

## FIGUREN AGE II

### Sectie A

#### **Groep 1**

140g	Flamingo Gebogen Knie, Twist Spin	2.9
437	Cycloon Open 180°	2.6

#### **Groep 2**

308h	Barracuda Airborne Split Spin Up 180°	2.9
407	Zwaardvis Overslag Ariana Rotatie	2.6

### Sectie B

#### **Groep 3**

356f	Zweep Continuous Spin 720°	3.0
441	Saturnus	2.5

#### **Groep 4**

352	Venus	3.0
240i	Albatros Spin Up 360°	2.5

### Sectie C

#### **Groep 5**

144	Rio Gestrekt Been	3.1
421	Overslag Achterover Gesloten 360°	2.4

#### **Groep 6**

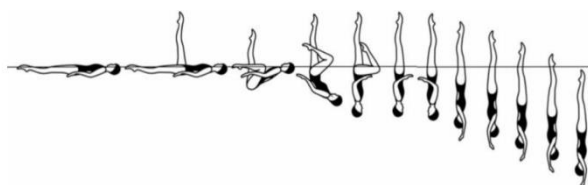
440d	Ipanema Spin Down 180°	3.1
311j	Kiep Combined Spin (360° + 360°)	2.4

**Sectie A**

**Groep 1**

140g Flamingo Gebogen Knie, Twist Spin *Flamingo Bent Knee Twist Spin* MF 2.9

Een *balletbeen* wordt aangenomen. Het scheenbeen van het horizontale been wordt langs de waterspiegel ingetrokken tot **flamingohouding aan de waterspiegel**. Met het balletbeen in de verticale stand worden de heupen omhoog gebracht, terwijl de romp afrolt, wordt tegelijkertijd het gebogen been verder ingetrokken tot **verticaal gebogen knie houding**. Het gebogen been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Een *twist spin* wordt uitgevoerd.



										Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	48.0				113.5
PV =	0.93	0.97	0.66	1.76	1.45	4.23				10

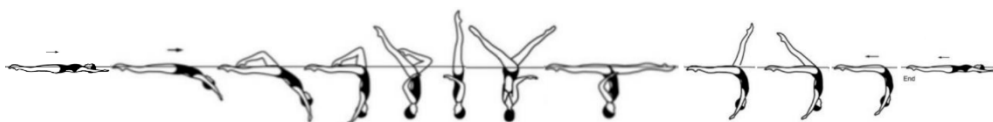
Een <i>balletbeen</i> wordt aangenomen. -	- Zie <b>BB 1</b> het aannemen van een <i>balletbeen</i> (to assume a ballet leg)
<b>BB 1</b> Het aannemen van een <i>balletbeen</i> (to assume a ballet leg)  - Begin in de <b>gestrekte ligging op de rug</b> . Eén been blijft gedurende de gehele beweging aan de waterspiegel.  - De voet van het andere been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been ingetrokken tot <b>gebogen kniehouding</b> op de rug.  - De knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot <b>balletbeenhouding</b> .	- Zie <b>BH 1</b> <b>Gestrekte ligging op de rug</b> .  - Zie <b>BH 14b</b> <b>Gebogen kniehouding op de rug</b> . - 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 <b>BH 3a</b> <b>Balletbeenhouding aan de waterspiegel</b> . -
<b>BH 1</b> <b>Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position) - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.	- 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 rompszijde.
<b>BH 14</b> <b>Gebogen kniehoudingen</b> (bent knee positions) - Het lichaam in <b>gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticaal of gebogen houdingen</b> .	- Zie <b>BH 1</b> <b>gestrekte ligging op de rug</b> - 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.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been, bij de knie of hoger.</li> </ul> <p><b>b Gebogen kniehouding op de rug</b> (bent knee back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam in <b>gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- Het dijbeen van het gebogen been is loodrecht aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In <b>BH 1 gestrekte ligging op de rug</b> Oor, schouder, heup en enkel op een zo horizontaal mogelijke lijn.</li> <li>- Een hoek van 90° tussen het bovenbeen en de waterspiegel en zo veel mogelijk 90° tussen bovenbeen en romp.</li> <li>- Op maximale hoogte, is er 'lucht' tussen dijbeen en kuit t.o.v. de waterspiegel.</li> </ul>
<p><b>BH 3a. Balletbeenhouding aan de waterspiegel</b> (surface ballet leg position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam in <b>gestrekte ligging op de rug (BH 1)</b></li> <li>- Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 1 gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- 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.</li> </ul>
<p>Het scheenbeen van het horizontale been wordt langs de waterspiegel ingetrokken tot <b>flamingohouding aan de waterspiegel</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 4a Flamingohouding aan de waterspiegel</b> De hoogte van het balletbeen blijft gehandhaafd.</li> </ul>
<p><b>BH 4a. Flamingohouding aan de waterspiegel</b> (surface flamingo position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Het andere been naar de borst getrokken totdat het verticale been midden tussen knie en enkel is.</li> <li>- Voet, kin en knie evenwijdig aan de waterspiegel.</li> <li>- Gezicht aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Een 90° hoek tussen het uitgestrekte been en de waterspiegel.</li> <li>- De voorzijde van het gebogen been van knie tot teen moet "droog" zijn met het verticale been gestrekt midden tussen knie en enkel van het horizontale been.</li> <li>- Borst dicht bij de waterspiegel en de schouders naar achteren. Oren, schouders en heupen in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt.</li> </ul>
<p>Met het balletbeen in de verticale stand worden de heupen omhoog gebracht, terwijl de romp afrolt, wordt tegelijkertijd het gebogen been verder ingetrokken tot <b>verticaal gebogen knie houding</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 14c Verticaal gebogen kniehouding</b>. Het gebogen been beweegt tegelijkertijd naar een <b>verticaal gebogen kniehouding</b> terwijl de heupen worden gelift en het lichaam wordt afgerold.</li> <li>- Het verticale been blijft loodrecht aan de waterspiegel.</li> <li>- Alle acties worden tegelijkertijd uitgevoerd en zijn afgerond zodra de maximale hoogte is bereikt.</li> <li>- De verticaal gebogen kniehouding wordt aangenomen op dezelfde positie van het balletbeen van de <b>BH 4a Flamingohouding aan de waterspiegel</b></li> </ul>
<p>Het gebogen been wordt aangesloten tot <b>verticale houding</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>BH 6 Verticale houding</b> wordt aangenomen op dezelfde positie als de <b>Verticaal gebogen kniehouding</b>. De hoogte van de <b>Verticaal gebogen kniehouding</b> blijft gehandhaafd terwijl het gebogen been wordt uitgestrekt tot <b>Verticale houding</b>.</li> <li>- Gedurende het aansluiten wordt de verticale lijn gehandhaafd.</li> <li>- De <b>verticale houding</b> wordt lang genoeg aangehouden om de houding en het afronden van de overgang weer te geven alvorens de <i>twist spin</i> wordt ingezet.</li> </ul>
<p>Een <i>twist spin</i> wordt uitgevoerd.</p> <p><b>BB 13 g. Twist spin</b> (twist spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>halve draai</i> wordt uitgevoerd en zonder pauze gevolgd door een continuous spin van 720° (2), uitgevoerd in dezelfde richting als de halve draai.</li> </ul>	<p>In de <i>Twist spin</i> wordt de <b>BB 12a Halve draai</b> uitgevoerd in hetzelfde tempo als de rest van het figuur. De <i>Continuous spin</i> wordt snel uitgevoerd en in dezelfde richting als de <i>Halve draai</i>. Zie <b>BB 12a Halve draai</b> en <b>BB 13f Continuous spin</b>.</p>
<p><b>12 Draaien</b> (twists)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>draai</i> is een rotatie op een hoogte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>

<p>- Gedurende de rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as.</p> <p>Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in <b>Verticale houding</b> wordt een <i>Draai</i> voltooid met <i>Verticaal ondergaan</i>.</p>	<p>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Om de as blijven draaien op dezelfde plaats.</p> <p><i>Zie BB 10 Verticaal ondergaan.</i> Het tempo van de neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van figuur.</p>
<p><i>BB 12a Halve draai</i> (half twist)</p> <p>- Een draai van 180°</p>	<p>- Zie Draai Afwijking</p> <p><b><u>Draai afwijking:</u></b> 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><i>BB 13f Continuous spin</i></p> <p>- Een <i>neerwaartse schroef</i> met een snelle rotatie van: 720° (2), 1080° (3) of 1440° (4), die voltooid is als de enkels de waterspiegel bereiken en in een doorgaande beweging onder water gaan.</p>	<p>- Zie Draai Afwijking</p> <p><b><u>Afwijkingen Spins:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De toegestane afwijking voor de Continuous Spin is tot aan 180° meer of minder dan de verplichte rotatie.</li> <li>- 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.</li> <li>- De <i>continuous spin</i> wordt snel uitgevoerd en dezelfde snelheid blijft gedurende de gehele actie gehandhaafd.</li> </ul>

437 Cycloon Open 180° *Cyclone open 180°* MF 2.6

Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** wordt een **oppervlakteboog gebogen kniehouding** aangenomen. De benen worden tegelijkertijd opgetild tot **verticale houding**, terwijl een *twirl* wordt uitgevoerd. Doorgaand in dezelfde richting worden de benen symmetrisch geopend tot een **spagaathouding**, terwijl een 180° rotatie wordt uitgevoerd. Een *overslag voorover* wordt uitgevoerd.



