



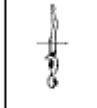

FINA VERPLICHTE ELEMENTEN VOOR TECHNISCHE UITVOERINGEN

SOLO

SOLO VERPLICHTE ELEMENTEN VOOR TECHNISCHE UITVOERINGEN

Solo element 1

3.3




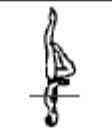

				Total
NVT=	33.0	29.0	27.0	89
PV =	3.71	3.26	3.03	

Vanuit een **gehoekte houding voorover** wordt een *hele draai* uitgevoerd, terwijl de gestrekte benen omhoog worden gebracht tot **verticale houding**. In dezelfde richting wordt een *hele draai* uitgevoerd gevolgd door een *continuous spin* van 1440° (4 draaien).

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
a) vanuit een gehoekte houding voorover wordt een <i>hele draai</i> uitgevoerd, terwijl de gestrekte benen omhoog worden gebracht tot verticale houding .	<p>1. 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>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>1. Zonder beweging van de romp, die in verticale lijn blijft, worden de benen gelijktijdig omhoog gebracht naar de verticale houding.</p> <p>2. De heupen draaien rond de lengte as.</p> <p>3. Tijdens de rotatie worden de benen zo opgetild dat wanneer een draai van 180° is voltooid de benen op 45° van de waterspiegel moeten zijn.</p> <p>4. In verticale houding geschiedt de jurering aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup en enkels.</p>
b) In dezelfde richting wordt een <i>hele draai</i> uitgevoerd	<p>2. Verticale houding (BH6) Zie hierboven</p>	<p><i>Hele draai</i> (BB12b)</p> <p>1. Een <i>hele draai</i> op vastgehouden hoogte.</p> <p>2. Gedurende deze draai blijft het lichaam in dezelfde lengteas</p>	<p>1. De waterlijn blijft constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en duidelijke uitlijning in lichaamshouding en waterlijn voor, gedurende en na beëindiging van de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heupgewricht en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.</p> <p>2. De lengteas loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. De rotatie moet op deze</p>

			centrale as worden uitgevoerd. 3. De rotatie moet precies 360° zijn.
c. gevolgd door een <i>continuous spin</i> van 1440° (4 draaien) in dezelfde richting	1. Hetzelfde als hierboven (BH6)	1. Een <i>schroef</i> is een rotatie in verticale houding . 2. Het lichaam blijft in dezelfde lengteas gedurende de schroeven. 3. Een <i>continuous spin</i> is een neerwaartse schroef van precies 1440°, die voltooid is voordat de hielen de waterspiegel bereiken en in een doorgaande beweging onder water gaan (BH 13f)	1. Het hoogste punt wordt bereikt voordat de spin begint. 2. De lengte as loopt door het midden en staat loodrecht op de waterspiegel. 3. Stabiliteit en verticale uitlijning voor gedurende en na beëindiging van de aangegeven draai 4. Een <i>continuous spin</i> moet een snelle rotatie bereiken en vasthouden gedurende de gehele beweging. Elke rotatie moet hetzelfde snelle tempo hebben 5. De spin moet precies 1440° zijn als de hielen de waterspiegel bereiken en doorgaan onder de water spiegel. 6. Gelijkmatische rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam met gelijkmatische verdeling, de rotatie eindigt als de hielen de waterspiegel bereiken.

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, gecontroleerd, hoogte handhavend (geen verplaatsing)	Kleine afwijkingen in uitvoering	Kleine afwijkingen in uitvoering	Meer kleine afwijkingen	Een paar grote of veel kleine afwijkingen
Stabiele hoogte	Boven midden dijbeen	Hoogte tussen boven midden dijbeen en midden dijbeen	Hoogte tussen midden dijbeen en ruim boven de knieschijf	Net boven de knieschijf	Op de knieschijf
Controle, gelijkmatig tempo, strekking	Schijnbaar moeiteloos, bijna perfect en uitstekende strekking	Schijnbaar moeiteloos en goede strekking	Bijna moeiteloos en een goede strekking	Controle in uniform motion; onvoldoende strekking	Onregelmatige beweging en minimale strekking

