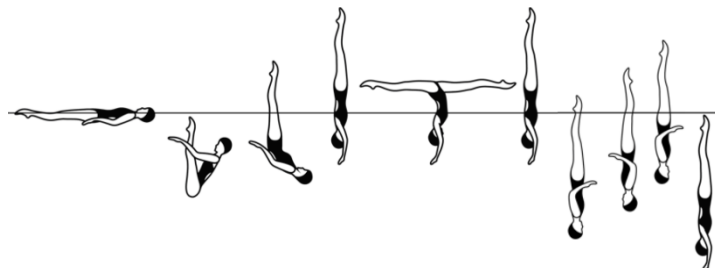


Verplichte figuren

1. 308i Barracuda airborne split spin up 360°

MF 3.3

Een barracuda airborne split wordt uitgevoerd tot een **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust* tot de enkels. De aangegeven opwaartse schroef wordt uitgevoerd. *Verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*.



								Total
NVT=	10.0	31.0	43.0	-	15.0	19.0	13.0	131
PV =	0.76	2.37	3.28	-	1.15	1.45	0.99	

<p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vanuit de gestrekte ligging op de rug naar de gehoekte houding achterover komen de heupen direct onder het punt waar de heupen waren in de gestrekte ligging op de rug.
<p>11 Gehoekte-houding achterover (back pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam vormt bij de heupen een scherpe hoek van 45° of minder. - Benen tegen elkaar en gestrekt. - Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Benen zo dicht mogelijk bij de borst, terwijl de rechte lijn van de wervelkolom en hoofd gehandhaafd blijft. - Volledige strekking van benen, enkels en voeten. - Rug gestrekt met oor, schouder, midden rompzijde en heup in één lijn. Als eenmaal de positie is ingenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.
<p>9 Thrust (thrust)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit een gehoekte houding achterover met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een snelle opwaartse beweging gemaakt. - Benen en heupen gaan verticaal naar boven, terwijl het lichaam afrolt tot verticale houding. - Maximale hoogte wordt vereist. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 11 gehoekte houding achterover. - Het afrollen start met de tenen net onder de waterspiegel - Voordat de afrolactie begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen. Het afrollen start met de tenen net onder de waterspiegel. - Zie bh 6 verticale houding. Het lichaam rolt onder de benen en neemt een verticale houding aan langs dezelfde loodlijn van de benen in de gehoekte houding achterover. - Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn. - Maximale hoogte en verticale houding gelijktijdig bereiken.
<p>6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
<p>11 Rocket split (rocket split)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bb 9 thrust, bh 11 gehoekte houding achterover,

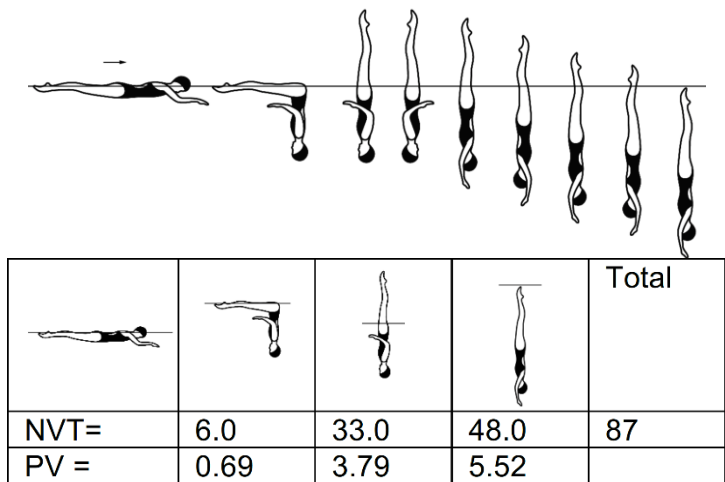
- Een <i>thrust</i> wordt uitgevoerd tot verticale houding , gevolgd door een snelle spagaathouding boven de waterspiegel en sluiten naar verticale houding op maximale hoogte, gevolgd door <i>verticaal ondergaan</i> . - Het <i>verticaal ondergaan</i> is in hetzelfde tempo als de <i>thrust</i> .	bh 6 verticale houding en bh 16b spagaathouding boven de waterspiegel. - Starten met de tenen net onder de waterspiegel. - Benen volledig gestrekt boven en parallel met de waterspiegel. - Zie <i>bb 10 verticaal ondergaan</i> .
16b Spagaathouding boven de waterspiegel (airborne split position) - Benen zijn boven de waterspiegel	- Benen volledig boven en parallel aan de waterspiegel. - Maximale hoogte is gewenst.
6 Verticale houding (vertical position) - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.	- Lichaam volledig gestrekt. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
10 Verticaal ondergaan (vertical descent) - De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de enkels de waterspiegel bereiken	- Tempo van neerwaartse beweging is uniform aan het tempo van de <i>thrust</i> . - N.B. Er moet een duidelijk verschil in snelheid zijn: opzet naar gehoekte houding actiever langzaam, rest van het figuur snel!
13i Spin Up 360° : een opwaartse schroef met een rotatie van 360°.	- De opwaartse schroef moet niet snel worden uitgevoerd, maar in hetzelfde tempo als de beweging van gestrekte ligging op de rug naar gehoekte houding achterover.
10 Verticaal ondergaan (vertical descent) - De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.	- Tempo van neerwaartse beweging is uniform aan het tempo van de <i>thrust</i> . - N.B. Er moet een duidelijk verschil in snelheid zijn: opzet naar gehoekte houding achterover langzaam, rest van het figuur snel!