						Total	
NVT=		17.5	29.0	20.0	23.0	7.0	96.5
PV =		1.81	3.01	2.07	2.38	0.73	10

<p>- Vanuit de <b>gestrekte ligging op de rug</b> wordt een <b>oppervlakteboog gebogen kniehouding</b> aangenomen</p>	<p>- Zie <b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug, BH 14d Oppervlakteboog gebogen kniehouding</b> en <i>BB 15 Het aannemen van een Oppervlakteboog gebogen kniehouding/ een oppervlakteboog gebogen kniehouding naar gestrekte ligging op de rug (to assume a bent knee surface arch position/ a bent knee surface arch position is assumed)</i></p> <p>- Continu gelijkmatig tempo (uniform motion) van <b>gestrekte ligging op de rug</b> tot de <b>oppervlakteboog gebogen kniehouding</b></p>
---	--

<p><i>BB 15 Het aannemen van een Oppervlakteboog gebogen kniehouding/ een oppervlakteboog gebogen kniehouding naar gestrekte ligging op de rug (to assume a bent knee surface arch position/ a bent knee surface arch position is assumed)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Van een <b>gestrekte ligging op de rug</b> wordt het hoofd, heupen en voeten langs het wateroppervlak bewogen.</li> </ul> <p>In een doorgaande beweging wordt het hoofd langs de wateroppervlakte bewogen, terwijl de rug wordt hol getrokken om een <b>oppervlakteboog gebogen knie</b> aan te nemen met de heupen op de plaats van het hoofd aan het begin van deze beweging.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b></li> <li>- Continu gelijkmatig tempo van <b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> naar <b>BH 14d Oppervlakteboog gebogen kniehouding</b>. Hoogte van de heupen blijft gehandhaafd. Heupgewrichten op een horizontale lijn.</li> <li>- De teen van het gebogen been blijft in contact met de binnenkant van het gestrekte been, terwijl de <b>Oppervlakteboog gebogen kniehouding</b> wordt aangenomen</li> </ul>
<p><b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> </ul> <p>Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- 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.</li> </ul>
<p><b>BH 14 Gebogen kniehoudingen</b> (bent knee positions)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam in <b>gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticaal of gebogen houdingen</b>.</li> <li>- Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been, bij de knie of hoger.</li> </ul> <p><b>d Oppervlakteboog gebogen kniehouding</b> (bent knee surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderrug holgetrokken met de heupen schouders en hoofd in een verticale lijn.</li> <li>- Het dijbeen van het gebogen been is loodrecht op de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 2, BH 1, BH 6 en BH 13</b>.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Zie <b>BH 13 Oppervlakteboog</b></li> <li>- 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.</li> <li>- Heupen aan de waterspiegel.</li> <li>- 90° hoek tussen dijbeen van het gebogen been en de waterspiegel.</li> <li>- Er is 'lucht' tussen de achterkant van het dijbeen en de kuit van het gebogen been t.o.v. de waterspiegel.</li> </ul>
<p><b>BH 13 Oppervlakteboog</b> (surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn.</li> <li>- Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt.</li> </ul>
<p>De benen worden tegelijkertijd opgetild tot <b>verticale houding</b>, terwijl een <i>twirl</i> wordt uitgevoerd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 6 Verticale houding</b> en <i>BB 12c Twirl</i>. Uittlijning van de romp blijft gelijk tussen heupen en schouders. Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven en parallel ten opzichte van elkaar.</li> <li>- Het uitstrekken van het gebogen been is afgerond tegelijkertijd met het afronden van de <i>twirl</i>. Een snelle 180° rotatie wordt uitgevoerd met minimale zijwaartse beweging.</li> </ul>

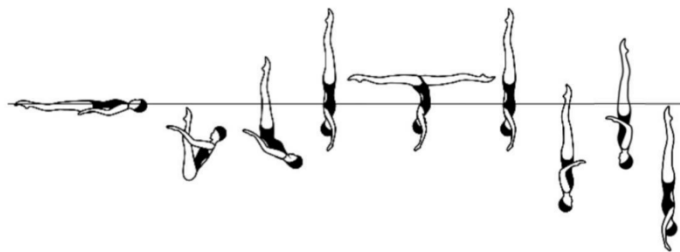
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De hoogte van de heupen blijft gehandhaafd en de heupen zijn het draaipunt voor het opzetten naar <b>Verticale houding</b>.</li> </ul>
<b>BH 6 Verticale houding</b> (vertical position) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels in een verticale lijn staan.</li> </ul>
<b>12 Draaien</b> (twists) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een draai is een rotatie op een hoogte.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gedurende de rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as.</li> </ul> Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in <b>Verticale houding</b> wordt een Draai voltooid met <b>Verticaal ondergaan</b> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De hoogte is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de draai. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel, waarbij maximale hoogte gewenst is.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Om de as blijven draaien op dezelfde plaats.</li> </ul> <i>Zie BB 10 Verticaal ondergaan.</i> Het tempo van de neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van figuur.
<b>BB 12 c. Twirl</b> (twirl) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een snelle draai van 180°.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie Draai Afwijking</li> <li>- Duidelijke versnelling zichtbaar ten opzichte van de rest van het figuur. Stabiliteit in lichaamshouding en hoogte blijven constant gedurende en na voltooiing van de twirl.</li> </ul> <b>Draai afwijking:</b> De toegestane afwijkingen voor draaien ( <i>halve draai, hele draai en twirl</i> ) is tot ¼ meer of minder dan de aangegeven draai.
Doorgaand in dezelfde richting worden de benen symmetrisch geopend tot een <b>spagaathouding</b> , terwijl een 180° rotatie wordt uitgevoerd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In een doorgaande beweging draait het lichaam 180° rondom de lengte-as terwijl de benen spreiden naar de <b>BH 16 Spagaathouding</b>. Heup hoogte blijft gehandhaafd en de benen blijven ten allen tijden op gelijke afstand van het oppervlak.</li> </ul>
<b>BH 16 Spagaathouding</b> (split position) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid</li> <li>- De benen zijn evenwijdig aan de waterspiegel.</li> <li>- Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn</li> <li>- 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.</li> </ul> <b>16a Spagaathouding</b> (split position) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen zijn “droog” aan de waterspiegel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen volledig gestrekt aan of boven de waterspiegel.</li> <li>- 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.</li> </ul> De benen zijn volledig gestrekt. Kruis en benen ‘droog’ aan de waterspiegel.
Een <b>overslag voorover</b> wordt uitgevoerd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <i>BB 6a Overslag voorover</i> en <i>BB 5 Van oppervlaktheboog naar gestrekte ligging op de rug</i></li> </ul>
<b>BB 6a. Overslag voorover</b> (walkout front) Het voorliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot <b>oppervlaktheboog</b> en in een doorgaande beweging wordt de <i>oppervlaktheboog naar gestrekte ligging op de rug</i> uitgevoerd	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heuphoogte constant en aan de waterspiegel.</li> <li>- Het been dat een boog over het water maakt beweegt in een gelijkmatig tempo.</li> <li>- Beide benen blijven volledig gestrekt.</li> <li>- Romp blijft in dezelfde positie totdat de voeten bij elkaar zijn.</li> <li>- Geen pauze in de <b>BH 13 Oppervlaktheboog</b>, maar er moet een duidelijke oppervlaktheboog te zien zijn voordat het lichaam naar de waterspiegel komt en zich begint te strekken.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De voeten beginnen pas te bewegen langs de waterspiegel als de voeten bij elkaar zijn.</li> <li>- Zie <b>BH 13 Oppervlakteboog</b> en <i>BB 5 van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</i></li> </ul>
<i>BB 5 Van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug (arch to back layout finish action)</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit de <b>oppervlakteboog</b> komen, heupen, borst en gezicht achtereenvolgens op hetzelfde punt aan de oppervlakte, beweging richting voet naar de <b>gestrekte ligging op de rug</b> tot het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat de beweging werd ingezet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 13 Oppervlakteboog</b>. Scherpe boog in onderrug. Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel. Als het gezicht aan het wateroppervlakte is, is een stilliggende <b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> aangenomen. Volledige gestrektheid van het lichaam tijdens de gehele beweging.</li> </ul>
<b>BH 13 Oppervlakteboog</b> (surface arch position) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn.</li> <li>- Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt.</li> </ul>
<b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in een horizontale lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp is aan de waterspiegel.</li> <li>- Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels op een horizontale lijn liggen. Deze denkbeeldige lijn loopt ook midden door de rompszijde.</li> </ul>

## Groep 2

308h Barracuda Airborne Split Spin Up 180° *Barracuda Airborne Split, Spin Up 180°* MF 2.9

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. Alle overige bewegingen worden snel uitgevoerd. Een *rocket split* wordt uitgevoerd. *Verticaal ondergaan* wordt uitgevoerd en is voltooid als de enkels de waterspiegel bereiken. Een *Spin Up van 180°* wordt uitgevoerd, gevolgd door *verticaal ondergaan*.



								Total
NVT=	7.0	31.0	17.0	13.0	13.0	20.0	13.0	114
PV =	0.61	2.72	1.49	1.14	1.14	1.75	1.14	10

Vanuit een <b>gestrekte ligging op de rug</b> worden de benen omhoog gebracht tot verticaal terwijl het lichaam onder water gaat naar een <b>gehoekte houding achterover</b> met de tenen net onder de waterspiegel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> en <b>BH 11 Gehoekte houding achterover</b>.</li> <li>- In de <b>Gehoekte houding achterover</b> onder water liggen de heupen direct onder het punt waar de heupen zich bevonden in de <b>Gestrekte ligging op de rug</b>.</li> <li>- De hoekhouding wordt lang genoeg vastgehouden om de houding te kunnen waarnemen en aan te tonen dat de beweging is afgerond.</li> </ul>
--	--

