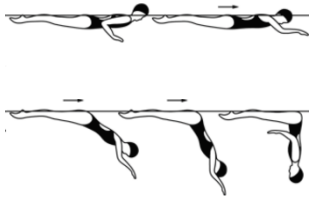
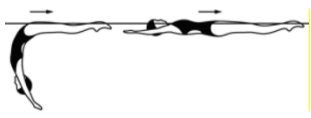
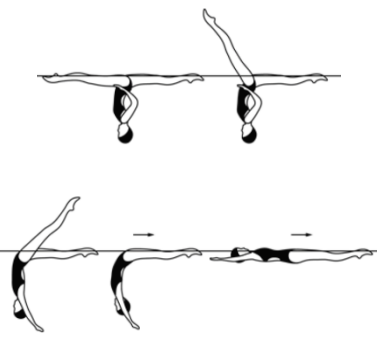
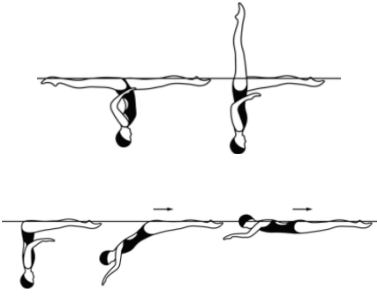
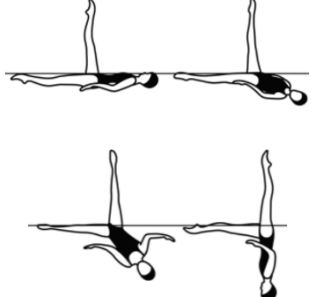
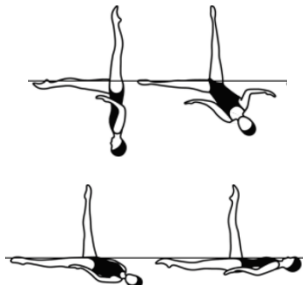
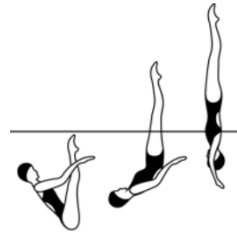
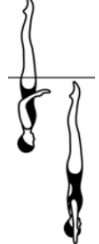
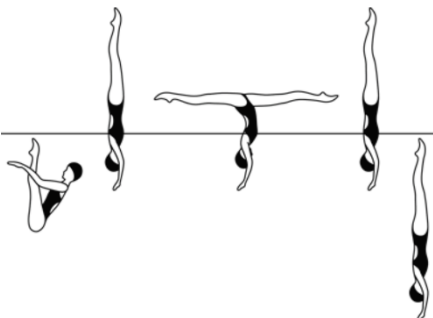


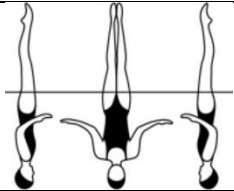
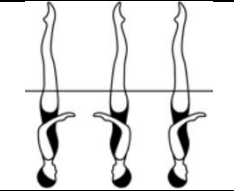
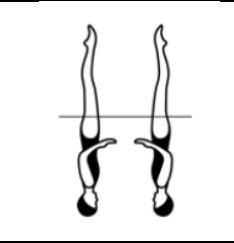
BASISBEWEGINGEN (BB)

