

FIGUREN AGE I

Verplichte figuren

1. 106 Gestrekt Balletbeen

MF 1.6

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



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

<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 wordt één been omhoog gebracht tot een balletbeenhouding aan de waterspiegel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Eén been wordt omhoog gebracht tot een balletbeenhouding aan de waterspiegel terwijl de horizontale lijn van het liggende been wordt aangehouden. Minimaal zakken van de heupen.
<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>2 Van balletbeen naar gestrekte ligging op de rug (to lower a ballet leg)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit een balletbeenhouding wordt het balletbeen gebogen, zonder beweging van het dijbeen naar een gebogen kniehouding op de rug. - De teen van het gebogen been wordt langs de binnenzijde van het gestrekte been bewogen tot gestrekte ligging op de rug. 	<ul style="list-style-type: none"> - De hoogte en plaats van het dijbeen blijven constant terwijl de gebogen kniehouding wordt aangenomen. - Volledige gestrektheid en hoogte in bh 1 gestrekte ligging op de rug totdat de voeten naast elkaar liggen.
<p>14b 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. - Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been. - 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, is er 'lucht' tussen dijbeen en kuit t.o.v. de waterspiegel.

<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.
--	--

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 balletbeen</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>Balletbeenhouding naar gebogen kniehouding naar gestrekte ligging op de rug</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

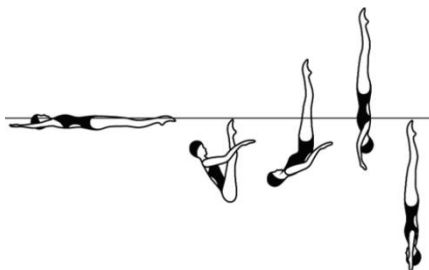
FIGUREN AGE I





Verplichte figuren

2. 301 Barracuda

MF 1.9

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



					Total
NVT=	10.0	31.0	15.0	56	
PV =	1.79	5.54	2.68		

<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 wordt 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. - De gehoekte houding wordt lang genoeg aangehouden of de houding te bepalen en het einde van de overgang te laten zien. - De tenen moeten onder water zijn.
<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. 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>6 Verticale houding (vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam volledig gestrekt.

- Benen tegen elkaar, hoofd naar beneden. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.	- 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 . - Tempo van de neerwaartse beweging is uniform aan het tempo van de thrust. - N.B. Er moet een duidelijk verschil in snelheid zijn: opzet naar gehoekte houding achterover langzaam, rest van het figuur snel!

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
<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>Verticale houding</i>	benen/lichaam wijken tot 15° af tov loodrechte lijn	benen/lichaam wijken 16° tot 30° af tov loodrechte lijn	benen/lichaam wijken meer dan 30° af tov loodrechte lijn
<i>Verticaal ondergaan</i>	benen/lichaam wijken tot 15° af tov loodrechte lijn	benen/lichaam wijken 16° tot 30° af tov loodrechte lijn	benen/lichaam wijken meer dan 30° af tov loodrechte lijn

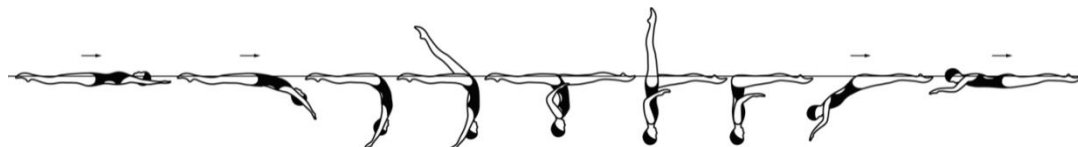
FIGUREN AGE I

Gelote figuren – groep 1

3. 420 Overslag achterover

MF 1.9

Een *dolfijn* wordt ingezet. Terwijl heupen, benen en voeten zich langs de waterspiegel blijven bewegen, wordt de rug verder hol getrokken tot **oppervlaktheboog**. Eén been beschrijft een boog van 180° over de waterspiegel tot **spagaathouding**. Eindigen met *overslag achterover*.



