

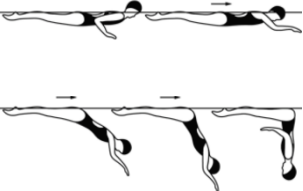
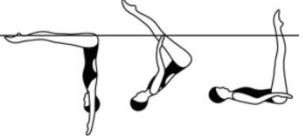

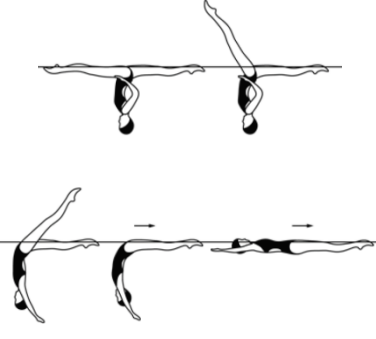
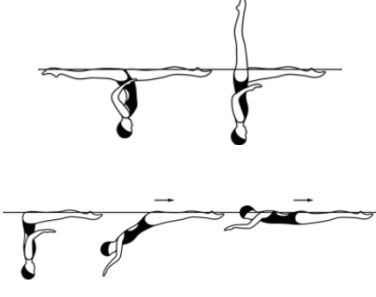
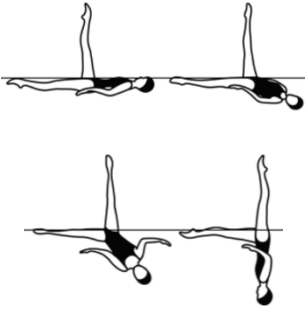
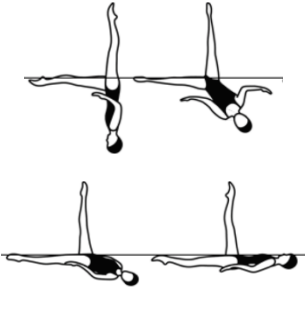
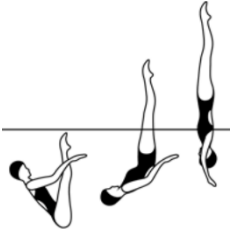
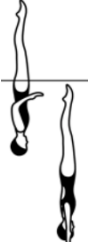
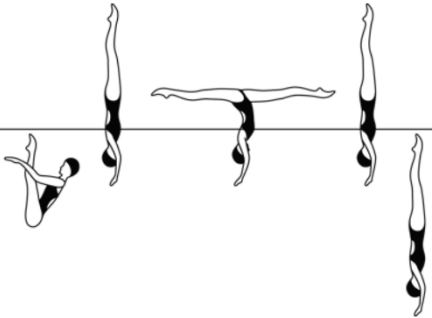
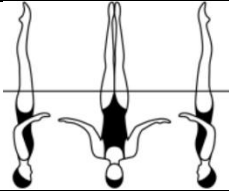
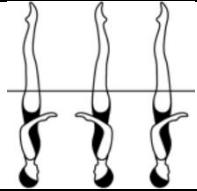


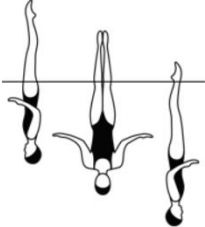

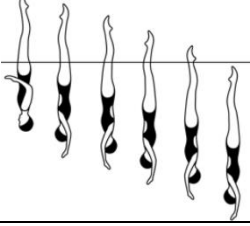
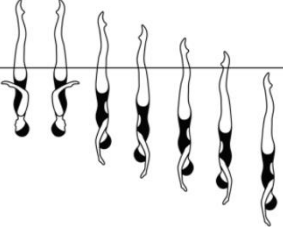
BASISBEWEGINGEN (BB)

