

## 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.

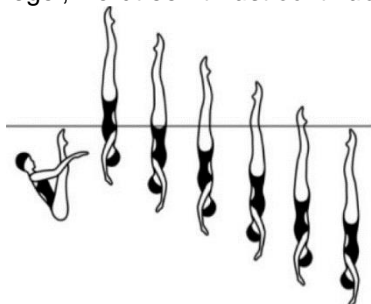
**Noot: punt 3, 4 en 5 zijn doorgestreept voor alle wedstrijden die in het seizoen 2022/2023 worden gehouden.**

## SOLO VERPLICHTE ELEMENTEN

### Element 1

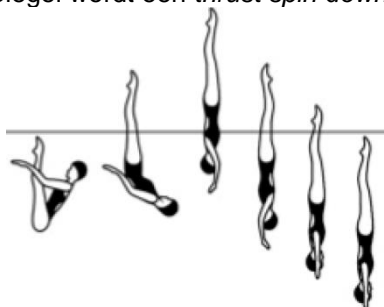
#### 1A Thrust continuous spin 720° (DD 2.7)

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



#### 1B Thrust spin down 360° (DD2.1)

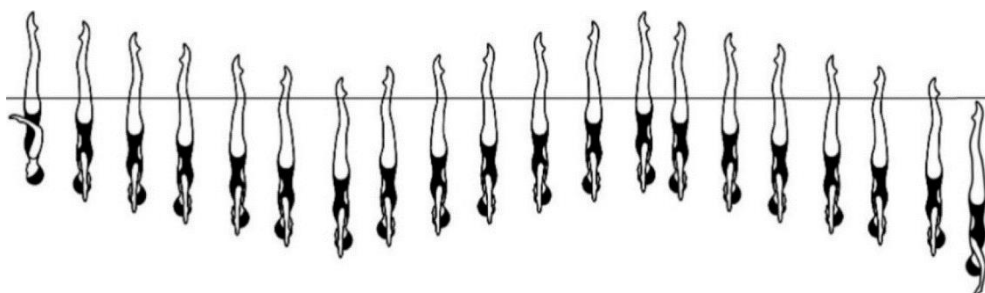
Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een *thrust spin down 360°* (1 rotatie) uitgevoerd.



### Element 2

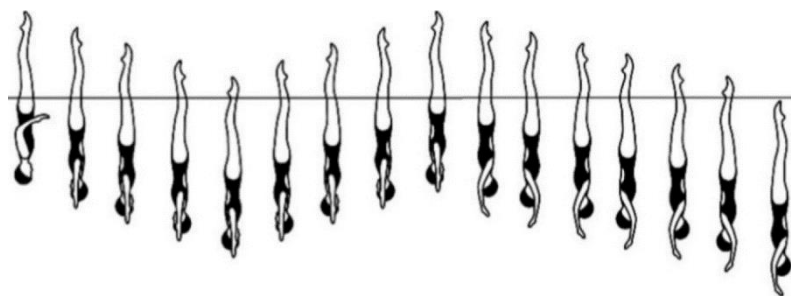
#### 2A Combined spin 1080° - Continuous Spin 1080° (DD 3.0)

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.



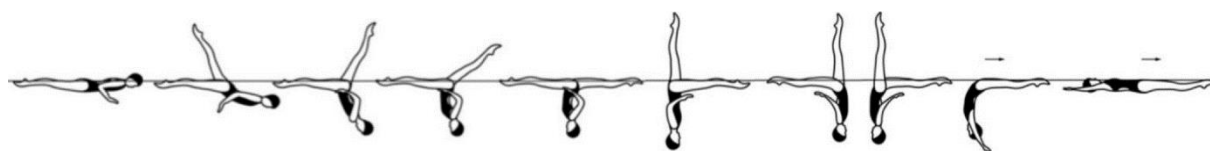
#### 2B Combined spin 720° - Continuous Spin 1080° (DD 2.7)

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.