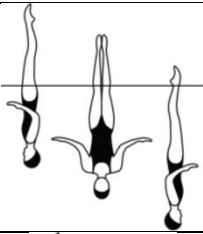
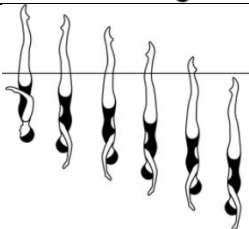
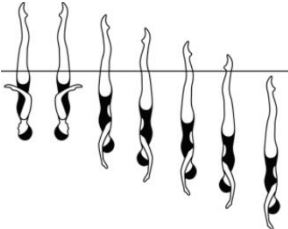
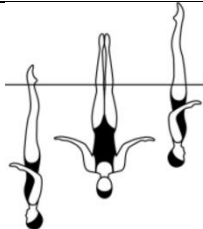
1 Het aannemen van een balletbeen (to assume a ballet leg) - Begin in de gestrekte ligging op de rug. Eén been blijft gedurende de gehele beweging aan de waterspiegel. - De voet van het andere been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been ingetrokken tot gebogen kniehouding op de rug. - De knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot balletbeenhouding.		- 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 de binnenkant van 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.
1B het aannemen van een gestrekt balletbeen/een gestrekt balletbeen aannemen (to assume a straight ballet leg) - Vanuit een gestrekte ligging op de rug wordt één been gestrekt omhoog gebracht tot een balletbeenhouding aan de waterspiegel.		- Zie bh 1 gestrekte ligging op de rug - Oren, schouders, heupen en enkels van de gestrekte benen op maximale horizontale hoogte. - Een been gaat gestrekt omhoog om bh 3a balletbeenhouding aan de waterspiegel aan te nemen, terwijl het lichaam horizontaal blijft. - Minimaal zakken van de heupen - Positie zolang aanhouden dat accuraatheid en controle zichtbaar blijft.
1.1 Zeilboot beurtelings (NL) - Eén been voert de onder 1 beschreven beweging uit tot gebogen kniehouding op de rug (zeilboot) - De teen van het gebogen been wordt langs de binnenkant van het gestrekte been bewogen totdat de gestrekte ligging op de rug is bereikt. - Het andere been voert dezelfde beweging uit		- 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 de binnenkant van het gestrekte been. Minimaal zakken van de heupen. Positie zolang aanhouden dat accuraatheid en controle zichtbaar is. - Idem voor het andere been.
2 Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug (to lower a ballet leg) - Vanuit een balletbeenhouding wordt het balletbeen gebogen, zonder beweging van het dijbeen naar een gebogen kniehouding op de rug. - De teen van het gebogen been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been bewogen tot gestrekte ligging op de rug.		- De hoogte en plaats van het dijbeen blijven constant terwijl de gebogen kniehouding wordt aangenomen. - Volledige gestrektheid en hoogte in bh 1 gestrekte ligging op de rug totdat de voeten naast elkaar liggen.

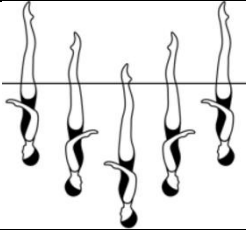
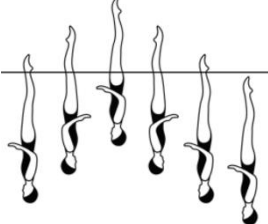
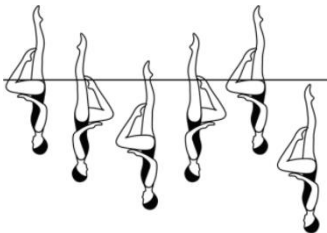
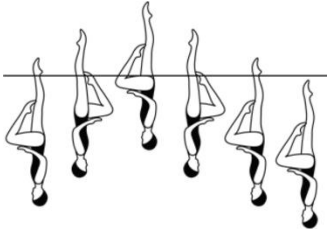
3 <i>Het aannemen van een gehoekte houding voorover</i> (to assume a front pike position) - Vanuit een gestrekte ligging op de borst met het gezicht in het water gaat de romp naar beneden om een gehoekte houding voorover aan te nemen. - Zitvlak, benen en voeten bewegen langs de waterspiegel totdat de heupen op de plaats komen waar het hoofd zich bevond voordat deze beweging werd ingezet.		- 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.
4 <i>Van gehoekte houding voorover naar dubbelballetbeenhouding onder water</i> (front pike position to assume a submerged ballet leg double position) - Terwijl de gehoekte houding voorover wordt vastgehouden, maakt het lichaam een gedeeltelijke salto voorover om een horizontale as, terwijl zitvlak, benen en voeten neerwaarts gaan. - De heupen komen op de plaats van het hoofd op een kwart van de beweging om een dubbel balletbeenhouding onder water aan te nemen.		- Zie bh 10 gehoekte houding voorover en bh 5b dubbel balletbeenhouding onder water. De 90° hoek blijft gehandhaafd tijdens de draai. - Tijdens het uitvoeren van een gelijkmatige beweging blijven de houding en gestrektheid van het lichaam gehandhaafd.
5 <i>Van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</i> (arch to back layout finish action) - Vanuit de oppervlakteboog komen, heupen, borst en gezicht achtereenvolgens op hetzelfde punt aan de oppervlakte, beweging richting voet naar de gestrekte ligging op de rug tot 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 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.
6 <i>Overslagen (walkouts)</i> - Deze bewegingen beginnen vanuit spagaathouding, tenzij de omschrijving van de figuren anders aangeeft. - De heupen blijven op de plaats, terwijl één been in een boog over de waterspiegel gaat en bij het andere been aansluit.		- Zie bh 16a spagaathouding.

