

Verplichte figuren

1. 423 Ariana

MF 2.2

Een *overslag achterover* wordt uitgevoerd tot **spagaathouding**. In deze houding met de heupen zoveel mogelijk aan de waterspiegel roteren de heupen 180°. Eindigen met *overslag voorover*



							Total
NVT=	12.0	22.0	10.0	23.0	8.0		75
PV =	1.60	2.93	1.33	3.07	1.07		

<p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position) Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</p>	<p>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>
<p>Een <i>dolfijn</i> wordt ingezet totdat de heupen bijna ondergaan. De heupen, benen en voeten gaan door langs de waterspiegel terwijl de rug verder wordt holgetrokken tot oppervlaktheboog gebogen kniehouding</p>	<p>Doorgaande beweging richting oppervlaktheboog</p>
<p>13 Oppervlaktheboog (surface arch position) Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.</p>	<p>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>
<p>Eén been beschrijft een boog van 180° over de waterspiegel tot spagaathouding</p>	<p>Het achterste been blijft volledig gestrekt. Heupen blijven constant in horizontale lijn aan de waterspiegel. Constant uniform motion van de beweging van het been tot spagaathouding.</p>
<p>16 Spagaathouding (split position) Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid De benen parallel aan de waterspiegel. Onderrug holgetrokken met heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn Een 180° hoek tussen de gestrekte benen (platte split) met de binnenkant van ieder been aan de tegenovergestelde kant van een horizontale lijn, ongeacht de hoogte van de heupen. a Spagaathouding (split position) Benen zijn "droog" aan de waterspiegel</p>	<p>Platte split, De heupen op een horizontale lijn Schouders op een horizontale lijn en deze twee lijnen "recht" en parallel t.o.v. elkaar.</p> <p>De benen zijn volledig gestrekt aan de waterspiegel. Voeten en dijbenen aan de waterspiegel Heupen zo dicht mogelijk aan de waterspiegel.</p>
<p>In deze houding met de heupen zoveel mogelijk aan de waterspiegel roteren de heupen 180°</p>	<p>De romp draait 180° om de lengteas, terwijl de benen horizontaal roteren aan de wateroppervlakte. Met de hoogte en volledige strekking van de spagaathouding gelijkblijvend.</p>
<p>16 Spagaathouding (split position)</p>	
<p>6 a. Overslag voorover (walkout front) Het voorliggende been wordt opgetild in een 180° boog</p>	<p>Heuphoogte constant en zo dicht mogelijk bij de waterspiegel.</p>

over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot oppervlakteboog en in een doorgaande beweging wordt de <i>oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</i> uitgevoerd	Het been dat een boog over het water maakt beweegt in een gelijkmatig tempo. Beide benen blijven volledig gestrekt. Romp blijft in dezelfde positie totdat de voeten bij elkaar zijn. Een foutloze bh 13 oppervlakteboog moet te zien zijn voordat het lichaam naar de waterspiegel komt en zich begint te strekken. De voeten beginnen pas te bewegen langs de waterspiegel als de voeten bij elkaar zijn. Zie bh 13 oppervlakteboog en <i>bb 5 van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</i>
13 Oppervlakteboog (surface arch position)	
<i>5 Van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</i> (arch to back layout finish action) Vanuit de oppervlakteboog komen, heupen, borst en gezicht op hetzelfde punt aan de oppervlakte, beweging richting voet , totdat de gestrekte 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.	Zie bh 13 oppervlakteboog . Scherpe boog in onderrug. Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel met een stilstaande bh 1 gestrekte ligging op de rug is aangenomen, en het gezicht aan de wateroppervlakte is. Volledige gestrektheid van het lichaam tijdens de gehele beweging.
1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)	

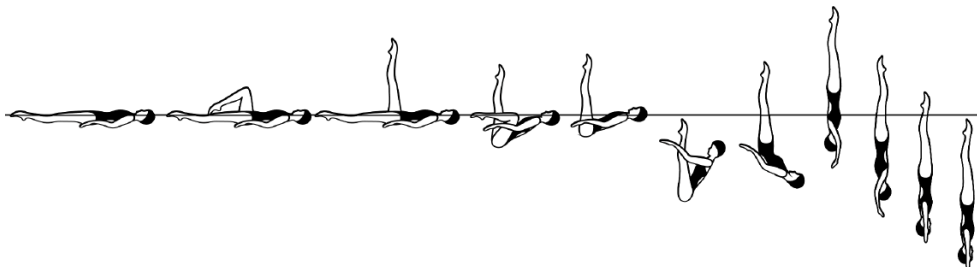
Figuur/overgang	kleine afwijking: 0.1-0.5 1-15 graden	middel afwijking: 0.6-1.5 16-30 graden	grote afwijking: 1.6-3.0 31 graden of meer
<i>Gestreekte ligging op de rug naar oppervlakteboog</i>	*Aftrek voor extreme beweging of het gemis van verplichte beweging in elke overgang zal de 0,5 niet overschrijden. (zie AS 10.2.4)		
<i>Oppervlakteboog naar spagaathouding</i>	Lichaam naar voren tot 15° ten opzichte van de loodrechte lijn in spagaathouding	Lichaam naar voren 16 tot 30° ten opzichte van de loodrechte lijn in spagaathouding	Lichaam meer dan 31° naar voren ten opzichte van de loodrechte lijn in spagaathouding
	Heupen 1-15° uit lijn van het middelpunt van de horizontale as	Heupen 16-30° uit lijn van het middelpunt van de horizontale as. Romp 16-30° gedraaid ten opzichte van de loodrechte lijn	Horizontale as tussen de benen in spagaathouding niet parallel tot de wand Romp meer dan 30° gedraaid ten opzichte van de loodrechte lijn
<i>Draai van spagaathouding naar spagaathouding</i>	* Zie het schema voor spagaat		
<i>Spagaathouding naar oppervlakteboog</i>	Lichaam naar voren tot 15° ten opzichte van de loodrechte lijn in spagaathouding	Lichaam naar voren 16 tot 30° ten opzichte van de loodrechte lijn in spagaathouding	Lichaam meer dan 31° naar voren ten opzichte van de loodrechte lijn in spagaathouding
<i>Oppervlakteboog naar basishouding op de rug</i>	*Aftrek voor extreme beweging of het gemis van verplichte beweging in elke overgang zal de 0,5 niet overschrijden. (zie AS 10.2.4)		

