




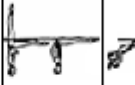
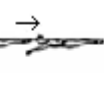
AGE-GROUP II, Age II - diploma
Leeftijdsgroep 13, 14, 15

| Verplicht | M.F. |
|----------------------------------|-------------|
| 1. 420 Overslag achterover | 2.0 |
| 2. 355e Bruinvis spin down 360° | 2.1 |
| Geloot | |
| Groep 1 | |
| 3. 342 Reiger | 2.1 |
| 4. 311a Kiep halve draai | 2.2 |
| Groep 2 | |
| 3. 240 Albatros | 2.2 |
| 4. 345 Contra Catalina | 2.1 |
| Groep 3 | |
| 3. 301d Barracuda spin down 180° | 2.1 |
| 4. 140 Flamingo gebogen knie | 2.4 |

VERPLICHTE FIGUREN

420 OVERSLAG ACHTEROVER (Walkover back)


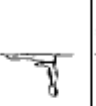
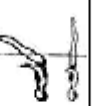

2.0

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|-------|
|  |  |  |  |  | Total |
| NVT= | 16.0 | 21.0 | 18.0 | 9.0 | 64 |
| PV = | 2.50 | 3.28 | 2.81 | 1.41 | |

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

| | | |
|--|--|--|
| <p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. | | <ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp ook 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. |
| | <p>14 Dolfijn (dolphin) wordt ingezet. Terwijl heupen, benen en voeten zich langs de waterspiegel blijven bewegen wordt de rug verder hol getrokken tot oppervlakteboog.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Doorgaande beweging richting Oppervlakteboog. |
| <p>13 Oppervlakteboog (surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. - Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel. | | <ul style="list-style-type: none"> - Heupen op één horizontale lijn, schouders op één horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van elkaar. Hoofd (met name de oren) in lijn met de schouders. - Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt. |
| | <p>Eén been beschrijft een boog van 180° over de waterspiegel tot spagaathouding.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Vanaf dat de benen bijna ondergaan wordt een spagaathouding aangenomen. - Constante hoogte en beweging naar spagaathouding. De romp behoudt zijn verticale lijn, met de heupen en schouders recht. Voet van het liggende been blijft aan de oppervlakte. |
| <p>16 Spagaathouding (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid met de voeten en bovenbenen aan de waterspiegel. - Onderrug holgetrokken met heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn - Hoek van 180° tussen de gestrekte benen (platte spagaat), met de binnenkant van ieder been uitgelijnd aan weerszijde van een horizontale lijn, ongeacht de hoogte van de heupen <p>16a spagaathouding</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen zijn 'droog' aan de waterspiegel. | | <ul style="list-style-type: none"> - Platte split, met de binnenkant van ieder been aan de tegenovergestelde kant van een horizontale lijn. - Heupen op een horizontale lijn, schouders op een horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van elkaar. |

| | | |
|---|---|---|
| | <p><i>6 Overslagen (walkouts)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Deze bewegingen beginnen vanuit spagaathouding, tenzij de omschrijving van de figuren anders aangeeft. - De heupen blijven op de plaats, wanneer één been in een boog over de waterspiegel gaat en bij het andere been aansluit. <p><i>6 b. Overslag achterover (walkout back)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Het achterliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot gehoekte houding voorover en in een doorgaande beweging gaat het lichaam naar gestrekte ligging op de borst. - De beweging eindigt wanneer het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat de beweging werd ingezet. | <ul style="list-style-type: none"> - Niet stoppen in gehoekte houding voorover. Hoewel een duidelijke gehoekte houding voorover te zien moet zijn voordat het lichaam naar de waterspiegel komt en zich begint te strekken. - Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel met als einde de gestrekte ligging op de buik als het hoofd de waterspiegel heeft bereikt. |
| <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. |
| <p>2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. - Het gezicht mag in of boven water zijn. | | <ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. - 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 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. |

| | | | | |
|---|---|---|---|-------|
|  |  |  |  | Total |
| NVT= | 12.0 | 29.0 | 19.0 | 60 |
| PV = | 2.00 | 4.83 | 3.17 | |