<p><b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- 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.</li> </ul>
<p><b>BH 11 Gehoekte houding achterover</b> (back pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder.</li> <li>- Benen tegen elkaar en gestrekt.</li> <li>- Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn van de wervel-kolom en hoofd gehandhaafd blijft.</li> <li>- Volledige strekking van benen, enkels en voeten.</li> <li>- Rug gestrekt met oor, schouder, midden rompzijde en heup in één lijn. Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.</li> </ul>
<p>Alle overige bewegingen worden snel uitgevoerd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Het <i>verticaal ondergaan</i> wordt uitgevoerd in hetzelfde tempo als de <i>thrust</i> en voltooid als de enkels het wateroppervlakte bereiken.</li> <li>- Een snelle <i>opwaartse schroef</i> wordt uitgevoerd gevolgd door snel <i>verticaal ondergaan</i>.</li> </ul>
<p>Een <i>rocket split</i> wordt uitgevoerd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <i>BB 9 Thrust</i> en <i>BB 11 Rocket Split</i></li> <li>- Hoge snelheid is duidelijk vanaf de <i>Thrust</i> tot en met de voltooiing van het figuur.</li> <li>- Maximale hoogte en <b>BH 6 Verticale Houding</b> worden tegelijkertijd bereikt</li> <li>- Zie <b>BH 16 Spagaathouding</b> en <b>BH 16b Spagaathouding boven de waterspiegel</b>. Volledige strekking van de benen, gelijk gespreid en volledig boven en parallel aan het wateroppervlakte, gevolgd door het weer aansluiten tot <b>verticale houding</b>.</li> <li>- De <b>verticale houding</b> moet zichtbaar zijn voor de daling.</li> <li>- Zie <i>BB 10 Verticaal ondergaan</i>. Moet snel uitgevoerd worden en in dezelfde verticale lijn als de <i>thrust</i>.</li> </ul>
<p><i>BB 11 Rocket split (rocket split)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>Thrust</i> wordt uitgevoerd tot <b>Verticale houding</b>. De maximale hoogte vasthoudend worden de benen tegelijkertijd en snel om een <b>spagaathouding boven de waterspiegel</b> aan te nemen, en gesloten naar een <b>Verticale houding</b>, gevolgd door <i>Verticaal ondergaan</i>.</li> </ul> <p>- Het <i>Verticaal ondergaan</i> wordt uitgevoerd in hetzelfde tempo als de <i>Thrust</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <i>BB 9 Thrust (volledige beschrijving)</i>, <b>BH 11 Gehoekte houding achterover</b>, <b>BH 6 Verticale houding</b>, <b>BP 16b Spagaathouding boven de waterspiegel</b></li> <li>- De tenen bevinden zich net onder de waterspiegel.</li> <li>- Volledige strekking van de benen boven en parallel aan het wateroppervlakte</li> <li>- De benen worden gelijkmatig geopend en gesloten in dezelfde verticale lijn. Verplaatsing niet toegestaan.</li> <li>- Zie <i>BB 10 Verticaal ondergaan</i></li> </ul>
<p><i>BB 9 Thrust (thrust)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit een <b>Gehoekte houding achterover</b> met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle opwaartse beweging gemaakt.</li> <li>- Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot <b>Verticale houding</b>.</li> </ul> <p>- Maximale hoogte is wenselijk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 11 Gehoekte houding achterover</b>. De tenen bevinden zich net onder de waterspiegel. Voordat de <i>thrust</i> begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen.</li> <li>- Zie <b>BH 6 Verticale houding</b>. Het lichaam rolt snel <u>onder de benen</u> en neemt een <b>BH 6 Verticale houding</b> aan, langs dezelfde loodlijn van de benen in <b>BH 11 Gehoekte houding achterover</b></li> <li>- Zichtbare versnelling vanaf de start van de afrol tot aan de verticale opwaartse beweging</li> <li>- Maximale hoogte en <b>BH 6 Verticale houding</b> worden gelijktijdig bereikt.</li> </ul>

### Thrust afwijkingen

Toegestane afwijkingen voor de thrust actie zijn uniek en het is toegestaan dat de benen tot aan 15° afwijken van de verticale lijn. De aftrek is als volgt:

	Hoek Afwijking	Aftrek
Kleine afwijking	0-30°	0.2
Middel afwijking	31-44°	0.5
Grote afwijking	45° of meer	1.0

#### BH 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.
- Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels in een verticale lijn staan.

#### BH 16 Spagaathouding (split position)

- 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.

- Benen volledig gestrekt aan of boven de waterspiegel.

- Platte split (niet uitgedraaid)

#### BH 16b Spagaathouding boven de waterspiegel

(airborne split position)

- De benen zijn boven de waterspiegel

- De benen zijn volledig gestrekt boven de waterspiegel, maximale hoogte is gewenst.
- Beide benen zijn op gelijke afstand van de waterspiegel.

Een *Spin Up van 180°* wordt uitgevoerd, gevolgd door *verticaal ondergaan*.

*BB 13 h. Spin up 180° (spin up 180°)*

Een *opwaartse schroef* met een rotatie van 180°.

- Zie Draai afwijking

#### Afwijkingen Spins:

- 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.

*Verticaal ondergaan* wordt uitgevoerd en is voltooid als de enkels de waterspiegel bereiken.

*BB10 Verticaal ondergaan (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.

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt de rug hol getrokken, terwijl een been een boog van 180° over het water beschrijft tot **spagaathouding**. De oorspronkelijke houding van de benen zoveel mogelijk aan de waterspiegel vasthoudend wordt een *ariana rotatie* uitgevoerd. Een *overslag voorover* wordt uitgevoerd.



					Total
NVT=	48.0	17.0	23.0	7.0	95
PV =	5.05	1.79	2.42	0.74	10

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt de rug hol getrokken, terwijl een been een boog van 180° over het water beschrijft tot **spagaathouding**.

- Zie **BH 2 Gestrekte ligging op de borst** en **BH 16a Spagaathouding**. Het optillen van het been en het holtrekken van de rug is gelijktijdig. De voet van het opgetilde been verlaat het wateroppervlakte als het hoofd onder water gaat.
- Er is een gelijkmatige continue beweging als het been opgetild wordt in een boog van 180° over het water tot een **spagaathouding**.
- De heupen blijven op de plaats, met een constante hoogte en zijn het draaipunt voor de lichaamsrotatie
- Het hoofd is verticaal uitgelijnd met de heupen als de voet van het opgetilde been de verticale houding passeert.
- Het been dat niet opgetild wordt blijft volledig gestrekt en aan de wateroppervlakte.

**BH 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

- 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 gehandhaafd. 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.

**BH 16 Spagaathouding** (split position)

- 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.

- 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.

**BH 16a Spagaathouding** (split position)

Benen zijn "droog" aan de waterspiegel

- De benen zijn volledig gestrekt. Kruis en benen 'droog' aan de waterspiegel.

De oorspronkelijke houding van de benen zoveel mogelijk aan de waterspiegel vasthoudend wordt een *ariana rotatie* uitgevoerd

- Zie **BB 16 Ariana Rotatie**

**BB 16. Ariana rotatie** (*ariana rotation*)

- Vanuit een **Spagaathouding** waarbij de relatieve positie van de benen aan de waterspiegel gehandhaafd blijft, roteren de heupen 180°

- Zie **BH 16a Spagaathouding**
- Het lichaam draait 180° om de lengte as, terwijl de benen zonder zijwaartse beweging aan de waterspiegel draaien

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoogte en maximale strekking van de spagaathouding gedurende de hele beweging</li> <li>- Continu gelijkmatig tempo (uniform motion)</li> <li>- Onderrug gebogen, met heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn</li> <li>- Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven en parallel ten opzichte van elkaar.</li> </ul>
Een <i>overslag voorover</i> wordt uitgevoerd.	- Zie <i>BB 6a Overslag voorover</i> en <i>BB 5 Van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</i>
<i>BB 6a. Overslag voorover (walkout front)</i> Het voorliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot <b>oppervlakteboog</b> en in een doorgaande beweging wordt de <i>oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</i> uitgevoerd	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heuphoogte constant en aan de waterspiegel.</li> <li>- Het been dat een boog over het water maakt beweegt in een gelijkmatig tempo.</li> <li>- Beide benen blijven volledig gestrekt.</li> <li>- Romp blijft in dezelfde positie totdat de voeten bij elkaar zijn.</li> <li>- Geen pauze in de <b>BH 13 Oppervlakteboog</b>, maar er moet een duidelijke oppervlakteboog te zien zijn voordat het lichaam naar de waterspiegel komt en zich begint te strekken.</li> <li>- De voeten beginnen pas te bewegen langs de waterspiegel als de voeten bij elkaar zijn.</li> <li>- Zie <b>BH 13 Oppervlakteboog</b> en <i>BB 5 van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</i></li> </ul>
<b>BH 13 Oppervlakteboog</b> (surface arch position) - 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"> <li>- 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.</li> <li>- Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt.</li> </ul>
<i>BB 5 Van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug (arch to back layout finish action)</i> - Vanuit de <b>oppervlakteboog</b> komen, heupen, borst en gezicht achtereenvolgens op hetzelfde punt aan de oppervlakte, beweging richting voet naar de <b>gestrekte ligging op de rug</b> tot het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat de beweging werd ingezet.	- Zie <b>BH 13 Oppervlakteboog</b> . Scherpe boog in onderrug. Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel. Als het gezicht aan het wateroppervlakte is, is een stilliggende <b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> aangenomen. Volledige gestrektheid van het lichaam tijdens de gehele beweging.
<b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position) - 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"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- 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.</li> </ul>

## Sectie B

### Groep 3

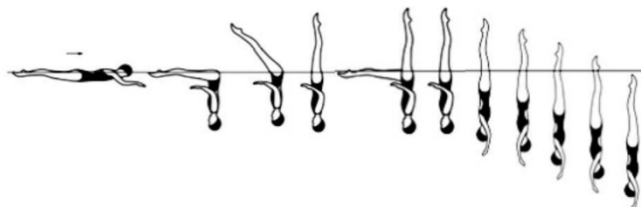
356f Zweep Continuous Spin 720°

Whip continuous Spin 720°

MF 3.0

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen.

De benen worden omhoog gebracht tot een **verticale houding**. Alle overige bewegingen worden snel uitgevoerd. Eén been wordt naar beneden gebracht tot een **zwaluwstaarhouding** en zonder pauze omhoog gebracht tot een **verticale houding**. Zonder pauze wordt een *continuous spin van 720°* uitgevoerd.