Verplichte figuren

2. 143 Rio

MF 3.1

Een *balletbeen* wordt aangenomen. Het onderbeen van het horizontale been wordt langs de waterspiegel ingetrokken tot **flamingohouding aan de waterspiegel**. Het gebogen been wordt gestrekt tot **dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel**. Het lichaam zakt verticaal onder water tot een **gehoekte houding achterover** met de tenen net onder de waterspiegel. Het figuur wordt afgemaakt als een barracuda spin down 360° (figuur 301^e)



									Total
NVT=	10.5	11.0	13.0	13.0	15.0	31.0	30.0	123.5	
PV =	0.85	0.89	1.05	1.05	1.21	2.51	2.43		

<p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position) Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</p>	<p>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>
<p><i>1 Het aannemen van een balletbeen</i> (to assume a ballet leg) 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.</p>	<p>Zie bh 1 gestrekte ligging op de rug. Zie bh 14b gebogen kniehouding op de rug. 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. Zie bh 3a Balletbeenhouding aan de waterspiegel. De hoogte en plaats van het dijbeen blijven constant terwijl de balletbeenhouding wordt aangenomen. De beweging wordt in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.</p>
<p>14 Gebogen kniehoudingen (bent knee positions) Het lichaam in gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticale houding, of gebogen houdingen. Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen.</p> <p>b Gebogen kniehouding op de rug (bent knee back layout position) Het lichaam in gestrekte ligging op de rug. Het dijbeen van het gebogen been is evenwijdig aan de waterspiegel.</p>	<p>Zie bh 2, bh 1, bh 6, bh 12 en bh 13. De teen van het gebogen been t.o.v. het gestrekte been mag variëren, afhankelijk van het figuur. Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been</p> <p>In bh 1 gestrekte ligging op de rug Oor, schouder, heup en enkel op een zo horizontaal mogelijke lijn. Een hoek van 90° tussen het bovenbeen en de waterspiegel en zo veel mogelijk 90° tussen bovenbeen en romp. Op maximale hoogte, zodat er "lucht" is tussen dijbeen en kuit t.o.v. de waterspiegel.</p>
<p>3 a. Balletbeenhouding aan de waterspiegel (surface ballet leg position) Lichaam in gestrekte ligging op de rug.</p>	<p>Zie bh 1 gestrekte ligging op de rug. Hoek van 90° tussen gestrekte been en waterspiegel. Hoek van romp en balletbeen zo dicht mogelijk bij de</p>

Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.	90°. Oor, schouder, heup en enkel van horizontale been zoveel mogelijk in een horizontale lijn.
Het onderbeen van het horizontale been wordt langs de waterspiegel ingetrokken tot flamingohouding aan de waterspiegel .	Hoogte van het balletbeen blijft constant tijdens het intrekken naar de flamingohouding en de voet blijft aan de waterspiegel
4 a. Flamingohouding aan de waterspiegel (surface flamingo position) Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel. 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.	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 tussen knie en enkel. Borst dicht bij de waterspiegel en de schouders naar achteren. Oor, schouder en heup in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt. Hoogte van het balletbeen blijft constant.
Het gebogen been wordt gestrekt tot dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel	Houding lang genoeg aanhouden om controle en stabiliteit te laten zien.
5 a. Dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel (surface ballet leg double position) Benen tegen elkaar en gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. Hoofd in lijn met de romp. Gezicht aan de waterspiegel.	Benen volledig gestrekt in een 90° hoek met de waterspiegel. Borst dicht bij het wateroppervlak en de schouders naar achteren. Oor, schouder en heup in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt. Houding lang genoeg aanhouden om controle en stabiliteit te laten zien.
Het lichaam zakt verticaal onder water tot een gehoekte houding achterover met de tenen net onder de waterspiegel	Terwijl het lichaam naar benen zakt is de rug recht en het hoofd in een lijn in de gehoekte houding achterover . De heupen direct onder de positie die ze in de dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel aannamen.
11 Gehoekte houding achterover (back pike position) 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.	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.
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.	Zie bh 11 gehoekte houding achterover . Het afrollen start met de tenen net onder de waterspiegel. Voordat de afrolactie begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen. Zie bh 6 verticale houding . Het lichaam rolt onder de benen en neemt een verticale houding (bh 6) aan langs dezelfde loodlijn van de benen in gehoekte houding achterover (bh 11) Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn. Maximale hoogte en verticale houding (bh 6) gelijktijdig bereiken
6 Verticale houding (vertical position) Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.	Lichaam volledig gestrekt. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
13 Schroeven (spins) <i>Een schroef</i> is een rotatie in de verticale houding . Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as. Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een 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 enkel(s) de waterspiegel bereik(t)(en). Tenzij anders omschreven wordt een schroef voltooid met verticaal ondergaan in hetzelfde tempo als de	Zie bh 6 verticale houding . Hoogte en stabiele houding voordat de <i>schroef</i> 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 rest van het figuur tenzij anders is aangegeven. Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en na beëindiging van de <i>schroef</i> . Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de hielen de waterspiegel bereiken.