					Total
NVT=	12.0	22.0	19.0	6.0	59
PV =	2.03	3.73	3.22	1.02	

Een <i>dolfijn</i> begint met de gestrekte ligging op de rug . Het lichaam begint een omtrek van een cirkel te volgen met het hoofd als eerste.	- De <i>bb 14</i> <i>dolfijn</i> wordt ingezet tot de heupen bijna ondergaan
1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position) - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in één lijn.	- 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.
Terwijl heupen, benen en voeten zich langs de waterspiegel blijven bewegen totdat de heupen onder water gaan. De rug wordt verder hol getrokken tot oppervlaktheboog	- Doorgaande beweging tot de oppervlaktheboog bereikt is.
13 Oppervlaktheboog (surface arch position) - Onderrug holgetrokken met de heupen, schouders en hoofd in één verticale lijn. - Benen tegen elkaar en aan de waterspiegel.	- 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.
- Eén been beschrijft een boog van 180° over de waterspiegel tot spagaathouding .	- Het achterste been moet volledig gestrekt zijn. - Heupen blijven op de plaats, - Benen horizontaal gestrekt en aan de waterspiegel - Doorgaande beweging richting spagaathouding.
16 Spagaathouding (split position) - 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. - Benen zijn "droog" aan de waterspiegel	- 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. - De benen zijn volledig gestrekt aan de waterspiegel. - Voeten en dijbenen aan de waterspiegel - Heupen zo dicht mogelijk aan de waterspiegel.
6 b. Overslag achterover (walkout back) - Het achterliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot gehoekte houding voorover en in een doorgaande beweging gaat het lichaam naar gestrekte ligging op de borst .	- 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.

<ul style="list-style-type: none"> - 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"> - 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>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>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. - Tenzij anders aangegeven mag het gezicht mag in of boven water zijn. 	<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. Een eenmaal ingenomen "in" of "uit" positie van het hoofd blijft gehandhaafd. Als het gezicht uit het water is zijn de oren niet in de horizontale lijn en kan de rug iets lager zijn.

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>Start Dolfijn naar oppervlakteboog</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)		
<i>Oppervlakteboog naar spagaathouding</i>	Lichaam tot 15° voorwaarts af van loodrechte lijn	Lichaam wijkt 16° tot 30° voorwaarts af van loodrechte lijn	Lichaam wijkt meer dan 30° af van loodrechte lijn
	Heupen tot 15° uit lijn vanuit het middelpunt van de horizontale as.	Heupen tussen 16°-30° uit lijn vanuit het middelpunt of het bovenlichaam draait 16°-30° tov loodrechte lijn	De horizontale as tussen de benen in spagaat niet parallel aan de kant, bovenlichaam draait meer dan 30° tov loodrechte lijn.
	* Zie de schaal voor spagaat		
<i>Spagaathouding naar gehoekte houding achterover</i>	Lichaam wijkt voorwaarts af tot 15° bij de overgang naar de gehoekte houding	Lichaam wijkt voorwaarts af van 16° tot 30° bij de overgang naar de gehoekte houding.	Lichaam wijkt voorwaarts meer dan 30° af bij de overgang naar de gehoekte houding
<i>Gehoekte houding voorover naar gestrekte ligging op de rug</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)		

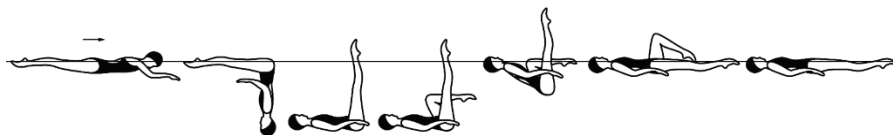
FIGUREN AGE I

Gelote figuren – groep 1

4. 327 Ballerina

MF 1.8

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een gedeeltelijke salto voorover gehoekt uitgevoerd, tot **dubbel balletbeenhouding onder water**. Eén been wordt gebogen tot **flamingohouding onder water**. In deze houding gaat het lichaam omhoog tot **flamingohouding aan de waterspiegel**. Het balletbeen wordt in een boog van 90° naar de waterspiegel gebracht, terwijl het andere been een **gebogen kniehouding** aanneemt. De teen gaat langs de binnenkant van het gestrekte been tot **gestrekte ligging op de rug**.