figuur/overgang	kleine afwijking: 0.1-0.5 1-15 graden	middel afwijking: 0.6-1.5 16-30 graden	grote afwijking: 1.6-3.0 31 graden of meer
<i>gestrekte ligging op de rug naar gehoekte houding achterover</i>	benen wijken tot 15° af van loodrechte lijn	benen wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn	benen wijken meer dan 30° af van loodrechte lijn
	de hoek tussen benen en romp is 46°-60°	de hoek tussen benen en romp is 61°-75°	de hoek tussen benen en romp is meer dan 75°
<i>thrust</i>	benen wijken tot 15° af van loodrechte lijn	benen wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn	benen wijken meer dan 30° af van loodrechte lijn
<i>verticaal naar spagaat naar verticaal</i>	lichaam tot 15° voorwaarts of achterwaarts tov loodrechte lijn in spagaathouding	lichaam 16° tot 30° voorwaarts of achterwaarts tov loodrechte lijn in spagaathouding	lichaam meer dan 30° voorwaarts of achterwaarts tov loodrechte lijn
<i>(spagaathouding)</i>	(zie 'hoogteschaal voor spagaat')		
<i>spin up 360°</i>	lichaam wijkt tot 15° af van loodrechte lijn	lichaam wijkt 16° tot 30° af van loodrechte lijn	lichaam wijkt meer dan 30° af van loodrechte lijn

Verplichte figuren

2. 355g Bruinvis twist spin MF 2.5

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. De benen worden omhoog gebracht tot **verticale houding**. Eindigen met een *twist spin*.



<p>2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.
<p>3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit een gestrekte ligging op de borst met het gezicht in het water. - Terwijl de romp naar beneden gaat om een gehoekte houding voorover aan te nemen, bewegen zitvlak, benen en voeten langs de waterspiegel, totdat de heupen op de plaats komen waar het hoofd zich bevond voordat deze beweging werd ingezet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 2 gestrekte ligging op de borst en bh 10 gehoekte houding voorover. - Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. De romp blijft recht tijdens de beweging. Heupen en hoofd bereiken gelijktijdig de gehoekte houding. De heupen moeten op de plaats komen waar het hoofd zich bevond, voordat deze beweging werd ingezet.
<p>10 Gehoekte houding voorover (front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°. - Benen tegen elkaar en gestrekt. - Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoek moet precies 90° zijn. - Volledig gestrekte benen, met enkel en heup op één lijn. - Rug gestrekt met verticale lijn door oor, schouder, midden door de rompzijde en heup. Als eenmaal de houding is aangenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.
<p>De benen worden omhoog gebracht tot verticale houding.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tijdens het optillen van de benen naar verticale houding blijft de romp in de verticale lijn. Maximale hoogte en verticale houding worden gelijktijdig bereikt. De verticale houding wordt zo lang aangehouden dat stabiliteit en controle zichtbaar is.
<p>6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
<p>13 g. Twist spin (twist spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een <i>halve draai</i> wordt uitgevoerd zonder pauze gevolgd door een <i>continuous spin</i> van 720° (2) 	<ul style="list-style-type: none"> - In de <i>twist spin</i> moet de rotatie precies 180° zijn en wordt uitgevoerd in hetzelfde tempo als het figuur. (bb 12a) - De <i>continuous spin</i> wordt snel uitgevoerd en dezelfde snelheid blijft gedurende de gehele actie gehandhaafd. (bb 12a en bb 13f)
<p>12 Draaien (twists)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie.

<ul style="list-style-type: none"> - 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 <i>verticaal ondergaan</i>. <p>12 a. Halve draai (half twist) Een draai van 180°</p>	<p>Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Om de as blijven draaien op dezelfde plaats. - Het tempo van de neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de figuur. (zie bb 10 <i>verticaal ondergaan</i>). <p>De rotatie moet precies 180° zijn.</p>
<p>13 f. <i>Continuous spin</i> (continuous spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een neerwaartse schroef met een snelle rotatie van tenminste 720° (2), 1080° (3) of 1440° (4), die voltooid is voordat de enkels de waterspiegel bereiken en in een doorgaande beweging onder water gaan. 	<ul style="list-style-type: none"> - De <i>continuous spin</i> wordt snel uitgevoerd en dezelfde snelheid blijft gedurende de gehele actie gehandhaafd. - In een continuous spin wordt elke 180° (meer of minder) in de aangegeven aantal draaien beoordeeld met een 0. (Zie regel AS 11.1)

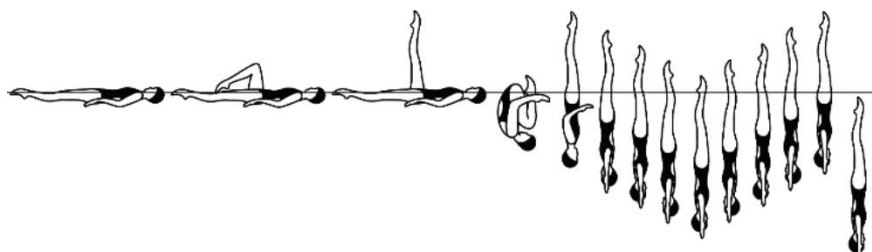
figuur/overgang	kleine afwijking: 0.1-0.5 1-15 graden	middel afwijking: 0.6-1.5 16-30 graden	grote afwijking: 1.6-3.0 31 graden of meer
<i>gestrekte ligging op de borst naar gehoekte houding voorover</i>	* Aftrek voor extreme beweging of het gemis van verplichte beweging in elke overgang zal de 0,5 niet overschrijden. (zie AS 10.2.4)		
	romp en hoofd tot 15° voor of voorbij de loodrechte lijn	romp en hoofd 16° tot 30° voor of voorbij de loodrechte lijn	romp en hoofd tot 31° of meer voor of voorbij de loodrechte lijn
<i>gehoekte houding voorover naar verticale houding.</i>	lichaam wijkt tot 15° af van loodrechte lijn	lichaam wijkt 16° tot 30° af van loodrechte lijn	lichaam wijkt meer dan 30° af van loodrechte lijn
<i>twist spin</i>	benen/lichaam wijken tot 15° af van loodrechte lijn	benen/lichaam wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn	benen/lichaam wijken 31° of meer af van loodrechte lijn

Gelote figuren – groep 1

3. 154j-2 Londen combined spin 720°

MF 2.9

Een *balletbeen* wordt aangenomen, gevolgd door een gedeeltelijke salto achterover gehurkt, terwijl beide benen worden ingetrokken in een **gehurkte houding**, totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan. De romp wordt snel afgerold, terwijl de benen snel 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 van 720°* wordt uitgevoerd. Gevolgd door *snel verticaal ondergaan*.