					Total
NVT=	37.0	19.0	19.0	19.0	94
PV =	3.94	2.02	2.02	2.02	

Een *rocket split* wordt uitgevoerd tot een **spagaathouding boven de waterspiegel**, vanuit een maximum hoogte wordt het voorste been omhoog gebracht terwijl het achterste been naar een **verticaal gebogen kniehouding** wordt gebracht. Het verticale been wordt naar beneden gebracht tot de waterspiegel, terwijl het gebogen been naar voren beweegt om een **spagaathouding boven de waterspiegel** aan te nemen.

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
a) Beginnen vanuit een gehoekte houding achterover met de tenen net onder de waterspiegel.	1. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn v.d. wervelkolom en hoofd gehandhaafd blijft. 2. Volledige strekking van benen, enkels en voeten 3. Rug gestrekt met oor, schoudergewricht, midden rompzijde en heupgewricht in één lijn. 4. Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.
b) Een <i>thrust</i> tot verticale houding wordt uitgevoerd (de benen moeten net loodrecht onder de waterspiegel zijn in de gehoekte houding achterover voorafgaand de thrust).	<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 hoofd in één lijn (BH 11) 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn van de wervelkolom en hoofd gehandhaafd blijft. 2. Volledige strekking van benen, enkels en voeten 3. Rug gestrekt met oor, schoudergewricht, midden rompzijde en heupgewricht in één lijn. 4. Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd. 5. De benen hoeven in de gehoekte houding achterover niet evenwijdig aan de waterspiegel te staan

			voorafgaand de <i>thrust</i> .
		<p>1. Vanuit een gehoekte houding achterover (BH 11) met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een snelle verticale opwaartse beweging van de benen en heupen uitgevoerd, terwijl het lichaam afrolt tot verticale houding. (BH 6)</p> <p>2. Maximale hoogte wordt vereist (BH 8)</p>	<p>1. Voordat de afrolactie begint magt de eenmaal ingenomen hoek niet meer veranderen.</p> <p>2. De afrolactie begint met de tenen net onder de waterspiegel.</p> <p>3. Het lichaam rolt of <u>onder de benen</u> en neemt een verticale houding aan, langs dezelfde loodlijn van de benen in de gehoekte houding achterover.</p> <p>4. Zichtbare versnelling in de beweging moet duidelijk zijn.</p> <p>5. Maximale hoogte en verticale houding gelijktijdig bereiken.</p>
	<p>1. Lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel, benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</p> <p>2. Hoofd (en vooral de oren) heupen en enkels in één lijn (BH 6)</p>		<p>1. Lichaam volledig gestrekt.</p> <p>2. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder en enkel.</p>
b. de maximale hoogte handhavend worden de benen snel geopend om een spagaathouding boven de waterspiegel aan te nemen	<p>1. 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.</p> <p>2. Benen zijn boven de waterspiegel</p>	<p>1. De maximale hoogte handhavend worden de benen snel symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid tot spagaathouding boven de waterspiegel.</p>	<p>1. Spagaat actie moet beginnen nadat de verticale houding is bereikt.</p> <p>2. Benen moeten tot 180° naar beneden gaan.</p> <p>3. Spagaat actie moet snel zijn.</p>
c. De maximale hoogte handhavend wordt het voorste been verticaal omhoog gebracht, terwijl het achterste been naar een verticaal gebogen kniehouding wordt gebracht.	<p>1. Verticaal gebogen kniehouding (14c)</p> <p>2. Lichaam uitgestrekt in verticale houding, met de teen van het gebogen been bij de knie of hoger.</p>		<p>1. Geen hoogteverlies tijdens de beweging van de spagaathouding boven de waterspiegel naar verticaal gebogen kniehouding (14c)</p> <p>2. Benen moeten de verticaal gebogen kniehouding tegelijkertijd bereiken.</p>
d. Het verticale been wordt naar beneden	<p>1. Vanuit de verticaal gebogen kniehouding</p>		<p>1. Geen hoogteverlies tijdens de beweging van</p>