schroef. 13 e. <i>Spin down 360°</i> (360° spin) Een neerwaartse schroef met een rotatie van 360°.	De rotatie moet precies 360° zijn. Het einde van de rotatie moet worden aangegeven. <i>Spin down</i> in hetzelfde tempo als de <i>trust</i> .
--	---

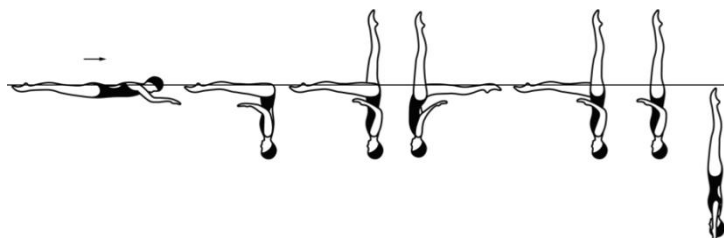
Figuur/overgang	kleine afwijking: 0.1-0.5 1-15 graden	middel afwijking: 0.6-1.5 16-30 graden	grote afwijking: 1.6-3.0 31 graden of meer
<i>Gebogen kniehouding naar balletbeenhouding</i>	benen wijken tot 15° af van loodrechte lijn	benen wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn	benen wijken meer dan 31° af van loodrechte lijn
<i>Dubbel balletbeen naar gehoekte houding achterover onderwater</i>	benen wijken tot 15° af van loodrechte lijn	benen wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn	benen wijken meer dan 31° af van loodrechte lijn
<i>Thrust</i>	benen wijken tot 15° af van loodrechte lijn	benen wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn	benen wijken meer dan 31° af van loodrechte lijn
	Benen/lichaam wijken tot 15° af van loodrechte lijn in verticale houding	Benen/lichaam wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn in verticale houding	benen/lichaam wijken meer dan 31° af van loodrechte lijn in verticale houding
<i>Spin 360</i>	benen/lichaam wijken tot 15° af van loodrechte lijn	benen/lichaam wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn	benen/lichaam wijken meer dan 31° af van loodrechte lijn

Gelote figuren – groep 1

3. 351 Jupiter

MF 2.8

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een **gehoekte houding voorover aangenomen**. Eén been wordt opgetild tot **zwaluwstaarhouding**. De hoek tussen de benen handhavend, beweegt het horizontale been naar verticale stand terwijl gelijktijdig het verticale been in een boog over het water beweegt om de **Dolcohouding** aan te nemen. Handhaaf de verticale lijn van het lichaam terwijl het horizontale been in een 180° boog langs de waterspiegel beweegt naar **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Eindigen met **verticaal ondergaan**.



							Total
NVT=	6.0	14.5	31.0	18.0	20.5	14.0	104
PV=	0.58	1.39	2.98	1.73	1.97	1.35	

<p>2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position) Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. Tenzij anders aangegeven mag het gezicht mag in of boven water zijn.</p>	<p>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>
<p>3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position) Vanuit een gestrekte ligging op de borst met het gezicht in het water. 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.</p>	<p>Zie bh 2 gestrekte ligging op de borst en bh 10 gehoekte houding voorover. 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. Tenzij anders is omschreven wordt het <i>aannemen van een gehoekte houding voorover</i> begonnen vanuit een gestrekte ligging op de borst</p>
<p>10 Gehoekte houding voorover (front pike position) 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>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>
<p>Eén been wordt opgetild tot zwaluwstaarhouding.</p>	<p>Hoogte en verticale houding van het lichaam handhaven. Duidelijke stabiliteit en controle. Hoogte constant met de heupen als draaipunt.</p>

