

HANDBOEK AGE I

FIGUREN AGE I

Verplichte figuren	M.F.
1. 106 Gestrekt Balletbeen	1.6
2. 301 Barracuda	1.8

Geloot

Groep 1

3. 359 Ariana Voorover	2.2
4. 348 Toren	1.9

Groep 2

3. 363 Waterdruppel	1.8
4. 401 Zwaardvis	2.1

Groep 3

3. 311 Kiep	1.6
4. 227d Zwanita Spin Down 180°	1.9

FIGUREN AGE I

Verplichte figuren

1. 106 Gestrekt Balletbeen

Straight Ballet Leg

MF 1.6

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt één been gestrekt omhoog gebracht tot een **balletbeenhouding aan de waterspiegel**. Van *balletbeen naar gestrekte ligging op de rug*.



					Total
NVT=		18.5	11.0	10.5	40
PV =		4.63	2.75	2.63	

<p>Vanuit een gestrekte ligging op de rug wordt één been omhoog gebracht tot een balletbeenhouding aan de waterspiegel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BB 1B het aannemen van een gestrekt balletbeen/een gestrekt balletbeen aannemen (to assume a straight ballet leg) - Zie BH 1 Gestrekte ligging op de rug - Oren, schouders, heupen en enkels van de gestrekte benen - Één been gaat gestrekt omhoog om BH 3a Balletbeenhouding aan de waterspiegel aan te nemen, terwijl het lichaam horizontaal blijft. - Minimaal zakken van de heupen - De positie van het hoofd en de romp blijven onveranderd.
<p>BH 1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp 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>BH 3a. Balletbeenhouding aan de waterspiegel (surface ballet leg position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam in gestrekte ligging op de rug (BH 1) - Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 90°. Oor, schouder, heup en enkel van horizontale been zoveel mogelijk in een horizontale lijn.
<p>BB 2 Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug (to lower a ballet leg)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit een balletbeenhouding wordt het balletbeen gebogen, zonder beweging van het dijbeen naar een gebogen kniehouding op de rug. - De voet van het gebogen been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been bewogen tot gestrekte ligging op de rug. 	<ul style="list-style-type: none"> - De hoogte en plaats van het dijbeen blijven constant terwijl de gebogen kniehouding (BH 14a) wordt aangenomen. - Volledige gestrektheid en hoogte in BH 1 gestrekte ligging op de rug totdat de voeten naast elkaar liggen.
<p>BH 14 Gebogen kniehoudingen (bent knee positions)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticaal of gebogen houdingen. - Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been, bij de knie of hoger. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH1 gestrekte ligging op de rug - 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.

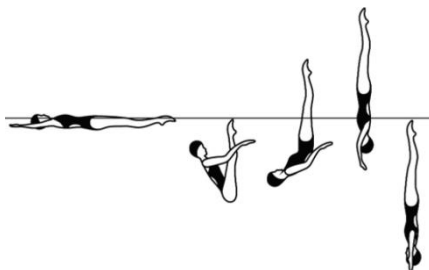
<p>b Gebogen kniehouding op de rug (bent knee back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in gestrekte ligging op de rug. - Het dijbeen van het gebogen been is loodrecht aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - In BH 1 gestrekte ligging op de rug Oor, 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, is er 'lucht' tussen dijbeen en kuit t.o.v. de waterspiegel.
<p>BH 1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp 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.





FIGUREN AGE I

Verplichte figuren

2. 301 Barracuda Barracuda MF 1.9

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 tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*.



