

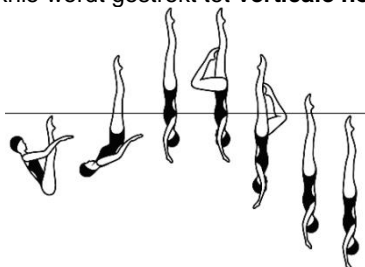
GROEPEN SENIOREN ELEMENTEN VOOR LIMIETEN 2017-2021

GROEP 1

Element A (senioren element team nr. 1)

MF 2.5

Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een *thrust* uitgevoerd tot **verticale houding** en zonder hoogteverlies wordt één been snel ingetrokken tot **verticaal gebogen kniehouding**. Een snelle *spin down 360°* wordt uitgevoerd terwijl de gebogen knie wordt gestrekt tot **verticale houding**.



					Total
NVT	31.0	32.0	24.0	-	87
PV	3.56	3.68	2.76	-	

<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 <u>onder de benen</u> 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. - 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>Zonder hoogteverlies wordt één been snel ingetrokken tot verticaal gebogen kniehouding.</p>	
<p>14c 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 snelle <i>spin down 360°</i> wordt uitgevoerd terwijl de gebogen knie wordt gestrekt tot verticale houding.</p>	
<p>13 e. Spin down 360° (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>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.

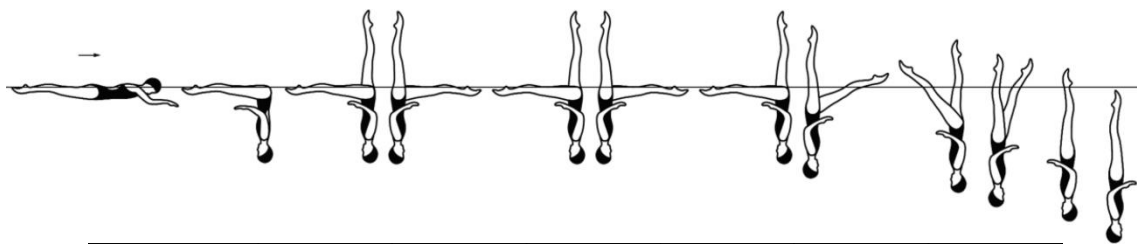
GROEPEN SENIOREN ELEMENTEN VOOR LIMIETEN 2017-2021

GROEP 1

Element B – Figuur 364 Wervelwind

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"> - Zie bh 6 verticale houding.

<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. <i>Continuous spin</i> (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"> - 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

GROEPEN SENIOREN ELEMENTEN VOOR LIMIETEN 2017-2021

GROEP 1

Element C (senioren element solo nr. 3
141 Rog

MF 3.2

Een flamingo wordt uitgevoerd tot een **flamingohouding aan de waterspiegel**. Het balletbeen houdt de verticale houding vast, de heupen worden omhoog gebracht en de romp rolt af terwijl het gebogen been met de knie aan de waterspiegel beweegt om de **zwaluwstaarhouding** aan te nemen. Het horizontale been wordt in een boog over de waterspiegel omhoog gebracht. Als het verticale been gepasseerd wordt beweegt dat gelijktijdig, terwijl er een 180° draai wordt uitgevoerd tot **spagaathouding**. Eindigen met een *overslag voorover*.



										Total
NV=	10.5	11.0	13.0	22.5	20.5	20.0	23.0	8.0	128.5	
PV=	0.82	0.86	1.01	1.75	1.60	1.56	1.79	0.62		

<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>1 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 kniehouding. - 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. - bh 14b Gebogen kniehouding op de rug (bent knee back layout position) - Het lichaam in gestrekte ligging op de rug. - Het dijbeen van het gebogen been is evenwijdig aan de waterspiegel. - 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>4 a. Flamingohouding aan de waterspiegel (surface flamingo position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel. - Het andere been wordt 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>Met het balletbeen in de verticale stand worden de heupen omhoog gebracht, terwijl de romp afrolt, wordt tegelijkertijd het gebogen been met de knie aan de waterspiegel uitgestrekt tot zwaluwstaarhouding</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tijdens het afrollen naar zwaluwstaarhouding, letten op het omhoog brengen van de heupen. Het verticale been blijft loodrecht op de waterspiegel. De acties uitstrekken van het gebogen been en het bereiken van de zwaluwstaarhouding worden gelijktijdig beëindigd op maximale hoogte.