								Total
NVT=	10.5	11.0	7.0	18.0	50.0	13.0	109.5	
PV =	0.96	1.00	0.64	1.64	4.57	1.19		

<p>1 <i>Het aannemen van een balletbeen</i> (to assume a ballet leg)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 1 gestrekte ligging op de rug. - Zie bh 14b gebogen kniehouding op de rug. De teen van het gebogen been blijft in contact met de binnenkant van het gestrekte been. Minimaal zakken van de heupen. Positie zolang aanhouden dat accuraatheid en controle zichtbaar is. - Zie bh 3a Balletbeenhouding aan de waterspiegel. De hoogte en plaats van het dijbeen blijven constant terwijl de balletbeenhouding wordt aangenomen. De beweging wordt in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.
<p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.
<p>14 Gebogen kniehoudingen (bent knee positions)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in gestrekte ligging op de borst of op de rug, verticale houding, of gebogen houdingen. - Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been. <p>b Gebogen kniehouding op de rug (bent knee back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in gestrekte ligging op de rug. - Het dijbeen van het gebogen been is evenwijdig aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - De teen van het gebogen been t.o.v. het gestrekte been mag variëren, afhankelijk van het figuur. Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been. - In bh 1 gestrekte ligging op de rug Oor, schouder, heup en enkel op een zo horizontaal mogelijke lijn. - Een hoek van 90° tussen het bovenbeen en de waterspiegel en zo veel mogelijk 90° tussen bovenbeen en romp. - Op maximale hoogte, zodat er "lucht" is tussen dijbeen en kuit t.o.v. de waterspiegel.
<p>3 a. Balletbeenhouding aan de waterspiegel (surface ballet leg position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam in gestrekte ligging op de rug. - Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 1 gestrekte ligging op de rug. - Hoek van 90° tussen gestrekte been en waterspiegel. Hoek van romp en balletbeen zo dicht mogelijk bij de 90°. Oor, schouder, heup en enkel van horizontale been zoveel mogelijk in een horizontale lijn.
<p>Een gedeeltelijke salto achterover gehurkt wordt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 9 omgekeerde gehurkte houding.

uitgevoerd, terwijl beide benen worden ingetrokken in een gehurkte houding , totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan.	
9 Gehurkte houding (tuck position) - Lichaam zo klein mogelijk, rug gekromd en benen tegen elkaar. - Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak. - Hoofd zo dicht mogelijk bij de knieën.	- Benen dicht tegen de voorzijde van de romp aan. - Compacte gehurkte houding. Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak. - Kin ingetrokken. Oren in een natuurlijke lijn van de curve van de wervelkolom.
De romp wordt snel afgerold, terwijl de benen snel worden gestrekt tot verticale houding midden tussen de voormalige verticale lijn door de heupen en die door het hoofd en schenen.	- De romp wordt snel afgerold. - De verticale houding en maximale hoogte worden gelijktijdig bereikt. - Duidelijke stabiliteit en controle voor er verder gegaan wordt met de rest van het figuur.
6 Verticale houding (vertical position) - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.	- Lichaam volledig gestrekt. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
13 Schroeven (spins) - Een <i>schroef</i> is een rotatie in de verticale houding . - Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as. - Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een gelijkmatig tempo uitgevoerd. - Een <i>spin down</i> is een neerwaartse schroef, die begint op het hoogste punt van de verticale houding en is voltooid als de enkel(s) de waterspiegel bereik(t)(en). Tenzij anders omschreven wordt een schroef voltooid met <i>verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de schroef.	- Zie bh 6 verticale houding . - Hoogte en stabiele houding voordat de <i>schroef</i> begint. - De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. - Tempo van de rotatie is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur tenzij anders is aangegeven. - Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en na beëindiging van de <i>schroef</i> . - Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de enkels de waterspiegel bereiken.
13 j. snelle Combined spin (combined spin) - Een neerwaartse schroef met een rotatie van 720°, zonder pauze, gevolgd door een opwaartse schroef met een rotatie van 720° in dezelfde richting. - De opwaartse schroef bereikt dezelfde hoogte als waar de neerwaartse schroef is gestart.	- Een neerwaartse schroef is beëindigd als de enkels de waterspiegel bereiken. - Rotatie naar beneden gelijk aan de rotatie omhoog. - De schroeven worden snel uitgevoerd.
10 Verticaal ondergaan (vertical descent) - De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.	- Zie bh 6 verticale houding . - Het verticaal ondergaan is in hetzelfde tempo als de combined spin (snel)

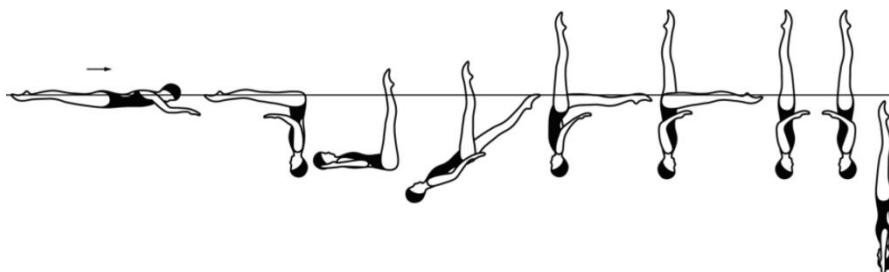
figuur/overgang	kleine afwijking: 0.1-0.5 1-15 graden	middel afwijking: 0.6-1.5 16-30 graden	grote afwijking: 1.6-3.0 31 graden of meer
<i>gehurkte houding achterover tot verticale houding</i>	Benen/lichaam tot 15° van de loodrechte lijn	Benen/lichaam tussen 16° en 30° van de loodrechte lijn	Benen/lichaam meer dan 30° van de loodrechte lijn
<i>combined spin</i>	Benen/lichaam tot 15° van de loodrechte lijn	Benen/lichaam tussen 16° en 30° van de loodrechte lijn	Benen/lichaam meer dan 30° van de loodrechte lijn

