sec. eggbeaten op de plaats, rechtop met de armen/handen vrij.



## 7. Muziekwemmen, maat en uitvoering

- a. 12,5 meter schoolslag, met beide armen voor uitdrijven op de maat van de muziek, met aansluitend 12,5 meter rugcrawl armen gestrekt overhalen op de maat van de muziek.

Onderdeel 5: Voor spagaat:

25 cm of minder 3 punten; 26 t/m 30 cm = 2 punten; 31 cm of meer = 1 punt

Voor split:

30 cm of minder 3 punten; 31 t/m 35 cm = 2 punten; 36 cm of meer = 1 punt.

Onderdeel 7: Muziekwemmen wordt zonder bril en in een vaste volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging

	Zwemmen	Stuwing	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Eggb.	Muziekwz	
Aantal onderdelen	1	2	2	1	3	1	2	
Maximaal te behalen	3	6	6	3	9	3	6	36
Moet minimaal behaald worden	2	4	4	2	6	2	4	24

## Diploma 2 - ZEILBOOTDIPLOMA

### 1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken

- a. 25 m borstcrawl, om de drie slagen ademen, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen  
b. 25 m schoolslag, uitdrijven met de armen voor, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.

### 2. Stuwen

- a. 12,5 meter Stuwen op de *rug* met de handen *boven het hoofd richting* voeten (zgn. *torpedo*) lichaam moet horizontaal blijven.  
b. 5 meter Stuwen op de *borst* met de handen *boven het hoofd richting* hoofd (zgn. *dogpaddle*), lichaam moet horizontaal blijven, zonder ademen.

### 3. Houdingen

- a. Basishouding 14 a: Gebogen kniehouding op de buik. Het lichaam in **gestrekte ligging op de borst**, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen. (zgn. zeilboothouding op de borst), 10 sec. vasthouden.  
b. Basishouding 14 b: Gebogen kniehouding op de rug. Het lichaam in **gestrekte ligging op de rug**. Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel. (zgn. zeilboothouding op de rug), 10 sec. vasthouden

### 4. Figuren

- a. Fig. 310 Salto achterover gehurkt  
b. Fig. 301 Barracuda t/m **gehoekte houding achterover**, met de tenen net onder de waterspiegel

### 5. Lenigheid

- a. Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 15 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.  
b. Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 15 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.  
c. Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 20 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.

### 6. Eggbeaten

- a. 30 sec. eggbeaten op de plaats, rechtop, schouders droog. (de armen/handen zijn vrij)

### 7. Muziekwemmen, maat en uitvoering

- a. Vanaf de kant als potlood in het water springen, boven komen en vervolgens:  
25 meter zwemmen op muziek: 2x schoolslag 1x zijslag rechts; op de rug draaien; benen naar **tubhouding**, halve draai en staan. (minimaal 2x deze serie uitvoeren)

Onderdeel 5: Voor spagaat:

15 cm of minder 3 punten; 16 t/m 25 cm = 2 punten; 26 cm of meer = 1 punt

Voor split:  
20 cm of minder 3 punten; 21 t/m 30 cm = 2 punten; 31 cm of meer = 1 punt.

Onderdeel 7: Muziekwemmen wordt zonder bril en in een vaste volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

	Zwemmen	Stuwing	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Eggb.	Muziekw	
Aantal onderdelen	2	2	2	2	3	1	2	
Maximaal te behalen	6	6	6	6	9	3	6	42
Moet minimaal behaald worden	4	4	4	4	6	2	4	28

### **Diploma 3 - BALLEETBEENDIPLOMA**

#### **1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken**

- 25 m 3 slagen borstcrawl/ 3 slagen rugcrawl doordraaien, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.
- 25 m zijslag (2 slagen links; 2 slagen rechts; tussen elke slag draaien de schouders naar voren) de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.

#### **2. Stuwen**

- 12,5 meter Stuwen op de rug richting hoofd met de handen boven het hoofd (dolfijnstuwing of "trekken")
- Stuwen in de gestrekte ligging op de borst met de armen bij de heupen, de armen maken een hoek van 90° bij de ellebogen (*zgn. Amerikaanse stuwbeweging*; 10 stuwingen met de voeten tegen de kant.

#### **3. Houdingen**

- Basishouding 3a: **Balletbeenhouding aan de waterspiegel, 5 sec.**
- Basishouding 16a: **Spagaathouding, 5 sec.**

#### **4. Figuren**

- Basisbeweging 3: **Het aannemen van de gehoekte houding voorover.**
- Figuur 311: Kiep t/m een gedeeltelijke salto achterover gehurkt (tuckhouding) totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan.

#### **5. Lenigheid**

- Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 15 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.

#### **6. Eggbeaten/Bodyboost**

- 12,5 m eggbeaten zijwaarts achter linkerschouder, aansluitend 12,5 m eggbeaten zijwaarts achter rechterschouder.
- Bodyboost 2 x hoogte onder borst

#### **7. Muziekwemmen, maat en uitvoering**

- Vanaf de kant duiken (met de benen bij elkaar), boven komen en vervolgens:  
25 meter zwemmen op muziek als volgt (in vrije volgorde) uit te voeren:  
Zeilboot beurtelings;  
Salto achterover  
Zij-eggbeat met armbeweging  
Minimaal twee verschillende zwemslagen.  
(mag herhaald worden)

- Onderdeel 5: Voor spagaat:  
 10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 cm of meer = 1 punt  
 Voor split:  
 15 cm of minder 3 punten; 16 t/m 25 cm = 2 punten; 26 cm of meer = 1 punt.
- Onderdeel 6: Bodyboost hoogte onder borst 3 punten; boven borst 2 punten; schouderhoogte 1 punt.
- Onderdeel 7: Muziekwemmen wordt zonder bril en in een vrije volgorde gezwommen,  
 maximaal 4 zwemsters per vereniging.