					Total
NVT=	10.0	31.0	15.0	56	
PV =	1.79	5.54	2.68		

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.	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 1 Gestrekte ligging op de rug en BH 11 Gehoekte houding achterover. - In de Gehoekte houding achterover onder water liggen de heupen direct onder het punt waar de heupen zich bevonden in de Gestrekte ligging op de rug. - De hoekhouding wordt lang genoeg vastgehouden om de houding te kunnen waarnemen en aan te tonen dat de beweging is afgerond.
BH 1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position) <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp 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.
BH 11 Gehoekte houding achterover (back pike position) <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn van de wervel-kolom 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.
Een <i>thrust</i> wordt uitgevoerd tot verticale houding .	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BB 9 Thrust. Er moet een duidelijke versnelling zichtbaar zijn. - Het lichaam rolt onder de benen om een BH 6 Verticale houding aan te nemen - Maximale hoogte en een duidelijk aangegeven BH 6 Verticale houding voordat de neerwaartse beweging wordt ingezet.
BB 9 Thrust (thrust) <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 11 Gehoekte houding achterover. De tenen bevinden zich net onder de waterspiegel. - Voordat de <i>thrust</i> begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen. - Zie BH 6 Verticale houding. Het lichaam rolt snel onder de benen en neemt een BH 6 Verticale

	<p>houding aan, langs dezelfde loodlijn van de benen in BH 11 Gehoekte houding achterover</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zichtbare versnelling vanaf de start van de afrol tot aan de verticale opwaartse beweging - Maximale hoogte en BH 6 Verticale houding worden gelijktijdig bereikt.
<p>BH 6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
<p>Eindigen met <i>verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de <i>thrust</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie <i>BB 10 Verticaal ondergaan</i>. Moet snel uitgevoerd worden in dezelfde vertical lijn als de <i>Thrust</i>.
<p><i>BB 10 Verticaal ondergaan</i> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> - De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tempo van de neerwaartse beweging is uniform aan het tempo van de thrust.

FIGUREN AGE I

Gelote figuren – groep 1

3. 359 Ariana Voorover

Front Ariana

MF 2.2

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen. Eén been wordt omhoog gebracht en gaat in een boog van 180° over de waterspiegel tot **spagaathouding**. In deze houding blijven de benen zoveel mogelijk aan de waterspiegel en wordt een *ariana rotatie* uitgevoerd. Eindigen met een *overslag voorover*.



						Total
NVT=	6.0	20.0	17.0	23.0	7.0	73
PV =	0.82	2.74	2.33	3.15	0.96	10

Vanuit een gestrekte ligging op de borst wordt een <i>gehoekte houding voorover</i> aangenomen.	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 2 Gestrekte ligging op de borst, BH 10 gehoekte houding voorover en BB 3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover. - Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden
BH 2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position) <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 en enkel. - Een eenmaal ingenomen 'in' of 'uit' positie van het hoofd blijft gehand-haafd. Als het gezicht uit het water is zijn de oren niet in de horizontale lijn en mag de rug iets lager zijn en licht gebogen. Heupen kuiten en hielen blijven aan de oppervlakte van het water.
BB 3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position) <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Tenzij anders is omschreven wordt het <i>aannemen van een gehoekte houding voorover</i> begonnen vanuit een gestrekte ligging op de borst.
BH 10 Gehoekte houding voorover (front pike position) <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°. - Benen gestrekt en tegen elkaar en gestrekt. - Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Eén been wordt omhoog gebracht en gaat in een boog van 180° over de waterspiegel tot spagaathouding .	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 16a Spagaathouding. Constante hoogte en constante snelheid om uiteindelijk de spagaathouding aan te nemen. - Het lichaam blijft vertikaal, met de heupen en schouders in lijn en evenwijdig aan elkaar. - Volledige strekking van het horizontale been aan het wateroppervlak

