

## FINA GROEPEN 2009-2013

### SENIOR FIGUREN, JUNIOR FIGUREN, AGE III Leeftijdsgroep Senioren, junioren en 16,17, 18

M.F.

#### Verplichte figuren:

- |         |                             |     |
|---------|-----------------------------|-----|
| 1. 313  | Kiep split gesloten 180°    | 2.5 |
| 2. 112f | Ibis Continuous spin (720°) | 2.8 |

#### Geloot

##### Groep 1

- |        |                   |     |
|--------|-------------------|-----|
| 3. 336 | Gaviata open 180° | 2.8 |
| 4. 436 | Cycloon           | 2.7 |

##### Groep 2

- |         |                     |     |
|---------|---------------------|-----|
| 3. 355b | Bruinvis hele draai | 2.5 |
| 4. 150  | Dolco               | 3.1 |

##### Groep 3

- |         |                |     |
|---------|----------------|-----|
| 3. 307  | Vliegende vis  | 3.0 |
| 4. 115c | Catalina twirl | 2.8 |

Note:

### 335 – Gaviata (2.7)

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

336 Gaviata open 180° (2.8)

Een gaviata wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. De benen worden symmetrisch en geleidelijk gespreid gedurende een extra draai van 180° naar **spagaathouding**. Eindigen met een *overslag voorover*.

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

M.F.

#### Verplicht

- |         |                         |     |
|---------|-------------------------|-----|
| 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 |

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

**Verplicht**

- |        |                   |     |
|--------|-------------------|-----|
| 1. 101 | Balletbeen        | 1.6 |
| 2. 360 | Overslag voorover | 2.1 |

**Geloot**

**Groep 1**

- |        |           |     |
|--------|-----------|-----|
| 3. 321 | Duikelaar | 2.0 |
| 4. 315 | Kiepnus   | 1.6 |

**Groep 2**

- |        |           |     |
|--------|-----------|-----|
| 3. 355 | Bruinvis  | 1.9 |
| 4. 401 | Zwaardvis | 2.0 |

**Groep 3**

- |        |           |     |
|--------|-----------|-----|
| 3. 344 | Neptunus  | 1.8 |
| 4. 301 | Barracuda | 2.0 |