								Total
NVT=	6.0	8.0	3.0	10.0	15.0	10.5	52.5	
PV =	1.14	1.52	0.57	1.90	2.86	2.00		

<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>4 Van gehoekte houding voorover naar dubbelballetbeenhouding onder water (front pike position to assume a submerged ballet leg double position)</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 balletbeenhouding onder water. De 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 wordt gebogen om een flaminghouding onder water aan te nemen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Waterhoogte van het verticale been blijft gehandhaafd
<p>4 b. Flaminghouding onder water (submerged flamingo position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Romp, hoofd en scheenbeen van gebogen been evenwijdig aan de waterspiegel. - Een 90° hoek tussen romp en het gestrekte been. - Waterspiegel tussen knie en enkel van het gestrekte been. 	<ul style="list-style-type: none"> - oor, schouder en heup in één lijn.
<p>Deze houding handhavend gaat het lichaam omhoog naar een flaminghouding aan de waterspiegel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gezicht en scheenbeen van het gebogen been moeten tegelijkertijd aan de waterspiegel zijn. - Het lichaam gaat langs een verticale lijn omhoog. - Op dezelfde plaats en in lijn zoals bij de dubbel balletbeenhouding onder water.
<p>4 a. Flaminghouding aan de waterspiegel (surface flamingo position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel. - Het andere been naar de borst getrokken totdat het verticale been midden tussen knie en enkel is. - Voet en knie evenwijdig aan de waterspiegel. - Gezicht aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Een 90° hoek tussen gestrekte been en de waterspiegel. - De voorzijde van het gebogen been van knie tot teen moet "droog" zijn met het verticale been gestrekt midden tussen knie en enkel. - Borst dicht bij de waterspiegel en de schouders naar achteren. Oor, schouder en heup in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt.
<p>Het balletbeen wordt in een boog van 90° naar de waterspiegel gebracht, terwijl het andere been een gebogen kniehouding aanneemt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dijbeen van het gebogen been behoudt de verticale lijn. - Maximale hoogte als de voet van het gestrekte been de waterspiegel bereikt.
<p>14b 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. - Eén been is gebogen, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been. - Het dijbeen van het gebogen been is evenwijdig aan de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - In bh 1 gestrekte ligging op de rug Oor, schouder, heup en enkel op een zo horizontaal mogelijke lijn. - Eenmaal ingenomen plaats moet gehandhaafd blijven en niet achter het been. - 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>De teen beweegt langs de binnenkant van het gestrekte been totdat de gestrekte ligging op de rug is bereikt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Volledige gestrektheid en hoogte in de gestrekte ligging op de rug totdat de voeten naast elkaar liggen.
<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.

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
Gestrekte ligging op de borst naar gehoekte houding voorover	*Aftrek voor extreme beweging of het gemis van verplichte beweging in elke overgang zal de 0,5 niet overschrijden. (zie AS 10.2.4)		
Gestrekte ligging op de borst naar gehoekte houding voorover	Bovenlijf en hoofd wijken tot 15° af van de loodrechte lijn	Bovenlijf en hoofd wijken 16° tot 30° af van de loodrechte lijn	Bovenlijf en hoofd wijken meer dan 30° af van de loodrechte lijn

Gehoekte houding naar dubbel balletbeen o.w.	Hoek wijkt minder of meer dan 15° af	Hoek wijkt van 16° tot 30° af.	Hoek wijk meer dan 30° af
Dubbel balletbeen o.w. naar flamingohouding o.w.	Als één been naar beneden gaat naar flamingohouding o.w. en 15° meer of minder afwijkt en het bovenlichaam meer of minder dan 15° afwijkt vd horizontale lijn	Als één been naar beneden gaat naar flamingohouding o.w. en van 16°-30°meer of minder afwijkt en het bovenlichaam meer of minder dan 16°-30°afwijkt vd horizontale lijn	Als één been naar beneden gaat naar flamingohouding o.w. en 31° meer of minder afwijkt en het bovenlichaam meer of minder dan 31° afwijkt vd horizontale lijn
Flamingohouding o.w. naar flamingohouding ad waterspiegel.	bovenlichaam is 75°-89° tov loodrechte lijn van het been.	lichaam 16° tot 30° voorwaarts of achterwaarts tov loodrechte lijn	lichaam meer dan 30° voorwaarts of achterwaarts tov loodrechte lijn
	Been wijkt 15° minder of meer af van de loodrechte lijn	Been wijkt 16°-30° af van de loodrechte lijn	Been wijkt meer dan 30° af van de loodrechte lijn
Flamingohouding a.d. waterspiegel naar gebogen kniehouding	Geb. knie wijkt van 1-15° af van loodrechte lijn	Geb.knie wijkt 16° tot 30° af van loodrechte lijn	Geb.knie wijkt meer dan 30° af van loodrechte lijn