<p>BH 16 Spagaathouding (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid - De benen zijn evenwijdig aan de waterspiegel. - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een 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>a Spagaathouding (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen zijn “droog” aan de waterspiegel 	<ul style="list-style-type: none"> - Benen volledig gestrekt aan of boven de waterspiegel. - Platte split (niet uitgedraaid) Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven en parallel ten opzichte van elkaar. - De benen zijn volledig gestrekt. Kruis en benen ‘droog’ aan de waterspiegel.
<p>In deze houding blijven de benen zoveel mogelijk aan de waterspiegel en wordt een <i>ariana rotatie</i> uitgevoerd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 16a Spagaathouding en <i>BB 16 Ariana rotatie</i>. Het lichaam draait 180° om de lengte-as, terwijl de benen zonder zijwaartse beweging aan de waterspiegel draaien, volledige strekking van de benen gedurende de beweging.
<p><i>BB 16. Ariana rotatie (ariana rotation)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit een Spagaathouding waarbij de relatieve positie van de benen aan de waterspiegel gehandhaafd blijft, roteren de heupen 180° 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 16a Spagaathouding - Het lichaam draait 180° om de lengte as, terwijl de benen zonder zijwaartse beweging aan de waterspiegel draaien - Hoogte en maximale strekking van de spagaathouding gedurende de hele beweging - Continu gelijkmatig tempo (uniform motion) - Onderrug gebogen, met heupen, schouders en hoofd in een vertikale lijn - Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven en parallel ten opzichte van elkaar.
<p>Eindigen met een <i>overslag voorover</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie <i>BB 6a Overslag voorover</i> en <i>BB 5 Van oppervlaktheboog naar gestrekte ligging op de rug</i>
<p><i>BB 6 Overslagen (walkouts)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><i>BB 6a. Overslag voorover (walkout front)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Het voorliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot oppervlaktheboog en in een doorgaande beweging wordt de <i>oppervlaktheboog naar gestrekte ligging op de rug</i> uitgevoerd 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 16a Spagaathouding. - Heuphoogte constant en aan 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. - Geen pauze in de BH 13 Oppervlaktheboog, maar er moet een duidelijke oppervlaktheboog 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 Oppervlaktheboog en <i>BB 5 van oppervlaktheboog naar gestrekte ligging op de rug</i>
<p>BH 13 Oppervlaktheboog (surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. - Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven 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><i>BB 5 Van oppervlaktheboog naar gestrekte ligging op de rug</i> (arch to back layout finish action)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit de oppervlaktheboog komen, heupen, borst en gezicht achtereenvolgens op hetzelfde punt aan de 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 13 Oppervlaktheboog. Scherpe boog in onderrug. Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel. Als het gezicht aan het wateroppervlak is, is een stilliggende BH 1

<p>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</p>	<p>Gestreckte ligging op de rug aangenomen. Volledige gestrektheid van het lichaam tijdens de gehele beweging.</p>
<p>BH 1 Gestreckte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp is aan de waterspiegel. - Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels op een horizontale lijn liggen. Deze denkbeeldige lijn loopt ook midden door de rompzijde.

FIGUREN AGE I

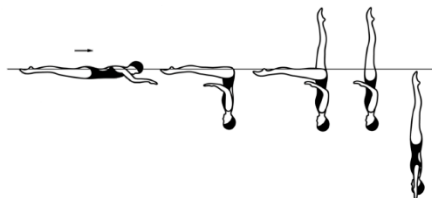
Gelote figuren – groep 1

4. 348 Toren

Tower

MF 1.9

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. Eén been wordt omhoog gebracht naar **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt omhoog gebracht naar **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.



					Total
NVT=	6.0	14.5	20.5	14.0	55
PV =	1.09	2.64	3.73	2.55	10

Vanuit een gestrekte ligging op de borst wordt een <i>gehoekte houding voorover aangenomen</i> .	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 2 Gestrekte ligging op de borst, BH 10 Gehoekte houding voorover en BB 3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover - Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden
BH 2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position) <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
BB 3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position) <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. Tenzij anders is omschreven wordt het <i>aannemen van een gehoekte houding voorover</i> begonnen vanuit een gestrekte ligging op de borst.
BH 10 Gehoekte houding voorover (front pike position) <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Eén been wordt omhoog gebracht naar zwaluwstaarhouding .	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 8 Zwaluwstaarhouding. Hoogte en vertikale lijn van het lichaam worden gedurende de beweging vastgehouden. - De zwaluwstaarhouding wordt lang genoeg vastgehouden om de houding te kunnen waarnemen en aan te tonen dat de beweging is afgerond.
BH 8 Zwaluwstaarhouding (fishtail position) <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt in verticale houding. - Eén been naar voren gestrekt. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

De voet van het naar voren gestrekte been is aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.	
Het horizontale been wordt omhoog gebracht naar verticale houding .	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 6 Verticale Houding. De hoogte blijft constant terwijl de benen worden aangesloten. De verticale lijn van het lichaam en het verticale been blijft gehandhaafd gedurende de beweging. - De verticale houding wordt lang genoeg vastgehouden om de houding te kunnen waarnemen en aan te tonen dat de beweging is afgerond, alvorens te starten met de neerwaartse beweging.
BH 6 Verticale houding (vertical position) <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt. - Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels in een verticale lijn staan.
Eindigen met <i>verticaal ondergaan</i> .	- Zie <i>BB 10 Verticaal ondergaan</i>
<i>BB 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.