Vanuit **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. De benen worden omhoog gebracht tot **verticale houding**. Eindigen met *spin down 360°*.







| | | |
|---|--|---|
| <p>2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. - Het gezicht mag in of boven water zijn. | | <ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. - 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 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. |
| | <p>3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <ul style="list-style-type: none"> - Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. De romp blijft recht tijdens de beweging. Heupen en hoofd bereiken gelijktijdig de plaats. - 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. |
| | <p>De benen worden omhoog gebracht tot verticale houding.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Tijdens het optillen van de benen naar verticale houding blijft de romp in de verticale lijn. Maximale hoogte en verticale houding worden gelijktijdig bereikt. De verticale houding wordt zo lang aangehouden dat stabiliteit en controle zichtbaar is. |
| <p>6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. | | <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><i>13 Schroeven (spins)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Een schroef is een rotatie in de verticale houding. - Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as. - Tenzij anders omschreven, worden schroeven in gelijkmatig tempo uitgevoerd. - 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). Tenzij anders omschreven wordt een schroef voltooid met <i>verticaal ondergaan</i>. <p><i>13e Spin Down 360°</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Een neerwaartse schroef met een rotatie van 360°. | <ul style="list-style-type: none"> - Hoogte en stabiele houding voordat de schroef begint. - De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. - Tempo van de rotatie is uniform aan het tempo van de rest van het figuur tenzij anders is aangegeven. - Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en na beëindiging van de schroef. - Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de hielen de waterspiegel bereiken. - De rotatie moet precies 360° zijn. - Het einde van de rotatie moet worden aangegeven. |
| | <p><i>10 Verticaal ondergaan (vertical descent)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn. | <ul style="list-style-type: none"> - Tempo van neerwaartse beweging is uniform aan het tempo van de rest van het figuur. |

GELOTE FIGUREN GROEP 1:

342 REIGER (Heron)



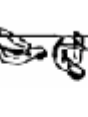



2.1

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|-------|
|  |  |  |  |  |  | Total |
| NVT= | 12.0 | 12.0 | 5.0 | 30.0 | 10.0 | 69 |
| PV = | 1.74 | 1.74 | 0.72 | 4.35 | 1.45 | |

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. In deze houding maakt het lichaam een salto voorover om een horizontale as; tijdens deze beweging komen de heupen op de plaats van het hoofd tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. Eén been wordt gebogen met het onderbeen parallel aan de waterspiegel en het verticale been midden tussen knie en tenen, terwijl de romp zich naar dit been beweegt. Een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticaal gebogen kniehouding**, waarbij de voet van het gebogen been gelijktijdig met het omhoog gaan naar de binnenzijde van het verticale been beweegt. Eindigen met *verticaal ondergaan* in **gebogen kniehouding** in hetzelfde tempo als de rest van het figuur voor de *thrust*.

| | | |
|---|---|---|
| <p>2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. - Het gezicht mag in of boven water zijn. | | <ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. - 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 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. |
| | <p>3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terwijl de romp naar beneden gaat om een gehoekte houding voorover 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. | <ul style="list-style-type: none"> - Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. De romp blijft recht tijdens deze 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. |
| | <p>4 Van gehoekte houding voorover naar dubbel balletbeenhouding onder water (front pike position to assume a submerged ballet leg double position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit een gehoekte-houding voorover, deze positie vasthouden, maakt het lichaam een gedeeltelijke salto voorover om een horizontale as tot dubbel balletbeenhouding onder water. - Heupen komen op de plaats waar het hoofd zich bevond, voordat deze beweging werd ingezet. - Het zitvlak, benen en voeten bewegen | <ul style="list-style-type: none"> - De 90° hoek blijft gehandhaafd tijdens de draai. - Tijdens het uitvoeren van een gelijkmatige beweging blijven de houding en gestrektheid van het lichaam gehandhaafd. |