<p>8 Zwaluwstaarhouding (fishtail position) Het lichaam gestrekt in verticale houding. Een been naar voren gestrekt met de voet van het naar voren gestrekte been aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.</p>	<p>Zie bh 6 verticale houding voor lichaamsuitlijning. De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de waterspiegel bevinden Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.</p>
<p>De hoek tussen de benen handhavend, beweegt het horizontale been naar verticale stand terwijl gelijktijdig het verticale been in een boog over het water beweegt om de Dolcohouding aan te nemen.</p>	<p>Hoogte en verticale lijn ten opzichte van het lichaam handhaven.</p>
<p>17 Dolcohouding (knight position) Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. Eén been verticaal. Het andere been zo horizontaal mogelijk achterwaarts gestrekt met de voet aan de waterspiegel.</p>	<p>Boog alleen in onderste gedeelte van de wervelkolom. Verticale lijn door oor, schouder, heup en enkel. Heupen op een horizontale lijn, schouder op een horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van de waterspiegel. De voorzijde van het gestrekte been is naar boven gericht.</p>
<p>Handhaaf de verticale lijn van het lichaam terwijl het horizontale been in een 180° boog langs de waterspiegel beweegt naar zwaluwstaarhouding.</p>	<p>De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de waterspiegel bevinden. Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.</p>
<p>8 Zwaluwstaarhouding (fishtail position) Het horizontale been wordt aangesloten tot verticale houding</p>	<p>Constance hoogte tijdens het aansluiten. Romp en het verticale been handhaven de verticale lijn.</p>
<p>6 Verticale houding (vertical position) 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>Lichaam volledig gestrekt. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</p>
<p>10 Verticaal ondergaan (vertical descent) De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</p>	<p>Zie bh 6 verticale houding. Tenzij anders is omschreven is het tempo van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.</p>

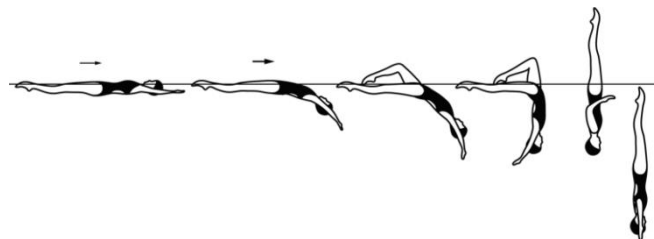
Figuur/overgang	kleine afwijking: 0.1-0.5 1-15 graden	middel afwijking: 0.6-1.5 16-30 graden	grote afwijking: 1.6-3.0 31 graden of meer
<i>Basishouding op de borst naar gehoekte houding voorover</i>	*Aftrek voor extreme beweging of het gemis van verplichte beweging in elke overgang zal de 0,5 niet overschrijden. (zie AS 10.2.4)		
	romp en hoofd tot 15° voor of voorbij de loodrechte lijn	romp en hoofd 16° tot 30° voor of voorbij de loodrechte lijn	romp en hoofd tot 31° of meer voor of voorbij de loodrechte lijn
<i>Zwaluwstaarhouding naar dolcohouding</i>	hoek tussen benen sluiten of openen van 90° minder dan 15°	hoek tussen benen sluiten of openen van 90° tussen 16 en 30°	hoek tussen benen sluiten of openen van 90° meer dan 30°
<i>Dolcohouding naar zwaluwstaarhouding</i>	verticale been wijken tot 15° af van loodrechte lijn	verticale been wijken tot 16° tot 30° af van loodrechte lijn	verticale been wijken meer dan 30° af van loodrechte lijn
<i>Zwaluwstaarhouding naar verticale houding</i>	verticale been of lichaam wijken tot 15° af van loodrechte lijn	verticale been of lichaam wijken tot 16° tot 30° af van loodrechte lijn	verticale been of lichaam wijken meer dan 30° af van loodrechte lijn
<i>Verticale houding naar verticaal ondergaan</i>	benen/lichaam wijken tot 15° af van loodrechte lijn	benen/lichaam wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn	benen/lichaam wijken meer dan 30° af van loodrechte lijn





Gelote figuren – groep 1

4. 437 Oceaan

MF 2.1

Een Nova wordt uitgevoerd tot de **oppervlakte boog gebogen kniehouding**. Het horizontale been wordt opgetild naar verticaal, terwijl het gebogen been wordt gestrekt om **een verticale houding** aan te nemen. Een *continuous spin van 720°* (2 draaien) wordt uitgevoerd.



					Total
NVT=		17.5	21.0	31.0	69.5
PV =		2.52	3.02	4.46	

<p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position) Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</p>	<p>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>
<p>Een <i>dolfijn</i> wordt ingezet totdat de heupen bijna ondergaan. De heupen, benen en voeten gaan door langs de waterspiegel terwijl de rug verder wordt holgetrokken tot oppervlakteboog gebogen kniehouding</p>	<p>Constante gelijktijdige beweging, heuphoogte constant, heupen in een horizontale lijn.</p>
<p>14d Oppervlakteboog gebogen kniehouding(bent knee surface arch position) Het lichaam in oppervlakteboog gebogen kniehouding. Het dijbeen van het gebogen been is evenwijdig aan de waterspiegel.</p>	<p>Zie bh 13 oppervlakteboog. “lucht” onder de gebogen knie is eveneens wenselijk.</p>
<p>Het horizontale been wordt opgetild naar verticaal, terwijl het gebogen been wordt gestrekt om een verticale houding aan te nemen.</p>	<p>Heupen en schouders blijven in een horizontale lijn gedurende de lift. Gebogen been bereikt de verticaal gelijktijdig met de voltooiing van het aansluiten van de voeten. Gebogen been wordt gelijktijdig gestrekt en in hetzelfde tempo en afstand als dat het gestrekte been wordt opgetild naar verticale houding.</p>
<p>6 Verticale houding (vertical position) 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>Lichaam volledig gestrekt. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</p>
<p>13 Schroeven (spins) <i>Een schroef</i> is een rotatie in de verticale houding. Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as. Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een 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 enkel(s) de waterspiegel bereik(t)(en). Tenzij anders omschreven wordt een schroef voltooid met verticaal ondergaan in hetzelfde tempo als de</p>	<p>Zie bh 6 verticale houding. Hoogte en stabiele houding voordat de <i>schroef</i> 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 rest van het figuur tenzij anders is aangegeven. Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en na beëindiging van de <i>schroef</i>. Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt</p>