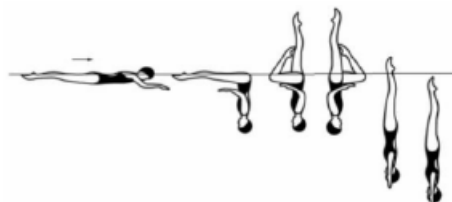
FIGUREN AGE I

Gelote figuren – groep 2

3. 363 Waterdruppel

MF 1.8

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen. De benen worden gelijktijdig opgetild naar een **verticaal gebogen kniehouding**. Een *halve draai* wordt uitgevoerd. Een *spin van 180°* wordt uitgevoerd, in dezelfde richting, terwijl het gebogen been wordt aangesloten tot **verticale houding** en is voltooid als de enkels de waterspiegel bereiken. Eindigen met *verticaal ondergaan*.



						Total
NVT=	6.0	15.0	15.0	13.0	0	49
PV =	1.22	3.06	3.06	2.65	0	10

Vanuit een gestrekte ligging op de borst wordt een <i>gehoekte houding voorover</i> aangenomen.	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 2 Gestrekte ligging op de borst, BH 10 Gehoekte houding voorover en BB 3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover - Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden
BH 2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position) <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 rompszijde.
BB 3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position) <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Tenzij anders is omschreven wordt het <i>aannemen van een gehoekte houding voorover</i> begonnen vanuit een gestrekte ligging op de borst.
BH 10 Gehoekte houding voorover (front pike position) <ul style="list-style-type: none"> - 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. - 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 rompszijde en heup. Als eenmaal de houding is aangenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.
De benen worden gelijktijdig opgetild naar een verticaal gebogen kniehouding .	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 14c Verticaal gebogen kniehouding. Het lichaam blijft in een verticale lijn. - De Gebogen kniehouding wordt bereikt als het been de verticale lijn heeft bereikt.

<p>BH 14 Gebogen kniehoudingen (bent knee positions)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticaal of gebogen houdingen. - Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been, bij de knie of hoger. <p>c Verticaal gebogen kniehouding (bent knee vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt in verticale houding, met het dijbeen van het gebogen been parallel aan de waterspiegel 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 2, BH 1, BH 6 en BH 13. - De teen van het gebogen been t.o.v. het gestrekte been kan variëren, afhankelijk van het figuur. Een eenmaal ingenomen positie mag echter niet aangepast worden, en niet vóór of achter het gestrekte been. - De teen van het gebogen been t.o.v. het gestrekte been kan variëren, afhankelijk van het figuur. Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been. - In BH 6 blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd.
<p>Een <i>halve draai</i> wordt uitgevoerd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BB 12a Halve draai. De <i>halve draai</i> wordt uitgevoerd in een Verticaal gebogen kniehouding.
<p>BB 12 Draaien (twists)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een <i>draai</i> is een rotatie op een vaste hoogte. <ul style="list-style-type: none"> - Gedurende de 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>. <p>12 a. Halve draai (half twist) Een draai van 180°</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De hoogte 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, waarbij maximale hoogte gewenst is. - De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Om de as blijven draaien op dezelfde plaats. - Zie BB 10 Verticaal ondergaan. Het tempo van de neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van het figuur. - Zie <i>Draai Afwijking</i> voor toegestane afwijking <p>Draai afwijking: 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.</p>
<p>Een <i>spin van 180°</i> wordt uitgevoerd, in dezelfde richting, terwijl het gebogen been wordt aangesloten tot verticale houding en is voltooid als de enkels de waterspiegel bereiken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BB 13d Spin 180° en BH 6 Verticale houding. Het Lichaam blijft gestrekt gedurende het aansluiten van het gebogen been. - Het aansluiten van het gebogen been, de <i>Spin 180°</i> en het bereiken van de BH 6 Verticale houding op de enkels dient tegelijkertijd afgerond te zijn - Het aansluiten van het gebogen been en de <i>Spin 180°</i> worden uitgevoerd in een gelijkmatig tempo en met een gelijkmatige verdeling. - Gelijktijdig zakken en aansluiten van het been totdat de voeten aangesloten zijn.
<p>BB 13 Schroeven (spins)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een <i>schroef</i> is een rotatie in de verticale houding. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 6 Verticale houding. Hoogte en houding aangenomen voordat de <i>schroef</i> begint.

<ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as. - Tenzij anders omschreven wordt een schroef voltooid met <i>Verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de <i>Schroef</i>. - Een <i>neerwaartse schroef</i> 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>neerwaartse schroef</i> voltooid met <i>Verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de <i>Schroef</i>. <p>13 d. <i>Spin 180°</i> (180° spin/ spinning 180°) Een <i>neerwaartse schroef</i> met een rotatie van 180°.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. - Tempo van de <i>Schroef</i> en het <i>Verticaal ondergaan</i> is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur tenzij anders is aangegeven. Zie <i>BB 10 Verticaal ondergaan</i>. - Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en bij 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. - Zie Draai Afwijking voor toegestane afwijking <p><u>Afwijkingen Spins:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - De toegestane afwijking voor de Continuous Spin is tot aan 180° meer of minder dan de verplichte rotatie. - 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.
<p>BH 6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt. - Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels in een verticale lijn staan.
<p>Eindigen met <i>verticaal ondergaan</i>.</p>	<p>- Zie <i>BB 10 Verticaal ondergaan</i></p>
<p><i>BB 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. Tenzij anders is omschreven is het tempo van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.</p>

FIGUREN AGE I

Gelote figuren – groep 2

4. 401 Zwaardvis

MF 2.1

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een **gebogen kniehouding** aangenomen. Terwijl de rug wordt hol getrokken gaat het gestrekte been omhoog in een boog van 180° over de waterspiegel tot de **oppervlakteboog gebogen kniehouding** is bereikt. Het gebogen been wordt gestrekt tot een **oppervlakteboog**. In een doorgaande beweging wordt een *van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug* uitgevoerd.



					Total
NVT=	4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =	0.58	6.76	1.65	1.01	10

Vanuit een gestrekte ligging op de borst wordt een gebogen kniehouding aangenomen.	- Zie BH 2 Gestrekte ligging op de borst en BH 14a Gebogen kniehouding op de borst. De positie van het hoofd mag niet worden veranderd als het been al gebogen wordt om de gebogen kniehouding op de borst in te nemen.
BH 2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position) <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. - Tenzij anders aangegeven mag het gezicht in of boven water zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. - Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en hielen op een horizontale lijn liggen. - Een eenmaal ingenomen 'in' of 'uit' positie van het hoofd blijft gehand-haafd. Als het gezicht uit het water is zijn de oren niet in de horizontale lijn en mag de rug iets lager zijn en licht gebogen. Heupen, kuit en hielen blijven aan de oppervlakte van het water.
BH 14 Gebogen kniehoudingen (bent knee positions) <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticaal of gebogen houdingen. - Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been, bij de knie of hoger. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 2, BH 1, BH 6 en BH 13. - De teen van het gebogen been t.o.v. het gestrekte been kan variëren, afhankelijk van het figuur. Een eenmaal ingenomen positie mag echter niet aangepast worden, en niet vóór of achter het gestrekte been. - De teen van het gebogen been t.o.v. het gestrekte been kan variëren, afhankelijk van het figuur. Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been.
a Gebogen kniehouding op de borst (bent knee front layout position) <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in gestrekte ligging op de borst, met het dijbeen van het gebogen been loodrecht op de waterspiegel. - Tenzij anders aangegeven mag het gezicht in of boven water zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - In BH 2 Gestrekte ligging op de borst blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd. - Een eenmaal ingenomen "in" of "uit" positie van het hoofd blijft gehandhaafd. Als het gezicht uit het water is, zijn de oren niet in een horizontale lijn en mag de rug iets lager en licht gebogen zijn. De heupen, kuit en enkel van het gestrekte been blijven aan de waterspiegel.