| | | |
|--|--|---|
| | naar beneden totdat de heupen op de plaats komen van het hoofd, voordat deze beweging werd ingezet. | |
| 5b Dubbel balletbeenhouding onder water (submerged ballet leg double position) - Romp en hoofd evenwijdig aan de waterspiegel. - Hoek van 90° tussen de romp en de gestrekte benen. - Waterspiegel tussen knieën en enkels van de gestrekte benen. | | - Oor, schouder en heup in één lijn. - Benen loodrecht op de waterspiegel. |
| | Eén been wordt gebogen met het onderbeen parallel aan de waterspiegel en het verticale been midden tussen knie en tenen, terwijl de romp zich naar dit been beweegt. | - Hoogte van het verticale been blijft gehandhaafd. - Houding aangeven voordat doorgedaan wordt. |
| | 9 Thrust (thrust) - Vanuit een gehoekte houding achterover met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle opwaartse beweging gemaakt. - Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot verticale houding . - Maximale hoogte wordt vereist. | - Voordat de afrolactie begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen. - Het lichaam rolt onder de benen en één been wordt ingetrokken tot verticaal gebogen kniehouding . Dit gebeurt langs dezelfde loodlijn van de benen in de gehoekte houding achterover . - Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn. - Maximale hoogte en verticale houding gelijktijdig bereiken. |
| 14c Verticaal gebogen kniehouding (bent knee vertical position) - 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. | | - In verticale houding blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd. - De teen van het gebogen been bevindt zich aan de binnenkant van het gestrekte been. Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been. |
| | 10 Verticaal ondergaan (vertical descent) - De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn. | - Tempo van neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de oefening voor de <i>thrust</i> . |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|-------|
|  |  |  |  |  |  | Total |
| NVT= | 4.0 | 10.0 | 23.0 | 19.0 | 14.0 | 70 |
| PV = | 0.57 | 1.43 | 3.29 | 2.71 | 2.0 | |

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** worden de knieën en tenen langs de waterspiegel ingetrokken tot **gehurkte houding**. In een doorgaande beweging wordt de gehurkte houding nog compacter, terwijl het lichaam een gedeeltelijke salto achterover maakt totdat de onderbenen loodrecht op de waterspiegel staan. De romp wordt afgerold, terwijl de benen worden gestrekt tot **verticale houding**, midden tussen de voormalige verticale lijn door de heupen en die door het hoofd en onderbenen. Een *halve draai* wordt uitgevoerd. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

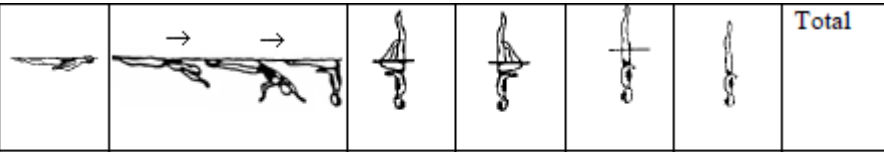
| | | |
|---|--|--|
| <p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. | | <ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp ook 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. |
| | <p>Vanuit een gestrekte ligging op de rug wordt de knieën en tenen langs de waterspiegel ingetrokken tot gehurkte houding.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Benen worden richting de borst ingetrokken om een compacte gehurkte houding. - Eénmaal de beweging ingezet blijft deze doorgaan in uniform motion. |
| <p>9 Gehurkte houding (tuck position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam zo klein mogelijk, rug gekromd en benen tegen elkaar. - Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak. - Hoofd zo dicht mogelijk bij de knieën. | | <ul style="list-style-type: none"> - Benen dicht tegen de voorzijde van de romp aan. - Compacte gehurkte houding. Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak. - Kin ingetrokken. Oren in een natuurlijke lijn van de curve van de wervelkolom. |
| | <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Het hoofd wordt een deel van de compacte gehurkte houding als de rol is ingezet. - Constante hoogte tijdens de rol. - De kwart salto is beëindigd als de schenen loodrecht op de waterspiegel staan. Tijdens deze beweging blijft de gehurkte houding compact. |
| | <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - De onderbenen blijven verticaal als het lichaam wordt gestrekt naar de verticale houding. <u>Niet</u> eerst het hoofd naar achteren en dan uitstrekken naar verticale houding. - De verticale houding en maximale hoogte worden gelijktijdig bereikt. |
| <p>6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. | | <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><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><i>10 Verticaal ondergaan (vertical descent)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn. | <ul style="list-style-type: none"> - Tempo van neerwaartse beweging is uniform aan het tempo van de rest van het figuur. |

