

## FINA GROEPEN 2009-2013

### SENIOR FIGUREN, JUNIOR FIGUREN, AGE III Leeftijdsgroep Senioren, junioren en 16,17, 18

M.F.

#### Verplichte figuren:

- |         |                             |     |
|---------|-----------------------------|-----|
| 1. 313  | Kiep split gesloten 180°    | 2.5 |
| 2. 112f | Ibis Continuous spin (720°) | 2.8 |

#### Geloot

##### Groep 1

- |        |                   |     |
|--------|-------------------|-----|
| 3. 336 | Gaviata open 180° | 2.8 |
| 4. 436 | Cycloon           | 2.7 |

##### Groep 2

- |         |                     |     |
|---------|---------------------|-----|
| 3. 355b | Bruinvis hele draai | 2.5 |
| 4. 150  | Dolco               | 3.1 |

##### Groep 3

- |         |                |     |
|---------|----------------|-----|
| 3. 307  | Vliegende vis  | 2.1 |
| 4. 115c | Catalina twirl | 2.8 |

Note:

### 335 – Gaviata (2.7)

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** word teen gedeeltelijke salto voorover gehoekt uitgevoerd tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. Het lichaam gaat omhoog terwijl een *catalina draai* wordt uitgevoerd tot de **verticale houding**. De benen wordt symmetrisch gespreid tot **spagaathouding**. Eindigen met *overslag voorover*.

336 Gaviata open 180° (2.8)

Een gaviata wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. De benen worden symmetrisch en geleidelijk gespreid gedurende een extra draai van 180° naar **spagaathouding**. Eindigen met een *overslag voorover*.

### AGE-GROUP II, Age II diploma Leeftijdsgroep 13, 14, 15

M.F.

#### Verplicht

- |         |                         |     |
|---------|-------------------------|-----|
| 1. 420  | Overslag achterover     | 2.0 |
| 2. 355e | Bruinvis Spin Down 360° | 2.1 |

#### Geloot

##### Groep 1

- |         |                  |     |
|---------|------------------|-----|
| 3. 342  | Reiger           | 2.1 |
| 4. 311a | Kiep halve draai | 2.2 |

##### Groep 2

- |        |                 |     |
|--------|-----------------|-----|
| 3. 240 | Albatros        | 2.2 |
| 4. 345 | Contra Catalina | 2.1 |

##### Groep 3

- |         |                          |     |
|---------|--------------------------|-----|
| 3. 301d | Barracuda Spin Down 180° | 2.1 |
| 4. 140  | Flamingo gebogen knie    | 2.4 |

## AGE-GROUP I, Age I diploma Leeftijdsgroep 12 en jonger

### Verplicht

- |        |                   |     |
|--------|-------------------|-----|
| 1. 101 | Balletbeen        | 1.6 |
| 2. 360 | Overslag voorover | 2.1 |

### Geloot

#### Groep 1

- |        |           |     |
|--------|-----------|-----|
| 3. 321 | Duikelaar | 2.0 |
| 4. 315 | Kiepnus   | 1.6 |

#### Groep 2

- |        |           |     |
|--------|-----------|-----|
| 3. 355 | Bruinvis  | 1.9 |
| 4. 401 | Zwaardvis | 2.0 |

#### Groep 3

- |        |           |     |
|--------|-----------|-----|
| 3. 344 | Neptunus  | 1.8 |
| 4. 301 | Barracuda | 2.0 |

## BIJLAGE VI FINA Verplichte elementen voor Technische uitvoeringen

### ALGEMENE REGELS

1. Aanvullende elementen mogen worden toegevoegd.
2. Tenzij anders wordt gespecificeerd in de omschrijving van een element:
  - Alle figuren of onderdelen van figuren moeten worden uitgevoerd zoals omschreven in bijlage II t/m IV.
  - Alle elementen moeten hoog, gecontroleerd, in gelijkmatig tempo, en met ieder onderdeel duidelijk onderscheiden worden uitgevoerd.
3. De verplichte duet elementen 4, 9 en de ploeg elementen 1, 5, 8, 9 zullen gejureerd worden binnen de 30% van de uitvoering score.
4. Voor tijdlimieten zie SS 14.1
5. FINA wedstrijden moeten de A-categorie gebruiken. Een categorie moet gekozen worden voor specifieke wedstrijden.