<p>gebracht richting de waterspiegel terwijl het gebogen been naar voren beweegt om een spagaathouding boven de waterspiegel aan te nemen.</p>	<p>(14c) bewegen de benen naar de spagaathouding boven de waterspiegel. (BH 16c) 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.</p> <p>2. De benen zijn boven de waterspiegel.</p>		<p>verticaal gebogen kniehouding naar spagaathouding boven de waterspiegel.</p> <p>2. Benen moeten tot 180° naar beneden.</p> <p>3. Snelheid van de spagaatbeweging is snel.</p>
---	---	--	--

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
Uitvoering	Zeer kleine onregelmatigheden. Stabiel en goed gestrekt.	Niet zeker en geforceerd in delen, de gestrektheid wordt niet gehandhaafd gedurende de gehele actie.	Minimale controle, en strekking, en duidelijke krachtsinspanning.	Zwoegen. Veel grote problemen.

Element 3




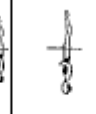




2.5

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

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
a) Boost – snel omhoog komen in eggbeater met het lichaam zo hoog mogelijk boven de waterspiegel.			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.			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, maar moeten boven de lijn van de schouders zijn.
c) Hierna zakken tot het lichaam volledig onder water is.			1. De manier van onderwater gaan is vrij. 2. Het hele lichaam en de beide armen moeten volledig onder water verdwijnen.
d) Onmiddellijk hierna wordt een tweede boost uitgevoerd			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, maar moeten boven de lijn van de schouders zijn.
e. Hierna zakken tot het lichaam volledig onder water is.			1. De manier van onderwater gaan is vrij. 2. Het hele lichaam en de beide armen moeten volledig onder water verdwijnen.

Scores						
Criteria	9.0 – 9.9	8.0 – 8.9	7.0 – 7.9	6.0 – 6.9	5.0 – 5.9	4.0 – 4.9
	Excellent tot bijna perfect	Zeer goed	Goed	Vrij goed	Voldoende	Onvoldoende
Snelheid, controle	Snel; controle op maximale hoogte	Snel; minder controle op maximale hoogte	Minder snelheid, minder controle op	Minder snelheid, gebrek aan controle op	Minder snelheid, geen controle op maximale	Niet genoeg snelheid, geen controle op maximale

			maximale hoogte	maximale hoogte	hoogte	hoogte
Dynamische hoogte	Bij kruis of hoger (lucht tussen de benen)	Kruis tot midden bekken	Bovenkant van het bekken	Middel	Onderste ribben	Oksel
Ondergaan	Volledig onder de waterspiegel na het onderwater gaan	Volledig onder de waterspiegel na het onderwater gaan	Minder controle bij het onderwater gaan	Onregelmatig bij het ondergaan	Onregelmatig	Onregelmatig en verplaatsen tijdens het onderwater gaan

								Total
NVT=	14.5	24.0	18.5	19.0	24.0	11.0	111	
PV =	1.31	2.16	1.67	1.71	2.16	0.99		

Met een gestrekt been naar de **balletbeenhouding** wordt figuur 116 – een catalina overslag uitgevoerd met een verplichte beweging richting hoofd, terwijl het balletbeen wordt aangenomen.

Een *catalina draai* wordt uitgevoerd tot **kraanhouding**. Het horizontale been gaat in een boog van 180° over de waterspiegel naar het verticale been. Wanneer het bewegende been het verticale been passeert, beweegt het verticale been zich symmetrisch in tegenovergestelde richting tot de **spagaathouding** is bereikt. Een *overslag voorover* wordt uitgevoerd.