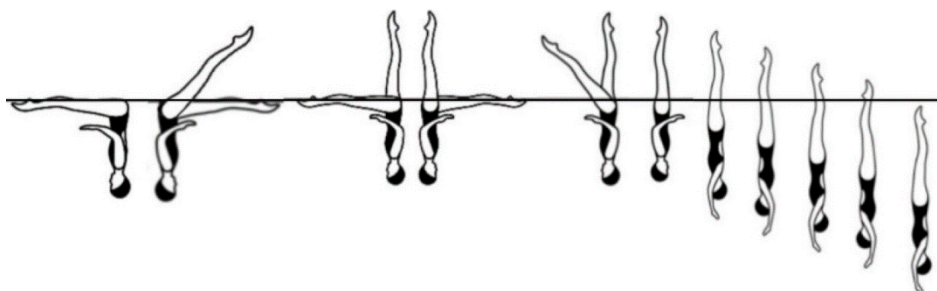
### Element 3

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.

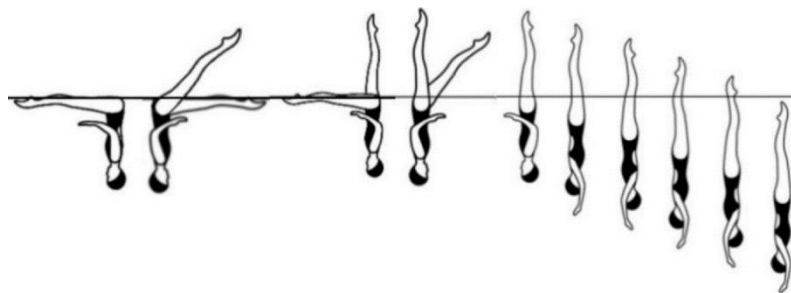


### Element 4

- 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 van 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.



### 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**.

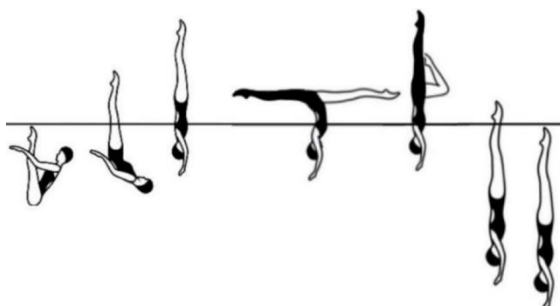
De maximale hoogte vasthoudend worden de benen snel gesplitst om een **spagaathouding boven de waterspiegel** aan te nemen. Het achterste been wordt snel omhoog gebracht tot verticaal en het voorste been wordt gebogen om een **verticaal gebogen kniehouding** aan te nemen. Een snelle *360° spin* wordt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



#### 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** als de enkels de waterspiegel bereiken, gevolgd door *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*.



### Solo technische uitvoering aanvullende elementen

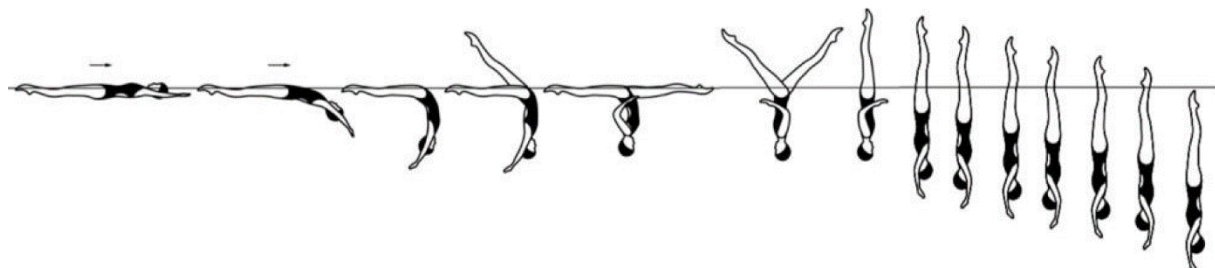
6. Twee (2) extra hybrids (samengestelde figuren) moeten worden uitgevoerd. Deze mogen willekeurig worden geplaatst in de uitvoering.