Gelote figuren – groep 1

4. 330c Aurora twirl

MF 2.8

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een gedeeltelijke salto voorover gehoekt uitgevoerd, tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. Eén been gaat verticaal omhoog, terwijl het andere been zich langs de waterspiegel beweegt tot **dolcohouding**. Het lichaam draait 180° tot **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Een *twirl* wordt uitgevoerd. Eindigen met *verticaal ondergaan*.



									Total
NVT=	6.0	8.0	16.0	14.0	20.5	26.0	14.0	104.5	
PV =	0.57	0.77	1.53	1.34	1.96	2.49	1.34		

2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position)

- Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel.

- Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is.
- Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.

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.
- Terwijl de romp naar beneden gaat om een **gehoekte houding voorover** aan te nemen, bewegen zitvlak, benen en voeten langs de waterspiegel, totdat de heupen op de plaats komen waar het hoofd zich bevond voordat deze beweging werd ingezet.

- Zie **bh 2 gestrekte ligging op de borst** en **bh 10 gehoekte houding voorover**.
- Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. De romp blijft recht tijdens de beweging. Heupen en hoofd bereiken gelijktijdig de **gehoekte houding**. De heupen moeten op de plaats komen waar het hoofd zich bevond, voordat deze beweging werd ingezet.

10 Gehoekte houding voorover (front pike position)

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

- Hoek moet precies 90° zijn.
- Volledig gestrekte benen, met enkel en heup op één lijn.
- Rug gestrekt met verticale lijn door oor, schouder, midden door de rompzijde en heup. Als eenmaal de houding is aangenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.

4 Van gehoekte houding voorover naar dubbelballetbeen-houding onder water (front pike position to assume a submerged ballet leg double position)

- Vanuit een **gehoekte houding voorover**, deze positie vasthouden, maakt het lichaam een gedeeltelijke salto voorover om een horizontale as, tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. Heupen komen op de plaats waar het hoofd zich bevond, voordat deze beweging werd ingezet.
- Het zitvlak, benen en voeten bewegen naar beneden totdat de heupen op de plaats komen van het hoofd, voordat deze beweging werd ingezet.

- Zie **bh 10 gehoekte houding voorover** en **bh 5b dubbel balletbeenhouding onder water**. De 90° hoek blijft gehandhaafd tijdens de draai.
- Tijdens het uitvoeren van een gelijkmatige beweging blijven de houding en gestrektheid van het lichaam gehandhaafd.

<p>5 b. Dubbel balletbeenhouding onder water (submerged ballet leg double position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Romp en hoofd evenwijdig aan de waterspiegel. - Hoek van 90° tussen de romp en de gestrekte benen. - Waterspiegel tussen knieën en enkels van de gestrekte benen 	<ul style="list-style-type: none"> - Oor, schouder en heup in één lijn. - Benen loodrecht op de waterspiegel.
<p>Eén been gaat verticaal omhoog, terwijl het andere been zich langs de waterspiegel beweegt tot dolcohouding.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De romp rolt af onder het verticale been. - De beweging van de romp is gelijktijdig met de beweging van de benen tot bh 17 dolcohouding, - gelijktijdig met het omhoogkomen, het bereiken van de maximale hoogte en de uitlijning van het lichaam.
<p>17 Dolcohouding (knight position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. - Eén been verticaal. - Het andere been zo horizontaal mogelijk achterwaarts gestrekt met de voet aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Boog alleen in onderste gedeelte van de wervelkolom. - Verticale lijn door oor, schouder, heup en enkel. - Heupen op een horizontale lijn, schouder op een horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van de waterspiegel. De voorzijde van het gestrekte been is naar boven gericht.
<p>Het lichaam draait 180° tot zwaluwstaarhouding.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 8 zwaluwstaarhouding - Hoogte constant - Het horizontale been en het verticale been behouden hun uitlijning tijdens de draai.
<p>8 Zwaluwstaarhouding (fishtail position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt in verticale houding. - Een been naar voren gestrekt met de voet van het naar voren gestrekte been aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 6 verticale houding voor lichaamsuitlijning. - De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de waterspiegel bevinden - Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.
<p>Het horizontale been wordt aangesloten tot verticale houding.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 6 verticale houding - Hoogte constant tijdens het aansluiten van het been. - De romp en het verticale been behouden de verticale lijn. - Stabiliteit in de verticale houding duidelijk aanwezig voor de <i>twirl</i>
<p>6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
<p>12 Draaien (twists)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <i>verticaal ondergaan</i>. <p>12 c. Twirl (twirl) Een snelle draai van 180°.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden. - De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Om de as blijven draaien op dezelfde plaats. - Het tempo van de neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de figuur. (zie bb 10 <i>verticaal ondergaan</i>). - Duidelijke versnelling zichtbaar. Stabiliteit in lichaamshouding en waterlijn gedurende en na beëindiging van de <i>twirl</i>.
<p>10 Verticaal ondergaan (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> - De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 6 verticale houding. - Het tempo van neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.