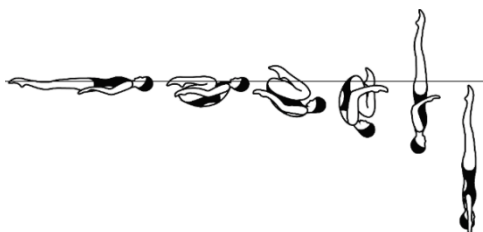
FIGUREN AGE I

Gelote figuren – groep 2

3. 311 Kiep

MF 1.6

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een gedeeltelijke salto achter gehurkt uitgevoerd, totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan. De romp wordt afgerold, terwijl de benen worden gestrekt, tot **verticale houding** midden tussen de voormalige verticale lijn door de heupen en die door het hoofd en schenen. Eindigen met **verticaal ondergaan**.



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

<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 ingetrokken tot gehurkte houding.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gelijkmatische en doorgaande beweging.
<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 salto achterover maakt om een horizontale as totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Constante beweging van gestrekte ligging tot de gehurkte houding met de schenen loodrecht op de waterspiegel is bereikt.
<p>De romp wordt afgerold terwijl de benen worden gestrekt tot verticale houding midden tussen de voormalige verticale lijn door de heupen en die door het hoofd en schenen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tegelijkertijd uitstrekken. - Niet eerst het hoofd naar achteren en dan uitstrekken naar verticale houding. - De verticale houding en maximale hoogte worden gelijktijdig bereikt. - Stabiliteit en controle duidelijk aanwezig voor het <i>verticaal ondergaan</i> wordt ingezet.
<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.

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 naar omgerolde gehurkte houding</i>	Schenen wijken tot 15° af van de loodrechte lijn	Schenen wijken 16° tot 30° af van de loodrechte lijn	Schenen wijken meer dan 30° af van de loodrechte lijn
<i>Omgerolde gehurkte houding naar verticale houding</i>	Benen en lichaam wijken tot 15° af van de loodrechte lijn	Benen en lichaam wijken 16° tot 30° af van de loodrechte lijn	Benen en lichaam en hoofd wijken meer dan 30° af van de loodrechte lijn
<i>Verticale houding en verticaal ondergaan</i>	Benen en lichaam wijken tot 15° af van de loodrechte lijn	Benen en lichaam wijken 16° tot 30° af van de loodrechte lijn	Benen en lichaam en hoofd wijken meer dan 30° af van de loodrechte lijn