6 a. <i>Overslag voorover</i> (walkout front) - 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 de <i>oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</i> uitgevoerd		- Heuphoogte constant en zo dicht mogelijk bij de waterspiegel. - 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 te zien moet 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 bb 5 van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug
6 b. <i>Overslag achterover</i> (walkout back) - Het achterliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot de gehoeke houding voorover en in een doorgaande beweging gaat het lichaam naar gestrekte ligging op de borst. - De beweging eindigt wanneer het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat de beweging werd ingezet.		- Heuphoogte constant en zo dicht mogelijk bij de waterspiegel. - 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 10 gehoeke houding voorover en bh 2 gestrekte ligging op de borst. - Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel met als einde bh 2 de gestrekte ligging op de buik als het hoofd de waterspiegel heeft bereikt.
7 <i>Catalina draai</i> (catalina rotation) - Vanuit een balletbeenhouding wordt een draai van het lichaam ingezet. - Het hoofd, schouders en romp beginnen de draaiing aan de oppervlakte, terwijl ze naar beneden gaan zonder zijwaartse beweging naar zwaluwstaarhouding. - Het verticale been blijft loodrecht op de waterspiegel staan, terwijl de voet van het horizontale been aan de waterspiegel blijft, gedurende de rotatie. - Tenzij anders is omschreven begint de <i>catalina draai</i> vanuit een balletbeenhouding.		- Zie bh 3 balletbeenhouding. - De draai wordt niet later ingezet dan wanneer de neus onder water gaat. - De draai en neerwaartse beweging van de romp gebeuren gelijktijdig. Halverwege staat het lichaam in een gekantelde "Y" positie met de romp in een 45° hoek ten opzichte van de waterspiegel en de voorzijde van de romp en benen zijn naar voren gericht. - Hoogte en tempo constant houden. - Zie bh 7 zwaluwstaarhouding. - Elk been beweegt rond zijn eigen horizontale dan wel verticale as, gelijktijdig met elkaar en met de neerwaartse rotatie van de romp.