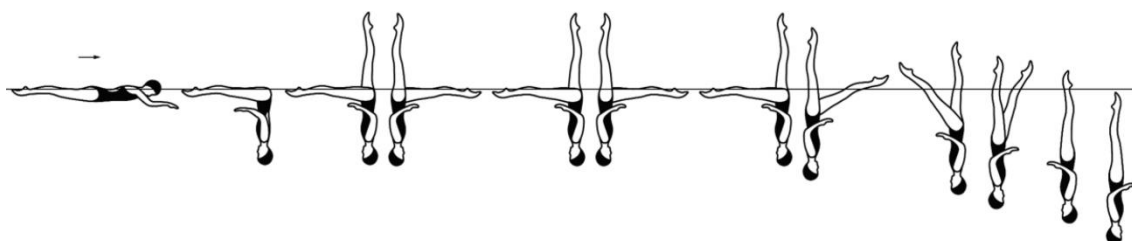
figuur/overgang	kleine afwijking: 0.1-0.5 1-15 graden	middel afwijking: 0.6-1.5 16-30 graden	grote afwijking: 1.6-3.0 31 graden of meer
<i>dubbel balletbeen onder water tot dolcohouding</i>	Benen tot 15° van de loodrechte lijn	Benen tussen 16° en 30° van de loodrechte lijn	Benen meer dan 31° van de loodrechte lijn
<i>twirl</i>	Benen/lichaam tot 15° van de loodrechte lijn	Benen/lichaam tussen 16° en 30° van de loodrechte lijn	Benen/lichaam meer dan 31° van de loodrechte lijn

Gelote figuren – groep 2

3. 364 Wervelvind

MF 2.7

Vanuit de **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen. Eén been wordt omhoog gebracht naar **zwaluwstaarhouding**. Vanuit een vastgehouden **zwaluwstaarhouding** het horizontale been dichtdraaiend richting het lichaam worden twee snelle *hele draaien* (720°) uitgevoerd. In dezelfde richting wordt het horizontale been aangesloten tot een **verticale houding** terwijl een *continuous spin van 720°* wordt uitgevoerd.



						Total
NVT=	6.0	14.5	50.0	29.5	-	100
PV =	0.60	1.45	5.00	2.95	-	

<p>2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.
<p>3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit een gestrekte ligging op de borst met het gezicht in het water. - Terwijl de romp naar beneden gaat om een gehoekte houding voorover aan te nemen, bewegen zitvlak, benen en voeten langs de waterspiegel, totdat de heupen op de plaats komen waar het hoofd zich bevond voordat deze beweging werd ingezet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 2 gestrekte ligging op de borst en bh 10 gehoekte houding voorover. - Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. De romp blijft recht tijdens de beweging. Heupen en hoofd bereiken gelijktijdig de gehoekte houding. De heupen moeten op de plaats komen waar het hoofd zich bevond, voordat deze beweging werd ingezet.
<p>10 Gehoekte houding voorover (front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°. - Benen tegen elkaar en gestrekt. - Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoek moet precies 90° zijn. - Volledig gestrekte benen, met enkel en heup op één lijn. - Rug gestrekt met verticale lijn door oor, schouder, midden door de rompzijde en heup. Als eenmaal de houding is aangenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.
<p>Eén been wordt omhoog gebracht naar zwaluwstaarhouding.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 7 zwaluwstaarhouding - Hoogte en verticale lijn van de romp blijven gehandhaafd. - Stabiliteit en controle duidelijk aanwezig
<p>8 Zwaluwstaarhouding (fishtail position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt in verticale houding. - Een been naar voren gestrekt met de voet van het naar voren gestrekte been aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 6 verticale houding voor lichaamsuitlijning. - De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de waterspiegel bevinden - Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.
<p>Vanuit een vastgehouden zwaluwstaarhouding het horizontale been dichtdraaiend richting het lichaam worden twee snelle <i>hele draaien</i> (720°) uitgevoerd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hoogte blijft constant tijdens de draaien. - Een hoek van 90° tussen de benen blijft gehandhaafd tijdens de 2 draaien - De lengte-as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel.

	- De tempo van de draaien is snel.
<p>12 Draaien (twists)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte. - Gedurende deze rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as. 	<ul style="list-style-type: none"> - De waterlijn is constant gedurende de gehele rotatie. Stabiliteit en uitlijning van de houding zijn duidelijk voor, tijdens en na de <i>draai</i>. Hoogte van de houding wordt beoordeeld aan de hand van de afstand tussen heup en de waterspiegel. Maximale hoogte moet hoger beoordeeld worden.
<p>In dezelfde richting wordt het horizontale been aangesloten tot een verticale houding terwijl een <i>continuous spin van 720°</i> wordt uitgevoerd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De snelle draaien en het aansluiten van het been gebeuren gelijktijdig, - en zijn voltooid als de enkels de waterspiegel bereiken. - Beide benen zijn steeds op gelijke afstand van de waterspiegel. - De lengte-as blijft gehandhaafd tijdens de draai.
<p>13 Schroeven (spins)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een <i>schroef</i> is een rotatie in de verticale houding. - Het lichaam blijft gedurende de rotatie in dezelfde lengte as. - Tenzij anders omschreven, worden schroeven in een gelijkmatig tempo uitgevoerd. - Een <i>spin down</i> is een neerwaartse schroef, die begint op het hoogste punt van de verticale houding en is voltooid als de enkel(s) de waterspiegel bereik(t)(en). <p>13 f. Continuous spin (continuous spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een neerwaartse schroef met een snelle rotatie van 720° (2), die voltooid is voordat de enkels de waterspiegel bereiken en in een doorgaande beweging onder water gaan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 6 verticale houding. - Hoogte en stabiele houding voordat de <i>schroef</i> begint. - De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. - Tempo van de rotatie is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur tenzij anders is aangegeven. - Stabiliteit en verticale lijn handhaven voor, tijdens en na beëindiging van de <i>schroef</i>. - Gelijktijdige rotatie en neerwaartse beweging van het lichaam, met gelijkmatige verdeling, de rotatie eindigt als de enkels de waterspiegel bereiken. - De <i>continuous spin</i> wordt snel uitgevoerd en dezelfde snelheid blijft gedurende de gehele actie gehandhaafd. - In een continuous spin wordt elke 180° (meer of minder) in de aangegeven aantal draaien beoordeeld met een 0. (Zie regel AS 11.1)
<p>6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.