GELOTE FIGUREN GROEP 2:

240 ALBATROS (Albatross)

2.2

| | | | | | | |
|--|------|------|------|------|------|----|
|  | | | | | | |
| NVT= | 12.0 | 16.0 | 15.5 | 14.5 | 14.0 | 72 |
| PV = | 1.67 | 2.22 | 2.15 | 2.01 | 1.94 | |







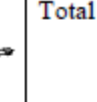
Een *dolfijn* wordt ingezet totdat de heupen bijna ondergaan. De heupen, benen en voeten gaan in een doorgaande beweging langs de waterspiegel terwijl het lichaam naar het gezicht rolt om een *gehoekte houding voorover aan te nemen*. De benen gaan gelijktijdig omhoog naar **verticaal gebogen kniehouding**.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

| | | |
|---|---|--|
| <p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. | | <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
| | <p>14 <i>Dolfijn</i> (dolphin) wordt ingezet totdat de heupen bijna ondergaan.</p> | |
| | <p>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 aan te nemen</i>.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Tijdens de rol gaat de romp naar beneden en de bewegingen zijn gelijktijdig beëindigd als de <i>gehoekte houding voorover</i> is bereikt. |
| | <p>3 <i>Het aannemen van een gehoekte houding voorover</i> (to assume a front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
| | <p>De benen gaan gelijktijdig omhoog naar verticaal gebogen kniehouding.</p> | <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. |
| | <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>Het gebogen been wordt aangesloten tot verticale houding.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Het gebogen been strekken naar verticale houding wordt op maximale hoogte en op dezelfde plaats uitgevoerd. - Duidelijke stabiliteit en controle aanwezig voordat het zakken wordt ingezet. |
| <p>6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. | | <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><i>10 Verticaal ondergaan</i> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> - De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn. | <ul style="list-style-type: none"> - Tenzij anders is omschreven is het tempo van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur. |

345 CONTRA CATALINA (Catalina reverse)

2.1

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|-------|
|  |  |  |  |  |  |  | Total |
| NVT= | 12.0 | 13.5 | 24.0 | 11.0 | 10.5 | 71 | |
| PV = | 1.69 | 1.90 | 3.38 | 1.55 | 1.48 | | |

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





| | | |
|---|--|---|
| <p>2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. - Het gezicht mag in of boven water zijn | | <ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. - 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 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. |
| | <p>3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <ul style="list-style-type: none"> - Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. De romp blijft recht tijdens de beweging. Heupen en hoofd bereiken gelijktijdig de plaats. - 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. |
| | <p>Eén been wordt omhoog gebracht naar kraanhouding.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Hoogte en verticale lijn van de romp blijven gehandhaafd. Duidelijke stabiliteit en controle. |
| <p>7 Kraanhouding (crane position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt in verticale houding. - Eén been naar voren gestrekt in een hoek van 90° ten opzichte van het lichaam. | | <ul style="list-style-type: none"> - Het been dat naar vorengestrekt is moet parallel zijn met de waterspiegel - Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden. |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>8 <i>Contra catalina draai</i> (catalina reverse rotation)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit een kraanhouding draaien de heupen terwijl de romp naar de oppervlakte gaat. Zonder zijwaartse beweging wordt de balletbeenhouding aangenomen. - De hoek tussen de benen blijft 90° gedurende de draaiing. | <ul style="list-style-type: none"> - De draai en de opwaartse beweging van de romp gebeuren gelijktijdig en de beweging eindigt als het hoofd boven water komt en het lichaam de balletbeenhouding aan de waterspiegel bereikt. 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 romp en benen zijn naar voren gericht. - Geen zijwaartse bewegingen. - Hoogte en tempo constant houden. - Elk been beweegt rond zijn eigen horizontale dan wel verticale as, gelijktijdig met elkaar en met de opwaartse rotatie van de romp. |
| <p>3a Balletbeenhouding aan de waterspiegel (surface ballet leg position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam in gestrekte ligging op de rug. - Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel. | | <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
| | <p>2 <i>Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug</i> (to lower a ballet leg)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het balletbeen wordt gebogen, zonder beweging van het dijbeen, naar een gebogen kniehouding. - De voet van het gebogen been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been bewogen tot gestrekte ligging op de rug | <ul style="list-style-type: none"> - Waterlijn blijft constant en het tempo blijft gedurende de gehele beweging hetzelfde. - Tijdens deze beweging maximale hoogte en gestrektheid aanhouden tot en met de gestrekte ligging op de rug. |
| <p>14b Gebogen kniehouding op de rug (bent knee back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eén been is gebogen met de tenen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen. - Het lichaam in gestrekte ligging op de rug. - Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel. | | <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Bij gestrekte ligging op de rug 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. |
| <p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. | | <ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp ook 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. |