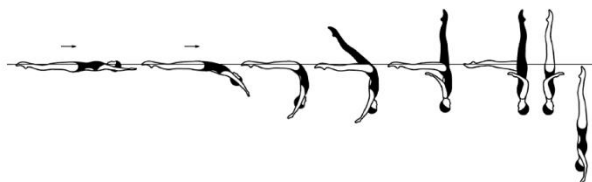


						Total		
NVT=		6.0	33.0	22.5	20.5	34.0	0	116
PV =		0.52	2.84	1.94	1.77	2.93	0	10

<p>Vanuit een <b>gestrekte ligging op de borst</b> wordt een <i>gehoekte houding voorover</i> aangenomen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 2 Gestrekte ligging op de borst</b>, <b>BH 10 Gehoekte houding voorover</b> en <b>BB 3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover</b></li> <li>- Soepele en gelijkmatige beweging van de romp naar beneden.</li> </ul>
<p><b>BB 3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover</b> (to assume a front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit een <b>gestrekte ligging op de borst</b> met het gezicht in het water gaat de romp naar beneden om een gehoekte houding voorover aan te nemen.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 2 Gestrekte ligging op de borst</b> en <b>BH 10 Gehoekte houding voorover</b>.</li> <li>- Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. De romp blijft recht tijdens de beweging. Heupen en hoofd bereiken gelijktijdig de <b>gehoekte houding</b>.</li> <li>- Tenzij anders is omschreven wordt het <i>aannemen van een gehoekte houding voorover</i> begonnen vanuit een <b>gestrekte ligging op de borst</b>.</li> </ul>
<p><b>BH 2 Gestrekte ligging op de borst</b> (front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel.</li> <li>- Tenzij anders aangegeven mag het gezicht mag in of boven water zijn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup en enkel.</li> <li>- 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 mag de rug iets lager zijn en licht gebogen. Heupen kuit en hielen blijven aan de oppervlakte van het water.</li> </ul>
<p><b>BH 10 Gehoekte houding voorover</b> (front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°.</li> <li>- Benen gestrekt en tegen elkaar en gestrekt.</li> <li>- Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoek moet precies 90° zijn.</li> <li>- Volledig gestrekte benen, met enkels en heupen op één lijn.</li> <li>- 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.</li> </ul>
<p>De benen worden omhoog gebracht tot een <b>verticale houding</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 6 Verticale houding</b>. De romp blijft in de verticale lijn als de benen omhoog gebracht worden.</li> <li>- Maximale hoogte en de <b>verticale houding</b> worden tegelijkertijd bereikt. De <b>verticale houding</b> wordt lang</li> </ul>

	<p>genoeg aangehouden om de houding en het afronden van de overgang weer te geven.</p>
<p><b>BH 6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels in een verticale lijn staan.</li> </ul>
<p>Eén been wordt naar beneden gebracht tot een <b>zwaluwstaarhouding</b> en zonder pauze omhoog gebracht tot een <b>verticale houding</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deze actie wordt snel uitgevoerd. Zie <b>BH 8 Zwaluwstaarhouding</b>.</li> <li>- Hoogte blijft gelijk terwijl één been naar beneden wordt gebracht en daarna weer omhoog wordt gebracht. De romp en het vertical been blijven in een verticale lijn.</li> </ul>
<p><b>BH 8 Zwaluwstaarhouding</b> (fishtail position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt in <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Eén been naar voren gestrekt.</li> <li>- De voet van het naar voren gestrekte been is aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 6 Verticale houding</b> voor lichaamsuitlijning.</li> <li>- De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de waterspiegel bevinden</li> <li>- Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.</li> </ul>
<p>Zonder pauze wordt een <i>continuous spin</i> van 720° uitgevoerd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <i>BB 13f Continuous spin</i></li> </ul>
<p><i>BM 13 Schroeven</i> (spins)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>schroef</i> is een rotatie in de <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as.</li> <li>- Tenzij anders omschreven wordt een schroef voltooid met <i>Verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de <i>Schroef</i>.</li> <li>- Een <i>neerwaartse schroef</i> begint op het hoogste punt van de <b>verticale houding</b> 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>.</li> </ul> <p><i>BB 13 f. Continuous spin</i> (continuous spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>neerwaartse schroef</i> 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 6 Verticale houding</b>. Hoogte en houding aangenomen voordat de <i>schroef</i> begint.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- 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>.</li> <li>- Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en bij beëindiging van de <i>schroef</i>.</li> <li>- Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de enkels de waterspiegel bereiken.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie Draai afwijking</li> <li>- De <i>continuous spin</i> wordt snel uitgevoerd en dezelfde snelheid blijft gedurende de gehele actie gehandhaafd.</li> </ul> <p><b><u>Afwijkingen Spins:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De toegestane afwijking voor de Continuous Spin is tot aan 180° meer of minder dan de verplichte rotatie.</li> <li>- 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.</li> </ul>

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een **oppervlakteboog** aangenomen. Een been wordt omhoog gebracht om een **dolcohouding** aan te nemen. In deze houding terwijl de verticale lijn wordt gehandhaafd, draait het lichaam 180° om een **zwaluwstaarhouding** aan te nemen. In dezelfde richting wordt een *twirl* uitgevoerd, terwijl het horizontale been omhoog wordt gebracht naar een **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* wordt uitgevoerd.



						Total
NVT=	12.0	23.5	14.0	23.5	14.0	87
PV =	1.38	2.70	1.61	2.70	1.61	10

Vanuit een <b>gestrekte ligging op de rug</b> wordt een <b>oppervlakteboog</b> aangenomen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b>, <b>BH 13 Oppervlakteboog</b> en <b>BB 14 Het aannemen van een oppervlakteboog</b></li> <li>- Doorgaande beweging met gelijkmatig tempo van <b>gestrekte ligging op de rug</b> naar de <b>oppervlakteboog</b>.</li> </ul>
<p><i>BB 14. Het aannemen van een oppervlakteboog/ van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug (to assume a surface arch position/ a surface arch position is assumed)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Van een <b>gestrekte ligging op de rug</b> wordt het hoofd, heupen en voeten langs het wateroppervlak bewogen.</li> <li>- In een doorgaande beweging wordt het hoofd langs de wateroppervlakte bewogen, terwijl de rug wordt hol getrokken om een <b>oppervlakteboog</b> aan te nemen met de heupen op de plaats van het hoofd aan het begin van deze beweging.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b></li> <li>- Doorgaande beweging in een gelijkmatig tempo van <b>BH1 Gestrekte ligging op de rug</b> naar <b>BH13 Oppervlakteboog</b>. Hoogte van de heupen blijft gehandhaafd. Heupgewrichten op een horizontale lijn.</li> </ul>
<p><b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>- 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.</li> </ul>
<p><b>BH 13 Oppervlakteboog</b> (surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn.</li> <li>- Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt.</li> </ul>
Een been wordt omhoog gebracht om een <b>dolcohouding</b> aan te nemen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 17 Dolcohouding</b>. Heupen en schouders blijven op één horizontale lijn, recht boven elkaar en parallel ten opzichte van elkaar terwijl het been wordt opgetild naar <b>Dolcohouding</b>.</li> <li>- Hoogte en maximale gestrektheid van de benen gedurende het optillen van het been.</li> </ul>
<p><b>BH 17 Dolcohouding</b> (knight position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn.</li> <li>- Eén been verticaal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boog alleen in onderste gedeelte van de wervelkolom.</li> <li>- Verticale lijn door oren, schouders, heupen en enkel.</li> <li>- Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven en parallel ten opzichte van elkaar.</li> </ul>

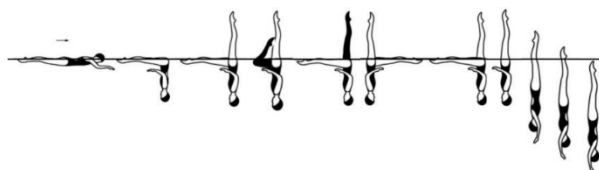
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Het andere been zo horizontaal mogelijk achterwaarts gestrekt met de voet aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De voorzijde van het gestrekte been is naar boven gericht.</li> </ul>
<p>In deze houding terwijl de verticale lijn wordt gehandhaafd, draait het lichaam 180° om een <b>zwaluwstaarhouding</b> aan te nemen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 8 Zwaluwstaarhouding</b>. Het verticale been blijft recht omhoog en de hoogte blijft constant gedurende de rotatie.</li> <li>- De voet van het horizontale been is aan de wateroppervlakte, en niet erboven of eronder.</li> <li>- Volledige gestrektheid van beide benen gedurende de 180° draai</li> </ul>
<p><b>BH 8 Zwaluwstaarhouding</b> (fishtail position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt in <b>verticale houding</b></li> <li>- Eén been naar voren gestrekt.</li> <li>- De voet van het naar voren gestrekte been is aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 6 Verticale houding</b> voor lichaamsuitlijning.</li> <li>- De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de waterspiegel bevinden</li> <li>- Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.</li> </ul>
<p>In dezelfde richting wordt een <i>twirl</i> uitgevoerd, terwijl het horizontale been omhoog wordt gebracht naar een <b>verticale houding</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 6 Verticale houding</b> en <i>BB 12c Twirl</i>. Houding van de romp tussen heupen en schouders blijft in dezelfde lijn.</li> <li>- Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven en parallel ten opzichte van elkaar.</li> <li>- Het optillen van het horizontale been naar <b>verticale houding</b> en het afronden van de <i>twirl</i> gebeurt gelijktijdig.</li> <li>- Een snelle draai van 180° wordt uitgevoerd met minimale zijwaartse beweging.</li> </ul>
<p><b>BH 6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels in een verticale lijn staan.</li> </ul>
<p><i>12 Draaien</i> (twists)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>draai</i> is een rotatie op een hoogte.</li> </ul> <p>- Gedurende de rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as.</p> <p>Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in <b>Verticale houding</b> wordt een <i>Draai</i> voltooid met <i>Verticaal ondergaan</i>.</p> <p><i>BB 12 c. Twirl</i> (<i>twirl</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een snelle draai van 180°.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Om de as blijven draaien op dezelfde plaats.</li> </ul> <p><i>Zie BB 10 Verticaal ondergaan</i>. Het tempo van de neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van figuur.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie Draai Afwijking</li> <li>- Duidelijke versnelling zichtbaar ten opzichte van de rest van het figuur. Stabiliteit in lichaamshouding en hoogte blijven constant gedurende en na voltooiing van de <i>twirl</i>.</li> </ul> <p><b><u>Draai afwijking:</u></b> 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><i>Verticaal ondergaan</i> wordt uitgevoerd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <i>BB 10 Verticaal ondergaan</i>. Het zakken wordt uitgevoerd in hetzelfde tempo als het begin van het figuur tot aan de <b>zwaluwstaarhouding</b>.</li> </ul>

<p><b>BB10 Verticaal ondergaan</b> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De <b>verticale houding</b> handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 6 Verticale houding</b>. Tenzij anders is omschreven is het tempo van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.</li> </ul>
---	---

#### Groep 4

352 Venus Venus MF 3.0

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen. Alle overige bewegingen worden snel uitgevoerd. Een been wordt omhoog gebracht tot een **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt gebogen om een **verticaal gebogen kniehouding** aan te nemen. Het gebogen been wordt gestrekt naar verticaal, terwijl het verticale been naar beneden wordt gebracht om naast het horizontale been in een **zwaluwstaarhouding** te komen. Een rotatie van 360° wordt uitgevoerd in de **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt omhoog gebracht tot een **verticale houding**. Een *spin down van 360° wordt uitgevoerd*.