<p>Het horizontale been wordt in een boog over de waterspiegel omhoog gebracht. Als het verticale been gepasseerd wordt, beweegt dat gelijktijdig, terwijl er een halve (180°) draai wordt uitgevoerd tot spagaathouding</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. Gedurende de rotatie blijft het lichaam in dezelfde lengte as. - Een draai is een rotatie op een éénmaal ingenomen hoogte. - De rotatie moet precies 180° zijn.
<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. - De lengte as loopt door het midden van het lichaam en staat loodrecht op de waterspiegel. Om de as blijven draaien op dezelfde plaats.
<p>12 a. Halve draai (half twist) Een draai van 180°</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De rotatie moet precies 180° zijn.
<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. - 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. - De benen zijn volledig gestrekt aan de waterspiegel. Voeten en dijbenen aan de waterspiegel - Heupen zo dicht mogelijk aan de waterspiegel.
<p>6 a. Overslag voorover (walkout front) Het voorliggende been wordt opgetild in een 180° boog over de waterspiegel en sluit aan bij het andere been tot oppervlaktheboog en in een doorgaande beweging wordt de oppervlaktheboog naar gestrekte ligging op de rug uitgevoerd</p>	<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 oppervlaktheboog. 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 oppervlaktheboog en bb 5 van oppervlaktheboog naar gestrekte ligging op de rug

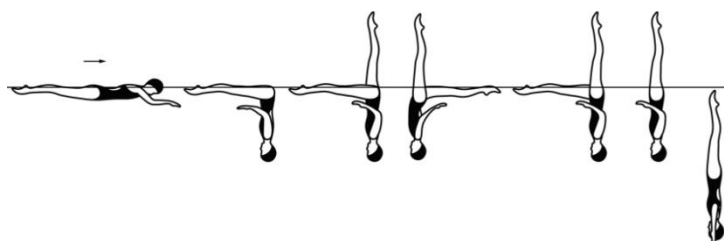
GROEPEN SENIOREN ELEMENTEN VOOR LIMIETEN 2017-2021

GROEP 1

Element D – 351 Jupiter

MF 2.8

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover aangenomen*. Eén been wordt opgetild tot **zwaluwstaarhouding**. De hoek tussen de benen handhavend, beweegt het horizontale been naar verticale stand terwijl gelijktijdig het verticale been in een boog over het water beweegt om de **Dolcohouding** aan te nemen. Handhaaf de verticale lijn van het lichaam terwijl het horizontale been in een 180° boog langs de waterspiegel beweegt naar **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.



							Total
NVT=	6.0	14.5	31.0	18.0	20.5	14.0	104
PV=	0.58	1.39	2.98	1.73	1.97	1.35	

<p>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.</p>	<p>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. 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>
<p>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.</p>	<p>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>
<p>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.</p>	<p>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>
<p>Eén been wordt opgetild tot zwaluwstaarhouding.</p>	<p>Hoogte en verticale houding van het lichaam handhaven. Duidelijke stabiliteit en controle. Hoogte constant met de heupen als draaipunt.</p>
<p>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.</p>	<p>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>

De hoek tussen de benen handhavend, beweegt het horizontale been naar verticale stand terwijl gelijktijdig het verticale been in een boog over het water beweegt om de Dolcohouding aan te nemen.	Hoogte en verticale lijn ten opzichte van het lichaam handhaven.
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.	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.
Handhaaf de verticale lijn van het lichaam terwijl het horizontale been in een 180° boog langs de waterspiegel beweegt naar zwaluwstaarhouding .	De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de waterspiegel bevinden. Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.
8 Zwaluwstaarhouding (fishtail position)	
Het horizontale been wordt aangesloten tot verticale houding	Constante hoogte tijdens het aansluiten. Romp en het verticale been handhaven de verticale lijn.
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.

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>Basishouding 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>Zwaluwstaarhouding naar dolcohouding</i>	hoek tussen benen sluiten of openen van 90° minder dan 15°	hoek tussen benen sluiten of openen van 90° tussen 16 en 30°	hoek tussen benen sluiten of openen van 90° meer dan 30°
<i>Dolcohouding naar zwaluwstaarhouding</i>	verticale been wijken tot 15° af van loodrechte lijn	verticale been wijken tot 16° tot 30° af van loodrechte lijn	verticale been wijken meer dan 30° af van loodrechte lijn
<i>Zwaluwstaarhouding naar verticale houding</i>	verticale been of lichaam wijken tot 15° af van loodrechte lijn	verticale been of lichaam wijken tot 16° tot 30° af van loodrechte lijn	verticale been of lichaam wijken meer dan 30° af van loodrechte lijn
<i>Verticale houding naar 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