## DUET VERPLICHTE ELEMENTEN

### Element 1

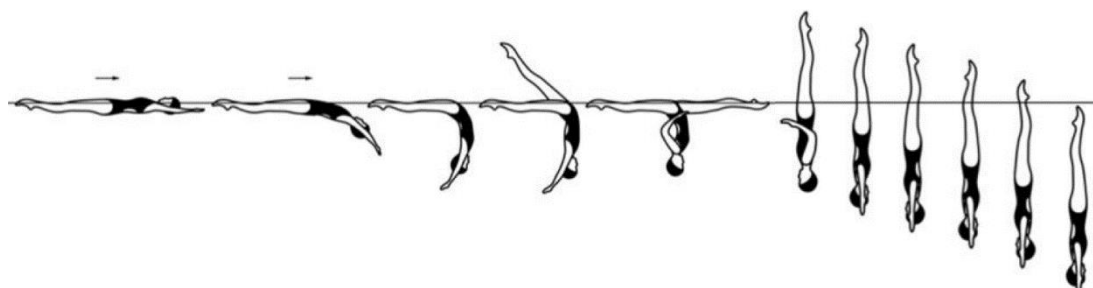
#### 1A Overslag achterover gesloten 360° - Continuous spin 1080° (DD 3.0)

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)

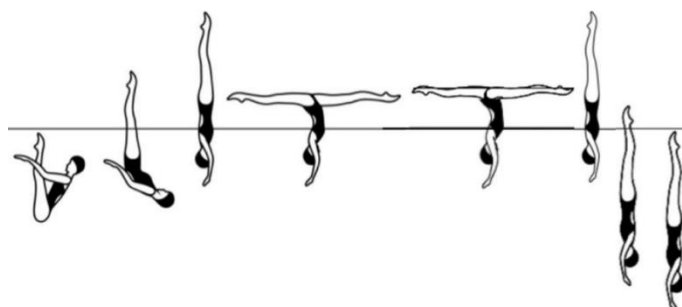
Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een *oppervlakteboog* aan de waterspiegel aangenomen. Een been wordt omhoog gebracht en beschrijft een 180° boog over de waterspiegel tot een **spagaathouding**. Een rotatie van 180° wordt uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch worden gesloten tot een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



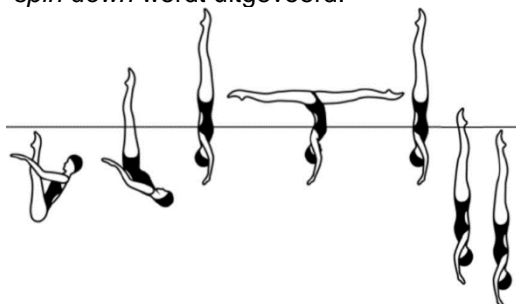
### Element 2

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

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 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.



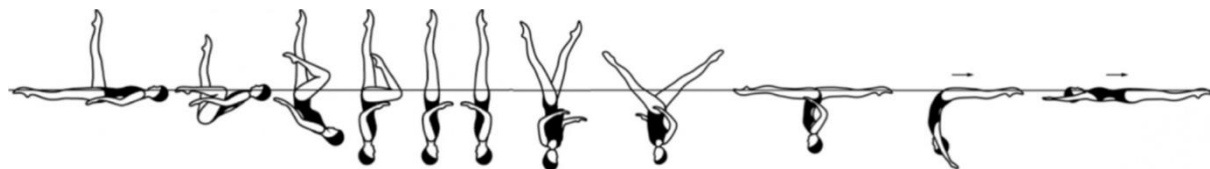
**2B Rocket split spin down 180° (DD 2.4)**  
 Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een *thrust* uitgevoerd tot een **verticale houding**. De maximale hoogte handhavend worden de benen snel gesplitst om een **spagaathoudingen boven de waterspiegel** aan te nemen. De benen worden snel gesloten naar een **verticale houding**. Een snelle *180° spin down* wordt uitgevoerd.