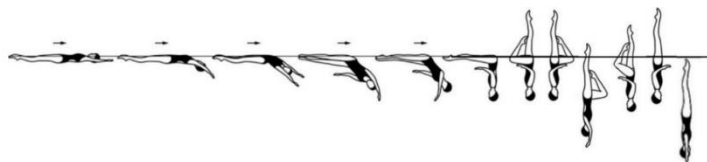
										Total
NVT=	6.0	12.5	12.5	18.5	24.0	20.5	23.0	0	0	117
PV =	0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	0	10

<p>Vanuit een <b>gestrekte ligging op de borst</b> wordt een <i>gehoekte houding voorover</i> aangenomen. Alle overige bewegingen worden snel uitgevoerd</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 2 Gestrekte ligging op de borst, BH 10 Gehoekte houding voorover</b> en <i>BB 3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover</i>.</li> <li>- Soepele en gelijkmatige beweging van der romp naar beneden</li> </ul>
<p><b>BB 3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover</b> (to assume a front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit een <b>gestrekte ligging op de borst</b> met het gezicht in het water gaat de romp naar beneden om een gehoekte houding voorover aan te nemen.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 2 Gestrekte ligging op de borst</b> en <b>BH 10 Gehoekte houding voorover</b>.</li> <li>- Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. De romp blijft recht tijdens de beweging. Heupen en hoofd bereiken gelijktijdig de <b>gehoekte houding</b>.</li> <li>- Tenzij anders is omschreven wordt het <i>aannemen van een gehoekte houding voorover</i> begonnen vanuit een <b>gestrekte ligging op de borst</b>.</li> </ul>
<p><b>BH 2 Gestrekte ligging op de borst</b> (front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel.</li> <li>- Tenzij anders aangegeven mag het gezicht mag in of boven water zijn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is.</li> <li>- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup en enkel.</li> <li>- 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 mag de rug iets lager zijn en licht gebogen. Heupen kuit en hielen blijven aan de oppervlakte van het water.</li> </ul>
<p><b>BH 10 Gehoekte houding voorover</b> (front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°.</li> <li>- Benen gestrekt en tegen elkaar en gestrekt.</li> <li>- Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoek moet precies 90° zijn.</li> <li>- Volledig gestrekte benen, met enkels en heupen op één lijn.</li> <li>- 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.</li> </ul>

<p>Een been wordt omhoog gebracht tot een <b>zwaluwstaarhouding</b>. Het horizontale been wordt gebogen om een <b>verticaal gebogen kniehouding</b> aan te nemen.</p> <p>It is important to note that the vertical leg in the <b>Fishtail Position</b> must remain the vertical leg in the <b>Bent Knee Vertical Position</b>.</p> <p>In het diagram wordt de beweging van <b>zwaluwstaarhouding</b> naar <b>verticaal gebogen kniehouding</b> uitgevoerd met het linker been – dit is illustratief – elk been mag gebruikt worden tijdens deze actie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deze actie wordt snel uitgevoerd</li> <li>- Zie <b>BH 8 Zwaluwstaarhouding</b>. Een duidelijke <b>zwaluwstaarhouding</b> wordt aangegeven.</li> <li>- Hoogte en de verticale lijn van de romp wordt aangehouden</li> <li>- Zie <b>BH 14c Verticaal Gebogen Kniehouding</b>. Hoogte stabiliteit en de verticale lijn van het lichaam wordt vastgehouden tijdens het buigen van het horizontale been naar de <b>verticaal gebogen kniehouding</b>.</li> </ul>
<p>Het gebogen been wordt gestrekt naar verticaal, terwijl het verticale been naar beneden wordt gebracht om naast het horizontale been in een <b>zwaluwstaarhouding</b> te komen.</p> <p>Belangrijk hierbij is dat het verticale been in de <b>verticaal gebogen kniehouding</b> het horizontale been wordt in de <b>zwaluwstaarhouding</b>.</p> <p>In het diagram wordt de beweging van <b>verticaal gebogen kniehouding</b> naar <b>zwaluwstaarhouding</b> uitgevoerd met het linker been – dit is illustratief – elk been mag gebruikt worden tijdens deze actie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deze actie wordt snel uitgevoerd</li> <li>- Zie <b>BH 14c Verticaal Gebogen Kniehouding</b> en <b>BH 8 Zwaluwstaarhouding</b>. Een duidelijke <b>verticaal gebogen kniehouding</b> wordt aangegeven voor de <b>zwaluwstaarhouding</b>.</li> <li>- Beide benen bewegen tegelijkertijd om een <b>zwaluwstaarhouding</b> aan te nemen – waarbij hoogte en de verticale lijn van de romp wordt aangehouden.</li> </ul>
<p><b>BH 8 Zwaluwstaarhouding</b> (fishtail position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt in <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Eén been naar voren gestrekt.</li> </ul> <p>De voet van het naar voren gestrekte been is aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 6 Verticale houding</b> voor lichaamsuitlijning.</li> <li>- De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de waterspiegel bevinden</li> <li>- Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.</li> </ul>
<p><b>BH 6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels in een verticale lijn staan.</li> </ul>
<p><b>BH 14 Gebogen kniehoudingen</b> (bent knee positions)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam in <b>gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticaal of gebogen houdingen</b>.</li> <li>- Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been, bij de knie of hoger.</li> </ul> <p><b>C Verticaal gebogen kniehouding</b> (bent knee vertical position)</p> <p>Het lichaam gestrekt in <b>verticale houding</b>, met het dijbeen van het gebogen been parallel aan de waterspiegel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 2, BH 1, BH 6 en BH 13</b>.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- In <b>BH 6</b> blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd.</li> </ul>
<p>Een rotatie van 360° wordt uitgevoerd in de <b>zwaluwstaarhouding</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deze actie wordt snel uitgevoerd.</li> <li>- Zie <b>BH 8 Zwaluwstaarhouding</b>. Het verticale been blijft recht omhoog en de hoogte blijft constant gedurende de snelle rotatie.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De voet van het horizontale been is aan de wateroppervlakte, en niet erboven of eronder.</li> <li>- Het horizontale been blijft volledig gestrekt gedurende de 360° draai in <b>BH 8 Zwaluwstaarhouding</b></li> </ul>
Het horizontale been wordt omhoog gebracht tot een <b>verticale houding</b> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deze actie wordt snel uitgevoerd.</li> <li>- Zie <b>BH 8 Zwaluwstaarhouding</b>. Het horizontale been wordt opgetild naar een <b>BH 6 Verticale houding</b> terwijl hoogte en verticale lijn van de romp wordt gehandhaafd.</li> <li>- De <b>verticale houding</b> wordt lang genoeg aangehouden om de houding en het afronden van de overgang weer te geven.</li> </ul>
Een <i>spin down</i> van 360° wordt uitgevoerd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deze actie wordt snel uitgevoerd.</li> <li>- Zie <i>BB 13 Schroeven</i> en de draai afwijkingen.</li> </ul>
<p>13 <i>Schroeven</i> (spins)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>schroef</i> is een rotatie in de <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as.</li> <li>- Tenzij anders omschreven wordt een schroef voltooid met <i>Verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de <i>Schroef</i>.</li> <li>- Een <i>neerwaartse schroef</i> begint op het hoogste punt van de <b>verticale houding</b> 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>.</li> </ul> <p><i>BB 13e. Spin down 360° (360° spin/ spinning 360°)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>neerwaartse schroef</i> met een rotatie van 360°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 6 Verticale houding</b>. Hoogte en houding aangenomen voordat de <i>schroef</i> begint.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- 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>.</li> <li>- Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en bij beëindiging van de <i>schroef</i>.</li> <li>- Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de enkels de waterspiegel bereiken.</li> <li>- Zie Draai afwijking</li> </ul> <p><b><u>Afwijkingen Spins:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De toegestane afwijking voor de Continuous Spin is tot aan 180° meer of minder dan de verplichte rotatie.</li> <li>- 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.</li> </ul>
<p><i>BB10 Verticaal ondergaan</i> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De <b>verticale houding</b> handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</li> </ul>	Zie <b>BH 6 Verticale houding</b> . Tenzij anders is omschreven is het tempo van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** met het hoofd leidend, beweegt het hoofd, heupen en voeten langs de waterspiegel. De heupen, benen en voeten bewegen in een doorgaande beweging langs de waterspiegel terwijl het lichaam naar het gezicht rolt om een *gehoekte houding voorover* aan te nemen tot de heupen op de plaats komen waar het hoofd zich bevond voordat de beweging werd ingezet. De benen worden omhoog gebracht tot een **verticaal gebogen kniehouding**. Een *halve draai* wordt uitgevoerd. De **verticaal gebogen kniehouding** wordt vastgehouden, een *verticaal ondergaan* wordt uitgevoerd als de enkels van het gestrekte been de waterspiegel bereiken. Een *spin up van 360°* wordt uitgevoerd terwijl het gebogen been wordt gestrekt tot **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* wordt uitgevoerd.



							Total
NVT=	15.0	15.0	15.0	10.0	18.5	14.0	87.5
PV =	1.71	1.71	1.71	1.14	2.11	1.60	10

