

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



AS 1	ALGEMEEN	3
AS 2	WEDSTRIJDEN	4
AS 3	LEEFTIJDSGRENS	5
AS 4	WEDSTRIJDONDERDELEN	5
AS 5	PROGRAMMA'S	6
AS 6	INSCHRIJVINGSBEPALINGEN	7
AS 7	VOORRONDES EN FINALES	9
AS 8	FIGURENWEDSTRIJD	9
AS 9	JURYPANELS FIGURENWEDSTRIJDEN	11
AS 10	BEOORDELING VAN FIGUREN	12
AS 11	STRAFPUNTEN BIJ FIGUREN	12
AS 12	BEREKENING RESULTATEN FIGUREN	13
AS 13	UITVOERINGENWEDSTRIJDEN	14
AS 14	TIJDSLIMIETEN VOOR UITVOERINGEN	17
AS 15	MUZIEKBEGELEIDING	18
AS 16	JURYPANELS UITVOERINGENWEDSTRIJDEN	19
AS 17	BEOORDELINGEN VAN UITVOERINGEN	20
AS 18	AFTREK, STRAFPUNTEN EN ANDERE ZAKEN BIJ UITVOERINGEN	21
AS 19	BEREKENING VAN HET UITVOERINGEN PANEL	25
AS 20	EINDRESULTAAT	26
AS 21	OFFICIALS EN HUN TAKEN	27
AS 22	DE SCHEIDSRECHTER	28
AS 23	OVERIGE OFFICIALS	30
AS 24	TAKEN VOOR DE ORGANISERENDE INSTANTIE	30
NL 25	ZWEMBADEN VOOR SYNCHROONZWEMMEN	30
NL 26	BIJLAGEN	35
	AGE GROUP REGLEMENT – SYNCHROONZWEMMEN	33
	BIJLAGE I BASISHOUDINGEN	35
	BIJLAGE I BASISBEWEGINGEN	42
	BIJLAGE I VERPLICHTE EN GELOTE FIGUREN AGE I	53
	BIJLAGE I VERPLICHTE EN GELOTE FIGUREN JEUGD (AGE II)	58
	BIJLAGE II TECHNISCHE UITVOERINGEN	65

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



BIJLAGE II SOLO VERPLICHTE ELEMENTEN	66
BIJLAGE II DUET VERPLICHTE ELEMENTEN	71
BIJLAGE II TEAM VERPLICHTE ELEMENTEN	77
BIJLAGE III OPGESTELDE AANTALLEN VAN ELEMENTEN VOOR UITVOERINGEN	84
BIJLAGE IV VERPLICHTE ELEMENTEN ACROBATISCHE UITVOERING	85
BIJLAGE V VERPLICHTE ELEMENTEN VRIJE COMBINATIE	86
BIJLAGE VI HYBRID MOEILIKHEID TABEL	87
INTERNATIONALE FIGURENLIJST	89
BIJLAGE VII ACROBATISCHE CATALOGUS 2022-2025	95
BIJLAGE VII COACH KAART	96
BIJLAGE IX DIPLOMA'S	97
BIJLAGE IX BASISHOUDINGEN, BASISBEWEGINGEN EN FIGUREN UIT DE DIPLOMA'S	104
BIJLAGE X ELEMENTEN VOOR LIMieten 2023-2025	113
BIJLAGE XI MASTERS SYNCHROONZWEM REGLEMENT (MAS)	119
BIJLAGE XII OPLEIDINGEN OFFICIALS SYNCHROONZWEMMEN	123

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



Inhoud

AS 1	Algemeen
AS 2	Wedstrijden
AS 3	Leeftijdsgrens
AS 4	Wedstrijdonderdelen
AS 5	Programma's
AS 6	Inschrijvingsbepalingen
AS 7	Vorrondes en finales
AS 8	Figurenwedstrijden
AS 9	Jurypanels figurenwedstrijden
AS 10	Beoordeling van figuren
AS 11	Strafpunten bij figurenwedstrijden
AS 12	Berekening resultaten figuren
AS 13	Uitvoeringenwedstrijden
AS 14	Tijdslimieten voor uitvoeringen
AS 15	Muziekbegeleiding
AS 16	Jurypanels uitvoeringenwedstrijd
AS 17	Beoordeling van uitvoeringen
AS 18	Strafpunten bij uitvoeringen
AS 19	Berekening resultaten uitvoeringen
AS 20	Eindresultaat
AS 21	Officials en hun taken
AS 22	De scheidsrechter
AS 23	Overige officials
AS 24	Taken voor de organiserende instantie

AS AG	Age-group reglement
-------	---------------------

INTERNATIONALE FIGURENLIJST

Bijlage I	Basishoudingen, Basisbewegingen en figuren 2022-2025
Bijlage II	World Aquatics Verplichte Technische elementen uitvoeringen 2022 - 2025
Bijlage III	Verplichte aantal elementen in uitvoeringen 2022-2025
Bijlage IV	FINA Acrobatische elementen
Bijlage V	FINA Vrije combinatie elementen
Bijlage VI	Hybrid moeilijkheid tabel
Bijlage VII	Acrobatische catalogus 2022-2025 -
Bijlage VIII	Coach kaart
Bijlage IX	Diploma-eisen
Bijlage X	Groepen junior/senior elementen
Bijlage XI	Masters Synchron reglement (MAS 2017-2021)
Bijlage XII	Opleidingen officials
Bijlage XIII	Formulieren voor Synchronzwemmen

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



De artikelen beginnend met 'AS' zijn de artikelen zoals die in het FINA Handbook zijn opgenomen. Aan het slot van een AS-artikel kan een aantal bepalingen beginnend met 'NL' zijn opgenomen: deze NL-bepalingen gelden alleen voor nationale wedstrijden.

Dit G-reglement dient te worden gelezen in combinatie met het algemeen gedeelte in het C-reglement.

@ Waar dit teken staat, gaat het over een figuur, dat niet is opgenomen in de FINA-lijst.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



AS 1 ALGEMEEN

Alle Internationale synchronzwemwedstrijden dienen te worden gehouden volgens het FINA-reglement.

- NL 1.1 Een deelnemer aan synchronzwemwedstrijden behoort de leeftijd van zes (6) jaar te hebben bereikt op de dag van de wedstrijd.
- NL 1.2 De regels voor synchronzwemmen gelden ook voor Age-group wedstrijden.
Deelnemers behoren tot een bepaalde Age-group (leeftijdsgroep) van 1 januari t/m 31 december van enig jaar. Tot welke Age-group (leeftijdsgroep) een deelnemer behoort, is afhankelijk van de leeftijd van die deelnemer op 31 december van het jaar waarin de wedstrijd wordt gehouden.
- NL 1.3 Overige Algemene Bepalingen
- NL 1.3.1 Voor de wedstrijd moeten de deelnemers in de gelegenheid gesteld worden om in te zwemmen.
- NL 1.3.2 Wanneer een deelnemer tijdens het zwemmen niet uit eigen beweging de kant kan bereiken en ook bij ongevallen, wordt de coach geacht maatregelen te nemen.
- NL 1.3.3 Wanneer de deelnemer tijdens de wedstrijd in actie is, is coachen niet meer toegestaan. Bij overtreding kan de toegang tot het wedstrijdterrein worden ontzegd.
- NL 1.3.4 Onder wedstrijdterrein wordt verstaan:
-het gedeelte van het zwembad, waar de wedstrijd en het wedstrijdonderdeel plaatsvindt;
-het terrein waar de jury en de toezichthoudende instantie haar werkzaamheden verrichten;
-het terrein waar de eventuele prijzen en herinneringsbewijzen worden uitgereikt (zie sponsoring reglement O 8.5).
- NL 1.4 Protesten
- NL 1.4.1 Protesten moeten uiterlijk 15 minuten na het bekendmaken van de uitslag van het betreffende wedstrijdonderdeel schriftelijk worden ingediend bij de scheidsrechter.
- NL 1.4.2 Protesten, waarvan de reden reeds voor de wedstrijd of het betreffende wedstrijdonderdeel bekend was, moeten vóór de wedstrijd of het betreffende wedstrijdonderdeel worden ingediend bij de scheidsrechter.
- NL 1.4.3 Tegen de beoordeling van de beoordelaars en de waarnemingen van de (ass.) scheidsrechter kunnen geen protesten worden ingediend.
- NL 1.4.4 Over protesten beslist de jury.
- NL 1.4.5 In geval de stemmen staken heeft de scheidsrechter de beslissende stem.
- NL 1.4.6 De uitspraak op het protest is onherroepelijk.
- NL 1.5 Auteursrechten
- NL 1.5.1 Het auteursrecht op een door een vereniging tot stand gebrachte uitvoering en/of één of meerdere nieuwe figuren, blijft voorbehouden aan de maker ervan of diens rechtverkrijgende(n).
- NL 1.5.2 Iedere gehele of gedeeltelijk bewerking of nabootsing in gewijzigde vorm, welke niet als oorspronkelijk werk moet worden aangemerkt, is behoudens schriftelijke toestemming van de maker of rechthebbende(n), verboden.
- NL 1.5.3 Handelingen in strijd met lid NL 1.5.2 worden beschouwd als overtredingen als bedoeld in artikel L6 van het reglement tuchtrechtspraak.

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



NL 1.5.4 Uitgezonderd hiervan zijn figuren, uitgevoerd op een wedstrijd als bedoeld in artikel C5 en die, welke zijn afgedrukt in officiële publicaties van de K.N.Z.B.

NL 1.6 Slotbepalingen

- NL 1.6.1 Onder de aanduiding "de deelnemer" moet, waar zulks van toepassing is, verstaan worden de solozwemmer, het duet, de ploeg of de deelnemer in de Figurenwedstrijd.
- NL 1.6.2 Uitdrukkingen in deze afdeling die gesteld zijn in de mannelijke vorm, gelden onverminderd voor de andere kunne.

NL 1.7 Mogelijkheid van administratief beroep

Tegen op dit reglement gebaseerde beslissingen van organen van de KNZB staat administratief beroep open als genoemd in artikel 12.1 van de statuten behalve voor zover het betreft beslissingen op basis van artikel NL 2.1.6.

AS 2 WEDSTRIJDEN

De onderdelen bij synchroonzwemwedstrijden zijn Solo's, Solo mannen, Duetten, Mixed Duetten, Ploegen, Vrije Combinaties en Acrobatische uitvoeringen.

NL 2.1 De Nederlandse Kampioenschappen

- NL 2.1.1 De Nederlandse (Jeugd) Kampioenschappen worden jaarlijks door of namens het Werkorganisatie georganiseerd.
- NL 2.1.2 Nederlandse Kampioenschappen kunnen uitsluitend gehouden worden in overdekte baden.
- NL 2.1.3 Op de dagen, waarop Nederlandse Kampioenschappen worden gehouden, mogen elders in het land geen synchroonzwemwedstrijden of demonstraties plaatsvinden, behoudens - in bijzondere gevallen - met toestemming van de Werkorganisatie.
- NL 2.1.4 Voor deelname aan Nederlandse Kampioenschappen en aan selectiewedstrijden kan de Werkorganisatie jaarlijks bepaalde eisen of limieten stellen inzake de vaardigheid van de deelnemers.
- NL 2.1.5 De Werkorganisatie publiceert deze eisen uiterlijk drie (3) maanden voor de datum, waarop de in NL 2.1.4 genoemde wedstrijden gehouden worden.
- NL 2.1.6 De winnaars van de verschillende Nederlandse Kampioenschappen voeren de titel "Kampioen van Nederland". Ten bewijze van het behaalde Nederlandse Kampioenschap ontvangen zij van de KNZB een diploma en een gouden (verguld zilveren) medaille. Bij solo's wordt 1 diploma en 1 medaille voor de deelnemer uitgereikt; bij duetten wordt 1 diploma en 2 medailles voor de deelnemers uitgereikt; bij ploegen wordt 1 diploma uitgereikt en 4 tot 8 medailles voor de deelnemers, afhankelijk van het aantal deelnemers.
- NL 2.1.7 Er zal geen Kampioen van Nederland zijn, indien er bij een desbetreffende categorie maar één deelnemer is, tenzij de Werkorganisatie de geleverde prestatie een kampioenschap waardig acht.
- NL 2.1.8 De nummers 2 en 3 ontvangen een verzilverde, respectievelijk bronzen medaille. Deze worden slechts uitgereikt, indien er tenminste 3 respectievelijk 4 deelnemers zijn, tenzij de Werkorganisatie de geleverde prestatie een verzilverde respectievelijk bronzen medaille waardig acht.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



Bij Solo's wordt 1 medaille voor de deelnemer uitgereikt; bij Duetten worden 2 medailles voor de deelnemers uitgereikt; bij Ploegen worden 4 tot 8 medailles voor de deelnemers uitgereikt, afhankelijk van het aantal deelnemers.

NL 2.1.9 De Werkorganisatie benoemt de jury voor de Nederlandse Kampioenschappen.

AS 3 LEEFTIJDGRENSEN

Synchronzwem deelnemers jonger dan vijftien (15) jaar (op 31 december van het jaar van de wedstrijd) mogen niet deelnemen aan de Olympische Spelen, Wereldkampioenschappen of World Series.

AS 4 WEDSTRIJDONDERDELEN

AS 4.1 Figuren:

Elke deelnemer in Solo, Solo Mannen, Duet, Mixed Duet en Ploeg moet vier (4) of twee (2) figuren uitvoeren, zoals beschreven in de Age Group categorie, zoals beschreven in Bijlage I van dit reglement. Elke deelnemer bij de Vrije Combinatie mag figuren uitvoeren, zoals beschreven in Bijlage I, van dit reglement. De Age-Group Figuren worden iedere vier (4) jaar door de TASC (Technische commissie van de FINA) geselecteerd, behoudens de goedkeuring van het FINA-bureau.

AS 4.2 Technische Uitvoering: Voorrondes/ Finales

De Technische Ploeg uitvoering bestaat uit vier (4) tot acht (8) deelnemers (voor uitzonderingen zie AS 6.2). In de Technische uitvoering moet iedere Solo, Solo Mannen, Duet, Mixed Duet en Ploeg de verplichte elementen uitvoeren zoals omschreven in Bijlage II van dit reglement en een vooraf bepaalde vrije elementen (hybrids en acrobatische bewegingen) en een vrije keuze overgangen (zie Bijlage III van dit reglement) bevatten. De verplichte elementen en het aantal vrije elementen voor elke wedstrijd wordt iedere vier (4) jaar geselecteerd door de TASC (Technische commissie van de FINA), behoudens de goedkeuring van het FINA-bureau. De uitvoeringen worden op muziek gecoreografeerd.

AS 4.3 Vrije Uitvoering: Voorrondes/Finales

De Vrije Ploeg uitvoering bestaat uit vier (4) tot acht (8) deelnemers (voor uitzonderingen zie AS 6.2). Elke Solo, Solo Mannen, Duet, Mixed Duet en Ploeg uitvoering zal bestaan uit een vooraf bepaald aantal vrije elementen (Hybrids en acrobatische bewegingen) en een vrije keuze overgangen, gecoreografeerd op muziek.

Het aantal vrije elementen voor elke wedstrijd wordt iedere vier (4) jaar geselecteerd door de TASC (Technische commissie van de FINA), behoudens de goedkeuring van het FINA-bureau.

AS 4.4 Vrije Combinatie: Voorrondes / Finales

Een Vrije Combinatie bestaat uit vier (4) tot tien (10) deelnemers die een combinatie maken van onderdelen. De Vrije Combinatie heeft een vooraf bepaald aantal verplichte en vrije elementen gecoreografeerd op muziek (zie Bijlage III van dit reglement).

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



AS 4.5 Acrobatische Uitvoering: Voorrondes/Finales

De Acrobatische Uitvoering bestaat uit vier (4) tot acht (8) deelnemers die een vooraf bepaald aantal elementen uitvoeren zoals beschreven in Bijlage III van dit reglement.

NL 4.1 Figuren: de KNZB hanteert deze door de FINA vastgestelde figuren en publiceert deze figuren, alsmede de ingangsdatum. De periode tussen de publicatie en de datum van ingang is tenminste twee maanden.

Voor wedstrijden voor leeftijd- en/of diplomagroepen kunnen de figuren op een geheel andere wijze vastgesteld worden.

NL 4.2 Technische Uitvoering: de KNZB hanteert deze door de FINA vastgestelde elementen en publiceert deze verplichte elementen, alsmede de ingangsdatum. De periode tussen de publicatie en de datum van ingang is tenminste twee maanden. De muziek mag dezelfde zijn als die van de Vrije Uitvoering.

AS 5 PROGRAMMA'S

AS 5.1 Het Olympische programma wordt bevestigd door het FINA kantoor.

AS 5.2 Bij de Wereldkampioenschappen: Voorronde Technische Uitvoering, Finale Technische Uitvoering, Voorronde Vrije Uitvoering, Voorronde Acrobatische uitvoering, Finale Vrije Uitvoering, Finale Vrije Acrobatische Uitvoering (Tijdslimieten zoals weergegeven in AS14).

AS 5.3 Bij de **FINA World Series Synchroonzwemmen**: zie BL 11.4.1.

AS 5.4 Bij de Wereldkampioenschappen Junioren: Voorronde Technische Uitvoering, Finale Technische Uitvoering, Voorronde Vrije Uitvoering, Voorronde Acrobatische Uitvoering, Finale Vrije Uitvoering en Finale Acrobatische Uitvoering. (Tijdslimieten zoals weergegeven in AS 14). De definitieve volgorde van de sessies zullen door de FINA en het organiserende comité worden bepaald.

AS 5.5 Bij Wereldkampioenschappen Jeugd: Figuren en Vrije Uitvoeringen in volgende volgorde: Voorronde Vrije Uitvoeringen, Voorronde Vrije Combinatie, Figuren, Finale Vrije Uitvoeringen en Finale Vrije Combinatie (tijdslimieten zoals weergegeven in ASAG 5). De definitieve volgorde van de sessies zullen door de FINA en het organiserende comité worden bepaald.

AS 5.6 Voor alle andere internationale competities, mag het programma bestaan uit elke combinatie van AS 4.1 – AS 4.3, zodat de vrije uitvoering is inbegrepen. De Vrije combinatie is voor Jeugd en 12 en jonger.

NL 5.1 Synchroon zwemwedstrijden kunnen worden gehouden voor leeftijds- en/of diplomagroepen.

NL 5.2 Met uitzondering van Nederlandse Kampioenschappen kan voor alle wedstrijden, met aller goedvinden, voor het niveau van bekwaamheid van de deelnemers, gekozen worden uit de Age-Group, Junioren of Senioren Figuren.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



AS 6 INSCHRIJVINGSBEPALINGEN

AS 6.1 Voor FINA competities, heeft ieder land het recht om deel te nemen met één Solo, één Solo mannen, één Duet, één Mixed Duet, één Ploeg, één Vrije Combinatie of één Acrobatische Uitvoering (tenzij anders is bepaald).

AS 6.1.1 Bij de Wereldkampioenschappen heeft ieder land het recht om deel te nemen met één Technische Uitvoering Solo, één Vrije Uitvoering Solo, één Technische Solo Mannen, één Vrije Uitvoering Solo Mannen, één Technische Uitvoering Duet, één Vrije Uitvoering Duet, één Technische Uitvoering Mixed Duet, één Vrije Uitvoering Mixed Duet, één Technische Uitvoering Ploeg, één Vrije Uitvoering Ploeg en één Acrobatische Uitvoering.

AS 6.1.2 Bij Wereldkampioenschappen Junioren heeft ieder land het recht om deel te nemen met één Technische Uitvoering Solo, één Vrije Uitvoering Solo, één Technische Solo Mannen, één Vrije Solo Mannen, één Technische Uitvoering Duet, één Vrije Uitvoering Duet, één Technische Uitvoering Mixed Duet, één Vrije Uitvoering Mixed Duet, één Technische Uitvoering Ploeg, één Vrije Uitvoering Ploeg en één Acrobatische Uitvoering

AS 6.1.3 Bij Wereldkampioenschappen Jeugd en FINA competities heeft ieder land het recht om deel te nemen met één Solo, één Solo Mannen, één Duet, één Mixed Duet, één Ploeg en één Vrije Combinatie (tenzij anders is bepaald).

AS 6.1.4. Bij de World Series zullen, meer dan één Solo, meer dan één Solo Mannen, meer dan één Duet, meer dan één Mixed Duet, meer dan één Ploeg en meer dan één Acrobatische Uitvoering worden toegestaan in overeenstemming met de regels en voorschriften.

AS 6.1.5. Er zullen geen wijzigingen worden geaccepteerd nadat de deadline voor GMS sport inzendingen is verstreken, tenzij op medische gronden. Een boete van USD 500,00 zal worden toegepast voor elke wijziging na de deadline.

AS 6.2 Ploeg, Vrije Combinatie en Acrobatische Uitvoeringen:

AS 6.2.1 Bij de Olympische Spelen moeten de ploegen bestaan uit acht (8) deelnemers. Het totaal aantal deelnemende deelnemers van iedere bond (tenzij anders is bepaald) mag niet de negen (9) deelnemers overschrijden, één als reserve. Het totale aantal deelnemers mag een maximum van twee (2) mannelijke deelnemers bevatten.

AS 6.2.2 Bij de Wereldkampioenschappen en Wereldkampioenschappen Junioren, moeten de ploegen bestaan uit ten minste vier (4) maar niet meer dan acht (8) deelnemers en een maximum van twee (2) reserves. Het totale aantal deelnemers mag een maximum van twee (2) mannelijke deelnemers bevatten.

AS 6.2.3 Bij de Wereldkampioenschappen Jeugd moeten de ploegen bestaan uit ten minste vier (4) maar niet meer dan acht (8) deelnemers en de Vrije Combinatie moet bestaan uit ten minste vier (4) maar niet meer dan tien (10) deelnemers. Het totale aantal deelnemers mag een maximum van twee (2) mannelijke deelnemers en een maximum van twee (2) reserves bevatten.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



AS 6.3 Inschrijvingen met Coach Kaarten met moeilijkheidsfactor en muziek informatie overzicht voor elk onderdeel dienen uiterlijk veertien (14) dagen voor de aanvang van de wedstrijd door de FINA GMS te zijn ontvangen. Na deze datum zullen wijzigingen alleen op medische gronden worden geaccepteerd. Coach Kaarten kunnen alleen gewijzigd worden tussen de voorrondes en de finales binnen vier (4) uur na de publicatie van de resultaten van de voorrondes. In het geval van directe finales mag de Coach Kaart gewijzigd worden binnen vier uur van de publicatie van de resultaten van de technische uitvoering, vrije uitvoering of acrobatische uitvoering.

AS 6.3.1 Op het inschrijfformulier staan vermeld:

- de naam van de deelnemer aan de Solo en de reserve;
- de naam van de deelnemer aan de Solo mannen en de reserve;
- de namen van de deelnemers aan het Duet en maximaal één reserve;
- de namen van de deelnemers aan het Mixed Duet en maximaal twee reserves;
- de namen van de deelnemers aan de Ploeg en maximaal twee reserves;
- de namen van de deelnemers aan de Vrije Combinatie en maximaal twee reserves.
- de namen van de deelnemers aan de Acrobatische Uitvoering en maximaal twee reserves.

Bij de Wereldkampioenschappen staan op het inschrijfformulier vermeld:

- de naam van de deelnemer aan de Technische Uitvoering Solo en de reserve;
- de naam van de deelnemer aan de Vrije Uitvoering Solo en de reserve;
- de naam van de deelnemer aan de Technische Uitvoering Solo Mannen en de reserve;
- de naam van de deelnemer aan de Vrije Uitvoering Solo Mannen en de reserve;
- de namen van de deelnemers aan de Technische Uitvoering Duet en maximaal één reserve;
- de namen van de deelnemers aan de Vrije Uitvoering Duet en maximaal één reserve;
- de namen van de deelnemers aan de Technische Uitvoering Mixed Duet (twee reserves);
- de namen van de deelnemers aan de Vrije Uitvoering Mixed Duet (twee reserves);
- de namen van de deelnemers aan de Technische Uitvoering Ploeg en maximaal twee reserves;
- de namen van de deelnemers aan de Vrije Uitvoering Ploeg en maximaal twee reserves;
- de namen van de deelnemers aan de Acrobatische Uitvoering en maximaal twee reserves.

Bij de FINA World Series Synchronzwemmen: zie BL 11.4.1.

NL 6.1 Voor wedstrijden in Nederland moet per E-mail worden ingeschreven door of namens de secretaris van de vereniging.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



NL 6.2 Bij inschrijvingen voor nationale wedstrijden, die niet voorzien zijn van alle benodigde gegevens (startvergunningnummer e.d.) wordt een boete opgelegd gelijk aan het gestelde startgeld voor de wedstrijd. Indien de ontbrekende gegevens niet alsnog binnen twee dagen na schriftelijke of telefonische mededeling, dat de inschrijving onvolledig is, en uiterlijk vijf dagen voor de wedstrijd worden verstrekt, wordt de inschrijving terzijde gelegd.

NL 6.3 Voor iedere inschrijving van een solo, duet of ploeg, welke niet gestand wordt gedaan, wordt aan de inschrijvende vereniging een boete opgelegd.

AS 7 VOORRONDES EN FINALES

AS 7.1 Indien er meer dan twaalf (12) inschrijvingen zijn voor Technische of Vrije Uitvoeringen, Vrije Combinaties, of Acrobatische Uitvoering worden er voorrondes gehouden. Alleen de beste twaalf (12) uitvoeringen zwemmen in de officiële finale.

AS 7.2 Indien er minder dan dertien (13) inschrijvingen zijn voor Technische en Vrije Uitvoering, Vrije Combinatie, of Acrobatische Uitvoering mogen er voorrondes worden gehouden.

AS 7.3 Deze informatie moet van tevoren bekend worden gemaakt. (zie AS 24.2.7)

NL 7.1 Wanneer bij belangrijke wedstrijden een te grote inschrijving voor één (1) of meer van de wedstrijdonderdelen een vlotte afwerking in de weg staat, kan de werkorganisatie bepalen, dat er een voorronde wordt gehouden. Een voorronde kan bestaan uit een figuren- of een uitvoeringen-wedstrijd.

AS 8 FIGURENWEDSTRIJD

AS 8.1 Er wordt slechts één figurenwedstrijd gehouden.

AS 8.2 Deelnemers, anders dan in Wereldkampioenschappen Jeugd, FINA wedstrijden en Continentale Kampioenschappen, mogen, met onderling goedvinden, deelnemen aan een wedstrijd met Age Group Figures (zie bijlage I) die overeenkomt met het niveau van hun vaardigheid.

AS 8.3 Voor de Figurenwedstrijd:

Bij de 12 jaar en jonger categorie moet elke deelnemer in Solo, Solo Mannen, Duet, Mixed Duet en Ploeg vier (4) figuren uitvoeren:

De twee (2) verplichte figuren en één (1) groep van twee (2) figuren geloot uit de lijst beschreven in Bijlage I van dit reglement.

In de Jeugd categorie moet elke deelnemer in Solo, Solo Mannen, Duet, Mixed Duet en Ploeg een groep van twee (2) figuren van de secties (A, B of C) geloot uit de lijst beschreven in Bijlage I van dit reglement uitvoeren. Elke deelnemer in de Jeugd Vrije Combinatie moet de twee (2) figuren uitvoeren zoals geselecteerd middels de hierboven beschreven procedure.

AS 8.3.1 Figuren sectie en groepen van de FINA figuren 2022-2025 in Bijlage I zullen worden geloot door de scheidsrechter/TASC.

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



AS 8.3.2 De loting zal geschieden tussen achttien (18) en tweeënzeventig (72) uur voor het begin van de figurenwedstrijd.

AS 8.3.3. De loting zal openbaar zijn. Plaats en tijd zal tenminste vierentwintig (24) uur van tevoren worden aangekondigd. Lotingen kunnen worden gedaan via een social media platform.

AS 8.4 Bij de 12 jaar en jonger categorie zullen de startvolgorde en de figuren, die door elke deelnemer uitgevoerd moeten worden, worden bepaald door loting. Eerst wordt de optionele groep figuren geloot, daarna wordt de startvolgorde geloot.
In de Jeugd categorie zal eerst de figuur sectie (A,B of C) worden geloot, daarna wordt de startvolgorde geloot. De startvolgorde lijst zal in twee gelijke groepen worden verdeeld – 1 en 2 (groep 1 heeft 1 extra zwemmer, als het aantal niet gelijk is). Daarna wordt één van de twee figuren groepen uit de gelote sectie middels loting toegewezen aan elke atleten groep (1 en 2). Bijvoorbeeld, als sectie B is geloot, dan kan atleten groep 1 figuren groep 4 loten en kan atleten groep 2 figuren groep 3 loten.

AS 8.5 Voor de Figurenwedstrijd moet zwemkleding voldoen aan het gestelde in FINA reglement artikel GR 5 (voor Nederland: C19 Algemeen sportreglement). Het moet effen zwart zijn en het dragen van een witte badmuts is verplicht. Zwembrillen, neusklemmen of -plugs zijn toegestaan. Alleen kleine oorknopjes zijn toegestaan. Deelnemers moeten bungelende sieraden voor aanvang van de wedstrijd af-/uitdoen.

NL 8.1 Voor de Figurenwedstrijd bij junioren/senioren zal eerst de figuursectie (A,B,C) worden geloot, daarna wordt de startvolgorde geloot. De startvolgorde lijst zal in twee gelijke groepen worden verdeeld – 1 en 2 (groep 1 heeft één (1) extra zwemmer, als het aantal niet gelijk is). Daarna wordt één van de twee figuren groepen uit de gelote sectie middels loting toegewezen aan elke atleten groep (1 en 2). Bijvoorbeeld, als sectie B is geloot, dan kan atleten groep 1 figuren groep 4 loten en kan atleten groep 2 figuren groep 3 loten.

De loting gebeurt door het bondsbureau voor Nederlandse Kampioenschappen, selectiewedstrijden, en dergelijke.

- Voor de overige wedstrijden worden de figuren geloot door de scheidsrechter van de wedstrijd.
- Tenminste 3 x 24 uur voor de loting wordt bekend gemaakt, waar en wanneer deze wordt gehouden.

NL 8.2 Bij wedstrijden waar de puntenverwerking met de computer plaatsvindt, mag de startvolgorde ook met behulp van de computer worden bepaald.

- De door de computer voorgestelde volgorde behoeft de goedkeuring van de scheidsrechter.
- Tenminste 3 x 24 uur voor de loting wordt bekend gemaakt, waar en wanneer deze wordt gehouden.

NL 8.3 De Werkorganisatie heeft het recht af te (doen) wijken van het bepaalde in AS 8 indien de belangen van het synchroonzwemmen ermee gediend zijn.

AS 9 JURYPANELS FIGURENWEDSTRIJDEN

AS 9.1 Indien voldoende gekwalificeerde juryleden beschikbaar zijn mag/mogen één (1), twee (2) of 4 (vier) panels van zes (6) of zeven (7) beoordelaars worden ingezet.

AS 9.1.1 Als met één (1) jurypanel gewerkt wordt, beoordeelt dat panel vier (4) figuren of twee (2) figuren (volgens de Age categorie) één voor één in de vastgestelde volgorde.

AS 9.1.2 Als met twee (2) jurypanels gewerkt wordt, beoordeelt ieder panel één (1) of twee (2) figuren.

AS 9.1.3 Als met vier (4) jurypanels gewerkt wordt, beoordeelt ieder panel één (1) figuur.

AS 9.2 Bij de figurenwedstrijd zitten de beoordelaars op verhoogde zitplaatsen, zodanig dat ze de deelnemers van opzij kunnen waarnemen.

AS 9.2.1 Alle figuren en beoordeling worden gestart na een signaal van de scheidsrechter of assistent-scheidsrechter.

AS 9.2.2 Op het signaal van de scheidsrechter of assistent-scheidsrechter steken de beoordelaars gelijktijdig hun cijfer op.

AS 9.2.3 Bij elektronische verwerking en indien een scorebord aanwezig is, worden de cijfers getoond na goedkeuring van de scheidsrechter of de aangewezen official.

NL 9.1 In Nederland zullen één (1), twee (2) of vier (4) panels van vijf (5) beoordelaars worden ingezet.

NL 9.2 Door de scheidsrechter kan van het bovengenoemde worden afgeweken indien de voortgang van de wedstrijd ermee is gediend. Alle deelnemers van een leeftijdscategorie dienen een bepaald figuur wel bij hetzelfde panel te zwemmen.

NL 9.3 Wanneer elektronische apparatuur wordt gebruikt zal iedere beoordelaar toch over een cijferboek beschikken voor het geval zich een technische fout voordoet.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



AS 10 BEOORDELING VAN FIGUREN

AS 10.1 De deelnemer kan cijfers krijgen van 0 -10, met tiende van punten.