**Element 3**

**3. Flamingo Gebogen Knie afrollen – Aansluiten tot Verticale Houding – Halve Draai – 360° open naar Spagaat – Overslag Voorover 3.1**

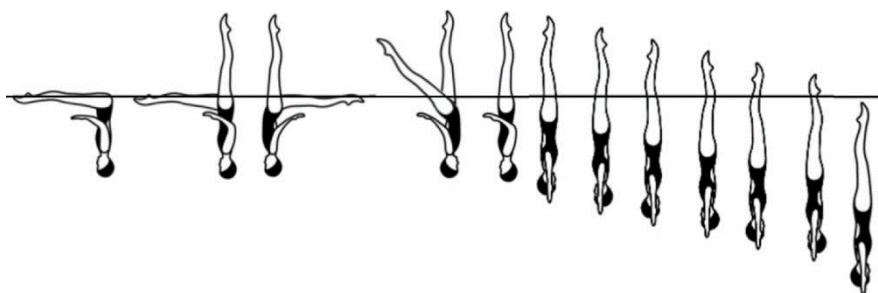
Vanuit een **balletbeenhouding aan de waterspiegel**, wordt het scheenbeen van het horizontale been langs de waterspiegel ingetrokken tot een **flamingohouding aan de waterspiegel**. Met het **balletbeen** in de **verticale houding** vastgehouden, worden de heupen omhoog gebracht terwijl de romp afrolt tot een **verticaal gebogen knie houding**. Het gebogen been wordt gestrekt tot **verticale houding**. Een *halve draai* wordt uitgevoerd. Doorgaand in dezelfde richting en zonder pauze, wordt nog een rotatie van *360°* uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch worden geopend tot een **spagaathouding**. Een *overslag voorover* wordt uitgevoerd.



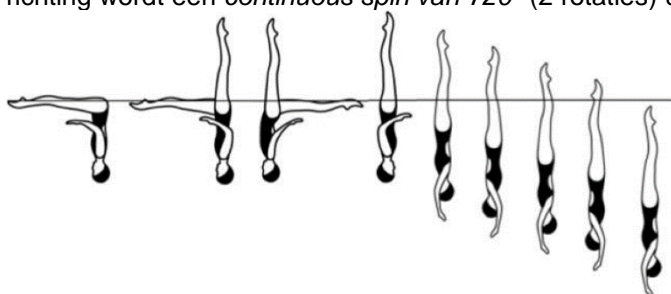
								Total
NVT=	7.5	20.0	16.5	21.0	26.0	23.0	7.0	121
PV =	0.62	1.65	1.36	1.74	2.15	1.90	0.58	

**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.

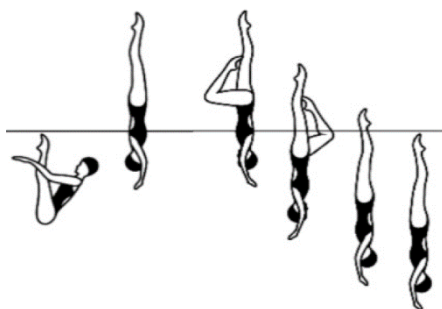


- 4B Zwaluwstaartheiding – Dolco – Continuous spin 720° (DD 2.7)**  
 Vanuit een **gehoekte houding voorover** wordt een been omhoog gebracht tot een **zwaluwstaartheiding**. Het horizontale been wordt snel omhoog gebracht via een boog van 180° om een **dolcohouding** aan te nemen. Een snelle *halve 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.