8 <i>Contra catalina draai</i> (catalina reverse rotation) - Vanuit een zwaluwstaarhouding draaien de heupen terwijl de romp naar de oppervlakte gaat. Zonder zijwaartse beweging wordt de balletbeenhouding aangenomen. - Het verticale been blijft loodrecht op de waterspiegel staan, terwijl de voet van het horizontale been aan de waterspiegel blijft, gedurende de rotatie.		- Zie bh 7 zwaluwstaarhouding en bh 3 balletbeenhouding. - Hoogte en tempo constant houden - De draai en de opwaartse beweging van de romp gebeuren gelijktijdig en de beweging eindigt als het hoofd boven water komt en het lichaam de balletbeenhouding aan de waterspiegel (bh 3) bereikt. Halverwege staat het lichaam in een gekantelde "Y" positie met de romp in een 45° hoek ten opzichte van de waterspiegel en de voorzijde van de romp en benen zijn naar voren gericht. - Elk been beweegt rond zijn eigen horizontale dan wel verticale as, gelijktijdig met elkaar en met de opwaartse rotatie van de romp.
9 <i>Thrust</i> (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 is wenselijk. -Thrust afwijkingen - Toegestane afwijkingen voor de thrust zijn uniek en toegestaan voor de benen die omhoog gaan tot 15° afwijken van de verticale lijn. De aftrek is als volgt; Klein 0-30° 0,2 Middel 31-44° 0,5 Groot 45° of meer 1,0		- 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 <u>onder de benen</u> 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.
10 <i>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.
11 <i>Rocket split</i> (rocket split) - Een <i>thrust</i> wordt uitgevoerd tot een verticale houding. - De maximale hoogte vasthoudend worden de benen tegelijkertijd en snel naar een spagaat gebracht om een spagaathouding boven de waterspiegel aan te nemen, en sluiten naar verticale houding, gevolgd door <i>verticaal ondergaan</i>. - Het <i>verticaal ondergaan</i> wordt uitgevoerd in hetzelfde tempo als de <i>thrust</i>		- 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 en bb 9 thrust. 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. - Zie bb 11 rocket split en bh 16b <i>airborne</i>. - Zie bb 10 verticaal ondergaan

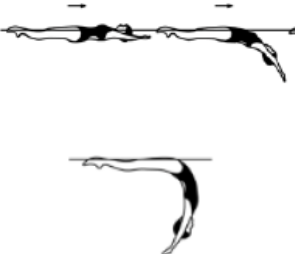
12 Draaien (twists) - Een <i>draai</i> is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte. - Gedurende deze rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as. - Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in verticale houding wordt een <i>draai</i> voltooid met <i>verticaal ondergaan</i>.		- De waterlijn 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 op dezelfde plaats. - Het tempo van de neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de figuur. (zie bb 10 <i>verticaal ondergaan</i>).
12 a. Halve draai (half twist) - Een draai van 180°		- De rotatie moet precies 180° zijn.
12 b. Hele draai (full twist) - Een draai van 360°		- De rotatie moet precies 360° zijn.
12 c. Twirl (twirl) - Een snelle draai van 180°. Draai afwijkingen: - De toegestane afwijkingen voor draaien (<i>halve draai</i>, <i>hele draai</i> en <i>twirl</i>) is tot ¼ meer of minder dan de aangegeven draai.		- Duidelijke versnelling zichtbaar. Stabiliteit in lichaamshouding en waterlijn gedurende en na beëindiging van de <i>twirl</i>.
13 Schroeven (spins) - Een <i>schroef</i> is een rotatie in de verticale houding. - Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as. - Een <i>spin down</i> is een neerwaartse <i>schroef</i>, 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 <i>schroef</i> voltooid met <i>verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de <i>schroef</i>. - Een <i>spin down</i> is een neerwaartse <i>schroef</i> die begint op het hoogste punt van de verticale houding en is voltooid als de enkels de waterspiegel bereik(t)(en). - Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een gelijkmatig tempo uitgevoerd en worden voltooid met een verticaal ondergaan in hetzelfde tempo als de <i>schroef</i>.		- 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 enkels de waterspiegel bereiken.

