

FINA VERPLICHTE ELEMENTEN VOOR TECHNISCHE UITVOERINGEN

DUET

FINA VERPLICHTE ELEMENTEN VOOR TECHNISCHE UITVOERINGEN DUET

Elementen 1 tot en met 8 moeten in volgorde worden uitgevoerd.

Element 1

3.3

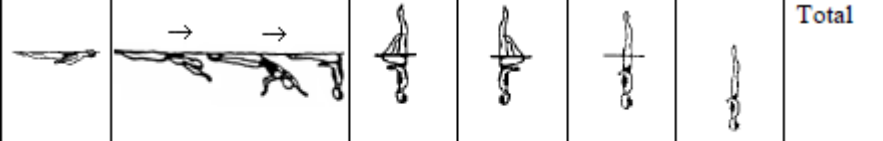
							Total
NVT=	12.0	16.0	15.5	19.5	27.0	90	
PV =	1.33	1.78	1.72	2.17	3.00		

Fig. 240c – Een *dolfijn* wordt ingezet 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. Een *twirl* wordt uitgevoerd, terwijl het gebogen been wordt gestrekt aan het verticale been, hierna gevolgd door een *continuous spin* van 1440° (4 draaien).

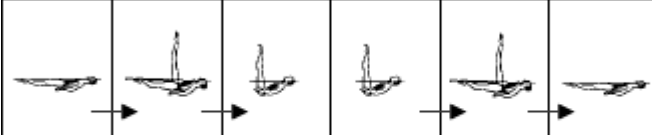
Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
	1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position) - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.		- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.
– Een <i>dolfijn</i> wordt ingezet 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		<i>14 Dolfijn</i> (dolphin) wordt ingezet 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 <i>gehoekte houding voorover</i> aan te nemen	Tijdens de rol gaat de romp naar beneden en de bewegingen zijn gelijktijdig beëindigd als de <i>gehoekte houding voorover</i> is bereikt
		<i>Het aannemen van een gehoekte houding voorover</i> (to assume a front pike position) - 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	Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. De romp blijft recht tijdens de beweging. Heupen en hoofd bereiken gelijktijdig de gehoekte houding . De heupen moeten op de plaats komen waar het hoofd zich bevond, voordat deze beweging werd ingezet

	<p>10 Gehoekte houding voorover (front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°. - Benen tegen elkaar en gestrekt. - Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn. 		<ul style="list-style-type: none"> - Hoek moet precies 90° zijn. - Volledig gestrekte benen, met enkel en heup op één lijn. - Rug gestrekt met verticale lijn door oor, schouder, midden door de rompzijde en heup. Als eenmaal de houding is aangenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd
De benen gaan gelijktijdig omhoog naar verticaal gebogen kniehouding .			<ul style="list-style-type: none"> - De romp blijft in verticale lijn als de verticale houding wordt aangenomen. Het liften van het gestrekte been en het buiten van het andere been gebeurt tegelijkertijd en is beëindigd als de verticaal gebogen kniehouding is bereikt
	<p>14c Verticaal gebogen kniehouding (bent knee vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in verticale houding. - Eén been is gebogen met de tenen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen 		<ul style="list-style-type: none"> - In verticale houding blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd. - De teen van het gebogen been ten opzichte van het gestrekte been mag variëren. Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been.
Een <i>halve draai</i> wordt uitgevoerd.		<p><i>12 Draaien (twists)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte. - Gedurende deze draai blijft het lichaam in dezelfde lengteas. - Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in verticale houding wordt een draai voltooid met <i>verticaal ondergaan</i>. <p><i>12a Halve draai (half twist)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Een halve draai: een draai van 180° 	<ul style="list-style-type: none"> - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel. - De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden. - De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. - De rotatie moet op dezelfde plaats worden uitgevoerd. - De rotatie moet precies 180° zijn.