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
a. met een gestrekt been naar balletbeenhouding	<p>3a. Balletbeenhouding aan de waterspiegel (BH3a)</p> <p>1. Lichaam in gestrekte ligging op de rug (BH 1) Uitgestrekt met hoofd, borst, dijen en voeten aan de oppervlakte</p> <p>2. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</p> <p>3. Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.</p>		<p>1. Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp moet ook aan de waterspiegel zijn.</p> <p>2. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schoudergewricht, heupgewricht en enkel. Deze denkbeeldige lijn loopt door het midden van de rompzijde.</p> <p>3. Hoek van 90° tussen gestrekte been en waterspiegel. Hoek van balletbeen en romp zo dicht mogelijk bij de 90°. Oor, schouder, heup en enkel van het horizontale been zoveel mogelijk in een horizontale lijn.</p> <p>4. Beweging richting hoofd.</p>
b. Een <i>catalina draai</i> wordt uitgevoerd.	<p>Kraanhouding (BH 7) Het lichaam gestrekt in verticale houding, met één been naar voren gestrekt in een hoek van 90° t.o.v. het lichaam.</p>	<p>Vanuit een balletbeenhouding wordt een draai van het lichaam ingezet. (BB7) Het hoofd, schouders en romp beginnen de rotatie aan de wateroppervlakte en gaan naar beneden zonder zijwaartse beweging naar de kraanhouding (BH 7)</p>	<p>1. Volledige gestrektheid van de benen in een hoek van 90° t.o.v. waterspiegel.</p> <p>2. Draai begint aan de waterspiegel.</p> <p>3. Lichaam en benen blijven in dezelfde houding</p> <p>4. Duidelijk zij Y-positie</p>

		De hoek tussen de benen blijft 90° gedurende de rotatie.	laten zien. 5. Het hele lichaam gestrekt met het hoofd in lijn. 6. Soepele draai naar de kraan houding .
c. Het horizontale been gaat in een boog van 180° over de wateroppervlakte. Op het moment dat deze het verticale been passeert, beweegt het verticale been symmetrisch in tegengestelde richting en de benen bereiken gelijktijdig de spagaathouding (split position)	Spagaathouding (BH 16) 1. Benen symmetrisch voor-en achterwaarts gespreid met voeten en dijbenen aan de waterspiegel. 2. Onderrug holgetrokken met heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. Een hoek van 180° tussen de gestrekte benen (platte spagaat) met de binnenkant van elk been uitgelijnd aan weerszijden van een horizontale lijn, ongeacht de hoogte van de heupen.		1. Gelijktijdig optillen van het been en het zakken van het lichaam, met de voet van het gebogen been aan de waterspiegel, terwijl het hoofd onder gaat. 2. Hoogte constant met heupen als draaipunt. 3. Het hoofd komt onder de heupen als de voet van het been welke in een boog het verticale been passeert. 4. Maximale hoogte en gelijkmatig tempo van het been dat een boog over het water maakt naar spagaat houding . 5. Het horizontale been blijft aan de waterspiegel. 6. Platte spagaat, met de binnen kant van beide benen in één horizontale lijn t.o.v. elkaar. 7. Heupgewricht op één horizontale lijn, schoudergewricht op een horizontale lijn en deze twee lijnen haaks en parallel t.o.v. elkaar.
a. Een <i>overslag voorover (walkout front)</i> wordt uitgevoerd.	Oppervlakteboog (BH 13) - Onderrug hol getrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. - Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel	1. Het voorliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot oppervlakteboog en in een doorgaande beweging wordt een <i>oppervlakteboog</i> naar <i>gestrekte ligging op de rug</i> uitgevoerd (BB 6)	1. Heup hoogte 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. Een accurate oppervlakte boog moet te zien zijn voordat het lichaam omhoog komt en wordt gestrekt.