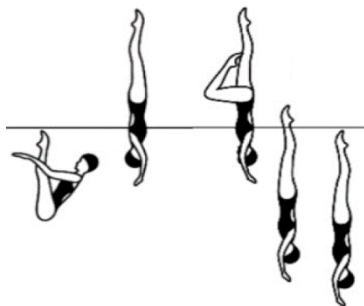


#### Element 5

- 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** als 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** als de enkels de waterspiegel bereiken, gevolgd door *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*.



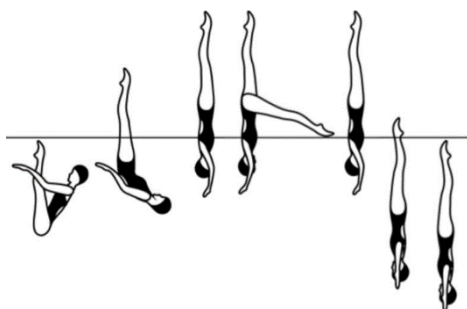
### **Duet Technische uitvoering aanvullende elementen**

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

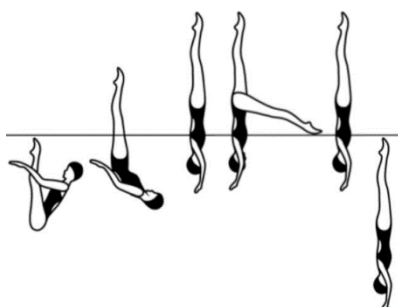
## TEAM VERPLICHTE ELEMENTEN

### 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°*.

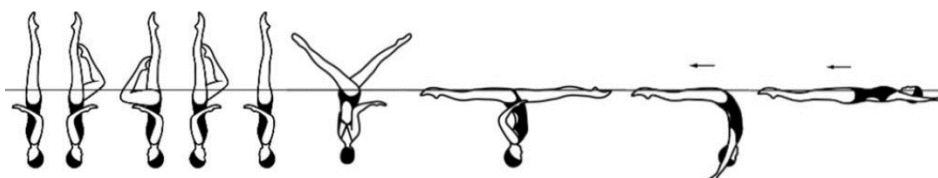


- 1B Vliegende vis hybrid (DD 2.3)**  
 Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een *thrust* uitgevoerd tot een **verticale houding** en zonder hoogteverlies wordt een been snel naar beneden gebracht naar een airborne **zwaluwstaarhouding**. Zonder pauze wordt het horizontale been snel naar een **verticale houding** gebracht, gevolgd door *verticaal ondergaan*.



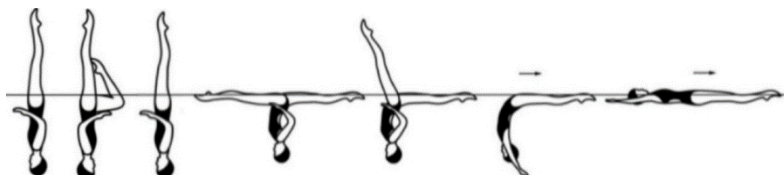
### Element 2

- 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)**

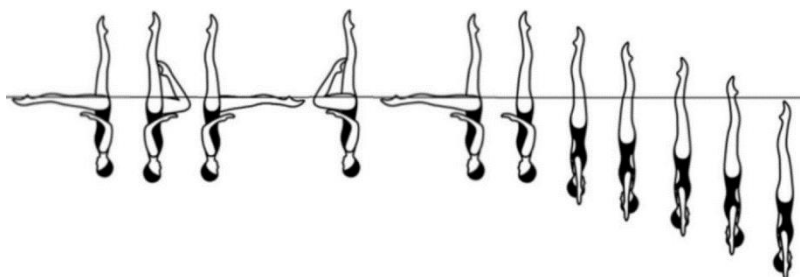
Vanuit een **verticale houding** wordt een *halve draai* uitgevoerd, terwijl een been wordt neergelegd naar een **verticaal gebogen kniehouding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt nog een *halve draai* uitgevoerd, terwijl de gebogen knie aangesloten wordt tot **verticale houding**. De benen worden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