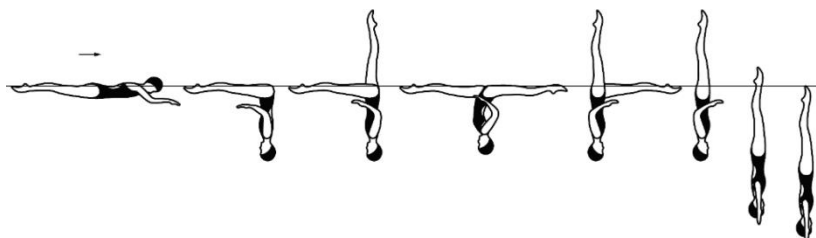
figuur/overgang	kleine afwijking: 0.1-0.5 1-15 graden	middel afwijking: 0.6-1.5 16-30 graden	grote afwijking: 1.6-3.0 31 graden of meer
<i>twee snelle hele draaien in zwaluwstaarhouding</i>	Verticaal been/lichaam tot 15° van de loodrechte lijn	Verticaal been/lichaam tussen 16° en 30° van de loodrechte lijn	verticaal been/lichaam meer dan 31° van de loodrechte lijn
<i>continuous spin 720</i>	Verticaal been/lichaam tot 15° van de loodrechte lijn	Verticaal been/lichaam tussen 16° en 30° van de loodrechte lijn	verticaal been/lichaam meer dan 31° van de loodrechte lijn

Gelote figuren – groep 2

4. 343 Vlinder

MF 2.5

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. Eén been wordt omhoog gebracht naar **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt snel omhoog gebracht in een boog van 180°, terwijl het verticale been naar beneden gaat om een **spagaathouding** aan te nemen, zonder aarzelen wordt een heuprotatie van 180° uitgevoerd, terwijl het voorste been wordt opgetild om een **zwaluwstaarhouding** aan te nemen. Het horizontale been wordt omhoog gebracht om een **verticale houding** aan te nemen in hetzelfde tempo als de oorspronkelijke acties van het figuur. Eindigen met *verticaal ondergaan*.



								Total
NVT=	6.0	14.5	20.0	16.5	20.5	14.0	91.5	
PV =	0.66	1.58	2.19	1.80	2.24	1.53		

<p>2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompszijde.
<p>3 Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit een gestrekte ligging op de borst met het gezicht in het water. - Terwijl de romp naar beneden gaat om een gehoekte houding voorover aan te nemen, bewegen zitvlak, benen en voeten langs de waterspiegel, totdat de heupen op de plaats komen waar het hoofd zich bevond voordat deze beweging werd ingezet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 2 gestrekte ligging op de borst en bh 10 gehoekte houding voorover. - Vloeiende, gelijkmatige beweging van de romp naar beneden. De romp blijft recht tijdens de beweging. Heupen en hoofd bereiken gelijktijdig de gehoekte houding. De heupen moeten op de plaats komen waar het hoofd zich bevond, voordat deze beweging werd ingezet.
<p>10 Gehoekte houding voorover (front pike position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°. - Benen tegen elkaar en gestrekt. - Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoek moet precies 90° zijn. - Volledig gestrekte benen, met enkel en heup op één lijn. - Rug gestrekt met verticale lijn door oor, schouder, midden door de rompszijde en heup. Als eenmaal de houding is aangenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.
<p>Eén been wordt omhoog gebracht naar zwaluwstaarhouding.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 7 zwaluwstaarhouding - Hoogte en verticale lijn van de romp blijven gehandhaafd. - Stabiliteit en controle duidelijk aanwezig
<p>8 Zwaluwstaarhouding (fishtail position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt in verticale houding. - Een been naar voren gestrekt met de voet van het naar voren gestrekte been aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 6 verticale houding voor lichaamsuitlijning. - De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de waterspiegel bevinden - Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.
<p>Het horizontale been wordt snel omhoog gebracht in een boog van 180°, terwijl het verticale been naar beneden gaat om een spagaathouding aan te nemen,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 16 spagaathouding en bh 8 zwaluwstaarhouding. - Zichtbare versnelling.

<p>zonder aarzelen wordt een heuprotatie van 180° uitgevoerd, terwijl het voorste been wordt opgetild om een zwaluwstaarhouding aan te nemen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Beide benen starten in bh 8 zwaluwstaarhouding en bereiken bh 16 spagaathouding gelijktijdig. - Tijdens de draai van 180° blijft de voet van het liggende been aan de waterspiegel. - De romp behoudt zijn verticale lijn met heupen en schouders 'in een vierkant'.
<p>16 Spagaathouding (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid - De benen parallel aan de waterspiegel. - Onderrug holgetrokken met heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn - Een 180° hoek tussen de gestrekte benen (platte split) met de binnenkant van ieder been aan de tegenovergestelde kant van een horizontale lijn, ongeacht de hoogte van de heupen. <p>a Spagaathouding (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen zijn "droog" aan de waterspiegel 	<ul style="list-style-type: none"> - Benen volledig gestrekt aan of boven de waterspiegel. - Platte split. - De heupen op een horizontale lijn. - schouders op een horizontale lijn. - en deze twee lijnen "recht" en parallel t.o.v. elkaar. <ul style="list-style-type: none"> - De benen zijn volledig gestrekt aan de waterspiegel. Voeten en dijbenen aan de waterspiegel - Heupen zo dicht mogelijk aan de waterspiegel.
<p>Het horizontale been wordt omhoog gebracht om een verticale houding aan te nemen in hetzelfde tempo als de oorspronkelijke acties van het figuur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 6 verticale houding - Hoogte constant terwijl het been wordt aangesloten met de romp en het verticale been die hun verticale lijn behouden. - Stabiliteit in bh6 verticale houding duidelijk aanwezig voor het verticaal ondergaan.
<p>6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
<p>10 Verticaal ondergaan (vertical descent)</p> <ul style="list-style-type: none"> - De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 6 verticale houding. - Tenzij anders is omschreven is het tempo van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het figuur.