Vanuit een <b>gestrekte ligging op de rug</b> met het hoofd leidend, beweegt het hoofd, heupen en voeten langs de waterspiegel.	- Zie <b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> en <b>BB 3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover</b> .
De heupen, benen en voeten bewegen in een doorgaande beweging langs de waterspiegel terwijl het lichaam naar het gezicht rolt om een <i>gehoekte houding voorover</i> aan te nemen tot de heupen op de plaats komen waar het hoofd zich bevond voordat de beweging werd ingezet.	- Zie <b>BH 10 Gehoekte houding voorover</b> en <b>BB 3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover</b> . Het draaien van het lichaam, de neerwaartse beweging van de romp en het bewegen van de heupen langs de wateroppervlakte worden tegelijkertijd uitgevoerd. De overgang is afgerond als de romp een verticale houding heeft aangenomen en de heupen aan de wateroppervlakte op de plaats van het hoofd zijn aangekomen. - De heupen en het hoofd bereiken tegelijkertijd de <b>gehoekte houding voorover</b> .
<b>BB 3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover</b> (to assume a front pike position) – <i>Aangepast voor start in de gestrekte ligging op de rug</i> - Vanuit een <b>gestrekte ligging op de rug</b> bewegen hoofd, heupen en voeten langs de waterspiegel achter het hoofd aan.  - Zitvlak, benen en voeten bewegen langs de waterspiegel, terwijl het lichaam draait zodat het gezicht naar beneden is, en een <i>gehoekte houding voorover is aangenomen</i> met de heupen op de plaats waar het hoofd zich bevond voordat deze beweging werd ingezet.	- Zie <b>BH1 Gestrekte ligging op de rug</b> . Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. Continu gelijkmatige beweging vanaf de <b>gestrekte ligging op de rug</b> .  - Zie <b>BH 10 Gehoekte houding voorover</b> en <b>BB 3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover</b> Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. Het draaien van het lichaam, de neerwaartse beweging van de romp en het bewegen van de heupen langs de wateroppervlakte worden tegelijkertijd uitgevoerd. De heupen en het hoofd bereiken tegelijkertijd de <b>gehoekte houding voorover</b> .
<b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position) - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.	- 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><b>BH 10 Gehoekte houding voorover</b> (front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°.</li> <li>- Benen gestrekt en tegen elkaar en gestrekt.</li> <li>- Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoek moet precies 90° zijn.</li> <li>- Volledig gestrekte benen, met enkels en heupen op één lijn.</li> <li>- 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.</li> </ul>
<p>De benen worden omhoog gebracht tot een <b>verticaal gebogen kniehouding</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 14c Verticaal gebogen kniehouding</b>. De romp blijft op de verticale lijn. De <b>verticaal gebogen kniehouding</b> is bereikt als de verticale houding wordt bereikt.</li> </ul>
<p><b>BH 14 Gebogen kniehoudingen</b> (bent knee positions)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam in <b>gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticaal of gebogen houdingen</b>.</li> <li>- Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been, bij de knie of hoger.</li> </ul> <p><b>C Verticaal gebogen kniehouding</b> (bent knee vertical position)</p> <p>Het lichaam gestrekt in <b>verticale houding</b>, met het dijbeen van het gebogen been parallel aan de waterspiegel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 2, BH 1, BH 6 en BH 13</b>.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- In <b>BH 6</b> blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd.</li> </ul>
<p><b>BH 6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels in een verticale lijn staan.</li> </ul>
<p>Een <i>halve draai</i> wordt uitgevoerd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BB 12a Halve draai</b>. De <i>halve draai</i> wordt uitgevoerd in een <b>verticaal gebogen kniehouding</b>.</li> </ul>
<p><b>12 Draaien</b> (twists)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>draai</i> is een rotatie op een hoogte.</li> </ul> <p>- Gedurende de rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as.</p> <p>Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in <b>Verticale houding</b> wordt een <i>Draai</i> voltooid met <i>Verticaal ondergaan</i>.</p> <p><b>BB 12a Halve draai</b> (half twist) Een draai van 180°</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Om de as blijven draaien op dezelfde plaats.</li> </ul> <p><i>Zie BB 10 Verticaal ondergaan</i>. Het tempo van de neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van figuur.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie Draai Afwijking</li> </ul> <p><b><u>Draai afwijking:</u></b> De toegestane afwijkingen voor draaien (<i>halve draai, hele draai en twirl</i>) is tot ¼ meer of minder dan de aangegeven draai.</p>
<p>De <b>verticaal gebogen kniehouding</b> wordt vastgehouden, een <i>verticaal ondergaan</i> wordt uitgevoerd als de enkels van het gestrekte been de waterspiegel bereiken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BB 10 Verticaal ondergaan</b>.</li> </ul>

<p><i>BB 10 Verticaal ondergaan</i> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De <b>verticale houding</b> handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 6 Verticale houding</b>. Tenzij anders is omschreven is het tempo van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.</li> </ul>
<p>Een <i>spin up van 360°</i> wordt uitgevoerd terwijl het gebogen been wordt gestrekt tot <b>verticale houding</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <i>BB 13i. Spin up 360°</i> (spin up 360°)</li> </ul>
<p><i>13 Schroeven</i> (spins)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>schroef</i> is een rotatie in de <b>verticale houding</b>.</li> <li>- Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as.</li> <li>- Tenzij anders omschreven wordt een <i>schroef</i> voltooid met <i>Verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de <i>Schroef</i>.</li> <li>- Een <i>opwaartse schroef</i>, begint met de waterspiegel aan de enkels, tenzij anders is omschreven.</li> <li>- Een <i>verticale opwaartse schroef</i> wordt uitgevoerd totdat de waterspiegel een hoogte tussen knieën en heupen heeft bereikt.</li> <li>- Een <i>opwaartse schroef</i> eindigt met <i>Verticaal ondergaan</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 6 Verticale houding</b>. Hoogte en houding aangenomen voordat de <i>schroef</i> begint.</li> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- 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>.</li> <li>- Zie Draai afwijking</li> <li>- Gelijktijdige rotatie en opwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, in hetzelfde tempo als de rest van het figuur, tenzij anders omschreven.</li> <li>- De rotatie eindigt tegelijkertijd met het bereiken van de maximale hoogte</li> <li>- Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en bij beëindiging van de <i>schroef</i>. Zie <b>BH 6 Verticale houding</b>, deze houding is zichtbaar voor het <i>Verticaal ondergaan</i></li> <li>- Zie <i>BB 10 Verticaal ondergaan</i>. Het tempo van ondergaan is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur, tenzij anders is aangegeven.</li> </ul>
<p><i>13 i. Spin up 360°</i> (spin up 360°)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>opwaartse schroef</i> met een rotatie van 360°.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie Draai afwijking</li> </ul> <p><b><u>Afwijkingen Spins:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De toegestane afwijking voor de Continuous Spin is tot aan 180° meer of minder dan de verplichte rotatie.</li> <li>- 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.</li> </ul>

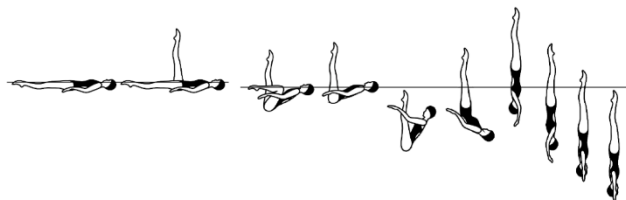
**Sectie C**  
**Groep 5**

144 Rio Gestrekt Been

*Rio Straight Leg*

MF 3.1

Een *gestrekt balletbeen* wordt aangenomen. De knie, scheen en tenen van het horizontale been worden ingetrokken langs de waterspiegel om een **flamingohouding aan de waterspiegel** aan te nemen. Het gebogen been wordt gestrekt om een **dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel** aan te nemen. Het lichaam gaat verticaal onder water om een **gehoekte houding achterover** aan te nemen met de tenen net onder de waterspiegel. Een *thrust* wordt uitgevoerd tot een **verticale houding**. Een *spin down van 360°* wordt uitgevoerd in hetzelfde tempo als de *thrust*.



									Total
NVT=	18.5	7.5	13.0	12.0	31.0	39.0	0	121	
PV =	1.53	0.62	1.07	0.99	2.56	3.22	0	10	

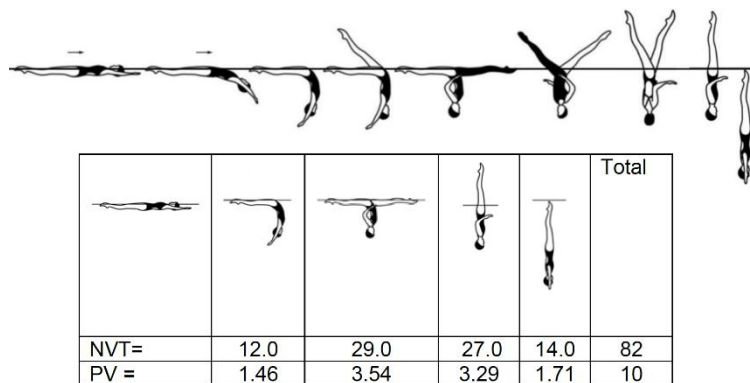
Een <i>gestrekt balletbeen</i> wordt aangenomen.	- Zie <b>BB 1B</b> het aannemen van een <i>gestrekt balletbeen</i> .
<b>BB 1B</b> het aannemen van een <i>gestrekt balletbeen</i> /een <i>gestrekt balletbeen aannemen (to assume a straight ballet leg)</i> - Vanuit een <b>gestrekte ligging op de rug</b> wordt één been gestrekt omhoog gebracht tot een balletbeenhouding aan de waterspiegel.	- Zie <b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> - Oren, schouders, heupen en enkels van de gestrekte benen in een maximale horizontale lijn - Één been gaat gestrekt omhoog om <b>BH 3a Balletbeenhouding aan de waterspiegel</b> aan te nemen, terwijl het lichaam horizontaal blijft. - Minimaal zakken van de heupen - De positie van het hoofd en de romp blijven onveranderd.
<b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position) - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.	- 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.
<b>BH 3a. Balletbeenhouding aan de waterspiegel</b> (surface ballet leg position) - Lichaam in <b>gestrekte ligging op de rug (BH 1)</b> Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.	- Zie <b>BH 1 gestrekte ligging op de rug</b> . - 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.
De knie, scheen en tenen van het horizontale been worden ingetrokken langs de waterspiegel om een <b>flamingohouding aan de waterspiegel</b> aan te nemen.	- Zie <b>BH 4a. Flamingohouding aan de waterspiegel</b> . De hoogte van het balletbeen blijft constant.
<b>BH 4a. Flamingohouding aan de waterspiegel</b> (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, kin en knie evenwijdig aan de waterspiegel. - Gezicht aan de waterspiegel.	- Een 90° hoek tussen het uitgestrekte 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 van het horizontale been. - Borst dicht bij de waterspiegel en de schouders naar achteren. Oren, schouders en heupen in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt.
Het gebogen been wordt gestrekt om een <b>dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel</b> aan te nemen.	- Zie <b>BH 5a. Dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel</b> . Deze houding wordt lang genoeg aangehouden om de houding en het afronden van de overgang weer te geven.

