

## SENIOR FIGUREN, JUNIOR FIGUREN EN AGE-GROUP 16-17-18








Leeftijdsgroep Senioren, Junioren en 16-17-18

| <b>Verplicht</b> |                             | <b>M.F.</b> |
|------------------|-----------------------------|-------------|
| 1. 313           | Kiep Split Gesloten 180°    | 2.5         |
| 2. 112f          | Ibis Continuous Spin (720°) | 2.8         |
| <b>Geloot</b>    |                             |             |
| <b>Groep 1</b>   |                             |             |
| 3. 336           | Gaviata Open 180°           | 2.8         |
| 4. 436           | Cycloon                     | 2.7         |
| <b>Groep 2</b>   |                             |             |
| 3. 355b          | Bruinvis Hele Draai         | 2.5         |
| 4. 150           | Dolco                       | 3.1         |
| <b>Groep 3</b>   |                             |             |
| 3. 307           | Vliegende Vis               | 3.0         |
| 4. 115c          | Catalina Twirl              | 2.8         |

## VERPLICHTE FIGUREN:

### 313 KIEP SPLIT GESLOTEN 180° (Kip split closing 180°)



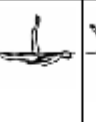

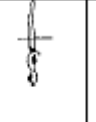

2.5

|   |   |   |   |   |   |   |       |
|---|---|---|---|---|---|---|-------|
|  |  |  |  |  |  |  | Total |
| NVT=  | 4.0   | 10.0  | 23.0  | 19.0  | 18.0  | 14.0  | 88    |
| PV =  | 0.45  | 1.14  | 2.61  | 2.16  | 2.05  | 1.59  |       |

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een gedeeltelijke salto achterovergehurkt uitgevoerd, totdat de onderbenen loodrecht op de waterspiegel staan. De romp wordt afgerold, terwijl de benen worden gestrekt tot **verticale houding**, midden tussen de voormalige verticale lijn door de heupen en die door het hoofd en onderbenen. De benen worden symmetrisch gespreid tot **spagaathouding**. Gedurende een rotatie van 180° worden de benen symmetrisch gesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

|   |   |   |
|---|---|---|
| 310 Salto achterover gehurkt (Somersault back tuck)   |   |   |
| Vanuit een <b>gestrekte ligging op de rug</b> worden de knieën en tenen langs de waterspiegel bewogen tot <b>gehurkte houding</b> . In een doorgaande beweging wordt de gehurkte houding nog compacter, terwijl het lichaam een (hele) salto achterover maakt om een horizontale as. (Een <b>gestrekte ligging op de rug</b> wordt aangenomen.) |   |   |
| <b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)<br>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.<br>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.  |   | - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp ook aan de waterspiegel.<br>- 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.  |
|   | Vanuit een <b>gestrekte ligging op de rug</b> worden de knieën en tenen langs de waterspiegel bewogen tot <b>gehurkte houding</b> .   | - Benen worden richting de borst ingetrokken om een compacte gehurkte houding.<br>- Eénmaal de beweging ingezet blijft deze doorgaan in uniform motion.   |
| <b>9 Gehurkte houding</b> (tuck position)<br>- Lichaam zo klein mogelijk, rug gekromd en benen tegen elkaar.<br>- Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak.<br>- Hoofd zo dicht mogelijk bij de knieën.   |   | - Benen dicht tegen de voorzijde van de romp aan.<br>- Compacte gehurkte houding. Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak.<br>- Kin ingetrokken. Oren in een natuurlijke lijn van de curve van de wervelkolom.   |
|   | In een doorgaande beweging wordt de gehurkte houding nog compacter, terwijl het lichaam een gedeeltelijke salto achterover maakt totdat de onderbenen loodrecht op de waterspiegel staan. | - Het hoofd wordt een deel van de compacte gehurkte houding als de rol is ingezet.<br>- Constante hoogte tijdens de rol.<br>- De kwart salto is beëindigd als de schenen loodrecht op de waterspiegel staan. Tijdens deze beweging blijft de gehurkte houding compact.  |
|   | De romp wordt afgerold, terwijl de benen worden gestrekt tot <b>verticale houding</b> , midden tussen de voormalige verticale lijn door de heupen en die door het hoofd en onderbenen.    | - Niet eerst het hoofd naar achteren en dan uitstrekken naar <b>verticale houding</b> . Benen en romp bewegen richting de verticale lijn. Dit is de verticale lijn midden tussen de voormalige lijn door de heupen en die door het hoofd en onderbenen.<br>- De <b>verticale houding</b> en maximale hoogte worden gelijktijdig bereikt.<br>- Stabiliteit en controle zichtbaar voordat de rest van het figuur wordt ingezet. |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>  |
|  | <p>De benen worden symmetrisch gespreid tot <b>spagaathouding</b>.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gedurende deze beweging hebben de benen een gelijke afstand ten opzichte van de waterspiegel.</li> <li>- Hoogte blijft constant.</li> </ul>  |
| <p><b>16 Spagaathouding</b> (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid met de voeten en bovenbenen aan de waterspiegel.</li> <li>- Onderrug holgetrokken met heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn</li> <li>- 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</li> </ul> <p><b>16a spagaathouding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen zijn 'droog' aan de waterspiegel.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Platte split, met de binnenkant van ieder been aan de tegenovergestelde kant van een horizontale lijn.</li> <li>- Heupen op een horizontale lijn, schouders op een horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van elkaar.</li> </ul>  |
|  | <p>Gedurende een rotatie van 180° worden de benen symmetrisch gesloten tot <b>verticale houding</b>.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tijdens het omhoog brengen van de benen tot <b>verticale houding</b> blijven maximale hoogte en stabiliteit gehandhaafd. Beide benen steeds op gelijke afstand ten opzichte van de waterspiegel en deze bereiken gelijktijdig de <b>verticale houding</b>.</li> </ul>  |
|  | <p><b>12 Draaien (twists)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte.</li> <li>- Gedurende deze draai blijft het lichaam in dezelfde lengteas.</li> <li>- Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in <b>verticale houding</b> wordt een draai voltooid met <i>verticaal ondergaan</i>.</li> </ul> <p><b>12a Halve draai (half twist)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een halve draai: een draai van 180°</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Het tempo van de neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de figuur.</li> <li>- De rotatie moet precies 180° zijn.</li> </ul> |
| <p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p>  | <p><b>10 Verticaal ondergaan</b> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De <b>verticale houding</b> handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempo van neerwaartse beweging is uniform aan het tempo van de rest van het figuur.</li> </ul>   |