<p>Terwijl de rug wordt hol getrokken gaat het gestrekte been omhoog in een boog van 180° over de waterspiegel tot de oppervlakteboog gebogen kniehouding is bereikt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 14d Oppervlakteboog gebogen kniehouding. Het optillen van het been en het buigen van de rug gebeurt tegelijkertijd. De voet van het gestrekte been komt van het wateroppervlak terwijl het hoofd onder gaat. - Er is continu beweging terwijl het gestrekte been wordt opgetild in een boog van 180° over de waterspiegel naar een oppervlakteboog gebogen kniehouding, terwijl de teen van het gebogen been in contact blijft met de binnenzijde van het gestrekte been. - De heupen behouden een constante hoogte en zijn het draaipunt voor de lichaamsrotatie.
<p>BH 14 Gebogen kniehoudingen (bent knee positions)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticaal of gebogen houdingen. - Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been, bij de knie of hoger. <p>d Oppervlakteboog gebogen kniehouding (bent knee surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onderrug holgetrokken met de heupen schouders en hoofd in een verticale lijn. - Het dijbeen van het gebogen been is loodrecht op de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 2, BH 1, BH 6 en BH 13. - De teen van het gebogen been t.o.v. het gestrekte been kan variëren, afhankelijk van het figuur. Een eenmaal ingenomen positie mag echter niet aangepast worden, en niet vóór of achter het gestrekte been. - De teen van het gebogen been t.o.v. het gestrekte been kan variëren, afhankelijk van het figuur. Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been. <p>- Zie BH 13 Oppervlakteboog</p> <ul style="list-style-type: none"> - Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven en parallel ten opzichte van elkaar. Hoofd (met name de oren) in lijn met de schouders. - Heupen aan de waterspiegel. - 90° hoek tussen dijbeen van het gebogen been en de waterspiegel. - Er is 'lucht' tussen de achterkant van het dijbeen en de kuit van het gebogen been t.o.v. de waterspiegel.
<p>Het gebogen been wordt gestrekt tot een oppervlakteboog.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 13 Oppervlakteboog. Het lichaam blijft in dezelfde positie totdat het been is aangesloten. De oppervlakteboog moet aangegeven worden, maar hoeft niet vastgehouden worden alvorens de beweging richting het wateroppervlak wordt ingezet. De heupgewrichten blijven in een horizontale lijn, benen volledig gestrekt met dij en voeten aan het wateroppervlak.
<p>BH 13 Oppervlakteboog (surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. - Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven 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>In een doorgaande beweging wordt een <i>van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</i> uitgevoerd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BB 5 Van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug.
<p>BB 5 Van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug (arch to back layout finish action)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 13 Oppervlakteboog. Scherpe boog in onderrug. Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel. Als het gezicht aan het wateroppervlakte is, is een stilliggende BH 1 Gestrekte ligging op de rug aangenomen. Volledige gestrektheid van het lichaam tijdens de gehele beweging.

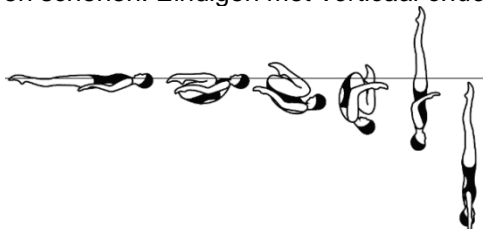
FIGUREN AGE I

Gelote figuren – groep 3

3. 311 Kiep

MF 1.6

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** bewegen de knieën, schenen en tenen langs de waterspiegel om een **gehurkte houding** aan te nemen. Met een doorgaande beweging wordt de gehurkte houding compacter en wordt een gedeeltelijke salto achterover gehurkt uitgevoerd, totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan. De romp wordt 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. Eindigen met **verticaal ondergaan**.