Perfect	10
Bijna perfect	9,9 tot 9,5
Excellent	9,4 tot 9,0
Zeer goed	8,9 tot 8,0
Goed	7,9 tot 7,0
Vrij goed	6,9 tot 6,0
Voldoende	5,9 tot 5,0
Onvoldoende	4,9 tot 4,0
Zwak	3,9 tot 3,0
Zeer zwak	2,9 tot 2,0
Nauwelijks herkenbaar	1,9 tot 0,1
Geheel mislukt	0

AS 10.2 Alle beoordelingen hebben als uitgangspunt de hoogste graad van perfectie van elke beweging inde figuuromschrijving, waarbij elke overgang een numerieke waarde heeft gebaseerd op de moeilijkheidsfactor (NVT).

AS 10.3 Als een beoordelaar door ziekte of een andere onvoorziene omstandigheid geen cijfer heeft gegeven voor een figuur, wordt het gemiddelde cijfer van de andere vijf (5) of zes (6) beoordelaars berekend en als dat van de ontbrekende beoordeling genomen. Dit cijfer wordt berekend en afgerond tot het dichtstbijzijnde 0,25 punt.

NL 10.1 Bij het beoordelen van de figuren mag de moeilijkheidsfactor niet in aanmerking worden genomen.

NL 10.2 Door gebruik te maken van panels met vijf (5) beoordelaars zal als een beoordelaar door ziekte of andere onvoorziene omstandigheid geen cijfer heeft gegeven voor een figuur, wordt het gemiddelde cijfer van de andere vier (4) beoordelaars berekend en als dat van de ontbrekende beoordeling genomen. Dit cijfer wordt berekend en afgerond tot het dichtstbijzijnde 0,25 punt.

AS 11 STRAFPUNTEN BIJ FIGUREN

AS 11.1 Als een deelnemer het omschreven figuur niet uitvoert of indien het figuur niet alle verplichte elementen bevat of deze elementen niet worden uitgevoerd volgens de beschrijving zal de scheidsrechter of assistent-scheidsrechter de beoordelaars en de deelnemer informeren dat voor het figuur een nul wordt toegekend.

AS 11.2 Als een nul (0) in een figuren competitie is toegekend, mag de scheidsrechter samen met twee FINA evaluatoren of FINA juryleden (ervoor zorgdragend dat er drie verschillende Federaties van landen zijn vertegenwoordigd) de officiële video raadplegen, tot maximaal drie keer. Als er, na drie keer bekeken te zijn, geen definitieve beslissing genomen kan worden zal de beslissing in het voordeel van de atleet uitvallen.

AS 11.3 Bij een figurenwedstrijd van de 12 jaar en jonger categorie is het, als een deelnemer niet het juiste figuur uitvoert, toegestaan dat de atleet het figuur nogmaals uitvoert en dan zal er 1 strafpunt worden toegepast. Als de atleet wederom een fout begaat wordt een nul toegekend.

NL11.1 Als een deelnemer niet tijdig aan de start verschijnt, zodanig dat de gang van de wedstrijd onderbroken wordt, zal de (assistent) scheidsrechter voor het desbetreffende figuur een nul (0) laten noteren.

NL11.2 Diskwalificatie volgt als een deelnemer uitkomt in een leeftijds- of diplomacategorie zonder daartoe gerechtigd te zijn.

NL11.3 Voor Nederland zullen geen officiële video opnames van figuren worden gemaakt, uitgezonderd nationale kampioenschappen, indien de scheidsrechter dit eist.

AS 12 BEREKENING RESULTATEN FIGUREN

AS 12.1 Het hoogste en laagste cijfer valt af (één van elk). De resterende vier (4) of vijf (5) cijfers worden opgeteld, de som gedeeld door vier (4) of vijf (5). Het resultaat wordt vermenigvuldigd met de moeilijkheidsfactor om het resultaat te verkrijgen voor elk van de vier (4) of twee (2) figuren.

AS 12.2 De resultaten van de vier (4) of twee (2) figuren worden bij elkaar opgeteld. Het totaal wordt gedeeld door de totale moeilijkheidsfactor van de figuren en met 10 vermenigvuldigd, en dan zullen de strafpunten worden afgetrokken.

AS 12.3 Het figurenresultaat:

AS 12.3.1 Voor Solo's is de berekening volgens AS 12.2

AS 12.3.2 Voor Duetten – voor iedere deelnemer wordt het resultaat berekend volgens AS12.2. Deze resultaten worden opgeteld en door twee (2) gedeeld om het gemiddelde resultaat te bepalen. (afroonden tot 4 cijfers achter de komma).

AS 12.3.3 Voor Ploegen – voor iedere deelnemer die zwemt in de ploeg uitvoering wordt het resultaat berekend volgens AS 12.2. Deze resultaten worden opgeteld en het totaal wordt gedeeld door het aantal deelnemers om het gemiddelde resultaat te bepalen (afroonden tot 4 cijfers achter de komma).

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



AS 12.3.4 Mocht een deelnemer na de voorrondes Duetten of Ploegen niet in staat zijn de figuren te zwemmen (in geval van ziekte of blessure) dan zal voor een Duet het resultaat van de reserve worden gebruikt om het gemiddelde te bepalen. Voor een Ploeg wordt het hoogste resultaat van de twee reserves gebruikt om de totale score van de ploeg te bepalen.

AS 13 UITVOERINGENWEDSTRIJDEN

AS 13.1 Een mixed duet zal bestaan uit een vrouw en een man.

AS 13.2 Een ploeg bestaat uit tenminste vier (4) en ten hoogste acht (8) deelnemers (uitgezonderd het gestelde in AS 6.2), inclusief een maximum van twee (2) mannelijke deelnemers. Het aantal deelnemers van een ploeg mag niet wijzigen tussen Voorrondes en Finales of tussen Technische- en Vrije Uitvoeringen.

AS 13.3 Een Vrije Combinatie bestaat uit tenminste vier (4), maar niet meer dan tien (10) deelnemers. Inclusief maximaal twee (2) mannelijke deelnemers.

AS 13.4 Een Acrobatische Uitvoering bestaat uit vier (4) tot acht (8) deelnemers. Inclusief maximaal twee (2) mannelijke deelnemers.

AS 13.5 In een Vrije Combinatie en een Acrobatische Uitvoering mag het aantal deelnemers niet veranderen tussen de Voorrondes en de Finales.

AS 13.6 In Duet, Mixed Duet, Groep, Vrije Combinatie en Acrobatische Uitvoeringen wedstrijden, kunnen deelnemers die op de startlijst staan, conform regel AS 6.3.1, omgewisseld worden voor aanvang van de sessies.

AS 13.6.1 Elke wijziging van namen van de deelnemers van de meest recente startlijst, moet schriftelijk worden overhandigd aan de scheidsrechter, minstens 2 uur voor de starttijd die is gepubliceerd voor de eerste uitvoering. Deze tijd dient gepubliceerd te worden in een officieel wedstrijd schema. Hierna kunnen wijzigingen alleen worden geaccepteerd, in geval van plotselinge ziekte of bij een ongeluk van de deelnemer en als de reserve klaar staat om in te vallen zonder dat de wedstrijd wordt vertraagd. De scheidsrechter heeft in deze situatie de beslissingsbevoegdheid.

AS 13.6.2 Als het ontbreken van een reserve de Groep, Vrije Combinatie of Acrobatische Uitvoering reduceert tot een aantal dat minder is dan bepaald in AS 4.4, AS 4.5, AS 6.2, AS 13.2 of AS 13.4, zal de groep worden gediskwalificeerd.

AS 13.6.3 Indien de wijziging niet op tijd wordt doorgegeven (zie AS 13.6.1) dan volgt diskwalificatie van de uitvoering.

AS 13.7 Loting procedure voor technische uitvoeringen, voorrondes vrije uitvoeringen, voorrondes vrije combinatie of voorrondes acrobatische uitvoeringen (WCH en OG)

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



Alle uitvoeringen wedstrijden zullen worden ingevoerd volgens de Wereld Ranglijst. Lotingen zullen worden gesplitst in twee delen: deelnemers met een rangschikking op de Wereld Ranglijst en diegenen zonder rangschikking.

Lotingsproces voor niet gerangschikte atleten

De niet gerangschikte deelnemers zullen willekeurig worden geloot in groepen van 6. Deze groepen zullen als eerste in de competitie zwemmen in de gelote volgorde en voor de laagste groep van gerangschikte deelnemers.

Lotingsproces voor atleten met rangschikking op de Wereld Ranglijst

De gerangschikte deelnemers zullen daarna worden ingedeeld na de niet gerangschikte atleten, in omgekeerde volgorde van ranking, waarbij de hoogst gerangschikte deelnemer als laatste zwemt, gevolgd door de volgende gerangschikte deelnemer, etc. In geval van een gelijke ranking in de Wereld Ranglijst zal er een aparte loting plaatsvinden tussen de gelijk geranke deelnemers om de volgorde van van de hoofdloting te bepalen.

Bijv: Wereldkampioenschappen 30 inzendingen in Technische Duetten – 18 gerangschikte duetten en 12 niet gerangschikte duetten. (Lotingsprocedure: niet gerangschikte duetten: loting voor de startvolgorde 1-12 gebaseerd op willekeurige loting; gerangschikte duetten voor de startvolgorde 13-30 gebaseerd op de volgorde van de Wereld Ranglijst.

Refererend aan Bijlage IX voor Wereld Ranglijst informatie.

AS 13.7.1 De loting zal handmatig worden gedaan als er geen FINA gesanctioneerd loting systeem beschikbaar is. De loting vindt plaats tenminste achttien (18) uur voor het begin van het eerste deel van de wedstrijd en zal openbaar zijn. Tenminste 24 uur voor de loting wordt bekend gemaakt, waar en wanneer deze wordt gehouden.

AS 13.7.2. De volgorde van loting zal Ploegen, Vrije Combinaties, Acrobatische Uitvoeringen, Duetten en Solo's Voorrondes zijn. Voor wedstrijden waar zowel de Technische als Vrije Uitvoering worden gezwommen, zal er eerst geloot worden voor de Technische Uitvoering gevolgd door de Vrije Uitvoering (Technische Uitvoering Ploeg, Voorronde Vrije Uitvoering Ploeg, Voorronde Vrije Combinatie, Voorronde Acrobatische Uitvoering, Technische Uitvoering Duet, Voorronde Vrije Uitvoering Duet, Technische Uitvoering Mixed-Duet, Voorronde Vrije Uitvoering Mixed-Duet, Technische Uitvoering Solo, Voorronde Vrije Uitvoering Solo, Technische uitvoering Solo Mannen en Voorronde Vrije Uitvoering Solo Mannen).

AS 13.7.3 Als een land startnummer één (1) loot bij de Technische Uitvoering of Voorronde Vrije Uitvoering, Voorronde Vrije Combinatie of Voorronde Acrobatische Uitvoering, of directe finales, dan wordt dit land vrijgesteld van startnummer één (1) bij alle andere voorrondes of directe finales in de groep waarin het land eerste is geloot (bijvoorbeeld solo, duet, ploeg).

AS 13.8 Na de figuren en/of Technische Uitvoeringen en Voorrondes Vrije Uitvoeringen en Voorrondes Vrije Combinatie/Acrobatische Uitvoering zullen de beste twaalf (12) op basis van de totale scores aan de finale deelnemen. Wanneer het aantal deelnemers hoger is dan vijfendertig (35), zullen de eerste

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



veertien (14) op basis van de totale scores deelnemen aan de finales. Uitzondering: bij de Wereld (Senioren) Kampioenschappen zullen de beste twaalf (12) na iedere Technische Uitvoering / Vrije Uitvoering / Acrobatische Uitvoering deelnemen aan de respectievelijke finale.

AS 13.8.1 De startvolgorde in de finale wordt bepaald door loting in groepen van 6 of 7 deelnemers. De deelnemers die zich geplaatst hebben als 1-6 of 1-7 volgens AS 13.8 zullen loten voor de laatste startnummers; de deelnemers die zich geplaatst hebben als 7-12 of 8-14 zullen loten voor de eerste startnummers. Als het aantal deelnemers niet gelijk te verdelen is, dan zal de eerste groep die zwemt de kleinste groep zijn.

AS 13.9 Theatrale make-up mag niet worden gedragen. Natuurlijke make-up die de unieke persoonlijkheid van de atleet weergeeft en/of het thema van de uitvoering uitbeeldt mag gebruikt worden.

AS 13.10 Het gebruik van accessoires, zwembrillen, of extra kleding is niet toegestaan, tenzij op medische gronden. Als de scheidsrechter of assistent scheidsrechter in het evenement opmerkt dat de deelnemer(s) zich hier niet aan houdt, zal de deelnemer niet worden toegestaan deel te nemen tot dat er overeenstemming is bereikt.

AS 13.11 Neusklemmen of plugs mogen worden gedragen.

AS 13.12 Om veiligheidsredenen zullen alleen kleine oorknopjes worden toegestaan. Deelnemers moeten bungelende sieraden, of bungelende stukken van kroontjes of badkleding voor aanvang van de uitvoering verwijderen.

AS 13.13 Voor uitvoeringen moet de zwemkleding voldoen aan het gestelde in GR 5 en AS 13.9 -13.13 (voor Nederland: C19 Algemeen sportreglement). Als de scheidsrechter vindt dat de zwemkleding van de deelnemer niet conform de eisen is, zal de deelnemer niet worden toegestaan deel te nemen aan de wedstrijd tenzij de deelnemer alsnog in goedgekeurde zwemkleding verschijnt. Zwemkleding mag een karakter of het thema van de muziek weergeven. De zwemkleding mag niet de indruk van overmatige naaktheid geven, die ongepast is voor de discipline. Synchroon zwemkleding moet waardig zijn en gepast voor de competitie.

NL 13.1 De startvolgorde wordt door loting bepaald. Indien in de voorrondes in een (leeftijd) categorie een vereniging als eerste wordt geloot, dan wordt deze vereniging vrijgesteld van startnummer één (1) in de overige drie (3) wedstrijdonderdelen van dezelfde (leeftijd) categorie. De loting vindt direct plaats na het bekend zijn van de finalisten.

NL 13.2 Bij het onderdeel Solo dient voor het begin van het eerste onderdeel van de wedstrijd te worden opgegeven of de oorspronkelijke deelnemer dan wel de reserve zwemt. Daarna kan er niet meer gewijzigd worden.

NL 13.3 In het geval een deelnemer letsel oploopt en er geen reserve beschikbaar is, zal het resultaat van deze deelnemer niet meetellen. Een gemiddeld figurenresultaat wordt herrekend op basis van de overgebleven deelnemers.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



AS 14 TIJDSLIMIETEN VOOR UITVOERINGEN

AS 14.1 Tijdslimieten voor Technische Uitvoeringen, Vrije Uitvoeringen en Acrobatische Uitvoeringen inclusief tien (10) seconden voor bewegingen op de kant.

AS 14.1.1 Technische Uitvoering Solo's: 2 minuten 00 seconden

Technische Uitvoering Solo's Mannen:

Vrije Uitvoering Solo's: 2 minuten 15 seconden

Vrije Uitvoering Solo's Mannen:

AS 14.1.2 Technische Uitvoering Duetten: 2 minuten 20 seconden

Vrije Uitvoering Duetten: 2 minuten 45 seconden

AS 14.1.3 Technische Uitvoering Mixed Duetten 2 minuten 20 seconden

Vrije Uitvoering Mixed Duetten 2 minuten 45 seconden

AS 14.1.4 Technische Uitvoering Ploegen: 2 minuten 50 seconden

Vrije Uitvoeringen Ploegen: 3 minuten 30 seconden

AS 14.1.5 Acrobatische Uitvoering 3 minuten 00 seconden

AS 14.1.6 Er is een marge op deze tijdslimieten van vijf (5) seconden meer of minder voor alle uitvoeringen.

AS 14.1.7 Bij het onderdeel uitvoeringen mag het oplopen van de deelnemers vanaf het aangegeven startpunt tot stilstaande positie niet langer duren dan 30 seconden voor Technische of Vrije Mixed Duetten, Technische en Vrije Ploegen, voor Vrije Combinatie en Acrobatische Uitvoering en mag niet langer duren dan 20 seconden voor alle Solo en Duet Uitvoeringen.

AS 14.1.8 Wanneer bij uitvoeringen in het water wordt begonnen mag het tijdslimiet van 30 seconden om het stilliggende startpunt in het water te bereiken niet worden overschreden voor Technische en Vrije Mixed Duetten, Technische en Vrije ploegen, Vrije Combinaties en Acrobatische Uitvoering en voor alle Solo en vrouwelijke Duetten geldt een tijdslimiet van 20 seconden.

AS 14.1.9 Tijdslimieten voor Age Groepen – Zie ASAG 5.

AS 14.2 Het opnemen van de tijd begint met het oplopen en eindigt met de begeleidende muziek. Het opnemen van de tijd van bewegingen op de kant start als de eerste deelnemer het startpunt voorbij gaat en eindigt als de laatste deelnemer de starthouding aanneemt. Het opnemen van het kantstuk zal beginnen bij de start van de begeleidende muziek en eindigen als de laatste deelnemer de kant verlaat.

AS 14.3 De begeleidende muziek begint na een signaal van de scheidsrechter of aangewezen official. Na het signaal moet(en) de deelnemer(s) de uitvoering zonder onderbreking uitzwemmen (zie AS 18.2) Uitvoeringen mogen op de kant of in het water beginnen, maar moeten in het water eindigen.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



AS 14.4 De tijdwaarnemer moet de totale tijd van de beweging(en) op de kant en het oplopen controleren. Wanneer de tijdslimieten voor het oplopen, beweging op de kant is overschreden, of er is een afwijking van de toegestane uitvoeringstijdslimiet (zie AS 14.1) zal de tijdwaarnemer de scheidsrechter of de door de scheidsrechter aangewezen official hiervan op de hoogte stellen.

AS 14.5 Alle deelnemers zullen muziek aanleveren in overeenstemming met de kwaliteitsvereisten van elke organisatie commissie, zoals vermeld in het bulletin. Organisatoren mogen om nieuwe muziek vragen wanneer deze niet voldoen aan de vereisten. Team managers zullen op hun registratieformulier de exacte looptijd van de muziek, niet de zwemtijd, doorgeven, welke bij de Team managers meeting zal worden afgetekend voor elke uitvoering. De officiële tijd zal worden beoordeeld middels de elektronische looptijd afgegeven door de muzikman. De muzikman zal de scheidsrechter op de hoogte stellen van elke muzikuitvoering, die niet voldoet aan de AS tijdslimieten.

AS 14.6 Wanneer er geen officiële training met muziek is, moet de organisatie de deelnemer of ploegleiding de mogelijkheid geven haar muziek te beluisteren in de competitie locatie voorafgaand aan de wedstrijd.

NL 14.1 De Werkorganisatie heeft het recht om van deze tijdslimieten af te (laten) wijken.

NL 14.2 De tijdslimieten voor de verschillende leeftijdsgroepen inclusief tien (10) seconden kanttijd, zijn als volgt:

			jun.	sen.	techn.uitv.
	12 e.j.	13-15	15-19		
solo	2.00	2.00	2.15	2.15	2.00
duet	2.30	2.30	2.45	2.45	2.20
ploeg	3.00	3.00	3.30	3.30	2.50
vrije comb/acrob.	3.00	3.00	3.00	3.00	

NL 14.3 De tijdwaarnemers moeten beschikken over een chronometer met "lap"-knop.

AS 15 MUZIEKBEGELEIDING

AS 15.1 Degene die is belast met het afspelen van de begeleidende muziek, is er verantwoordelijk voor dat dit op de juiste wijze bij elke uitvoering geschiedt.

AS 15.2 Voor FINA wedstrijden wordt een decibelmeter (geluidsniveau) gebruikt om het geluidsniveau te controleren en te garanderen dat geen enkel persoon is blootgesteld aan een gemiddeld geluidsniveau dat de 90 decibel (rms) overschrijdt of korte geluidspieken die de 100 decibel overschrijden.

AS 15.3 Team Managers zijn verantwoordelijk voor het elektronisch aanleveren van hun muziek via het Internet aan de muzikman volgens de aangegeven instructies, uiterlijk 14 dagen voor de

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



start van de oefensessies. Elke inzending moet gelabeld zijn met het betreffende evenement, naam van de deelnemers en nationale federatie.

Het organisatie comité moet een door de FINA goedgekeurde muziekinstallatie ter beschikking stellen in het wedstrijd bad en een tweede muziekinstallatie in het oefen bad hebben.

- NL 15.1 Na het signaal van de (assistent) scheidsrechter moet de muziek binnen 10 seconden beginnen.
- NL 15.2 Degene die is belast met het afspelen van de begeleidende muziek is tevens verantwoordelijk voor het geluid onder water. Hij dient er te allen tijde voor te zorgen, dat het juiste geluidsniveau wordt aangehouden één en ander op aanwijzing van de scheidsrechter.
- NL 15.3 MP3 bestanden worden niet geaccepteerd. Op een CD mag maar één (1) track opgenomen zijn.

AS 16 JURYPANELS UITVOERINGENWEDSTRIJDEN

AS 16.1 Twee (2) panels van vijf (5) juryleden moeten alle uitvoeringen beoordelen: één voor Elementen en één voor Artistieke Impressie.

Twee (2) groepen van drie (3) Technische controleurs moeten in alle uitvoeringen dienst doen: Eén groep om het aantal, de volgorde van uitvoering en opgegeven moeilijkheid van de Vrije Elementen, en de uitvoering en opgegeven volgorde van Technische Verplichte Elementen (technische uitvoeringen) te controleren en één groep om het aantal en type van synchronisatiefouten te registreren.

AS16.1.1 Er zullen één (1) Technische Controleur Moeilijkheid (DTC) en twee Assistent-Technische Controleurs Moeilijkheid (DATC) zijn. Het doel van de rol is om alle Technische Verplichte Elementen (technische uitvoeringen) en de Vrije Elementen (Hybrids en Acrobatische bewegingen), zoals die live in de uitvoering worden uitgevoerd te verifiëren. Zij zijn tevens verantwoordelijk voor het identificeren van "technische fouten", dit zijn verschillen in hetgeen is vermeld op de Coachkaart en wat in het water wordt getoond OF een fout in een Technisch Verplicht Element (technische uitvoeringen). De Technische Controleur Moeilijkheid zal mogelijkheid hebben om te communiceren met de Scheidsrechter.

AS 16.1.2 Er zullen drie (3) Technische Controleurs Synchronisatie (STC), zijn, die het aantal synchronisatie fouten (ongelijke acties) registreren, die zij tijdens de uitvoering waarnemen. Zij zitten langs de badrand met goed zicht op het zwembad.

AS 16.2 Bij een uitvoeringenwedstrijd zitten de beoordelaars en synchronisatie controleurs op verhoogde zitplaatsen aan tegenoverliggende kanten van het bassin.

AS 16.3 Na afloop van iedere uitvoering geven de beoordelaars hun cijfer.

Reglement G Synchronozwemmen KNZB

Versie: mei 2024



AS 16.4 Als een of meerdere beoordelaars door ziekte of andere onvoorziene omstandigheden geen cijfer heeft gegeven voor een uitvoering, wordt het gemiddelde cijfer van de andere beoordelaars berekend en als beoordeling genomen. Dit cijfer wordt tot een tiende (0,1) afgerond.

AS 16.4.1 Wanneer zich een onverwachte situatie tijdens een sessie voordoet en een of meerdere juryleden geen cijfer voor een uitvoering kunnen geven, kan de scheidsrechter een sessie en uitvoering onderbreken. Na de afhandeling en de situatie veilig is bevonden zal de scheidsrechter de sessie hervatten en toestaan dat de deelnemer opnieuw zwemt.

AS 16.5 De cijfers van de beoordelaars verschijnen op het scorebord, na goedkeuring door de scheidsrechter. De cijfers kunnen niet worden aangepast na publicatie op het scorebord.

AS 16.6 Voor alle Uitvoeringen zullen official/officials aangewezen worden door de scheidsrechter en FINA Afgevaardigde/commissie om het gebruik van de bodem van het zwembad te monitoren.

NL 16.1 Wanneer elektronische apparatuur wordt gebruikt zal iedere beoordelaar toch over een cijferboek beschikken voor het geval zich een technische fout voordoet.

NL 16.1.1. DTC = Technische Controleur Moeilijkheid
DATC = Assistent Technische Controleur Moeilijkheid

NL 16.1.2. STC = Technische Controleur Synchronisatie

AS 17 BEOORDELINGEN VAN UITVOERINGEN

AS 17.1 Bij uitvoeringen kan de deelnemer cijfers krijgen tussen 0 en 10, met gebruik van 0,25 punten.

Perfect	10
Bijna perfect	9,75 tot 9,5
Excellent	9,25 tot 9,0
Zeer goed	8,75 tot 8,0
Goed	7,75 tot 7,0
Vrij goed	6,75 tot 6,0
Voldoende	5,75 tot 5,0
Onvoldoende	4,75 tot 4,0
Zwak	3,75 tot 3,0
Zeer zwak	2,75 tot 2,0
Nauwelijks herkenbaar	1,75 tot 0,25
Geheel mislukt	0

AS 17.2 Voor alle Uitvoeringen, zal iedere beoordelaar één cijfer geven van 0 – 10 punten (zie AS 17.1).

De beoordelaars van het panel **Elementen** zullen één cijfer geven voor de **Uitvoering** van elk element (Vrij en Technisch Verplicht)

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



De beoordelaars van het panel **Artistieke Impressie** panel zullen drie cijfers geven, één cijfer voor **Choreografie** en **Muziek Interpretatie**, één cijfer voor **Presentatie** en één cijfer voor **Overgangen**.

De controleurs voor de Moeilijkheid controleren de vooraf aangegeven moeilijkheidsfactor van de ingediende Coach Kaart. Moeilijkheidsfactoren in Bijlages VI en VII en de Coach Kaart in Bijlage VIII van dit reglement. FINA heeft het recht de onderdelen van elke verplichte categorie aan te passen.

AS 17.2.1 Eerste panel – **ELEMENTEN**

Overweeg in **UITVOERING** – het niveau van perfectie in het uitvoeren van hoog gespecialiseerde vaardigheden. Uitvoering van alle voorgeschreven elementen: Technische verplichte elementen en vrije elementen (hybrids en acrobatische)

AS 17.2.2 Tweede panel – **ARTISTIEKE IMPRESSIE**

Overweeg in **CHOREOGRAFIE EN MUZIEK INTERPRETATIE** de creatieve vaardigheden van het samenstellen van een uitvoering die artistieke en technische elementen combineert. Het ontwerp en het samenweven van diversiteit, creativiteit en innovatie van alle bewegingen: elementen en overgangen. De bad verdeling. De manier waarop de sfeer van de muziek wordt weergegeven, het gebruik van de structuur van de muziek en de bewegingen en synchronisatie met de muziek.

Overweeg in **PRESENTATIE**: de manier waarop de zwemmer(s) zich presenteert (presenteren) aan de toeschouwers: het oplopen en de bewegingen op de kant. Het gebruik van lichaamstaal om fysieke en emotionele sterkte, vertrouwen, en totale beheersing van de uitvoering uit te stralen.

Overweeg in **OVERGANGEN**: het kunstenaarschap en beheersing van gevarieerde en doelgerichte bewegingen, voortstuwing en zwemslagen, die de elementen van de uitvoering koppelen.

AS 18 AFTREK, STRAFPUNTEN EN ANDERE ZAKEN BIJ UITVOERINGEN

AS 18.1 Bij Technische, Vrije en Acrobatische Uitvoeringen zal een half (0,5) punt van het eindresultaat afgetrokken worden voor iedere deelnemer minder dan acht (8) (zie AS 13.2 en AS 13.4).

AS 18.2 Wanneer één (of meer) deelnemer(s) stopt met zwemmen of duidelijk ondersteunend gebruik maakt van de kant van het zwembad voordat de uitvoering is afgelopen, dan zal de uitvoering worden gediskwalificeerd. De scheidsrechter zal inschatten of de beëindiging is veroorzaakt wegens omstandigheden buiten de schuld van de deelnemer(s) om. De scheidsrechter mag toestemming geven om de uitvoering opnieuw te laten zwemmen gedurende de sessie.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



AS 18.3 Stafpunten bij Vrije Uitvoeringen, Technische Uitvoeringen, Vrije Combinaties en Acrobatische Uitvoeringen:

Alle Vrije Elementen (hybrids en acrobatische bewegingen) hebben een **Basis Waarde (Bijlage VI en VII)** dit is de minimale moeilijkheidsfactor die wordt toegepast indien één of meer onderdelen van een element niet wordt uitgevoerd of niet conform hetgeen opgegeven op de Coach Kaart is. In geval van gesignaleerde fout(en) in de opgegeven berekende Basis Waarde zal de DTC de waarde herrekenen.

Eén (1) strafpunt wordt in mindering gebracht op de score van de **uitvoering** als:

AS 18.3.1 De tijd van tien (10) seconden op de kant wordt overschreden.

AS 18.3.2 Indien de tijden voor een bepaalde uitvoering, (meer of minder) niet voldoen aan het gestelde in AS 14.1 en ASAG 5.

AS 18.3.3 Indien de totale tijd voor het oplopen meer bedraagt dan 20/30 seconden.

Twee (2) strafpunten worden in mindering gebracht op score van de **uitvoering** als:

AS 18.3.4 Een deelnemer gedurende een uitvoering opzettelijk gebruik maakt van de bodem van het zwembad, gedurende de uitvoering om zichzelf voort te bewegen of een andere deelnemer te ondersteunen. Er zullen geen strafpunten worden toegewezen indien er contact is met de bodem uit zelfprotectie om een blessure door impact te voorkomen.

AS 18.3.5 Een uitvoering door een deelnemer wordt onderbroken tijdens de beweging op de kant en er opnieuw begonnen mag worden.

AS 18.4 In alle uitvoeringen zal twee punten in mindering worden gebracht op de score van de **Elementen** voor elk element dat het vooraf bepaalde aantal overschrijdt voor het evenement en categorie.

AS 18.5 Bij een vrije uitvoering Mixed Duet en FINA Jeugd Team Uitvoering zal een halve (0,5) strafpunt in mindering worden gebracht op de **Artistieke Impressie** score voor elk van de additionele verplichte elementen uit Bijlage III die niet zijn uitgevoerd (additionele verplichte elementen (Twee verbonden elementen met voorstuwing; er zal 0,5 strafpunt worden gegeven voor elk niet uitgevoerde verbonden beweging).

AS 18.6 Voor alle uitvoeringen zal de som van alle synchronisatie fouten (ongelijke acties), waargenomen door Technische Synchronisatie Controleurs, STC, (elke meegerekend met de toegewezen waarde) in mindering worden gebracht op de **Elementen** score.

Soorten Synchronisatie Fouten en waarde straffen

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



Kleine	0,1 punt
Duidelijke	0,5 punten
Grote	3,0 punten

De beschrijving van kleine, duidelijke en grote synchronisatie fouten (ongelijke acties) is beschreven in het FINA AS Handboek voor uitvoeringen. Maximum aftrek kan de Elementen score terugbrengen naar 0, maar niet naar een negatieve Elementen score.

AS 18.7 Strafpunten en andere zaken in Technische Uitvoeringen

AS 18.7.1 Wanneer in een technische uitvoering één of meerdere deelnemers alle of een deel van een element of een niet correcte uitvoering van een Technisch Verplicht Element uitvoert zullen de Technische Controleurs Moeilijkheid een notitie maken dat de opgegeven beweging niet correct is uitgevoerd. Als de video dit bevestigt (beoordeling uitgevoerd door drie neutrale partijen) zal een nul (0) worden toegekend als moeilijkheidsfactor voor dat element.

AS 18.7.2 De Technische Controleur Moeilijkheid (DTC) zal de scorer informeren een nul (0) toe te kennen voor elk technisch element #1 tot #5 dat niet gezwommen is in de volgorde zoals verklaard in de Coach Kaart (elke overtreding van Algemene Regel 4 in Bijlage II)

AS 18.7.3 Een half (0,5) strafpunt zal in mindering worden gebracht op de **Elementen Score** voor **elke overtreding** van Algemene Regel 6 in Bijlage II

AS 18.7.4 Twee (2) strafpunten zullen in mindering worden gebracht op de **Elementen Score** voor elke overtreding van element 6 in een Duet, Mixed Duet en Ploeg en element 7 in een Ploeg in Bijlage II.

AS 18.8 Strafpunten bij Vrije Combinaties

AS 18.8.1 Twee (2) strafpunten zullen in mindering worden gebracht op de **Uitvoeringen Score** voor overtreding van elke Algemene Regel 2, 3, 4, 5 en 6 in Bijlage V.