<p>Een twirl wordt uitgevoerd, terwijl het gebogen been wordt gestrekt aan het verticale been,</p>		<p>Het gebogen been wordt aangesloten tot verticale houding</p> <p><i>12 Draaien (twists)</i> - Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte. - Gedurende deze draai blijft het lichaam in dezelfde lengteas.</p> <p><i>12c Twirl (twirl)</i> - Een snelle draai van 180°.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden. - De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. - De rotatie moet op dezelfde plaats worden uitgevoerd. - Duidelijke versnelling zichtbaar. Stabiliteit in lichaamshouding en waterlijn gedurende en na beëindiging van de <i>twirl</i>. - De rotatie moet precies 180° zijn.
	<p>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 één lijn.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
<p>hierna gevolgd door een <i>continuous spin</i> van 1440° (4 draaien).</p>	<p>Verticale houding (BH6) 1. Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. 2. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Het lichaam volledig gestrekt. 2. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schoudergewricht, heupgewricht en enkel.
		<p><i>Continuous spin (BB13f)</i> 1. Een schroef is een rotatie in de verticale houding (BH6)</p> <p>2. Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengteas.</p> <p>3. Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.</p> <p>4. Een <i>spin down</i> is een neerwaartse schroef, die begint op het hoogste punt van de verticale houding en is voltooid als de hiel(en) de waterspiegel</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zie de gewenste acties van de verticale houding (BH6) hierboven. 2. hoogte en stabiele houding is bereikt voordat de <i>schoef</i> begint. 3. De lengteas loopt door het midden van het lichaam en is loodrecht op de waterspiegel. Een draai op één plaats rond deze as (geen verplaatsing). 4. Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en na beëindiging van de betreffende <i>schoef</i>.

		<p>bereik(t)(en).</p> <p>5. een <i>Continuous spin</i> is een neerwaartse schroef met een snelle rotatie van 720° (2 draaien), 1080° (3 draaien) of 1440° (4 draaien) die voltooid is voordat de hielen de waterspiegel bereiken en in een doorgaande beweging onder water gaan.</p>	<p>5. Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de hielen de waterspiegel bereiken.</p> <p>6. Het aantal draaien moet exact 1440° zijn.</p> <p>7. De <i>continuous spin</i> wordt snel uitgevoerd en dezelfde snelheid blijft gedurende de gehele actie gehandhaafd.</p> <p>8. Als een <i>schroef</i> meer of minder draaien bevat dan omschreven, wordt dit meegenomen in de beoordeling. Een strafpunt wordt alleen gegeven als de fout resulteert in een ander omschreven <i>schroef</i> in het reglement (FINA)</p>
--	--	--	---

Scores					
Criteria	9.0 – 9.9	8.0 – 8.9	7.0 – 7.9	6.0 – 6.9	5.0 – 5.9
	Excellent tot bijna perfect	Zeer goed	Goed	Vrij goed	Voldoende
Stabiele hoogte	Boven midden dijbeen	Hoogte tussen boven dijbeen en midden dijbeen	Hoogte tussen midden dijbeen en ruim boven de knieschijf	Boven de knieschijf	Op de knieschijf
Uitvoering, houding, draaien	Erg precies, gecontroleerd, lenteas goed gehandhaafd (geen verplaatsing)	Kleine afwijkingen in uitvoering. Kleine verplaatsing.	Kleine afwijkingen in uitvoering. Enige verplaatsing	Meer kleine afwijkingen. Duidelijke verplaatsing.	Een paar grote of veel kleine afwijkingen. Erg duidelijke verplaatsing.
Controle, gelijkmatig tempo, strekking	Schijnbaar moeiteloos, bijna perfect en uitstekende strekking	Schijnbaar moeiteloos en goede strekking	Bijna moeiteloos en een goede strekking	Controle in gelijkmatig tempo; onvoldoende strekking	Onrustig en minimale strekking

							Total
NVT=	14.5	20.0	23.0	16.5	14.5		88.5
PV =	1.64	2.26	2.60	1.86	1.64		


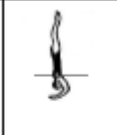
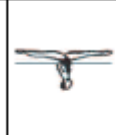



Vanuit de **gestrekte ligging op de rug**, een voortbewegende balletbeen-combinatie te beginnen met een gestrekt been naar de **balletbeenhouding**. Het horizontale been wordt opgetild tot een **dubbel balletbeenhouding**. In deze houding wordt een draai van 360° uitgevoerd, het eerste been wordt neergelegd tot **balletbeenhouding**. Hierna wordt het tweede been neergelegd tot **gestrekte ligging op de rug**.

De benen blijven gestrekt gedurende het hele element.