|   |   |   |   |   |   |       |
|---|---|---|---|---|---|-------|
|  |  |  |  |  |  | Total |
| NVT=  | 10.5  | 11.0  | 26.0  | 18.5  | 27.0  | 93    |
| PV =  | 1.13  | 1.18  | 2.80  | 1.99  | 2.90  |       |

Een balletbeen wordt aangenomen. In deze houding kantelt het lichaam achterwaarts met de heupen als draaipunt tot **kraanhouding**. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale-houding**. Eindigen met *continuous spin*.








|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</li> </ul>   |
|   | <p><b>1 Het aannemen van een balletbeen</b> (to assume a ballet leg)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begin in de <b>gestrekte ligging op de rug</b>. Eén been blijft gedurende de gehele beweging aan de waterspiegel.</li> <li>- De voet van het andere been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been ingetrokken tot <b>gebogen kniehouding</b>.</li> <li>- De knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot <b>balletbeenhouding</b>.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 1 gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Zie <b>bh 14 gebogen kniehoudingen</b>. De teen van het gebogen been blijft in contact met het gestrekte been. Minimaal zakken van de heupen. Positie zolang aanhouden dat accuraatheid en controle zichtbaar is.</li> <li>- Zie <b>bh 3a Balletbeenhouding aan de waterspiegel</b>. De hoogte en plaats van het dijbeen blijven constant terwijl de <b>balletbeenhouding</b> wordt aangenomen. De beweging wordt in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.</li> </ul> |
| <p><b>14b Gebogen kniehouding op de rug</b> (bent knee back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eén been is gebogen met de tenen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen.</li> <li>- Het lichaam in <b>gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De teen van het gebogen been ten opzichte van het gestrekte been mag variëren, afhankelijk van het figuur. Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been.</li> <li>- Bij <b>gestrekte ligging op de rug</b> een hoek van 90° tussen bovenbeen en de waterspiegel en zoveel mogelijk 90° tussen bovenbeen en romp. Oor, schouder, heup en enkel op een zo horizontaal mogelijke lijn. Op maximale hoogte, zodat er "lucht" is tussen dijbeen en kuit t.o.v. de waterspiegel.</li> </ul>        |
| <p><b>3a Balletbeenhouding aan de waterspiegel</b> (surface ballet leg position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam in <b>gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 1 gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Hoek van 90° tussen gestrekte been en waterspiegel. Hoek van romp en balletbeen zo dicht mogelijk bij de 90°. Oor, schouder, heup en enkel van horizontale been zoveel mogelijk in een horizontale lijn.</li> </ul>   |
|   | <p>In deze houding kantelt het lichaam achterwaarts met de heupen als draaipunt tot <b>kraanhouding</b>.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tijdens de kantelbeweging blijven de hoeken van 90° gehandhaafd. Het horizontale been komt uit het water als het hoofd ondergaat.</li> <li>- Heupen als draaipunt en blijven op dezelfde plaats.</li> <li>- Hoofd en voeten bereiken tegelijkertijd de <b>kraanhouding</b>.</li> </ul>  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>7 Kraanhouding</b> (crane position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt in <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Eén been naar voren gestrekt in een hoek van 90° ten opzichte van het lichaam.</li> </ul>                                     |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 6 verticale houding</b> voor lichaamsuitlijning.</li> <li>- Het been dat naar voren gestrekt is moet parallel zijn met de waterspiegel.</li> <li>- Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.</li> </ul>  |
|   | <p>Het horizontale been wordt aangesloten tot <b>verticale houding</b>.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Constante hoogte tijdens het aansluiten.</li> <li>- Rompen het verticale been handhaven de verticale lijn.</li> </ul>   |
| <p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>   |
|   | <p><i>13 Schroeven</i> (spins)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een schroef is een rotatie in de <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as.</li> <li>- Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.</li> <li>- Een <i>spin down</i> is een neerwaartse schroef, die begint op het hoogste punt van de <b>verticale houding</b> en is voltooid als de hiel(en) de waterspiegel bereik(t)(en),</li> </ul> <p><i>13f Continuous spin</i> (continuous spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een neerwaartse schroef met een snelle rotatie van 720° (2 draaien) die voltooid is voordat de hielen de waterspiegel bereiken en in een doorgaande beweging onder water gaan.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 6 verticale houding</b>.</li> <li>- Hoogte en stabiele houding voordat de <i>schroef</i> begint.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Tempo van de rotatie is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur tenzij anders is aangegeven.</li> <li>- Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en na beëindiging van de <i>schroef</i>.</li> <li>- Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de hielen de waterspiegel bereiken.</li> <li>- De <i>continuous spin</i> wordt snel uitgevoerd en dezelfde snelheid blijft gedurende de gehele actie gehandhaafd.</li> </ul> |

