

FINA VERPLICHTE ELEMENTEN VOOR TECHNISCHE UITVOERINGEN

PLOEGEN





FINA VERPLICHTE ELEMENTEN VOOR TECHNISCHE UITVOERINGEN

Element 1

Acrobatische beweging – een sprong

- a. Twee gelijktijdige sprongen zijn vereist.
 - a. De opbouw onder water is vrij, maar alle overige zwemmers moeten er aan deelnemen.
 - b. Elke sprong voert gelijktijdig identieke bewegingen uit in dezelfde richting.
 - c. Elke sprong moet éénmaal omhoog komen, waarbij de ondersteunde zwemmer loskomt op het hoogste punt van de lift.

Element 2



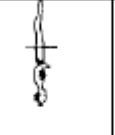
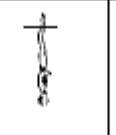
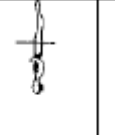
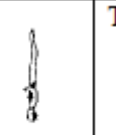
				Total
NVT=	37.0	19.5	9.5	66
PV =	5.61	2.95	1.44	

Een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticale houding**; de maximale hoogte handhavend wordt een *twirl* uitgevoerd terwijl één been wordt gebogen tot **verticaal gebogen kniehouding**. *Verticaal ondergaan* terwijl het gebogen been wordt gestrekt. De benen zijn aangesloten als de enkels onder water gaan in hetzelfde tempo als de *thrust*.

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
a) een <i>thrust</i> wordt uitgevoerd tot verticale houding .	<ol style="list-style-type: none"> 1. Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder. 2. Benen tegen elkaar en gestrekt. 3. Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn (BH11). 4. Lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel, benen tegen elkaar en hoofd naar beneden. 5. Hoofd (vooral de oren) heupen en enkels in een lijn (BH6). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vanuit een gehoekte houding achterover (BH 11) met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle opwaartse beweging gemaakt. Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrot tot verticale houding (BH6). 2. Maximale hoogte is gewenst (BB8). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voordat de afrolactie begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen. 2. Het afrollen start met de tenen net onder de waterspiegel. 3. Vanuit de gehoekte houding achterover rolt het lichaam onder de benen en neemt het lichaam een verticale houding aan in dezelfde loodrechte lijn van de benen. 4. Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn. 5. Maximale hoogte en verticale houding gelijktijdig bereiken.
b) de maximale hoogte handhavend wordt een <i>twirl</i> uitgevoerd terwijl één been wordt gebogen tot verticaal gebogen kniehouding .	<ol style="list-style-type: none"> 1. Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel, benen tegen elkaar en hoofd naar beneden. 2. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn (BH6). 3. Als 1 en 2. Eén been is gebogen met de tenen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen (BH14c). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Twirl is een snelle draai van 180°. 2. Gedurende deze draai blijft het lichaam in dezelfde lengteas (BB10c). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit in lichaamshouding en waterlijn gedurende en na beëindiging van de <i>twirl</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden. 2. De lengteas loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. De rotatie moet op dezelfde plaats worden uitgevoerd.

			<p>3. De rotatie moet precies 180° zijn.</p> <p>4. Duidelijke versnelling zichtbaar. Stabiliteit in lichaamshouding en waterlijn gedurende en na beëindiging van de <i>twirl</i>.</p> <p>5. De timing van de twee bewegingen moeten overeenkomen: de start van de <i>twirl</i> en de beweging naar gebogen kniehouding moeten op hetzelfde moment worden uitgevoerd en klaar zijn. Als de <i>twirl</i> op de helft is dan is de teen van het gebogen been ook gezakt tot de helft van de afstand.</p>
<p>c. <i>Verticaal ondergaan</i> terwijl het gebogen been wordt gestrekt. De benen zijn aangesloten als de enkels onder water gaan in hetzelfde tempo als de <i>thrust</i>.</p>	<p>1. Hetzelfde als hierboven (BH14c) en BH6).</p>	<p>1. Gedurende het zakken blijft het lichaam in dezelfde lengteas.</p>	<p>1. Het hoogste punt wordt aangegeven voordat het onderwater gaan begint.</p> <p>2. De lengteas loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</p> <p>3. Stabiliteit in verticale houding voor, gedurende en na beëindiging van het onderwater gaan.</p> <p>4. Gelijktijdig zakken en aansluiten van het gebogen been als de enkels de waterspiegel bereiken.</p>