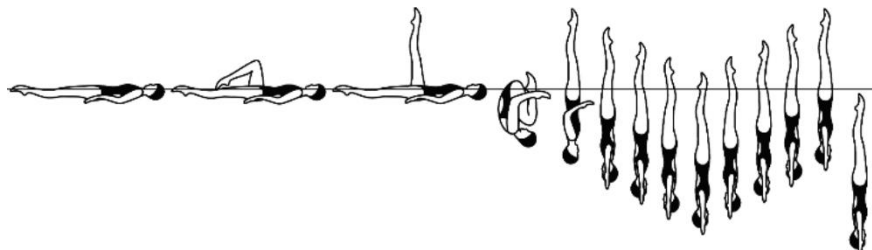
GROEPEN SENIOREN ELEMENTEN VOOR LIMIETEN 2017-2021

GROEP 2

Element E – 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 Het aannemen van een balletbeen (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 uitgevoerd, terwijl beide benen worden ingetrokken in een gehurkte houding, totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zie bh 9 omgekeerde gehurkte houding.
<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.

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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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) <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.
13 Schroeven (spins) <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.
13 j. snelle Combined spin (combined spin) <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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) <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 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

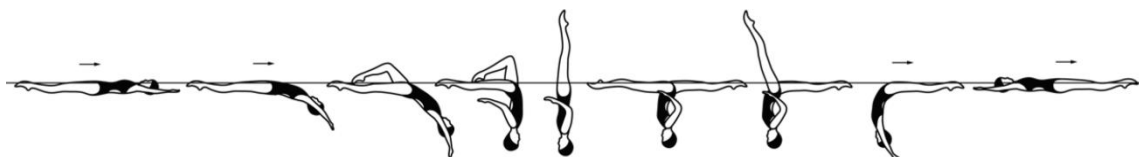
GROEPEN SENIOREN ELEMENTEN VOOR LIMIETEN 2017-2021

GROEP 2

Element F (senioren element team nr. 3)

MF 2.6

Een Cycloon (fig. 436) wordt uitgevoerd tot een **verticale houding**, waarna de benen symmetrisch naar beneden worden gebracht tot een **spagaathouding**. Een *overslag voorover* wordt uitgevoerd.



							Total
NVT		17.5	29.0	17.0	23.0	8.0	94.5
PV		1.85	3.07	1.80	2.43	0.85	

<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>Een <i>dolfijn</i> 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gelijkmatische en doorgaande beweging. - Hoogte van de heupen constant. - Heupen op één lijn met ekaar.
<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>14d 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 wenselijk.
<p>De benen worden gelijktijdig omhoog gebracht tot verticale houding terwijl er een <i>twirl</i> wordt uitgevoerd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Het voltooiën van de draai en het bereiken van de verticale houding gelijktijdig.
<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)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een snelle draai van 180°. 	<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>De benen worden symmetrisch naar beneden gebracht tot een 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>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>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 tot 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.

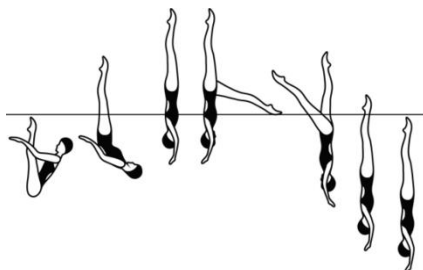
GROEPEN SENIOREN ELEMENTEN VOOR LIMIETEN 2017-2021

GROEP 2

Element G (seniorenelement duet nr. 5)

MF 2.5

Vanuit een **gehoekte houding achterover** onder water met de benen loodrecht op de waterspiegel, wordt een *thrust* uitgevoerd tot **verticale houding** en zonder hoogteverlies wordt één been snel omlaag gebracht tot een **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt omhoog gebracht tot **verticale houding** terwijl een *spin down 360°* wordt uitgevoerd.



					Total
NVT=	31.0	34.0	25.5	-	90.5
PV =	3.43	3.76	2.82	-	

<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 <u>onder de benen</u> 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. - 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>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>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 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 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.