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
a) Vanuit de gestrekte ligging op de rug , een voortbewegende balletbeen-combinatie te beginnen met een gestrekt been naar de balletbeenhouding .	Gestreste ligging op de rug (BH1) 1. Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. 2. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.		1. Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel. 2. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.
	Balletbeenhouding aan de waterspiegel (BH3a) 1. Lichaam in gestrekte ligging op de rug (BH1) . 2. Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.		1. Zie de gewenste acties van de gestrekte ligging op de rug (BH1) . 2. de horizontale houding handhaven tijdens het optillen van het been. Benen en lichaam blijven gestrekt. 3. Hoek van 90° tussen gestrekte been en waterspiegel. Hoek van romp en balletbeen zo dicht mogelijk bij de 90°. Oor, schoudergewricht, heupgewricht en enkel van horizontale been zoveel mogelijk in een horizontale lijn. 4. Aldoor verplaatsen. De richting waarin is voor en na de 360° draai hetzelfde (richting hoofd of richting voeten).
b) Het horizontale been wordt opgetild tot een dubbel balletbeenhouding .	Dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel (BH5a) 1. Benen tegen elkaar en gestrekt loodrecht op de waterspiegel. 2. Hoofd in lijn met de		1. Benen volledig gestrekt in een 90° hoek met de waterspiegel. 2. Borst dicht bij het wateroppervlak en de schouders naar achteren. Oor, schouder -en heup

	romp. 3. Gezicht aan de waterspiegel.		gewricht in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt. 3. aldoor verplaatsen
c) In de dubbele balletbeen houding wordt <i>een draai van 360°</i> uitgevoerd,	1. Zie hierboven (BH5a)		1. Zie de gewenste acties van de dubbel balletbeenhouding (BH5a) in b) hierboven 2. De houding wordt aan de waterspiegel gehandhaafd tijdens de draai van 360°. 3. Geen verplaatsing tijdens de draai van 360°.
d) het eerste been wordt neergelegd tot balletbeenhouding .	1. Zie hierboven (BH3a)		1. Zie de gewenste acties van de gestrekte ligging op de rug (BH1) in a) hierboven. 2. Zie de gewenste acties van de balletbeenhouding aan de waterspiegel (BH3a) in a) hierboven. 3. Verplaatsing gaat verder.
e) Hierna wordt het tweede been neergelegd tot gestrekte ligging op de rug . De benen blijven gestrekt gedurende het hele element.	1. Zie hierboven (BH1)		1. Zie de gewenste acties van de gestrekte ligging op de rug (BH1) in a) hierboven. 2. Handhaving van gestrekte benen gedurende alle acties van het element.

Scores					
Criteria	9.0 – 9.9	8.0 – 8.9	7.0 – 7.9	6.0 – 6.9	5.0 – 5.9
	Excellent tot bijna perfect	Zeer goed	Goed	Vrij goed	Voldoende
duidelijkheid en precisie	Weinig en kleine afwijkingen. Precies, duidelijk en netjes.	kleine afwijkingen in houdingen. Geen grote fouten,	duidelijk onderscheiden , maar niet altijd precies	duidelijke fouten.	Poging tot precisie in houdingen, maar vaak niet duidelijk.
strekking	Zeer goed gestrekt.	kleine onregelmatigheden in strekking.	complete strekking wordt niet de hele tijd gehandhaafd.	grote strekkingsfouten.	minimale strekking.
stabiele hoogte	top van dijbeen	bovenkant dijbeen	midden dijbeen	onderkant dijbeen	boven de knieschijf
voortstuwing	sterke verplaatsing, vloeiend	sterke verplaatsing, maar wat geforceerd in moeilijke delen	goede verplaatsing	duidelijke verplaatsing	zwakkere verplaatsing

						Total
NVT=	37.0	19.0	60.0	16.0	14.0	146
PV =	2.53	1.30	4.11	1.07	0.96	

Rocket split - een *thrust* naar **verticale houding**, gevolgd door twee snelle wisselende **spagaathoudingen boven de waterspiegel** en sluiten naar **verticale houding** op maximale hoogte. *Verticaal ondergaan*.

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
Rocket split		<p><i>Rocket split (BB11)</i></p> <p>1. Een <i>thrust (BB9)</i> wordt uitgevoerd tot verticale houding (BH6), gevolgd door een snelle spagaathouding boven de waterspiegel (BH16b) en sluiten naar verticale houding (BH6) op maximale hoogte, gevolgd door <i>verticaal ondergaan (BB10)</i>.</p> <p>2. Het <i>verticaal ondergaan (BB10)</i> is in hetzelfde tempo als de <i>thrust (BB9)</i>.</p>	1. Zie de gewenste acties hieronder.
a) een <i>thrust</i> naar verticale houding		<p><i>Thrust (BB9)</i></p> <p>1. Vanuit een gehoekte houding achterover (BH11) met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle verticale opwaartse beweging gemaakt; benen en heupen gaan verticaal en snel naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot verticale houding (BH6).</p> <p>2. Maximale hoogte wordt vereist.</p>	<p>1. Voordat de afrolactie begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen.</p> <p>2. Het afrollen start met de tenen net onder de waterspiegel.</p> <p>3. Het lichaam rolt <u>onder de benen</u> en neemt een verticale houding (BH6) aan langs dezelfde loodlijn van de benen in de gehoekte houding achterover (BH11).</p> <p>4. Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn.</p> <p>5. Maximale hoogte en verticale houding (BH6) gelijktijdig bereiken.</p>
	<p>Gehoekte houding achterover (BH11)</p> <p>1. Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder.</p>		1. Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn van de wervelkolom en hoofd gehandhaafd blijft.