Scores					
Criteria	9.0 – 9.9	8.0 – 8.9	7.0 – 7.9	6.0 – 6.9	5.0 – 5.9
	Excellent tot bijna perfect	Zeer goed	Goed	Vrij goed	Voldoende
Uitvoering, houding, draaien	Erg precies, sterk, hoogte handhavend (geen verplaatsing)	Kleine afwijkingen in uitvoering	Kleine afwijkingen in uitvoering	Meer kleine afwijkingen	Een paar grote of veel kleine afwijkingen
Dynamische hoogte	Onderste ribben of hoger	Middel	Bekken gewricht	Kruishoogte	Boven dijbeen
Controle, gelijkmatig tempo, strekking	Zeer vloeiend, bijna perfect en uitstekende strekking	Zeer vloeiend en goede strekking	Vloeiend en een goede strekking	Gecontroleerd; onvoldoende strekking	Zelden op de plaats en minimale strekking

						Total
NVT=	19.5	21.5	27.0	19.0	14.0	101
PV =	1.93	2.13	2.67	1.88	1.39	

Een Nova (435) wordt uitgevoerd tot de **oppervlakteboog gebogen kniehouding**; de benen worden gelijktijdig opgetild tot **verticale houding** terwijl het gebogen been wordt gestrekt. Een *continuous spin* van 1080° (3 draaien) wordt uitgevoerd tot de hielen de waterspiegel bereiken, zonder onder te gaan, gevolgd door een snelle *spin up 180°* tot **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *spin up 180°*.

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
a) Vanuit de gestrekte ligging op de rug wordt een dolfijn ingezet totdat de heupen bijna ondergaan.	Gestreckte ligging op de rug (BH1).	1. Vanuit een gestrekte ligging op de rug (BB11) met de benen nog aan de waterspiegel. verlaten achter elkaar het hoofd en bovenlichaam de waterspiegel om de denkbeeldige lijn van een cirkelomtrek te volgen. Het lichaam volgt de omtrek van een cirkel met een diameter van ongeveer 2.5 meter, afhankelijk van de lengte van de zwemmer (BB14).	1. In de gestrekte ligging op de rug (BH1) is het lichaam volledig gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 2. De beweging start met de beweging richting het hoofd. 3. Vanuit het punt waar het hoofd startte met de beweging, volgt het bovenlichaam de denkbeeldige lijn van de cirkelomtrek totdat de heupen het punt hebben bereikt waar het hoofd zich bevond, voordat deze beweging werd ingezet. 4. Tijdens de beweging blijven de benen en voeten aan de waterspiegel
b) De heupen, benen en voeten gaan door langs de waterspiegel terwijl de rug verder wordt holgetrokken tot oppervlakteboog gebogen kniehouding.	Oppervlakteboog gebogen kniehouding (BH14d) Lichaam in oppervlakteboog houding (Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in verticale lijn). Een been is gebogen met de tenen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been. Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel.	De heupen, benen en voeten gaan door langs de waterspiegel terwijl de rug verder wordt holgetrokken.	1. De heupen, benen en voeten gaan door langs de waterspiegel terwijl de rug verder wordt holgetrokken. 2. De holtrekkende beweging brengt de heupen, schouders en hoofd in dezelfde verticale lijn. 3. Timing – het holtrekken van de rug en het intrekken van de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been moet op hetzelfde moment starten en klaar zijn.
c) De benen worden gelijktijdig opgetild tot verticale houding terwijl	Verticale houding (BH6)		1. Tijdens het optillen van de benen zo weinig mogelijk hoogte verlies.