AS 18.8.2 Twee (2) strafpunten zullen in mindering worden gebracht op de **Elementen Score** voor elke overtreding van de technische verplichte elementen #1 en #2 in Bijlage V.

AS 18.9 Strafpunten in Acrobatische Uitvoeringen

AS 18.9.1 Twee (2) strafpunten zullen in mindering worden gebracht op de **Uitvoeringen Score** voor elke overtreding van Algemene Regel 3 in Bijlage IV.

AS 18.9.2 Twee (2) strafpunten zullen in mindering worden gebracht op de **Elementen Score** voor elk verplichte acrobatische beweging die niet wordt uitgevoerd of niet wordt uitgevoerd zoals gespecificeerd in de acrobatische groepen in Bijlage IV.

AS 18.10 Technische Controleur (DTC/DATC/STC) Beoordelingsverzoek

De FINA Afgevaardigde/Commissie zal 3 leden aanwijzen, waar zij zelf ook deel van uit mogen maken als Jury voor Beoordeling van de Technische Controleurs (DTC/DATC/STC). Om elke vorm van vooringenomenheid en vooroordeel of schijn van vooroordeel te voorkomen, zal de Jury voor Beoordeling niet bestaan uit leden van de federatie die het beoordelingsverzoek hebben ingediend. Personen die bevooroordeeld zijn zullen gediskwalificeerd worden voor de Jury voor Beoordeling. De Jury voor Beoordeling zal worden aangesteld zodra de FINA Afgevaardigde is geïnformeerd over het ingediende Beoordelingsverzoek over een beslissing genomen door de Technische Controleurs (DTC/DATC/STC).

Proces

De ploegleiding moet binnen 30 minuten na publicatie van de resultaten een beoordelingsverzoek voor een uitvoering over genomen beslissingen door de Technische Controleur (DTC/DATC/STC) indienen bij de FINA afgevaardigde.

Alle Beoordelingsverzoeken moeten door de verantwoordelijke Ploegleiding, schriftelijk worden ingediend, gebruikmakend van het Fina Technische Controleur Beoordelingsverzoek Aanvraagformulier.

Het Beoordelingspanel zal bepalen waar en hoe de beoordeling van de uitvoering zal worden uitgevoerd.

De Ploegleiding/coach/atleet mag aanwezig zijn bij de beoordeling. Indien een video meer dan drie keer bekeken dient te worden, zal de beslissing in het voordeel van de atleet uitvallen.

Het Beoordelingspanel dient de vertrouwelijkheid van het beroep te respecteren totdat de beslissing bekend is gemaakt, en zullen alleen overleggen met leden van het Beoordelingspanel.

Beslissingen van het Beoordelingspanel mogen mondeling bekend gemaakt worden na het afronden van de beoordeling. Het Beoordelingspanel zal de beslissing en de redenen schriftelijk indienen bij de FINA, hetgeen gedeeld zal worden met de Federatie. Een kopie van de schriftelijke beslissing zal opgeslagen worden bij het FINA kantoor. De beslissing van de jury is bindend.

- NL 18.1 Als een deelnemer niet tijdig aan de start verschijnt, zodanig dat de gang van de wedstrijd onderbroken wordt, zal de (assistent) scheidsrechter voor de desbetreffende uitvoering een nul laten noteren.
- NL 18.2 Diskwalificatie volgt als een deelnemer uitkomt in een leeftijds- of diplomacategorie zonder daartoe gerechtigd te zijn.
- NL 18.3 Diskwalificatie volgt als de scheidsrechter niet op de hoogte is gesteld van de wijzigingen van de reserves volgens AS 13.6.3.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



AS 19 BEREKENING VAN HET UITVOERINGEN PANEL

AS 19.1 Berekeningsprocedure voor alle uitvoeringen.

$EL1DD*Ex + EL2DD*Ex + \dots + ELnDD*Ex - sy$ fouten aftrek -/- Andere straffen
= Elementen Score

CH/MU score + P score + Tr -/- Andere straffen
= Artistieke Impressie Score

Elementen Score + Artistieke Impressie Score -/- Andere straffen
= Uitvoeringen Score

Het cijfer voor elk element wordt als volgt berekend: de hoogste en de laagste score wordt weggestreept (één (1) hoog, één (1) laag). De drie (3) overgebleven resultaten worden opgeteld en de som wordt gedeeld door drie (3). Het resultaat wordt vermenigvuldigd met de corresponderende Moeilijkheidsfactor.

Voor elk van de drie artistieke impressie scores worden de hoogste en de laagste score weggestreept (één (1) hoog, één (1) laag). De drie (3) overgebleven resultaten worden opgeteld.

EL = Element (zowel verplicht als vrij)

DD = Som van de waarde van elk element onderdeel en bonussen + Basis waarde voor de vrije elementen (weergegeven in de Hybrid Moeilijkheid tabel); Toegewezen DD voor technische verplichte elementen # 1 tot #5.

Ex = Executie score

n = Totaal aantal elementen in een evenement (zie Bijlage III)

CH/MU = Choreografie en Muziekinterpretatie

n resultaten is de EP = Presentatie

Tr = Transitie

FINA zal alle finale DD waardes beheren. Factorering kan worden toegepast.

FINA behoudt het recht om indien nodig aanpassingen door te voeren.

AS 19.2 De Uitvoeringen Score is de som van de Elementen score en Artistieke Impressie score minus strafpunten beschreven in AS 18.

NL 19.1

DD = Moeilijkheidsfactor

Ex = Executie

Sy = synchronisatie fouten

CH/MU = Choreografie en muziek interpretatie

Tr = Overgangen

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



AS 20 EINDRESULTAAT

AS 20.1 Het resultaat van de figuren is dat van de deelnemers die werkelijk zwommen in de Vrije Uitvoering. Voor uitzonderingen zie regel AS 12.3.4

AS 20.2 Het finale resultaat wordt bepaald door de finale score van ieder onderdeel bij elkaar op te tellen; als Voorrondes en Finale Uitvoeringen beide worden gehouden, dan zal het resultaat van de Voorrondes worden vervangen door dat van de finale om het Finale resultaat te bepalen

AS 20.2.1 Bij wedstrijden die één (1) sessie – Acrobatische Uitvoering of Vrije Combinatie of Technische Uitvoering of Figuren behelst – zal het resultaat de score van die sessie zijn.

AS 20.2.2 Bij wedstrijden die twee (2) sessies – Figuren en Vrije Uitvoering of Technische Uitvoering en Vrije Uitvoering behelzen – zal het resultaat de som van iedere sessie zijn.

AS 20.2.3 Bij wedstrijden die drie (3) sessies – Figuren, Technische Uitvoering, Vrije Uitvoering en Acrobatische Uitvoering behelzen – zal het resultaat de som van iedere sessie zijn.

AS 20.3 In geval van een gelijk eindresultaat, (berekend in vier decimalen), voor Solo, Solo Mannen, Duet, Mixed Duet, Ploeg, Vrije Combinatie en Acrobatische Uitvoering. Zal het volgende van toepassing zijn.

Indien er een beslissing genomen dient te worden om naar de finales of loting te gaan, om te kwalificeren, of voor promotie/degradatie, dient de volgende procedure gevolgd te worden:

Voor alle uitvoeringen:

Het hoogste resultaat van de elementen score zal beslissend zijn;

- Als de uitslag nog steeds hetzelfde is, zal het hoogste resultaat van de Choreografie en Muziekinterpretatie in het Artistieke Impressie panel beslissend zijn;
- Als de uitslag nog steeds hetzelfde is, zal de hoogste geverifieerde moeilijkheidsfactor in het Elementen Panel beslissend zijn;

Voor wedstrijden met gecombineerde resultaten (Technische, Vrije en Acrobatische Uitvoeringen) Bijvoorbeeld: Olympische Spelen, zal de volgende procedure worden gebruikt:

De hogere Vrije Uitvoering score van de finale zal beslissend zijn.

- Als de uitslag nog steeds hetzelfde is, zal de Elementen score van de Vrije Uitvoering de positie bepalen.
- Als de uitslag nog steeds hetzelfde is, zal de hoogste Choreografie en Muziekinterpretatie score in de Artistieke impressie van de Vrije Uitvoering de positie bepalen.
- Als de uitslag nog steeds hetzelfde is, zal de hoogste Elementen score van het resultaat van de Technische Uitvoering beslissend zijn.

AS 21 OFFICIALS EN HUN TAKEN

AS 21.1 De officials worden uitgenodigd door de FINA. De evaluaties van de juryleden, hun overall wereld ranking, bias scores en participatie in FINA events van de laatste twee seizoenen zal worden meegenomen. Continentale vertegenwoordiging zal worden meegenomen bij het selecteren van juryleden, echter de beste juryleden zullen worden opgesteld bij de finales. Deze selectie is definitief behalve in een noodsituatie (zie AS 22.3 en AS 22.4).

AS 21.2 De benodigde officials:

AS 21.2.1 Een Scheidsrechter

AS 21.2.2 Eén assistent-scheidsrechter voor ieder panel juryleden bij figurenwedstrijden.

AS 21.2.3 Voor FINA evenementen en Olympische Spelen zijn één Technische Controleur Moeilijkheid (DTC) en twee TC Assistenten (DATC) nodig.

AS 21.2.4 Voor FINA evenementen en Olympische Spelen zijn drie Technische Controleurs Synchronisatie nodig.

AS 21.2.5 Ieder jurypanel bij een figurenwedstrijd zal bestaan uit zes (6) of zeven (7) beoordelaars.

Bij Uitvoeringen zijn twee (2) panels van vijf (5) juryleden nodig. Bij FINA competities en Olympische Spelen zullen juryleden worden gekozen van de FINA jurylijsten, Technische Controleurs zullen worden geselecteerd van de FINA lijst van FINA Technische Controleurs.

AS 21.2.6 Voor elk figuren panel - een panel scheidsrechter, een voorstarter en twee of drie beoordelaars.

AS 21.2.7 Voor uitvoeringen – een (1) tijdwaarnemer, een Scheidsrechter

AS 21.2.8 Een door FINA goedgekeurde muzikman

AS 21.2.9 Een door FINA goedgekeurde speaker (omroeper).

AS 21.2.10 Een door FINA goedgekeurde bediener van de onderwater camera

AS 21.2.11 Een door FiNA goedgekeurd Video Replay Systeem voor de Technische Controleurs

AS 21.2.12 FINA observers (2). Aangewezen door FINA. Observers zullen geselecteerd worden van de getrainde groep van FINA Observers

AS 21.2.13 Andere officials die benodigd worden geacht

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



NL 21.1 Bij wedstrijden lager dan Age I mag het jurypanel uit drie (3) beoordelaars bestaan.

NL 21.2 Definities van officials (zie ook bijlage XII):

- | | |
|--|------------------|
| - scheidsrechter | - bevoegdheid S |
| - beoordelaar | - bevoegdheid 8 |
| - assistent beoordelaar | - bevoegdheid 9 |
| - beoordelaar alle aanloopdiploma's | - bevoegdheid 10 |
| - beoordelaar basishouding- en zeilbootdiploma | - bevoegdheid 11 |
| - chef secretaris | - bevoegdheid C |
| - secretaris/tijdwaarnemer | - bevoegdheid M |

NL 21.2.3 Ieder jurypanel bij een figurenwedstrijd zal bestaan uit vijf (5) tot zeven (7) beoordelaars.

NL 21.3 De jury bij wedstrijden wordt gevormd door:

- een scheidsrechter (geen lid van de organiserende instantie indien hij/zij mee beoordeelt)
 - . voor Age-group II of lager minimum bevoegdheid 8
 - . voor overige wedstrijden bevoegdheid S
- een chef secretaris minimum bevoegdheid C
- assistent-scheidsrechter(s) (geen lid van de organiserende instantie) minimum bevoegdheid 8
- beoordelaars
 - . voor Age-group II of lager minimum bevoegdheid 9
 - . voor overige wedstrijden minimum bevoegdheid 8 (Indien nodig mag per jurypanel één (1) beoordelaar bevoegdheid 9 hebben.)
- secretarissen minimum bevoegdheid M
- tijdwaarnemer minimum bevoegdheid M

NL 21.4 De officials dienen in witte kleding te fungeren, met witte lange broek, wit t-shirt en wit schoeisel, tenzij door sponsoring T-shirts worden geleverd om in deze kleding te fungeren.

AS 22 DE SCHEIDSRECHTER

AS 22.1 De scheidsrechter, in samenwerking met de FINA Afgevaardigde of Commissie en beoordelaars hebben de volledige controle over de wedstrijd. De Scheidsrechter zal de beslissingen van de groep doorzetten. Scheidsrechters zullen de aanwezigheid opnemen en de juryleden van logistieke informatie voorzien voor de sessie (bijvoorbeeld wanneer er een pauze is of wanneer er uitvallers zijn). De Observers zullen alle jurypanel overleggen en debriefing leiden.

De scheidsrechter is verantwoordelijk voor:

1. Het loten van de startvolgorde bij alle onderdelen.
2. Het noteren van wijzigingen van deelnemers voorafgaand aan elke sessie.
3. Het controleren van het elektronische scoringssysteem.
4. Het controleren van de computer resultaten.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



5. Het zorgen dat er een Evaluatieprogramma voorzien is.
6. Het zorgen dat de Coach Kaarten zijn ingelezen voor de Technische Controleurs.
7. Het zorgen dat de juryleden een Uitvoeringen Kaart hebben voor elke Uitvoering.
8. Het in communicatie staan met de speaker (omroeper), het medisch personeel, muzikman, badmeesters en assistent scheidsrechter.
9. Het ontvangen van wijzigingen op de coach kaarten en het zorgdragen voor het distribueren aan beoordelaars, technische controleurs, speaker (omroeper) media en uitzending.

AS 22.2 De Scheidsrechter is verantwoordelijk voor het verloop van het evenement. Regels zullen worden gehandhaafd door de Scheidsrechter in samenwerking met de FINA Afgevaardigde/Commissie. De Evaluatoren kunnen indien nodig geraadpleegd worden. De Scheidsrechter is in samenwerking mede Fina Afgevaardigde/Commissie verantwoordelijk voor vragen en beslissingen betreffende de uitvoering van het evenement.

AS 22.3 De Scheidsrechter zorgt ervoor dat alle benodigde officials op hun plaats zitten om de sessie uit te kunnen voeren. Zij zorgen ervoor dat alle officials bekend zijn met de uit te voeren taken voor elke uitvoering en dat zij beschikken over een Uitvoeringen Kaart voor elke deelnemer.

AS 22.4 Zij mogen reserve beoordelaars inzetten voor personen die absent zijn, niet in staat zijn om te beoordelen of inefficiënt of bevooroordeeld bevonden zijn na overleg met de FINA Commissie/Afgevaardigde.

AS 22.5 Bij noodgevallen is de scheidsrechter gerechtigd een reserve jurylid in te zetten.

AS 22.6 Scheidsrechters controleren dat de deelnemers klaar zijn en geven het startsein voor de start van de begeleidende muziek. Zij zullen de strafpunten goedkeuren resulterend uit elke overtreding van de regels. De Scheidsrechter en de FINA Afgevaardigde/Commissie zullen de resultaten voor bekendmaking controleren.

AS 22.7 De Scheidsrechter mag in elk stadium ingrijpen bij een evenement om ervoor te zorgen dat er voldaan wordt aan de FINA regels en zal een uitspraak doen over alle protesten in samenwerking met de FINA Afgevaardigde/Commissie ten aanzien van de lopende sessie.

AS 22.8 De Scheidsrechter zal aanraden dat een deelnemer wordt gediskwalificeerd voor elke overtreding van de regels die zij persoonlijk hebben waargenomen middels het rapporteren van de overtreder aan de FINA Afgevaardigde/Commissie.

AS 22.9 De Scheidsrechter zal deelnemen aan het Ploegleiding overleg en zorgt ervoor dat de logistiek voor het evenement geregeld is.

AS 22.10 De Scheidsrechter zal de lotingen tijdens het Ploegleiding overleg overzien. Lotingen zullen plaatsvinden als alle media informatie formulieren zijn ingediend bij de lokale organisatie van elke uitvoering.

AS 22.11 De Scheidsrechter zorgt ervoor dat de FINA chat groepen heeft opgezet bij het Ploegleiding overleg en official groepen en de juryvergadering.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



AS 23 OVERIGE OFFICIALS

AS 23.1 Andere official(s) zullen door de Scheidsrechter toegewezen taken uitvoeren.

NL 23.1-De chef secretaris is verantwoordelijk voor:

1. Loting van de startvolgorde van alle onderdelen;
2. Verspreiding van startlijsten en resultaten naar alle belanghebbenden, inclusief naar diegene die verantwoordelijk zijn voor het informeren van de pers en het publiek;
3. Registratie van de veranderingen van deelnemers voorafgaand aan elk onderdeel;
4. Controle van de computerresultaten;
5. Controle van het elektronische score systeem;
6. Controle van de computer resultaten;
7. Gereedmaken van de resultaten voor verspreiding.

De chef secretaris is ook verantwoordelijk voor:

- instructie aan de secretarissen;
- de loting van de startvolgorde voor de finale(s).

AS 24 TAKEN VOOR DE ORGANISERENDE INSTANTIE

AS 24.1 De organiserende instantie van het organiserende land is verantwoordelijk voor:

- AS 24.1.1** Zwembad specificaties en ~~een lijst met~~ bijbehorende reguliere voorschriften volgens FR10, FR11, FR12 en FR13. Wijzigingen in eisen moeten door de FINA worden goedgekeurd.
- AS 24.1.2** Verschaffen van een geluidsinstallatie, goedgekeurd door de FINA.
- AS 24.1.3** Verschaffen van 4 onderwater luidspeakers voor het wedstrijd bad en 4 onderwater speakers voor de training.
- AS 24.1.4** Programma formulieren voor elke uitvoering voor juryleden en Coach Kaarten.
- AS 24.1.5** Voorbereiden van een lijst van inschrijvingen en juryformulieren
- AS 24.1.6** Verschaffen van elektronische wedstrijd informatie voor de TASC, Officials, Coaches, media en vips.
- AS 24.1.7** Het verzorgen van cijferboeken, omrekenstabellen en uitvoeringenbriefjes voor de officials. Wanneer er gebruik wordt gemaakt van elektronische apparatuur, zal iedere beoordelaar toch over een cijferboek beschikken in geval zich er technische storingen voordoen.
- AS 24.1.8** De organiserende instantie moet zorgen dat een door de FINA goedgekeurd scoringssysteem wordt gebruikt.
- AS 24.1.9** Elektronische punten en display/scorebord moeten worden gebruikt bij FINA wedstrijden. Het resultaten informatie score bord moet de plaatsing in het vorige programma (voorrondes of technische uitvoering) en de huidige plaatsing in het huidige programma (finales of vrije uitvoering) en een overall plaatsing weergeven.
- AS 24.1.10** Zorgen dat BL 9.2.3 met betrekking tot trainingsperiodes voor de start, zal van toepassing zijn bij alle FINA wedstrijden.
- AS 24.1.11** Ervoor zorgdragen dat video opnames van alle sessies en onderwater opnamen beschikbaar zijn indien benodigd voor alle Uitvoeringen om het mogelijk te maken om bodemgebruik te controleren.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



AS 24. Het informatieblad voor alle synchron zwemwedstrijden moet altijd de volgende informatie bevatten:

- De plaats van de wedstrijd en de naam van het zwembad
- De datum en tijd van de competitie
- Namen van de FINA President, FINA Staf, FINA Afgevaardigde/Commissie, FINA Bureau Liaison.
- Een lijst van federaties die deelnemen aan het evenement
- Een schema van het evenement
- Transport schema voor atleten, officials en TASC worden bij het wedstrijdbad en in de lobby van de hotels opgehangen.
- De officials die deelnemen aan het evenement
- Zwembad afmeting met specifieke verwijzing naar de diepte van het water, de afstand tussen de waterspiegel en bassinrand, posities van duikplanken, trappen etc. Een doorsnede tekening van het zwembad is gewenst en een schematische voorstelling van het zwembad voor de figuren- en uitvoeringenwedstrijd. In geval dat de zwembadspecificaties niet voldoen aan de eisen gesteld in FR10, zijn schema's en een dwarsdoorsnede tekening verplicht en moeten worden meegestuurd met de uitnodiging.
- Temperatuur van het water
- Gelatine ruimtes voor de atleten /spiegels voor de atleten
- Stretch ruimtes voor de atleten
- Lockers voor de juryleden
- Trainingsbad, die het wedstrijdbad nabootst met een platform
- Voorzien in trainingsschema's zodat alle atleten dezelfde condities hebben
- Voorzien in transportschema's om te halen en te brengen naar vliegveld.
- Assistentie voor lokale visa/covid vereisten
- Link naar live streaming en resultaten
- Medische Informatie

AS 24.2.1 Markering op bodem en zijanten van het zwembad

AS 24.2.2 De plaats van de toeschouwers ten opzichte van het bassin en toegewezen VIP plaatsen

AS 24.2.3 Type verlichting

AS 24.2.4 De open ruimte(n) voor het opkomen en weggaan, inclusief een duidelijk aangegeven startpunt voor het oplopen.

AS 24.2.5 Type beschikbare geluidsinstallatie

AS 24.2.6 Zo nodig alternatieve faciliteiten

AS 24.2.7 Tijdschema van de wedstrijd, met een aanduiding in het programma welke onderdelen (AS 4) er worden gezwommen (AS 5) en of de voorrondes en finales worden gehouden volgens AS 7.1 en AS 7.2.

AS 24.2.8 Zorgdragen dat er een Gala water show wordt gehouden aan het einde van de competitie. Deelnemende atleten moeten een nieuwe uitvoering laten zien van niet minder dan 1.00 minuut en niet langer dan 1 minuut 30 seconden. Badpakken, make up en licht rekwisieten zijn welkom. Het Gala programma moet worden goedgekeurd door de FINA.

- NL 24.1 Het gereed maken van de computerbestanden voor Figuren en Uitvoeringen na ontvangst van de inschrijvingen.
- NL 24.2 De loting van de startvolgorde.
- NL 24.3 Bekendmaking van de gelote figuren (zie AS 8.3).
- NL 24.4 Het op de hoogte brengen van de scheidsrechter, minstens 3 x 24 uur voor het begin van het eerste deel van de wedstrijd, van de volgende gegevens:
- het programma;
 - de gegevens, zoals genoemd in AS 24.2;
 - plaats en tijdstip van de juryvergadering;
 - het aantal jurypanels waarmee gewerkt wordt en de namen van de juryleden;
 - alle overige details van de organisatie, die van belang kunnen zijn voor de scheidsrechter.
- NL 24.5 Het opmaken van een proces-verbaal wordt in de webkalender van de KNZB website geplaatst.
In dit proces-verbaal moet worden vermeld:
- de gegevens uit het programma;
 - de namen van de juryleden, die gefungeerd hebben met vermelding van hun functie;
 - de jurysamenstelling bij elk wedstrijdonderdeel;
 - de volgorde van de prijswinnaars in alle categorieën;
 - de voor het eerst behaalde diploma's (met letter D);
 - limieten voor kampioenschappen (met letter L);
 - prestatiedailles (met letter P);
 - de naam van het zwembad en van de plaats.
- NL 24.6 Bij kampioenschappen behoren verenigingen, die hebben ingeschreven, zo mogelijk 6 weken voor de wedstrijddatum een lijst met de gegevens te ontvangen.

NL 25 ZWEMBADEN VOOR SYNCHROONZWEMMEN

- NL 25.1 Voor de Figurenwedstrijden moet één (1), twee (2) of vier (4) gedeeltes ieder 10,0 meter lang en 3,0 meter breed, beschikbaar zijn. Dit is afhankelijk van het aantal jurypanels.
Ieder gedeelte moet dicht bij een muur van het bassin zijn met de tien (10) meter zijde parallel aan en niet verder dan 1,5 meter van de muur. Een van deze gedeeltes is tenminste 2,5 meter diep en de andere is (zijn) minimaal 1,8 meter diep.
- NL 25.2 De watertemperatuur moet tenminste 25° C zijn en mag maximaal 28° C bedragen.
- NL 25.3 Indien de belangen van het synchronzwemmen ermee gediend zijn, kan de Werkorganisatie ontheffing verlenen van de genoemde afmetingen

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



NL 26 BIJLAGEN

NL 26.1 Bij dit reglement zijn de volgende bijlagen opgenomen:

- Bijlage I Basishoudingen en Basisbewegingen
- Bijlage I 12 jaar en jonger figuren (Age I)
- Bijlage I 13-15 jaar Jeugd figuren (Age II)
- Bijlage II Verplichte Technische Elementen in Technische Uitvoeringen
- Bijlage III Verplichte Aantal elementen voor uitvoeringen
- Bijlage IV Verplichte elementen Acrobatische Uitvoering
- Bijlage V Verplichte elementen Vrije Combinatie
- Bijlage VI Hybrid Moeilijkheidstabel
- Bijlage VII Coach Kaart
- Bijlage IX Diploma eisen
- Bijlage X Groepen Senior- en Junior elementen
- Bijlage XI Masters synchroon reglement (
- Bijlage XII Opleidingen officials
- Bijlage XIII Formulieren voor synchroonzwemmen

AGE GROUP REGLEMENT – SYNCHROONZWEMMEN

ASAG 1 De FINA reglementen voor synchroonzwemmen gelden voor alle Age-Group wedstrijden

ASAG 2 Leeftijdscategorieën

ASAG 2.1-Alle deelnemers uit één kalenderjaar (van 1 januari t/m 31 december) behoren tot de leeftijdsgroep van de leeftijd, die ze hebben op 31 december (einde dag, 23:59) van het jaar dat de wedstrijd plaatsvindt.

ASAG 2.2 Meisjes/Dames leeftijdsgroepen voor synchroonzwemmen zijn:

- 12 jaar en jonger
- Jeugd (13 - 15 jaar)
- Junioren (15 - 19 jaar)
- 15 en ouder Senioren

ASAG 2.3 Jongens/Mannen leeftijdsgroepen voor synchroonzwemmen zijn:

- 12 jaar en jonger
- Jeugd (13 - 16 jaar)
- Junioren (15-20 jaar)
- 15 jaar en ouder Senioren

ASAG 3 Figurenwedstrijden voor leeftijdsgroepen

ASAG 3.1. In de 12 jaar en jonger categorie moet elke deelnemer in Solo, Solo Mannen, Duet, Mixed Duet en Ploeg vier (4) figuren uitvoeren: de twee (2) verplichte figuren en een (1) groep van twee (2) figuren geloot uit de lijst beschreven in Bijlage I van dit reglement. Elke deelnemer bij de Vrije Combinatie mag vier (4) figuren uitvoeren geselecteerd door middel van de hierboven beschreven procedure.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



In de Jeugd categorie moet elke deelnemer in Solo, Solo Mannen, Duet, Mixed Duet en Ploeg een groep van twee (2) van de set van vier (4) figuren uitvoeren geloot uit de lijst beschreven in Bijlage V van dit reglement. Elke deelnemer bij de Vrije Combinatie mag twee (2) figuren laten zien geselecteerd door middel van de hierboven beschreven procedure.

Een groep of set van twee groepen Figuren van de FINA Figuren 2022-2025 in Bijlage I zullen worden geloot door het organiserende Comité zoals vermeld in AS 8.3.

ASAG 3.2 Figuren overzicht.

De figurengroepen voor 12 jaar en jonger en de drie (3) sets van twee (2) figurengroepen met in elke groep twee (2) figuren met gelijke moeilijkheidsfactoren voor de Jeugd Age groep zijn weergegeven in Bijlage I van het reglement synchronzwemmen. Met uitzondering van Nationale Kampioenschappen kan voor alle wedstrijden, met aller goedvinden, voor het niveau van bekwaamheid van de deelnemers, gekozen worden uit de Age-Group figuren.

ASAG 3.3 Voor elke deelnemer in de 12 jaar en jonger en Jeugd Age-Group zal het eindresultaat van de figurenwedstrijd worden gedeeld door de totale moeilijkheidsfactor van de uitgevoerde figuren en vermenigvuldigd met 10 (AS 12.2).

ASAG 4 Voor een duet of ploeg in de 12 jaar en jonger en Jeugd leeftijdscategorieën moeten alle deelnemers in hun eigen Age Group deelnemen en moeten de figurengroep uitvoeren, bepaald door loting. (Zie AS 8.3 en AS 8.4)

ASAG 5 De tijdlimieten voor de diverse leeftijdsgroepen, inclusief tien (10) seconden kantbewegingen, zijn:

12 jaar en jonger / Jeugd

Solo	2.00
Duet/Mixed Duet	2.30
Ploeg	3.00
Vrije Combinatie	3.00

Juniores	
Solo.	2.15
Duet/Mixed Duet	2.45
Ploeg	3.30
Acrobatische	3.00

Er is een marge op deze tijdlimieten van 5 seconden meer of minder toegestaan.

ASAG 6 **NIEUW** – In de Jeugd ploeg, kunnen de twee verplichte bewegingen in Bijlage III deel uit maken van een hybrid of zelf een hybrid zijn. In beide gevallen moeten deze bewegingen duidelijk op de Coach Kaart zijn vermeld. Aanmeldingen kunnen alleen onder deze voorwaarde worden toegestaan.]

BIJLAGE I BASISHOUDINGEN

Bij alle basishoudingen zijn:

- a) de posities van de armen vrij;
- b) de tenen gestrekt; enkels zijn gestrekt.
- c) de benen, romp en hals volledig gestrekt tenzij anders is omschreven;
- d) de tekeningen zijn een gids. Wanneer er een verschil is tussen de tekening en de geschreven omschrijving, geldt de omschrijving..

1 **Gestreckte 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 een horizontale lijn.

2 **Gestreckte ligging op de borst** front layout position



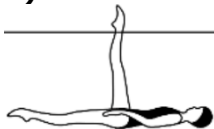
Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. Tenzij anders omschreven mag het gezicht in of boven water zijn.

3 **Balletbeenhouding** ballet leg position **a) aan de waterspiegel** surface



Lichaam in **gestreckte ligging op de rug**. Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.

b) onder water submerged



Hoofd, romp en het horizontale been evenwijdig aan de waterspiegel. Eén been loodrecht op de waterspiegel. Waterspiegel tussen knie en enkel.

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



4 **Flamingohouding** flamingo position **a) aan de waterspiegel** surface



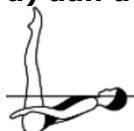
Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel. Het andere been naar de borst getrokken totdat het verticale been midden tussen knie en enkel is. Voet, scheenbeen en knie evenwijdig aan de waterspiegel. Gezicht aan de waterspiegel.

b) onder water submerged



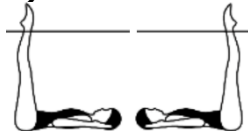
Romp, hoofd en scheenbeen van het gebogen been evenwijdig aan de waterspiegel. Een hoek van 90° tussen de romp en het gestrekte been. Waterspiegel tussen knie en enkel van het gestrekte been.

5 **Dubbel balletbeenhouding** ballet leg double position **a) aan de waterspiegel** surface



Benen tegen elkaar en gestrekt loodrecht op de waterspiegel. Hoofd in lijn met de romp. Gezicht aan de waterspiegel.

b) onder water submerged



Romp en hoofd evenwijdig aan de waterspiegel. Een hoek van 90° tussen de romp en de uitgestrekte benen. Waterspiegel tussen knieën en enkels van de uitgestrekte benen.

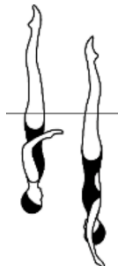
Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



6 Verticale houding

vertical position

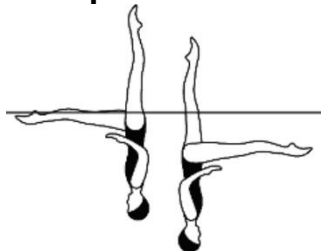


Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in een lijn.

7 Kraanhouding

crane position

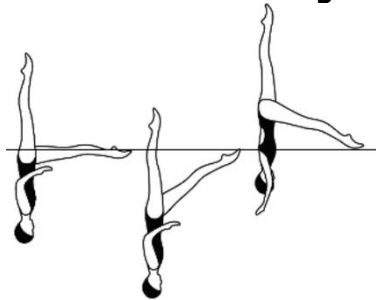
Deze positie wordt tegenwoordig niet uitgevoerd in enig FINA figuur.



Het lichaam gestrekt in **verticale houding**. Eén been naar voren gestrekt in een hoek van 90° ten opzichte van het lichaam.

8 Zwaluwstaarhouding

fishtail position



Het lichaam gestrekt in **verticale houding**, met één been naar voren gestrekt. De voet van het naar voren gestrekte been is aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.