			6. De eerste voet begin te bewegen wanneer de voeten bij elkaar zijn.
	<p>1. Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn.</p> <p>2. Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel (BH 13)</p>	<p>Vanuit oppervlakteboog (BH 13) komen de heupen, borst en gezicht achtereenvolgens via hetzelfde punt aan de oppervlakte, met een beweging richting voeten tot gestrekte ligging op de rug (BH1) totdat het hoofd ligt op de plek waar de heupen de beweging begon (BB6)</p>	<p>1. Scherpe boog in de onderrug. Het lichaam strekt, stijgt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel tot de gestrekte ligging op de rug is aangenomen.</p> <p>2. In de overslag wordt er verplaatst langs de waterspiegel tot dat het hoofd de plaats inneemt van de heupen.</p> <p>3. Volledige gestrektheid van het lichaam tijdens de gehele beweging.</p>
	<p>Gestreckte ligging op de rug (BH 1)</p> <p>1. Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</p> <p>2. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in een lijn.</p>		<p>1. Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal is gestrekt. Voorzijde van de romp is aan de waterspiegel.</p> <p>2. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</p>

Van gestreckte ligging naar balletbeen.

Scores				
Criteria	9.5	7.5	5.5	3.5
	Excellent tot bijna perfect	Goed	Voldoende	Zwak
Duidelijkheid en definitie	Afwijkingen zijn er nauwelijks. Precies, duidelijk, clean	Duidelijk onderscheiden maar niet altijd precies	Sommige pogingen om de posities aan te geven zijn niet altijd even duidelijk	Onduidelijk, wazig en erg gehaast.
Lichaamshouding	Erg goed gestrekt	Volledig gestrektheid blijft niet constant	Minimale gestrektheid	Zwoegen
Stabiele hoogte	Bovenkan dijbeen	Midden dijbeen	Boven knieschijf	Onder knieschijf.
Voorstuwing	Sterk in beweging, vloeiend	Goede beweging	minder beweging	Zwakke voorstuwing




Catalina overslag van balletbeen tot gestrekte ligging op de rug.

Scores				
Criteria	9.5	7.5	5.5	3.5
	Excellent tot bijna perfect	Goed	Voldoende	Zwak
Hoogte	Dicht bij maximale hoogte en minimale hoogte verschillen	Matige hoogte op gemakkelijke onderdelen.	Sommige hoogtes lijken duidelijk in de gemakkelijke onderdelen	laag
Lichaamshouding	Bijna altijd accuraat, scherp en precies. Draairotatie begint	Ontbreekt enige accuraatheid. Rotatie dicht bij de	Veel kleine problemen Rotatie niet	Herkenbaar, maar doorlopend zeer onnauwkeurig.

	aan de oppervlakte en geen zijwaartse afwijking	oppervlakte en minimale zijwaartse afwijking.	begonnen bij de oppervlakte. Beetje zijwaartse beweging van de romp.	
Uitvoering	Kleine onregelmatigheden, stabiel en goed gestrekt	Onzeker en geforceerd in de elementen, de volledig gestrektheid wordt niet gehandhaafd	Minimale controle, geen strekking en duidelijk moeizaam	Zwoegen. Veel grote problemen.
Beweging, tempo	Minimale variaties	Tempo wisselingen	Vaak gehaast	Ongelijkmatig tempo.

Element 5

3.0

			Total
NVT=	39.0	14.0	53
PV =	7.36	2.64	

Een *combined spin* wordt uitgevoerd. Een *spin down* van 1080° (3 draaien) wordt uitgevoerd, zonder pauze gevolgd door een gelijke opwaartse schroef in dezelfde richting.





Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
a) Vanuit een verticale houding (vertical position)	1. Lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel, benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. Hoofd (vooral de oren) heupen en enkels in één lijn. (BH 6)		1. Geeft de indruk dat het lichaam volledig horizontaal gestrekt is. 2. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup en enkel.
b. Een <i>combined spin</i> wordt uitgevoerd. Een neerwaartse schroef van 1080° (3 draaien) zonder pauze gevolgt door een gelijke opwaartse schroef in dezelfde richting.	1. Zie hierboven (BH 6)	1. Een <i>schroef (spin)</i> is een rotatie in een verticale houding . 2. Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as. 3. Een <i>combined spin</i> is een neerwaartse schroef met een rotatie van precies 1080 ° zonder pauze gevolgd door een gelijke opwaartse schroef in dezelfde richting. De opwaartse schroef bereikt dezelfde hoogte als waar de neerwaartse schroef is gestart. (BB 13j)	1. Hoogte en stabiele houding voordat de schroef begint. 2. De lengte as loopt door het midden van de lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. 3. Stabiliteit en verticale lijn handhavend voor, tijdens en na beëindiging van de aangegeven schroef (spin). 4. De neerwaartse en opwaartse schroef moeten een gelijkmatig tempo hebben. 5. De schroef moet precies 1080 ° zijn als de hielen de waterspiegel bereiken en zonder pauze wordt een gelijke opwaartse schroef uitgevoerd. 6. Er moeten gelijke afstanden zijn zowel bij de neerwaartse als opwaartse schroef. 7. Hoogte van het begin van de <i>neerwaartse schroef</i> en het einde van de <i>opwaartse schroef</i> is

			dezelfde.
--	--	--	-----------

Scores				
Criteria	9.5	7.5	5.5	3.5
	Excellent tot bijna perfect	Goed	Voldoende	Zwak
Hoogte	Dicht bij maximale hoogte en minimale hoogte verschillen	Matige hoogte op gemakkelijke onderdelen.	Sommige hoogtes lijken duidelijk in de gemakkelijke onderdelen	laag
Lichaamshouding	Bijna altijd accuraat, duidelijk en precies	Ontbreekt enige accuraatheid	Veel kleine problemen	Herkenbaar, maar doorlopend zeer onnauwkeurig
Uitvoering	Zeer kleine onregelmatigheden. Stabiel en goed gestrekt.	Niet zeker en geforceerd in delen, de gestrektheid wordt niet gehandhaafd gedurende de gehele actie.	Minimale controle, en strekking, en geen aanspanning.	Zwoegen. Veel grote problemen.
Beweging, tempo	Minimale variaties	Tempo wisselingen	Vaak gehaast	Ongelijkmatig tempo.

Element 6

3.2

				Total
NVT=	13.0	85.0	21.0	119
PV=	1.09	7.14	1.76	

307° Flying fish spin down 360°

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*.

Handboek omschrijving	Basishouding	Basisbeweging	Gewenste acties
1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position) - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.	1. Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. 2. Hoofd (vooral de oren) heupen en enkels in één lijn.		.
De benen worden omhoog gebracht tot verticaal terwijl het lichaam onder water gaat naar een gehoekte houding achterover met de tenen net onder de waterspiegel			1. Benen worden opgetild terwijl het lichaam zakt. 2. Benen en lichaam volledig gestrekt. 3. Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn van de wervelkolom en hoofd gehandhaafd blijft. 4. Volledige gestrektheid van de benen, enkels en voeten. 5. Rug gestrekt met oor, schoudergewricht, midden rompszijde en heupgewricht in één lijn. 6. Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd. 7. Optillen van de benen is langzamer dan de thrust
b. Een <i>thrust</i> wordt uitgevoerd.	1. Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder. 2. Benen tegen elkaar en gestrekt.	1. Vanuit een gehoekte houding achterover (BH 11) met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle opwaartse	1. Eénmaal aangenomen hoek niet meer veranderen voordat de afrolactie begint. 2. Het afrollen start met de