het gebogen been wordt gestrekt.			<p>2. Timing van optillen van het gestrekte been, het aansluiten van het gebogen been en uitstrekken van de rug naar verticaal. Benen moeten de verticale houding op hetzelfde moment bereiken.</p> <p>3. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schoudergewricht, heupgewricht, enkel.</p>
<p>d) Een <i>continuous spin</i> van 1080° (3 draaien) wordt uitgevoerd tot de hielen de waterspiegel bereiken, zonder onder te gaan.</p> <p>e) gevolgd door een snelle <i>spin up 180°</i>.</p>	Verticale houding (BH6)	<p><i>Continuous spin</i> van 1080° (<i>BB13f</i>) Start op het hoogste punt van de verticale houding, drie schroeven in hetzelfde tempo en gelijkmatige neerwaartse beweging en is voltooid als de hielen de waterspiegel bereiken. Geen pauze. <i>Spin up 180° (BB13H)</i> Wijziging van de snelheid. Deze moet sneller zijn dan de <i>continuous spin</i>. Gelijktijdige opwaartse schroef met een rotatie van 180° in gelijkmatig tempo en tot aan de hoogte van de verticaal.</p> <p>Het lichaam blijft in dezelfde lengteas gedurende de schroeven.</p>	<p>1. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schoudergewricht, heupgewricht, enkel.</p> <p>2. Verschil in tempo tussen de <i>continuous spin</i> en de <i>spin up</i>.</p> <p>3. Gelijkmatige neerwaartse beweging tijdens de <i>continuous spin</i> en gelijkmatige opwaartse beweging tijdens de <i>spin up</i>.</p> <p>4. Tempo van de <i>Spin up</i> is sneller dan de <i>continuous spin</i>.</p>
f) <i>Verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de <i>spin up 180°</i> .	Verticale houding (BH6)	<i>Verticaal ondergaan (BB10)</i> .	<p>1. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schoudergewricht, heupgewricht, enkel.</p> <p>2. Verticale lijn handhaven tijdens het ondergaan.</p> <p>3. Verticaal ondergaan in hetzelfde tempo als de <i>spin up 180°</i>.</p>

Scores				
Criteria	9.5	7.5	5.5	3.5
	Bijna perfect	Goed	Voldoende	Zwak
Stabiele hoogte	Boven midden dijbeen	Ruim boven de knieschijf	Op de knieschijf	Ruim onder knieschijf (midden scheenbeen)
Lichaamshouding	Bijna altijd accuraat; scherp en precies	Ontbreekt enige accuraatheid	Veel kleine problemen	Herkenbaar maar doorlopend zeer onnauwkeurig

Uitvoering	Kleine onregelmatigheden. Stabiel en goed gestrekt	Onzeker en geforceerd in de elementen, de volledige gestrektheid wordt niet gehandhaafd	Minimale controle; geen strekking en duidelijk moeizaam	Zwoegen. Veel grote problemen
-------------------	--	---	---	-------------------------------

Element 4

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

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







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

Element 5

Een cadens actie met de benen – identieke beenbeweging(en) worden achtereenvolgens één voor één door alle ploegleden uitgevoerd. Indien meer dan één cadens actie wordt uitgevoerd, moeten deze opeenvolgend zijn en niet onderbroken door andere vrije of verplichte elementen. Er moeten minstens 2 opeenvolgende patroonswisselingen uitgevoerd worden tijdens de cadens actie.

	<p>Een 'Cadens' actie met de benen: identieke beenbeweging(en) worden één voor één door alle groepsleden uitgevoerd. Indien meer dan één 'Cadens' actie wordt uitgevoerd moeten deze opeenvolgend zijn en niet onderbroken worden door andere vrije of verplichte elementen. Er moeten minstens 2 opeenvolgende patroonswisselingen uitgevoerd worden tijdens de cadens actie.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Opeenvolgend door iedere zwemster uitgevoerd- Wanneer bv. meisje nr. 4 met de eerste cadens bezig is, mag meisje 1 een nieuwe cadens actie starten- Deze beweging wordt weer door alle 8 zwemsters uitgevoerd.- Minimaal 2 patroonswisselingen uitvoeren tijdens de cadensactie.
--	--	---

Element 6

						Total
NVT=	29.0	29.0	19.0	24.0	11.0	112
PV =	2.59	2.59	1.70	2.14	0.98	

Vanuit een **gehoekte houding voorover**, worden de benen zoals in de bruinvis omhoog gebracht tot **verticale houding**. Een *hele draai* wordt uitgevoerd, waarna de benen symmetrisch naar beneden worden gebracht tot **spagaathouding**. Eindigen met de *overslag voorover*.

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
a) Vanuit een gehoekte houding voorover , worden de benen omhoog gebracht tot verticale houding .	<p>Gehoekte houding voorover (BH10) 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.</p> <p>Verticale houding (BH6) Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</p>		<p>1. Bovenlichaam blijft in verticale lijn tijdens het optillen van de benen.</p> <p>2. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup en enkel.</p>