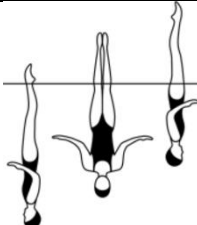

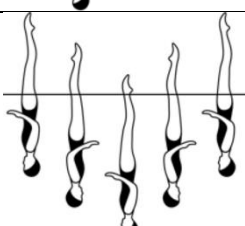
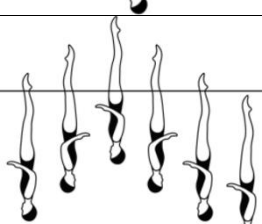
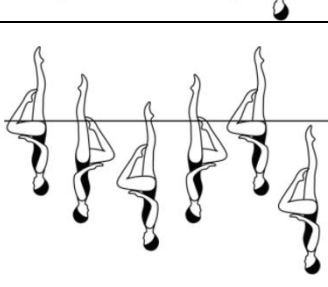
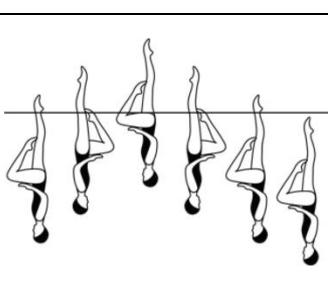
<p>1 <i>Het aannemen van een balletbeen (to assume a ballet leg)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin in de gestrekte ligging op de rug. Eén been blijft gedurende de gehele beweging aan de waterspiegel. - De voet van het andere been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been ingetrokken tot gebogen kniehoeding op de rug. - De knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot balletbeenhoeding. 		<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 1 gestrekte ligging op de rug. - Zie bh 14b gebogen kniehoeding 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 Balletbeenhoeding aan de waterspiegel. De hoogte en plaats van het dijbeen blijven constant terwijl de balletbeenhoeding wordt aangenomen. De beweging wordt in een gelijkmatig tempo uitgevoerd.
<p>2 <i>Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug (to lower a ballet leg)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit een balletbeenhoeding wordt het balletbeen gebogen, zonder beweging van het dijbeen naar een gebogen kniehoeding op de rug. - De teen van het gebogen been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been bewogen tot gestrekte ligging op de rug. 		<ul style="list-style-type: none"> - De hoogte en plaats van het dijbeen blijven constant terwijl de gebogen kniehoeding wordt aangenomen. - Volledige gestrektheid en hoogte in bh 1 gestrekte ligging op de rug totdat de voeten naast elkaar liggen.
<p>3 <i>Het aannemen van een gehoekte houding voorover (to assume a front pike position)</i></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. - Tenzij anders is omschreven wordt het <i>aannemen van een gehoekte houding voorover</i> begonnen vanuit een gestrekte ligging op de borst
<p>4 <i>Van gehoekte houding voorover naar dubbelballetbeenhoeding onder water (front pike position to assume a submerged ballet leg double position)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit een gehoekte houding voorover, deze positie vasthouden, maakt het lichaam een gedeeltelijke salto voorover om een horizontale as tot dubbel balletbeenhoeding onder water. Heupen komen op de plaats waar het hoofd zich bevond, voordat deze beweging werd ingezet tot dubbel balletbeenhoeding onder water. - Het zitvlak, benen en voeten bewegen naar beneden totdat de heupen op de plaats komen van het hoofd, voordat deze beweging werd ingezet. 		<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 10 gehoekte houding voorover en bh 5b dubbel balletbeenhoeding 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 Van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug (arch to back layout finish action)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit de oppervlakteboog komen, heupen, borst en gezicht op hetzelfde punt aan de oppervlakte, beweging richting voet, totdat de gestrekte ligging op de rug is bereikt. De beweging eindigt wanneer het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat de beweging werd ingezet. 		<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 13 oppervlakteboog. Scherpe boog in onderrug. Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel met een een stilstaande bh 1 gestrekte ligging op de rug is aangenomen, en het gezicht aan de wateroppervlakte is. Volledige gestrektheid van het lichaam tijdens de gehele beweging.
<p>6 Overslagen (walkouts)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deze bewegingen beginnen vanuit spagaathouding, tenzij de omschrijving van de figuren anders aangeeft. - De heupen blijven op de plaats, wanneer één been in een boog over de waterspiegel gaat en bij het andere been aansluit. 		<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 16a spagaathouding.
<p>6 a. Overslag voorover (walkout front)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het voorliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot oppervlakteboog en in een doorgaande beweging wordt de oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug uitgevoerd 		<ul style="list-style-type: none"> - Heuphoogte constant en zo dicht mogelijk bij de waterspiegel. - Het been dat een boog over het water maakt beweegt in een gelijkmatig tempo. - Beide benen blijven volledig gestrekt. - Romp blijft in dezelfde positie totdat de voeten bij elkaar zijn. - Een foutloze bh 13 oppervlakteboog. te zien moet zijn voordat het lichaam naar de waterspiegel komt en zich begint te strekken. - De voeten beginnen pas te bewegen langs de waterspiegel als de voeten bij elkaar zijn. - Zie bh 13 oppervlakteboog en bb 5 van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug
<p>6 b. Overslag achterover (walkout back)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het achterliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot gehoekte houding voorover en in een doorgaande beweging gaat het lichaam naar gestrekte ligging op de borst. - De beweging eindigt wanneer het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden, voordat de beweging werd ingezet. 		<ul style="list-style-type: none"> - Heuphoogte constant en zo dicht mogelijk bij de waterspiegel. - Het been dat een boog over het water maakt beweegt in een gelijkmatig tempo. - Beide benen blijven volledig gestrekt. - Romp blijft in dezelfde positie totdat de voeten bij elkaar zijn. - Een foutloze bh 10 gehoekte houding voorover en bh 2 gestrekte ligging op de borst. - Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel met als einde bh 2 de gestrekte ligging op de buik als het hoofd de waterspiegel heeft bereikt.