	Zwemmen	Stuwing	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Eggb.	Muziekw	
Aantal onderdelen	2	2	2	2	3	2	2	
Maximaal te behalen	6	6	6	6	9	6	6	45
Moet minimaal behaald worden	4	4	4	4	6	4	4	30

#### **Diploma 4 - SPAGAATDIPLOMA**

##### **1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken**

- 25 m: kickjes, 2x rechts en 2x links, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen
- 12,5 m onder water zwemmen op de borst, hierbij in het water beginnen.

##### **2. Stuwen**

- 5 m stuwen op de rug richting hoofd met de handen boven het hoofd (dolfijn stuwing of "trekken"). In een doorgaande beweging wordt de rug hol getrokken tot **oppervlakteboog** met de heupen en benen aan de waterspiegel met splitstuwing (4 sec. vasthouden)

##### **3. Houdingen**

- Basishouding 14c: **Verticaal gebogen kniehouding** 10 sec. vasthouden
- Basishouding 8: **Zwaluwstaarhouding** 10 sec. vasthouden
- Basishouding 6: **Verticale houding** op de enkels. 10 sec. vasthouden.

##### **4. Figuren**

- Figuur 324: Duikelaar.
- Basisbeweging 6a: **Overslag voorover** vanuit **spagaathouding**
- Figuur 101: Balletbeen.

##### **5. Lenigheid**

- Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt 0 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt 0 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Spagaat in het water 130° – 140°, 5 sec. vasthouden.

##### **6. Eggbeaten**

- 15 sec. eggbeaten op de plaats met een armbeweging, waarvan minimaal één keer met twee (2) armen (mag herhaald worden)
- 3x Bodyboost tot navel zonder armen

##### **7. Muziekwemmen, maat en uitvoering**

- Vanaf de kant duiken (met de benen bij elkaar), boven komen en vervolgens:  
 25 meter maatzwemmen op muziek als volgt (in vrije volgorde) uit te voeren:  
 Minisplit  
 Balletbeenhouding  
 Inhoeken  
 Eggbeater met één arm boven het hoofd.  
 Minimaal één (1) bodyboost  
 (mag herhaald worden)

Onderdeel 1: Onder water zwemmen:

10 mtr. = 3 punten; 6-9 mtr. = 2 punten; 0-5 mtr. = 1 punt.

Onderdeel 5: Voor spagaat:

0 cm 3 punten; 1 t/m 10 cm = 2 punten; 11 cm of meer = 1 punt

Voor split:

10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 cm of meer = 1 punt.

Voor spagaat in het water; 130° – 140° = 3 punten; 110° – 120° = 2 punten; tot 100° = 1 punt.

Onderdeel 6: Bodyboost tot navel 3 punten; onder borst 2 punten; boven borst 1 punt.

Onderdeel 7: Muziekwemmen wordt zonder bril en in een willekeurige volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

	Zwemmen	Stuwing	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Eggb.	Muziekw	
Aantal onderdelen	2	1	3	3	4	2	2	
Maximaal te behalen	6	3	9	9	12	6	6	51
Moet minimaal behaald worden	4	2	6	6	8	4	4	34

### **Diploma 5 - BARRACUDADIPLOMA**

#### **1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken**

a. 25 m zijeggbeat/rugcrawl benen/zijeggbeat/borstcrawl benen, arm strak over.

b. 25 m onder water zwemmen op de borst of rug (naar keuze)

#### **2. Stuwen**

a. 25 m snelle torpedo.

#### **3. Houdingen**

a. Basishouding 14d: **Oppervlakteboog gebogen kniehouding.**

Het lichaam in **oppervlakteboog**. Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel.

b. Basishouding 6: **Verticale houding** minimaal halverwege kuit:

c. Basishouding 17: **Dolcohouding**

#### **4. Figuren**

a. Figuur 301 Barracuda.

b. Figuur 103 Duikboot

c. Figuur 316 Kiepnus.

#### **5. Lenigheid**

a. Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt 0 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.

b. Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt 0 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.

c. Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.

d. Spagaat in het water 150° – 160°, 5 sec. vasthouden.

#### **6. Eggbeaten**

a. 12,5 meter eggbeaten zijwaarts met linker arm op, met een continue armbeweging.

b. 12,5 meter eggbeaten zijwaarts met rechter arm op, met een continue armbeweging.

c. Bodyboost met twee (2) armen op tot navel (4 x)

#### **7. Muziekwemmen: Maat en Uitvoering**

a. Vanaf de kant induiken (met de benen bij elkaar), boven komen en vervolgens

25 meter maatzwemmen op muziek als volgt (in vrije volgorde) uit te voeren:

Overslag met inhoeken

Zwaluwstaarhouding

Balletbeenhouding

Flamingohouding

Bodyboost met armen

Eggbeater

(mag herhaald worden)

- Onderdeel 1: Onder water zwemmen:  
20-25 mtr. = 3 punten; 11-19 mtr. = 2 punten; 0-10 mtr. = 1 punt.
- Onderdeel 5: Voor spagaat:  
0 cm 3 punten; 1 t/m 10 cm = 2 punten; 11 cm of meer = 1 punt  
Voor split:  
10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 cm of meer = 1 punt.  
Voor spagaat in het water; 150°–160° = 3 punten; 130°–140° = 2 punten; 110°-120° = 1 punt.
- Onderdeel 6: Bodyboost tot navel 3 punten; onder borst 2 punten; boven borst 1 punt.
- Onderdeel 7: Muziekwemmen wordt zonder bril en in een willekeurige volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

	Zwemmen	Stuwing	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Eggb.	Muziekw	
Aantal onderdelen	2	1	3	3	4	3	2	
Maximaal te behalen	6	3	9	9	12	9	6	54
Moet minimaal behaald worden	4	2	6	6	8	6	4	36

Het bondsbestuur kan jaarlijks de diploma-eisen aanpassen.