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.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



10 **Gehoekte houding voorover** front pike position



Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°. Benen gestrekt en tegen elkaar. Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in een lijn.

11 **Gehoekte houding achterover** back pike position



Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder. Benen gestrekt en tegen elkaar. Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in een lijn.

13 **Oppervlakteboog** surface arch position



Onderrug hol getrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.

14 **Gebogen kniehoudingen** bent knee positions

Het lichaam in **gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticaal of gebogen houdingen**. Eén been is gebogen met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been, bij de knie of hoger.

a) **Gebogen kniehouding op de borst** position

bent knee front layout



Het lichaam in **gestrekte ligging op de borst**, met het dijbeen van het gebogen been loodrecht aan de waterspiegel. Tenzij anders omschreven mag het gezicht in of boven water zijn.

b) **Gebogen kniehouding op de rug** position

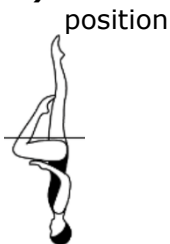
bent knee back layout



Het lichaam in **gestrekte ligging op de rug**. Het dijbeen van het gebogen been is loodrecht aan de waterspiegel.

c) Verticaal gebogen kniehouding

bent knee vertical



Het lichaam gestrekt in **verticale houding**, met de teen van het gebogen been is parallel aan de waterspiegel.

d) Oppervlakteboog gebogen kniehouding bent knee surface arch position



Onderrug hol getrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. Het dijbeen van het gebogen been is loodrecht aan de waterspiegel.

15 Tubhouding

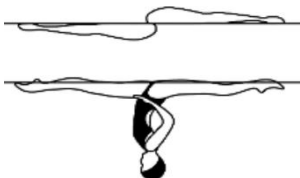
tub position



Benen gebogen en tegen elkaar, voeten en schenen evenwijdig aan de waterspiegel, dijbenen loodrecht op de waterspiegel. Hoofd in lijn met de romp. Gezicht aan de waterspiegel.

16 Spagaathouding

split position



Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid. De benen zijn evenwijdig aan de waterspiegel. Onderrug hol getrokken 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

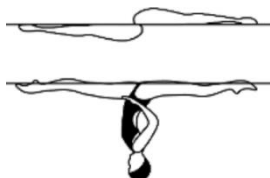
Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



a) Spagaathouding

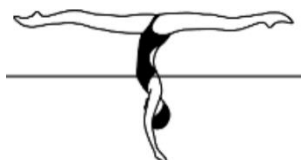
surface split position



Benen zijn 'droog' aan de waterspiegel.

b) Spagaathouding boven de waterspiegel

airborne split position



Benen zijn boven de waterspiegel.

17 Dolcohouding

knight position



Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. Eén been verticaal. Het andere been zo horizontaal mogelijk achterwaarts gestrekt met de voet aan de waterspiegel.

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



18 Dolcovarianthouding

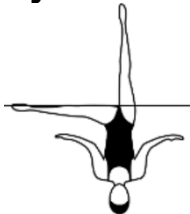
knight variant position



Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. Eén been verticaal. Het andere been is achter het lichaam met de knie gebogen in een hoek van 90° of minder. Het dijbeen en scheenbeen zijn evenwijdig aan de waterspiegel.

19 Zijwaluwstaarhouding

side fishtail position



Het lichaam gestrekt in **verticale houding**. Eén been zijwaarts gestrekt met de voet aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.

Bijlage I BASISBEWEGINGEN

1 Het aannemen van een balletbeen to assume a ballet leg



Begin in de **gestrekte ligging op de rug**. Eén been blijft gedurende de gehele beweging aan de waterspiegel. De voet van het andere been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been ingetrokken tot **gebogen kniehouding op de rug**. De knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot **balletbeenhouding**.

1B Het aannemen van een gestrekt balletbeen/ een gestrekt balletbeen aannemen. to assume a straight ballet leg



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

1.1 Zeilboot beurtelings (NL)

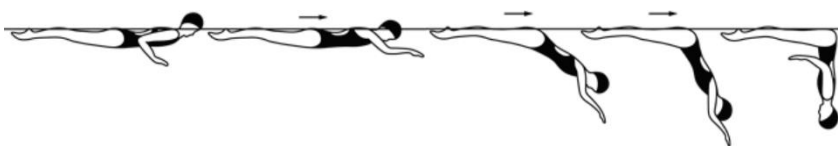
Eén been voert de onder 1 beschreven beweging uit tot **gebogen kniehouding op de rug** (zeilboot). De teen van het gebogen been wordt langs de binnenkant van het gestrekte been bewogen, totdat de **gestrekte ligging op de rug** is bereikt. Het andere been voert dezelfde beweging uit.

2 Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug to lower a ballet leg



Vanuit een **balletbeenhouding** wordt het balletbeen gebogen, zonder beweging van het dijbeen, naar een **gebogen kniehouding op de rug**. De teen van het gebogen been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been bewogen tot **gestrekte ligging op de rug**.

3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover to assume a front pike position



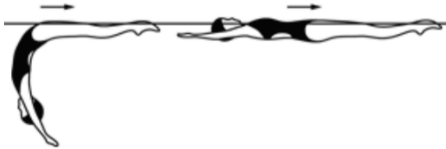
Vanuit een **gestrekte ligging op de borst**, met het gezicht in het water gaat de romp naar beneden om een **gehoekte houding voorover** aan te nemen. Zitvlak, benen en voeten bewegen langs de waterspiegel totdat de heupen op de plaats komen waar het hoofd zich bevond voordat deze beweging werd ingezet.

4 **Van gehoekte houding voorover naar dubbel balletbeenhouding onder water** a front pike position to assume a submerged ballet leg double position



Terwijl de **gehoekte houding voorover** wordt vastgehouden, maakt het lichaam een gedeeltelijke salto voorover om een horizontale as, terwijl zitvlak, benen en voeten neerwaarts gaan. De heupen komen op de plaats van het hoofd op een kwart van de beweging om een dubbel balletbeenhouding onder water aan te nemen.

5 **Van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug** (arch to back layout position)

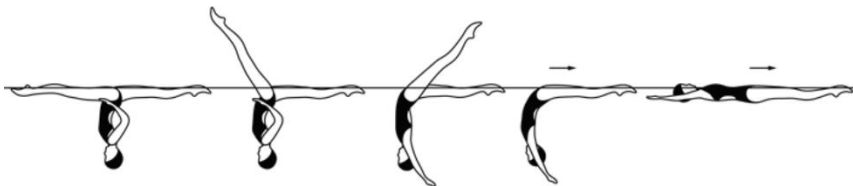


Vanuit de **oppervlakteboog** komen heupen, borst en gezicht achtereenvolgens op hetzelfde punt aan de oppervlakte, beweging richting voet, naar de **gestrekte ligging op de rug** tot het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat deze beweging werd ingezet.

6 **Overlagen** walkouts

Deze bewegingen beginnen vanuit **spagaathouding**, tenzij de omschrijving van de figuren anders aangeeft. De heupen blijven op de plaats, terwijl één been in een boog over de waterspiegel gaat en bij het andere been aansluit.

a) **Overslag voorover** walkout front



Het voorliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot **oppervlakteboog** en in een doorgaande beweging wordt de *oppervlakteboog* naar *gestrekte ligging op de rug* uitgevoerd.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



b) Overslag achterover

walkout back



Het achterliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot **de gehoekte houding voorover** en in een doorgaande beweging gaat het lichaam naar **gestrekte ligging op de borst**. De beweging eindigt wanneer het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat de beweging werd ingezet.

7 Catalina draai

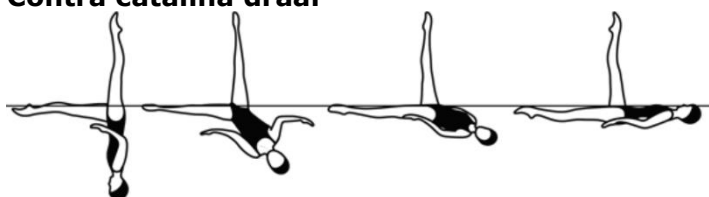
catalina rotation



Vanuit een **balletbeenhouding** wordt een draai van het lichaam ingezet. Het hoofd, schouders en romp beginnen de draaiing aan de oppervlakte, terwijl ze naar beneden gaan zonder zijwaartse beweging naar **zwaluwstaarhouding**. Het verticale been blijft loodrecht op de waterspiegel staan, terwijl de voet van het horizontale been aan de waterspiegel blijft, gedurende de rotatie. Tenzij anders omschreven, begint de *catalina draai* vanuit **balletbeenhouding**.

8 Contra catalina draai

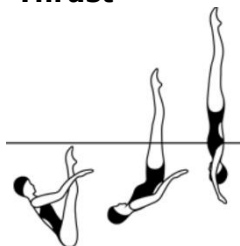
catalina reverse rotation



Vanuit een **zwaluwstaarhouding** draaien de heupen terwijl de romp naar de oppervlakte gaat. Zonder zijwaartse beweging wordt de **balletbeenhouding** aangenomen. Het verticale been blijft loodrecht op de waterspiegel staan, terwijl de voet van het horizontale been aan de waterspiegel blijft gedurende de rotatie.

9 Thrust

thrust



Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



Vanuit een **gehoekte houding achterover** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle opwaartse beweging gemaakt. Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot **verticale houding**. Maximale hoogte is wenselijk.

Thrust afwijkingen

thrust allowance

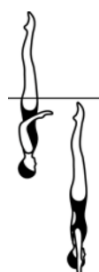
Toegestane afwijkingen voor de thrust zijn uniek en toegestaan voor de benen, die omhoog gaan tot 15° afwijken van de verticale lijn.

De aftrek is als volgt:

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

10 Verticaal ondergaan

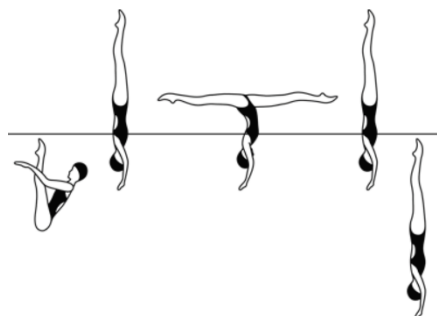
vertical descent



De **verticale houding** handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.

11 Rocket split

rocket split

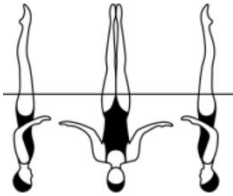


Een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. De maximale hoogte vasthoudend worden de benen tegelijkertijd en snel naar een spagaat gebracht om een **spagaathouding boven de waterspiegel** aan te nemen en sluiten naar **verticale houding**, gevolgd door *verticaal ondergaan*. Het *verticaal ondergaan* wordt uitgevoerd in hetzelfde tempo als de *thrust*.

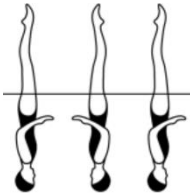
12 Draaien twists

Een *draai* is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte. Gedurende deze rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as. Tenzij anders omschreven en indien uitgevoerd in **verticale houding** wordt een *draai* voltooid met *verticaal ondergaan*.

a) **Halve draai**: een draai van 180°. half twist



b) **Hele draai**: een draai van 360°. full twist



c) **Twirl**: een snelle draai van 180°. twirl



Draai afwijkingen.

De toegestane afwijkingen voor draaien (*halve draai*, *hele draai* en *twirl*) is tot ¼ meer of minder dan de aangegeven draai.

13 Schroeven spins

Een *schroef* is een rotatie in de **verticale houding**. Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengteas. Tenzij anders omschreven, worden *schroeven* in een gelijkmatig tempo uitgevoerd en worden voltooid met een *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *schroef*.

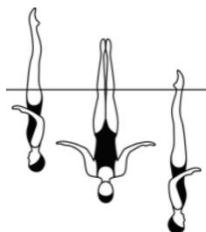
Een Spin Down is een *neerwaartse schroef*, die begint op het hoogste punt van de **verticale houding** en is voltooid als de enkels de waterspiegel bereik(t)(en). Tenzij anders omschreven wordt een *schroef* voltooid met *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *schroef*.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

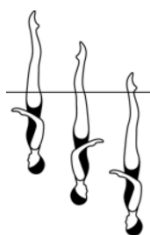
Versie: mei 2024



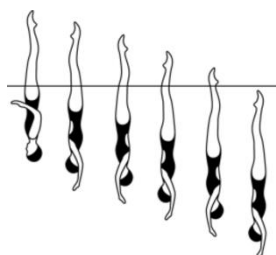
- d) **Spin Down 180°:** spinning **180°**
Een *neerwaartse schroef* met een rotatie van 180°



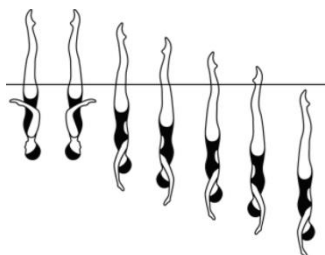
- e) **Spin Down 360°:** spinning 360°
Een *neerwaartse schroef* met een rotatie van 360°.



- f) **Continuous Spin:** continuous spin
Een *neerwaartse schroef* 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.



- g) **Twist Spin:** twist spin
Een *halve draai* wordt uitgevoerd, zonder pauze, gevolgd door een *continuous spin van 720°* (2), uitgevoerd in dezelfde richting als de *halve draai*.



Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024

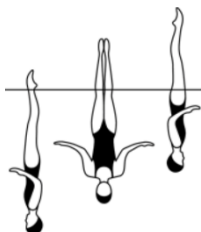


Een *Spin Up* is een *opwaartse schroef*, die begint met de waterspiegel aan de enkels, tenzij anders is omschreven. Een verticale *opwaartse schroef* wordt uitgevoerd totdat de waterspiegel een hoogte tussen knieën en heupen heeft bereikt. Een *spin up* eindigt met *verticaal ondergaan*.

h) **Spin Up 180°:**

spin up 180°

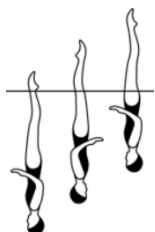
Een *opwaartse schroef* met een rotatie van 180°



i) **Spin Up 360°:**

spin up 360°

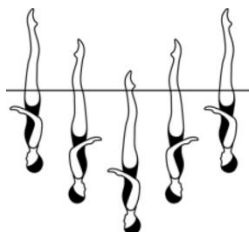
Een *opwaartse schroef* met een rotatie van 360°.



j) Combined Spin

combined spin

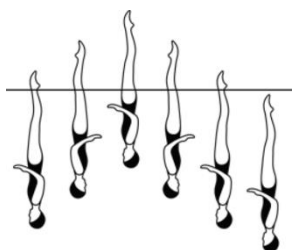
Een *neerwaartse schroef* met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze, gevolgd door een gelijke *opwaartse schroef* in dezelfde richting. De *opwaartse schroef* bereikt dezelfde hoogte als waar de *neerwaartse schroef* is gestart.



k) Reverse Combined Spin:

reverse combined spin

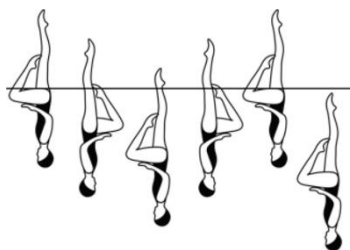
Een *opwaartse schroef* met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze, gevolgd door een gelijke *neerwaartse schroef* in dezelfde richting.



l) Gebogen Knie Combined Spin:

bent knee combined spin

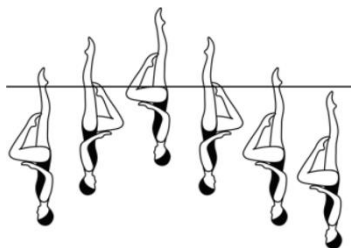
Een *neerwaartse schroef* in **verticaal gebogen kniehouding** met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze, gevolgd door een gelijke *opwaartse schroef* in dezelfde richting in **verticaal gebogen kniehouding**. De *opwaartse schroef* bereikt dezelfde hoogte als waar de *neerwaartse schroef* is gestart.



m) Gebogen Knie Reverse Combined Spin

reverse bent knee combined spin

Een *opwaartse schroef* in **verticaal gebogen kniehouding** met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze, gevolgd door een gelijke *neerwaartse schroef* in dezelfde richting in een **verticaal gebogen kniehouding**



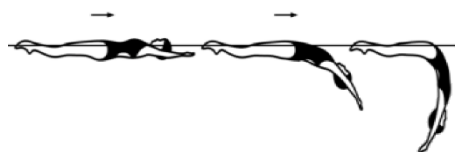
Afwijkingen spins:

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

14 Het aannemen van een oppervlakteboog/van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug.

To assume a surface arch position

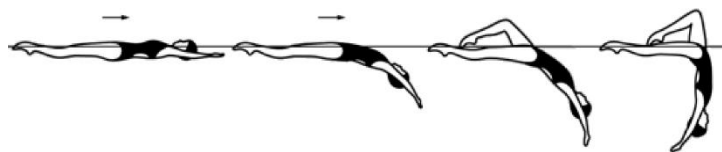
Van een **gestrekte ligging op de rug** wordt het hoofd, heupen en voeten langs het water bewogen. Met een doorgaande beweging wordt het hoofd langs de wateroppervlakte bewogen terwijl de rug wordt hol getrokken om een **oppervlakteboog** aan te nemen met de heupen op de plaats van het hoofd aan het begin van deze beweging.



15. Het aannemen van een oppervlakteboog gebogen knie houding/ een oppervlakte gebogen knie houding naar gestrekte ligging op de rug

To assume a bent knee surface arch position.

Van een **gestrekte ligging op de rug** wordt het hoofd, heupen en voeten langs het water bewogen. Met een doorgaande beweging wordt het hoofd langs de wateroppervlakte bewogen terwijl de rug is hol getrokken om een **oppervlakteboog gebogen knie** aan te nemen met de heupen op de plaats van het hoofd aan het begin van deze beweging



16. Ariana rotatie

Ariana rotation

Vanuit een **spagaathouding** met de heupen zoveel mogelijk aan de waterspiegel roteren de heupen 180°.



17. Helicopter rotatie

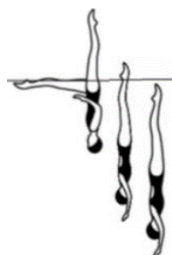
Helicopter rotation

Vanuit een **zwaluwstaarhouding** wordt het horizontale been omhoog gebracht naar een **verticale houding** terwijl een neerwaartse rotatie wordt uitgevoerd tot de enkels de waterspiegel bereiken, gevolgd door *verticaal ondergaan*.

a. Spin down 180°:

spinning 180°:

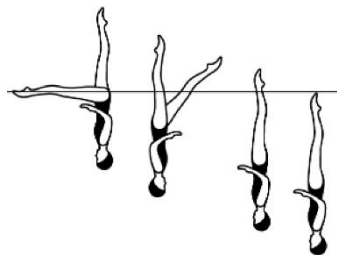
een neerwaartse schroef met een rotatie van 180, gevolgd door *verticaal ondergaan*.



b. Spin down 360°:

spinning 360°:

een neerwaartse schroef met een rotatie van 360°, gevolgd door *verticaal ondergaan*.

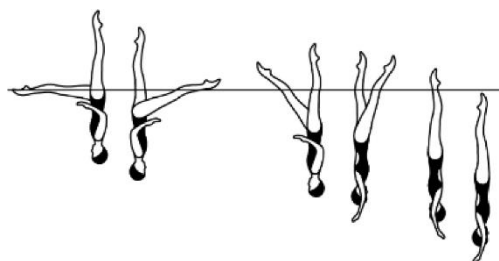


c. Continuous spin 720°:

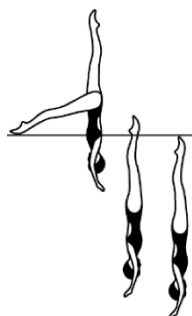
continuous spin 710°:

een neerwaartse schroef met een snelle rotatie van 720° (2)

Die voltooid is als de enkels de waterspiegel bereiken en in een doorgaande beweging onder water gaan.



- d. **Snelle airborne spin down 180°:** rapid airborne spinning 180°:
vanuit een airborne **zwaluwstaarhouding** wordt het horizontale been snel omhoog gebracht naar een **verticale houding** terwijl een neerwaartse rotatie van 180° wordt uitgevoerd en die voltooid is al de enkels de waterspiegel bereiken en in een doorgaande snelle beweging onder water gaan.



18. Fouetté rotatie

fouetté rotation

Vanuit een **zwaluwstaarhouding** met het horizontale been naar voren gestrekt ten opzichte van het verticale been wordt een snelle 180°rotatie uitgevoerd terwijl het voorste been een **verticaal gebogen knie** aanneemt. Het gebogen been strekt zich snel uit naar **zwaluwstaarhouding**.



Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



BIJLAGE I

ONDER 12 (Age I diploma)

Leeftijdsgroep 12 jaar en jonger

Verplichte figuren

1. 106 Gestrekt Balletbeen	M.F.	1.6
2. 301 Barracuda		1,8

Geloot

Groep 1

3. 359 Ariana voorover	2.2
4. 348 Toren	1.9

Groep 2

3. 363 Waterdruppel	1.8
4. 401 Zwaardvis	2.1

Groep 3

3. 311 Kiep	1.6
4. 227d Zwanita spin down 180°	1.9

Verplichte figuren:

106 Gestrekt Balletbeen

Straight ballet leg

1.6

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



				Total
NVT=	18.5	11.0	10.5	40
PV =	4.63	2.75	2.63	10

301 Barracuda

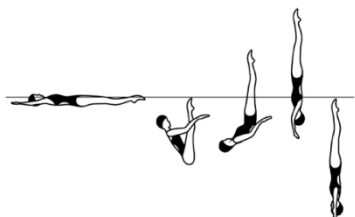
Barracuda





1.8

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** worden de benen omhoog gebracht tot verticaal terwijl het lichaam onder water gaat naar een **gehoekte houding achterover** met de tenen net onder de waterspiegel. Een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*.

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



					Total
NVT=	7.0	31.0	13.0		51
PV =	1.37	6.08	2.55		10







Geloot

Groep 1

359 Ariana voorover Front Ariana 2.2

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



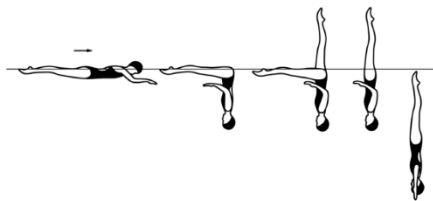
							Total
NVT=	6.0	20.0	17.0	23.0	7.0		73
PV =	0.82	2.74	2.33	3.15	0.96		10

348 Toren Tower 1.9

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

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



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

Geloot

Groep 2

363 Waterdruppel

Waterdrop

1.8

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



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

401 Zwaardvis

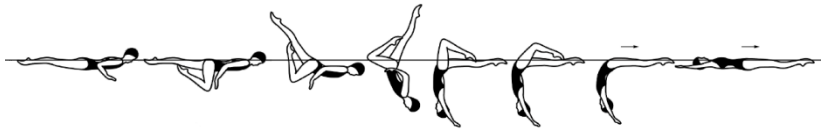
Swordfish



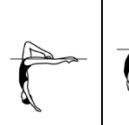
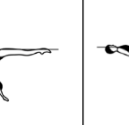
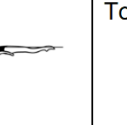
2.1

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

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



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

Geloot

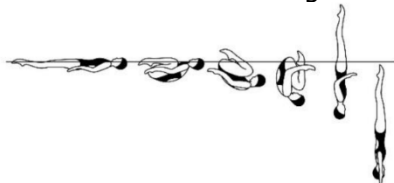
Groep 3

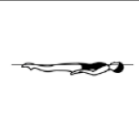
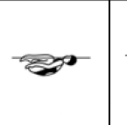
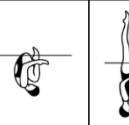
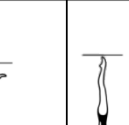
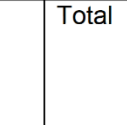
311 Kiep

Kip

1.6

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



						Total
NVT=		3.0	2.0	23.0	14.0	42
PV =		0.71	0.48	5.48	3.33	10

227d Zwanita spin down 180°

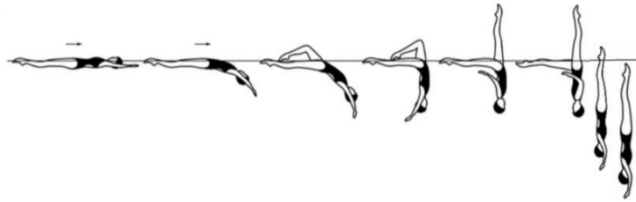
Swanita spin down 180°

1.9

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

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



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

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



BIJLAGE I

JEUGD (Age II)

Leeftijdsgroep 13, 14, 15

Sectie A

M.F.

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	2.4

Sectie A

Groep 1

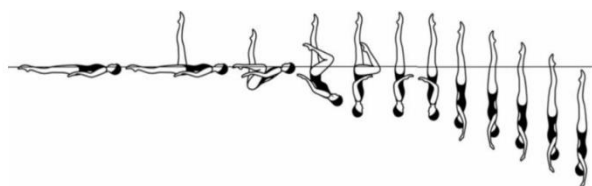
140g Flamingo gebogen knie twist spin Flamingo Bent Knee twist spin 2.9

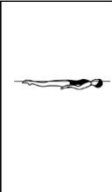
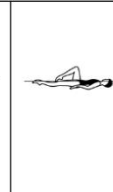
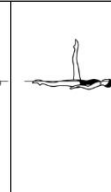
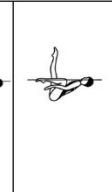
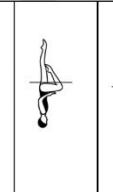
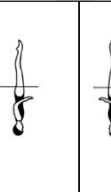
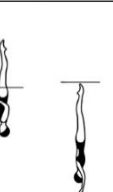
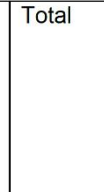
Een *balletbeen* wordt uitgevoerd. Het scheenbeen van het horizontale been wordt langs de waterspiegel ingetrokken tot **flamingohouding aan de waterspiegel**

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.

Reglement G Synchronozwemmen KNZB

Versie: mei 2024



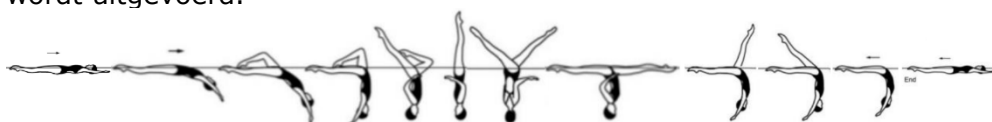
									Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	48.0			113.5
PV =	0.93	0.97	0.66	1.76	1.45	4.23			10


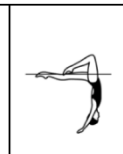
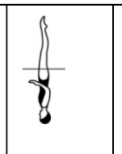

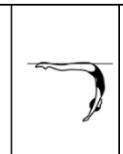

437 Cycloon open 180°

Cyclone open 180°

2.6

Vanuit de *gestrekte ligging op de rug* wordt een **oppervlakteboog gebogen kniehouding** aangenomen. De benen worden tegelijkertijd naar boven gebracht tot **verticale houding**, terwijl een *twirl* wordt uitgevoerd. Doorgaand in dezelfde richting worden de benen symmetrisch geopend tot een 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

Groep 2

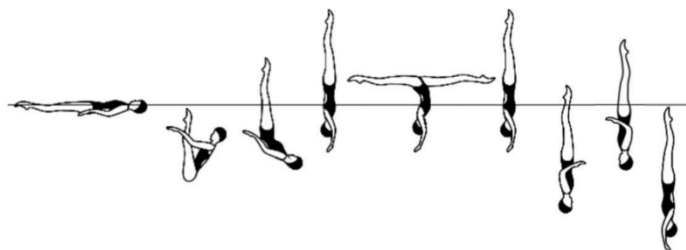
308h Barracuda Airborne split spin up 180° Barracuda Airborne Split, spin up 180°









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* als de enkels de waterspiegel bereiken. Een *spin up van 180°* wordt uitgevoerd gevolgd door *Verticaal ondergaan*

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

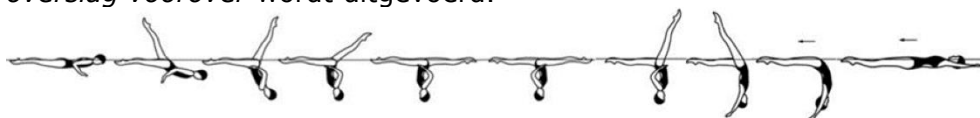
Versie: mei 2024








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

407 Zwaardvis overslag ariana rotatie Swordfish straight leg ariana rotation **2.6**

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 rotation* 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

Sectie B

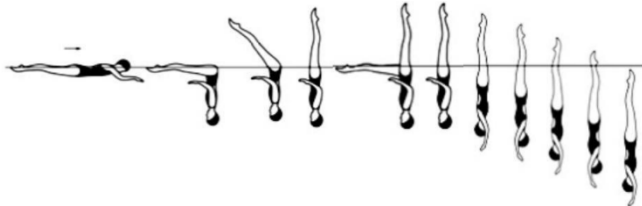
Groep 3

356 Zweep continuous spin 72 Whip continuous spin 720° **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. Een 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.

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



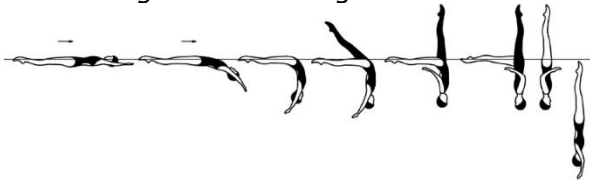
							Total
NVT=	6.0	33.0	22.5	20.5	34.0	0	116
PV =	0.52	2.84	1.94	1.77	2.93	0	10

441 Saturnus

Saturn

2.5

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een **oppervlakteboog** aangenomen. Een been wordt omhoog gebracht om een **dolcohouding** aan te nemen. In deze verticale houding 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

Groep 4

352 Venus

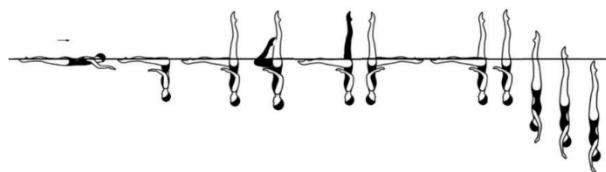
Venus



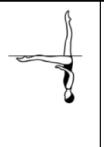
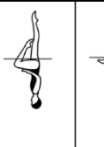
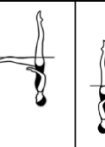
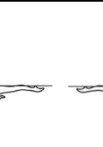
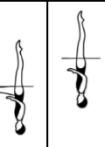
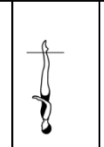
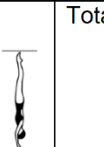

3.0

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.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



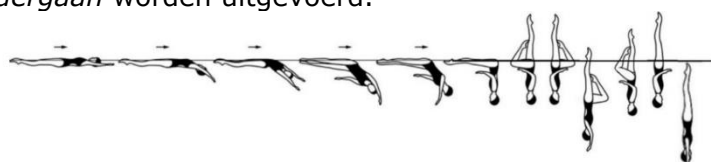
										Total
NVT=	6.0	12.5	12.5	18.5	24.0	20.5	23.0	0	117	
PV =	0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	10	


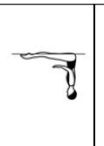
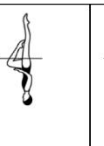

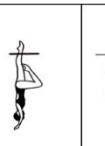
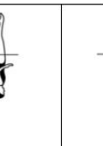
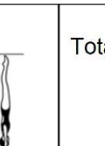
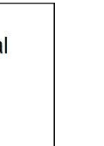
240i Albatros spin up 360°

Albatross spin up 360°

2.5

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 tot de enkels de waterspiegel bereiken. Een *spin up van 360°* wordt uitgevoerd terwijl het gebogen been wordt gestrekt tot **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* worden 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	

Sectie C

Groep 5

144 Rio gestrekt been

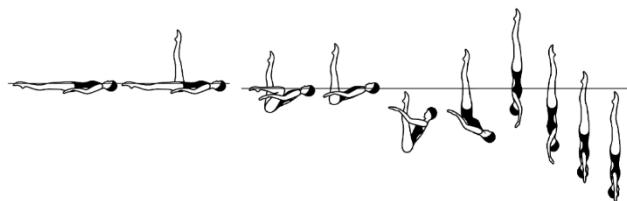
Rio straight leg

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*.

