

ELEMENTEN VOOR LIMieten 2023-2025

Junioren en Senioren

Sectie A

Groep 1

Solo 1B	Thrust spin down 360°	2.1
Duet 1A	Overslag achterover gesloten 360° - Continuous spin 1080°	3.0

Groep 2

Duet 5B	Thrust gebogen knie twirl	2.1
Mixed Duet 4A	Nova hybrid – halve draai – continuous spin 1080°	3.0

Sectie B

Groep 3

Team 1B	Vliegende vis hybrid	2.3
Solo 2B	Combined spin 720° - Continuous Spin 1080°	2.7

Groep 4

Team 3B	Twee Fouetté rotaties – verticaal – spin down 360°	2.3
Duet 4B	Zwaluwstaarhouding – Dolco – Continuous spin 720°	2.7

Sectie C

Groep 5

Duet 2B	Rocket split spin down 180°	2.4
Solo 4B	Zwaluwstaart Continuous spin 720°	2.6

Groep 6

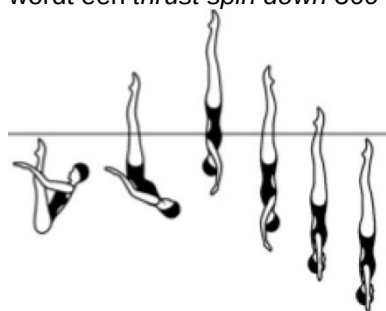
Team 5A	Rocket split gebogen knie twirl hybrid	2.4
Duet 3B	Flamingo halve draai hybrid	2.6

Sectie A

Groep 1

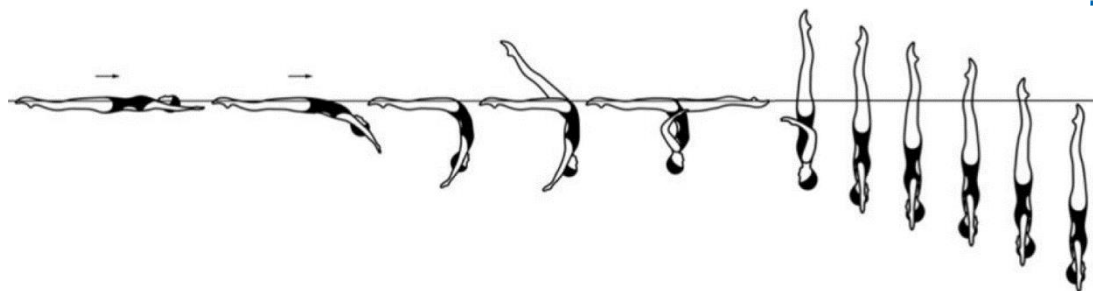
Solo 1B	Thrust spin down 360°	2.1
----------------	------------------------------	------------

Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een *thrust spin down 360°* (1 rotatie) uitgevoerd.



Duet 1A	Overslag achterover gesloten 360° - Continuous spin 1080°	3.0
----------------	--	------------

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een *oppervlakteboog* aan de waterspiegel aangenomen. Een been wordt omhoog gebracht en beschrijft een 180° boog over de waterspiegel tot een **spagaathouding**. Een rotatie van 360° wordt uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch worden gesloten tot een **verticale houding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt een *continuous spin van 1080°* (3 rotaties) uitgevoerd.



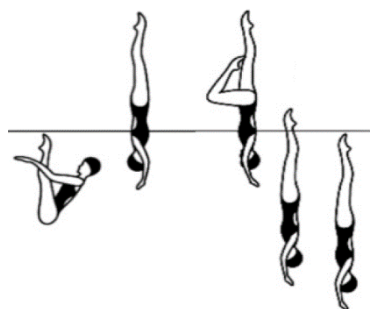
Sectie A

Groep 2

Duet 5B Thrust gebogen knie twirl

2.1

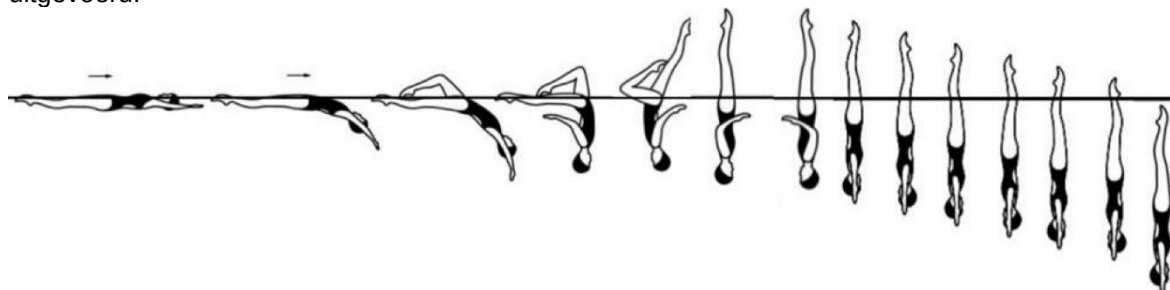
Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een *thrust* uitgevoerd tot een **verticale houding**. Een been gaat naar beneden tot een **verticaal gebogen kniehouding** terwijl een *twirl* wordt uitgevoerd. Zonder pauze wordt *verticaal ondergaan* uitgevoerd, terwijl de gebogen knie wordt aangesloten tot de **verticale houding**, voordat de enkels de waterspiegel bereiken, gevolgd door *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*.