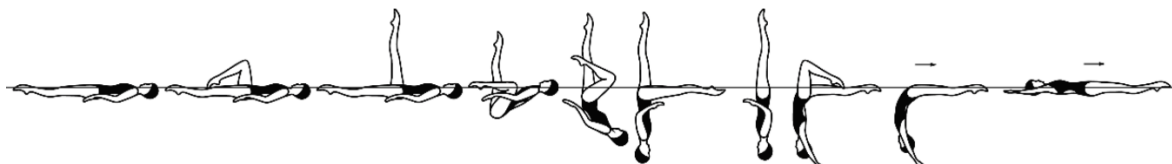
GROEPEN SENIOREN ELEMENTEN VOOR LIMIETEN 2017-2021

GROEP 2

Element H (senioren element team nr. 4)

MF 3.1

Mantarog variant: Een flamingo wordt uitgevoerd tot een **flamingohouding aan de waterspiegel**. Met het balletbeen in verticale houding worden de heupen omhoog gebracht terwijl de romp afrolt, het gebogen been horizontaal gestrekt beweegt met de knie aan de waterspiegel om een **zwaluwstaarhouding** aan te nemen. Het horizontale been wordt snel opgetild tot **verticale houding** terwijl het lichaam 180° draait. De richting van de 180° is dichtdraaiend. (Opmerking: Een rechter flamingo start vereist de rechter schouder terug gedurende de 180° draai en een linker flamingo start vereist een linker schouder terug gedurende de 180° draai). De benen worden snel en gelijktijdig neergelegd tot **oppervlaktehoog gebogen kniehouding**. (Opmerking: de **oppervlaktehoog gebogen kniehouding** kan worden aangenomen met een van beide benen). Het gebogen been wordt gestrekt tot de **oppervlaktehoog** en met een doorgaande beweging wordt een *oppervlaktehoog naar gestrekte ligging op de rug* uitgevoerd.



									Total
NV=	10.5	11.0	13.0	22.5	21.5	21.0	14.5	8.0	122
PV=	0.86	0.90	1.07	1.84	1.76	1.72	1.19	0.66	

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.
1 Het aannemen van een balletbeen (to assume a ballet leg) - 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 .	- 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.
3 a. Balletbeenhouding aan de waterspiegel (surface ballet leg position) - Lichaam in gestrekte ligging op de rug . - Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.	- 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.
4 a. Flamingohouding aan de waterspiegel (surface flamingo position) - 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.	- 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.
Met het balletbeen in verticale houding worden de heupen omhoog gebracht terwijl de romp afrolt, het gebogen been horizontaal gestrekt beweegt met de knie aan de waterspiegel om een zwaluwstaarhouding aan te nemen.	- Tijdens het afrollen naar zwaluwstaarhouding , letten op het omhoog brengen van de heupen. Het verticale been blijft loodrecht op de waterspiegel. De acties uitstrekken van het gebogen been en het bereiken van de zwaluwstaarhouding worden gelijktijdig beëindigd op maximale hoogte.
8 Zwaluwstaarhouding (fishtail position) - Het lichaam gestrekt in verticale houding .	- Zie bh 6 verticale houding voor lichaamsuitlijning. - De voet van het naar voren gestrekte been moet zich aan de

<ul style="list-style-type: none"> - Een been naar voren gestrekt met de voet van het naar voren gestrekte been aan de waterspiegel, ongeacht de hoogte van de heupen. 	<p>waterspiegel bevinden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Heupen moeten zich op één horizontale lijn bevinden.
<p>Het horizontale been wordt snel opgetild tot verticale houding terwijl het lichaam 180° draait. De richting van de 180° is dichtdraaiend.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - opmerking: Een rechter flamingo start vereist de rechter schouder tergedurende de 180° en een linker flamingo start vereist een linker schouder terug gedurende de 180° draai. - De draai moet snel zijn en precies 180°
<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 snel en gelijktijdig neergelegd tot oppervlakteboog gebogen kniehouding.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Opmerking: de oppervlakte gebogen kniehouding kan worden aangenomen met een van beide benen.
<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"> - Zie bh 13 oppervlakteboog. - "lucht" onder de gebogen knie is wenselijk.
<p>Het gebogen been wordt gestrekt tot oppervlakteboog en met een doorgaande beweging wordt een <i>oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</i> uitgevoerd.</p>	
<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><i>5 Van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug</i> (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. 	<p>Zie bh 13 oppervlakteboog. Scherpe boog in onderrug.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam strekt en beweegt zich gelijktijdig richting de waterspiegel tot 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.