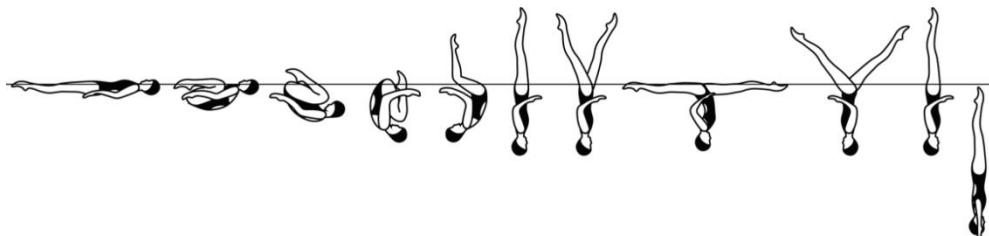
figuur/overgang	kleine afwijking: 0.1-0.5 1-15 graden	middel afwijking: 0.6-1.5 16-30 graden	grote afwijking: 1.6-3.0 31 graden of meer
van zwaluwstaarhouding tot zwaluwstaarhouding (spagaathouding)	been tot 15° van de loodrechte lijn (zie 'hoogteschaal voor spagaat')	been tussen 16° en 30° van de loodrechte lijn	been meer dan 31° van de loodrechte lijn

Gelote figuren – groep 3

3. 320 Kiepswirl split gesloten 180°

MF 2.3

Een kiepswirl wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. De benen worden symmetrisch naar beneden gebracht tot **spagaathouding**. Een snelle rotatie van 180° wordt uitgevoerd, terwijl de benen symmetrisch worden gesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.



							Total
NVT=	3.0	2.0	25.0	17.0	18.0	14.0	79
PV =	0.38	0.25	3.16	2.15	2.28	1.77	

<p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.
<p>Vanuit een gestrekte ligging op de rug worden de knieën en tenen langs de waterspiegel bewogen tot gehurkte houding</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Benen worden richting de borst ingetrokken om een compacte gehurkte houding aan te nemen. - Eénmaal de beweging ingezet blijft deze doorgaan in een gelijkmatig tempo.
<p>9 Gehurkte houding (tuck position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam zo klein mogelijk, rug gekromd en benen tegen elkaar. - Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak. - Hoofd zo dicht mogelijk bij de knieën. 	<ul style="list-style-type: none"> - Benen dicht tegen de voorzijde van de romp aan. - Compacte gehurkte houding. Hielen zo dicht mogelijk bij het zitvlak. - Kin ingetrokken. Oren in een natuurlijke lijn van de curve van de wervelkolom.
<p>In een doorgaande beweging wordt de gehurkte houding nog compacter, terwijl het lichaam een gedeeltelijke salto achterover gehurkt maakt totdat de onderbenen loodrecht op de waterspiegel staan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Het hoofd wordt een deel van de compacte gehurkte houding als de rol is ingezet. - Constante hoogte tijdens het omrollen. - De kwart salto is beëindigd als de schenen loodrecht op de waterspiegel staan. - Tijdens deze beweging blijft de gehurkte houding compact.
<p>De romp wordt afgerold, en terwijl de benen worden gestrekt wordt een draai van 360° uitgevoerd tot verticale houding.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - de verticale houding en de maximale hoogte worden gelijktijdig bereikt. - duidelijke stabiliteit en controle - het afrollen van de romp, het strekken van de benen én de 360° draai worden gelijktijdig uitgevoerd. De verticale houding wordt bereikt als de draai is voltooid, de romp afgerold en de benen gestrekt.
<p>6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
<p>De benen worden symmetrisch gespreid tot spagaathouding.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De afstand van beide benen tot de waterspiegel blijft de gehele tijd gelijk. - Hoogte blijft gehandhaafd.

<p>16 Spagaathouding (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen symmetrisch voor- en achterwaarts gespreid - De benen parallel aan de waterspiegel. - Onderrug holgetrokken met heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn - Een 180° hoek tussen de gestrekte benen (platte split) met de binnenkant van ieder been aan de tegenovergestelde kant van een horizontale lijn, ongeacht de hoogte van de heupen. <p>a Spagaathouding (split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen zijn “droog” aan de waterspiegel 	<ul style="list-style-type: none"> - Benen volledig gestrekt aan of boven de waterspiegel. - Platte split. - De heupen op een horizontale lijn. - schouders op een horizontale lijn. en deze twee lijnen “recht” en parallel t.o.v. elkaar. <ul style="list-style-type: none"> - De benen zijn volledig gestrekt aan de waterspiegel. - Voeten en dijbenen aan de waterspiegel - Heupen zo dicht mogelijk aan de waterspiegel.
<p>Een snelle draai van 180° wordt uitgevoerd, terwijl de benen symmetrisch worden gesloten tot verticale houding.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De snelle draai van 180° en het sluiten gebeurt gelijktijdig. - Het voltooiën van de draai en het bereiken van de verticale houding gelijktijdig, wanneer de voeten bij elkaar komen. - De afstand van beide benen tot de waterspiegel blijft de gehele tijd gelijk. - De lengteas blijft gehandhaafd tijdens de draai.
<p>6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
<p><i>10 Verticaal ondergaan</i> (vertical descent)</p> <p>De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 6 verticale houding. - Het tempo van neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur voor de snelle draai.