Scores					
Criteria	9.0 – 9.9	8.0 – 8.9	7.0 – 7.9	6.0 – 6.9	5.0 – 5.9
	Excellent tot bijna perfect	Zeer goed	Goed	Vrij goed	Voldoende
Controle	Controle tijdens het omhoog komen, bovenlichaam blijft in de verticale lijn	Minder controle tijdens het omhoog komen, bovenlichaam beweegt licht naar de benen	Minder controle tijdens het omhoog komen, bovenlichaam beweegt aanzienlijk naar de benen	Gebrek aan controle tijdens het omhoog komen, bovenlichaam beweegt veel naar de benen	Weinig controle tijdens het omhoog komen. Bovenlichaam beweegt veel naar de benen of/en de rug is gebogen
Stabiele hoogte	Bovenkant dijbeen	Midden tot bovenkant dijbeen	Ruim boven de knie	Boven de knie	Op de knieschijf


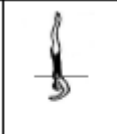

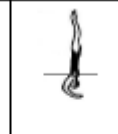
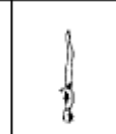
Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
b) Een <i>hele draai</i> wordt uitgevoerd, waarna de benen symmetrisch naar beneden worden gebracht tot spagaathouding .	<p>Verticale houding (BH6) Zie hierboven.</p> <p>Spagaathouding (BH16a) Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid. De benen zijn evenwijdig aan de waterspiegel. Onderrug holgetrokken met heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. Hoek van 180° tussen de</p>	<p><i>Hele draai (BB12b)</i> Een hele draai op maximale hoogte. Gedurende deze draai blijft het lichaam in dezelfde lengteas.</p>	<p>1. De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie.</p> <p>2. Geen verplaatsing.</p> <p>3. Lichaamshouding, strekking, houding, beheersing van het lichaam.</p> <p>4. Timing bij het spreiden</p>

	gestrekte benen (platte spagaat), met de binnenkant van ieder been uitgelijnd aan weerszijde van een horizontale lijn, ongeacht de hoogte van de heupen.		van de benen naar spagaathouding. Het spreiden van de benen start gelijktijdig en zij bereiken de waterspiegel op het zelfde moment.
--	--	--	--

Scores					
Criteria	9.0 – 9.9	8.0 – 8.9	7.0 – 7.9	6.0 – 6.9	5.0 – 5.9
	Excellent tot bijna perfect	Zeer goed	Goed	Vrij goed	Voldoende
Controle	Controle tijdens de draai en het neerleggen van de benen. Lichaam blijft in de verticale lijn	Minder controle tijdens het draaien en het neerleggen van de benen. Lichaam blijft in de verticale lijn	Minder controle tijdens het draaien, en het neerleggen van de benen, minder controle in timing en afstand tijdens het neerleggen van de benen	Gebrek aan controle tijdens het draaien en het neerleggen van de benen. Voeten bereiken de waterspiegel niet gelijktijdig. Spagaat is niet plat	Bijna geen controle tijdens het draaien. Verplaatsing tijdens de draai. Geen timing tijdens het neerleggen van de benen. Spagaat is niet plat
Stabiele hoogte	Bovenkant dijbeen	Midden dijbeen	Ruim boven de knie	Boven de knie	Op de knieschijf

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
a) Eindigen met de <i>overslag voorover</i> .	<p>Spagaathouding (BH16a) Zie hierboven.</p> <p>Oppervlakteboog houding (BH13) Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.</p> <p>Gestreckte ligging op de rug (BH1) Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</p>	<p><i>Overslag voorover (BB6b)</i> Deze begint vanuit de spagaathouding. De heupen blijven op de plaats, terwijl één been in een boog over de waterspiegel gaat en bij het andere been aansluit. In oppervlakteboog en met een doorgaande beweging komen, heupen, borst en gezicht op hetzelfde punt aan de oppervlakte, totdat de gestreckte ligging op de rug is bereikt. De beweging eindigt wanneer het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat de beweging werd ingezet.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Heuphoogte constant en zo dicht mogelijk bij de waterspiegel. 2. Het been dat een boog over het water maakt beweegt in een gelijkmatig tempo. 3. Beide benen blijven volledig gestrekt. 4. Romp blijft in dezelfde positie totdat de voeten bij elkaar zijn. 5. Niet stoppen in oppervlakteboog. Hoewel een duidelijke oppervlakteboog te zien moet zijn voordat het lichaam naar de waterspiegel komt en zich begint te strekken. 6. Volledige gestrektheid van het lichaam tijdens de gehele beweging.