						Total
NVT=		3.0	2.0	23.0	14.0	42
PV =		0.71	0.48	5.48	3.33	

<p>Vanuit een gestrekte ligging op de rug bewegen de knieën, schenen en tenen langs de waterspiegel om een gehurkte houding aan te nemen. Met een doorgaande beweging wordt de gehurkte houding compacter en wordt een gedeeltelijke salto achterover gehurkt uitgevoerd, totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 1 Gestrekte ligging op de rug en BH 4 Gehurkte houding. Het hoofd en de schouders blijven stilliggen, terwijl de knieën, schenen en tenen naar het lichaam worden ingetrokken om een compacte gehurkte houding aan te nemen op de positie waar het bovenlichaam zich bevond in de gestrekte ligging op de rug. - Er is een continue beweging vanaf het moment dat de benen worden ingetrokken tot het bereiken van de omgekeerde BH 9.
<p>BH 1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in een horizontale lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp is aan de waterspiegel. - Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels op een horizontale lijn liggen. Deze denkbeeldige lijn loopt ook midden door de rompzijde.
<p>BH 9 Gehurkte houding (tuck position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam zo klein mogelijk, rug gekromd en benen tegen elkaar. - Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak. - Hoofd zo dicht mogelijk bij de knieën. 	<ul style="list-style-type: none"> - Benen dicht tegen de voorzijde van de romp aan. - Compacte gehurkte houding. - Kin ingetrokken. Oren in een natuurlijke lijn van de curve van de wervelkolom. - De waterspiegel is tussen enkel en midden voet.
<p>De romp wordt 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>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 6 Verticale Houding. De verticale houding en de maximale hoogte worden tegelijkertijd bereikt. - De verticale houding wordt lang genoeg vastgehouden om de houding te kunnen waarnemen en aan te tonen dat de beweging is afgerond, voordat het verticaal ondergaan wordt ingezet.
<p>BH 6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt. - Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels in een verticale lijn staan.

Eindigen met <i>verticaal ondergaan</i> .	- Zie <i>BB 10 Verticaal ondergaan</i>
<i>BB 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.

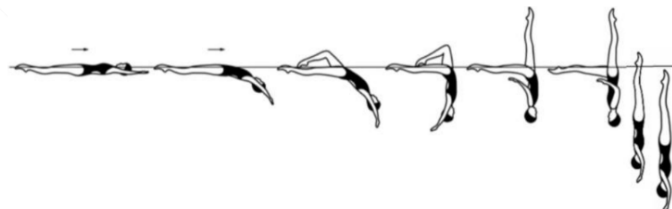
FIGUREN AGE I

Gelote figuren – groep 3

4. 227d Zwanita Spin Down 180°

MF 1.9

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een *oppervlakteboog gebogen knie* uitgevoerd. Het gebogen been wordt gestrekt tot een **dolcohouding**. Het lichaam draait 180° om een **zwaluwstaarhouding** aan te nemen. In dezelfde richting wordt een *spin down van 180°* uitgevoerd terwijl het horizontale been wordt aangesloten tot een **verticale houding**. De verticale houding is bereikt als de enkels de waterspiegel bereiken. Eindigen met *verticaal ondergaan*.



							Total
NVT=		17.5	14.0	14.0	12.5	0	58
PV =		3.02	2.41	2.41	2.16	0	10

Vanuit een gestrekte ligging op de rug wordt een <i>oppervlakteboog gebogen knie</i> uitgevoerd.	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 1 Gestrekte ligging op de rug, BH 14d Oppervlakteboog gebogen kniehouding en BH 15 Het aannemen van een Oppervlakteboog gebogen kniehouding - Continue gelijkmatige beweging van Gestrekte ligging op de rug naar de Oppervlakteboog gebogen kniehouding.
BH 1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position) <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in een horizontale lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp is aan de waterspiegel. - Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels op een horizontale lijn liggen. Deze denkbeeldige lijn loopt ook midden door de rompzijde.
BH 14 Gebogen kniehoudingen (bent knee positions) <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticaal of gebogen houdingen. - Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been, bij de knie of hoger. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 2, BH 1, BH 6 en BH 13. - De teen van het gebogen been t.o.v. het gestrekte been kan variëren, afhankelijk van het figuur. Een eenmaal ingenomen positie mag echter niet aangepast worden, en niet vóór of achter het gestrekte been. - De teen van het gebogen been t.o.v. het gestrekte been kan variëren, afhankelijk van het figuur. Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been.
d Oppervlakteboog gebogen kniehouding (bent knee surface arch position) <ul style="list-style-type: none"> - Onderrug holgetrokken met de heupen schouders en hoofd in een verticale lijn. - Het dijbeen van het gebogen been is loodrecht op de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 13 Oppervlakteboog - Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven en parallel ten opzichte van elkaar. Hoofd (met name de oren) in lijn met de schouders. - Heupen aan de waterspiegel. - 90° hoek tussen dijbeen van het gebogen been en de waterspiegel. - Er is 'lucht' tussen de achterkant van het dijbeen en de kuit van het gebogen been t.o.v. de waterspiegel.