## GELOTE FIGUREN GROEP 1:

### 336 GAVIATA OPEN 180° (Gaviata Open 180°)

2.8






|   |   |   |   |   |   |   |       |
|---|---|---|---|---|---|---|-------|
|  |  |  |  |  |  |  | Total |
| NVT=  | 12.0  | 12.0  | 23.0  | 21.0  | 24.0  | 11.0  | 103   |
| PV =  | 1.17  | 1.17  | 2.23  | 2.04  | 2.33  | 1.07  |       |

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een gedeeltelijke salto voorover gehoekt uitgevoerd tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. Het lichaam gaat omhoog terwijl een *catalina draai* wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Doorgaand in dezelfde richting, worden de benen symmetrisch en geleidelijk gespreid gedurende een draai van 180° naar **spagaathouding**. Eindigen met *overslag voorover*.

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>2 Gestrekte ligging op de borst</b> (front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel.</li> <li>- Het gezicht mag in of boven water zijn.</li> </ul>           |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is.</li> <li>- Juring geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</li> <li>- Een eenmaal ingenomen "in" of "uit" positie van het hoofd blijft gehandhaafd. Als het gezicht uit het water is zijn de oren niet in de horizontale lijn en kan de rug iets lager zijn.</li> </ul> |
|   | <p><b>3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover</b> (to assume a front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terwijl de romp naar beneden gaat om een <b>gehoekte houding voorover</b> aan te nemen, bewegen zitvlak, benen en voeten langs de waterspiegel tot dat de heupen komen op de plaats waar het hoofd zich bevond voordat deze beweging werd ingezet.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. De romp blijft recht tijdens de beweging. Heupen en hoofd bereiken gelijktijdig de <b>gehoekte houding</b>.</li> <li>- De heupen moeten op de plaats komen waar het hoofd zich bevond, voordat deze beweging werd ingezet.</li> </ul>   |
| <p><b>10 Gehoekte houding voorover</b> (front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°.</li> <li>- Benen tegen elkaar en gestrekt.</li> <li>- Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoek moet precies 90° zijn.</li> <li>- Volledig gestrekte benen, met enkel en heup op één lijn.</li> <li>- 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.</li> </ul>   |
|   | <p><b>4 Van gehoekte houding voorover naar dubbel balletbeenhouding onder water</b> (front pike position to assume a submerged ballet leg double position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit een <b>gehoekte-houding voorover</b>, deze positie vasthouden, maakt het lichaam een gedeeltelijke salto voorover om een horizontale as tot <b>dubbel balletbeenhouding onder water</b>.</li> <li>- De heupen komen op de plaats waar het hoofd zich bevond, voordat deze beweging werd ingezet.</li> <li>- Het zitvlak, benen en voeten bewegen naar beneden totdat de heupen op de plaats komen van het hoofd voordat deze beweging werd ingezet.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De 90° hoek blijft gehandhaafd tijdens de draai.</li> <li>- Tijdens het uitvoeren van een gelijkmatige beweging blijven de houding en gestrektheid van het lichaam gehandhaafd.</li> </ul>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>5b Dubbel balletbeenhouding onder water</b> (submerged ballet leg double position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Romp en hoofd evenwijdig aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoek van 90° tussen de romp en de gestrekte benen.</li> <li>- Waterspiegel tussen knieën en enkels van de gestrekte benen.</li> </ul>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oor, schouder en heup in één lijn.</li> <li>- Benen loodrecht op de waterspiegel.</li> </ul>   |
|  | <p>Het lichaam gaat omhoog terwijl een <i>catalina draai</i> wordt uitgevoerd tot <b>verticale houding</b>.</p> <p><i>7 Catalina draai</i> (catalina rotation)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit een <b>dubbel balletbeenhouding onder water</b> wordt een draai van het lichaam ingezet.</li> <li>- Het hoofd, schouders en romp beginnen de draaiing en gaan naar beneden zonder zijwaartse beweging.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De draai en de opwaartse beweging van de romp gebeuren gelijktijdig. Halverwege staat het lichaam in een gekantelde "komma"-positie met de romp in een 45° hoek ten opzichte van de waterspiegel en de voorzijde van de romp en benen zijn naar voren gericht.</li> <li>- Hoogte en tempo constant houden.</li> </ul>  |