Element 7

					Total
NVT=	37.0	19.0	23.0	14.0	93
PV =	3.98	2.04	2.47	1.51	

Een *rocket split* wordt uitgevoerd tot een **spagaathouding boven water**, de maximale hoogte handhavend worden de benen omhoog gebracht tot **verticale houding** terwijl een *twirl* wordt uitgevoerd. Snel *verticaal ondergaan*.(DD2.6)

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
a) Een <i>rocket split</i> wordt uitgevoerd tot een spagaathouding boven de waterspiegel .	<p>1. Gehoekte houding achterover (BH11) Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder. Benen tegen elkaar en gestrekt. Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in een lijn.</p> <p>2. Verticale houding (BH6) Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</p> <p>3. Spagaathouding boven de waterspiegel (BH16b) Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid. De benen zijn evenwijdig 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. Benen zijn boven de waterspiegel.</p>	<p><i>Rocket split (BB11)</i> <i>Thrust (BB9)</i> Vanuit een gehoekte houding achterover met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle opwaartse beweging gemaakt van benen en heupen, terwijl het lichaam afrolt tot verticale houding. De maximale hoogte handhavend worden de benen snel symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid tot spagaathouding boven de waterspiegel.</p>	<p>1. De eenmaal aangenomen gehoekte houding achterover (BH11) mag voorafgaand aan de afrolactie, niet meer veranderen van grootte.</p> <p>2. Het lichaam rolt onder de benen en neemt een verticale houding aan langs de lijn van de benen vanuit de gehoekte houding achterover.</p> <p>3. Maximale hoogte en verticale houding gelijktijdig bereiken.</p> <p>4. Tempo versnellen.</p> <p>5. Zonder hoogteverlies worden de benen voor- en achterwaarts gespreid tot spagaathouding boven de waterspiegel.</p> <p>6. Platte spagaat.</p> <p>7. Volledige gestrektheid tijdens de gehele beweging.</p> <p>8. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</p>
b) De maximale hoogte handhavend worden de benen omhoog gebracht tot verticale houding terwijl een <i>twirl</i> wordt uitgevoerd. Snel <i>verticaal ondergaan</i> .	<p>Verticale houding (BH6) Zie hierboven.</p>	<p><i>Twirl (BB12c)</i> Een snelle draai van 180° op ingenomen hoogte.</p> <p><i>Verticaal ondergaan (BB10)</i> De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte</p>	<p>1. Gelijktijdig omhoog brengen van de benen en de <i>twirl</i>.</p> <p>2. Volledige gestrektheid tijdens beweging.</p> <p>3. Geen hoogteverlies tijdens de <i>twirl</i>.</p>

		as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.	4. Snelheid blijft gehandhaafd
--	--	---	--------------------------------

Scores				
Criteria	9.5	7.5	5.5	3.5
	Excellent tot bijna perfect	Goed	Voldoende	Zwak
Dynamische hoogte	Onderste ribben of hoger	Bekken punten	Bovenkant dijbeen	Op de knieschijf
Lichaamshouding	Bijna altijd accuraat, duidelijk en precies	Ontbreekt enige accuraatheid	Veel kleine problemen	Herkenbaar, maar doorlopend zeer onnauwkeurig
Controle / strekking	Zeer kleine onregelmatigheden. Stabiel en goed gestrekt. In de <i>thrust</i> , opwaartse beenbeweging, denkbeeldige verticale lijn daar waar de heupen waren in gehoekte houding achterover	Niet zeker en geforceerd in delen, de gestrektheid wordt niet gehandhaafd gedurende de gehele actie. In de <i>thrust</i> maken de benen een kleine "haak", maar de heupen blijven in de denkbeeldige verticale lijn in verticale positie	Minimale controle, en strekking, en geen aanspanning. In de <i>thrust</i> bewegen de benen naar voren en de heupen wijken af van de denkbeeldige verticale lijn	Zwoegen. Veel grote problemen. Heupen blijven niet in de denkbeeldige verticale lijn. Verticale positie is niet aanwezig, de heupen vormen geen hoek en de rug is gebogen, geen denkbeeldige verticale lijn aanwezig. Veel moeite met strekking

Element 8

Bij de verschillende patroonformaties moeten een rechte lijn en een cirkel worden uitgevoerd.

Element 9

Met uitzondering van het kantwerk, het te water gaan en de cadens actie, dienen alle verplichte en aanvullende elementen gelijktijdig en in dezelfde richting door alle ploegleden te worden uitgevoerd, uitgezonderd het cirkelpatroon en de opbouw onder water van de sprong. Variaties in stuwing en richting zijn alleen toegestaan gedurende de patroonwisselingen en onder water acties. Spiegelacties zijn niet toegestaan.