	<p>2. Benen tegen elkaar en gestrekt.</p> <p>3. Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.</p>		<p>2. Volledige strekking van benen, enkels en voeten.</p> <p>3. Rug gestrekt met oor, schoudergewricht, midden rompzijde en heup in één lijn.</p> <p>4. Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.</p>
	<p>Verticale houding (BH6)</p> <p>1. Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel, benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</p> <p>2. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</p>		<p>1. Het lichaam volledig gestrekt.</p> <p>2. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schoudergewricht, heupgewricht en enkel.</p>
<p>b) gevolgd door twee snelle wisselende spagaathoudingen boven de waterspiegel</p>	<p>spagaathouding boven de waterspiegel (BH16b)</p> <p>1. Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid</p> <p>2. met de voeten en bovenbenen parallel aan de waterspiegel.</p> <p>3. Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd een verticale lijn.</p> <p>4. 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.</p> <p>5. Benen zijn boven de waterspiegel.</p>		<p>1. beweging naar spagaat begint na het bereiken van de verticale houding (BH6).</p> <p>2. Platte spagaat, met de binnenkant van ieder been uitgelijnd aan weerszijde van een horizontale lijn.</p> <p>3. heupgewrichten op een horizontale lijn; schoudergewrichten op een horizontale lijn, met beide lijnen haaks en parallel van elkaar.</p> <p>4. Beide spagaten dienen gelijke spagaten te zijn.</p> <p>5. snelheid van de splitbeweging moet snel zijn en allebei de acties in hetzelfde tempo.</p> <p>6. Geen verlies van hoogte tijdens het wisselen van de spagaten.</p>
<p>c) Gevolgd door sluiten naar verticale houding op maximale hoogte.</p>	<p>1. Zie hierboven (BH6)</p>		<p>1. Geen verlies van hoogte tijdens het wisselen van de spagaten en het sluiten tot verticaal.</p> <p>2. Benen moeten de verticale houding (BH6) tegelijkertijd bereiken.</p> <p>3. Zie de gewenste acties van de verticale houding (BH6) in a) hierboven.</p>
<p>d) <i>Verticaal ondergaan.</i></p>	<p>1. Zie hierboven (BH6)</p>	<p><i>Verticaal ondergaan (BB10)</i></p>	<p>1. Tenzij anders is omschreven is het tempo</p>


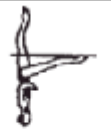
		<p>1. De verticale houding (BH6) handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</p>	<p>van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.</p> <p>2. Zoals omschreven in de <i>rocket split (BB11)</i> in a) hierboven, is het <i>verticaal ondergaan (BB10)</i> in hetzelfde tempo als de <i>thrust (BB9)</i>.</p> <p>3. Zie de gewenste acties van de verticale houding (BH6) in a) hierboven.</p>
--	--	---	---

Scores					
Criteria	9.0 – 9.9	8.0 – 8.9	7.0 – 7.9	6.0 – 6.9	5.0 – 5.9
	Excellent tot bijna perfect	Zeer goed	Goed	Vrij goed	Voldoende
Dynamische hoogte	onderste ribben of hoger	taille	bekken punten	bij kruis	bovenkant dijbeen
Lichaamshouding	bijna altijd juist; duidelijk en precies.	Meestal accuraat. Geen grote fouten.	Enige gebrek aan juistheid. Over het algemeen duidelijk.	Enige grote fouten.	duidelijke fouten.
Uitvoering	Weinig tekenen van moeite. Stabiel en goed gestrekt.	Geen grote fouten. Vermogen excellent te presteren in sommige onderdelen. Iets wat onstabiel.	veel kleine fouten. Prestatie verslechterd.	onzeker en gespannen in delen, en volledige strekking niet overal vastgehouden.	minimale controle, minimale strekken, duidelijk met moeite.

Element 4

Een aaneengesloten actie – aaneengesloten, verbonden en verstrengelde bewegingen. Lifts, worpen en platforms zijn uitgesloten.