FIGUREN AGE I

Gelote figuren – groep 2

4. 401 Zwaardvis

MF 2.0

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



					Total
NVT=	4.0	35.0	14.5	8.0	61.5
PV =	0.65	5.69	2.36	1.30	

<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. - Tenzij anders aangegeven mag het gezicht mag in of boven water zijn. 	<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. - Een eenmaal ingenomen "in" of "uit" positie van het hoofd blijft gehandhaafd. Als het gezicht uit het water is zijn de oren niet in de horizontale lijn en kan de rug iets lager zijn.
<p>14 a Gebogen kniehouding op de borst (bent knee front layout position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in gestrekte ligging op de borst, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen. 	<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 2 gestrekte ligging op de borst blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd.
<p>Terwijl de rug wordt hol getrokken gaat het gestrekte been omhoog in een boog van 180 ° over de waterspiegel tot de oppervlakteboog gebogen kniehouding is bereikt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gelijktijdig optillen van het been en het holtrekken van de rug.. - De voet van het bewegende been wordt opgetild van het wateroppervlak terwijl het hoofd onder water gaat. - Constante hoogte met de heupen als draaipunt.
<p>14 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 staat loodrecht op de waterspiegel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 13 oppervlakteboog. - 'lucht' onder de gebogen knie is eveneens wenselijk.
<p>Het gebogen been wordt gestrekt tot oppervlakteboog en in een doorgaande beweging wordt bb 5 uitgevoerd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam blijft in dezelfde positie totdat het been is aangesloten. - De oppervlakteboog moet duidelijk te zien zijn(maar niet vastgehouden worden) voordat het lichaam naar de waterspiegel komt en zich begint te strekken.
<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>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 voeten, 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. 	<p>Zie bh 13 oppervlakteboog.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Scherpe boog in onderrug. - Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel met 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.
---	--

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>Gebogen kniehouding op de borst</i>	Gebogen knie (dij) wijkt 15° af van de loodrechte lijn.	Gebogen knie (dij) wijkt 16° tot 30° af van de loodrechte lijn	Gebogen knie (dij) wijkt meer dan 30° af van de loodrechte lijn
<i>Oppervlakte boog naar gestrekte ligging op de rug</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)		

FIGUREN AGE I

Gelote figuren – groep 3

3. 226 Zwaan

MF 2.1

Een nova (435) wordt uitgevoerd tot **oppervlakteboog gebogen kniehouding**. Het gebogen been wordt gestrekt tot een **dolcohouding**. Het lichaam draait 180° tot een **zwaluwstaarhouding**. Het verticale been wordt neergelegd naast het andere been in een **gehoekte houding voorover** aan de waterspiegel en met een constante beweging wordt het lichaam gestrekt naar de **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.



						Total
NVT=		17.5	14.0	14.0	14.5	66
PV =		2.65	2.12	2.12	2.20	0.91

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 .	<ul style="list-style-type: none"> - Gelijkmatische en doorgaande beweging. - Hoogte van de heupen constant. - Heupen op één lijn met elkaar.
Een <i>bb 14 dolfijn</i> begint met de gestrekte ligging op de rug . - Het lichaam begint een omtrek van een cirkel te volgen met het hoofd als eerste.	<ul style="list-style-type: none"> - De diameter van de cirkel moet in evenwicht zijn met de lengte van de zwemmer.
1 Gestrekte ligging op de rug (back layout position) - Lichaam gestrekt met gezicht, borst, bovenbenen en voeten aan de waterspiegel. - Hoofd (vooral de oren), heupen en enkels in 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.
13 Oppervlakteboog (surface arch position) - 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.
14d Oppervlakteboog gebogen kniehouding (bent knee surface arch position) - Het lichaam in oppervlakteboog . - Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op de waterspiegel.	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 13 oppervlakteboog - "lucht" onder de gebogen knie is wenselijk.
Het gebogen been wordt gestrekt tot dolcohouding	<ul style="list-style-type: none"> - Met beweging van de knie en geen hoogteverlies wordt het been verticaal gestrekt om een dolcohouding aan te nemen.
17 Dolcohouding (knight position) - 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.

- Het lichaam draait 180° tot zwaluwstaarhouding	Met minimale zijwaartse beweging en geen hoogteverlies wordt draai van 180° uitgevoerd tot zwaluwstaarhouding .
8 Zwaluwstaarhouding (fishtail position) - 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.	- 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.
Het verticale been wordt neergelegd naast het andere been in een gehoekte houding voorover aan de waterspiegel en met een constante beweging wordt het lichaam gestrekt naar de gestrekte ligging op de borst .	- Het verticale been wordt in een 90 ° boog over de waterspiegel neergelegd naast het andere been in een gehoekte houding voorover . - Zonder beweging van het lichaam en in een constante beweging.
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.
2 Gestrekte ligging op de borst (front layout position) - Lichaam gestrekt met hoofd, bovenste deel van de rug, zitvlak en hielen aan de waterspiegel. - Tenzij anders aangegeven mag het gezicht mag in of boven water zijn.	- 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. - Een eenmaal ingenomen “in” of “uit” positie van het hoofd blijft gehandhaafd. Als het gezicht uit het water is zijn de oren niet in de horizontale lijn en kan de rug iets lager zijn.
De beweging eindigt wanneer het hoofd op de plaats komt, waar de heupen zich bevonden voordat de beweging werd ingezet.	- Het lichaam wordt tegelijkertijd gestrekt, komt omhoog en beweegt langs de waterspiegel. - De beweging eindigt, wanneer het hoofd boven water komt.