<p>7 <i>Catalina draai</i> (catalina rotation)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit een balletbeenhouding wordt een draai van het lichaam ingezet. - Het hoofd, schouders en romp beginnen de draaiing aan de oppervlakte en gaan naar beneden zonder zijwaartse beweging naar zwaluwstaarhouding. - Het verticale been blijft loodrecht op de waterspiegel staan, terwijl de voet van het horizontale been aan de waterspiegel blijft, gedurende de rotatie. - Tenzij anders is omschreven wordt de <i>catalina draai</i> begonnen vanuit een balletbeenhouding. 		<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 3 balletbeenhouding. - De draai wordt niet later ingezet dan wanneer de neus onder water gaat. - De draai en neerwaartse beweging van de romp gebeuren gelijktijdig. Halverwege staat het lichaam in een gekantelde "Y" positie met de romp in een 45° hoek ten opzichte van de waterspiegel en de voorzijde van de romp en benen zijn naar voren gericht. - Hoogte en tempo constant houden. - Zie bh 7 zwaluwstaarhouding. - Elk been beweegt rond zijn eigen horizontale dan wel verticale as, gelijktijdig met elkaar en met de neerwaartse rotatie van de romp.
<p>8 <i>Contra catalina draai</i> (catalina reverse rotation)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit een zwaluwstaarhouding draaien de heupen terwijl de romp naar de oppervlakte gaat. Zonder zijwaartse beweging wordt de balletbeenhouding aangenomen. - Het verticale been blijft loodrecht op de waterspiegel staan, terwijl de voet van het horizontale been aan de waterspiegel blijft, gedurende de rotatie. 		<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 7 zwaluwstaarhouding en bh 3 balletbeenhouding. - Hoogte en tempo constant houden - De draai en de opwaartse beweging van de romp gebeuren gelijktijdig en de beweging eindigt als het hoofd boven water komt en het lichaam de balletbeenhouding aan de waterspiegel (bh 3) bereikt. Halverwege staat het lichaam in een gekantelde "Y" positie met de romp in een 45° hoek ten opzichte van de waterspiegel en de voorzijde van de romp en benen zijn naar voren gericht. - Elk been beweegt rond zijn eigen horizontale dan wel verticale as, gelijktijdig met elkaar en met de opwaartse rotatie van de romp.
<p>9 <i>Thrust</i> (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. Zie bh 6 verticale houding. Het lichaam rolt onder de benen en neemt een verticale houding (bh 6) aan langs dezelfde loodlijn van de benen in gehoekte houding achterover (bh 11) - Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn. - Maximale hoogte en verticale houding (bh 6) gelijktijdig bereiken.
<p>10 <i>Verticaal ondergaan</i> (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.