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
a) Een aaneengesloten actie – aaneengesloten, verbonden of verstrengelde bewegingen. Lifts, worpen en platforms zijn uitgesloten.			<ol style="list-style-type: none">1. Deelnemers zijn aaneengesloten (verbonden) op één of andere manier.2. tijdsduur niet gespecificeerd. Deelnemers kunnen aaneengesloten zijn met elk lichaamsdeel.3. de verbonden actie kan ieder figuur, drijffiguur, stuwing o.i.d. zijn. Specifieke acties zijn niet omschreven.4. Lifts, worpen en platforms zijn niet toegestaan.

		Total
NVT=	19.0	19
PV =	10.0	

Terwijl een **zwaluwstaarhouding wordt** gehandhaafd worden drie snelle *hele draaien* uitgevoerd op maximale hoogte.

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
a) Terwijl een zwaluwstaarhouding wordt gehandhaafd	Verticale houding (BH6) 1. Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. 2. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.		1. Het lichaam volledig gestrekt. 2. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schoudergewricht, heupgewricht en enkel.
	Zwaluwstaarhouding (BH8) 1. Het lichaam gestrekt in verticale houding met een been naar voren gestrekt met de voet van het naar voren gestrekte been aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.		1. Zie de gewenste acties voor de verticale houding (BH6) hierboven . 2. De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de waterspiegel bevinden. 3. Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.
b) worden drie snelle <i>hele draaien</i> uitgevoerd op maximale hoogte.		<i>Hele draai (BB12b)</i> 1. Een <i>draai</i> is een rotatie op een eenmaal ingenomen hoogte. 2. Gedurende deze rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as. 3. Een <i>hele draai</i> is een <i>draai</i> van 360°.	1. Zie de gewenste acties voor de verticale houding (BH6) en zwaluwstaarhouding (BH8) in a) hierboven. 2. De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i> . Beoordeling van de hoogte van de houding wordt gedaan aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte wordt gewaardeerd. 3. De lengteas loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Rotatie zonder verplaatsing langs deze lengteas. 4. Iedere rotatie moet exact 360° zijn.

			<p>5. Het is gewenst een snelle rotatie te bereiken en vast te houden. Iedere rotatie dient dezelfde snelheid te hebben.</p> <p>6. Er is een zeer korte pauze tussen de <i>draaien</i>.</p> <p>7. Als een <i>draai</i> meer of minder draaien bevat dan omschreven, wordt dit meegenomen in de beoordeling. Een strafpunt wordt alleen gegeven als de fout resulteert in een ander omschreven <i>draai</i> in het reglement. (FINA)</p>
--	--	--	---

Scores					
Criteria	9.0 – 9.9	8.0 – 8.9	7.0 – 7.9	6.0 – 6.9	5.0 – 5.9
	Excellent tot bijna perfect	Zeer goed	Goed	Vrij goed	Voldoende
stabile hoogte	achterkant horizontale been droog	bovenkant dijbeen	midden dijbeen	onderkant dijbeen	boven de knieschijf
uitvoering, houding en draai om lengteas	Zeer precies, gecontroleerd, stevig rond de lengteas (geen verplaatsing)	kleine afwijkingen in uitvoering. Kleine verplaatsing.	kleine afwijkingen in uitvoering. Enige verplaatsing.	meer kleine afwijkingen. Duidelijke verplaatsing.	Enige grote fouten of veel kleine problemen. Erg duidelijke verplaatsing.
snelheid/ controle	zeer snel en consequente snelheid. Moeiteloze controle.	snel, met verslechterende snelheid in de laatste draai. Minder controle en stabiliteit.	minder snelheid, met verslechterende snelheid in de laatste 2 draaien. Minder controle en stabiliteit.	minder snelheid, mist controle over alle draaien.	minder snelheid, geen controle.






Element 6

1.7

Boost - snel omhoog komen in eggbeater, met het lichaam zo hoog mogelijk boven de waterspiegel. Beide armen worden omhoog gebracht tot of boven de lijn van de schouders, terwijl het lichaam de maximale hoogte bereikt. Hierna zakken tot het lichaam volledig onder water is.

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
a) Boost – snel omhoog komen in eggbeater met het lichaam zo hoog mogelijk boven de waterspiegel.			<ol style="list-style-type: none"> 1. De start van het omhoogkomen mag aan of onder de waterspiegel beginnen. 2. Snelheid in het omhoog komen. 3. Beheersing op maximale hoogte.
b) Beide armen worden omhoog gebracht tot of boven de lijn van de schouders, terwijl het lichaam de maximale hoogte bereikt.			<ol style="list-style-type: none"> 1. Als het lichaam de maximale hoogte heeft bereikt moeten beide armen omhoog worden gebracht tot of boven de lijn van de schouders. 2. Positie van de armen is vrij.
c) Hierna zakken tot het lichaam volledig onder water is.			<ol style="list-style-type: none"> 1. De manier van onderwater gaan is vrij. 2. Het hele lichaam en de beide armen moeten volledig onder water verdwijnen.