	<p>3. Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn. (BH11)</p>	<p>beweging gemaakt. Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot verticale houding. (BH 6)</p> <p>2. Maximale hoogte wordt vereist. (BB 9)</p>	<p>tenen net onder de waterspiegel.</p> <p>3. Het lichaam rolt <u>onder de benen</u> en neemt een verticale houding aan langs de lijn van de benen vanuit de gehoekte houding achterover.</p> <p>4. Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn.</p> <p>5. Maximale hoogte en verticale houding gelijktijdig bereiken.</p> <p>6. Hoogte moet worden beoordeeld bij de hoogte van de heupen boven de oppervlakte van het water.</p>
<p>c. Zonder hoogteverlies wordt er één been in een snelle beweging naar beneden gebracht tot een zwaluwstaarhouding en zonder pauze wordt het horizontale been snel aangesloten tot verticale houding.</p>	<p>1. Zwaluwstaarhouding (BH 8) - Het lichaam gestrekt in verticale houding met één been naar voren gestrekt met de voet van het naar voren gestrekte been aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.</p> <p>2. Verticale houding (BH6) Lichaam gestrekt loodrecht op de waterspiegel, benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.. Hoofd (en vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</p>		<p>1. Het lichaam en de benen en neemt een verticale houding aan langs de lijn van de benen.</p> <p>2. Een been gaat snel naar beneden tot de voet de waterspiegel aabraakt.</p> <p>3. Het been gaat snel omhoog tot de verticale houding weer is aangenomen.</p> <p>4. Beide benen blijven volledig uitgestrekt gedurende de beweging.</p> <p>5. Hoogte blijft gehandhaafd.</p> <p>6. Hoogte zal beoordeeld worden aan de hand van de stand van de heupen t.o.v. de waterspiegel.</p>
<p>d. gevolgd door een <i>snelle 360°</i> spin.</p>	<p>Verticale houding (BH 6). Zie hierboven</p>	<p>1. Een <i>spin</i> is een rotatie in een verticale houding (BH 6)</p> <p>2. Gedurende de spin blijft het lichaam in dezelfde lengteas.</p> <p>3. Tenzij anders omschreven wordt een spin uitgevoerd in hetzelfde tempo (BH 11)</p> <p>4. Een <i>neerwaartse schroef</i> moet beginnen op het hoogste punt van</p>	<p>1. Hoogte en stabiele positie blijft gehandhaafd voordat de schroef begint.</p> <p>2. De lengteas loopt door het midden van het lichaam en is evenwijdig aan de waterspiegel.</p> <p>3. De draai en het zakken zijn in hetzelfde tempo als de thrust.</p> <p>4. Stabiliteit en verticale uitlijning voor, tijdens en na de rotatie.</p> <p>5. Gelijktijdige draai en</p>

		<p>de verticale houding en voltooid zijn als de hielen de waterspiegel bereiken.</p> <p>5. Tenzij anders omschreven wordt een neerwaartse schroef uitgevoerd met verticaal ondergaan.</p> <p>6. Het lichaam blijft in een verticale houding totdat de tenen onder water gaan (BH10)</p> <p>7. Een <i>360° spin down</i> is een neerwaartse spin met een draai van 360° (BH 13e)</p>	<p>neerwaartse beweging tot de hielen de waterspiegel bereiken.</p> <p>6. De rotatie is exact 360°.</p> <p>7. Beweging eindigt met een verticale neerwaartse beweging tot de tenen onder water gaan.</p>
--	--	--	--

Scores				
Criteria	9.5	7.5	5.5	3.5
	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
Uitvoering	Zeer kleine onregelmatigheden.	Niet zeker en geforceerd in delen, de gestrektheid wordt niet gehandhaafd gedurende de gehele actie.	Minimale controle, en strekking, en geen aanspanning.	Zwoegen. Veel grote problemen.

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 en draai om lengteas	Zeer precies, gecontroleerd, stevig rond de lengteas (geen verplaatsing)	kleine afwijkingen in uitvoering.	kleine afwijkingen in uitvoering.	meer kleine afwijkingen.	Enige grote fouten of veel kleine problemen.
snelheid/ controle	Vloeiend, bijna perfect en uitstekende gestrektheid..	Vloeiend en goede gestrektheid	kleine problemen met het tempo	veel problemen met het tempo	duidelijke problemen met het tempo