schroef.	als de hielen de waterspiegel bereiken.
13 f. <i>Continuous spin</i> (continuous spin) Een neerwaartse schroef met een snelle rotatie van tenminste 720° (2), die voltooid is voordat de enkels de waterspiegel bereiken en in een doorgaande beweging onder water gaan.	De <i>continuous spin</i> wordt snel uitgevoerd en dezelfde snelheid blijft gedurende de gehele actie gehandhaafd. In een continuous spin wordt elke 180° (meer of minder) in de aangegeven aantal draaien beoordeeld met een 0. (Zie regel AS 11.1) Snelheid is snel.

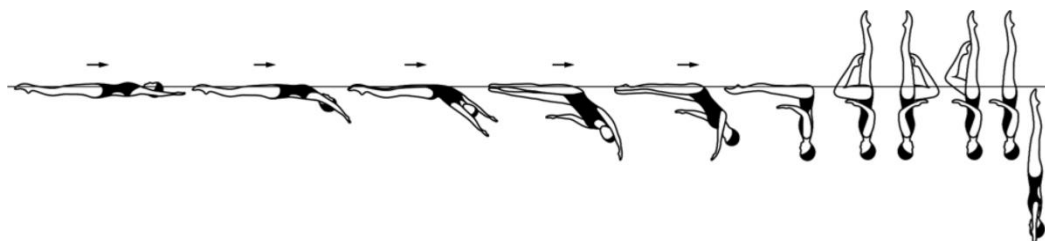
Figuur/overgang	kleine afwijking: 0.1-0.5 1-15 graden	middel afwijking: 0.6-1.5 16-30 graden	grote afwijking: 1.6-3.0 31 graden of meer
<i>Gestreckte ligging op de rug naar oppervlaktehoog gebogen knie</i>	*Aftrek voor extreme beweging of het gemis van verplichte beweging in elke overgang zal de 0,5 niet overschrijden. (zie AS 10.2.4)		
<i>Oppervlaktehoog gebogen knie naar verticale houding</i>	Voor het optillen, gebogen knie wijkt 15° af van de loodrechte lijn	Voor het optillen, gebogen knie wijkt af van 16 tot 30° van de loodrechte lijn	Voor het optillen, gebogen knie wijkt meer als 31° van de loodrechte lijn
<i>Continuous spin 720</i>	benen/lichaam wijken tot 15° af van loodrechte lijn	benen/lichaam wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn	benen/lichaam wijken meer dan 30° af van loodrechte lijn

Gelote figuren – groep 2

3. 240a Albatros halve draai

MF 2.2

Een *dolfijn* wordt ingezet richting hoofd 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** terwijl er een *halve draai* wordt uitgevoerd. Eindigen met *verticaal ondergaan*.



						Total
NVT=	11.0	15.0	15.0	16.5	14.0	71.5
PV =	1.54	2.10	2.10	2.31	1.96	

<p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position) Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</p>	<p>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>
<p>14 Een <i>dolfijn</i> 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 <i>gehoekte houding voorover aan te nemen</i>.</p>	<p>Tijdens de rol gaat de romp naar beneden en de bewegingen zijn gelijktijdig beëindigd als de gehoekte houding voorover is bereikt.</p>
<p>3 <i>Het aannemen van een gehoekte houding voorover</i> (to assume a front pike position) Vanuit een gestrekte ligging op de borst met het gezicht in het water. 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.</p>	<p>Zie bh 2 gestrekte ligging op de borst en bh 10 gehoekte houding voorover. 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. Tenzij anders is omschreven wordt het <i>aannemen van een gehoekte houding voorover</i> begonnen vanuit een gestrekte ligging op de borst</p>
<p>10 Gehoekte houding voorover (front pike position) 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>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>
<p>De benen gaan gelijktijdig omhoog naar verticaal gebogen kniehouding.</p>	<p>De romp blijft in verticale lijn als de verticale houding wordt aangenomen. Het liften van het gestrekte been en het buigen van het andere been gebeurt tegelijkertijd en is beëindigd als de verticaal gebogen kniehouding is bereikt.</p>
<p>c Verticaal gebogen kniehouding (bent knie vertical</p>	<p>In bh 6 blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte</p>

position) Het lichaam in verticale houding , met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen.	been, romp en hoofd gehandhaafd. De teen van het gebogen been t.o.v. het gestrekte been mag variëren, afhankelijk van het figuur. Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been.
<i>12 Draaien (twists)</i> Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte. Gedurende deze rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as. Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in verticale houding wordt een draai voltooid met <i>verticaal ondergaan</i> . <i>12 a. Halve draai (half twist)</i> Een draai van 180°.	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. Om de as blijven draaien en op dezelfde plaats. Het tempo van de neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de figuur. De rotatie moet precies 180° zijn.
Het gebogen been wordt gestrekt tot verticale houding terwijl er een <i>halve draai</i> wordt uitgevoerd.	Gebogen been strekt zich soepel, met gelijkmatige verdeling. Gelijktijdig aankomen in verticale houding met het beëindigen van de draai. Waterlijn is constant. BH6 verticale houding lang genoeg aanhouden om stabiliteit en controle te laten zien voor het verticaal ondergaan.
6 Verticale houding (vertical position) Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.	Lichaam volledig gestrekt. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
<i>10 Verticaal ondergaan</i> (vertical descent) De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.	Zie bh 6 verticale houding . Tenzij anders is omschreven is het tempo van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.