| <p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>  |
|  | <p>Doorgaand in dezelfde richting, worden de benen symmetrisch en geleidelijk gespreid gedurende een draai van 180° naar <b>spagaathouding</b>.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tijdens een draai van 180° worden de benen symmetrisch gespreid tot <b>spagaathouding</b>.</li> </ul>  |
| <p><b>16 Spagaathouding</b> (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid met de voeten en bovenbenen aan de waterspiegel.</li> <li>- Onderrug holgetrokken met heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn</li> <li>- 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</li> </ul> <p><b>16a spagaathouding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen zijn 'droog' aan de waterspiegel.</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Platte split, met de binnenkant van ieder been aan de tegenovergestelde kant van een horizontale lijn.</li> <li>- Heupen op een horizontale lijn, schouders op een horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van elkaar.</li> </ul>  |
|  | <p><i>6 Overslagen</i> (walkouts)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deze bewegingen beginnen vanuit <b>spagaathouding</b>, tenzij de omschrijving van de figuren anders aangeeft.</li> <li>- De heupen blijven op de plaats, wanneer één been in een boog over de waterspiegel gaat en bij het andere been aansluit.</li> </ul> <p><i>6a Overslag voorover</i> (walkout front)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het voorliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot <b>oppervlakteboog</b> en in een doorgaande beweging wordt de <i>oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</i> uitgevoerd</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heuphoogte constant en zo dicht mogelijk bij de waterspiegel.</li> <li>- Het been dat een boog over het water maakt beweegt in een gelijkmatig tempo.</li> <li>- Benen blijven volledig gestrekt.</li> <li>- Romp blijft in dezelfde positie totdat de voeten bij elkaar zijn.</li> <li>- Niet stoppen in <b>oppervlakteboog</b>. Hoewel een duidelijke <b>oppervlakteboog</b> te zien moet zijn voordat het lichaam naar de waterspiegel komt en zich begint te strekken.</li> <li>- De voeten beginnen pas te bewegen langs de waterspiegel als de voeten bij elkaar zijn.</li> <li>- Zie <b>bh 13 oppervlakteboog</b> en <b>bb 5 van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</b>.</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>13 Oppervlakteboog</b> (surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn.</li> <li>- Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.</li> </ul>                      |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heupen op één horizontale lijn, schouders op één horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van elkaar. Hoofd (met name de oren) in lijn met de schouders.</li> <li>- Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt.</li> </ul>  |
|  | <p><i>5 Van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug (arch to back layout finish action)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit de <b>oppervlakteboog</b> komen, heupen, borst en gezicht op hetzelfde punt aan de oppervlakte, totdat de <b>gestrekte ligging op de rug</b> is bereikt.</li> <li>- De beweging eindigt wanneer het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat de beweging werd ingezet.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 13 oppervlakteboog</b>. Scherpe boog in onderrug. Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel tot gestrekte ligging op de rug is aangenomen. Volledige gestrektheid van het lichaam tijdens de gehele beweging.</li> </ul>   |
| <p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</li> </ul> |

|   |   |   |   |   |              |
|---|---|---|---|---|--------------|
|  |  |  |  |  | <b>Total</b> |
| NVT=  | 19.5  | 39.0  | 20.0  | 14.0  | 92.5         |
| PV =  | 2.11  | 4.22  | 2.16  | 1.51  |              |

Met de beweging richting het hoofd wordt er een *dolfijn* ingezet totdat de heupen bijna ondergaan. De heupen, benen en voeten gaan door langs de waterspiegel terwijl de rug wordt holgetrokken en één been wordt 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.