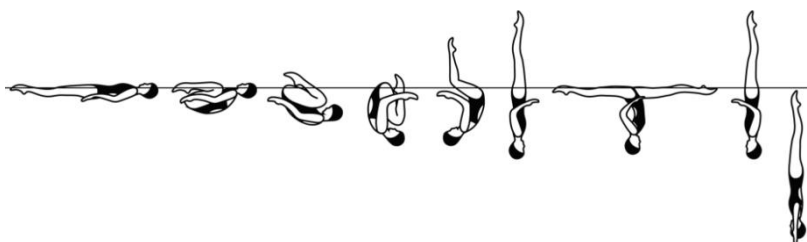
GROEPEN SENIOREN ELEMENTEN VOOR LIMIETEN 2017-2021

GROEP 3

Element I – nr. 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 	<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"> - 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"> - 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

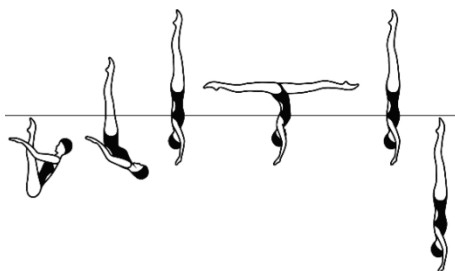
GROEPEN SENIOREN ELEMENTEN VOOR LIMIETEN 2017-2021

GROEP 3

Element J (senioren element team nr. 5)

MF 2.5

Vanuit een **gehoekte houding achterover onder water** met de benen loodrecht op de waterspiegel wordt een Barracuda airborne split uitgevoerd.



<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. 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 <u>onder de benen</u> 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"> - Een thrust 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 verticaal ondergaan wordt in hetzelfde tempo uitgevoerd als de thrust. 	<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 verticaal ondergaan
<p>16b Spagaathouding boven de waterspiegel (airborne split position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benen zijn boven de waterspiegel 	<ul style="list-style-type: none"> - Benen volledig boven en parallel aan de waterspiegel. - Maximale hoogte is gewenst.
<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 enkels de waterspiegel bereiken. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tempo van neerwaartse beweging is uniform aan het tempo van de thrust.

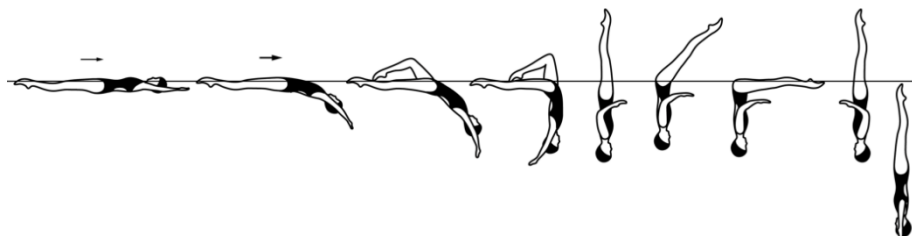
GROEPEN SENIOREN ELEMENTEN VOOR LIMIETEN 2017-2021

GROEP 3

Element K – nr. 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 **oppervlaktheboog 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 oppervlaktheboog 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 Oppervlaktheboog (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. <p>d Oppervlaktheboog gebogen kniehouding (bent knee surface arch position)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het lichaam in oppervlaktheboog. - Het dijbeen van het gebogen been staat loodrecht op 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. - "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 houding voorover aan te nemen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zonder verlies van hoogte. - Zonder verlies van de lijn tussen hoofd, heupen en schouder worden de benen neergelegd.
<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.

Een snelle rotatie van 180° wordt uitgevoerd, terwijl de benen worden opgetild tot verticale houding .	<ul style="list-style-type: none"> - 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) <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.
10 Verticaal ondergaan (vertical descent) 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 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

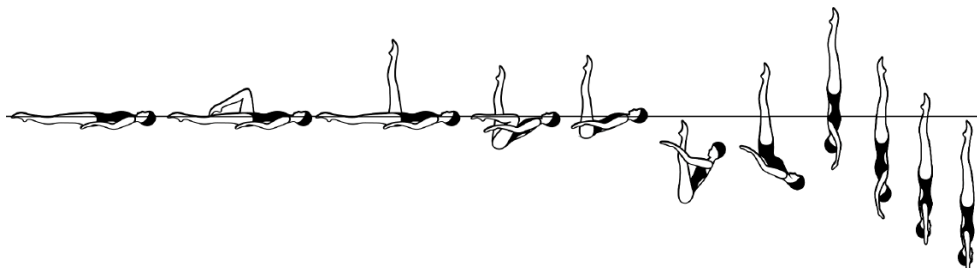
GROEPEN SENIOREN ELEMENTEN VOOR LIMIETEN 2017-2021