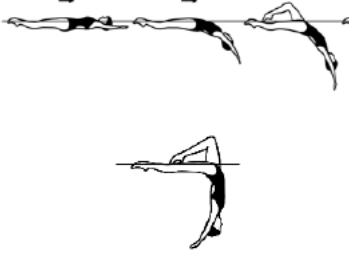
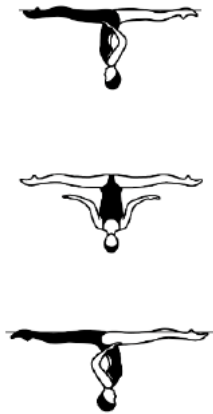
13 d. <i>Spin down 180°</i> (180° spin) - Een neerwaartse schroef met een rotatie van 180°.		- De rotatie moet precies 180° zijn. - Het einde van de rotatie moet worden aangegeven.
13 e. <i>Spin down 360°</i> (360° spin) - Een neerwaartse schroef met een rotatie van 360°.		- De rotatie moet precies 360° zijn. - Het einde van de rotatie moet worden aangegeven.
13 f. <i>Continuous spin</i> (continuous spin) - Een neerwaartse schroef met een snelle rotatie van tenminste 720° (2), 1080° (3) of 1440° (4), die voltooid is als 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)
13 g. <i>Twist spin</i> (twist spin) - Een <i>halve draai</i> wordt uitgevoerd zonder pauze gevolgd door een <i>continuous spin</i> van 720° (2) - Een opwaartse schroef begint met de waterspiegel aan de enkels, tenzij anders omschreven. - Een verticaal opwaartse schroef wordt uitgevoerd totdat de waterspiegel een hoogte tussen knieën en heupen heeft bereikt. - De spin eindigt met <i>verticaal ondergaan</i>.		- In de twist spin moet de rotatie moet precies 180° zijn en wordt uitgevoerd in hetzelfde tempo als het figuur. (bb 12a) - De <i>continuous spin</i> wordt snel uitgevoerd en dezelfde snelheid blijft gedurende de gehele actie gehandhaafd. (bb 12a en bb 13f)
- Een <i>Spin up</i> is een <i>opwaartse schroef</i>, die begint met de waterspiegel aan de enkels, tenzij anders is omschreven. - Een verticale <i>opwaartse schroef</i> wordt uitgevoerd totdat de waterspiegel een hoogte tussen knieën en heupen heeft bereikt. - Een <i>spin up</i> eindigt met <i>verticaal ondergaan</i>.		-
13 h. <i>Spin up 180°</i> (spin up 180°) - Een <i>opwaartse schroef</i> met een rotatie van 180°.		- De rotatie moet precies 180° zijn. - Het einde van de rotatie moet worden aangegeven.
13 i. <i>Spin up 360°</i> (spin up 360°) - Een <i>opwaartse schroef</i> met een rotatie van 360°.		- De rotatie moet precies 360° zijn. - Het einde van de rotatie moet worden aangegeven.