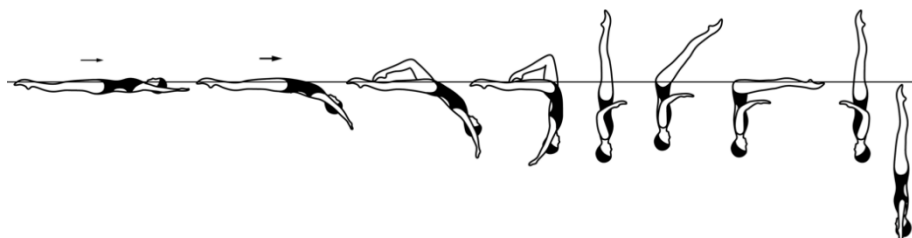
figuur/overgang	kleine afwijking: 0.1-0.5 1-15 graden	middel afwijking: 0.6-1.5 16-30 graden	grote afwijking: 1.6-3.0 31 graden of meer
<i>verticale houding, verticaal ondergaan</i>	benen/lichaam wijken tot 15° af van loodrechte lijn	benen/lichaam wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn	benen/lichaam wijken meer dan 30° af van loodrechte lijn

Gelote figuren – groep 3

4. 440 Ipanema

MF 3.0

Een *dolfijn* wordt ingezet totdat de heupen bijna ondergaan. De heupen, benen en voeten gaan door langs de waterspiegel terwijl de rug verder wordt hol getrokken en één been gebogen tot **oppervlakteboog gebogen kniehouding**. Het horizontale been wordt opgetild, terwijl de gebogen knie wordt gestrekt om een **verticale houding** aan te nemen. De benen worden neergelegd om **een gehoekte houding voorover** aan te nemen. Een snelle rotatie van 180° wordt uitgevoerd, terwijl de benen worden opgetild tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de rest van de figuur.



							Total
NVT=		17.5	21.0	33.0	33.0	14.0	118.5
PV =		1.48	1.77	2.78	2.78	1.18	

<p>1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp aan de waterspiegel. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de denkbeeldige horizontale lijn door oren, schouder, heup, enkel en tevens loopt deze lijn midden door de rompzijde.
<p><i>14 Dolfijn</i> (dolphin) wordt ingezet. Terwijl heupen, benen en voeten zich langs de waterspiegel blijven bewegen wordt de rug verder holgetrokken terwijl één knie wordt gebogen tot oppervlakteboog gebogen kniehouding.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Doorgaande en gelijkmatige beweging tijdens deze actie. - Hoogte van de heupen is constant hetzelfde. - De heupen op één horizontale lijn.
<p>13 Oppervlakteboog (surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. - Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Heupen op één horizontale lijn, schouders op één horizontale lijn en deze twee lijnen recht en parallel ten opzichte van elkaar. Hoofd (met name de oren) in lijn met de schouders. - Heupen zo dicht mogelijk bij de waterspiegel en knieën gestrekt.
<p>d Oppervlakteboog gebogen kniehouding (bent knee surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in oppervlakteboog. - Het dijbeen van het gebogen been is evenwijdig aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - "lucht" onder de gebogen knie is wenselijk.
<p>Het horizontale been wordt opgetild, terwijl de gebogen knie wordt gestrekt om een verticale houding aan te nemen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zonder hoogteverlies, worden de benen gelijktijdig opgetild en wordt het gebogen been gestrekt. - De romp blijft in verticale lijn onder heupen en schouders. - De heupen en schouders op één horizontale lijn recht boven elkaar.
<p>6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
<p>De benen worden neergelegd om een gehoekte</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zonder verlies van hoogte.

houding voorover aan te nemen.	- Zonder verlies van de lijn tussen hoofd, heupen en schouder worden de benen neergelegd.
10 Gehoekte houding voorover (front pike position) - Het lichaam vormt bij de heupen een hoek van 90°. - Benen tegen elkaar en gestrekt. - Romp gestrekt met rechte rug en het hoofd in één lijn.	- Hoek moet precies 90° zijn. - Volledig gestrekte benen, met enkel en heup op één lijn. - Rug gestrekt met verticale lijn door oor, schouder, midden door de rompzijde en heup. Als eenmaal de houding is aangenomen dan blijft deze hoek gehandhaafd.
Een snelle rotatie van 180° wordt uitgevoerd, terwijl de benen worden opgetild tot verticale houding .	- Zonder hoogteverlies, draait het lichaam 180° terwijl het wordt gestrekt tot verticale houding . - Als de draai halverwege is (90°), zijn de benen in een hoek van 45° tov de waterspiegel.
6 Verticale houding (vertical position) - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. - Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.	- Lichaam volledig gestrekt. - Jurering geschiedt aan de hand van de visuele punten van de verticale lijn door oren, schouder, heup, enkel.
10 Verticaal ondergaan (vertical descent) De verticale houding handhavend gaat het lichaam langs de lengte as naar beneden totdat de tenen onder water zijn.	- Zie bh 6 verticale houding . - Het tempo van neerwaartse beweging is gelijk aan het tempo van de rest van het figuur voor de snelle draai.

figuur/overgang	kleine afwijking: 0.1-0.5 1-15 graden	middel afwijking: 0.6-1.5 16-30 graden	grote afwijking: 1.6-3.0 31 graden of meer
<i>oppervlakteboog tot verticale houding</i>	Voor het optillen, de gebogen knie wijkt tot 15° af van loodrechte lijn	Voor het optillen, de gebogen knie wijkt 16° tot 30° af van loodrechte lijn	Voor het optillen, de gebogen knie wijkt meer dan 30° af van loodrechte lijn
	lichaam/benen wijken tot 15° af van loodrechte lijn in verticale houding	lichaam/benen wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn in verticale houding	lichaam/benen wijken tot meer dan 30° af van loodrechte lijn in verticale houding
<i>verticale houding tot gehoekte houding voorover en/of tijdens het optillen tot verticaal</i>	lichaam beweegt naar voren tot 15° afwijking van loodrechte lijn	lichaam beweegt naar voren 16° tot 30° afwijking van loodrechte lijn	lichaam beweegt naar voren meer dan 30° afwijking van loodrechte lijn