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024

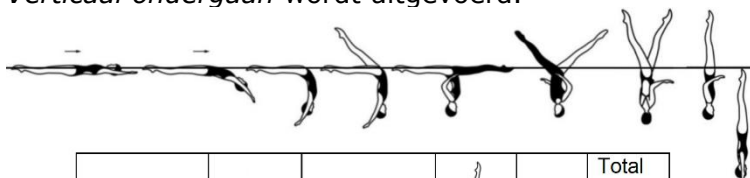


									Total
NVT=	18.5	7.5	13.0	12.0	31.0	39.0	0	121	
PV =	1.53	0.62	1.07	0.99	2.56	3.22	0	10	

421 Overslag achterover gesloten 360° 360° 2.4

Walkover back closing

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.



						Total
NVT=	12.0	29.0	27.0	14.0	82	
PV =	1.46	3.54	3.29	1.71	10	

Groep 6

440d Ipanema Spin down 180°

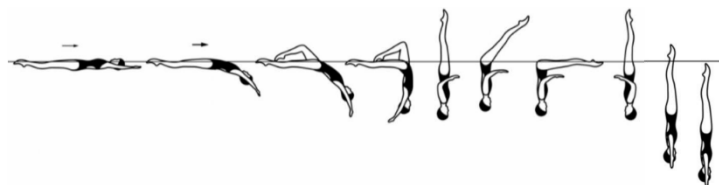
Ipanema spinning 180°

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**. In dezelfde richting wordt een snelle *spin down van 180°* uitgevoerd.

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024

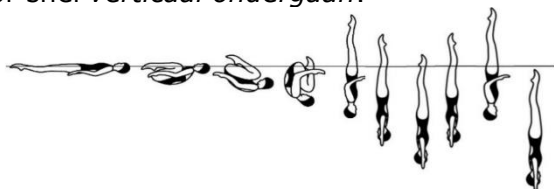


								Total
NVT=		17.5	21.0	33.0	33.0	16.0	0	123.5
PV =		1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10

311j Kiep combined spin (360° + 360°)

Kip combined spin 2.4

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	

BIJLAGE II TECHNISCHE UITVOERINGEN

ALGEMENE REGELS

Bij Olympische Spelen, Kwalificatie Olympische Spelen, FINA Wereld Series, FINA Senior & Junioren Wereldkampioenschappen en andere toegewezen FINA competities worden de volgende verplichte elementen gebruikt.

1. Tenzij anders wordt gespecificeerd in de omschrijving van een element:
Alle verplichte elementen moeten worden uitgevoerd zoals omschreven in het FINA AS Handboek voor juryleden, coaches en scheidsrechter.
2. Als een of meer deelnemers het gehele of een deel van een element weglaat of een foutieve actie in een element uitvoert, wordt verwezen naar het FINA handboek 2022-2025 voor strafpunten met betrekking tot foutieve of ontbrekende acties.
3. Verplichte elementen #1 - #5 kunnen in willekeurige volgorde worden uitgevoerd.
4. Verplichte elementen #1 - #5 – Het is vereist dat de elementen en de graad van moeilijkheid voor elk element uitgevoerd worden, en de volgorde van de uitvoering moeten verklaard en ingediend zijn op de coach kaart voor de technische uitvoering. Dit formulier moet ingediend zijn voorafgaande aan de desbetreffende competitie/wedstrijd.
5. Aanvullende hybrids (samengestelde figuren) en de moeilijkheidsgraad voor elk geselecteerde hybrid (samengesteld figuur) en de volgorde van de uitvoering hiervan moet vermeld worden en ingediend zijn op de coach kaart voor de technische uitvoering. Dit formulier moet ingediend zijn voorafgaande aan de desbetreffende competitie/wedstrijd.
6. Met uitzondering van de bewegingen op de kant, het oplopen, hybrid (samengesteld figuur) verbonden acties (mixed duet) acrobatische beweging (ploeg) een paar acrobatische bewegingen (duet en mixed duet), cadans actie (ploeg) en de cirkel (ploeg),verplichte- en vrije elementen en overgangen moeten tegelijkertijd en in dezelfde richting worden uitgevoerd bij alle duet- en ploeg deelnemers.
7. Aanvullende elementen kunnen onmiddellijk worden toegevoegd voor en na (breath to breath) verplichte elementen #1 - #5. Deze bewegingen zullen niet worden gerekend als extra moeilijkheid noch zullen worden beschouwd als aanvullende hybrids (samengestelde figuren)
8. Tijdslimieten – verwijzing naar het FINA handboek 2022-2025.

Aanbeveling voor alle technische uitvoeringen.

Het is ten eerste aan te raden voor helderheid in het jureren, dat de verplichte elementen #1 - #5 Gescheiden worden door andere inhoud.

Moeilijkheidsfactoren kunnen door de FINA gewijzigd worden.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

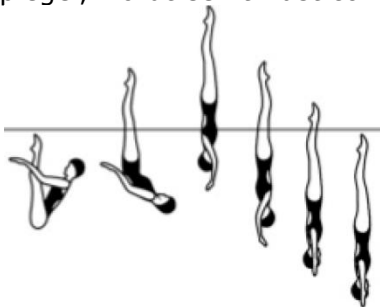
Versie: mei 2024



SOLO VERPLICHTE ELEMENTEN

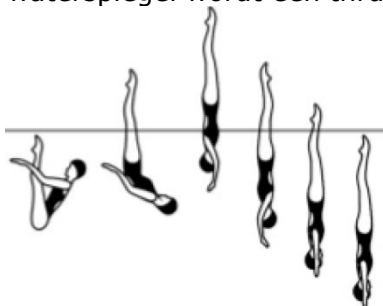
Element 1

- 1A Thrust continuous spin 720° (DD 2.7)**
Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een *thrust continuous spin 720°* (2 rotaties) uitgevoerd



Element 1

- 1B Thrust spin down 360° (DD2.1)**
Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een *thrust spin down 360°* (1 rotatie) uitgevoerd.



					Total
NVT=		31.0	39.0	0	70
PV =		4.43	5.57	0	10

Verduidelijking:

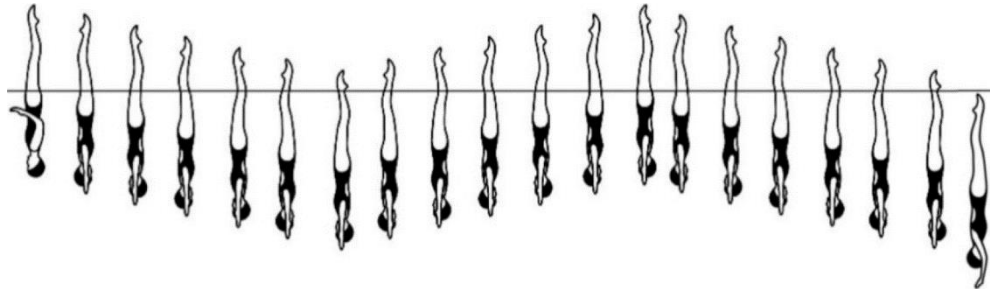
- Alle bewegingen worden snel uitgevoerd.
- BH 11 **gehoekte houding achterover onder water** wordt uitgevoerd met de benen loodrecht op het water.
- BB 9 *Thrust* afwijkingen: Toegestane afwijkingen voor de *thrust* zijn uniek en toegestaan voor de benen, die omhoog gaan tot 15° afwijken van de verticale lijn.
- Zie BB 9 *Thrust*

Element 2

- 2A Combined spin 1080° - Continuous Spin 1080° (DD 3.0)**
Vanuit een **verticale houding** wordt een *combined spin van 1080°* uitgevoerd (3 rotaties + 3 rotaties) Doorgaand in dezelfde richting en zonder pauze wordt een *continuous spin 1080°* (3 rotaties) uitgevoerd.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

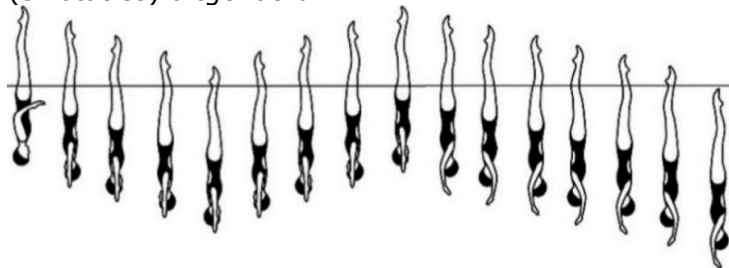
Versie: mei 2024



2B Combined spin 720° - Continuous Spin 1080°

(DD 2.7)

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



				Total
NVT=		50.0	49.0	99
PV =		5.05	4.95	10

Verduidelijking:

- BB 13 f) *Continuous spin* wordt snel uitgevoerd.
- De hoogte van BH 6 **Verticale houding** is aan het begin en aan het einde van de *combined spin* gelijk.

Element 3

3. Zwaardvis overslag – Dolco

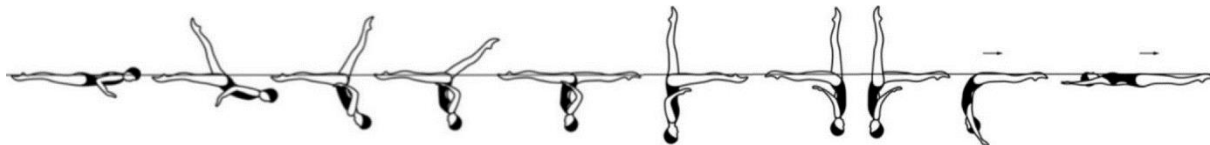
(DD 3.2)

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**. Een heup rotatie van 180° wordt uitgevoerd terwijl het voorste been snel omhoog wordt gebracht om een **zwaluwstaarhouding** aan te nemen. De verticale houding handhavend en met toenemende snelheid, wordt de voet van het horizontale been bewogen in een horizontale boog van 180° aan de waterspiegel naar de **dolcohouding** en met een doorgaande beweging en in dezelfde richting wordt nog een 180° rotatie uitgevoerd.

Het verticale been gaat naar beneden tot een **oppervlakteboog** en met een doorgaande beweging wordt van *oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug* uitgevoerd.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



								Total
NVT=	43.0	16.5	21.0	24.0	18.5	7.0	130	
PV =	3.31	1.27	1.62	1.85	1.42	0.54	10	

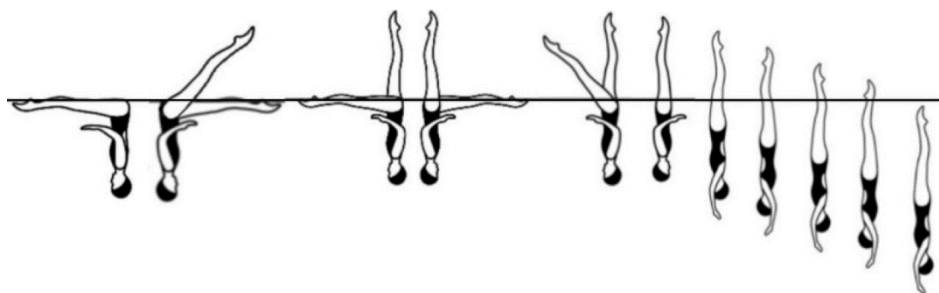
Verduidelijking:

- De overgang van BH 16 **Spagaathouding** naar BH 8 **Zwaluwstaarhouding** wordt snel uitgevoerd. Van BH 8 **Zwaluwstaarhouding** tot BH 17 **Dolcohouding** beweegt het horizontale been met toenemende snelheid langs de wateroppervlakte.

Element 4

4A **Zwaluwstaart halve draai – Continuous spin 720°** (DD 2,9)

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

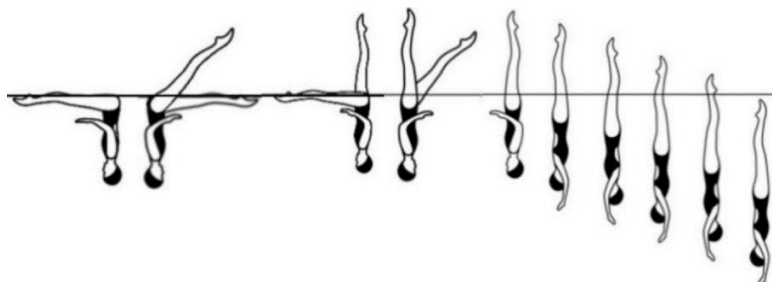


4B **Zwaluwstaart Continuous spin 720°** (DD 2,6)

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

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



				Total
NVT=	32.0	26.5	34.0	92.5
PV =	3.46	2.86	3.68	10

Verduidelijking:

- Alle draaien worden in dezelfde richting uitgevoerd.
- Vanaf BH 10 **Gehoekte houding voorover**, kan het rechter- of het linkerbeen worden opgetild.
- De voet van het horizontale been blijkt aan de wateroppervlakte tijdens de draai van 360° naar **Zwaluwstaarhouding**.

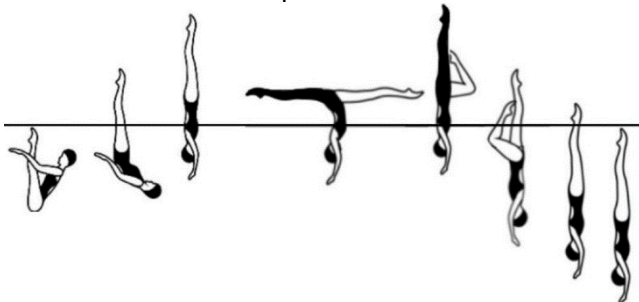
Element 5

5A Rocket split gebogen knie aangesloten 360°

(DD 2.4)

Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een *thrust* uitgevoerd tot een **verticale houding**.

De maximale hoogte vasthoudend worden de benen snel gesplitst om een **spagaathouding boven de waterspiegel** aan te nemen. Het achterste been wordt snel omhoog gebracht tot verticaal en het voorste been wordt gebogen om een verticaal gebogen kniehouding aan te nemen. Een snelle 360° *spin* wordt uitgevoerd terwijl het gebogen been wordt aangesloten tot **verticale houding**, voordat de enkels de waterspiegel bereiken, gevolgd door *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*.



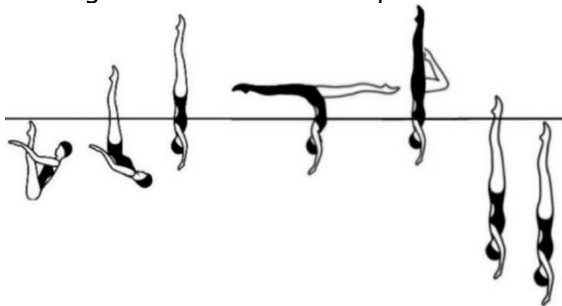
Element 5

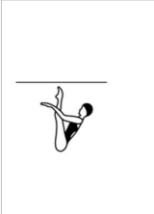

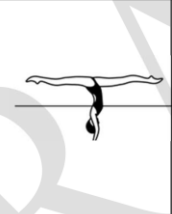

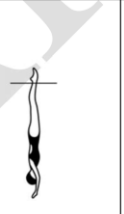
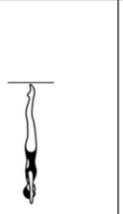
5B Rocket split gebogen knie

(2.1)

Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een *thrust* uitgevoerd tot een **verticale houding**.

De maximale hoogte vasthoudend worden de benen snel gesplitst om een **spagaathouding boven de waterspiegel** aan te nemen. Het achterste been wordt snel omhoog gebracht tot verticaal en het voorste been wordt gebogen om een **verticaal gebogen kniehouding** aan te nemen. *Verticaal ondergaan* wordt uitgevoerd terwijl het gebogen been wordt aangesloten tot **verticale houding**, voordat de enkels de waterspiegel bereiken, gevolgd door verticaal ondergaan in hetzelfde tempo als de *thrust*.



							Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	9.0	0		70
PV =	4.43	2.43	1.86	1.29	0		10

Verduidelijking:

- Alle bewegingen worden snel uitgevoerd.
- BH 11 **gehoekte houding achterover onder water** wordt uitgevoerd met de benen loodrecht op het water.
- BB 9 *Thrust* afwijkingen: Toegestane afwijkingen voor de *thrust* zijn uniek en toegestaan voor de benen, die omhoog gaan tot 15° afwijken van de verticale lijn.
- Zie BB 9 *Thrust*.
- Zie voor 'aansluiten naar verticaal één been' de schaal voor het waterniveau in dynamische hoogte voor de verschillende standaard vereiste hoogte na een BB 9 *Thrust* beweging boven de waterspiegel.

Solo technische uitvoering aanvullende elementen

6. Twee (2) extra hybrids (samengestelde figuren) moeten worden uitgevoerd. Deze mogen willekeurig worden geplaatst in de uitvoering.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024

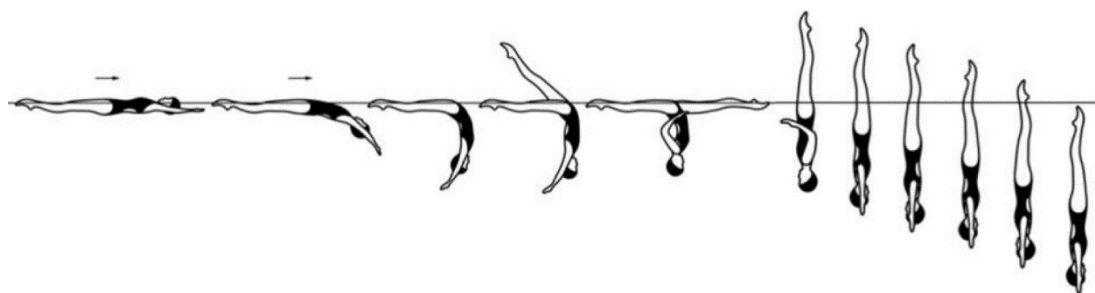


DUET VERPLICHTE ELEMENTEN

Element 1

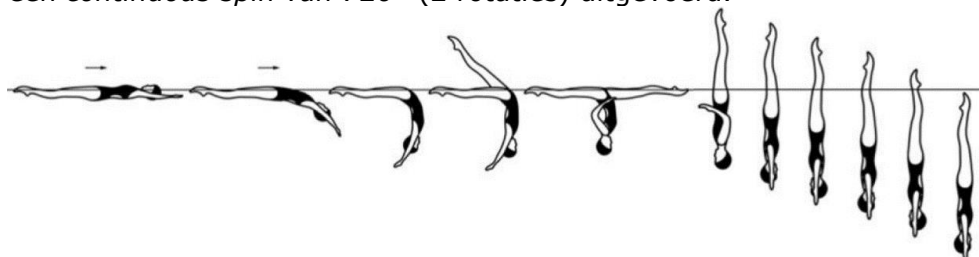
1A Overslag achterover gesloten 360° - Continuous spin 1080° (DD 3.0)

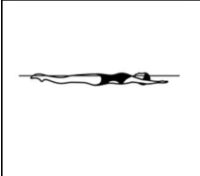
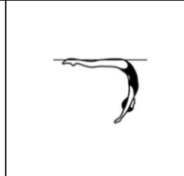
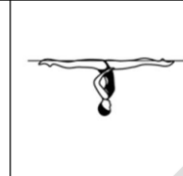
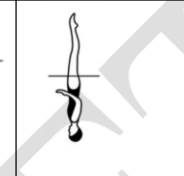
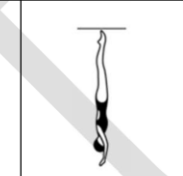
Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een *oppervlakteboog* aan de waterspiegel aangenomen. Een been wordt omhoog gebracht en beschrijft een 180° boog over de waterspiegel tot een **spagaathouding**. Een rotatie van 360° wordt uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch worden gesloten tot een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



1B Overslag achterover gesloten 180° - Continuous spin 720° (DD 2.5)

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een *oppervlakteboog* aan de waterspiegel aangenomen. Een been wordt omhoog gebracht en beschrijft een 180° boog over de waterspiegel tot een **spagaathouding**. Een rotatie van 180° wordt uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch worden gesloten tot een **verticale houding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt een *continuous spin van 720°* (2 rotaties) uitgevoerd.



						Total
NVT=		12.0	29.0	17.0	34.0	92
PV =		1.30	3.15	1.85	3.70	10

Verduidelijking:

- Alle draaien worden in dezelfde richting uitgevoerd.
- BB 13f *Continuous spin* wordt snel uitgevoerd.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

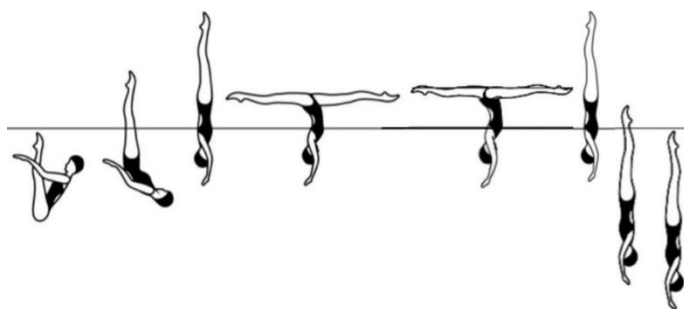
Versie: mei 2024



Element 2

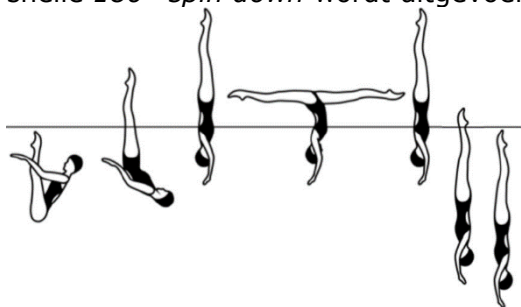
2A Rocket split afwisselende benen – spin down 180° (DD 2.8)

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



2B Rocket split spin down 180° (DD 2.4)

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



						Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	24.0	0	85
PV =	3.65	2.00	1.53	2.82	0	10

Verduidelijking:

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024

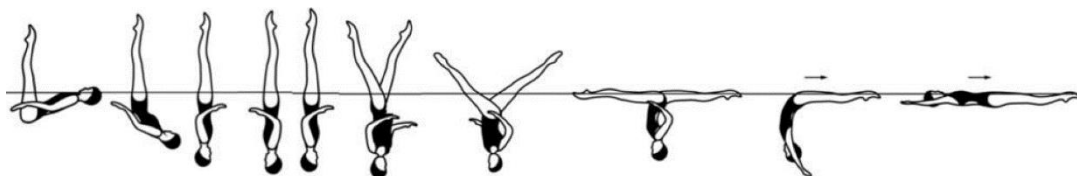
- Alle bewegingen worden snel uitgevoerd.
- BH 11 **gehoekte houding achterover onder water** wordt uitgevoerd met de benen loodrecht op het water.
- BB 9 *Thrust* afwijkingen: Toegestane afwijkingen voor de *thrust* zijn uniek en toegestaan voor de benen, die omhoog gaan tot 15° afwijken van de verticale lijn.
- Zie BB 9 *Thrust*.
- Zie voor 'aansluiten naar dubbel verticaal' de schaal voor het waterniveau in dynamische hoogte voor de verschillende standaard vereiste hoogte na een BB 9 *Thrust* beweging boven de waterspiegel.

Element 3

3A Flamingo hele draai hybride

(DD 2.9)

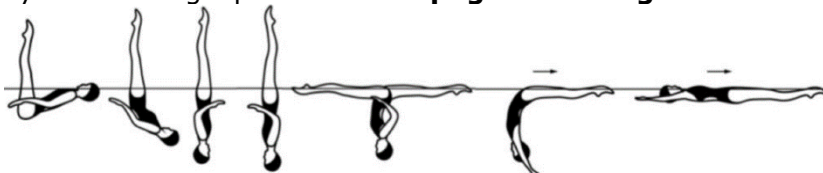
Vanuit een **dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel** met de benen vasthoudend in de verticale houding worden de heupen omhoog gebracht terwijl de romp afrolt tot een **verticale houding**. Een *hele draai* wordt uitgevoerd. Doorgaand in dezelfde richting en zonder een pauze wordt een extra rotatie van 180° uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch worden geopend tot een **spagaathouding**. Een *overslag voorover* wordt uitgevoerd.

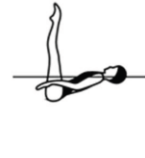
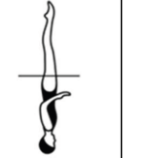
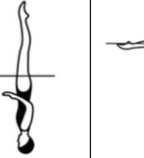

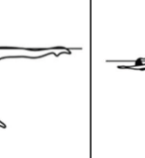
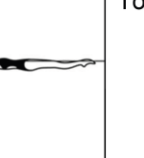


3B Flamingo halve draai hybride

(DD 2.6)

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



						Total
NVT=	28.0	21.0	17.0	23.0	7.0	96
PV =	2.92	2.19	1.77	2.40	0.73	10

Verduidelijking:

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024

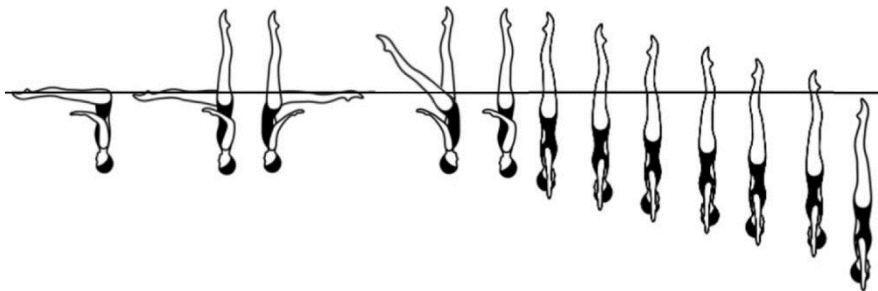


- Vanuit BH 6 **Verticale houding**, kan ieder been het voorste been zijn om de BH 16 **Spagaathouding** aan te nemen.

Element 4

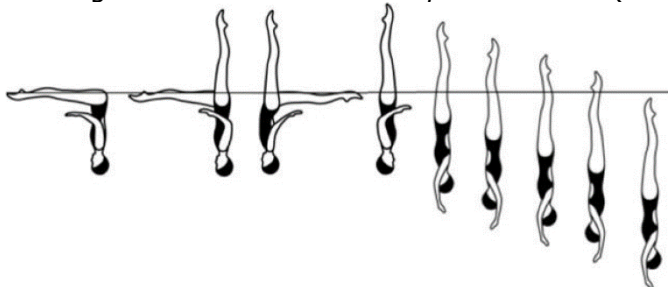
4A **Zwaluwstaarhouding – Dolco – Continuous spin 1080°** (DD 3.2)

Vanuit een **gehoekte houding voorover** wordt een been omhoog gebracht tot een **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt snel omhoog gebracht via een boog van 180° om een **dolcohouding** aan te nemen. Een snelle *hele draai* wordt uitgevoerd, terwijl het horizontale been omhoog wordt gebracht tot een **verticale houding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt een *continuous spin van 1080°* (3 rotaties) uitgevoerd.



4B **Zwaluwstaarhouding – Dolco – Continuous spin 720°** (DD 2.7)

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



					Total
NVT=	14.5	26.0	28.5	34.0	103
PV =	1.41	2.52	2.77	3.30	10

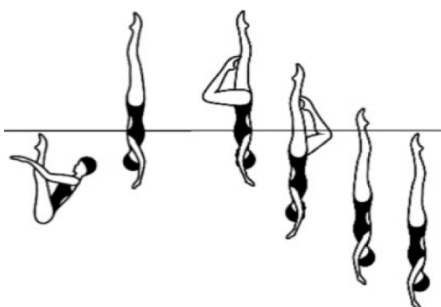
Verduidelijking:

- Alle bewegingen worden snel uitgevoerd vanaf BH 8 **Zwaluwstaarhouding**.

Element 5

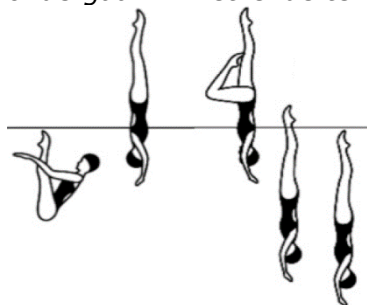
5A Thrust gebogen knie twirl - spin down 360° (DD 2.3)






Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een *thrust* uitgevoerd tot een **verticale houding**. Een been gaat naar beneden tot een **verticaal gebogen kniehouding** terwijl *een twirl* wordt uitgevoerd. Doorgaand in dezelfde richting en zonder pauze wordt een snelle spin down van 360° uitgevoerd terwijl de gebogen knie wordt aangesloten tot de **verticale houding**, voordat de enkels de waterspiegel bereiken, gevolgd door *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*.



5B Thrust gebogen knie twirl (DD 2.1)

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



						Total
NVT=		31.0	26.0	9.0	0	66
PV =		4.70	3.94	1.36	0	10

Verduidelijking:

- Alle bewegingen worden snel uitgevoerd.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



- BH 11 **gehoekte houding achterover onder water** wordt uitgevoerd met de benen loodrecht op het water.
- BB 9 *Thrust* afwijkingen: Toegestane afwijkingen voor de *thrust* zijn uniek en toegestaan voor de benen, die omhoog gaan tot 15° afwijken van de verticale lijn.
- Zie BB 9 *Thrust*.

Duet Technische uitvoering aanvullende elementen

6. Twee (2) aanvullende hybrids (samengestelde figuren) en een (1) paar acrobatische bewegingen moeten uitgevoerd worden. Deze mogen willekeurig in de uitvoering worden geplaatst.

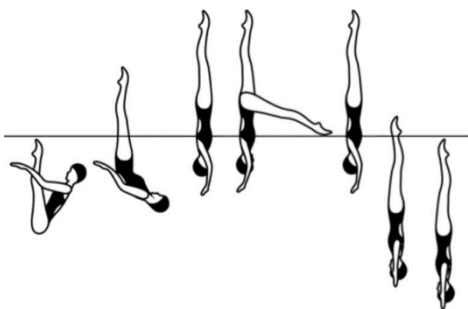
TEAM VERPLICHTE ELEMENTEN

Element 1

1A Vliegende vis hybrid spin down 180°

(DD 2.5)

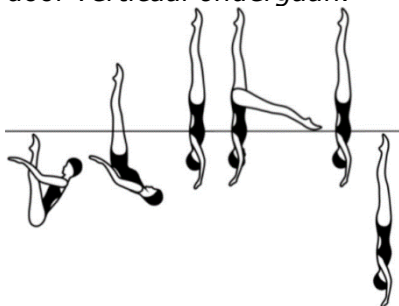
Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een *thrust* uitgevoerd tot een **verticale houding** en zonder hoogteverlies wordt een been snel naar beneden gebracht naar een airborne **zwaluwstaarhouding**. Zonder pauze wordt het horizontale been snel naar een **verticale houding** gebracht, gevolgd door een snelle *spin down van 180°*.








1B Vliegende vis hybrid

(DD 2.3)

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



						Total
NVT=		31.0	18.5	14.0	13.0	76.5
PV =		4.05	2.42	1.83	1.70	10

Verduidelijking:

- Alle bewegingen worden snel uitgevoerd.

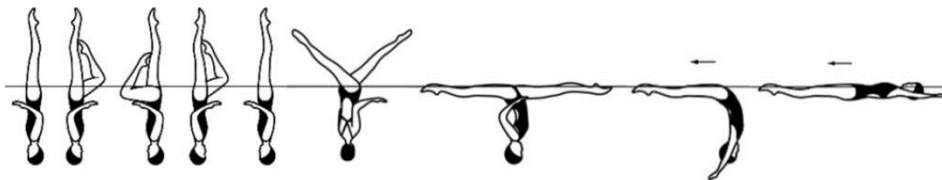
- BH 11 **gehoekte houding achterover onder water** wordt uitgevoerd met de benen loodrecht op het water.
- BB 9 *Thrust* afwijkingen: Toegestane afwijkingen voor de *thrust* zijn uniek en toegestaan voor de benen, die omhoog gaan tot 15° afwijken van de verticale lijn.
- Zie BB 9 *Thrust*.
- Zie voor 'aansluiten naar dubbel verticaal' de schaal voor het waterniveau in dynamische hoogte voor de verschillende standaard vereiste hoogte na een BB 9 *Thrust* beweging boven de waterspiegel.

Element 2

2A **Verticaal – hele draai naar gebogen knie – hele draai naar verticaal – open 180° - overslag**

(DD 2.6)

Vanuit een **verticale houding** wordt een *hele draai* uitgevoerd, terwijl een been wordt neergelegd naar een **verticaal gebogen kniehouding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt nog een *hele draai* uitgevoerd, terwijl de gebogen knie aangesloten wordt tot **verticale houding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt een *halve draai* uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch naar beneden worden gebracht naar een **spagaathouding**. Een *overslag voorover* wordt uitgevoerd.