GELOTE FIGUREN GROEP 3:

301d BARRACUDA SPIN DOWN 180° (Barracuda Spinning 180°)

2.1

| | | | | |
|---|---|---|---|-------|
|  |  |  |  | Total |
| NVT= | 13.0 | 37.0 | 17.0 | 67 |
| PV = | 1.94 | 5.52 | 2.54 | |




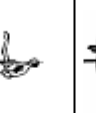
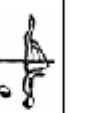
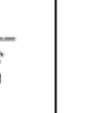
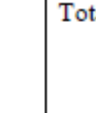
Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** worden de benen omhoog gebracht tot verticaal terwijl het lichaam onder water gaat naar een **gehoekte houding achterover** met de tenen net onder de waterspiegel. Een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. De aangegeven schroef wordt uitgevoerd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

| | | |
|--|---|---|
| <p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. | | <ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp ook aan de waterspiegel. - 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. |
| | <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit de gestrekte ligging op de rug naar de gehoekte houding achter-over komen de heupen direct onder het punt waar de heupen waren in de gestrekte ligging op de rug. |
| <p>11 Gehoekte-houding achterover (back pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder. - Benen tegen elkaar en gestrekt. - Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn. | | <ul style="list-style-type: none"> - Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn van de wervelkolom en hoofd gehandhaafd blijft. - Volledige strekking van benen, enkels en voeten. - Rug gestrekt met oor, schouder, midden rompzijde en heup in één lijn. Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd. |
| | <p>9 Thrust (thrust)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit een gehoekte houding achterover met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle opwaartse beweging gemaakt. - Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot verticale houding. - Maximale hoogte wordt vereist. | <ul style="list-style-type: none"> - Voordat de afrolactie begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen. Het afrollen start met de tenen net onder de waterspiegel. - Het lichaam rolt onder de benen en tegelijkertijd wordt een been gebogen tot een verticaal gebogen kniehouding aan langs de lijn van de benen vanuit de gehoekte houding achterover. - 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 - Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn. - Maximale hoogte en verticale houding gelijktijdig bereiken. |

| | | |
|---|--|---|
| <p>6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. | | <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><i>13 Schroeven</i> (spins)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een schroef is een rotatie in de verticale houding. - Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as. - Tenzij anders omschreven, worden schroeven in gelijkmatig tempo uitgevoerd. - 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). Tenzij anders omschreven wordt een schroef voltooid met <i>verticaal ondergaan</i>. <p><i>13d Spin Down 180°</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Een neerwaartse schroef met een rotatie van 180°. | <ul style="list-style-type: none"> - Hoogte en stabiele houding voordat de schroef begint. - De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. - Tempo van de rotatie is gelijk aan het tempo van de <i>thrust</i>. - Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en na beëindiging van de schroef. - Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de hielen de waterspiegel bereiken. - De rotatie moet precies 180° zijn. - Verticale houding aangeven voordat <i>verticaal ondergaan</i> wordt ingezet. |
| | <p><i>10 Verticaal ondergaan</i> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> - De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn. | <ul style="list-style-type: none"> - Tempo van neerwaartse beweging is uniform aan het tempo van de <i>thrust</i>. |