GROEP 3

Element L – nr. 143 Rio

MF 3.1

Een *balletbeen* wordt aangenomen. Het onderbeen van het horizontale been wordt langs de waterspiegel ingetrokken tot **flamingohouding aan de waterspiegel**. Het gebogen been wordt gestrekt tot **dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel**. Het lichaam zakt verticaal onder water tot een **gehoekte houding achterover** met de tenen net onder de waterspiegel. Het figuur wordt afgemaakt als een barracuda spin down 360° (figuur 301^e)



									Total
NVT=	10.5	11.0	13.0	13.0	15.0	31.0	30.0		123.5
PV =	0.85	0.89	1.05	1.05	1.21	2.51	2.43		

<p>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.</p>	<p>Geeft de indruk dat het lichaam maximaal horizontaal gestrekt is. Voorzijde van de romp ook 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>
<p>1 Het aannemen van een balletbeen (to assume a ballet leg) 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. De knie wordt, zonder beweging van het dijbeen, gestrekt tot balletbeenhouding.</p>	<p>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 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>
<p>14 Gebogen kniehoudingen (bent knee positions) 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 aan de knie of dijbeen.</p> <p>b Gebogen kniehouding op de rug (bent knee back layout position) Het lichaam in gestrekte ligging op de rug. Het dijbeen van het gebogen been is evenwijdig aan de waterspiegel.</p>	<p>Zie bh 2, bh 1, bh 6, bh 12 en bh 13. 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</p> <p>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>
<p>3 a. Balletbeenhouding aan de waterspiegel (surface ballet leg position) Lichaam in gestrekte ligging op de rug. Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel.</p>	<p>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>
<p>Het onderbeen van het horizontale been wordt langs de waterspiegel ingetrokken tot flamingohouding aan de waterspiegel.</p>	<p>Hoogte van het balletbeen blijft constant tijdens het intrekken naar de flamingohouding en de voet blijft aan de waterspiegel</p>
<p>4 a. Flamingohouding aan de waterspiegel (surface flamingo position) Eén been gestrekt loodrecht op de waterspiegel. Het andere been naar de borst getrokken totdat het verticale been midden tussen knie en enkel is.</p>	<p>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.</p>

Voet en knie evenwijdig aan de waterspiegel. Gezicht aan de waterspiegel.	Oor, schouder en heup in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt. Hoogte van het balletbeen blijft constant.
Het gebogen been wordt gestrekt tot dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel	Houding lang genoeg aanhouden om controle en stabiliteit te laten zien.
5 a. Dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel (surface ballet leg double position) Benen tegen elkaar en gestrekt, loodrecht op de waterspiegel. Hoofd in lijn met de romp. Gezicht aan de waterspiegel.	Benen volledig gestrekt in een 90° hoek met de waterspiegel. Borst dicht bij het wateroppervlak en de schouders naar achteren. Oor, schouder en heup in één lijn met de wervelkolom recht en gestrekt. Houding lang genoeg aanhouden om controle en stabiliteit te laten zien.
Het lichaam zakt verticaal onder water tot een gehoekte houding achterover met de tenen net onder de waterspiegel	Terwijl het lichaam naar benen zakt is de rug recht en het hoofd in een lijn in de gehoekte houding achterover . De heupen direct onder de positie die ze in de dubbel balletbeenhouding aan de waterspiegel aannamen.
11 Gehoekte houding achterover (back pike position) 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.	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.
9 Thrust (thrust) 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.	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
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) <i>Een 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. <i>13 e. Spin down 360°</i> (360° spin) Een neerwaartse schroef met een rotatie van 360°.	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 hielen de waterspiegel bereiken. De rotatie moet precies 360° zijn. Het einde van de rotatie moet worden aangegeven. <i>Spin down</i> in hetzelfde tempo als de <i>trust</i> .

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>Gebogen kniehouding naar balletbeenhouding</i>	benen wijken tot 15° af van loodrechte lijn	benen wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn	benen wijken meer dan 31° af van loodrechte lijn
<i>Dubbel balletbeen naar gehoekte houding achterover onderwater</i>	benen wijken tot 15° af van loodrechte lijn	benen wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn	benen wijken meer dan 31° 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 31° af van loodrechte lijn
	Benen/lichaam wijken tot 15° af van loodrechte lijn in verticale houding	Benen/lichaam wijken 16° tot 30° af van loodrechte lijn in verticale houding	benen/lichaam wijken meer dan 31° af van loodrechte lijn in verticale houding
<i>Spin 360</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 31° af van loodrechte lijn