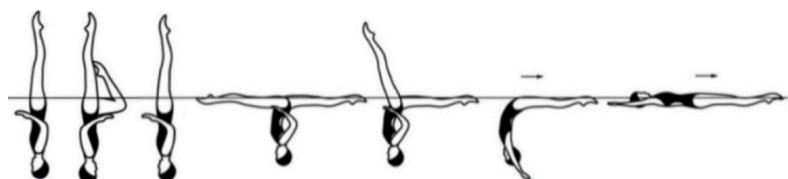
2B **Verticaal – halve draai naar gebogen knie – halve draai naar verticaal – spagaat – overslag**

(DD 2.3)

Vanuit een **verticale houding** wordt een *halve draai* uitgevoerd, terwijl een been wordt neergelegd naar een **verticaal gebogen kniehouding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt nog een *halve draai* uitgevoerd, terwijl de gebogen knie aangesloten wordt tot **verticale houding**. De benen worden symmetrisch naar beneden gebracht naar een **spagaathouding**. Een *overslag voorover* wordt uitgevoerd.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



							Total
NVT=	17.5	16.5	17.0	23.0	7.0		81
PV =	2.16	2.04	2.10	2.84	0.86		10

Verduidelijking:

- Alle draaien worden in dezelfde richting uitgevoerd.

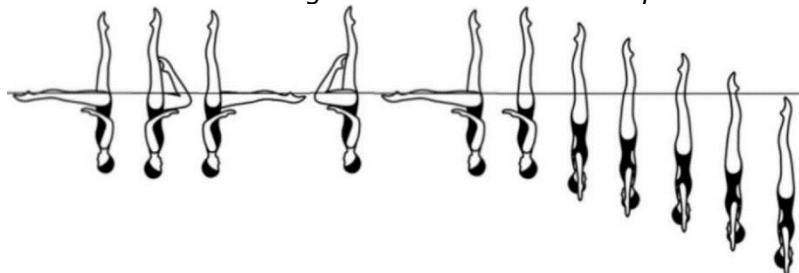
Element 3

3A Twee Fouetté rotaties – verticaal – continuous spin 720° (DD 2.6)

Vanuit een **zwaluwstaarhouding** worden twee (2) *Fouetté rotaties* (180°+180°) uitgevoerd.

Het horizontale been wordt snel omhoog gebracht naar een **verticale houding**.

Doorgaand in dezelfde richting wordt een *continuous spin van 720°* (2 rotaties) uitgevoerd



Element 3

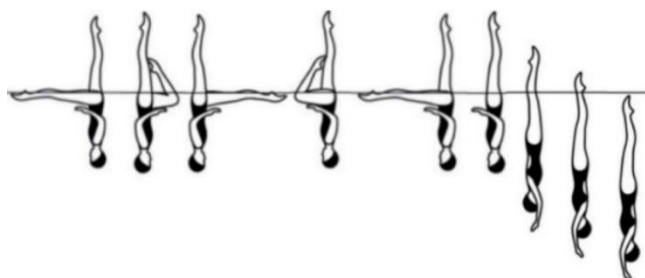
3B Twee Fouetté rotaties – verticaal – spin down 360° (DD 2.3)

Vanuit een **zwaluwstaarhouding** worden twee (2) *Fouetté rotaties* (180°+180°) uitgevoerd.

Het horizontale been wordt snel omhoog gebracht naar een **verticale houding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt een snelle *spin down 360°* (1 rotatie) uitgevoerd.

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



					Total
NVT=	19.0	19.0	20.5	19.0	77.5
PV =	2.45	2.45	2.65	2.45	10

Verduidelijking:

- Alle draaien worden in dezelfde richting uitgevoerd.
- Zie BB 18 *Fouetté rotatie*
- In de *Fouetté rotatie*, ieder been mag gebruikt worden.
- Een rotatie naar het verticale been toe betekent dat een start met een rechter horizontaal been vereist dat de linkerschouder naar achter gaat om de 180° draai in te zetten. Een start met een linker horizontaal been vereist dat de rechterschouder naar achter gaat om de 180° draai in te zetten.

Element 4

4 De vlinder hybrid

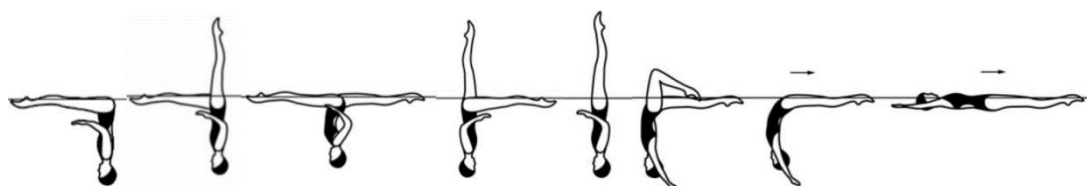
(DD 2.9)

De vlinder hybrid wordt snel uitgevoerd.

Vanuit een **gehoekte houding voorover** wordt een been omhoog gebracht tot een **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt opgetild via een boog van 180°, terwijl het verticale been naar beneden wordt gebracht om een **spagaathouding** aan te nemen. Zonder pauze wordt een heuprotatie van 180° uitgevoerd terwijl het voorste been omhoog wordt gebracht tot **zwaluwstaarhouding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt een 180° rotatie uitgevoerd terwijl het horizontale been omhoog wordt gebracht tot een **verticale houding**. De benen worden tegelijkertijd neergelegd tot een **oppervlakteboog gebogen kniehouding**. (Noot: de **oppervlakteboog gebogen kniehouding** kan aangenomen worden door beide benen). De gebogen knie wordt gestrekt tot **oppervlakteboog** en met dezelfde beweging wordt van **oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug** uitgevoerd.

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



								Total
NVT=	14.5	20.0	16.5	23.5	21.0	11.5	7.0	114
PV =	1.27	1.75	1.45	2.06	1.84	1.01	0.61	10

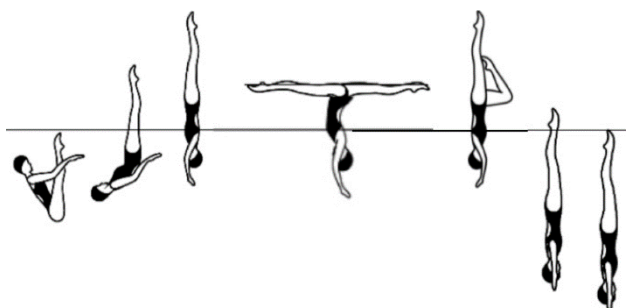
Verduidelijking:

- De vlinder hybrid wordt snel uitgevoerd.
- BH 14d **Oppervlakteboog gebogen Kniehouding** kan met ieder been worden aangenomen.

Element 5

5A Rocket split gebogen knie twirl hybrid (DD 2.4)

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



5B Rocket split gebogen knie hybrid (DD 2.1)

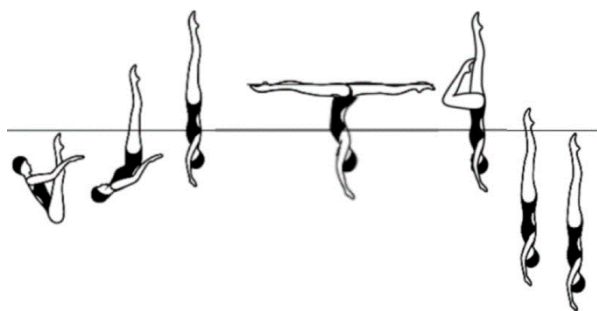
Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een *thrust* uitgevoerd naar een **verticale houding**. De maximale hoogte handhavend worden de benen snel gesplitst om een **spagaathouding boven de waterspiegel** aan te nemen, gevolgd door het voorste been snel te buigen en het achterste been snel omhoog te brengen om een **airborne verticaal gebogen kniehouding** aan te nemen.

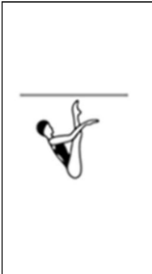
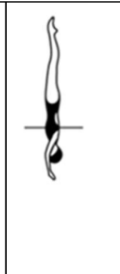
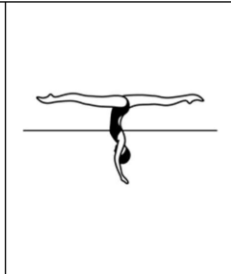
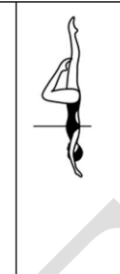

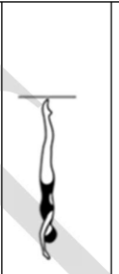
Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



Een *verticaal ondergaan* wordt uitgevoerd terwijl het gebogen been wordt aangesloten tot de **verticale houding**, voordat de enkels de waterspiegel bereiken, gevolgd door *verticaal ondergaan*.



							Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	9.0	0	70	
PV =	4.43	2.43	1.86	1.29	0	10	

Verduidelijking:

- Alle bewegingen worden snel uitgevoerd.
- BH 11 **gehoekte houding achterover onder water** wordt uitgevoerd met de benen loodrecht op het water.
- BB 9 *Thrust* afwijkingen: Toegestane afwijkingen voor de *thrust* zijn uniek en toegestaan voor de benen, die omhoog gaan tot 15° afwijken van de verticale lijn.
- Zie BB 9 *Thrust*.
- Zie voor 'aansluiten naar verticaal één been' de schaal voor het waterniveau in dynamische hoogte voor de verschillende standaard vereiste hoogte na een BB 9 *Thrust* beweging boven de waterspiegel.

TEAM Technische uitvoering aanvullende elementen

- 6** Drie (3) aanvullende hybrids, een moet een cadans actie bevatten en één (1) acrobatische beweging uitgevoerd door alle teamleden. Deze mogen willekeurig in de uitvoering worden geplaatst.
De moeilijkheidsfactor voor de acrobatische beweging mag niet minder dan 2.0 en niet meer dan 2.65 zijn (in appendix VII)

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



Cadans actie:

Identieke beweging (en) opeenvolgend uitgevoerd, een voor een, door alle teamleden. Wanneer meer dan één cadansactie wordt uitgevoerd, moeten ze achtereenvolgend en niet gescheiden zijn door andere optionele of vereiste elementen. Een tweede cadansactie mag beginnen voordat de eerste cadansactie is voltooid door alle teamleden, maar elk teamlid moet elke cadansactie doen.

Acrobatische bewegingen: een algemene term voor sprongen, worpen, lifts, stapels, platforms, etc., welke uitgevoerd worden als spectaculair gymnastische prestaties en/of riskante acties, en meestal tot stand gebracht door hulp van andere zwemmer(s). Een acrobatische beweging wordt beschouwd wanneer het start en eindigt wanneer alle zwemmers in het water zijn.

8. Een uitvoering mag maximaal één (1) cirkel bevatten.

De richting van voortstuwing mag variëren, zolang alle zwemmers in dezelfde richting kijken.

Variaties in voortstuwing en de richting van kijken zijn alleen toegestaan tijdens patroonwisselingen onder water, onderwater acties en het maken en eindigen van een cirkel.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



BIJLAGE III OPGESTELDE AANTALLEN VAN ELEMENTEN VOOR UITVOERINGEN

Senioren Junioren	Tijd (+/- 5 sec)	Totaal verplichte elementen	samenvatting
Solo Tech	2:00	7	Totaal van 5 Technische Verplichte Elementen (TRE) en 2 Vrije Hybrids
Solo Vrij	2:15	7	Totaal van 7 Vrije Hybrids
Duet Tech	2:20	8	Totaal van 5 Technische Verplichte Elementen (TRE), 2 Vrije Hybrids en 1 Paar Acrobatische Beweging
Duet Vrij	2:45	9	Totaal van 7 Vrije Hybrids, en 2 Paar-Acrobatische-Bewegingen
Mixed Duet Tech	2:20	8	Totaal van 5 Technische Verplichte Elementen (TRE), 2 Vrije Hybrids (waarvan één een verbonden actie moet bevatten) en 1 Paar Acrobatische Beweging
Mixed Duet Vrij	2:45	9	Totaal van 6 Vrije Hybrids (waarvan één een verbonden actie moet bevatten) en 3 Paar Acrobatische Bewegingen (één lift, één worp/sprong en één vrije keuze) PLUS aanvullend Verplichte Beweging door Vrij Mixed Duet: Twee (2) verbonden acties aan de wateroppervlakte met verplaatsing
Team Tech	2:50	9	Totaal van 5 Technische Verplichte Elementen (TRE) en 3 Vrije Hybrids (waarvan één een Cadans-actie moet bevatten) en 1 Verplichte Team Acrobatische Beweging*
Team Vrij	3:30	11	Totaal van 7 Vrije Hybrids en 4 Vrije Team Acrobatische Bewegingen*
Acrobatische Uitvoering	3:00	7	7 Team Acrobatische Bewegingen* (1 uit iedere groep = 4 + 3 vrije groepskeuze) + overgangen die vrij zijn maar waar <u>geen</u> moeilijkheid voor toegekend wordt + Hybrids die vrij zijn maar waar <u>geen</u> moeilijkheid voor toegekend wordt
Jeugd	Tijd (+/- 5 sec)	Totaal verplichte elementen	samenvatting
Solo Vrij	2:00	6	Totaal van 6 Vrije Hybrids
Duet Vrij	2:30	7	Totaal van 6 Vrije Hybrids en 1 Paar Acrobatische Beweging
Mixed Duet Vrij	2:30	7	Totaal van 5 Vrije Hybrids (waarvan één een verbonden actie moet bevatten) en 2 Paar Acrobatische Bewegingen PLUS aanvullend Verplichte Beweging door Vrij Mixed Duet: Twee (2) verbonden acties aan de wateroppervlakte met verplaatsing
Team Vrij	3:00	9	Totaal van 6 Vrije Hybrids en 3 Team Acrobatische Bewegingen* (met veiligheidslimiet**) PLUS verplichte onderdelen in één van de 6 Vrije Hybrids, beide volledig synchron uitgevoerd: Eén (1) Thrust (T1-T9) Eén (1) Neerwaartse Spin van 720° met één of twee benen (R3)
Jeugd Combinatie	3:00	9	4 Team Acrobatische Bewegingen* (met veiligheidslimiet**) + vrije overgangen + ENKEL 1x Solo Hybrid, 1x Duet Hybrid, 3x Team Hybrid (verplicht minimaal 4 sporters)
12 en jonger	Tijd (+/- 5 sec)	Totaal verplichte elementen	samenvatting
Solo Vrij	2:00	5	Totaal van 5 Vrije Hybrids

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



Duet Vrij	2:30	6	Totaal van 5 Vrije Hybrids en 1 Paar-Acrobatische-Beweging
Mixed Duet Vrij	2:30	6	Totaal van 5 Vrije Hybrids (waarvan één een verbonden actie moet bevatten) en 1 Paar Acrobatische Beweging PLUS aanvullend Verplichte Beweging door Vrij Mixed Duet: Twee (2) verbonden acties aan de wateroppervlakte met verplaatsing
Team Vrij	3:00	9	Totaal van 6 Vrije Hybrids en 3 Team Acrobatische Bewegingen* (met veiligheidslimiet**)
12 en jonger Combinatie	3:00	8	3 Team Acrobatische Bewegingen* (met veiligheidslimiet**) + vrije overgangen + ENKEL 1x Solo Hybrid, 1x Duet Hybrid, 3x Team Hybrid (verplicht minimaal 4 sporters)

*** Definitie van Team Acrobatische Bewegingen volgens de Acrobatics Catalogue (pagina 2):** "Een Team Acrobatische beweging wordt beschouwd als een element, vanaf 4 zwemmers of meer (bijvoorbeeld: 3 basis zwemmers en 1 uitvoerende zwemmer; of 2 basis zwemmers + 1 ondersteunende zwemmer die 1 uitvoerende zwemmer duwt). Moet beginnen en eindigen in het water! Alle andere acties worden beschouwd als Paar Acrobatische Bewegingen of Paar Ondersteunende Acties."

**** 12 en jonger/Jeugd Acrobatische Bewegingen Veiligheidslimiet:** Acrobatische elementen mogen geen hogere moeilijkheidsfactor (DD) hebben dan als volgt: voor Groep A: 2.65, voor Groep B: 2.6, voor Groep C: 2.45, en voor Groep P 2.5. Zie de World Aquatics Acrobatics Catalogue.

BIJLAGE IV VERPLICHTE ELEMENTEN ACROBATISCHE UITVOERING

ALGEMENE REGELS

1. Tijdlimieten zoals vermeld in AS 14.1
2. Verplicht element #1 mag in willekeurige volgorde worden uitgevoerd.
3. Zoals in alle uitvoeringen, moet de coach kaart de technische verplichte elementen in een bepaalde volgorde vermelden volgens Bijlage III.

ACROBATISCHE VERPLICHTE TECHNISCHE ELEMENTEN

1. Zeven (7) acrobatische bewegingen: één van elke acrobatische groep (A, B, C, P) en drie (3) vrije keuze (geselecteerd vanuit een willekeurige groep)

Acrobatische beweging: Is een algemene term voor sprongen, worpen, lifts, stacks, platformen etc. welke zijn uitgevoerd als spectaculaire gymnastische prestaties en/of risicovolle acties en worden meestal bereikt met assistentie van andere zwemmer(s).

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



BIJLAGE V VERPLICHTE ELEMENTEN VRIJE COMBINATIE

ALGEMENE REGELS

1. Tijdlimieten: ASAG 5
2. Start mag op de kant of in het water beginnen, of een combinatie van beiden.
3. Alle volgende delen moeten in het water beginnen.
4. Een nieuw gedeelte begint in de nabijheid van het vorige deel.
5. Zoals in alle uitvoeringen, moet de coachkaart de technische verplichte elementen tonen en de vrije elementen in de geselecteerde volgorde van de uitvoering.
6. De uitvoering moet een thema uitbeelden welke moet worden aangegeven op de coachkaart.

VERPLICHTE ELEMENTEN

1. Tenminste twee (2) delen moeten minder dan drie (3) zwemmers bevatten en tenminste twee (2) delen moet alle deelnemers bevatten.
2. De vrije combinatie moet vier (4) acrobatische bewegingen voor de jeugd bevatten en drie (3) acrobatische bewegingen voor de 12 jaar en jonger. Acrobatische elementen kunnen geen hogere moeilijkheidsfactor (DD) bevatten:
Voor Groep A: 2.65;
Voor Groep B: 2.6;
Voor Groep C: 2.45 en
Voor Groep P: 2.5
Bekijk hiervoor de FINA Acrobatische catalogus.

Moeilijkheidsfactoren (DD) kunnen aangepast worden door FINA, zoals gevraagd.

Reglement G Synchronozwemmen KNZB

Versie: mei 2024



BIJLAGE VI HYBRID MOEILIKHEID TABEL

BASIS CIJFER (BM)		Niveau (L1)		Niveau (L2)		Niveau (L3)		Niveau (L4)	
		Aantal Bewegingen (NM)	Tijd Onder Water (TU)	6 of minder bewegingen	Kort (6 sec. of minder)	7-19 bewegingen	Medium (7-15 sec.)	20-29 bewegingen	Lang (16 sec of meer)
		0.05	0.05	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	-
HYBRID BONUSSEN									
Bonussen:	Verplaatsings (TR) 1.0 m of meer	Hoeken (A) Simpel (A-S) of Complex (A-C)		Plaatsing (PL) Hybrid in laatste 20 sec		Synchronisatie (SY) Deels (SY-P) of Geheel (SY-F)		Patroonwisseling (PC) Simpel (PC-S) or Complex (PC-C)	
HH/hybrid:	Eenmaal per hybrid	Eenmaal per hybrid		Elke in laatste 20 sec		Team enkel SY-P 2x / SY-F 1x **Alleen voor NM 7+ (L2-3)		Iedere getelde patroonwisseling	
	0.15	0.05	0.15	0.20	0.20	0.15	0.5	0.1	Complex: 0.3
FAMILIES									
Familie:	Thrusts (T)	Rotaties (R)		Lenigheid (F)		Gewicht Boven Water (AW)		Verbonden Acties (C)	
HH/hybrid:	L1-4 2x / L5-9 onbeperkt	L1-4 2x / L5-9 onbeperkt		2x		2x		2x	
Niveau 1	Thrust met neerleggen	Eén of twee benen: Werveling 180°-360° Draai 180°-360° terwijl andere niet vastgehouden of 'op-neer' acties worden gedaan		Snelle spagaat met één been vanuit ledere houding (zoals hoek, tub, gehurkte houding, gebogen knie, zwaluwstaart, verticaal, etc.)		Verticaal ondergaan in Verticaal Gebogen Knie of Verticaal ondergaan van Zwaluwstaart naar verticaal Hoek naar Verticaal Gebogen Knie of Zwaluwstaart		Gehoekte houding aan de oppervlakte	
	0.15	0.15		0.05		0.05		0.05	
Niveau 2	Thrust met één been	Eén of twee benen: Werveling 720°-1080° Neerwaartse Spin 180° Draai of Twirl 180° met enkel 1 been		Duidelijk getoonde spagaat (minstens 1-2 sec. vastgehouden) Overslag voorover Gestreckte ligging op de rug naar oppervlakteboog of Oppervlakteboog gebogen knie		Verticaal ondergaan in Verticale Houding of verticaal ondergaan in geïsoleerde bewegingen Hoek naar Verticale Houding		Eén been verbonden actie met de gezichten naar elkaar	
	0.30	0.35		0.10		0.15		0.15	
Niveau 3	Thrust met één been gevolgd door een Draai of Spin 360° Thrust met verticaal ondergaan	Eén of twee benen: Werveling 1440° Opwaartse Spin 180°-360° Neerwaartse Spin 360°-720° Draai of Twirl 180° met 2 benen Draai 360° met enkel 1 been		Ariandraai of spagaatvarianties aan de oppervlakte met het laten zien van minstens 2 verschillende spagaten (rechts, links, midden) Spagaat naar spagaat via verticaal (wisselende benen)		Verticaal omhoog komen met 1 of 2 benen Omhoogkomende verticale houding in geïsoleerde bewegingen		Verbonden actie met één been	
	0.35	0.45		0.15		0.30		0.20	
Niveau 4	Thrust met één been gevolgd door een Draai of Spin 720° of Twirl 180° Thrust met lenigheid	Eén of twee benen: Opwaartse Spin 720°-1080° Neerwaartse Spin 1080°-1440° Draai 360° met 2 benen		Van ligging op de borst naar oppervlakteboog gebogen knie of spagaat Van oppervlakteboog naar dolco of spagaat Van oppervlakteboog gebogen knie naar Verticaal gebogen knie		Vastgehouden hoogte met één been of een combinatie van één en twee benen gedurende 3 sec of meer		Verbonden actie met twee benen	
	0.40	0.55		0.20		0.45		0.25	

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



	Thrusts (T)	Rotaties (R)	Lenigheid (F)	Gewicht Boven Water (AW)	Verbonden Acties (C)
Niveau 5	Thrust gevolgd door een Draai of Spin 360° of Twirl 180°	Eén of twee benen: Draai 720° met 1 been Opwaartse Spin 1440° met 1 been Neerwaartse Spin meer dan 1440° met 2 benen Draai 360° met openen van Verticaal naar Spagaat Twirl 360° met 2 benen Combined Spin 360°-720° met 1 been Reverse Combined Spin 360°-720° met 1 been	Dolco: combinatie van Dolcohoudingen (minstens 2) Dolco naar Zwaluwstaart (via Verticale Houding) Dolco naar Verticale Houding Vastgehouden Dolcohouding (minstens 1-2 sec.) Oppervlakteboog Gebogen Knie naar Verticale Houding	Geïsoleerde bewegingen uitgevoerd in een stabiele Zwaluwstaarhouding en gehoekte houding van het lichaam (benen over het water, 30°-60° vanuit verticaal) vasthoudend 3 sec. of meer. Elke beweging van knie/been wordt geteld in het aantal bewegingen (NM)	Draaiende Verticale verbonden actie met één been (draai van minstens 180° op maximale hoogte)
Niveau 6	0.45	Eén of twee benen: Combined Spin 360° met 2 benen Reverse Combined Spin 360° met 2 benen Twee richtingen Combined of Reverse Combined Spin 360°-720° met 1 been Opwaartse Spin 1440° met 2 benen Draai 720° met twee benen Draai 360° gesloten van Spagaat naar Verticaal	0.25	0.50	0.30
	Thrust met lenigheid gevolgd door een Draai of Spin 360°		Oppervlakteboog naar Verticale Houding	Vastgehouden hoogte in Verticale Houding 3 sec. of meer	Draaiende Verticale verbonden actie met twee benen (draai van minstens 180° op maximale hoogte)
Niveau 7	0.50	Enkel met twee benen: Combined Spin 720° Reverse Combined Spin 720° Twee richtingen Combined of Reverse Combined Spin 360° Draai 1080° Draai uit balans 360° Twee richtingen draai 360°	0.30	0.60	0.40
	Thrust met een Draai of Spin van 720° of meer			Vastgehouden hoogte van 3 sec. of meer in een houding uit balans. Elke beweging van knie/been wordt geteld in het aantal bewegingen (NM)	
Niveau 8	0.55	Enkel met twee benen: Combined Spin 1080° Reverse Combined Spin 1080° Twee richtingen Combined of Reverse Combined Spin 720° Draai 1440° Draai uit balans 720° Twee richtingen draai 720°		0.65	
	Thrust met lenigheid gevolgd door een Draai of Spin van 720° of meer				
Niveau 9	0.6	Enkel met twee benen: Combined Spin 1440° Reverse Combined Spin 1440° Twee richtingen Combined of Reverse Combined Spin 1080° Draai uit balans 1080°			
	Thrust gevolgd door het opvangen van een vastgehouden Verticale Houding				
	0.65				

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



INTERNATIONALE FIGURENLIJST

CATEGORIE I

101	Balletbeen	Ballet leg single	1.6
102	Balletbeen beurtelings	Ballet leg alternate	2.4
103	Duikboot	Submarine single ballet leg	2.1
106	Gestrekt Balletbeen	Straight Ballet Leg	1.6
110	Balletbeen Dubbel	Ballet Leg Double	1.6
111	Duikboot balletbeen dubbel	Submarine ballet leg double	2.2
112	Ibis	Ibis	2.5
112 a	Ibis halve draai	Ibis half twist	2.9
112 b	Ibis hele draai	Ibis full twist	3.1
112 c	Ibis twirl	Ibis twirl	3.0
112 d	Ibis spin down 180°	Ibis spinning 180°	2.5
112 e	Ibis spin down 360°	Ibis spinning 360°	2.6
112 f	Ibis continuous spin (720°)	Ibis continuous spin (720°)	2.9
112 g	Ibis twist spin	Ibis twist spin	3.1
112 h	Ibis spin up 180°	Ibis spin up 180°	3.1
112 I	Ibis spin up 360°	Ibis spin up 360°	3.1
112 j	Ibis combined spin (360° + 360°)	Ibis combined spin (360° + 360°)	3.2
113	Kraanvogel	Crane	3.7
115	Catalina	Catalina	2.3
115 a	Catalina halve draai	Catalina half twist	2.7
115 b	Catalina hele draai	Catalina full twist	2.9
115 c	Catalina twirl	Catalina twirl	2.8
115 d	Catalina spin down 180°	Catalina spinning 180°	2.4
115 e	Catalina spin down 360°	Catalina spinning 360°	2.4
115 f	Catalina continuous spin (720°)	Catalina continuous spin (720°)	2.7
115 g	Catalina twist spin	Catalina twist spin	2.9
115 h	Catalina spin up 180°	Catalina spin up 180°	2.9
115 I	Catalina spin up 360°	Catalina spin up 360°	3.0
115 j	Catalina combined spin (360° + 360°)	Catalina combined spin (360° + 360°)	3.1
116	Catalina overslag	Catalarc	2.9
117	Catalina overslag open 180°	Catalarc open 180°	3.0
118	Helikopter	Helicopter	2.0
125	Eiffeltoren	Eiffel tower	2.6
125 a	Eiffeltoren halve draai	Eiffel tower half twist	3.0
125 b	Eiffeltoren hele draai	Eiffel tower full twist	3.2
125 c	Eiffeltoren twirl	Eiffel tower twirl	3.1
125 d	Eiffeltoren Spin Down 180°	Eiffel tower spinning 180°	2.7
125 e	Eiffeltoren spin down 360°	Eiffel tower spinning 360°	2.7
125 f	Eiffeltoren continuous spin (720°)	Eiffel tower continuous spin (720°)	3.0
125 g	Eiffeltoren twist spin	Eiffel tower twist spin	3.3
125 h	Eiffeltoren spin up 180°	Eiffel tower spin up 180°	3.3
125 I	Eiffeltoren spin up 360°	Eiffel tower spin up 360°	3.3
128	Eiffeltoren overslag	Eiffel walk	2.7
130	Flamingo	Flamingo	2.4
130 a	Flamingo halve draai	Flamingo Half Twist	2.8

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



130 b Flamingo hele draai	Flamingo Full Twist	3.0
130 c Flamingo Twirl	Flamingo Twirl	2.9
130 d Flamingo Spin Down 180°	Flamingo Spinning 180°	2.4
130 e Flamingo Spin Down 360°	Flamingo Spinning 360°	2.5
130 f Flamingo Continuous Spin (720°)	Flamingo Continuous Spin (720°)	2.8
130 g Flamingo Twist Spin	Flamingo Twist Spin	3.0
130 h Flamingo Spin Up 180°	Flamingo Spin Up 180°	3.0
130 I Flamingo Spin Up 360°	Flamingo Spin Up 360°	3.0
130 j Flamingo Combined Spin (360° + 360°)	Flamingo Combined Spin (360° + 360°)	3.1
140 Flamingo gebogen knie	Flamingo Bent Knee	2.3
140 a Flamingo gebogen knie halve draai	Flamingo B. K. Half Twist	2.7
140 b Flamingo gebogen knie hele draai	Flamingo B. K. Full Twist	2.9
140 c Flamingo gebogen knie Twirl	Flamingo B. K. Twirl	2.8
140 d Flamingo gebogen knie Spin Down 180°	Flamingo B. K. Spinning 180	2.4
140 e Flamingo gebogen knie Spin Down 360°	Flamingo B. K. Spinning 360°	2.4
140 f Flamingo gebogen knie Contin. Spin (720°)	Flamingo B. K. Continuous Spin (720°)	2.7
140 g Flamingo gebogen knie Twist Spin	Flamingo B. K. Twist Spin	2.9
140 h Flamingo gebogen knie Spin Up 180°	Flamingo B. K. Spin Up 180°	2.9
140 I Flamingo gebogen knie Spin Up 360°	Flamingo B. K. Spin Up 360°	3.0
140 j Flamingo geb.knie Combined Spin	Flamingo B. K. Combined Spin (360°+360°)	3.1
141 Rog	Stingray	3.1
142 Mantarog	Manta ray	2.8
143 Rio	Rio	3.1
144 Rio gestrekt been	Rio straight leg	3.1
150 Dolco	Knight	3.1
154 Londen	London	2.0
154j-1Londen combined spin 360° (360° + 360°)	London combined spin (360° + 360°)	2.7
154j-2Londen combined spin 720° (720° + 720°)	London combines spin 720° (720° + 720°)	2.9

CATEGORIE II

226 Zwaan	Swan	2.1
227 Zwanita	Swanita	1.8
227d Zwanita Spin Down 180°	Swanita Spin Down 180°	1.9
240 Albatros	Albatross	2.2
240 a Albatros halve draai	Albatross Half Twist	2.2
240 b Albatros hele draai	Albatross Full Twist	2.3
240 c Albatros Twirl	Albatross Twirl	2.3
240 d Albatros Spin Down 180°	Albatross Spinning 180°	1.9
240 e Albatros Spin Down 360°	Albatross Spinning 360°	2.0
240 h Albatros Spin Up 180°	Albatross Spin Up 180°	2.4
240 I Albatros Spin Up 360°	Albatross Spin Up 360°	2.5
240 j Albatros Combined Spin (360° + 360°)	Albatross Combined Spin (360° + 360°)	2.6
241 Meeuw	Goeland	2.0