### Eisen voor de wedstrijddiploma's

Het benodigde aantal te behalen punten en – indien gewijzigd – de ingangsdatum zullen jaarlijks gepubliceerd worden op de website van de KNZB.

#### Age I diploma

Hiervoor moeten 4 figuren worden gezwommen volgens de bepalingen van de FINA Age-group I figuren. (zie bijlage V)

#### Age II diploma

Hiervoor moeten 4 figuren worden gezwommen volgens de bepalingen van de FINA Age-group II figuren. (zie bijlage V)

#### Juniordiploma

Hiervoor moeten 4 figuren worden gezwommen volgens de bepalingen van de FINA Junior figuren. (zie bijlage V)

#### Seniordiploma

Hiervoor moeten 4 figuren worden gezwommen volgens de bepalingen van de Senior elementen figuren (door de KNZB zie bijlage X)

## BIJLAGE X GROEPEN Senior Elementen voor limieten 2017-2021

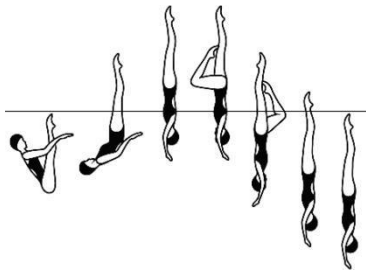
(De elementen dienen uitgevoerd te worden zoals omschreven in Bijlage IV – Beschrijving Figuren punt 1 t/m 10)

### Groep 1

#### Element A (senioren element team nr. 1)

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**. [MF 2.5]



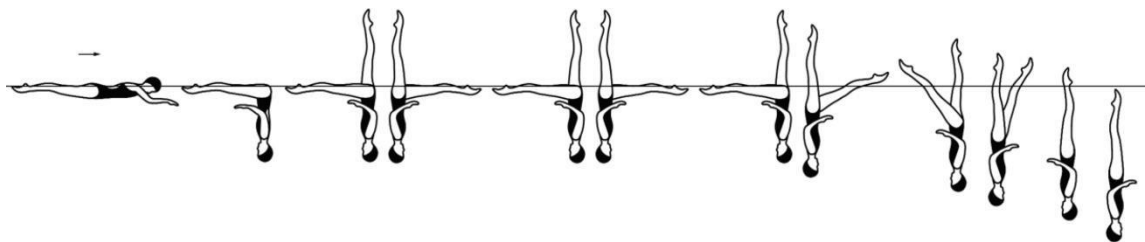
#### Element B

2.7

#### 364 Wervelwind

Whirlwind

Vanuit de **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen. Eén been wordt omhoog gebracht naar **zwaluwstaarhouding**. Vanuit een vastgehouden **zwaluwstaarhouding** het horizontale been dichtdraaiend richting het lichaam worden twee snelle *hele draaien* (720°) uitgevoerd. In dezelfde richting wordt het horizontale been aangesloten tot een **verticale houding** terwijl een *continuous spin van 720°* uitgevoerd.

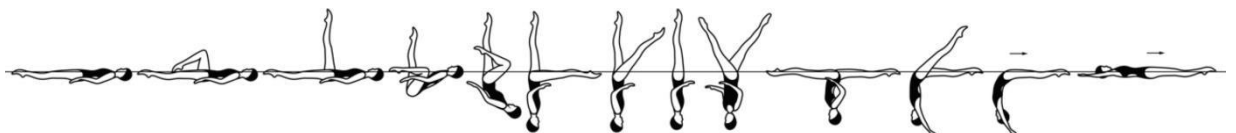


#### Element C (senioren element solo nr. 3):

3.2

#### 141 Rog

Een *flamingo* wordt uitgevoerd 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*. ([MF 3.2])



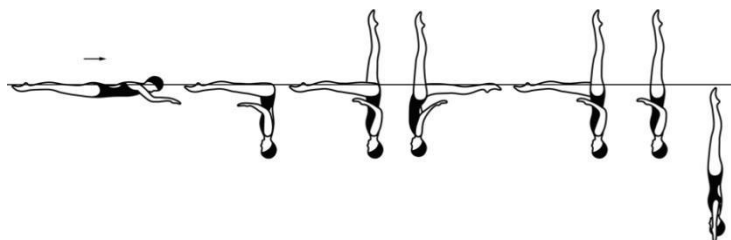
## Element D

2.8

### 351 Jupiter

Jupiter

Een Dalecarlia (350) wordt uitgevoerd tot de dolcohouding. Handhaaf de verticale lijn van het lichaam terwijl het horizontale been in een 180° boog langs de waterspiegel beweegt naar **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.