Scores						
Criteria	9.0 – 9.9	8.0 – 8.9	7.0 – 7.9	6.0 – 6.9	5.0 – 5.9	4.0 – 4.9
	Excellent tot bijna perfect	Zeer goed	Goed	Vrij goed	Voldoende	Onvoldoende
Snelheid, controle	Snel; controle op maximale hoogte	Snel; minder controle op maximale hoogte	Minder snelheid, minder controle op maximale hoogte	Minder snelheid, gebrek aan controle op maximale hoogte	Minder snelheid, geen controle op maximale hoogte	Niet genoeg snelheid, geen controle op maximale hoogte
Dynamische hoogte	Bij kruis of hoger (lucht tussen benen)	Kruis tot midden bekken	Bovenkant van het bekken	Taille	Onderste ribben	Oksel
Ondergaan	Volledig onder de waterspiegel na het onderwater gaan	Volledig onder de waterspiegel na het onderwater gaan	Minder controle bij het onderwater gaan	Onregelmatig bij het ondergaan	Onregelmatig bij onderwater gaan	Onregelmatig, en verplaatsing tijdens het onderwater gaan

					Total
NVT=	18.0	19.0	23.0	27.0	87
PV =	2.07	2.18	2.64	3.10	

Vanuit een **spagaathouding** wordt een halve draai van 180° uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch worden gesloten tot een **verticale houding**, gevolgd door *een halve draai* in dezelfde richting. Hierna wordt er een *twirl* in de tegenovergestelde richting uitgevoerd; gevolgd door een *continuous spin* van 1080° (3 draaien) in dezelfde richting als de *halve draai*. De *halve draai*, *twirl* en *continuous spin* worden uitgevoerd in een **verticale houding**.


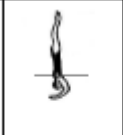

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
a) Vanuit een spagaathouding	Spagaathouding (BH16a) 1. Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid. 2. De benen zijn parallel aan de waterspiegel. 3. Onderrug holgetrokken met heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. 4. Hoek 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. 5. Benen zijn 'droog' aan de waterspiegel.		1. Platte spagaat, met de binnenkant van ieder been uitgelijnd aan weerszijde van een horizontale lijn. 2. heupgewrichten op een horizontale lijn; schoudergewrichten op een horizontale lijn, met beide lijnen haaks en parallel van elkaar.
b) wordt een halve draai van 180° uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch worden gesloten tot een verticale houding ,			1. gedurende het sluiten, blijven beide benen de gehele tijd met gelijke afstand tot de waterspiegel. 2. Hoogte blijft constant en lengteas blijft gehandhaafd gedurende de draai. 3. Gelijktijdig beëindigen van de draai en het bereiken van de verticale houding (BH6) als de voeten aansluiten. 4. stabiliteit en controle de hele tijd duidelijk.
	Verticale houding (BH6) 1. Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. Benen		1. Het lichaam volledig gestrekt. 2. Jurering geschiedt aan

	<p>tegen elkaar, hoofd naar beneden.</p> <p>2. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</p>		<p>de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup en enkel.</p>
<p>c) gevolgd door een halve draai in dezelfde richting.</p>		<p><i>Halve draai (BB12a)</i></p> <p>1. Een draai is een rotatie op een eenmaal ingenomen hoogte.</p> <p>2. Gedurende deze rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as.</p> <p>3. Een halve draai is een draai van 180°.</p>	<p>1. De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de draai. Beoordeling van de hoogte van de houding wordt gedaan aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte wordt gewaardeerd.</p> <p>2. De lengteas loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Rotatie zonder verplaatsing langs deze lengteas.</p> <p>3. de rotatie moet exact 180° zijn.</p> <p>4. Zie de gewenste acties voor de verticale houding (BH6) in b) hierboven.</p> <p>5. Als een draai meer of minder draaien bevat dan omschreven, wordt dit meegenomen in de beoordeling. Een strafpunt wordt alleen gegeven als de fout resulteert in een ander omschreven draai in het reglement (FINA)</p>
<p>d) Hierna wordt er een twirl in de tegenovergestelde richting uitgevoerd;</p>		<p><i>Twirl (BB12c)</i></p> <p>1. Een draai is een rotatie op een eenmaal ingenomen hoogte.</p> <p>2. Gedurende deze rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as.</p> <p>3. Een twirl is een snelle draai van 180°.</p>	<p>1. Zie de gewenste acties voor de halve draai (BB12a) in c) hierboven.</p> <p>2. Zie de gewenste acties voor de verticale houding (BH6) in b) hierboven.</p> <p>3. de rotatie moet exact 180° zijn.</p> <p>4. duidelijke versnelling zichtbaar.</p> <p>5. Stabiliteit in lichaamshouding en waterlijn gedurende en na beëindiging van de twirl.</p>
<p>e) gevolgd door een continuous spin van</p>		<p><i>Continuous spin</i></p>	<p>1. Zie de gewenste acties van de verticale</p>