<p><b>BH 5a. Dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel</b> (surface ballet leg double position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen tegen elkaar en gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd in lijn met de romp.</li> <li>- Gezicht aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen volledig gestrekt in een 90° hoek met de waterspiegel.</li> <li>- Borst dicht bij het wateroppervlak en de schouders naar achteren. Oren, schouders en heupen in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt.</li> </ul>												
<p>Het lichaam gaat verticaal onder water om een <b>gehoekte houding achterover</b> aan te nemen met de tenen net onder de waterspiegel</p>	<p>Terwijl het lichaam ondergaat met rechte rug en in lijn met het hoofd wordt een <b>BH 11 Gehoekte houding achterover</b> onder water aangenomen, met de benen verticaal omhoog. De benen en heupen bevinden zich direct onder de positie, waar zij zich bevonden in de <b>BH5a. Dubbelballetbeenhouding aan de waterspiegel</b>.</p>												
<p><b>BH 11 Gehoekte houding achterover</b> (back pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder.</li> <li>- Benen gestrekt en tegen elkaar.</li> <li>- Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn van de wervelkolom en hoofd gehandhaafd blijft.</li> <li>- Volledige strekking van benen, enkels en voeten.</li> <li>- Rug gestrekt met oren, schouder, midden rompzijde en heup in één lijn.</li> <li>- Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.</li> </ul>												
<p>Een <i>thrust</i> wordt uitgevoerd tot een <b>verticale houding</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <i>BB 9 Thrust</i>. Duidelijke versnelling. Het lichaam rolt onder de benen en neemt een <b>BH 6 Verticale houding</b> aan, langs dezelfde loodlijn van de benen in <b>BH Gehoekte houding achterover</b>.</li> <li>- Maximale hoogte en <b>BH 6 Verticale houding</b> worden gelijktijdig bereikt, waarbij maximale gestrektheid in de <b>verticale houding</b> wordt getoond, alvorens de daling wordt ingezet.</li> </ul>												
<p><i>BB 9 Thrust</i> (thrust)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit een <b>Gehoekte houding achterover</b> met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle opwaartse beweging gemaakt.</li> <li>- Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot <b>Verticale houding</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 11 Gehoekte houding achterover</b>. De tenen bevinden zich net onder de waterspiegel.</li> <li>- Voordat de <i>thrust</i> begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen.</li> <li>- Zie <b>BH 6 Verticale houding</b>. Het lichaam rolt snel onder de benen en neemt een <b>BH 6 Verticale houding</b> aan, langs dezelfde loodlijn van de benen in <b>BH 11 Gehoekte houding achterover</b></li> <li>- Zichtbare versnelling vanaf de start van de afrol tot aan de verticale opwaartse beweging</li> <li>- Maximale hoogte en <b>BH 6 Verticale houding</b> worden gelijktijdig bereikt.</li> </ul>												
<p><b>Thrust afwijkingen</b></p> <p>Toegestane afwijkingen voor de thrust actie zijn uniek en het is toegestaan dat de benen tot aan 15° afwijken van de verticale lijn. De aftrek is als volgt:</p> <table border="1" data-bbox="108 1536 818 1666"> <thead> <tr> <th></th> <th>Hoek Afwijking</th> <th>Aftrek</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Kleine afwijking</td> <td>0-30°</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>Middel afwijking</td> <td>31-44°</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>Grote afwijking</td> <td>45° of meer</td> <td>1.0</td> </tr> </tbody> </table>			Hoek Afwijking	Aftrek	Kleine afwijking	0-30°	0.2	Middel afwijking	31-44°	0.5	Grote afwijking	45° of meer	1.0
	Hoek Afwijking	Aftrek											
Kleine afwijking	0-30°	0.2											
Middel afwijking	31-44°	0.5											
Grote afwijking	45° of meer	1.0											
<p><b>BH 6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels in een verticale lijn staan.</li> </ul>												
<p>Een <i>spin down van 360°</i> wordt uitgevoerd in hetzelfde tempo als de <i>thrust</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <i>BB 13e Spin Down 360°</i>. Gelijkmatische snelle beweging met dezelfde snelheid als de <i>Thrust</i>.</li> <li>- Na voltooiing van de <i>360°Spin</i> wordt het vertical ondergaan uitgevoerd in hetzelfde tempo als de spin.</li> </ul>												
<p><i>13 Schroeven</i> (spins)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>schroef</i> is een rotatie in de <b>verticale houding</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 6 Verticale houding</b>. Hoogte en houding aangenomen voordat de <i>schroef</i> begint.</li> </ul>												

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as.</li> <li>- Tenzij anders omschreven wordt een schroef voltooid met <i>Verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de <i>Schroef</i>.</li> <li>- Een <i>neerwaartse schroef</i> begint op het hoogste punt van de <b>verticale houding</b> 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>.</li> </ul> <p><i>BB 13e. Spin down 360° (360° spin/ spinning 360°)</i>  - Een <i>neerwaartse schroef</i> met een rotatie van 360°</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- 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>.</li> <li>- Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en bij beëindiging van de <i>schroef</i>.</li> <li>- Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de enkels de waterspiegel bereiken.</li> <li>- Zie Draai afwijking</li> </ul> <p><b>Afwijkingen Spins:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De toegestane afwijking voor de Continuous Spin is tot aan 180° meer of minder dan de verplichte rotatie.</li> <li>- 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.</li> </ul>
<p><i>BB10 Verticaal ondergaan (vertical descent)</i>  - De <b>verticale houding</b> handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</p>	<p>Zie <b>BH 6 Verticale houding</b>. Tenzij anders is omschreven is het tempo van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.</p>

421 Overslag Achterover Gesloten 360° Walkover Back Closing 360° MF 2.4

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een *oppervlakteboog aan de waterspiegel* aangenomen. Een been wordt omhoog gebracht en gaat in een boog van 180° over de waterspiegel tot een **spagaathouding**. In een doorgaande beweging wordt een rotatie van 360° uitgevoerd, terwijl de benen symmetrische omhoog gebracht en gesloten worden tot een **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* wordt uitgevoerd.



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit een <b>gestrekte ligging op de rug</b> wordt een <i>oppervlakteboog aan de waterspiegel</i> aangenomen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug, BH 13 Oppervlakteboog</b> en <i>BB 14 Het aannemen van een oppervlakteboog</i></li> <li>- Doorgaande beweging met gelijkmatig tempo van <b>gestrekte ligging op de rug</b> naar de <b>oppervlakteboog</b>.</li> </ul>
<p><i>BB 14. Het aannemen van een oppervlakteboog/ van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug (to</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b></li> </ul>

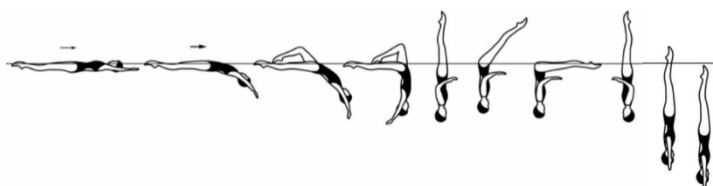
<p><i>assume a surface arch position/ a surface arch position is assumed)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Van een <b>gestrekte ligging op de rug</b> wordt het hoofd, heupen en voeten langs het wateroppervlak bewogen.</li> <li>- In een doorgaande beweging wordt het hoofd langs de wateroppervlakte bewogen, terwijl de rug wordt hol getrokken om een <b>oppervlakteboog</b> aan te nemen met de heupen op de plaats van het hoofd aan het begin van deze beweging.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Continu gelijkmatig tempo van <b>BH1 Gestrekte ligging op de rug</b> naar <b>BH13 Oppervlakteboog</b>. Hoogte van de heupen blijft gehandhaafd. Heupgewrichten op een horizontale lijn.</li> </ul>
<p><b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel.</li> <li>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.</li> </ul>
<p><b>BH 13 Oppervlakteboog</b> (surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn.</li> <li>- Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Een been wordt omhoog gebracht en gaat in een boog van 180° over de waterspiegel tot een <b>spagaathouding</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide benen blijven volledig gestrekt</li> <li>- Heupen blijven op de plaats en zijn horizontaal uitgelijnd</li> <li>- Heuphoogte blijft constant en aan het wateroppervlakte</li> <li>- Doorgaande beweging in gelijkmatig tempo van het been dat in een boog wordt opgetild naar <b>BH 16a spagaathouding</b></li> </ul>
<p><b>BH 16 Spagaathouding</b> (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid</li> <li>- De benen zijn evenwijdig aan de waterspiegel.</li> <li>- Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn</li> <li>- 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen volledig gestrekt aan of boven de waterspiegel.</li> <li>- 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.</li> </ul>
<p><b>BH16 a Spagaathouding</b> (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benen zijn “droog” aan de waterspiegel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De benen zijn volledig gestrekt. Kruis en benen ‘droog’ aan de waterspiegel.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- In een doorgaande beweging wordt een rotatie van 360° uitgevoerd, terwijl de benen symmetrische omhoog gebracht en gesloten worden tot een <b>verticale houding</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide benen hebben een gelijke afstand tot het wateroppervlakte, halverwege de rotatie van 360° is de hoek tussen de benen 90°</li> <li>- De draai en het sluiten van de benen naar de <b>BH 6 Verticale houding</b> gebeurt tegelijkertijd</li> <li>- Hoogte is constant en de lengteas blijft gehandhaafd gedurende de draai.</li> <li>- De <b>verticale houding</b> wordt lang genoeg aangehouden om de houding en het afronden van de overgang weer te geven alvorens het <i>verticaal ondergaan</i> wordt ingezet.</li> </ul>
<p><b>BH 6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels in een verticale lijn staan.</li> </ul>

- Verticaal ondergaan wordt uitgevoerd.	- Zie <i>BB10 Verticaal ondergaan</i>
<i>BB10 Verticaal ondergaan</i> (vertical descent) - De <b>verticale houding</b> handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.	Zie <b>BH 6 Verticale houding</b> . Tenzij anders is omschreven is het tempo van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.

## Groep 6

440d Ipanema Spin Down 180° Ipanema Spinning 180° MF 3.1

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een *oppervlakteboog gebogen kniehouding* aangenomen. Het horizontale been wordt opgetild terwijl het gebogen been wordt gestrekt om een **verticale houding** aan te nemen. De benen gaan naar beneden naar een **gehoekte houding voorover**. Een snelle 180° rotatie wordt uitgevoerd terwijl de benen omhoog worden gebracht naar een **verticale houding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt een snelle *spin down van 180°* uitgevoerd.