|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- Juring geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</li> </ul> |
|   | <p><b>14 Dolfijn</b> (dolphin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>dolfijn</i> wordt ingezet totdat de heupen bijna ondergaan.</li> <li>- De heupen, benen en voeten gaan door langs de waterspiegel terwijl de rug verder wordt holgetrokken tot oppervlakteboog gebogen kniehouding.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tijdens de beweging van <b>gestrekte ligging op de rug naar oppervlakteboog gebogen kniehouding</b> blijven de heupen aan de waterspiegel.</li> </ul>   |
| <p><b>14d oppervlakteboog gebogen kniehouding</b> (bent knee surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam in <b>oppervlakteboog</b>.</li> <li>- Eén been is gebogen met de tenen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been.</li> <li>- Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De teen van het gebogen been ten opzichte van het gestrekte been mag variëren, afhankelijk van het figuur.</li> <li>- Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been.</li> </ul>   |
|   | <p>De benen worden gelijktijdig omhoog gebracht tot <b>verticale houding</b> terwijl er een <i>twirl</i> wordt uitgevoerd.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaamshoogte blijft gehandhaafd</li> <li>- De romp blijft onder de heupen.</li> <li>- Heupen en schouders blijven in één lijn.</li> </ul>   |
| <p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Juring geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>   |
|   | <p><b>12 Draaien</b> (<i>twists</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte.</li> <li>- Gedurende deze draai blijft het lichaam in dezelfde lengteas.</li> <li>- Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in <b>verticale houding</b> wordt een draai voltooid met <b>verticaal ondergaan</b>.</li> </ul> <p><b>12c Twirl</b> (<i>twirl</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een snelle draai van 180°.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duidelijke versnelling zichtbaar. Stabiliteit in lichaamshouding en waterlijn gedurende en na beëindiging van de <i>twirl</i>.</li> </ul>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>Een halve draai wordt uitgevoerd in tegenovergestelde richting van de twirl.</p> <p><i>12a Halve draai</i> (half twist)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai van 180°</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De rotatie moet precies 180° zijn.</li> </ul>   |
|  | <p><i>10 Verticaal ondergaan</i> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De <b>verticale houding</b> handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 6 verticale houding</b>.</li> <li>- Tenzij anders is omschreven is het tempo van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.</li> </ul> |

## GELOTE FIGUREN GROEP 2:

### 355b BRUINVIS HELE DRAAI (Porpoise Full Twist)


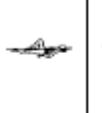
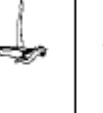
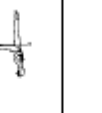




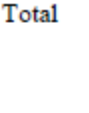
2.5

|   |   |   |   |   |       |
|---|---|---|---|---|-------|
|  |  |  |  |  | Total |
| NVT=  | 12.0  | 29.0  | 29.0  | 14.0  | 84    |
| PV =  | 1.43  | 3.45  | 3.45  | 1.67  |       |

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

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>2 Gestrekte ligging op de borst</b> (front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel.</li> <li>- Het gezicht mag in of boven water zijn.</li> </ul>         |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</li> <li>- Een eenmaal ingenomen "in" of "uit" positie van het hoofd blijft gehandhaafd. Als het gezicht uit het water is zijn de oren niet in de horizontale lijn en kan de rug iets lager zijn.</li> </ul> |
|   | <p><b>3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover</b> (to assume a front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terwijl de romp naar beneden gaat om een <b>gehoekte houding voorover</b> aan te nemen, bewegen zitvlak, benen en voeten langs de waterspiegel tot dat de heupen op de plaats komen waar het hoofd zich bevond voordat deze beweging werd ingezet.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. De romp blijft recht tijdens de beweging. Heupen en hoofd bereiken gelijktijdig de <b>gehoekte houding</b>.</li> <li>- De heupen moeten op de plaats komen waar het hoofd zich bevond, voordat deze beweging werd ingezet.</li> </ul>   |
| <p><b>10 Gehoekte houding voorover</b> (front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°.</li> <li>- Benen tegen elkaar en gestrekt.</li> <li>- Romp gestrekt met rechte rug en hoofd in één lijn.</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoek moet precies 90° zijn.</li> <li>- Volledig gestrekte benen, met enkel en heup op één lijn.</li> <li>- 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.</li> </ul>   |
|   | <p>De benen worden omhoog gebracht tot <b>verticale houding</b>.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tijdens het optillen van de benen naar verticale houding blijft de romp in de verticale lijn. Heupen blijven zoveel mogelijk aan de waterspiegel. Maximale hoogte en verticale houding worden gelijktijdig bereikt. De verticale houding wordt zo lang aangehouden dat stabiliteit en controle zichtbaar is.</li> </ul>  |
| <p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p><i>12 Draaien (twists)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte.</li> <li>- Gedurende deze draai blijft het lichaam in dezelfde lengteas.</li> <li>- Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in <b>verticale houding</b> wordt een draai voltooid met <i>verticaal ondergaan</i>.</li> </ul> <p><i>12b Hele draai (full twist)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een halve draai: een draai van 360°</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Het tempo van de neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de figuur.</li> </ul> |
|  | <p><i>10 Verticaal ondergaan (vertical descent)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De <b>verticale houding</b> handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempo van neerwaartse beweging is uniform aan het tempo van de rest van het figuur.</li> </ul>   |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |              |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>Total</b> |
| <b>NVT=</b>   | <b>10.5</b>   | <b>11.0</b>   | <b>22.0</b>   | <b>16.0</b>   | <b>15.5</b>   | <b>20.0</b>   | <b>15.5</b>   | <b>11.0</b>   | <b>121.5</b> |
| <b>PV =</b>   | <b>0.86</b>   | <b>0.91</b>   | <b>1.81</b>   | <b>1.32</b>   | <b>1.28</b>   | <b>1.65</b>   | <b>1.28</b>   | <b>0.91</b>   |              |