### SOLO verplichte elementen

Elementen 1 tot en met 6 moeten in volgorde worden uitgevoerd.

1. Vanuit een **gehoekte houding voorover** wordt een *hele draai* uitgevoerd, terwijl de gestrekte benen omhoog worden gebracht tot **verticale houding**. In dezelfde richting wordt een *hele draai* uitgevoerd gevolgd door een *continuous spin* van 1440° (4 draaien)
2. Een *Rocket split* wordt uitgevoerd tot een **airborne split houding**, vanuit een maximum hoogte wordt het voorste been omhoog gebracht terwijl het achterste been naar een **verticaal gebogen knie houding** wordt gebracht. Het verticale been wordt naar beneden gebracht tot de waterspiegel, terwijl het gebogen been naar voren beweegt om een **airborne split houding** aan te nemen.
3. Boost - snel omhoog komen in eggbeater, met het lichaam zo hoog mogelijk boven de waterspiegel. Beide armen worden omhoog gebracht tot of boven de lijn van de schouders, terwijl het lichaam de maximale hoogte bereikt. Hierna zakken tot het lichaam volledig onder water is. Onmiddellijk hierna wordt een tweede boost uitgevoerd met beide armen boven de waterspiegel. De tweede boost is afgerond als het lichaam volledig onder water is.

4. Met een gestrekt been naar de **balletbeenhouding** wordt fig. 116 – een catalina overslag uitgevoerd met een verplichte beweging richting hoofd, terwijl het balletbeen wordt aangenomen.
5. Een *combined spin* wordt uitgevoerd. Een *spin down* van 1080° (3 draaien) wordt uitgevoerd, zonder pauze gevolgd door een gelijke opwaartse schroef in dezelfde richting.
6. Vanaf de **gehoekte houding achterover** wordt fig. 307<sup>e</sup> - vliegende vis spin down 360° uitgevoerd.

## DUET Verplichte elementen

Elementen 1 tot en met 8 moeten in volgorde worden uitgevoerd.

1. Fig. 240c – Albatros twirl wordt uitgevoerd tot de *twirl* is voltooid, hierna gevolgd door een *continuous spin* van 1440° (4 draaien)
2. Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** wordt een voortbewegende balletbeen-combinatie te beginnen met een gestrekt been naar de **balletbeenhouding**. Het horizontale been wordt opgetild tot een **dubbel balletbeen houding**. In deze houding wordt een draai van 360° uitgevoerd, het eerste been wordt neergelegd tot **balletbeenhouding**. Hierna wordt het tweede been neergelegd tot **gestrekte ligging op de rug**. De benen blijven gestrekt gedurende het hele element.
3. Rocket split - een *thrust* naar **verticale houding**, gevolgd door twee snelle wisselende **airborne split houdingen** en sluiten naar **een verticale houding** op maximale hoogte. *Verticaal ondergaan*.
4. Een aaneengesloten actie – aaneengesloten,verbonden en verstrengelde bewegingen. Lifts, worpen en platforms zijn uitgesloten.
5. Terwijl een **zwaluwstaarhouding** wordt gehandhaafd worden drie snelle *hele draaien* uitgevoerd op maximale hoogte.
6. Boost - snel omhoog komen in eggbeater, met het lichaam zo hoog mogelijk boven de waterspiegel Beide armen worden omhoog gebracht tot of boven de lijn van de schouders, terwijl het lichaam de maximale hoogte bereikt. Hierna zakken tot het lichaam volledig onder water is.
7. Vanuit een **spagaathouding** wordt een *halve draai* uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch worden gesloten tot een **verticale houding**, gevolgd door *een halve draai* in dezelfde richting. Hierna wordt er een *twirl* in de tegenovergestelde richting uitgevoerd; gevolgd door een *continous spin* van 1080° (3 draaien) in dezelfde richting als de *halve draai*. De *halve draai*, *twirl* en *continous spin* worden uitgevoerd in een **verticale houding**.
8. *Thrust* gevolgd door een snelle 360° *spin*.
9. Met uitzondering van het kantwerk, het in het water gaan en een aaneengesloten actie, dienen alle specifieke- en aanvullende elementen gelijktijdig en in gelijke richting door beide zwemmers te worden uitgevoerd. Spiegelacties zijn niet toegestaan.