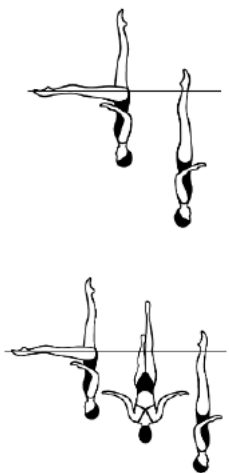
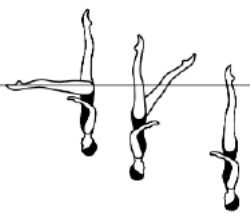
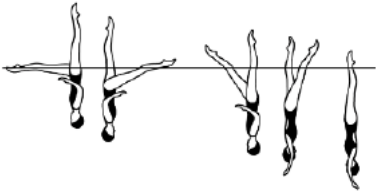
13 j. <i>Combined spin</i> (combined spin) - Een <i>neerwaartse schroef</i> met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze, gevolgd door een gelijke <i>opwaartse schroef</i> in dezelfde richting. - De <i>opwaartse schroef</i> bereikt dezelfde hoogte als waar de <i>neerwaartse schroef</i> is gestart.		- Een <i>neerwaartse schroef</i> is beëindigd als de hielen de waterspiegel bereiken. - Rotatie naar beneden gelijk aan de rotatie omhoog.
13 k. <i>Reverse Combined Spin</i> (reverse combined spin) - Een <i>opwaartse schroef</i> met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze, gevolgd door een gelijke <i>neerwaartse schroef</i> in dezelfde richting.		- Bij de opwaartse schroeven wordt begonnen met de waterspiegel aan de enkels. De hoogte waar opwaartse schroeven beginnen is gelijk aan het de hoogte waar de neerwaartse schroeven eindigen.
13 l. <i>Gebogen knie combined spin</i> (bent knee combined spin). - Een <i>neerwaartse schroef</i> in verticaal gebogen kniehouding met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze gevolgd door een gelijke <i>opwaartse schroef</i> in dezelfde richting in verticaal gebogen kniehouding. - De <i>opwaartse schroef</i> bereikt dezelfde hoogte als waar de <i>neerwaartse schroef</i> is gestart.		- Een <i>neerwaartse schroef</i> is beëindigd als de hielen de waterspiegel bereiken. - Rotatie naar beneden gelijk aan de rotatie omhoog. - Bij de opwaartse schroeven wordt begonnen met de waterspiegel aan de enkels. De hoogte waar opwaartse schroeven beginnen is gelijk aan het de hoogte waar de neerwaartse schroeven eindigen.
13 m. <i>Gebogen knie reverse combined spin</i> (reverse bent knee combined spin) - Een <i>opwaartse schroef</i> in verticaal gebogen kniehouding met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze gevolgd door een gelijke <i>neerwaartse schroef</i> in dezelfde richting in een verticaal gebogen kniehouding.		- Bij de opwaartse schroeven wordt begonnen met de waterspiegel aan de enkels. De hoogte waar opwaartse schroeven beginnen is gelijk aan het de hoogte waar de neerwaartse schroeven eindigen. - Een <i>neerwaartse schroef</i> is beëindigd als de hielen de waterspiegel bereiken. - Rotatie naar beneden gelijk aan de rotatie omhoog.

Afwijkingen Spins

1. De toegestane afwijking voor de Continuous Spin is tot aan 180° meer of minder dan de verplichte rotatie.
2. De toegestane afwijking voor andere spins (180° spin, 360° spin, 720° spin, twist spin, spin up 180°, spin up 360° is tot ¼ meer of minder dan de verplichte rotatie.

14. Het aannemen van een oppervlakteboog/ van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug (<i>to assume a surface arch position</i>) - Van een gestrekte ligging op de rug wordt het hoofd, heupen en voeten langs het water bewogen. - Met een doorgaande beweging wordt het hoofd langs de wateroppervlakte bewogen, terwijl de rug wordt hol getrokken om een oppervlakteboog aan te nemen met de heupen op de plaats van het hoofd aan het begin van deze beweging.		- Zie BH 1: gestrekte ligging op de rug.
---	---	--

15. Het aannemen van een Oppervlakteboog gebogen kniehouding/ een oppervlakteboog gebogen kniehouding naar gestrekte ligging op de rug (<i>to assume a bent knee surface arch position</i>) - Van een gestrekte ligging op de rug wordt het hoofd, heupen en voeten langs het water bewogen. - Met een doorgaande beweging wordt het hoofd langs de wateroppervlakte bewogen, terwijl de rug is hol getrokken om een oppervlakteboog gebogen knie aan te nemen met de heupen op de plaats van het hoofd aan het begin van deze beweging.		- Zie BH 1: gestrekte ligging op de rug - Constante uniforme beweging van de gestrekte ligging op de rug (BH 1) tot de BH 14d Gebogen Knie Oppervlakteboog.
16. <i>Ariana rotatie (ariana rotation)</i> - Vanuit een spagaathouding met de heupen zoveel mogelijk aan de waterspiegel roteren de heupen 180°		- Zie BP 16a Spagaathouding en BB 16 Ariana rotatie. Het lichaam draait 180° om de lengte as, terwijl de benen horizontaal draaien aan de waterspiegel, terwijl de benen maximaal gestrekt blijven, gedurende de volledige rotatie. - Hoogte en maximale strekking van de spagaathouding gedurende de hele beweging - Gelijkmatig tempo (uniform motion) - Onderrug gebogen, met heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn - Heupgewrichten en schoudergewrichten op een horizontale lijn, waarbij de twee horizontale lijnen parallel lopen
17. <i>Helicopter rotatie (helicopter rotation)</i> - Vanuit een zwaluwstaarhouding wordt het horizontale been omhoog gebracht naar een verticale houding, terwijl een neerwaartse rotatie wordt uitgevoerd tot de enkels de waterspiegel bereiken, gevolgd door verticaal ondergaan.		- Zie BP 8 Zwaluwstaarhouding. De benen worden aangesloten terwijl de neerwaartse beweging en rotatie worden uitgevoerd om uit te komen in BP 6 Verticale houding op enkelhoogte. - Het verticale been houdt de verticale lijn vast gedurende de rotatie - De lengteas blijft behouden gedurende de rotatie - Tenzij anders is omschreven is het tempo van de rotatie en de neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur. - Zie de sectie bij BM 13 voor de toegestane afwijkingen spins