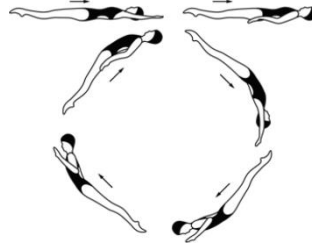
<p>11 Rocket split (rocket split)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een <i>thrust</i> wordt uitgevoerd tot een verticale houding. - De maximale hoogte handhavend worden de benen snel gespreid om een spagaathouding boven de waterspiegel aan te nemen, gevolgd door sluiten naar de verticale houding - Het <i>verticaal ondergaan</i> wordt in hetzelfde tempo uitgevoerd als de <i>thrust</i> 		<ul style="list-style-type: none"> - Het afrollen start met de tenen net onder de waterspiegel. - Voordat de afrolactie begint mag de eenmaal aangenomen hoek niet meer veranderen. Zie bh 6 verticale houding en bb 9 thrust. Het lichaam rolt onder de benen en neemt een verticale houding (bh 6) aan langs dezelfde loodlijn van de benen in gehoekte houding achterover (bh 11) - Zichtbare versnelling in de beweging moet aanwezig zijn. - Maximale hoogte en verticale houding (bh 6) gelijktijdig bereiken. - Zie bb 11 rocket split en bh 16b airborne. - Zie bb 10 <i>verticaal ondergaan</i>
<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>. 		<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>).
<p>12 a. Halve draai (half twist)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een draai van 180° 		<ul style="list-style-type: none"> - De rotatie moet precies 180° zijn.
<p>12 b. Hele draai (full twist)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een draai van 360° 		<ul style="list-style-type: none"> - De rotatie moet precies 360° zijn.
<ul style="list-style-type: none"> - 	<p>12 c. Twirl (twirl)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een snelle draai van 180°. 	<ul style="list-style-type: none"> - Duidelijke versnelling zichtbaar. Stabiliteit in lichaamshouding en waterlijn gedurende en na beëindiging van de <i>twirl</i>.

<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). Tenzij anders omschreven wordt een schroef voltooid met <i>verticaal ondergaan</i> in hetzelfde tempo als de schroef. 		<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.
<p>13 d. <i>Spin down 180°</i> (180° spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een neerwaartse schroef met een rotatie van 180°. 		<ul style="list-style-type: none"> - De rotatie moet precies 180° zijn. - Het einde van de rotatie moet worden aangegeven.
<p>13 e. <i>Spin down 360°</i> (360° spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een neerwaartse schroef met een rotatie van 360°. 		<ul style="list-style-type: none"> - De rotatie moet precies 360° zijn. - Het einde van de rotatie moet worden aangegeven.
<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 hielen 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)
<p>13 g. <i>Twist spin</i> (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) - Een opwaartse schroef begint met de waterspiegel aan de enkels, tenzij anders omschreven. - Een verticaal opwaartse schroef wordt uitgevoerd totdat de waterspiegel een hoogte tussen knieën en heupen heeft bereikt. - De spin eindigt met <i>verticaal ondergaan</i>. 		<ul style="list-style-type: none"> - In de twist spin moet de rotatie moet 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>13 h. <i>Spin up 180°</i> (spin up 180°)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een opwaartse schroef met een rotatie van 180°. 		<ul style="list-style-type: none"> - De rotatie moet precies 180° zijn. - Het einde van de rotatie moet worden aangegeven.
<p>13 i. <i>Spin up 360°</i> (spin up 360°)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een opwaartse schroef met een rotatie van 360°. 		<ul style="list-style-type: none"> - De rotatie moet precies 360° zijn. - Het einde van de rotatie moet worden aangegeven.
<p>13 j. <i>Combined spin</i> (combined spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een neerwaartse schroef met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze, gevolgd door een gelijke opwaartse schroef in dezelfde richting. - De opwaartse schroef bereikt dezelfde hoogte als waar de neerwaartse schroef is gestart. 		<ul style="list-style-type: none"> - Een neerwaartse schroef is beëindigd als de hielen de waterspiegel bereiken. - Rotatie naar beneden gelijk aan de rotatie omhoog.
<p>13 k. <i>Reverse Combined Spin</i> (reverse combined spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een opwaartse schroef met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze, gevolgd door een gelijke neerwaartse schroef in dezelfde richting. 		<ul style="list-style-type: none"> - Bij de opwaartse schroeven wordt begonnen met de waterspiegel aan de enkels. De hoogte waar opwaartse schroeven beginnen is gelijk aan het de hoogte waar de neerwaartse schroeven eindigen.
<p>13 l. <i>Gebogen knie combined spin</i> (bent knee combined spin).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een neerwaartse schroef in verticaal gebogen kniehouding met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze gevolgd door een gelijke opwaartse schroef in dezelfde richting - De opwaartse schroef bereikt dezelfde hoogte als waar de neerwaartse schroef is gestart. 		<ul style="list-style-type: none"> - Een neerwaartse schroef is beëindigd als de hielen de waterspiegel bereiken. - Rotatie naar beneden gelijk aan de rotatie omhoog. - Bij de opwaartse schroeven wordt begonnen met de waterspiegel aan de enkels. De hoogte waar opwaartse schroeven beginnen is gelijk aan het de hoogte waar de neerwaartse schroeven eindigen.
<p>13 m. <i>Gebogen knie reverse combined spin</i> (reverse bent knee combined spin)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een opwaartse schroef in verticaal gebogen kniehouding met een rotatie van tenminste 360°, zonder pauze gevolgd door een gelijke neerwaartse schroef in dezelfde richting. 		<ul style="list-style-type: none"> - Bij de opwaartse schroeven wordt begonnen met de waterspiegel aan de enkels. De hoogte waar opwaartse schroeven beginnen is gelijk aan het de hoogte waar de neerwaartse schroeven eindigen. - Een neerwaartse schroef is beëindigd als de hielen de waterspiegel bereiken. - Rotatie naar beneden gelijk aan de rotatie omhoog.