## PLOEG verplichte elementen

Elementen 1 t/m 7 moeten in volgorde worden uitgevoerd.

1. Acrobatische beweging – een sprong
  - a. Twee sprongen zijn vereist.
  - a. De opbouw onder water is vrij, maar alle overige zwemmers moeten er aan deelnemen.
  - b. Elke sprong voert gelijktijdig identieke bewegingen uit in dezelfde richting.
  - c. Elke sprong moet éénmaal omhoog komen, waarbij de ondersteunde zwemmer loskomt op het hoogste punt van de lift.
2. Een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticale houding**; de maximale hoogte handhavend wordt een *twirl* uitgevoerd terwijl één been wordt gebogen tot **verticaal gebogen knie houding**. *Verticaal ondergaan* terwijl het gebogen been wordt gestrekt. De benen zijn aangesloten als de enkels onder water gaan in hetzelfde tempo als de *thrust*.
3. Een Nova wordt uitgevoerd tot de **oppervlakteboog gebogen knie houding**; de benen worden gelijktijdig opgetild tot **verticale houding** terwijl het gebogen been wordt gestrekt. Een *continuous spin* van 1080° (3 draaien) wordt uitgevoerd tot de hiel en de waterspiegel bereiken, zonder onder te gaan, gevolgd door een snelle *spin up 180°* tot **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *spin up 180°*
4. Boost - snel omhoog komen in eggbeater, met het lichaam zo hoog mogelijk boven de waterspiegel Beide armen worden omhoog gebracht tot of boven de lijn van de schouders, terwijl het lichaam de maximale hoogte bereikt. Hierna zakken tot het lichaam volledig onder water is.
5. Een cadens actie met de benen – identieke beenbeweging(en) worden één voor één door alle ploegleden uitgevoerd. Indien meer dan één cadens actie wordt uitgevoerd, moeten deze opeenvolgend zijn en niet onderbroken door andere vrije of verplichte elementen. Er moeten minstens 2 opeenvolgende patroonwisselingen uitgevoerd worden tijdens de cadens actie.
6. Vanaf een **gehoekte houding voorover**, worden de benen zoals in de bruinvis omhoog gebracht tot **verticale houding**. Een *hele draai* wordt uitgevoerd, waarna de benen symmetrisch naar beneden worden gebracht tot **spagaathouding**. Eindigen met de *overslag voorover*.
7. Een *rocket split* wordt uitgevoerd tot een **airborne split houding**, de maximale hoogte handhavend worden de benen omhoog gebracht tot **verticale houding** terwijl een *twirl* wordt uitgevoerd. Snel *verticaal ondergaan*.
8. Bij de verschillende patroonformaties moeten een rechte lijn en een cirkel worden uitgevoerd.
9. Met uitzondering van het kantwerk, het te water gaan en de cadens actie, dienen alle verplichte en aanvullende elementen gelijktijdig en in dezelfde richting door alle ploegleden te worden uitgevoerd, uitgezonderd het cirkelpatroon en de opbouw onder water van de sprong. Variaties in stuwing en richting zijn alleen toegestaan gedurende de patroonwisselingen en onder water acties. Spiegelacties zijn niet toegestaan.

## Elementen voor limieten 2010-2013.

### Groep 1

#### Element A uit solo nr 1:

3.3

Vanuit een **gehoekte houding voorover** wordt een *hele draai* uitgevoerd, terwijl de gestrekte benen omhoog worden gebracht tot **verticale houding**. In dezelfde richting wordt een *hele draai* uitgevoerd gevolgd door een *continuous spin* van 1440° (4 draaien)

**Element B uit ploeg nr 2:**

2.3

Een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticale houding**; de maximale hoogte handhavend wordt een *twirl* uitgevoerd terwijl één been wordt gebogen tot **verticaal gebogen knie houding**. *Verticaal ondergaan* terwijl het gebogen been wordt gestrekt. De benen zijn aangesloten als de enkels onder water gaan in hetzelfde tempo als de *thrust*. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

**Element C uit duet nr 5:**

2.9

Terwijl een **zwaluwstaarhouding** wordt gehandhaafd worden drie snelle *hele draaien* uitgevoerd op maximale hoogte. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

**Element D uit solo nr. 4:**

2.9

Met een gestrekt been naar de **balletbeenhouding** wordt fig. 116 – een catalina overslag uitgevoerd met een verplichte beweging richting hoofd, terwijl het balletbeen wordt aangenomen.