140 FLAMINGO GEBOGEN KNIE (Flamingo bent knee)

2.4

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
|  |  |  |  |  |  |  | Total |
| NVT= | 10.5 | 11.0 | 10.5 | 22.0 | 14.5 | 14.0 | 82.5 |
| PV = | 1.27 | 1.33 | 1.27 | 2.67 | 1.76 | 1.7 | |

Een *balletbeen* wordt aangenomen. Het onderbeen van het horizontale been wordt langs de waterspiegel ingetrokken tot **flamingohouding aan de waterspiegel**. Met het balletbeen in deze verticale stand worden de heupen omhoog gebracht, terwijl de romp afrolt, wordt tegelijkertijd het gebogen been verder ingetrokken tot **verticaal gebogen kniehouding**. Het gebogen been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

| | | |
|---|---|---|
| <p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. | | <ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp ook 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. |
| | <p><i>1 Het aannemen van een balletbeen</i> (to assume a ballet leg)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin in de gestrekte ligging op de rug. Eén been blijft gedurende de gehele beweging aan de waterspiegel. - De voet van het andere been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been ingetrokken tot gebogen kniehouding. - De knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot balletbeenhouding. | <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Waterlijn blijft constant. Het tempo blijft gedurende de gehele beweging hetzelfde. |
| <p>14b Gebogen kniehouding op de rug (bent knee back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eén been is gebogen met de tenen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen. - Het lichaam in gestrekte ligging op de rug. - Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel. | | <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Bij gestrekte ligging op de rug 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. |
| <p>3a Balletbeenhouding aan de waterspiegel (surface ballet leg position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam in gestrekte ligging op de rug. - Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel. | | <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
| | <p>Het onderbeen van het horizontale been wordt langs de waterspiegel ingetrokken tot flamingohouding aan de waterspiegel.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Hoogte van het balletbeen blijft constant tijdens het intrekken naar de flamingohouding en de voet blijft aan de waterspiegel. |
| <p>4a Flamingohouding aan de waterspiegel (surface flamingo position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel. | | <ul style="list-style-type: none"> - Een 90° hoek tussen gestrekte been en de waterspiegel. - De voorzijde van het gebogen been van knie tot teen moet droog zijn met het verticale been gestrekt midden |

| | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Het andere been naar de borst getrokken totdat het verticale been midden tussen knie en enkel is. - Voet en knie evenwijdig aan de waterspiegel. - Gezicht aan de waterspiegel. | | <p>tussen knie en enkel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Borst dicht bij de waterspiegel en de schouders naar achteren. Oor, schouder en heup in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt. |
| | <p>Met het balletbeen in deze verticale stand worden de heupen omhoog gebracht, terwijl de romp afrolt, wordt tegelijkertijd het gebogen been verder ingetrokken tot verticaal gebogen kniehouding.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Tijdens het afrollen naar verticaal, letten op het omhoog brengen van de heupen. De acties been intrekken naar gebogen kniehouding en het bereiken van de verticale houding, worden tegelijkertijd beëindigd. |
| <p>4c 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 hoof gehandhaafd. - De teen van het gebogen been ten opzichte van het gestrekte been mag variëren. Eénmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been. |
| | <p>Het gebogen been wordt aangesloten tot verticale houding.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Het gebogen been strekken naar verticale houding wordt op maximale hoogte en op dezelfde plaats uitgevoerd. - Duidelijke stabiliteit en controle aanwezig voordat het zakken wordt ingezet. |
| <p>6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. | | <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><i>10 Verticaal ondergaan</i> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> - De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn. | <ul style="list-style-type: none"> - Tempo van neerwaartse beweging is uniform aan het tempo van de rest van het figuur. |