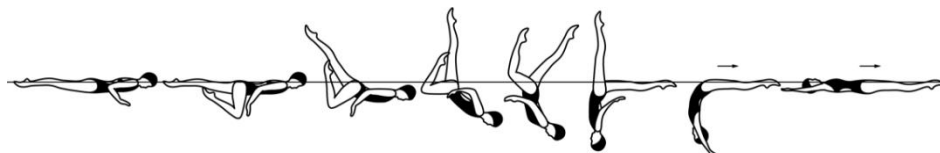
Figuur/overgang	kleine afwijking: 0.1-0.5 1-15 graden	middel afwijking: 0.6-1.5 16-30 graden	grote afwijking: 1.6-3.0 31 graden of meer
<i>Gestreekte ligging op de rug naar gehoekte houding voorover</i>	*Aftrek voor extreme beweging of het gemis van verplichte beweging in elke overgang zal de 0,5 niet overschrijden. (zie AS 10.2.4)		
<i>Gehoekte houding voorover naar verticaal gebogen kniehouding</i>	Lichaam wijkt 15° af van de loodrechte lijn	Lichaam wijkt 16 tot 30° af van de loodrechte lijn	Lichaam wijkt meer als 31° af van de loodrechte lijn
<i>Draaien</i>	Verticale been wijkt tot 15° af van de loodrechte lijn	Verticale been wijkt 16° tot 30° af van de loodrechte lijn	Verticale been wijkt meer dan 30° af van de loodrechte lijn
<i>Verticale houding naar verticaal ondergaan</i>	benen/lichaam wijken tot 15° af van de loodrechte lijn	benen/lichaam wijken 16° tot 30° af van de loodrechte lijn	benen/lichaam wijken meer dan 30° af van de loodrechte lijn







Gelote figuren – groep 2

4. 403 Zwaardstaart

MF 2.3

Vanuit de **gestrekte ligging op de borst** wordt een **gebogen kniehouding** aangenomen. Terwijl de rug verder wordt holgetrokken gaat het gestrekte been omhoog in een boog van 180° over de waterspiegel. Wanneer het gestrekte been het verticale punt passeert, wordt het gebogen been gestrekt met de voet via een verticale lijn door de heupen tot een **dolcohouding**. Het verticale been sluit aan bij het andere been tot **oppervlakteboog**. Eindigen met een **oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug**.



							Total
NV=	4.0	29.0	20.0	18.5	8.0	79.5	
PV =	0.50	3.65	2.52	2.33	1.01		

<p>2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position) Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. Tenzij anders aangegeven mag het gezicht mag in of boven water zijn</p>	<p>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>
<p>14 a Gebogen kniehouding op de borst (bent knee front layout position) Het lichaam in gestrekte ligging op de borst, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen</p>	<p>In bh 2 gestrekte ligging op de borst blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd.</p>
<p>Terwijl de rug verder wordt holgetrokken gaat het gestrekte been omhoog in een boog van 180° over de waterspiegel. Wanneer het gestrekte been het verticale punt passeert, wordt het gebogen been gestrekt met de voet via een verticale lijn door de heupen tot een dolcohouding.</p>	<p>Optillen van het gestrekte been en het hol maken van de rug gebeurt gelijktijdig. Voet komt los van de waterspiegel als het hoofd onder gaat. Heupen blijven op de zelfde hoogte en zijn het draaipunt terwijl het lichaam roteert. Constance beweging Gelijkijdige beweging van het strekken van het gebogen been en het neerleggen van het gestrekte been. Hoogte van de heupen blijft constant. Heupen zijn draaipunt.</p>
<p>17 Dolcohouding (knight position) Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. Eén been verticaal. Het andere been zo horizontaal mogelijk achterwaarts gestrekt met de voet aan de waterspiegel.</p>	<p>Boog alleen in onderste gedeelte van de wervelkolom. Verticale lijn door oor, schouder, heup en enkel. Heupen op een horizontale lijn, schouder op een horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van de waterspiegel. De voorzijde van het gestrekte been is naar boven gericht.</p>
<p>Het verticale been sluit aan bij het andere been tot oppervlakteboog</p>	<p>Romp blijft in dezelfde positie als het been aansluit bij het andere been. Oppervlakteboog laten zien maar niet vasthouden.</p>
<p>13 Oppervlakteboog (surface arch position) Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn.</p>	<p>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</p>

Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.	met de schouders. Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt.
<p>5 Van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug (arch to back layout finish action)</p> <p>Vanuit de oppervlakteboog komen, heupen, borst en gezicht op hetzelfde punt aan de oppervlakte, beweging richting voet, totdat de gestrekte ligging op de rug is bereikt.</p> <p>De beweging eindigt wanneer het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat de beweging werd ingezet.</p>	Zie bh 13 oppervlakteboog . Scherpe boog in onderrug. Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel met een stilstaande bh 1 gestrekte ligging op de rug is aangenomen, en het gezicht aan de wateroppervlakte is. Volledige gestrektheid van het lichaam tijdens de gehele beweging.
<p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <p>Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</p> <p>Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</p>	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.