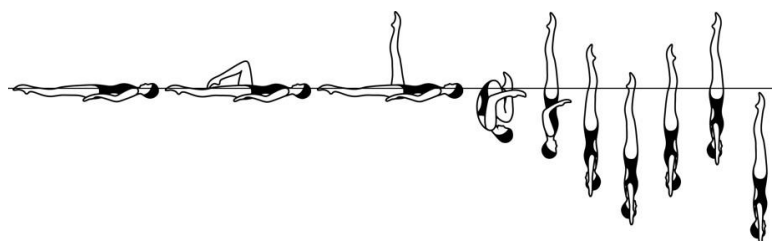
## GROEP 2:

### Element E

2.9

### 154 J-2 Londen combined spin 720°

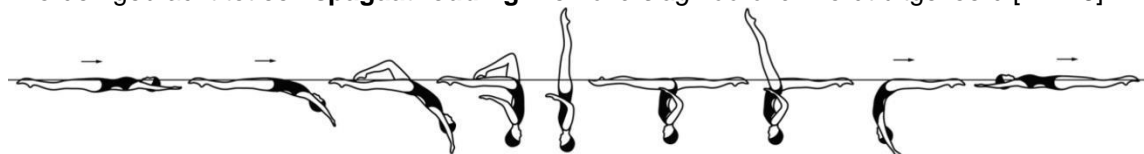
Een londen wordt uitgevoerd tot de **verticale houding**. Een snelle *combined spin 720°* wordt uitgevoerd. Gevolgd door snel *verticaal ondergaan*.



### Element F (senioren element team nr. 3)

2.6

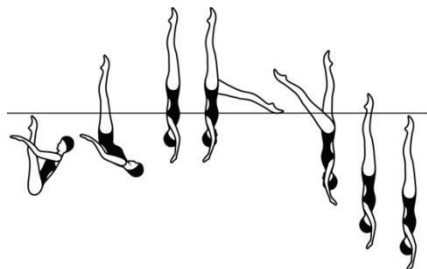
Een Cycloon (fig. 436) wordt uitgevoerd tot een **verticale houding**, waarna de benen symmetrisch naar beneden worden gebracht tot een **spagaathouding**. Een *overslag voorover* wordt uitgevoerd [MF2.6]



### Element G (senioren element duet nr. 5)

2.5

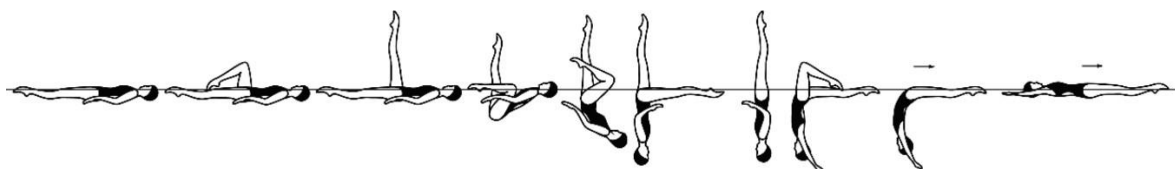
Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een *thrust* uitgevoerd tot **verticale houding** en zonder hoogteverlies wordt één been snel omlaag gebracht tot een **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt omhoog gebracht tot **verticale houding** terwijl een *spin down 360°* wordt uitgevoerd. [MF 2.5]



### Element H (senioren element team nr. 4)

3.1

Mantarog variant: Een flamingo wordt uitgevoerd tot een **flamingohouding aan de waterspiegel**. 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. [MF 3.1]



## GROEP 3

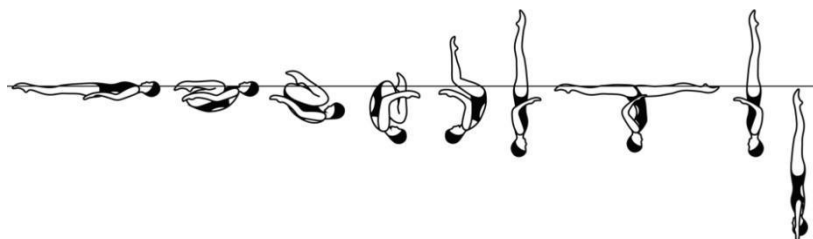
### Element I

2.3

320 Kiepswirl split gesloten 180°

Kipswirl split closing 180°

Een kiepswirl wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. De benen worden symmetrisch naar beneden gebracht tot **spagaathouding**. Een snelle rotatie van 180° wordt uitgevoerd, terwijl de benen symmetrisch worden gesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

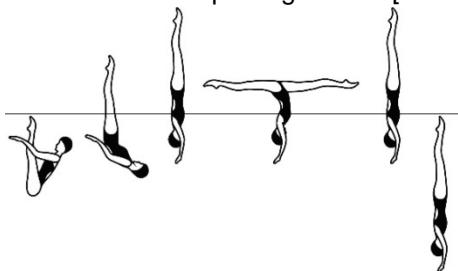




**Element J (senioren element team nr. 5):**

2.5

Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een Barracuda airborne split uitgevoerd. [MF 2.5]



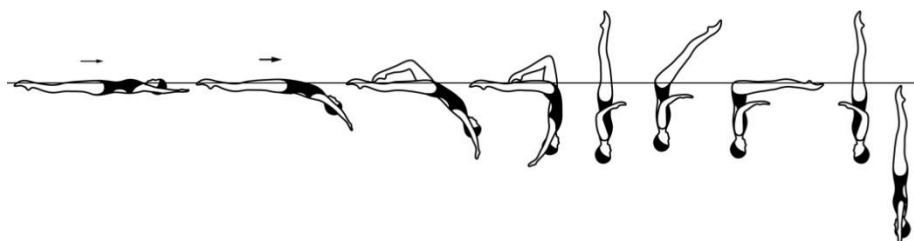
**Element K**

3.0

**440 Ipanema**

Ipanema

Een *dolfijn* 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 **oppervlakteboog gebogen kniehouding**. Het horizontale been wordt opgetild, terwijl de gebogen knie wordt gestrekt om een **verticale houding** aan te nemen. De benen worden neergelegd om een gehoekte houding voorover aan te nemen. Een snelle rotatie van 180° wordt uitgevoerd, terwijl de benen worden opgetild tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de rest van de figuur.