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 oppervlakte boog naar gestrekte ligging op de rug* uitgevoerd.

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp ook aan de waterspiegel.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</li> </ul>  |
|   | <p><i>1 Het aannemen van een balletbeen</i> (to assume a ballet leg)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begin in de <b>gestrekte ligging op de rug</b>. Eén been blijft gedurende de gehele beweging aan de waterspiegel.</li> <li>- De voet van het andere been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been ingetrokken tot <b>gebogen kniehouding</b>.</li> <li>- De knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot <b>balletbeenhouding</b>.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De teen van het gebogen been blijft in contact met het gestrekte been. Minimaal zakken van de heupen. Positie zolang aanhouden dat accuraatheden en controle zichtbaar is.</li> <li>- Waterlijn blijft constant. Het tempo blijft gedurende de gehele beweging hetzelfde.</li> </ul>   |
| <p><b>14b Gebogen kniehouding op de rug</b> (bent knee back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eén been is gebogen met de tenen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen.</li> <li>- Het lichaam in <b>gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De teen van het gebogen been ten opzichte van het gestrekte been mag variëren, afhankelijk van figuur. Eénmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been.</li> <li>- Bij <b>gestrekte ligging op de rug</b> een hoek van 90° tussen bovenbeen en de waterspiegel en zoveel mogelijk 90° tussen bovenbeen en romp. Oor, schouder, heup en enkel op een zo horizontaal mogelijke lijn. Op maximale hoogte, zodat er "lucht" is tussen dijbeen en kuit t.o.v. de waterspiegel.</li> </ul> |
| <p><b>3a Balletbeenhouding aan de waterspiegel</b> (surface ballet leg position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam in <b>gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>bh 1 gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Hoek van 90° tussen gestrekte been en waterspiegel. Hoek van romp en balletbeen zo dicht mogelijk bij de 90°. Oor, schouder, heup en enkel van horizontale been zoveel mogelijk in een horizontale lijn.</li> </ul>  |
|   | <p>De benen blijven in dezelfde stand. Het hoofd gaat naar beneden, terwijl de onderrug hol trekt tot <b>dolcohouding</b>.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Boog alleen in onderste gedeelte van de wervelkolom.</li> <li>- De hoogte blijft gehandhaafd.</li> </ul>   |