<p>Het gebogen been wordt gestrekt tot een dolcohouding.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 17 Dolcohouding. Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven en parallel ten opzichte van elkaar. Deze positie blijft gehandhaafd gedurende het strekken van het been naar dolcohouding. - Hoogte blijft constant en het horizontale been blijft volledig gestrekt, gedurende het strekken van het been naar dolcohouding. - Het gebogen been wordt gestrekt langs de verticale lijn gedefinieerd door het dijbeen in Oppervlakteboog gebogen kniehouding
<p>BH 17 Dolcohouding (knight position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. - Eén been verticaal. - Het andere been zo horizontaal mogelijk achterwaarts gestrekt met de voet aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Boog alleen in onderste gedeelte van de wervelkolom. - Verticale lijn door oren, schouders, heupen en enkel. - Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven en parallel ten opzichte van elkaar. De voorzijde van het gestrekte been is naar boven gericht.
<p>Het lichaam draait 180° om een zwaluwstaarhouding aan te nemen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 8 Zwaluwstaarhouding. Het verticale been blijft stationair en de hoogte blijft constant gedurende de draai. - Het voet van het horizontale been blijft aan het wateroppervlak en niet erboven of eronder. - Het horizontale been blijft volledig gestrekt gedurende de 180° draai.
<p>BH 8 Zwaluwstaarhouding (fishtail position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt in verticale houding. - Eén been naar voren gestrekt. - De voet van het naar voren gestrekte been is aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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>In dezelfde richting wordt een <i>spin down van 180°</i> uitgevoerd terwijl het horizontale been wordt aangesloten tot een verticale houding. De verticale houding is bereikt als de enkels de waterspiegel bereiken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De benen worden aangesloten gedurende het zakken en het draaien om een BH 6 Verticale houding aan te nemen op enkel hoogte. - Het verticale been houdt de verticale lijn vast, gedurende de draai. - De lengte as blijft gehandhaafd, gedurende de draai. - Het tempo van de draai en het zakken is gelijkmatig en met dezelfde snelheid als het basis figuur.
<p>BB 13 Schroeven (spins)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een <i>schroef</i> is een rotatie in de verticale houding. - Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as. - Tenzij anders omschreven wordt een <i>schroef</i> voltooid met <i>Verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de <i>Schroef</i>. - Een <i>neerwaartse schroef</i> 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>neerwaartse schroef</i> voltooid met <i>Verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de <i>Schroef</i>. <p>13 d. <i>Spin 180°</i> (180° spin/ spinning 180°)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie BH 6 Verticale houding. Hoogte en houding aangenomen 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 <i>Schroef</i> en het <i>Verticaal ondergaan</i> is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur tenzij anders is aangegeven. Zie BB 10 Verticaal ondergaan. - Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en bij beëindiging van de <i>schroef</i>. - Gelijkzijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de enkels de waterspiegel bereiken.

<p>Een <i>neerwaartse schroef</i> met een rotatie van 180°.</p>	<p>- Zie Draai Afwijking voor toegestane afwijking</p> <p>Afwijkingen Spins:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De toegestane afwijking voor de Continuous Spin is tot aan 180° meer of minder dan de verplichte rotatie. - 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.
<p>BH 6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. <p>Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt. - Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels in een verticale lijn staan.
<p>Eindigen met <i>verticaal ondergaan</i>.</p>	<p>Zie <i>BB 10 Verticaal ondergaan</i></p>
<p><i>BB 10 Verticaal ondergaan</i> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> - De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn. 	<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>