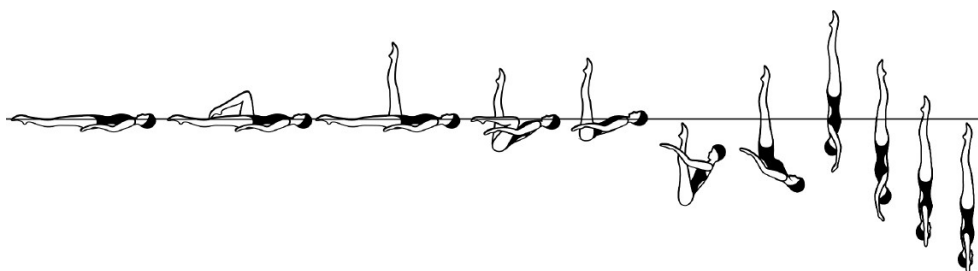
**Element L**

3.1

**143 Rio**

Rio

Een flamingo wordt uitgevoerd tot een **flamingohouding aan de waterspiegel**. Het horizontale been wordt gestrekt tot **dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel**. Het lichaam zakt verticaal onder water tot een **gehoekte houding achterover** met de tenen net onder de waterspiegel. Het figuur wordt afgemaakt als een barracuda spin down 360°.



## **BIJLAGE XI**

### **MASTERS SYNCHROONZWEM REGLEMENT (MAS)**

Het synchroonzwemreglement in deel VII van het handboek gelden voor alle Masters synchroonzwemmen met uitzondering zoals in dit hoofdstuk omschreven.

#### **MAS 1 Age Groups**

**MAS 1.1** Solo: 25-29; 30-39; 40-49; 50-59; 60-69; 70-79; 80 en ouder

**MAS 1.2** Duet: 25-29; 30-39; 40-49; 50-59; 60-69; 70-79; 80 en ouder, waarbij leeftijdsbepalend is de gemiddelde leeftijd van de deelnemers.

**MAS 1.3** Mixed Duet: 25-29; 30-39; 40-49; 50-59; 60-69; 70-79; 80 en ouder, waarbij leeftijdsbepalend is de gemiddelde leeftijd van de deelnemers.

**MAS 1.4** Ploeg: 25-34; 35-49; 50-64, 65 en ouder, waarbij leeftijdsbepalend is de gemiddelde leeftijd van de deelnemers.

**MAS 1.5** Combinatie: 25-39; 40-64; 65 en ouder, waarbij leeftijdsbepalend is de gemiddelde leeftijd van de deelnemers.

**MAS 1.6** De gemiddelde leeftijd van de deelnemers in een uitvoering worden bepaald door de leeftijd van de deelnemende zwemmers bij elkaar op te tellen, gedeeld door het aantal zwemmers (exclusief de reserves) en het achterwege laten van de decimalen in de uitkomst. (Bij voorbeeld, als de gemiddelde leeftijd van een ploeg 49.833 is, zullen zij zwemmen in Age Group 35-49)

#### **MAS 2 Wedstrijden**

**MAS 2.1** Wedstrijden voor Masters synchroonzwemmen zijn Solo, Duet, Mixed Duet, Ploeg en Vrije Combinatie. Technische en Vrije solo's kunnen samen een wedstrijd vormen. Dit geldt ook voor Technische en Vrije Duetten, Technische en Vrije Mixed Duetten en Technische en Vrije Ploegen. De Vrije Combinatie is één wedstrijd.

**MAS 2.2** Het programma voor een Masters wedstrijd zullen Technische Uitvoeringen, Vrije Uitvoeringen en Vrije Combinaties zijn.

##### **MAS 2.2.1. Technische Uitvoering**

De Technische Uitvoering wordt uitgevoerd voor Solo's, Duetten, Mixed Duetten en Ploegen met de verplichte elementen die door de FINA Masters Technische Commissie elke vier (4) jaar worden geselecteerd, behoudens de goedkeuring van het FINA Bureau. Technische Uitvoeringen moeten alle verplichte elementen bevatten. De muziekkeuze is vrij en mag gelijk zijn aan die van de Vrije Uitvoering.

##### **MAS 2.2.2. Vrije uitvoering**

De Vrije Uitvoering moet uitgevoerd worden voor Solo's, Duetten, Mixed Duetten, Ploegen en Combinaties. Er zijn geen voorwaarden voor de muziekkeuze, inhoud of choreografie.

#### **MAS 3 Deelnemers**

**MAS 3.1** Deelnemers aan Duetten, Mixed Duetten, Ploegen en Vrije Combinaties zullen één vereniging vertegenwoordigen.

**MAS 3.2** Ploegen bestaan uit minimaal vier(4) deelnemers en maximaal uit acht (8) deelnemers. Een combinatie bestaat uit minimaal vier (4) deelnemers en maximaal uit tien (10) deelnemers.

## **MAS 4 Technische regels voor Masters Synchronzwemmen**

### **MAS 4.1 Tijdslimieten voor Uitvoeringen**

Tijdslimieten voor Technische- en Vrije Uitvoeringen zijn inclusief tien (10) seconden voor het kantwerk.