|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>17 Dolcohouding</b> (knight position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn.</li> <li>- Eén been verticaal.</li> <li>- Het andere been zo horizontaal mogelijk achterwaarts gestrekt met de voet aan de waterspiegel.</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Boog alleen in onderste gedeelte van de wervelkolom.</li> <li>- Verticale lijn door oor, schouder, heup en enkel.</li> <li>- Heupen op een horizontale lijn, schouder op een horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van de waterspiegel. De voorzijde van het gestrekte been is naar boven gericht.</li> </ul>   |
|   | <p>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 <b>verticaal gebogen kniehouding</b>.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tegelijkertijd met het bereiken van het horizontale been naar verticaal wordt het balletbeen gebogen tot verticaal gebogen kniehouding.</li> <li>- De hoogte blijft gehandhaafd.</li> </ul>   |
| <p><b>14c Verticaal gebogen kniehouding</b> (bent knee vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam in <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Eén been is gebogen met de tenen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen.</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- In <b>verticale houding</b> blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd.</li> <li>- De teen van het gebogen been ten opzichte van het gestrekte been mag variëren, afhankelijk van het figuur. Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been.</li> </ul>   |
|   | <p><i>12 Draaien (twists)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte.</li> <li>- Gedurende deze draai blijft het lichaam in dezelfde lengteas.</li> <li>- Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in <b>verticale houding</b> wordt een draai voltooid met <i>verticaal ondergaan</i>.</li> </ul> <p><i>12a Halve draai (half twist)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een halve draai: een draai van 180°</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- De rotatie moet op dezelfde plaats worden uitgevoerd.</li> <li>- De rotatie moet precies 180° zijn.</li> </ul> |
|   | <p>De rug wordt holgetrokken, terwijl het gestrekte been naar de waterspiegel wordt gebracht tot <b>oppervlakteboog gebogen kniehouding</b>.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Boog alleen in onderste gedeelte van de wervelkolom.</li> <li>- Hoofd (met name de oren) in lijn met de schouders.</li> </ul>   |
| <p><b>14d oppervlakteboog gebogen kniehouding</b> (bent knee surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam in <b>oppervlakteboog</b>.</li> <li>- Eén been is gebogen met de tenen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been.</li> <li>- Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De teen van het gebogen been ten opzichte van het gestrekte been mag variëren, afhankelijk van figuur. Eénmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been.</li> </ul>  |
|   | <p>Van <b>oppervlakteboog gebogen kniehouding</b> naar <b>oppervlakteboog</b>.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het gebogen been wordt gestrekt . De <b>oppervlakteboog</b> wordt aangegeven maar er is geen pauze.</li> </ul>  |
| <p><b>13 Oppervlakteboog</b> (surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn.</li> <li>- Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heupen op één horizontale lijn, schouders op één horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van elkaar. Hoofd (met name de oren) in lijn met de schouders.</li> <li>- Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt.</li> </ul>  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>5 Van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug (arch to back layout finish action)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit de <b>oppervlakteboog</b> komen, heupen, borst en gezicht op hetzelfde punt aan de oppervlakte, totdat de <b>gestrekte ligging op de rug</b> is bereikt.</li> <li>- De beweging eindigt wanneer het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat de beweging werd ingezet.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Scherpe hoek in onderrug. Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de spiegel tot gestrekte ligging op de rug is aangenomen. Volledige gestrektheid van het lichaam tijdens de gehele beweging.</li> </ul>  |
| <p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp ook aan de waterspiegel.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</li> </ul> |

## GELOTE FIGUREN GROEP 3

### 307 VLIEGENDE VIS (flying fish)

3.0

|   |   |   |   |       |
|---|---|---|---|-------|
|  |  |  |  | Total |
| NVT=  | 13.0  | 85.0  | 14.0  | 112   |
| PV=   | 1.16  | 7.59  | 1.25  |       |









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 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*.

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>                                 |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp ook aan de waterspiegel.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</li> </ul>   |
|  | <p>Vanuit een <b>gestrekte ligging op de rug</b> worden de benen omhoog gebracht tot verticaal terwijl het lichaam onder water gaat naar een <b>gehoekte houding achterover</b> met de tenen net onder de waterspiegel.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit de <b>gestrekte ligging op de rug</b> naar de <b>gehoekte houding achterover</b> komen de heupen direct onder het punt waar de heupen waren in de <b>gestrekte ligging op de rug</b>.</li> </ul>   |
| <p><b>11 Gehoekte-houding achterover</b> (back pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder.</li> <li>- Benen tegen elkaar en gestrekt.</li> <li>- Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn van de wervelkolom en hoofd gehandhaafd blijft.</li> <li>- Volledige strekking van benen, enkels en voeten.</li> <li>- Rug gestrekt met oor, schouder, midden rompzijde en heup in één lijn. Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.</li> </ul>  |
|  | <p><b>9 Thrust</b> (thrust)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit een <b>gehoekte houding achterover</b> met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle opwaartse beweging gemaakt.</li> <li>- Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Maximale hoogte wordt vereist.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voordat de afrolactie begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen. Het afrollen start met de tenen net onder de waterspiegel.</li> <li>- Het lichaam rolt onder de benen en neemt een <b>verticale houding</b> aan langs de lijn van de benen vanuit de <b>gehoekte houding achterover</b>.</li> <li>- Scheppen moet worden afgestraft, Dit is een truck om snel omhoog te komen. Benen moeten de lijn volgen die in reglement wordt omschreven. Uitgaan van perfectie.</li> <li>- Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn.</li> <li>- Maximale hoogte en <b>verticale houding</b> gelijktijdig bereiken.</li> </ul> |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>                         |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul> |
|   | <p>Zonder hoogteverlies wordt er één been in een snelle beweging naar beneden gebracht tot een <b>zwaluwstaarhouding</b>.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempo is snel.</li> <li>- Hoogte blijft gehandhaafd.</li> </ul>   |
| <p><b>8 Zwaluwstaarhouding</b> (fishtail position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt in <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Een been naar voren gestrekt met de voet van het naar voren gestrekte been aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de waterspiegel bevinden</li> <li>- Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.</li> </ul>   |
|   | <p>Zonder pauze wordt het horizontale been weer snel aangesloten tot een <b>verticale houding</b>.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempo is snel.</li> <li>- Hoogte blijft gehandhaafd.</li> </ul>   |
| <p><b>6 Verticale houding</b> (vertical position)</p>   |   |  |
|   | <p><i>10 Verticaal ondergaan</i> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De <b>verticale houding</b> handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempo van neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.</li> </ul>   |