14Dolfijn (dolphin)

- Een *dolfijn* (en al zijn varianten) begint met de **gestrekte ligging op de rug**.
- Het lichaam volgt een omtrek van een cirkel met een diameter van ongeveer 2,5 meter, afhankelijk van de lengte van de zwemmer.
- Hoofd, heupen en voeten gaan op dezelfde plaats onder water om een **dolfijnboog** aan te nemen. Terwijl het lichaam om de cirkel gaat, volgen hoofd, heupen en voeten de denkbeeldige lijn van de cirkelomtrek.
- De beweging gaat door totdat het lichaam zich bij het bovenkomen geleidelijk strekt tot een **gestrekte ligging op de rug**. Bij het bovenkomen doorbreken hoofd, heupen en voeten op dezelfde plaats de waterspiegel.



- Zie **bh 1 gestrekte ligging op de rug**.
- De diameter van de cirkel moet in evenwicht zijn met de lengte van de zwemmer.
- Hoofd, heupen en voeten gaan op dezelfde plaats onder water om een **dolfijnboog** aan te nemen als $\frac{1}{4}$ deel van de cirkel is bereikt. Een accurate lijn van de cirkel zal zijn als hoofd, heupen en voeten door hetzelfde $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ punt loopt en een gehele cirkel gemaakt heeft met iedere deel gelijk in afmeting en vorm.
- Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel. De beweging eindigt met een **gestrekte ligging op de rug** als de voeten de waterspiegel hebben bereikt.

Verduidelijking draaien:

In een figuur met een draai, zal elke afwijking van $\frac{1}{4}$ meer of minder dan het aangegeven aantal draaien voor dat figuur beoordeeld worden met een 0.

Bijvoorbeeld, als een hele draai is vereist en de zwemmer draait $\frac{3}{4}$ (270°) van de draai of minder of $1 \frac{1}{4}$ (450°) van de draai of meer, dan zal de score en nul worden voor dat figuur.

Verduidelijking schroeven:

AS 11.2: In een continuous spin, zal elke 180° afwijking (meer of minder) in de aangegeven aantal draaien beoordeeld met een 0. (Zie regel AS 11.1).

Combined spins en alle variaties van combined spins: elke afwijking in het aantal rotaties van de neerwaartse of opwaartse schroeven, zo ook als de aangegeven richting van de rotatie omschreven in appendix III -bb 13 zullen resulteren in een nul.

Voor alle andere spins (bv. 180, 360, spin up 180, spin up 360) zal elke afwijking van $\frac{1}{4}$ meer of minder dan de aangegeven hoeveelheid rotaties resulteren in een nul.

Bijvoorbeeld, als een 180° is vereist en de zwemmer draait 135° ($\frac{3}{4}$ van de rotatie) of minder of 225° ($1 \frac{1}{4}$ rotatie of meer) zal de score voor dat figuur een 0 bedragen.