<b>MAS 4.1.1</b>	Technische Uitvoeringen Solo Vrije uitvoeringen Solo	1 minuut en 30 seconden 2 minuten en 30 seconden
------------------	---	---

<b>MAS 4.1.2</b>	Technische Uitvoeringen Duet Vrije Uitvoeringen Duet	1 minuut en 40 seconden 3 minuten
------------------	---	--------------------------------------

<b>MAS 4.1.3</b>	Technische Uitvoeringen Mixed Duet Vrije Uitvoeringen Mixed Duet	1 minuut en 40 seconden 3 minuten
------------------	---	--------------------------------------

<b>MAS 4.1.4</b>	Technische Uitvoeringen Ploeg Vrije Uitvoeringen Ploeg	1 minuut en 50 seconden 4 minuten
------------------	---	--------------------------------------

<b>MAS 4.1.5</b>	Vrije Combinaties	4 minuten
------------------	-------------------	-----------

<b>MAS 4.1.6</b>	Er geldt geen minimum tijdslimiet	
------------------	-----------------------------------	--

<b>MAS 4.1.7</b>	Maximum tijdslimieten:	
------------------	------------------------	--

Er is een overschrijding van vijftien (15) seconden toegestaan voor Technische Uitvoeringen, Vrije Uitvoeringen en Combinaties.

**MAS 4.2** De afmeting van het wedstrijdbad is 25 x 20 meter met een minimum diepte van 2,5 meter.

**MAS 4.3** Neusklemmen zijn toegestaan

## **Bijlage 1 FINA TECHNISCHE ELEMENTEN VOOR TECHNISCHE UITVOERINGEN MASTERS.**

### **ALGEMENE REGELS**

Aanvullende elementen mogen toegevoegd worden.

1. Tenzij anders omschreven in de omschrijving van een element:
  - Alle figuren of onderdelen daarvan worden uitgevoerd volgens de eisen zoals omschreven in deze bijlage.
  - Alle elementen worden hoog en gecontroleerd uitgevoerd, in een gelijkmatig tempo met ieder onderdeel duidelijk gedefinieerd.
2. Voor tijdlimieten zie MAS 4.1;
3. Het badpak moet effen zwart zijn en de deelnemer is verplicht een witte badmuts te dragen.

### **SOLO VERPLICHTE ELEMENTEN**

Elementen 1 t/m 5 **moeten** in volgorde worden uitgevoerd.

Element 6 mag willekeurig gedurende de uitvoering worden uitgevoerd.

1. **Zwaluwstaarhouding** – vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een **gehoekte houding voorover** aangenomen; één been wordt opgetild tot **zwaluwstaarhouding**; het tweede been wordt opgetild tot een **verticale houding**. Het einde is vrij.
2. **Spagaathouding** – Vanuit een **spagaathouding** wordt een overslag voorover of overslag achterover uitgevoerd.
3. **Spin 180°** – Vanuit een **gebogen knie houding** wordt een **spin down 180°** uitgevoerd terwijl de benen worden aangesloten tot een **verticale houding tot de enkels**, gevolgd door *verticaal ondergaan*.
4. **Een voortbewegende balletbeencombinatie** – beginnen in een gestrekte ligging op de rug waarbij tenminste twee (2) van de hierna genoemd onderdelen worden uitgevoerd: een **gebogen kniehouding op de rug rechts**; **gebogen kniehouding op de rug links**; **balletbeen links**; **balletbeen rechts**, een **flamingohouding links**, **flamingohouding rechts**, **dubbel balletbeen**.
5. **Barracuda gebogen knie** – vanuit een **gehoekte houding achterover** met de benen loodrecht op en met de tenen net onder de waterspiegel wordt een *thrust* uitgevoerd terwijl één been wordt ingetrokken aan de binnenkant van het andere been om een **verticaal gebogen kniehouding** aan te nemen. *Verticaal onder water gaan* wordt uitgevoerd in een **gebogen kniehouding** in hetzelfde tempo als de *thrust*.
6. **Twee (2) verschillende voortstuwende technieken**, moet tenminste een bewegende eggbeater zijn en/of voorwaarts. (armen vrij) bevatten.

## DUET VERPLICHTE ELEMENTEN

Elementen 1 t/m 5 **moeten** in volgorde worden uitgevoerd.

Elementen 6 en 7 mogen willekeurig gedurende de uitvoering worden uitgevoerd.

**Uitvoeringen voor Duet 1 t/m 6 zoals hierboven vermeld voor solo.**

**7. Een **samenagevoegde actie**** – De zwemsters moeten aan elkaar verbonden zijn (aanraken) om een van de volgende acties:

- Een aaneengesloten figuur of een aan elkaar verbonden float of een verbindende zwemslag.
- De actie moet tegelijkertijd plaatsvinden. Een spiegelactie is toegestaan.
- Een stapel, lift, platform of worpen zijn niet toegestaan.

Met uitzondering van **HET KANTWERK, HET IN HET WATER GAAN**, en zoals vermeld in de **SAMENGEVOEGDE ACTIE**, **MOETEN** alle verplichte- en aanvullende elementen gelijktijdig en in gelijke richting door beide zwemmers te worden uitgevoerd. Variatie in stuwning en richting van het hoofd zijn toegestaan gedurende patroons wisselingen.

## PLOEG VERPLICHTE ELEMENTEN

Elementen 1 t/m 5 **moeten** in volgorde worden uitgevoerd.

Elementen 6 t/m 9 mag willekeurig gedurende de uitvoering worden uitgevoerd.

**Uitvoeringen voor de ploeg 1 t/m 7 zoals vermeld voor duet.**

**8. Een 'Cadans' actie:** gelijkvormige beweging(en) worden achtereenvolgens, één voor één, door alle groepsleden uitgevoerd. Indien meer dan één 'Cadans' actie wordt uitgevoerd, moeten deze opeenvolgend zijn en niet apart van vrije of verplichte elementen. Een tweede cadans actie mag, voor de beëindiging van de eerste cadans actie door alle groepsleden beginnen, maar iedere groepslid moet de actie uitvoeren.

**9. Patronen** – moeten een cirkel en een rechte lijn bevatten. Elementen mogen in een cirkel of rechte lijn patroon worden uitgevoerd.