<p>1080° (3 draaien) in dezelfde richting als de <i>halve draai</i>. De <i>halve draai, twirl en continuous spin</i> worden uitgevoerd in een verticale houding.</p>		<p><i>(BB13f)</i> 1. Een schroef is een rotatie in de verticale houding.</p> <p>2. Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengteas.</p> <p>3. Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.</p> <p>4. Een <i>spin down</i> is een neerwaartse schroef, die begint op het hoogste punt van de verticale houding en is voltooid als de hiel(en) de waterspiegel bereik(t)(en).</p> <p>5. een <i>Continuous spin</i> is een neerwaartse schroef met een snelle rotatie van 720° (2 draaien), 1080° (3 draaien) of 1440° (4 draaien) die voltooid is voordat de hielen de waterspiegel bereiken en in een doorgaande beweging onder water gaan.</p>	<p>houding (BH6) in b) hierboven.</p> <p>2. hoogte en stabiele houding is bereikt voordat de <i>schoef</i> begint.</p> <p>3. De lengteas loopt door het midden van het lichaam en is loodrecht op de waterspiegel. Een draai op één plaats rond deze as (geen verplaatsing).</p> <p>4. Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en na beëindiging van de betreffende <i>schroef</i>.</p> <p>5. Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de hielen de waterspiegel bereiken.</p> <p>6. Het aantal draaien van 1440° <i>schroeven</i> moeten exact zijn.</p> <p>7. De <i>continuous spin</i> wordt snel uitgevoerd en dezelfde snelheid blijft gedurende de gehele actie gehandhaafd.</p> <p>8. Als een <i>schroef</i> meer of minder draaien bevat dan omschreven, wordt dit meegenomen in de beoordeling. Een strafpunt wordt alleen gegeven als de fout resulteert in een ander omschreven <i>schroef</i> in het reglement.</p>
---	--	--	---

Scores					
Criteria	9.0 – 9.9	8.0 – 8.9	7.0 – 7.9	6.0 – 6.9	5.0 – 5.9
	Excellent tot bijna perfect	Zeer goed	Goed	Vrij goed	Voldoende
stabiele hoogte	boven midden dijbeen	Tussen bovendijbeen en midden dijbeen	Tussen middendijbeen en boven knieschijf	boven de knieschijf	op de knieschijf
uitvoering, houding en draai om lengteas	Zeer precies, gecontroleerd, stevig rond de lengteas (geen verplaatsing)	kleine afwijkingen in uitvoering. Kleine verplaatsing.	kleine afwijkingen in uitvoering. Enige verplaatsing.	meer kleine afwijkingen. Duidelijke verplaatsing.	Enige grote fouten of veel kleine problemen. Erg duidelijke verplaatsing.
snelheid/controle	Zeer precieze aandacht voor	meestal gevolgd van het	kleine problemen met	veel problemen met het tempo	duidelijke problemen met

	de veranderingen in tempo.	omschreven tempo voor ieder onderdeel	het tempo		het tempo
--	----------------------------------	---	-----------	--	-----------

			Total
NVT=	37.0	21.0	58
PV =	6.38	3.62	

Thrust gevolgd door een snelle 360° spin down.