**Groep 2**

**Element E uit duet nr. 8:**

2.2

*Thrust* gevolgd door een snelle 360° *spin down*. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

**Element F uit ploeg nr. 6:**

2.9

Vanuit een **gehoekte houding voorover**, worden de benen zoals in de bruinvis omhoog gebracht tot **verticale houding**. Een *hele draai* wordt uitgevoerd, waarna de benen symmetrisch naar beneden worden gebracht tot **spagaathouding**. Eindigen met de *overslag voorover*.

**Element G uit solo nr. 2:**

3.1

Een *Rocket split* wordt uitgevoerd tot een **airborne split houding**, vanuit een maximum hoogte wordt het voorste been omhoog gebracht terwijl het achterste been naar een **verticaal gebogen knie houding** wordt gebracht. Het verticale been wordt naar beneden gebracht tot de waterspiegel, terwijl het gebogen been naar voren beweegt om een **airborne split houding** aan te nemen. De benen worden symmetrisch gesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

**Element H uit ploeg nr. 3**

2.9

Een Nova wordt uitgevoerd tot de **oppervlakteboog gebogen knie houding**; de benen worden gelijktijdig opgetild tot **verticale houding** terwijl het gebogen been wordt gestrekt. Een *continuous spin* van 1080° (3 draaien) wordt uitgevoerd tot de hiele n de waterspiegel bereiken, zonder onder te gaan, gevolgd door een snelle *spin up 180°* tot **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *spin up 180°*.

**Groep 3**

**Element I uit solo nr. 6**

3.2

fig. 307<sup>e</sup> - Vliegende vis *spin down 360°* wordt uitgevoerd.

**Element J uit duet nr. 1:**

3.3

Fig. 240c – Albatros *twirl* wordt uitgevoerd tot de *twirl* is voltooid, hierna gevolgd door een *continuous spin* van 1440° (4 draaien)

**Element K, uit ploeg nr 7:**

2.6

Een *rocket split* wordt uitgevoerd tot een **airborne split houding**, de maximale hoogte handhavend worden de benen omhoog gebracht tot **verticale houding** terwijl een *twirl* wordt uitgevoerd. Snel *verticaal ondergaan*.

**Element L uit duet nr. 2:**

2.5

Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** wordt een voortbewegende balletbeen-combinatie te beginnen met een gestrekt been naar de **balletbeenhouding**. Het horizontale been wordt opgetild tot een **dubbel balletbeen houding**. In deze houding wordt een draai van 360° uitgevoerd, het eerste been wordt neergelegd tot **balletbeenhouding**. Hierna wordt het tweede been neergelegd tot **gestrekte ligging op de rug**.

De benen blijven gestrekt gedurende het hele element.

## Groep 4

### Element M uit duet nr. 7

2.3

Vanuit een **spagaathouding** wordt een *halve draai* uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch worden gesloten tot een **verticale houding**, gevolgd door een *halve draai* in dezelfde richting. Hierna wordt er een *twirl* in de tegenovergestelde richting uitgevoerd; gevolgd door een *continuous spin* van 1080° (3 draaien) in dezelfde richting als de *halve draai*.

De *halve draai*, *twirl* en *continuous spin* worden uitgevoerd in een **verticale houding**.

### Element N

2.8

Figuur 336 – Gaviata open 180°.

### Element O uit duet nr.3:

3.4

Rocket split - een *thrust* naar **verticale houding**, gevolgd door twee snelle wisselende **airborne split houdingen** en sluiten naar **een verticale houding** op maximale hoogte. *Verticaal ondergaan*.

### Element P uit solo nr 5:

3.0

Een *combined spin* wordt uitgevoerd. Een *spin down* van 1080° (3 draaien) wordt uitgevoerd, zonder pauze gevolgd door een gelijke opwaartse schroef in dezelfde richting.