Mixed Duet 4A Nova hybrid – halve draai – continuous spin 1080°

3.0

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een *oppervlakteboog gebogen knie aangenomen*. De benen worden opgetild en gelijktijdig aangesloten tot **verticale houding**, terwijl een *hele draai* wordt uitgevoerd. Doorgaand in dezelfde richting en zonder pauze wordt een *halve draai* uitgevoerd. Doorgaand in dezelfde richting en zonder pauze wordt een *continuous spin 1080°* (3 draaien) uitgevoerd.



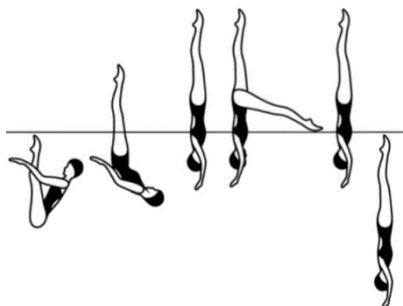
Sectie B

Groep 3

Team 1B Vliegende vis hybrid

2.3

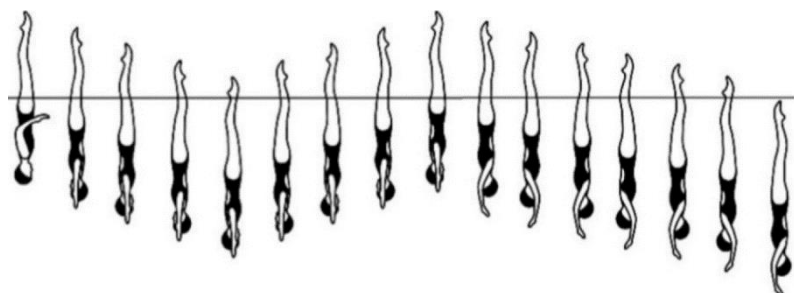
Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een *thrust* uitgevoerd tot een **verticale houding** en zonder hoogteverlies, wordt een been snel naar beneden gebracht naar een **airborne zwaluwstaarhouding**. Zonder pauze wordt het horizontale been snel naar een **verticale houding** gebracht, gevolgd door *verticaal ondergaan*.



Solo 2B Combined spin 720° - Continuous Spin 1080°

2.7

Vanuit een **verticale houding** wordt een *combined spin* van 720° uitgevoerd (2 rotaties + 2 rotaties) Doorgaand in dezelfde richting en zonder pauze wordt een *continuous spin* van 1080° (3 rotaties) uitgevoerd.



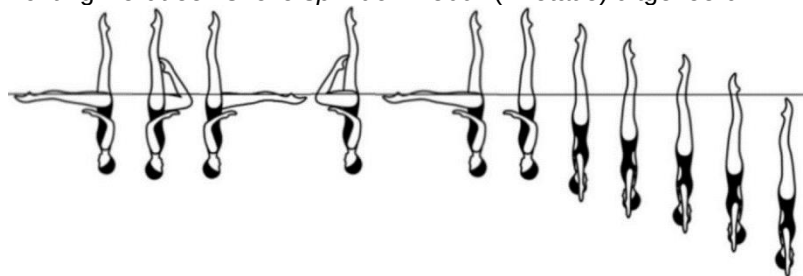
Sectie B

Groep 4

Team 3B Twee Fouetté rotaties – verticaal – spin down 360°

2.3

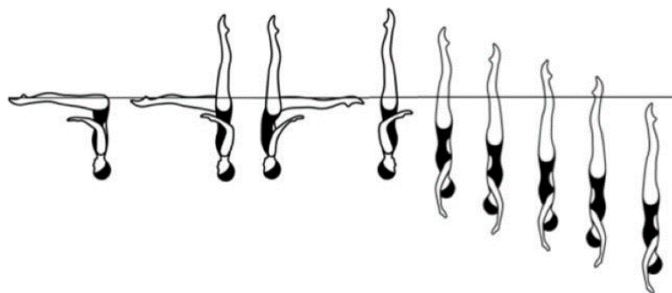
Vanuit een **zwaluwstaarhouding** worden twee (2) *Fouetté rotaties* (180°+180°) uitgevoerd. Het horizontale been wordt snel omhoog gebracht naar een **verticale houding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt een *snelle spin down* 360° (1 rotatie) uitgevoerd.