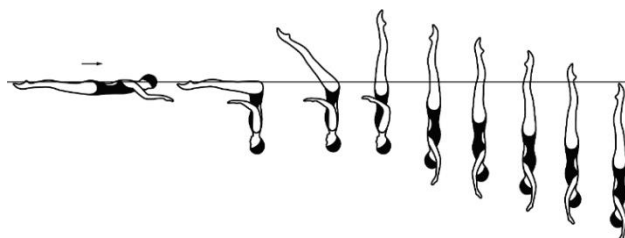
Figuur/overgang	kleine afwijking: 0.1-0.5 1-15 graden	middel afwijking: 0.6-1.5 16-30 graden	grote afwijking: 1.6-3.0 31 graden of meer
<i>Gebogen knie houding op de buik naar dolcohouding</i>	Voet/been wijkt tot 15° af van de loodrechte lijn als het wordt opgetild tot dolcohouding	Voet/been wijkt 16° tot 30° af van de loodrechte lijn als het wordt opgetild tot dolcohouding	Voet/been wijkt meer als 30° af van de loodrechte lijn als het wordt opgetild tot dolcohouding
<i>Dolcohouding naar oppervlakteboog</i>	Lichaam wijkt af tot 15°	Lichaam wijkt 16° tot 30° af	Lichaam wijk meer als 31° af





Gelote figuren – groep 3

3. 355f Bruinvis continuous spin 720°

MF 2.1

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. De benen worden omhoog gebracht tot **verticale houding**. Een continuous spin 720° wordt uitgevoerd.



					Total
NVT=		6.0	33.0	31.0	70
PV =		0.86	4.71	4.43	

<p>2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position) Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel.</p>	<p>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.</p>
<p>3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position) Vanuit een gestrekte ligging op de borst met het gezicht in het water. 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.</p>	<p>Zie bh 2 gestrekte ligging op de borst en bh 10 gehoekte houding voorover. 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>
<p>10 Gehoekte houding voorover (front pike position) 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>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>
<p>De benen worden omhoog gebracht tot verticale houding.</p>	<p>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>
<p>6 Verticale houding (vertical position) 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>Lichaam volledig gestrekt. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</p>
<p>13 Schroeven (spins) <i>Een schroef</i> is een rotatie in de verticale houding. Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as. Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een gelijkmatig tempo uitgevoerd. Een <i>spin down</i> is een neerwaartse schroef, die begint op het hoogste punt van de verticale houding en is</p>	<p>Zie bh 6 verticale houding. Hoogte en stabiele houding voordat de <i>schroef</i> 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 rest van het figuur tenzij anders is aangegeven. Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en na beëindiging van de <i>schroef</i>.</p>

voltooid als de enkel(s) de waterspiegel bereik(t)(en). Tenzij anders omschreven wordt een schroef voltooid met <i>verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de schroef.	Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de hielen de waterspiegel bereiken.
13 f. <i>Continuous spin</i> (continuous spin) Een neerwaartse schroef met een snelle rotatie van tenminste 720° (2), die voltooid is voordat de enkels de waterspiegel bereiken en in een doorgaande beweging onder water gaan.	De <i>continuous spin</i> wordt snel uitgevoerd en dezelfde snelheid blijft gedurende de gehele actie gehandhaafd. In een continuous spin wordt elke 180° (meer of minder) in de aangegeven aantal draaien beoordeeld met een 0. (Zie regel AS 11.1)

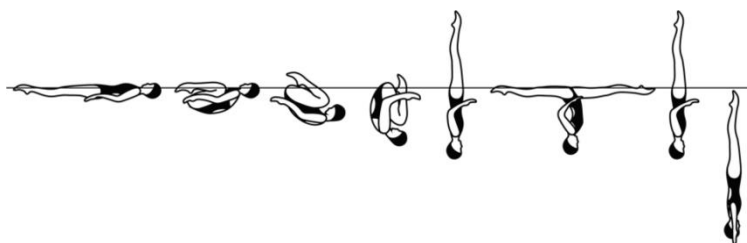
figuur/overgang	kleine afwijking: 0.1-0.5 1-15 graden	middel afwijking: 0.6-1.5 16-30 graden	grote afwijking: 1.6-3.0 31 graden of meer
gestrekte ligging op de borst naar gehoekte houding voorover	* Aftrek voor extreme beweging of het gemis van verplichte beweging in elke overgang zal de 0,5 niet overschrijden. (zie AS 10.2.4)		
	romp en hoofd tot 15° voor of voorbij de loodrechte lijn	romp en hoofd 16° tot 30° voor of voorbij de loodrechte lijn	romp en hoofd tot 31° of meer voor of voorbij de loodrechte lijn
gehoekte houding voorover naar verticale houding.	lichaam wijkt tot 15° af van loodrechte lijn	lichaam wijkt 16° tot 30° af van loodrechte lijn	lichaam wijkt meer dan 30° af van loodrechte lijn
continuous spin	benen/lichaam wijken tot 15° af van loodrechte lijn	benen/lichaam wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn	benen/lichaam wijken 31° of meer af van loodrechte lijn