Met uitzondering van het **KANTWERK, HET IN HET WATER GAAN , DE CADANS ACTIE** en zoals vermeld in **DE SAMENGEVOEGDE ACTIE**, **MOETEN** alle verplichte- en aanvullende elementen gelijktijdig en in gelijke richting door alle zwemmers te worden uitgevoerd. Bij het cirkelpatroon hoeven de gezichten niet in dezelfde richting te staan. Variatie in stuwning en richting van het hoofd zijn toegestaan tijdens patroons wisselingen. Spiegelacties zijn niet toegestaan, behalve in de elementenbeschrijving.

## BIJLAGE XII OPLEIDINGEN OFFICIALS SYNCHROONZWEMMEN

### JURYSECRETARIS (bevoegdheid "M")

Organisatie	Regio
Toelatingseis	geen
Bevoegdheid	Jurysecretaris (bevoegdheid "M")
Cursusduur	2 bijeenkomsten van 3 uur
Cursusinhoud	<u>Theorie</u> a. Uitleg hiërarchie en structuur KNZB b. Reglementkennis - tijdentabel - strafpuntengedeelte - jurycorps - inschrijvingen wedstrijden <u>Praktijk</u> a. Berekenen IF-formulieren b. Berekenen IU/UK-formulieren c. Klokken van uitvoeringen
Examen	1 bijeenkomst Het berekenen van een IF-formulier Het berekenen van drie IU/UK-formulieren (solo, duet en ploeg) inclusief tijden en strafpunten. Het klokken van een uitvoering.

### CHEF-SECRETARIS (bevoegdheid "C")

Organisatie	KNZB
Toelatingseis	Bevoegdheid "M" Minimaal 5 wedstrijden als "M" hebben gefungeerd, waarvan 1 uitvoeringwedstrijd
Bevoegdheid	Chef-secretaris (bevoegdheid "C")
Cursusduur	1 bijeenkomst van 3 uur en een stage van twee wedstrijden als chef-secretaris
Cursusinhoud	<u>Theorie</u> a. Wedstrijden b. Reglementkennis <u>Praktijk</u> a. Berekenen IF-formulieren b. Berekenen IU/UK-formulieren c. Routing tijdens een wedstrijd
Examen	1 bijeenkomst, eventueel tijdens een wedstrijd 10 mc vragen over het reglement Het berekenen van een IF-formulier Het berekenen van drie IU/UK-formulieren (solo, duet en ploeg) Praktijk als chef tijdens een wedstrijd

### JURYOFFICIAL (Bevoegdheid "11")

Organisatie	Regio
Toelatingseis	Geen
Bevoegdheid	Beoordelaar (bevoegdheid "11") voor het afnemen van het basishouding- en zeilbootdiploma
Cursusduur	3 bijeenkomsten van 3 uur (1 ½ uur theorie en 1 ½ uur praktijk)
Cursusinhoud	<u>Theorie</u> a. Kennisnemen hiërarchie en structuur KNZB (zie M-bevoegdheid) b. Basishoudingen en bewegingen behorende bij het Basisdiploma- en Zeilbootdiploma. <u>Praktijk</u> Het beoordelen van de onderdelen van het basishouding- en zeilbootdiploma
Examen	1 bijeenkomst theorie en 1 bijeenkomst praktijk <u>Theorie</u> Reglementkennis over het Basisdiploma en Zeilbootdiploma <u>Praktijk</u> Het beoordelen van het Basisdiploma en Zeilbootdiploma.

### **JURYOFFICIAL (Bevoegdheid "10")**

Organisatie	Regio
Toelatingseis	In het bezit van diploma juryofficial "11"
Bevoegdheid	Beoordelaar (bevoegdheid "10") voor het afnemen van alle aanloopdiploma's.
Cursusduur	4 bijeenkomsten van 3 uur (1 ½ uur theorie en 1 ½ uur praktijk)
Cursusinhoud	<u>Theorie</u> a. Basishoudingen- en bewegingen behorende bij alle aanloopdiploma's b. Theorie van Balletbeendiploma, Spagaatdiploma en Barracuda-diploma. <u>Praktijk</u> Het beoordelen van de onderdelen van het Balletbeen-, Spagaat- en Barracudadiploma.
Examen	1 bijeenkomst theorie en 1 bijeenkomst praktijk <u>Theorie</u> Reglementkennis van het Balletbeendiploma, Spagaatdiploma en Barracudadiploma. <u>Praktijk</u> Het beoordelen het Balletbeendiploma, Spagaatdiploma en Barracudadiploma.

### **JURYOFFICIAL (Bevoegdheid "9")**

Organisatie	Regio
Toelatingseis	Minimaal 2 x als juryofficial "10" hebben gefungeerd, en/of zwemsters met een Seniorendiploma en trainers met een A-licentie kunnen worden toegelaten na het behalen van een toets. Deze toets bestaat uit reglementkennis van de aanloopdiploma's
Bevoegdheid	Beoordelaar (bevoegdheid "9") voor het afnemen van alle aanloopdiploma's en figuren- en uitvoeringenwedstrijden t/m Age II.
Cursusduur	5 bijeenkomsten van 3 uur (1 ½ uur theorie en 1 ½ uur praktijk)
Cursusinhoud	<u>Theorie</u> a. Reglementkennis b. Basishoudingen- en bewegingen c. theorie Age I en Age II. <u>Praktijk</u> a. Figuren Age I en Age II b. Uitvoeringen t/m Age II
Examen	1 bijeenkomst theorie en 2 bijeenkomsten praktijk <u>Theorie</u> Reglementkennis t/m Age II <u>Praktijk</u> Praktijk figuren Age I en Age II Praktijk uitvoeringen Age I en Age II