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



CATEGORIE III

301	Barracuda	Barracuda	1.8
301 c	Barracuda Twirl	Barracuda Twirl	2.5
301 d	Barracuda Spin Down 180°	Barracuda Spinning 180°	2.0
301 e	Barracuda Spin Down 360°	Barracuda Spinning 360°	2.3
301 f	Barracuda Continuous Spin	Barracuda Continuous Spin	2.8
301 h	Barracuda Spin Up 180°	Barracuda Spin Up 180°	2.4
301 I	Barracuda Spin Up 360°	Barracuda Spin Up 360°	2.4
302	Bloesem	BloASom	1.4
303	Salto achterover gehoekt	Somersault Back Pike	1.4
306	Barracuda gebogen knie	Barracuda bent knee	1.7
306 d	Barracuda gebogen knie spin down 180°	Barracuda bent knee spinning 180°	1.8
306 e	Barracuda gebogen knie spin down 360°	Barracuda bent knee spinning 360°	1.9
307	Vliegende vis	Flying fish	2.4
307 d	Vliegende vis spin down 180°	Flying fish spinning 180°	2.6
307 e	Vliegende vis spin down 360°	Flying fish spinning 360°	2.9
308	Barracuda Airborne split	Barracuda Airborne split	2.3
308h	Barracuda Airborne split spin up 180°	Barracuda Airborne split spin up 180°	2.9
308i	Barracuda Airborne split spin up 360°	Barracuda Airborne split spin up 360°	3.0
310	Salto achterover gehurkt	Somersault Back Tuck	1.1
311	Kiep	Kip	1.6
311 a	Kiep halve draai	Kip Half Twist	2.0
311 b	Kiep hele draai	Kip Full Twist	2.2
311 c	Kiep Twirl	Kip Twirl	2.1
311 d	Kiep Spin Down 180°	Kip Spinning 180°	1.7
311 e	Kiep Spin Down 360°	Kip Spinning 360°	1.7
311 f	Kiep Continuous Spin (720°)	Kip Continuous Spin (720°)	2.0
311 g	Kiep Twist Spin	Kip Twist Spin	2.2
311 h	Kiep Spin Up 180°	Kip Spin Up 180°	2.2
311 I	Kiep Spin Up 360°	Kip Spin Up 360°	2.3
311 j	Kiep Combined Spin (360° + 360°)	Kip Combined Spin (360° + 360°)	2.4
312	Kiep Split	Kip Split	2.3
313	Kiep Split Gesloten 180°	Kip Split Closing 180°	2.2
314	Kiep Split Open 360°	Kip Split Open 360°	2.9
315	Zeemeeuw	Seagull	2.2
315c	Zeemeeuw Twirl	Seagull twirl	2.7
315d	Zeemeeuw Spin Down 180°	Seagull spinning 180°	2.2
315e	Zeemeeuw Spin Down 360°	Seagull spinning 360°	2.3
315f	Zeemeeuw Continuous Spin (720°)	Seagull Continuous Spin (720°)	2.6
315h	Zeemeeuw Spin Up 180°	Seagull Spin Up 180°	2.8
315I	Zeemeeuw Spin Up 360°	Seagull Spin Up 360°	2.8
316	Kiepnus	Kipnus	1.4
317	Kiepnus variant	Kipnus variant	1.9
318	Kiep gebogen knie	Kip bent knee	1.8
319	Kiepswirl	Kiswirl	1.7
319 c	Kiepswirl twirl	Kipswirl twirl	2.1
319 d	Kiepswirl Spin Down 180°	Kipswirl spinning 180°	1.7
319 e	Kiepswirl Spin Down 360°	Kipswirl spinning 360°	1.8

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



319 f Kiepswirl Continuous Spin (720°)	Kipswirl continuous spin (720°)	2.0
320 Kiepswirl Split gesloten 180°	Kipswirl split closing 180°	2.3
321 Kiepswirl Split gesloten 360°	Kipswirl split closing 360°	2.5
322 Kieplift	Elevator	2.5
323 Salto voorover gehoekt	Somersault Front Pike	1.4
324 Duikelaar	Somersub	1.9
325 Duikalina	Subalina	2.2
326 Duikalico	Subilarc	2.8
327 Ballerina	Ballerina	1.8
328 Lagune	Lagoon	2.4
330 Aurora	Aurora	2.3
330 a Aurora Halve Draai	Aurora Half Twist	2.7
330 c Aurora Twirl	Aurora Twirl	2.8
330 d Aurora Spin Down 180°	Aurora Spinning 180°	2.3
330 e Aurora Spin Down 360°	Aurora Spinning 360°	2.4
330 f Aurora Continuous Spin (720°)	Aurora Continuous Spin (720°)	2.7
330 g Aurora Twist Spin	Aurora Twist Spin	2.9
331 Aurora Open 180°	Aurora Open 180°	3.0
332 Aurora Open 360°	Aurora Open 360°	3.1
335 Gaviata	Gaviata	2.3
336 Gaviata Open 180°	Gaviata Open 180°	2.4
342 Reiger	Heron	1.9
342 c Reiger Twirl	Heron Twirl	2.4
342 d Reiger Spin Down 180°	Heron Spinning 180°	2.1
342 e Reiger Spin Down 360°	Heron Spinning 360°	2.2
342 f Reiger Continuous Spin (720°)	Heron Continuous Spin (720°)	2.4
342 h Reiger Spin Up 180°	Heron Spin Up 180°	2.4
342 I Reiger Spin Up 360°	Heron Spin Up 360°	2.4
343 Vlinder	Butterfly	2.5
344 Neptunus	Neptunus	1.6
345 Contra Catalina	Catalina Reverse	2.1
346 Zijzwaluwstaart spagaat	Side Fishtail Split	2.0
347 Minerva	Minerva	2.0
348 Toren	Tower	1.9
349 Beluga	Beluga	2.1
350 Dalecarlia	Dalecarlia	2.6
351 Jupiter	Jupiter	2.8
352 Venus	Venus	3.0
355 Bruinvis	Porpoise	1.8
355 a Bruinvis halve draai	Porpoise Half Twist	2.2
355 b Bruinvis hele draai	Porpoise Full Twist	2.4
355 c Bruinvis Twirl	Porpoise Twirl	2.3
355 d Bruinvis Spin Down 180°	Porpoise Spinning 180°	1.9
355 e Bruinvis Spin Down 360°	Porpoise Spinning 360°	1.9
355 f Bruinvis Continuous Spin (720°)	Porpoise Continuous Spin (720°)	2.2
355 g Bruinvis Twist Spin	Porpoise Twist Spin	2.5
355 h Bruinvis Spin Up 180°	Porpoise Spin Up 180°	2.5
355 I Bruinvis Spin Up 360°	Porpoise Spin Up 360°	2.5

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



355 j	Bruinvis Combined Spin (360° + 360°)	Porpoise Combined Spin (360° + 360°)	2.6
356	Zweep	Whip	2.6
356d	Zweep Continuous Spin 720°	Whip Continuous Spin 720°	3.0
359	Ariana Voorover	Front Ariana	2.2
360	Overslag voorover	Walkover Front	1.9
361	Garnaal	Prawn	1.5
362	Oppervlakte garnaal	Surface prawn	1.3
363	Waterdruppel	Water Drop	1.5
364	Wervelwind	Whirlwind	2.7

CATEGORIE IV

401	Zwaardvis	Swordfish	2.1
402	Zwadaballetbeen	Swordasub	2.3
403	Zwaardstaart	Swordtail	2.3
405	Zwadalina	Swordalina	2.5
406	Zwaardvis Overslag	Swordfish Straight Leg	2.3
407	Zwaardvis Overslag Ariana Rotatie	Swordfish Straight Leg Ariana Rotation	2.6
410	Zwavicuda	Hightower	3.3
413	Alba	Alba	2.7
420	Overslag achterover	Walkover Back	2.1
421	Overslag achterover gesloten 360°	Walkover Back Closing 360°	2.4
423	Ariana	Ariana	2.5
435	Nova	Nova	2.2
435 c	Nova Twirl	Nova Twirl	2.7
435 d	Nova Spin Down 180°	Nova Spinning 180°	2.3
435 e	Nova Spin Down 360°	Nova Spinning 360°	2.3
435 f	Nova Continuous Spin (720°)	Nova Continuous Spin (720°)	2.6
435 g	Nova Twist Spin	Nova Twist Spin	2.8
436	Cycloon	Cyclone	2.4
436 c	Cycloon Twirl	Cyclone Twirl	2.8
436 d	Cycloon Spin Down 180°	Cyclone Spinning 180°	2.4
436 e	Cycloon Spin Down 360°	Cyclone Spinnen 360°	2.4
436 f	Cycloon Continuous Spin (720°)	Cyclone Continuous Spin (720°)	2.7
437	Cycloon Open 180°	Cyclone Open 180°	2.6
438	Oceanea	Oceanea	2.2
439	Oceanita	Oceanita	1.8
440	Ipanema	Ipanema	3.0
440d	Ipanema Spin Down 180°	Ipanema Spin Down 180°	3.1
441	Saturnus	Saturn	2.5
441e	Saturnus Spin Down 360°	Saturn Spin Down 360°	2.6

NEDERLANDSE FIGUREN

Niet opgenomen in de FINA lijst

450	@Rollen	Log rolling	1.5
451	@Marlin	Marlin	1.2
452	@Gehurkte draai	Tub	1.1
453	@Waterrad	Waterwheel	1.3

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



454 @Oester	Oyster	1.2
455 @Lopen	Marching on water	1.2
460 @Kano	Canoe	1.3
461 @Haai	Shark	1.3
462 @Haai cirkel	Shark circle	1.5
463 @Haai achtvormig	Shark figure eight	1.7
464 @Schroefhaai	Tailspin	1.9

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



BIJLAGE VII ACROBATISCHE CATALOGUS 2022-2025

Deze catalogus is te vinden op de site van World Aquatics.com op de volgende site:

[Worldaquatics.com/artistic-swimming/rules](https://worldaquatics.com/artistic-swimming/rules)

Artistic Swimming I appendix VII – Acrobatics Catalogue

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



BIJLAGE VII COACH KAART

De coach card is te vinden op de site van World Aquatics.com op de volgende site:

[Worldaquatics.com/artistic-swimming/rules](https://worldaquatics.com/artistic-swimming/rules)

Artistic Swimming/Appendix VIII – Coach Card Template

BIJLAGE IX DIPLOMA'S

1. Er zijn vijf (5) aanlooptdiploma's, te weten het basishouding-, zeilboot-, balletbeen-, spagaat- en barracudadiploma en er zijn vier (4) wedstrijddiploma's, te weten het Age I, Age II, junior- en seniordiploma. De moeilijkheidsgraad van de diploma's loopt op van basishoudingdiploma naar seniordiploma.
2. De vier (4) wedstrijddiploma's kunnen uitsluitend tijdens wedstrijden (geen onderlinge) worden behaald. (zie hiervoor art. 5 van het sportreglement). Het resultaat op grond waarvan een deelnemer tijdens een wedstrijd voor het eerst zo'n diploma behaalt, dient op het proces-verbaal van de wedstrijd te worden aangegeven met een D (diploma).
3. Indien voor een wedstrijd het bezit van een diploma als eis is gesteld, moet dit diploma voor de vastgestelde inschrijfdatum van de betreffende wedstrijd zijn behaald.
4. Voor het afleggen van de examens voor de aanlooptdiploma's moet tenminste drie (3) weken voor de gewenste examendatum een aanvraag worden ingediend op de webkalender van de KNZB.
5. Bij het examen voor de aanlooptdiploma's moet de jury tenminste bestaan uit één (1) scheidsrechter en drie (3) officials, desgewenst de scheidsrechter inbegrepen. Echter als met meer jurypanels tegelijkertijd wordt gewerkt, behoort de scheidsrechter ambulante te blijven. De scheidsrechter dient tenminste de bevoegdheid "8" te hebben. De assistent-scheidsrechter(s) dient tenminste de bevoegdheid "9" te hebben. De beoordelaars dienen desgewenst de bevoegdheid 11 en/of 10 te hebben. De officials van een jurypanel mogen niet allemaal van dezelfde verenging zijn.
6. Men moet tenminste zes (6) jaar zijn om te mogen deelnemen aan het examen voor één van de diploma's.
7. Een diploma blijft voor wedstrijden twee (2) jaar geldig. De Werkorganisatie is, al dan niet op verzoek van de deelnemer en op grond van de door de deelnemer behaalde wedstrijdresultaten, bevoegd de geldigheidsduur van een diploma automatisch te verlengen.
8. Bij de aanlooptdiploma's beslissen de officials of de kandidaat voldoende vaardigheid bezit om door te gaan voor het volgende diploma, waarbij in geval van twijfel de (assistent) scheidsrechter de beslissende stem heeft.
9. Het barracuda diploma moet behaald zijn voordat het Age I diploma behaald kan gaan worden.
10. De beoordeling geschiedt door het toekennen van 3 punten (goed), 2 punten (voldoende) of 1 punt (onvoldoende) voor elk onderdeel. Geslaagd is degene die voldoet aan de eisen genoemd in het schema, vermeld per diploma voor de puntentelling.
11. Eisen voor de aanlooptdiploma's.
De Werkorganisatie kan jaarlijks de diploma-eisen aanpassen.

Eisen aanlooptdiploma's

Diploma 1 - BASISHOUDINGDIPLOMA

1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken

- a. 12,5 m schoolslag, uitdrijven met armen voor, (hoofd mag in- of uit het water) halve draai om de lengteas en aansluitend 12,5 m rugcrawl.

2. Stuwen

- a. 12,5 meter Stuwen op de *rug* met de handen bij de heupen *richting hoofd*, met aansluitend:
- b. 12,5 meter Stuwen op de *rug* met de handen bij de heupen *richting voeten*.

3. Houdingen

- a. Basishouding 1: Basishouding **gestrekte ligging op de rug** op de plaats met de handen bij de heupen, 10 sec. vasthouden.
- b. Basishouding 2: Basishouding **gestrekte ligging op de borst** op de plaats met de handen tussen heup en schouder, 10 sec. vasthouden.

4. Figuren

- a. Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** worden de benen naar **tubhouding** gebracht. In deze houding wordt een halve draai uitgevoerd om een verticale as tussen hoofd en knieën. Vanuit deze houding naar de **gestrekte ligging op de rug**.
(Basishouding 1, basishouding 15; gehurkte draai 180, Basishouding 1).

5. Lenigheid

- a. Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 25 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden (met steun toegestaan)
- b. Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 25 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden (met steun toegestaan)
- c. Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 30 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden (met steun toegestaan).

6. Eggbeaten

- a. 20 sec. eggbeaten op de plaats, recht op met de armen/handen vrij.

7. Muziekzwemmen, maat en uitvoering

- a. 12,5 meter schoolslag (hoofd boven water) op de maat van de muziek met beide armen en accent op voor uitdrijven, halve draai om de lengteas en aansluitend 12,5 meter rugcrawl armen gestrekt overhalen op de maat van de muziek.

Onderdeel 5: Voor spagaat:

25 cm of minder 3 punten; 26 t/m 30 cm = 2 punten; 31 cm of meer = 1 punt

Voor split:

30 cm of minder 3 punten; 31 t/m 35 cm = 2 punten; 36 cm of meer = 1 punt.

Onderdeel 7: Muziekzwemmen wordt zonder bril en in een vaste volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



	Zwemmen	Stuw ing	Houdingen	Figuren	Lenig heid	Eggb. zw	Muziek zw	
Aantal onderdelen	1	2	2	1	3	1	2	
Maximaal te behalen	3	6	6	3	9	3	6	36
Moet minimaal behaald worden	2	4	4	2	6	2	4	24

Diploma 2 - ZEILBOOTDIPLOMA

1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken

- 25 m borstcrawl, om de drie slagen ademhalen, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen
- 25 m schoolslag, (hoofd mag in- of uit het water), uitdrijven met de armen voor, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.

2. Stuwen

- 12,5 meter Stuwen op de *rug* met de handen *boven het hoofd* richting voeten (zgn. torpedo) lichaam moet horizontaal blijven.
- 5 meter Stuwen op de *borst* met de handen *boven het hoofd* richting hoofd (zgn. dogpaddle), lichaam moet horizontaal blijven, zonder ademhalen.

3. Houdingen

- Basishouding 14 a: Gebogen kniehouding op de buik. Het lichaam in **gestrekte ligging op de borst**, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen. 10 sec. vasthouden.
- Basishouding 14 b: Gebogen kniehouding op de rug. Het lichaam in **gestrekte ligging op de rug**. Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel. (zgn. zeilboothouding op de rug), 10 sec. vasthouden .

4. Figuren

- Fig. 310 Salto achterover gehurkt
- Fig. 301 Barracuda t/m **gehoekte houding achterover**, met de tenen net onder de waterspiegel

5. Lenigheid

- Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 15 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden (met steun toegestaan).
- Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 15 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden (met steun toegestaan).
- Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 20 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden (met steun toegestaan).

6. Eggbeaten

- 30 sec. eggbeaten op de plaats, recht op, schouders droog. (de armen/handen zijn vrij)

7. Muziekzwemmen, maat en uitvoering

- Vanaf de kant als potlood in het water springen, boven komen en vervolgens:
25 meter zwemmen op muziek: 2x schoolslag (hoofd op) 1x zijslag rechts; op de rug draaien; benen naar **tubhouding**, halve draai en staan. (minimaal 2x deze serie uitvoeren)

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



Onderdeel 5: Voor spagaat:

15 cm of minder 3 punten; 16 t/m 25 cm = 2 punten; 26 cm of meer = 1 punt

Voor split:

20 cm of minder 3 punten; 21 t/m 30 cm = 2 punten; 31 cm of meer = 1 punt.

Onderdeel 7: Muziekzwemmen wordt zonder bril en in een vaste volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

	Zwemmen	Stuw ing	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Eggb.	Muziekzw	
Aantal onderdelen	2	2	2	2	3	1	2	
Maximaal te behalen	6	6	6	6	9	3	6	42
Moet minimaal behaald worden	4	4	4	4	6	2	4	28

Diploma 3 - BALLEETBEENDIPLOMA

1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken

- 25 m 3 slagen borstcrawl/ 3 slagen rugcrawl doordraaien, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.
- 25 m zijslag (2 slagen links; 2 slagen rechts; tussen elke slag draaien de schouders naar voren) de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen.

2. Stuwen

- 12,5 meter Stuwen op de rug richting hoofd met de handen boven het hoofd (dolfijnstuwing of "trekken")
- Stuwen in de gestrekte ligging op de borst met de armen bij de heupen, de armen maken een hoek van 90° bij de ellebogen (*zgn. Amerikaanse stuwbeweging*); 10 stuwingen met de voeten tegen de kant.

3. Houdingen

- Basishouding 3a: **Balletbeenhouding aan de waterspiegel, 5 sec.**
- Basishouding 16a: **Spagaathouding, 5 sec.**

4. Figuren

- Basisbeweging 3: **Het aannemen van de gehoekte houding voorover.**
- Figuur 311: Kiep t/m een gedeeltelijke salto achterover gehurkt (tuckhouding) totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan.

5. Lenigheid

- Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden (met steun toegestaan).
- Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden (met steun toegestaan).

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



- c. Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 15 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden. (met steun toegestaan).

6. Eggbeaten/Bodyboost

- a. 12,5 m eggbeaten zijwaarts achter linkerschouder, aansluitend
12,5 m eggbeaten zijwaarts achter rechterschouder.
- b. 2 x Bodyboost, met de waterspiegel ter hoogte onder borst.

7. Muziekwemmen, maat en uitvoering

- a. Vanaf de kant duiken (met de benen bij elkaar), boven komen en vervolgens:
25 meter zwemmen op muziek als volgt (in vrije volgorde) uit te voeren:
Zeilboot beurtelings;
Salto achterover
Zij-eggbeat met armbeweging
Minimaal twee verschillende zwemslagen.
(mag herhaald worden)

Onderdeel 5: Voor spagaat:

10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 cm of meer = 1 punt

Voor split:

15 cm of minder 3 punten; 16 t/m 25 cm = 2 punten; 26 cm of meer = 1 punt.

Onderdeel 6: Bodyboost met de waterspiegel onder borst 3 punten; met de waterspiegel
boven borst 2 punten; met de waterspiegel op schouderhoogte 1 punt.

Onderdeel 7: Muziekwemmen wordt zonder bril en in een vrije volgorde gezwommen,
maximaal 4 zwemsters per vereniging.

	Zwemmen	Stuw- ing	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Eggb.	Muziekw	
Aantal onderdelen	2	2	2	2	3	2	2	
Maximaal te behalen	6	6	6	6	9	6	6	45
Moet minimaal behaald worden	4	4	4	4	6	4	4	30

Diploma 4 - SPAGAATDIPLOMA

1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken

- a. 25 m: kickjes, 2x rechts (rechterarm voor) en 2x links (linkerarm voor), met schoolslag benen, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen
- b. 12,5 m onder water zwemmen op de borst, hierbij in het water beginnen (mag met afzet van de kant)

2. Stuwen

- a. 5 m stuwen op de rug richting hoofd met de handen boven het hoofd (dolfijn stuw-
ing of "trekken"). In een doorgaande beweging wordt de rug hol getrokken tot **oppervlakteboog**
met de heupen en benen aan de waterspiegel met splitstuw-
ing (4 sec. vasthouden)

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



3. Houdingen

- a. Basishouding 14c: **Verticaal gebogen kniehouding** 10 sec. vasthouden
- b. Basishouding 8: **Zwaluwstaarhouding** 10 sec. vasthouden
- c. Basishouding 6: **Verticale houding** op minimaal enkelhoogte, 10 sec. vasthouden.

4. Figuren

- a. Figuur 324: Duikelaar.
- b. Basisbeweging 6a: **Overslag voorover** vanuit **spagaathouding**
- c. Figuur 101: Balletbeen.

5. Lenigheid

- a. Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt 0 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- b. Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt 0 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- c. Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- d. Spagaat in het water 130° – 140°, 5 sec. vasthouden.

6. Eggbeaten/Bodyboost

- a. 15 sec. eggbeaten op de plaats met een armbeweging, waarvan minimaal één keer met twee (2) armen (mag herhaald worden)
- b. 3x Bodyboost, met de waterspiegel ter hoogte van navel, zonder armen

7. Muziekzwemmen, maat en uitvoering

- a. Vanaf de kant duiken (met de benen bij elkaar), boven komen en vervolgens: 25 meter maatzwemmen op muziek als volgt (in vrije volgorde) uit te voeren:
Minisplit (= één hak op bil; andere been gestrekt naar voren; lichaam recht eronder)
Balletbeenhouding
Inhoeken
Eggbeater met één arm boven het hoofd.
Minimaal één (1) bodyboost
(mag herhaald worden)

Onderdeel 1: Onder water zwemmen:

12,5 mtr. = 3 punten; 10-12,5 mtr. = 2 punten; minder dan 10 mtr. = 1 punt.

Onderdeel 5: Voor spagaat:

0 cm 3 punten; 1 t/m 10 cm = 2 punten; 11 cm of meer = 1 punt

Voor split:

10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 cm of meer = 1 punt.

Voor spagaat in het water; 130° – 140° = 3 punten; 110° – 120° = 2 punten; tot 100° = 1 punt.

Onderdeel 6: Bodyboost met de waterspiegel tot navel 3 punten; met de waterspiegel onder borst 2 punten; met de waterspiegel boven borst 1 punt.

Onderdeel 7: Muziekzwemmen wordt zonder bril en in een willekeurige volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

	Zwemmen	Stuw ing	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Eggb.	Muziekzw
Aantal onderdelen	2	1	3	3	4	2	2

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



Maximaal te behalen	6	3	9	9	12	6	6	51
Moet minimaal behaald worden	4	2	6	6	8	4	4	34

Diploma 5 - BARRACUDADIPLOMA

1. Van zwemmen naar voortbewegende technieken

- 25 m zijeggbeat/rugcrawl benen/zijeggbeat/borstcrawl benen, arm strak over.
- 25 m onder water zwemmen op de borst of rug (naar keuze), hierbij in het water beginnen (mag met afzet van de kant)

2. Stuwen

- 25 m snelle torpedo.

3. Houdingen

- Basishouding 14d: **Oppervlakteboog gebogen kniehouding**. Het lichaam in **oppervlakteboog**. Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel. 7 sec. vasthouden
- Basishouding 6: **Verticale houding** minimaal halverwege kuit, 10 sec. vasthouden
- Basishouding 17: **Dolcohouding**, 7 sec. vasthouden

4. Figuren

- Figuur 301 Barracuda.
- Figuur 103 Duikboot
- Figuur 316 Kiepnus.

5. Lenigheid

- Spagaat op de kant *rechts* met de romp verticaal en knieën gestrekt 0 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Spagaat op de kant *links* met de romp verticaal en knieën gestrekt 0 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Split op de kant met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 10 cm tussen kruis en grond, 5 sec. aanhouden.
- Spagaat in het water 150° – 160°, 5 sec. vasthouden.

6. Eggbeaten/Bodyboost

- 12,5 meter eggbeaten zijwaarts met linker arm op, met een continue armbeweging.
- 12,5 meter eggbeaten zijwaarts met rechter arm op, met een continue armbeweging.
- 4x Bodyboost met twee (2) armen op, met de waterspiegel ter hoogte navel.

7. Muziekzwemmen: Maat en Uitvoering

- Vanaf de kant induiken (met de benen bij elkaar), boven komen en vervolgens 25 meter maatzwemmen op muziek als volgt (in vrije volgorde) uit te voeren:
Overslag met inhoeken
Zwaluwstaarhouding
Balletbeenhouding
Flamingohouding
Bodyboost met armen
Eggbeater
(mag herhaald worden)

Onderdeel 1: Onder water zwemmen:

25 mtr. = 3 punten; 25 - 15 mtr. = 2 punten; minder dan 15 mtr. = 1 punt.

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



Onderdeel 5: Voor spagaat:

0 cm 3 punten; 1 t/m 10 cm = 2 punten; 11 cm of meer = 1 punt

Voor split:

10 cm of minder 3 punten; 11 t/m 20 cm = 2 punten; 21 cm of meer = 1 punt.

Voor spagaat in het water; 150°-160° = 3 punten; 130°-140° = 2 punten; 110°-120° = 1 punt.

Onderdeel 6: Bodyboost met de waterspiegel tot navel 3 punten; met de waterspiegel onder borst 2 punten; met de waterspiegel boven borst 1 punt.

Onderdeel 7: Muziekwemmen wordt zonder bril en in een willekeurige volgorde gezwommen, maximaal 4 zwemsters per vereniging.

	Zwemmen	Stuw- ing	Houdingen	Figuren	Lenig- heid	Eggb.	Muziek- zwem	
Aantal onderdelen	2	1	3	3	4	3	2	
Maximaal te behalen	6	3	9	9	12	9	6	54
Moet minimaal behaald worden	4	2	6	6	8	6	4	36

De Werkorganisatie kan jaarlijks de diploma-eisen aanpassen.

Basishoudingen, Basisbewegingen en figuren uit de aanlooptiploma's

BASISHOUDINGDIPLOMA:

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 een horizontale lijn.

2 Gestrekte ligging op de borst front layout position



Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. Tenzij anders omschreven mag het gezicht in of boven water zijn.

Basishouding

15 Tubhouding

tub position

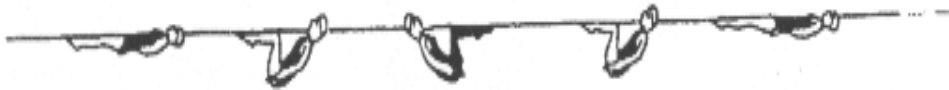


Benen gebogen en tegen elkaar, voeten en schenen evenwijdig aan de waterspiegel, dijbenen loodrecht op de waterspiegel. Hoofd in lijn met de romp. Gezicht aan de waterspiegel.

452@ Gehurkte draai

Tub

1.1



De beginhouding is de **gestrekte ligging op de rug**. Beide benen worden tegelijk ingetrokken tot tubhouding. In deze houding wordt het lichaam met de handen éénmaal rondgedraaid om een verticale as tussen hoofd en knieën. De **gestrekte ligging op de rug** wordt aangenomen.

ZEILBOOTDIPLOMA

Basishouding

14 Gebogen kniehoudingen

bent knee positions

Het lichaam in **gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticaal of gebogen houdingen**. Eén been is gebogen met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been.

a) Gebogen kniehouding op de borst position

bent knee front layout



Het lichaam in **gestrekte ligging op de borst**, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen. Tenzij anders omschreven mag het gezicht in of boven water zijn.

b) Gebogen kniehouding op de rug position

bent knee back layout



Het lichaam in **gestrekte ligging op de rug**. Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024

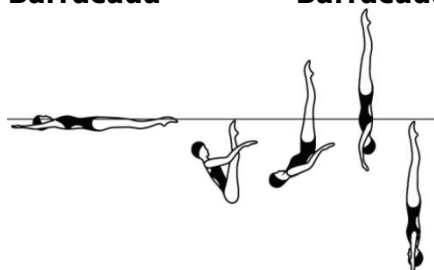


310 Salto achterover gehurkt Somersault Back Tuck 1.1



Vanuit een gestrekte ligging op de rug worden de knieën en tenen langs de waterspiegel ingetrokken tot gehurkte houding. In een doorgaande beweging wordt de gehurkte houding nog compacter, terwijl het lichaam een hele salto achterover maakt om een horizontale as. Een gestrekte ligging op de rug wordt aangenomen.

301 Barracuda **Barracuda** 1.8



Vanuit een gestrekte ligging op de rug worden de benen omhoog gebracht tot verticaal terwijl het lichaam onder water gaat naar een gehoekte houding achterover met de tenen net onder de waterspiegel. Een thrust wordt uitgevoerd tot verticale houding. Eindigen met verticaal ondergaan in hetzelfde tempo als de thrust.

BALLETBEENDIPLOMA:

Basishouding

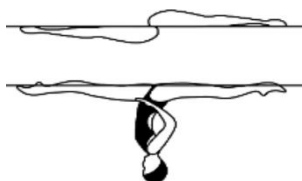
3 Balletbeenhouding ballet leg position
a) aan de waterspiegel surface



Lichaam in **gestrekte ligging op de rug**. Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.

Basishouding

16 Spagaathouding split position



Reglement G Synchronzwemmen KNZB

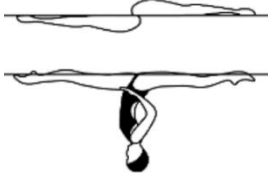
Versie: mei 2024



Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid. De benen zijn evenwijdig aan de waterspiegel. Onderrug hol getrokken 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

a) Spagaathouding

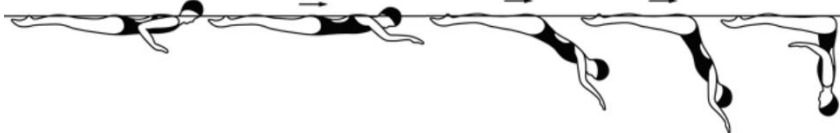
surface split position



Benen zijn 'droog' aan de waterspiegel.

Basisbeweging

3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover to assume a front pike position



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst**, met het gezicht in het water gaat de romp naar beneden om een **gehoekte houding voorover** aan te nemen. Zitvlak, benen en voeten bewegen langs de waterspiegel totdat de heupen op de plaats komen waar het hoofd zich bevond voordat deze beweging werd ingezet.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

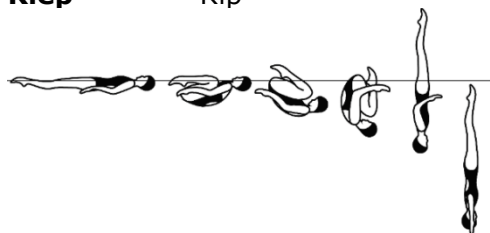
Versie: mei 2024



311 Kiep

Kip

1.6



Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** 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. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

SPAGAATDIPLOMA:

Basishouding

14 Gebogen kniehoudingen

bent knee positions

Het lichaam in **gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticaal of gebogen houdingen**. Eén been is gebogen met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been.

c) Verticaal gebogen kniehouding
position

bent knee vertical

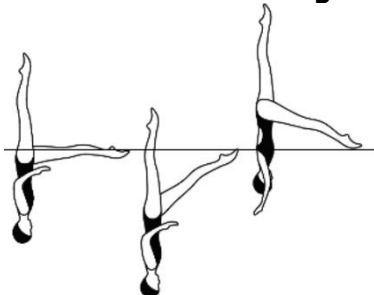


Het lichaam gestrekt in **verticale houding**, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen.

Basishouding

8 Zwaluwstaarhouding

fishtail position

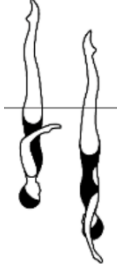


Het lichaam gestrekt in **verticale houding**, met één been naar voren gestrekt. De voet van het naar voren gestrekte been is aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen.

Basishouding

6 Verticale houding

vertical position

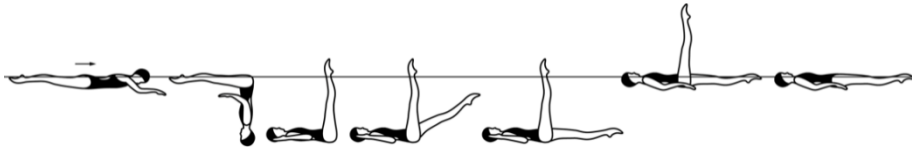


Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in een lijn.