115c CATALINA TWIRL (catalina twirl)

2.8

|   |   |   |   |   |   |   |   |              |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  | <b>Total</b> |
| NVT=  | 10.5  | 11.0  | 24.0  | 18.5  | 23.0  | 14.0  | 101   |              |
| PV =  | 1.04  | 1.09  | 2.38  | 1.83  | 2.28  | 1.39  |   |              |

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

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp ook aan de waterspiegel.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</li> </ul>  |
|   | <p><b>1 Het aannemen van een balletbeen</b> (to assume a ballet leg)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begin in de <b>gestrekte ligging op de rug</b>. Eén been blijft gedurende de gehele beweging aan de waterspiegel.</li> <li>- De voet van het andere been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been ingetrokken tot <b>gebogen kniehouding</b>.</li> <li>- De knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot <b>balletbeenhouding</b>.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De teen van het gebogen been blijft in contact met het gestrekte been. Minimaal zakken van de heupen. Positie zolang aanhouden dat accuraatheid en controle zichtbaar is.</li> <li>- Waterlijn blijft constant. Het tempo blijft gedurende de gehele beweging hetzelfde.</li> </ul>  |
| <p><b>14b Gebogen kniehouding op de rug</b> (bent knee back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eén been is gebogen met de tenen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen.</li> <li>- Het lichaam in <b>gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De teen van het gebogen been ten opzichte van het gestrekte been mag variëren, afhankelijk van figuur. Eénmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been.</li> <li>- Bij <b>gestrekte ligging op de rug</b> een hoek van 90° tussen bovenbeen en de waterspiegel en zoveel mogelijk 90° tussen bovenbeen en romp. Oor, schouder, heup en enkel op een zo horizontaal mogelijke lijn. Op maximale hoogte, zodat er "lucht" is tussen dijbeen en kuit t.o.v. de waterspiegel.</li> </ul> |
| <p><b>3a Balletbeenhouding aan de waterspiegel</b> (surface ballet leg position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam in <b>gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Eén been gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoek van 90° tussen gestrekte been en waterspiegel. Hoek van romp en balletbeen zo dicht mogelijk bij de 90°. Oor, schouder, heup en enkel van horizontale been zoveel mogelijk in een horizontale lijn.</li> </ul>  |
|   | <p><b>7 Catalina draai</b> (catalina rotation)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit een <b>balletbeenhouding</b> wordt een draai van het lichaam ingezet.</li> <li>- Het hoofd, schouders en romp beginnen de draaiing aan de oppervlakte en gaan naar beneden zonder zijwaartse beweging naar <b>kraanhouding</b>.</li> <li>- De hoek tussen de benen blijft 90° gedurende de draaiing.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De draai wordt niet later ingezet dan wanneer de neus onder water gaat.</li> <li>- De draai en neerwaartse beweging van de romp gebeuren gelijktijdig. Halverwege staat het lichaam in een gekantelde "Y" positie met de romp in een 45° hoek ten opzichte van de waterspiegel en de voorzijde van de romp en benen zijn naar voren gericht.</li> <li>- Hoogte en tempo constant houden.</li> </ul>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elk been beweegt rond zijn eigen horizontale dan wel verticale as, gelijktijdig met elkaar en met de neerwaartse rotatie van de romp.</li> </ul>   |
| <b>7 Kraanhouding</b> (crane position) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt in <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Eén been naar voren gestrekt in een hoek van 90° ten opzichte van het lichaam.</li> </ul>                                     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het been dat naar voren gestrekt is moet parallel zijn met de waterspiegel.</li> <li>- Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.</li> </ul>   |
|  | Het horizontale been wordt aangesloten tot <b>verticale houding</b> .   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoogte, stabiliteit en verticale lijn van het lichaam blijven gehandhaafd.</li> </ul>  |
| <b>6 Verticale houding</b> (vertical position) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</li> </ul>  |
|  | <b>12 Draaien (twists)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte.</li> <li>- Gedurende deze draai blijft het lichaam in dezelfde lengteas.</li> <li>- Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in <b>verticale houding</b> wordt een draai voltooid met <i>verticaal ondergaan</i>.</li> </ul> <b>12c Twirl (twirl)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een snelle draai van 180°.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- De rotatie moet op dezelfde plaats worden uitgevoerd.</li> <li>- Duidelijke versnelling zichtbaar. Stabiliteit in lichaamshouding en waterlijn gedurende en na beëindiging van de <i>twirl</i>.</li> <li>- De rotatie moet precies 180° zijn.</li> </ul> |
|  | <b>10 Verticaal ondergaan</b> (vertical descent) <ul style="list-style-type: none"> <li>- De <b>verticale houding</b> handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempo van neerwaartse beweging is uniform aan het tempo van de rest van het figuur.</li> </ul>   |