### **JURYOFFICIAL (Bevoegdheid "8")**

Organisatie	KNZB
Toelatingseis	Minimaal 8 figurenwedstrijden en 4 uitvoeringenwedstrijden hebben beoordeeld, waarvan 2 figuren- en 1 uitvoeringenwedstrijd buiten eigen kring.
Bevoegdheid	Beoordelaar (bevoegdheid "8") voor alle wedstrijddiploma's en scheidsrechter figuren- en uitvoeringenwedstrijden t/m Age II.
Cursusduur	5 bijeenkomsten van 3 uur (1 ½ uur theorie en 1 ½ uur praktijk)
Cursusinhoud	<u>Theorie</u> a. Reglementkennis b. Herhaling basishoudingen- en bewegingen c. theorie Age III, junioren en seniorenelementen. <u>Praktijk</u> a. Figuren Age III, junioren en seniorenelementen b. Uitvoeringen t/m senioren.
Examen	1 bijeenkomst theorie en 2 bijeenkomsten praktijk <u>Theorie</u> Reglementkennis Age III t/m senioren <u>Praktijk</u> Praktijk figuren Age III t/m senioren. Praktijk uitvoeringen Age III t/m senioren.

## JURYOFFICIAL (bevoegdheid "S")

Organisatie	KNZB
Toelatingseis	Minimaal 8 figurenwedstrijden en 4 uitvoeringenwedstrijden hebben beoordeeld, waarvan 3 figuren- en 2 uitvoeringenwedstrijd op nationaal niveau (Interregio, SB, NJK, NK)
Competenties	Gewenste competities zijn: <ul style="list-style-type: none"><li>a. Plannen en organiseren</li><li>b. Probleemanalyse</li><li>c. Luisteren en mondelinge communicatie</li></ul>
Bevoegdheid	Scheidsrechter alle niveau's.
Cursusduur	1 bijeenkomst theorie van 3 uur.
Cursusinhoud	<u>Theorie</u> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Reglementkennis</li><li>b. Herhaling basishoudingen- en bewegingen</li><li>c. Specifieke onderdelen voor scheidsrechters.</li></ul>
Examen	1 bijeenkomst theorie en 1 bijeenkomsten praktijk <ul style="list-style-type: none"><li><u>Theorie</u><ul style="list-style-type: none"><li>a. m.c. en open vragen over reglement en basishoudingen- en bewegingen</li><li>b. 1 x IF-formulier</li><li>c. 3 x IU/UK-formulier solo, duet en ploeg</li></ul></li><li><u>Praktijk</u><ul style="list-style-type: none"><li>Het organiseren en fungeren als scheidsrechter bij een figurenwedstrijd met meer dan twee categorieën.</li></ul></li></ul>





<b>Formulier voor vrije uitvoering</b>							Startvolgorde	
Evenement:							Voorronde	
Plaats:							Finale	
Datum:							Solo	
Vereniging:							Duet	
Afkorting:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Regio:	
Muziek:							Vrije Comb.	
Samenstelling:							Highlight Uitv.	

	nr.	Naam	KNZB-startnr	resultaat figuren	Werkelijke deeln.
Deelnemers	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				

**Totaal resultaat figuren deelnemers uitvoering**

Gemiddeld resultaat figuren

**Uitslag techn. uitvoering**

	%	jury 1	jury 2	jury 3	jury 4	jury 5	Totaal ho/la	Gem. delen door aantal juryleden	x factor
<b>Vrije uitvoering</b>									
Uitvoering Synchronisatie	30%								3
Artistieke impressie	40%								4

(chor., muziekint, pres.)																						
Moeilijkheid	30%																		3			
														<b>Totaal</b>								
<b>af trek en straffen</b>				aantal deelnemers ploeg			4	5	6	7	8											
				af trek bij onvolledige ploeg			-2,0	-1,5	-1,0	-0,5	0,0	-										
oploop tijd	duur kantb.	duur van de uitvoering	18.2.1-3 tijdstraffen	18.2.4-6 overig	18.2.7 bodem (assist)	18.2.8 herbegin	18.2.9 pyramides enz.															
				-1,0	-2,0	-2,0	-2,0	-														
														<b>Uitslag vrije uitvoering</b>								
Scheidsrechter / chef Jury														<b>Eindresultaat</b>								
														<b>Plaatsing</b>								
<b>© KNZB 01-01-2014</b>																						



## Formulier voor technische uitvoering

Evenement:		Startvolgorde	
Plaats:		Solo	
Datum:		Duet	
Vereniging:		Regio:	Ploeg

	nr	Naam	KNZB-startnr	Werkelijke deeln.
Deelnemers	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	R.			
	R.			

<b>Muziek:</b>	
<b>Samenstelling:</b>	

Techn. uitvoering	%	jury 1	jury 2	jury 3	jury 4	jury 5	Totaal -ho/la	Gem. delen door aantal juryleden	Berekening
Uitvoering synchronisatie	30%								
							18.3 straffen	-	Uitvoering - 18.3 straffen
Impressie (moeilijkh. chor, muziekint., pres.)	30%								Totaal impressie
Elementen	MF	jury 1	jury 2	jury 3	jury 4	jury 5	Totaal -ho/la	Gem. delen door aantal juryleden	
Element 1									
Element 2									
Element 3									



fig.	nr.	1	2	3	4	5	som	M.f.	punten figuur	
1									,	
2									,	
									<b>sub 1 + 2:</b>	
3									,	
4									,	
									<b>sub 3 + 4:</b>	
									<b>Resultaat:</b>	
									<b>Herleid:</b>	
									<b>EINDRESULTAAT:</b>	
									<b>Eindrangschikking:</b>	

Bijzonderheden: figform  
01-2018