324 Duikelaar

Somersub

1.9



Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een gedeeltelijk salto voorover gehoekt uitgevoerd tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. Eén been gaat naar beneden naar **balletbeenhouding onder water**. In deze houding gaat het lichaam verticaal omhoog naar *balletbeenhouding aan de waterspiegel*. Van *balletbeen* naar *gestrekte ligging op de rug*.

Basisbeweging

6 Overslagen

walkouts

Deze bewegingen beginnen vanuit **spagaathouding**, tenzij de omschrijving van de figuren anders aangeeft. De heupen blijven op de plaats, terwijl één been in een boog over de waterspiegel gaat en bij het andere been aansluit.

a) Overslag voorover

walkout front



Het voorliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot **oppervlakteboog** en in een doorgaande beweging wordt de *oppervlakteboog* naar *gestrekte ligging op de rug* uitgevoerd.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



101 Balletbeen

Ballet leg single

1.6



Een *balletbeen* wordt aangenomen. Van *balletbeen* naar *gestrekte ligging op de rug*.

BARRACUDADIPLOMA:

Basishouding

14 Gebogen kniehoudingen

bent knee positions

Het lichaam in **gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticaal of gebogen houdingen**. Eén been is gebogen met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been.

d) Oppervlakteboog gebogen kniehouding bent knee surface arch position

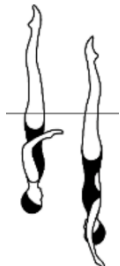


Onderrug hol getrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel.

Basishouding

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 een lijn.

Basishouding

17 Dolcohouding

knight position



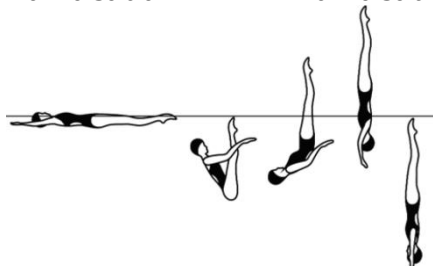
Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



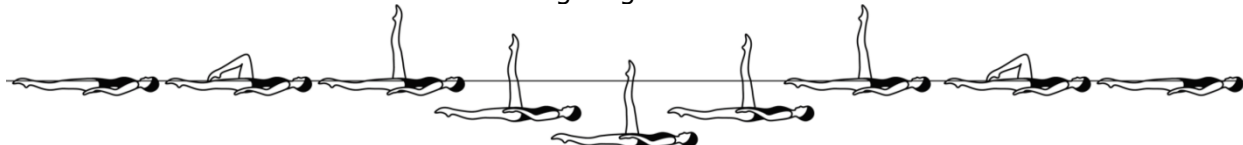
Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. Eén been verticaal. Het andere been zo horizontaal mogelijk achterwaarts gestrekt met de voet aan de waterspiegel.

301 Barracuda Barracuda 1.8



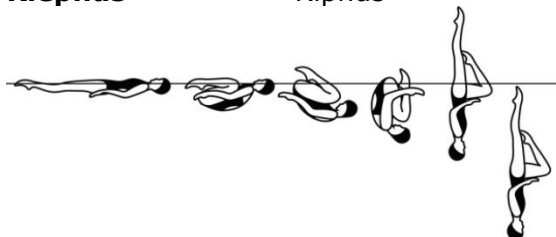
Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** worden de benen omhoog gebracht tot verticaal terwijl het lichaam onder water gaat naar een **gehoekte houding achterover** met de tenen net onder de waterspiegel. Een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Eindigen met verticaal ondergaan in hetzelfde tempo als de *thrust*.

103 Duikboot Submarine ballet leg single 2.1



Een *balletbeen* wordt aangenomen. Het lichaam gaat verticaal onder water tot **balletbeenhouding onder water**. Terwijl het lichaam evenwijdig aan de waterspiegel blijft, wordt het lichaam verticaal omhoog gebracht tot **balletbeenhouding aan de waterspiegel**. *Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug*.

316 Kiepnus Kiepnus 1.4



Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een gedeeltelijke salto achterover gehurkt uitgevoerd, totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan. De romp wordt afgerold, terwijl de benen worden gestrekt, tot **verticaal gebogen kniehouding** midden tussen de voormalige verticale lijn door

Reglement G Synchroonzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



de heupen en die door het hoofd en schenen. Eindigen met *verticaal ondergaan* in **verticaal gebogen kniehouding**.

Eisen voor de wedstrijddiploma's

Het benodigde aantal te behalen punten en – indien gewijzigd – de ingangsdatum zullen jaarlijks gepubliceerd worden op de website van de KNZB.

Age I diploma (12 jr. en jonger)

Hiervoor moeten 4 figuren worden gezwommen volgens de bepalingen van de FINA Age-group I figuren. (zie bijlage I)

Age II diploma (Jeugd categorie; 13,14 en 15 jaar)

Hiervoor moeten 2 figuren worden gezwommen van de secties (A,B of C) geloot uit de lijst beschreven in Bijlage I van dit reglement.

Juniordiploma

Hiervoor moeten 2 figuren worden gezwommen van de secties (A,B of C) van de Junior/Senior elementen figuren, zoals beschreven onder NL 8.1 (door de KNZB zie bijlage X)

Seniordiploma

Hiervoor moeten 2 figuren worden gezwommen van de secties (A,B of C) van de Junior/Senior elementen figuren, zoals beschreven onder NL 8.1 (door de KNZB zie bijlage X)

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



BIJLAGE X ELEMENTEN VOOR LIMIETEN 2023-2025

Junioren en Senioren

Sectie A

Groep 1

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

Groep 2

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

Sectie B

Groep 3

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

Groep 4

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

Sectie C

Groep 5

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

Groep 6

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

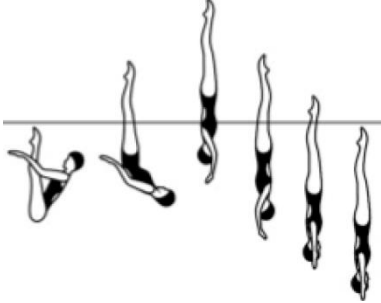
Sectie A

Groep 1

Solo 1B Thrust spin down 360°

2.1

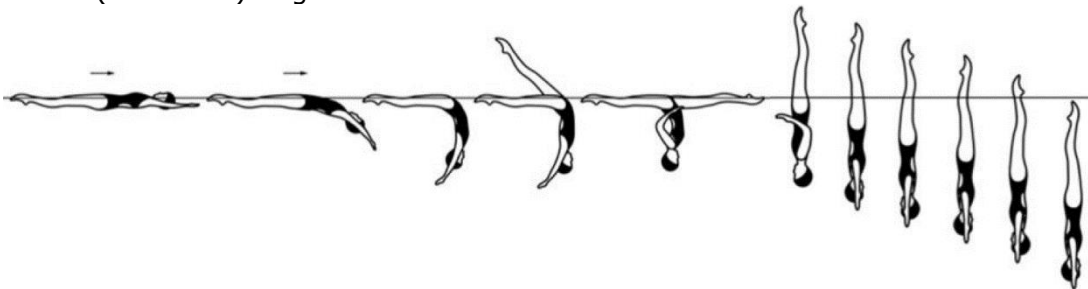
Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een *thrust spin down 360°* (1 rotatie) uitgevoerd.



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

3.0

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



Sectie A

Groep 2

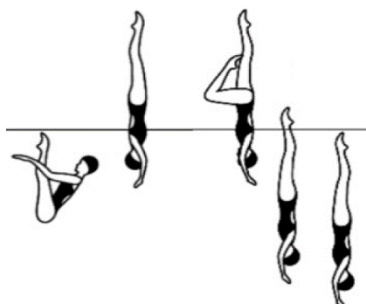
Duet 5B Thrust gebogen knie twirl

2.1

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

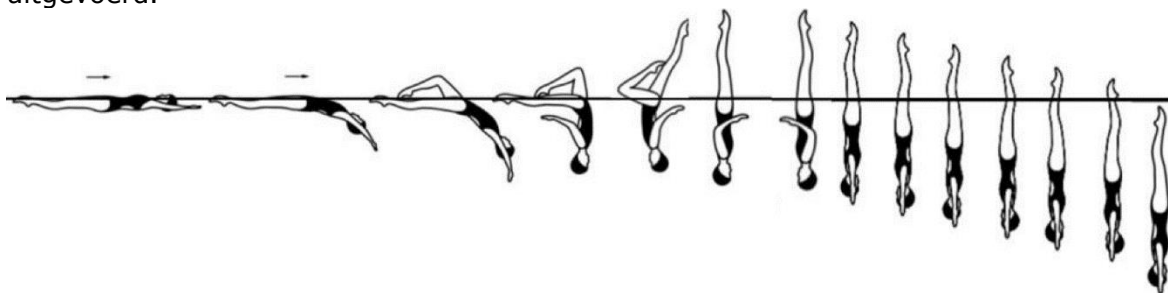
Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



Mixed Duet 4A Nova hybrid – halve draai – continuous spin 1080° 3.0

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

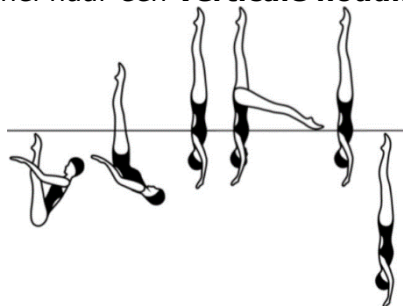


Sectie B

Groep 3

Team 1B Vliegende vis hybrid 2.3

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



Reglement G Synchronzwemmen KNZB

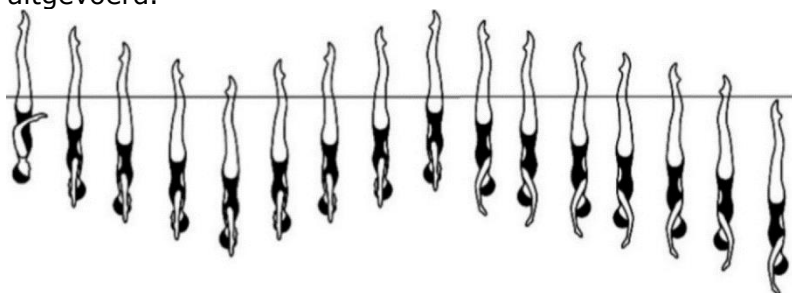
Versie: mei 2024



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

2.7

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



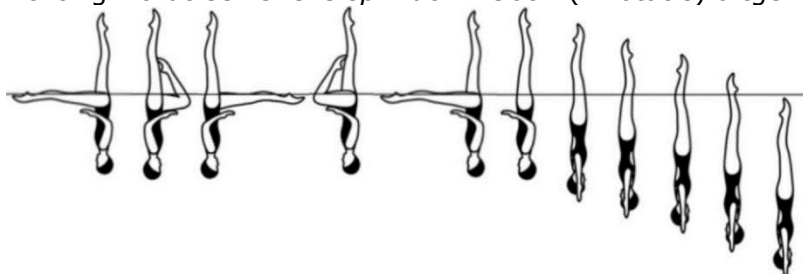
Sectie B

Groep 4

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

2.3

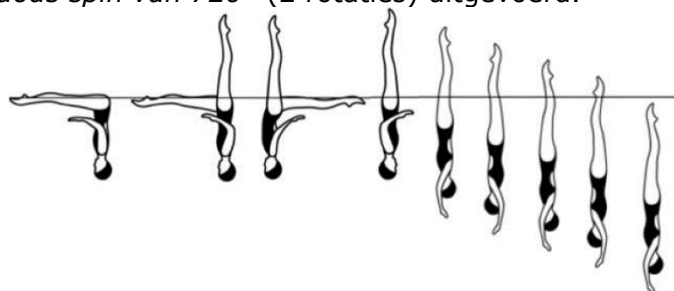
Vanuit een **zwaluwstaarhouding** worden twee (2) *Fouetté rotaties* ($180^\circ + 180^\circ$) uitgevoerd. Het horizontale been wordt snel omhoog gebracht naar een **verticale houding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt een *snelle spin down 360°* (1 rotatie) uitgevoerd.



Duet 4B Zwaluwstaarhouding – Dolco – Continuous spin 720°

2.7

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



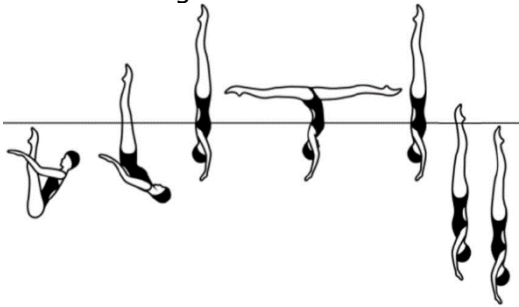
Sectie C

Groep 5

Duet 2B Rocket split spin down 180°

2.4

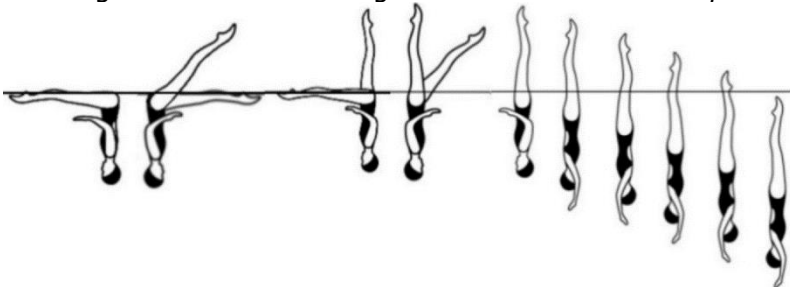
Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen net onder de waterspiegel wordt een *thrust* uitgevoerd tot een **verticale houding**. De maximale hoogte handhavend worden de benen snel gesplitst om een **spagaathoudingen boven de waterspiegel** aan te nemen. De benen worden snel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



Solo 4B Zwalwstaart Continuous spin 720°

2.6

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



Sectie C

Groep 6

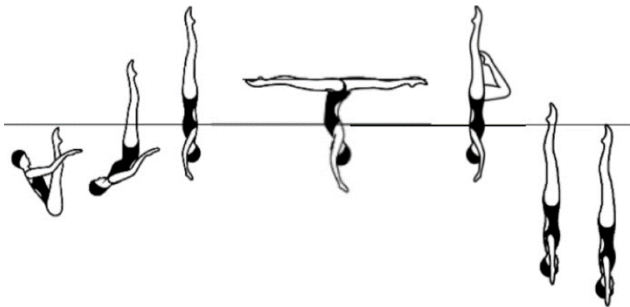
Team 5A Rocket split gebogen knie twirl hybrid

2.4

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

Reglement G Synchronozwemmen KNZB

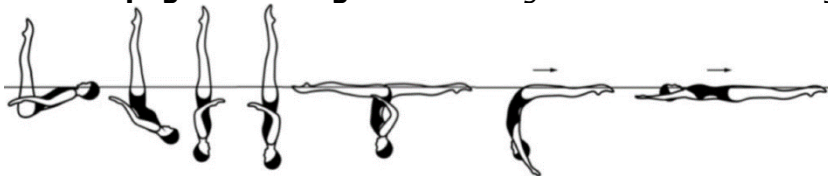
Versie: mei 2024



Duet 3B Flamingo halve draai hybrid

2.6

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



BIJLAGE XI MASTERS SYNCHROONZWEM REGLEMENT (MAS)

Het synchronzwemreglement in deel VII van het handboek gelden voor alle Masters synchronzwemmen met uitzondering zoals in dit hoofdstuk omschreven.

MAS 1 Age Groups

MAS 1.1 Solo: 25-29; 30-39; 40-49; 50-59; 60-69; 70-79; 80 en ouder

MAS 1.2 Duet: 25-29; 30-39; 40-49; 50-59; 60-69; 70-79; 80 en ouder, waarbij leeftijdsbepalend is de gemiddelde leeftijd van de deelnemers.

MAS 1.3 Mixed Duet: 25-29; 30-39; 40-49; 50-59; 60-69; 70-79; 80 en ouder, waarbij leeftijdsbepalend is de gemiddelde leeftijd van de deelnemers.

MAS 1.4 Ploeg: 25-34; 35-49; 50-64, 65 en ouder, waarbij leeftijdsbepalend is de gemiddelde leeftijd van de deelnemers.

MAS 1.5 Combinatie: 25-39; 40-64; 65 en ouder, waarbij leeftijdsbepalend is de gemiddelde leeftijd van de deelnemers.

MAS 1.6 De gemiddelde leeftijd van de deelnemers in een uitvoering worden bepaald door de leeftijd van de deelnemende zwemmers bij elkaar op te tellen, gedeeld door het aantal zwemmers (exclusief de reserves) en het achterwege laten van de decimalen in de uitkomst.
(Bij voorbeeld, als de gemiddelde leeftijd van een ploeg 49.833 is, zullen zij zwemmen in Age Group 35-49)

MAS 2 Wedstrijden

MAS 2.1 Wedstrijden voor Masters synchronzwemmen zijn Solo, Duet, Mixed Duet, Ploeg en Vrije Combinatie.

Technische en Vrije solo's kunnen samen een wedstrijd vormen. Dit geldt ook voor Technische en Vrije Duetten, Technische en Vrije Mixed Duetten en Technische en Vrije Ploegen. De Vrije Combinatie is één wedstrijd.

MAS 2.2 Het programma voor een Masters wedstrijd zullen Technische Uitvoeringen, Vrije Uitvoeringen en Vrije Combinaties zijn.

MAS 2.2.1. Technische Uitvoering

De Technische Uitvoering wordt uitgevoerd voor Solo's, Duetten, Mixed Duetten en Ploegen met de verplichte elementen die door de FINA Masters Technische Commissie elke vier (4) jaar worden geselecteerd, behoudens de goedkeuring van het FINA

Bureau.

Technische Uitvoeringen moeten alle verplichte elementen bevatten. De muziekkeuze is vrij en mag gelijk zijn aan die van de Vrije Uitvoering.

MAS 2.2.2. Vrije uitvoering

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



De Vrije Uitvoering moet uitgevoerd worden voor Solo's, Duetten, Mixed Duetten, Ploegen en Combinaties. Er zijn geen voorwaarden voor de muziekkeuze, inhoud of choreografie.

MAS 3 Deelnemers

MAS 3.1 Deelnemers aan Duetten, Mixed Duetten, Ploegen en Vrije Combinaties zullen één vereniging vertegenwoordigen.

MAS 3.2 Ploegen bestaan uit minimaal vier(4) deelnemers en maximaal uit acht (8) deelnemers.

Een combinatie bestaat uit minimaal vier (4) deelnemers en maximaal uit tien (10) deelnemers.

MAS 4 Technische regels voor Masters Synchronzwemmen

MAS 4.1 Tijdslimieten voor Uitvoeringen

Tijdslimieten voor Technische- en Vrije Uitvoeringen zijn inclusief tien (10) seconden voor het kantwerk.

MAS 4.1.1	Technische Uitvoeringen Solo Vrije uitvoeringen Solo	1 minuut en 30 seconden 2 minuten en 30 seconden
MAS 4.1.2	Technische Uitvoeringen Duet Vrije Uitvoeringen Duet	1 minuut en 40 seconden 3 minuten
MAS 4.1.3	Technische Uitvoeringen Mixed Duet Vrije Uitvoeringen Mixed Duet	1 minuut en 40 seconden 3 minuten
MAS 4.1.4	Technische Uitvoeringen Ploeg Vrije Uitvoeringen Ploeg	1 minuut en 50 seconden 4 minuten
MAS 4.1.5	Vrije Combinaties	4 minuten
MAS 4.1.6	Er geldt geen minimum tijdslimiet	
MAS 4.1.7	Maximum tijdslimieten: Er is een overschrijding van vijftien (15) seconden toegestaan voor Technische Uitvoeringen, Vrije Uitvoeringen en Combinaties.	

MAS 4.2 De afmeting van het wedstrijdbad is 25 x 20 meter met een minimum diepte van 2,5 meter.

MAS 4.3 Neusklemmen zijn toegestaan

Bijlage 1 FINA TECHNISCHE ELEMENTEN VOOR TECHNISCHE UITVOERINGEN MASTERS.

ALGEMENE REGELS

Aanvullende elementen mogen toegevoegd worden.

1. Tenzij anders omschreven in de omschrijving van een element:
 - Alle figuren of onderdelen daarvan worden uitgevoerd volgens de eisen zoals omschreven in deze bijlage.
 - Alle elementen worden hoog en gecontroleerd uitgevoerd, in een gelijkmatig tempo met ieder onderdeel duidelijk gedefinieerd.
2. Voor tijdlimieten zie MAS 4.1;
3. Het badpak moet effen zwart zijn en de deelnemer is verplicht een witte badmuts te dragen.

SOLO VERPLICHTE ELEMENTEN

Elementen 1 t/m 5 **moeten** in volgorde worden uitgevoerd.

Element 6 mag willekeurig gedurende de uitvoering worden uitgevoerd.

- 1. Zwaluwstaarhouding** – vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een **gehoekte houding voorover** aangenomen; één been wordt opgetild tot **zwaluwstaarhouding**; het tweede been wordt opgetild tot een **verticale houding**. Het einde is vrij.
- 2. Spagaathouding** – Vanuit een **spagaathouding** wordt een overslag voorover of overslag achterover uitgevoerd.
- 3. Spin 180°** – Vanuit een **gebogen knie houding** wordt een **spin down 180°** uitgevoerd terwijl de benen worden aangesloten tot een **verticale houding tot de enkels**, gevolgd door *verticaal ondergaan*.
- 4. Een voortbewegende balletbeencombinatie** – beginnen in een **gestrekte ligging op de rug** waarbij tenminste twee (2) van de hierna genoemd onderdelen worden uitgevoerd: een **gebogen kniehouding op de rug rechts; gebogen kniehouding op de rug links; balletbeen links; balletbeen rechts**, een **flamingohouding links, flamingohouding rechts, dubbel balletbeen**.
- 5. Barracuda gebogen knie** – vanuit een **gehoekte houding achterover** met de benen loodrecht op en met de tenen net onder de waterspiegel wordt een *thrust* uitgevoerd terwijl één been wordt ingetrokken aan de binnenkant van het andere been om een **verticaal gebogen kniehouding** aan te nemen. *Verticaal onder water gaan* wordt uitgevoerd in een **gebogen kniehouding** in hetzelfde tempo als de *thrust*.
- 6. Twee (2) verschillende voortstuwende technieken**, moet tenminste een bewegende eggbeater zij- en/of voorwaarts. (armen vrij) bevatten.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



DUET VERPLICHTE ELEMENTEN

Elementen 1 t/m 5 **moeten** in volgorde worden uitgevoerd.
Elementen 6 en 7 mogen willekeurig gedurende de uitvoering worden uitgevoerd.

Uitvoeringen voor Duet 1 t/m 6 zoals hierboven vermeld voor solo.

7. Een **samengevoegde actie** – De zwemsters moeten aan elkaar verbonden zijn (aanraken) om een van de volgende acties:

- Een aaneengesloten figuur of een aan elkaar verbonden float of een verbindende zwemslag.
- De actie moet tegelijkertijd plaatsvinden. Een spiegelactie is toegestaan.
- Een stapel, lift, platform of worpen zijn niet toegestaan.

Met uitzondering van **HET KANTWERK, HET IN HET WATER GAAN**, en zoals vermeld in de **SAMENGEVOEGDE ACTIE**, MOETEN alle verplichte- en aanvullende elementen gelijktijdig en in gelijke richting door beide zwemmers te worden uitgevoerd. Variatie in stuwing en richting van het hoofd zijn toegestaan gedurende patroons wisselingen.

PLOEG VERPLICHTE ELEMENTEN

Elementen 1 t/m 5 **moeten** in volgorde worden uitgevoerd.
Elementen 6 t/m 9 mag willekeurig gedurende de uitvoering worden uitgevoerd.

Uitvoeringen voor de ploeg 1 t/m 7 zoals vermeld voor duet.

8. Een 'Cadans' actie: gelijkvormige beweging(en) worden achtereenvolgens, één voor één, door alle groepsleden uitgevoerd. Indien meer dan één 'Cadans' actie wordt uitgevoerd, moeten deze opeenvolgend zijn en niet apart van vrije of verplichte elementen. Een tweede cadans actie mag, voor de beëindiging van de eerste cadans actie door alle groepsleden beginnen, maar iedere groepslid moet de actie uitvoeren.

9. Patronen – moeten een cirkel en een rechte lijn bevatten. Elementen mogen in een cirkel of rechte lijn patroon worden uitgevoerd.

Met uitzondering van het **KANTWERK, HET IN HET WATER GAAN, DE CADANS ACTIE** en zoals vermeld in **DE SAMENGEVOEGDE ACTIE**, MOETEN alle verplichte- en aanvullende elementen gelijktijdig en in gelijke richting door alle zwemmers te worden uitgevoerd. Bij het cirkelpatroon hoeven de gezichten niet in dezelfde richting te staan. Variatie in stuwing en richting van het hoofd zijn toegestaan tijdens patroons wisselingen. Spiegelacties zijn niet toegestaan, behalve in de elementenbeschrijving.

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



BIJLAGE XII OPLEIDINGEN OFFICIALS SYNCHROONZWEMMEN

JURYSECRETARIS (bevoegdheid "M")

Organisatie	Regio
Toelatingseis	geen
Bevoegdheid	Jurysecretaris (bevoegdheid "M")
Cursusduur	2 bijeenkomsten van 3 uur
Cursusinhoud	<u>Theorie</u> <ul style="list-style-type: none">a. Uitleg hiërarchie en structuur KNZBb. Reglementkennis<ul style="list-style-type: none">- tijdentabel- strafpuntengedeelte- jurycorps- inschrijvingen wedstrijden <u>Praktijk</u> <ul style="list-style-type: none">a. Berekenen IF-formulierenb. Berekenen IU/UK-formulierenc. Klokken van uitvoeringen
Examen	1 bijeenkomst Het berekenen van een IF-formulier Het berekenen van drie IU/UK-formulieren (solo, duet en ploeg) inclusief tijden en strafpunten. Het klokken van een uitvoering.

CHEF-SECRETARIS (bevoegdheid "C")

Organisatie	KNZB
Toelatingseis	Bevoegdheid "M" Minimaal 5 wedstrijden als "M" hebben gefungeerd, waarvan 1 uitvoeringwedstrijd
Bevoegdheid	Chef-secretaris (bevoegdheid "C")
Cursusduur	1 bijeenkomst van 3 uur en een stage van twee wedstrijden als chef-secretaris
Cursusinhoud	<u>Theorie</u> <ul style="list-style-type: none">a. Wedstrijdenb. Reglementkennis <u>Praktijk</u> <ul style="list-style-type: none">a. Berekenen IF-formulierenb. Berekenen IU/UK-formulierenc. Routing tijdens een wedstrijd
Examen	1 bijeenkomst, eventueel tijdens een wedstrijd 10 mc vragen over het reglement Het berekenen van een IF-formulier Het berekenen van drie IU/UK-formulieren (solo, duet en ploeg) Praktijk als chef tijdens een wedstrijd

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



JURYOFFICIAL (Bevoegdheid "11")

Organisatie	Regio
Toelatingseis	Geen
Bevoegdheid	Beoordelaar (bevoegdheid "11") voor het afnemen van het basishouding- en zeilbootdiploma
Cursusduur	3 bijeenkomsten van 3 uur (1 ½ uur theorie en 1 ½ uur praktijk)
Cursusinhoud	<u>Theorie</u> a. Kennisnemen hiërarchie en structuur KNZB (zie M-bevoegdheid) b. Basishoudingen en bewegingen behorende bij het Basisdiploma- en Zeilbootdiploma. <u>Praktijk</u> Het beoordelen van de onderdelen van het basishouding- en zeilbootdiploma
Examen	1 bijeenkomst theorie en 1 bijeenkomst praktijk <u>Theorie</u> Reglementkennis over het Basisdiploma en Zeilbootdiploma <u>Praktijk</u> Het beoordelen van het Basisdiploma en Zeilbootdiploma.

JURYOFFICIAL (Bevoegdheid "10")

Organisatie	Regio
Toelatingseis	In het bezit van diploma juryofficial "11"
Bevoegdheid	Beoordelaar (bevoegdheid "10") voor het afnemen van alle aanloopdiploma's.
Cursusduur	4 bijeenkomsten van 3 uur (1 ½ uur theorie en 1 ½ uur praktijk)
Cursusinhoud	<u>Theorie</u> a. Basishoudingen- en bewegingen behorende bij alle aanloopdiploma's b. Theorie van Balletbeendiploma, Spagaatdiploma en Barracuda-diploma. <u>Praktijk</u> Het beoordelen van de onderdelen van het Balletbeen-, Spagaat- en Barracudadiploma.
Examen	1 bijeenkomst theorie en 1 bijeenkomst praktijk <u>Theorie</u> Reglementkennis van het Balletbeendiploma, Spagaatdiploma en Barracudadiploma. <u>Praktijk</u> Het beoordelen het Balletbeendiploma, Spagaatdiploma en Barracudadiploma.

JURYOFFICIAL (Bevoegdheid "9")

Organisatie	Regio
Toelatingseis	Minimaal 2 x als juryofficial "10" hebben gefungeerd, en/of zwemsters met een Senior-diploma en trainers met een A-licentie kunnen worden toegelaten na het behalen van een toets. Deze toets bestaat uit reglementkennis van de aanloopdiploma's
Bevoegdheid	Beoordelaar (bevoegdheid "9") voor het afnemen van alle aanloopdiploma's en figuren- en uitvoeringenwedstrijden t/m Age II.
Cursusduur	5 bijeenkomsten van 3 uur (1 ½ uur theorie en 1 ½ uur praktijk)
Cursusinhoud	<u>Theorie</u> a. Reglementkennis b. Basishoudingen- en bewegingen c. theorie Age I en Age II. <u>Praktijk</u> a. Figuren Age I en Age II b. Uitvoeringen t/m Age II
Examen	1 bijeenkomst theorie en 2 bijeenkomsten praktijk

Reglement G Synchronzwemmen KNZB

Versie: mei 2024



<u>Theorie</u>	Reglementkennis t/m Age II
<u>Praktijk</u>	Praktijk figuren Age I en Age II Praktijk uitvoeringen Age I en Age II

JURYOFFICIAL (Bevoegdheid "8")

Organisatie	KNZB
Toelatingseis	Minimaal 8 figurenwedstrijden en 4 uitvoeringenwedstrijden hebben beoordeeld, waarvan 2 figuren- en 1 uitvoeringenwedstrijd buiten eigen kring.
Bevoegdheid	Beoordelaar (bevoegdheid "8") voor alle wedstrijddiploma's en scheidsrechter figuren- en uitvoeringenwedstrijden t/m Age II.
Cursusduur	5 bijeenkomsten van 3 uur (1 ½ uur theorie en 1 ½ uur praktijk)
Cursusinhoud	<u>Theorie</u> a. Reglementkennis b. Herhaling basishoudingen- en bewegingen c. theorie Age III, junioren en seniorenelementen. <u>Praktijk</u> a. Figuren Age III, junioren en seniorenelementen b. Uitvoeringen t/m senioren.
Examen	1 bijeenkomst theorie en 2 bijeenkomsten praktijk <u>Theorie</u> Reglementkennis Age III t/m senioren <u>Praktijk</u> Praktijk figuren Age III t/m senioren. Praktijk uitvoeringen Age III t/m senioren.

JURYOFFICIAL (bevoegdheid "S")

Organisatie	KNZB
Toelatingseis	Minimaal 8 figurenwedstrijden en 4 uitvoeringenwedstrijden hebben beoordeeld, waarvan 3 figuren- en 2 uitvoeringenwedstrijd op nationaal niveau (Interregio, SB, NJK, NK)
Competenties	Gewenste competities zijn: a. Plannen en organiseren b. Probleemanalyse c. Luisteren en mondelinge communicatie
Bevoegdheid	Scheidsrechter alle niveau's.
Cursusduur	1 bijeenkomst theorie van 3 uur.
Cursusinhoud	<u>Theorie</u> a. Reglementkennis b. Herhaling basishoudingen- en bewegingen c. Specifieke onderdelen voor scheidsrechters.
Examen	1 bijeenkomst theorie en 1 bijeenkomsten praktijk <u>Theorie</u> a. m.c. en open vragen over reglement en basishoudingen- en bewegingen b. 1 x IF-formulier c. 3 x IU/UK-formulier solo, duet en ploeg <u>Praktijk</u> Het organiseren en fungeren als scheidsrechter bij een figurenwedstrijd met meer dan twee categorieën.