Duet 4B Zwaluwstaarhouding – Dolco – Continuous spin 720°

2.7

Vanuit een **gehoekte houding voorover** wordt een been omhoog gebracht tot een **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt snel omhoog gebracht via een boog van 180° om een **dolcohouding** aan te nemen. Een snelle *halve draai* wordt uitgevoerd, terwijl het horizontale been omhoog wordt gebracht tot een **verticale houding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt een *continuous spin* van 720° (2 rotaties) uitgevoerd.

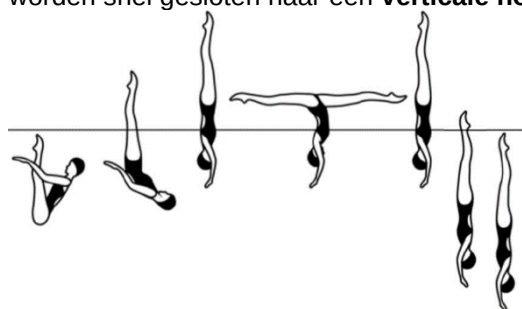


Sectie C Groep 5

Duet 2B Rocket split spin down 180°

2.4

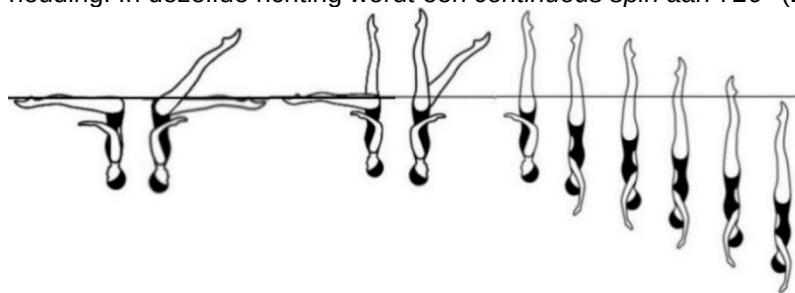
Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen net onder de waterspiegel wordt een *thrust* uitgevoerd tot een **verticale houding**. De maximale hoogte handhavend worden de benen snel gesplitst om een **spagaathoudingen boven de waterspiegel** aan te nemen. De benen worden snel gesloten naar een **verticale houding**. Een snelle **180° spin down** wordt uitgevoerd.



Solo 4B Zwaluwstaart Continuous spin 720°

2.6

Vanuit een **gehoekte houding voorover** wordt een rotatie van 360° uitgevoerd terwijl één been omhoog wordt gebracht tot een **zwaluwstaarhouding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt nog een rotatie van 360° uitgevoerd, terwijl het horizontale been omhoog wordt gebracht tot een verticale houding. In dezelfde richting wordt een **continuous spin aan 720°** (2 rotaties) uitgevoerd.

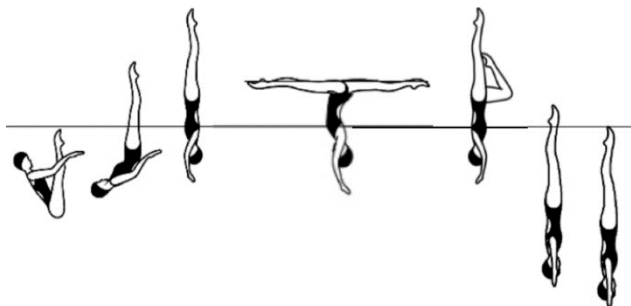


Sectie C Groep 6

Team 5A Rocket split gebogen knie twirl hybrid

2.4

Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een *thrust* uitgevoerd naar een **verticale houding**. De maximale hoogte handhavend worden de benen snel gesplitst om een **spagaathouding boven de waterspiegel** aan te nemen, gevolgd door een snelle rotatie van 180° om een **airborne verticaal gebogen kniehouding** met het voorste been gebogen aan te nemen. Een snelle **verticaal ondergaan** wordt uitgevoerd terwijl het gebogen been wordt aangesloten tot de **verticale houding**, voordat de enkels de waterspiegel bereiken, gevolgd door **verticaal ondergaan**.



Duet 3B Flamingo halve draai hybrid

2.6

Vanuit een **dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel** met de benen vasthoudend in de verticale houding worden de heupen omhoog gebracht terwijl de romp afrolt tot een **verticale houding**. Een *halve draai* wordt uitgevoerd. Zonder een pauze worden de benen symmetrisch geopend tot een **spagaathouding**. Een *overslag voorover* worden uitgevoerd.