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>Oppervlakte gebogen knie naar dolco</i>	Verticale been/lichaam wijken tot 15° af van de loodrechte lijn	Verticale been/lichaam wijken 16° tot 30° af van de loodrechte lijn	Verticale been/lichaam wijken meer dan 30° af van de loodrechte lijn
<i>Rotatie van dolco naar zwaluwstaart</i>	Bovenlichaam en/of been gebogen of gehoekt wijken tot 15° af van de loodrechte lijn	Bovenlichaam en/of been gebogen of gehoekt wijken 16° tot 30° af van de loodrechte lijn	Bovenlichaam en/of been gebogen of gehoekt wijken meer dan 30° af van de loodrechte lijn
<i>Zwaluwstaart naar gehoekte houding voorover</i>	Bovenlichaam gebogen of gehoekt wijken tot 1-15° af van de loodrechte lijn	Bovenlichaam gebogen of gehoekt wijken 16° tot 30° af van de loodrechte lijn	Bovenlichaam gebogen of gehoekt wijken meer dan 30° af van de loodrechte lijn

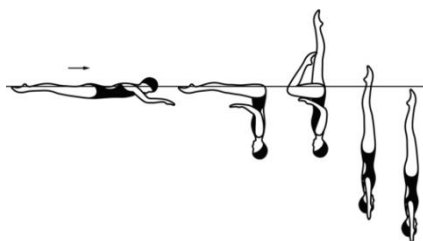
FIGUREN AGE I

Gelote figuren – groep 3

4. 363 Waterdruppel

MF 1.5

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



					Total
NVT=	6.0	15.0	15.0	-	36
PV =	1.67	4.17	4.17	-	

<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. - Tenzij anders is omschreven wordt het <i>aannemen van een gehoekte houding voorover</i> begonnen vanuit een gestrekte ligging op de borst
<p>De benen worden gelijktijdig opgetild naar een verticaal gebogen kniehouding.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam blijft in een verticale lijn. - Gebogen knie houding is bereikt als de verticale lijn er is.
<p>14 c Verticaal gebogen kniehouding (bent knee vertical position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in verticale houding, met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of dijbeen. 	<ul style="list-style-type: none"> - In bh 6 blijft de denkbeeldige lijn door het gestrekte been, romp en hoofd gehandhaafd.
<p>Een spin van 180° wordt uitgevoerd terwijl het gebogen been wordt aangesloten tot verticale houding.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaam blijft gestrekt gedurende het aansluiten van het gebogen been - Het aansluiten moet gereed zijn als het gebogen been is aangesloten aan het einde van de spin.
<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. 	<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.

- 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.	- 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.
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 . - Tenzij anders is omschreven is het tempo van neerwaartse beweging gelijk aan het tempo van de rest van het 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>Gestreckte ligging naar gehoekte houding v.o.</i>	Bovenlichaam en hoofd wijken tot 15° af van de loodrechte lijn	Bovenlichaam en hoofd wijken 16° tot 30° af van de loodrechte lijn	Bovenlichaam en hoofd wijken meer dan 30° af van de loodrechte lijn
<i>Optillen benen naar gebogen knie en verticaal</i>	Verticaal been/lichaam wijken tot 15° af van de loodrechte lijn	Verticaal been/lichaam wijken 16° tot 30° af van de loodrechte lijn	Verticaal been/lichaam wijken meer dan 30° af van de loodrechte lijn
<i>180° spin geb. knie naar verticaal.</i>	Benen en lichaam wijken tot 1-15° af van de loodrechte lijn	Benen en lichaam wijken 16° tot 30° af van de loodrechte lijn	Benen en lichaam wijken meer dan 30° af van de loodrechte lijn