**Element 3**

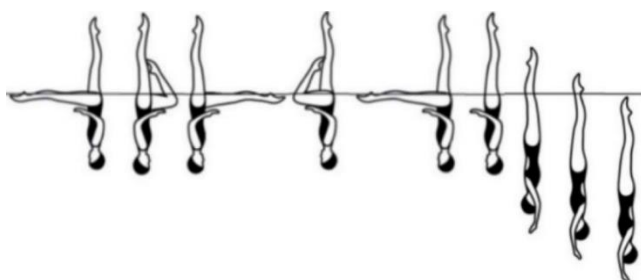
**3A Twee Fouetté rotaties – verticaal – continuous spin 720° (DD 2.6)**

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 *continuous spin van 720°* (2 rotaties) uitgevoerd



**3B Twee Fouetté rotaties – verticaal – spin down 360° (DD 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.

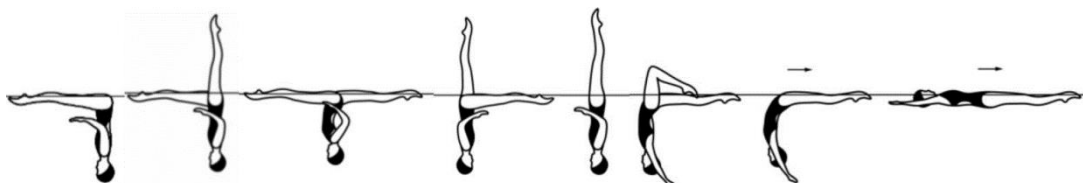


**Element 4**

**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  $180^\circ$ , terwijl het verticale been naar beneden wordt gebracht om een **spagaathouding** aan te nemen. Zonder pauze wordt een heuprotatie van  $180^\circ$  uitgevoerd terwijl het voorste been omhoog wordt gebracht tot **zwaluwstaarhouding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt een  $180^\circ$  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

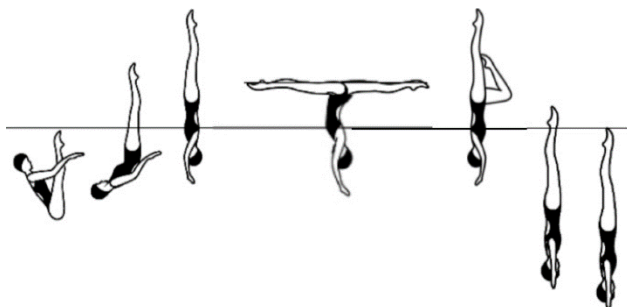
benen). De gebogen knie wordt gestrekt tot **oppervlakteboog** en met dezelfde beweging wordt van *oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug* uitgevoerd.



## Element 5

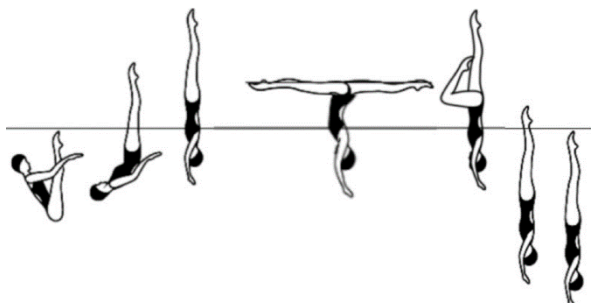
### 5A Rocket split gebogen knie twirl hybrid (DD 2.4)

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 **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*.



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



## TEAM Technische uitvoering aanvullende elementen

- 6 Drie (3) aanvullende hybrids, een moet een cadans actie bevatten en een (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)

### **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.

7. Een uitvoering mag maximaal een 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 patroon wisselingen onder water, onderwater acties en het maken en eindigen van een cirkel.