17a. Spin down 180° (spinning 180°) - Een neerwaartse schroef met een rotatie van 180° gevolgd door verticaal ondergaan.		- Zie BM 17 voor de gewenste bewegingen - Zie BP6 Verticale Houding en BM 10 Verticaal Ondergaan. Het tempo van ondergaan is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.
17b. Spin down 360° (spinning 360°) - Een neerwaartse schroef met een rotatie van 360° gevolgd door verticaal ondergaan.		- Zie BM 17 voor de gewenste bewegingen - Zie BP6 Verticale Houding en BM 10 Vertikaal Ondergaan. Het tempo van ondergaan is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.
17c. Continuous spin 720° (continuous spinning 720°) - Een neerwaartse schroef met een snelle rotatie van 720° (2), die voltooid is als de enkels de waterspiegel bereiken en in een doorgaande beweging onder water gaan.		- Zie BM 17 voor de gewenste bewegingen - Zie BP6 Verticale Houding en BM 10 Verticaal Ondergaan. Het tempo van ondergaan is snel
17d. Snelle airborne spin down 180° (rapid airborne spinning 180°) - Vanuit een airborne zwaluwstaarhouding wordt het horizontale been snel omhoog gebracht naar een verticale houding terwijl een neerwaartse rotatie van 180° wordt uitgevoerd en die voltooid is als de enkels de waterspiegel bereiken en in een doorgaande snelle beweging onder water gaan.		- Zie BP 8 Airborne Zwaluwstaarhouding. De benen worden snel aangesloten terwijl een snelle neerwaartse beweging en snelle rotatie worden uitgevoerd om uit te komen in BP 6 Verticale houding op enkelhoogte. - Het verticale been houdt de verticale lijn vast gedurende de rotatie - De lengteas blijft behouden gedurende de rotatie - Zie de sectie bij BM 13 voor de toegestane afwijkingen spins - Het tempo van ondergaan is snel
18. Fouetté rotatie (fouetté rotation) - Vanuit een zwaluwstaarhouding met het horizontale been naar voren gestrekt ten opzichte van het verticale been worden een snelle 180° rotatie uitgevoerd, terwijl het voorste been een verticaal gebogen kniehouding aanneemt. Het gebogen been strekt zich snel uit naar zwaluwstaarhouding.		- Een snelle rotatie van 180°, terwijl het horizontale been tegelijkertijd wordt gebogen om een BP 14c Verticaal Gebogen Kniehouding aan te nemen - Het gebogen been wordt snel uitgestrekt naar een BP 8 Zwaluwstaarhouding - Hoogte blijft voortdurend gehandhaafd - Het been en het lichaam blijven continue in een verticale lijn - Stabiliteit en controle is zichtbaar

		- Snel gelijkmatig tempo gedurende de gehele beweging - De lengteas blijft behouden gedurende de rotatie
--	--	---