Gelote figuren – groep 3

4. 315 Zeemeeuw

MF 2.1

Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** wordt een gedeeltelijke salto achterover gehurkt uitgevoerd totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan. De romp wordt snel afgerold, terwijl de benen worden gestrekt tot **verticale houding** midden tussen de voormalige verticale lijn door de heupen en die door het hoofd en schenen. De benen worden snel symmetrisch gespreid tot **spagaathouding**. De benen worden snel aangesloten tot de **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* wordt uitgevoerd in hetzelfde tempo als het eerste gedeelte van het figuur.



							Total
NVT=	3.0	2.0	18.0	17.0	16.0	14.0	70
PV =	0.43	0.29	2.57	2.43	2.29	2.00	

<p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position) Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</p>	<p>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>
<p>Vanuit een gestrekte ligging op de rug worden de knieën en tenen langs de waterspiegel bewogen tot gehurkte houding</p>	<p>Benen worden richting de borst ingetrokken om een compacte gehurkte houding aan te nemen. Eénmaal de beweging ingezet blijft deze doorgaan in een gelijkmatig tempo.</p>
<p>9 Gehurkte houding (tuck position) Lichaam zo klein mogelijk, rug gekromd en benen tegen elkaar. Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak. Hoofd zo dicht mogelijk bij de knieën.</p>	<p>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>
<p>In een doorgaande beweging wordt de gehurkte houding nog compacter, terwijl het lichaam een gedeeltelijke salto achterover gehurkt maakt totdat de onderbenen loodrecht op de waterspiegel staan.</p>	<p>Het hoofd wordt een deel van de compacte gehurkte houding als de rol is ingezet. Constance hoogte tijdens het omrollen. De kwart salto is beëindigd als de schenen loodrecht op de waterspiegel staan. Tijdens deze beweging blijft de gehurkte houding compact.</p>
<p>De romp wordt snel afgerold, terwijl de benen worden gestrekt tot verticale houding midden tussen de voormalige verticale lijn door de heupen en die door het hoofd en schenen</p>	<p>Met een snelle beweging wordt BH 6 verticale houding en de maximale hoogte gelijktijdig bereikt. Duidelijke stabiliteit en controle.</p>
<p>6 Verticale houding (vertical position) 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>Lichaam volledig gestrekt. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</p>
<p>De benen worden snel symmetrisch gespreid tot spagaathouding.</p>	<p>Met een snelle beweging wordt BH 16a spagaathouding bereikt. De afstand van beide benen tot de waterspiegel blijft de gehele tijd gelijk.</p>

<p>16 Spagaathouding (split position) Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid De benen parallel aan de waterspiegel. Onderrug holgetrokken met heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn Een 180° hoek tussen de gestrekte benen (platte split) met de binnenkant van ieder been aan de tegenovergestelde kant van een horizontale lijn, ongeacht de hoogte van de heupen.</p> <p>a Spagaathouding (split position) Benen zijn “droog” aan de waterspiegel</p>	<p>Platte split. De heupen op een horizontale lijn, schouders op een horizontale lijn, en deze twee lijnen “recht” en parallel t.o.v. elkaar.</p> <p>De benen zijn volledig gestrekt aan de waterspiegel. Voeten en dijbenen aan de waterspiegel Heupen zo dicht mogelijk aan de waterspiegel.</p>
<p>De benen worden snel aangesloten tot de verticale houding.</p>	<p>In een snelle beweging met de waterspiegel de gehele tijd gelijk worden de benen opgetild naar verticale houding. De afstand van beide benen tot de waterspiegel blijft de gehele tijd gelijk en bereiken de verticale houding gelijktijdig.</p>
<p>6 Verticale houding (vertical position) 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>Lichaam volledig gestrekt. Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.</p>
<p><i>10 Verticaal ondergaan</i> (vertical descent) De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</p>	<p>Zie bh 6 verticale houding. Het tempo van neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur voor de snelle actie.</p>

figuur/overgang	kleine afwijking: 0.1-0.5 1-15 graden	middel afwijking: 0.6-1.5 16-30 graden	grote afwijking: 1.6-3.0 31 graden of meer
gehurkte houding naar kiephouding	schenen wijken tot 15° af van loodrechte lijn	schenen wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn	schenen wijken meer dan 30° af van loodrechte lijn
	benen/lichaam wijken tot 15° af van loodrechte lijn in de verticale houding	benen/lichaam wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn in de verticale houding	benen/lichaam wijken meer dan 30° af van loodrechte lijn in de verticale houding
verticale houding naar spagaathouding	Zie hoogteschaal voor spagaat		
naar verticale houding	benen/lichaam wijken tot 15° af van loodrechte lijn	benen/lichaam wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn	benen/lichaam wijken meer dan 30° af van loodrechte lijn
verticale houding, verticaal ondergaan	benen/lichaam wijken tot 15° af van loodrechte lijn	benen/lichaam wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn	benen/lichaam wijken meer dan 30° af van loodrechte lijn