								Total
NVT=	17.5	21.0	33.0	33.0	16.0	0	123.5	
PV =	1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10	

- Vanuit een <b>gestrekte ligging op de rug</b> wordt een <i>oppervlakteboog gebogen kniehouding</i> aangenomen.	- Zie <b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug, BH 14d Oppervlakteboog gebogen kniehouding</b> en <i>BB 15 Het aannemen van een Oppervlakteboog gebogen kniehouding/ een oppervlakteboog gebogen kniehouding naar gestrekte ligging op de rug (to assume a bent knee surface arch position/ a bent knee surface arch position is assumed)</i> - Doorgaande beweging in gelijkmatig tempo (uniform motion) van <b>gestrekte ligging op de rug</b> tot de <b>oppervlakteboog gebogen kniehouding</b>
--	--

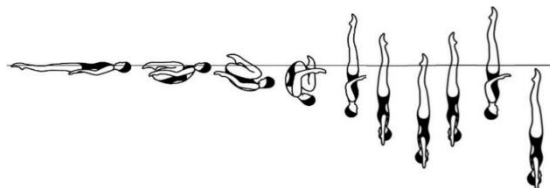
<i>BB 15 Het aannemen van een Oppervlakteboog gebogen kniehouding/ een oppervlakteboog gebogen kniehouding naar gestrekte ligging op de rug (to assume a bent knee surface arch position/ a bent knee surface arch position is assumed)</i>  - Van een <b>gestrekte ligging op de rug</b> wordt het hoofd, heupen en voeten langs het wateroppervlak bewogen. - In een doorgaande beweging wordt het hoofd langs de wateroppervlakte bewogen, terwijl de rug wordt hol getrokken om een <b>oppervlakteboog gebogen knie</b> aan te nemen met de heupen op de plaats van het hoofd aan het begin van deze beweging.	- Zie <b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> - Continu gelijkmatig tempo van <b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> naar <b>BH 14d Oppervlakteboog gebogen kniehouding</b> . Hoogte van de heupen blijft gehandhaafd. Heupgewrichten op een horizontale lijn. - De teen van het gebogen been blijft in contact met de binnenkant van het gestrekte been, terwijl de <b>Oppervlakteboog gebogen kniehouding</b> wordt aangenomen
---	---

<b>BH 1 Gestrekte ligging op de rug</b> (back layout position) - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.	- 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,
---	--

	<p>schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.</p>
<p><b>BH 14 Gebogen kniehoudingen</b> (bent knee positions)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam in <b>gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticaal of gebogen houdingen</b>.</li> <li>- Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been, bij de knie of hoger.</li> </ul> <p><b>d Oppervlakteboog gebogen kniehouding</b> (bent knee surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderrug holgetrokken met de heupen schouders en hoofd in een verticale lijn.</li> <li>- Het dijbeen van het gebogen been is loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 2, BH 1, BH 6 en BH 13</b>.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Zie <b>BH 13 Oppervlakteboog</b></li> <li>- 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.</li> <li>- Heupen aan de waterspiegel.</li> <li>- 90° hoek tussen dijbeen van het gebogen been en de waterspiegel.</li> <li>- Er is 'lucht' tussen de achterkant van het dijbeen en de kuit van het gebogen been t.o.v. de waterspiegel.</li> </ul>
<p><b>BH 13 Oppervlakteboog</b> (surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn.</li> <li>- Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt.</li> </ul>
<p>Het horizontale been wordt opgetild terwijl het gebogen been wordt gestrekt om een <b>verticale houding</b> aan te nemen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 14d Oppervlakteboog gebogen kniehouding en BH 6 Verticale houding</b>.</li> <li>- Heupen op één horizontale lijn en schouders op één horizontale lijn met deze twee lijnen recht boven en parallel ten opzichte van elkaar, gedurende het optillen.</li> <li>- Het gebogen been wordt uitgestrekt naar <b>Verticale Houding</b> de beweging is afgerond als de voeten worden gesloten. Het gebogen been wordt uitgestrekt in hetzelfde tempo en gelijktijdig met het optillen van het horizontale been.</li> <li>- De hoogte van de heupen blijft constant en zijn het draaipunt voor de lift naar <b>verticale houding</b>.</li> </ul>
<p><b>BH 6 Verticale houding</b> (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel.</li> <li>- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden.</li> <li>- Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaam volledig gestrekt.</li> <li>- Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels in een verticale lijn staan.</li> </ul>
<p>De benen gaan naar beneden naar een <b>gehoekte houding voorover</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zonder hoogte verlies en met behoud van vertical lijn van hoofd, schouders en heupen, gaan de benen naar beneden naar <b>BH 10 gehoekte houding voorover</b></li> </ul>
<p><b>BH 10 Gehoekte houding voorover</b> (front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°.</li> <li>- Benen gestrekt en tegen elkaar en gestrekt.</li> <li>- Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoek moet precies 90° zijn.</li> <li>- Volledig gestrekte benen, met enkels en heupen op één lijn.</li> <li>- 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.</li> </ul>
<p>Een snelle 180° rotatie wordt uitgevoerd terwijl de benen omhoog worden gebracht naar een <b>verticale houding</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zonder hoogte verlies maakt het lichaam een snelle draai van 180° terwijl het lichaam <i>wordt uitgestrekt naar BH 6 verticale houding</i>. Halverwege de rotatie</li> </ul>

	zijn bevinden de benen zich in een hoek van 45° ten opzichte van de wateroppervlakte.
Doorgaand in dezelfde richting wordt een snelle <i>spin down van 180°</i> uitgevoerd.	- Deze actie wordt snel uitgevoerd. - Zie <i>BB 13 Schroeven</i> en de draai afwijkingen.
<p><i>13 Schroeven</i> (spins)</p> <p>- Een <i>schroef</i> is een rotatie in de <b>verticale houding</b>.</p> <p>- Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as.</p> <p>- Tenzij anders omschreven wordt een <i>schroef</i> voltooid met <i>Verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de <i>Schroef</i>.</p> <p>- Een <i>neerwaartse schroef</i> begint op het hoogste punt van de <b>verticale houding</b> 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> <p><i>BB 13d. Spin down 180°</i> (180° spin/ spinning 180°)</p> <p>- Een <i>neerwaartse schroef</i> met een rotatie van 180°</p>	<p>- Zie <b>BH 6 Verticale houding</b>. Hoogte en houding aangenomen voordat de <i>schroef</i> begint.</p> <p>- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.</p> <p>- 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>.</p> <p>- Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en bij beëindiging van de <i>schroef</i>.</p> <p>- Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de enkels de waterspiegel bereiken.</p> <p>- Zie Draai afwijking</p> <p><b><u>Afwijkingen Spins:</u></b></p> <p>- De toegestane afwijking voor de Continuous Spin is tot aan 180° meer of minder dan de verplichte rotatie.</p> <p>- 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>
<p><i>BB10 Verticaal ondergaan</i> (vertical descent)</p> <p>- De <b>verticale houding</b> handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</p>	Zie <b>BH 6 Verticale houding</b> . Het gelijkmatig zakken is in hetzelfde tempo als de start van het figuur tot aan de <b>BH 10 Gehoekte houding voorover</b> .

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 achter 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. Een snelle *combined spin* (360° + 360°) wordt uitgevoerd gevolgd door snel *verticaal ondergaan*.



							Total
NVT=	3.0	2.0	23.0	40.0	14.0		82
PV =	0.37	0.24	2.80	4.88	1.71		10

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 achter gehurkt uitgevoerd, totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan.

- Zie **BH 1 Gestrekte ligging op de rug** en **BH 9 Gehurkte houding**. Hoofd en schouders blijven op de plek, knieën, schenen en tenen worden ingetrokken richting lichaam om een compacte gehurkte houding aan te nemen op de positie waar de romp zich bevond tijdens de **gestrekte ligging op de rug**.
- Doorgaande beweging vanaf het moment van het starten van het benen intrekken tot het bereiken van de omgekeerde **gehurkte houding**.

**BH 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.

- 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 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.

- 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.

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.

- **BH 6 Verticale houding** en de maximale hoogte worden tegelijkertijd bereikt.
- De **verticale houding** wordt lang genoeg aangehouden om de houding en het afronden van de overgang weer te geven voordat het dalen wordt ingezet.

**BH 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.
- Voor beoordeling wordt gecontroleerd of oren, schouders, heupen en enkels in een verticale lijn staan.

**BB 13 Schroeven** (spins)

- Een *schroef* is een rotatie in de **verticale houding**.

- Zie **BH 6 Verticale houding**. Hoogte en houding aangenomen voordat de *schroef* begint.

- Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as.

- De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenzij anders omschreven wordt een schroef voltooid met <i>Verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de <i>Schroef</i>.</li> <li>- Een <i>neerwaartse schroef</i> begint op het hoogste punt van de <b>verticale houding</b> 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>.</li> <li>- Een <i>opwaartse schroef</i>, begint met de waterspiegel aan de enkels, tenzij anders is omschreven.</li> <li>- Een verticale <i>opwaartse schroef</i> wordt uitgevoerd totdat de waterspiegel een hoogte tussen knieën en heupen heeft bereikt.</li> <li>- Een <i>opwaartse schroef</i> eindigt met <i>Verticaal ondergaan</i>.</li> </ul> <p>13 j. <i>Combined spin</i> (combined spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een <i>neerwaartse schroef</i> met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze, gevolgd door een gelijke <i>opwaartse schroef</i> in dezelfde richting.</li> <li>- De <i>opwaartse schroef</i> bereikt dezelfde hoogte als waar de <i>neerwaartse schroef</i> is gestart.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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>.</li> <li>- Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en bij beëindiging van de <i>schroef</i>.</li> <li>- Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de enkels de waterspiegel bereiken.</li> <li>- Zie Draai afwijking</li> <li>- Gelijktijdige rotatie en opwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, in hetzelfde tempo als de rest van het figuur, tenzij anders omschreven.</li> <li>- De rotatie eindigt tegelijkertijd met het bereiken van de maximale hoogte</li> <li>- Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en bij beëindiging van de <i>schroef</i>. Zie <b>BH 6 Verticale houding</b>, deze houding is zichtbaar voor het <i>Verticaal ondergaan</i></li> <li>- Zie <i>BB 10 Verticaal ondergaan</i>. Het tempo van ondergaan is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur, tenzij anders is aangegeven.</li> <li>- Zie de beschrijving bij <i>neerwaartse en opwaartse schroeven</i> in gelijkmatig tempo, zoals omschreven in de omschrijving van het bijbehorend tempo</li> </ul>
<p><i>BB10 Verticaal ondergaan</i> (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De <b>verticale houding</b> handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zie <b>BH 6 Verticale houding</b>. Tenzij anders is omschreven is het tempo van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.</li> </ul>