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
a) <i>Thrust</i>		<p><i>Thrust (BB9)</i></p> <p>1. Vanuit een gehoekte houding achterover (BH11) 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 (BH6).</p> <p>2. Maximale hoogte wordt vereist.</p>	<p>1. Voordat de afrolactie begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen.</p> <p>2. Het afrollen start met de tenen net onder de waterspiegel.</p> <p>3. Het lichaam rolt <u>onder de benen</u> en neemt een verticale houding (BH6) aan langs dezelfde loodlijn van de benen in de gehoekte houding achterover (BH11).</p> <p>4. Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn.</p> <p>5. Maximale hoogte en verticale houding (BH6) gelijktijdig bereiken.</p>
	<p>Gehoekte houding achterover (BH 11)</p> <p>1. Lichaam en heupen vormen een scherpe hoek van 45 graden of minder</p> <p>2. Benen zijn gestrekt en tegen elkaar.</p> <p>3. Romp is gestrekt, met de rug recht en het hoofd in één lij</p>		<p>1. Benen zo dicht mogelijk tegen de borst, zonder uit de rechte lijn van de gestrekte wervelkolom en hoofd te geraken.</p> <p>2. Volledige strekking van de benen, enkels en voeten.</p> <p>3. Rug recht, met oog, schoudergewricht, middelzijde van de romp en het heupgewricht uitgelijnd.</p> <p>4. Wanneer de positie eenmaal is ingenomen, mag deze niet meer te veranderen.</p>
	<p>Verticale houding (BH6)</p> <p>1. Lichaam uitgestrekt loodrecht aan de waterspiegel, benen tegen elkaar, hoofd neerwaarts.</p> <p>2. Hoofd (oren met name),</p>		<p>1. Volledige strekking van het lichaam.</p> <p>2. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schoudergewricht, heupgewricht en enkel</p>

b) gevolgd door een snelle 360° spin down.	heupen en enkels in lijn.	<p><i>Spin down 360° (BB13e)</i></p> <p>1. Een <i>schroef</i> is een rotatie in de verticale houding.</p> <p>2. Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengteas.</p> <p>3. Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.</p> <p>4. Een <i>spin down</i> is een <i>neerwaartse schroef</i>, die begint op het hoogste punt van de verticale houding en is voltooid als de hiel(en) de waterspiegel bereik(t)(en).</p> <p>5. Tenzij anders omschreven wordt een <i>schroef</i> voltooid met <i>verticaal ondergaan (BB10)</i>, welke wordt uitgevoerd in hetzelfde tempo als de <i>schroef</i>.</p> <p>6. een <i>spin down 360°</i> is een <i>neerwaartse schroef</i> met een rotatie van 360°.</p>	<p>1. Zie de gewenste acties van de verticale houding (BH6) in a) hierboven.</p> <p>2. hoogte en stabiele houding is bereikt voordat de <i>schroef</i> begint.</p> <p>3. De lengteas loopt door het midden van het lichaam en is loodrecht op de waterspiegel. Een draai op één plaats rond deze as (geen verplaatsing).</p> <p>4. gelijkmatig tempo, hetzelfde tempo als de rest van het figuur, tenzij anders omschreven. (SNEL)</p> <p>5. Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en na beëindiging van de <i>schroef</i>.</p> <p>6. Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de <i>schroef</i> eindigt als de hielen de waterspiegel bereiken.</p> <p>7. Het aantal draaien van <i>spin down 360°</i> moet exact zijn.</p> <p>8. Als een <i>schroef</i> meer of minder draaien bevat dan omschreven, wordt dit meegenomen in de beoordeling. Een strafpunt wordt alleen gegeven als de fout resulteert in een ander omschreven <i>schroef</i> in het reglement. (FINA)</p>
		<p><i>Verticaal ondergaan (BB10)</i></p> <p>1. De verticale houding (BH6) handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</p>	<p>1. Zie de gewenste acties van de verticale houding (BH6) in a) hierboven.</p> <p>2. Tenzij anders is omschreven is het tempo van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.</p>

Scores					
Criteria	9.0 – 9.9	8.0 – 8.9	7.0 – 7.9	6.0 – 6.9	5.0 – 5.9
	Excellent tot	Zeer goed	Goed	Vrij goed	Voldoende

	bijna perfect				
dynamische hoogte	onderste ribben of hoger	taille	bekken punten	bij kruis	bovenkant dijbeen
lichaamshouding	bijna altijd exact; duidelijk en precies.	Meestal exact. Geen grote fouten.	Enige gebrek aan juistheid. Over het algemeen duidelijk.	Enige grote fouten.	duidelijke fouten.
prestatie	Weinig tekenen van moeite. Stabiel en goed gestrekt.	Geen grote fouten. Vermogen excellent te presteren in sommige onderdelen. Soms onstabiel.	veel kleine fouten. Prestatie verslechterd.	onzeker en gespannen in delen, en volledige strekking niet overal vastgehouden.	minimale controle, minimale strekken, duidelijk met moeite.

Element 9

Met uitzondering van het kantwerk, het in het water gaan en een aaneengesloten actie, dienen alle specifieke- en aanvullende elementen gelijktijdig en in gelijke richting door beide zwemmers te worden uitgevoerd.

Spiegelacties zijn niet toegestaan.