

Grafiek voor moeilijkheid – analyseren van moeilijkheid in uitvoeringen (Versie Juli 2016)

Moeilijk < -----> makkelijk

Moeilijkheid in Uitvoering			Extreem moeilijk	Zeer moeilijk	moeilijk	Beperkt moeilijk	Makkelijk	
Figuren, "Hybrids" (samengestelde figuren)	gewicht vastgehouden boven water (sustained airborne weight)	Hoeveelheid	groot (2 benen)	groot (2 benen)	2 en 1 been	1 en 2 been	1 been	
		Duur	zeer lang	lang	middellang	kort	zeer kort	
	Vereiste Stuwvaardigheid	Mate van ondersteuning, rotatie, acceleratie, verplaatsing, handhaving dynamische hoogte, 'off-balance'	Bv. twist spin, combined spin, twirl spin, veel draaien in spins, thrust+ hybrids, verplaatsingen, (verandering van) tempo		Bv. spins, open/dicht	simpele draaien/spins met gesloten/rechte benen	simpele draaien/spins met gesloten/rechte benen, lagere snelheid	
	Complexiteit	Verandering in lichaamsposities, hoeken, richtingen en waterniveau	zeer complex	complex	gemiddeld	gemiddeld - simpel	simpel	
	Risicofactor		zeer hoog risico (thrust – spin)	hoog risico	Gemiddeld risico (rocket, thrust)	laag risico	veilig, simpel	
Flexibiliteit	Vereist bereik van beweging heupgewricht	extreem groot	groot	gemiddeld	klein	zeer klein		
Zwemslagen en voortbewegende technieken	gewicht vastgehouden boven water	Hoeveelheid 'Airborne' gewicht	groot (2 armen)	Groot (2 armen)	2 en 1 arm	1 en 2 arm	1 arm	
		Duur	zeer lang	lang	middellang	kort	zeer kort	
	Complexiteit	Veranderingen in lichaamshoudingen, hoeken, richtingen en waterniveau	zeer complex	beetje complex	matig	matig-simpel	simpel	
	Flexibiliteit	Bereik van beweging schouder	extreem groot	groot	matig	klein	klein	
Highlights: acrobatics (in teams/duetten)	Risicofactor Complexiteit	overall	plaatsing, wisselingen, verplaatsing, duur	zeer hoog risico zeer complex	hoog risico complex	gemiddeld risico	laag risico	veilig, simpel
		top	Veranderingen in positie en draaias in de lucht, balans, airborne gewicht, duur, flexibiliteit					
		basis	Ondersteuning, verplaatsing, wisselingen					
Patronen en patroonwisselingen (team)	Creëren en vasthouden van een formatie		rechte lijn, cirkel, boog			doos		
	Soort van patroonwisselingen (blind, onder/boven water, af te leggen afstand, aantal)		blind+grote	blind+gemiddelde oppervlakte+grote	blind+kleine oppervlakte+gemiddelde	oppervlakte+gemiddelde onder water	oppervlakte klein onder water	
	Afstand tussen zwemmers		dichtbij, klein			Ver uit elkaar, groot		
Plaats	Deel van de uitvoering		Ook in laatste deel			Vooral in begin		
Moeilijkheid in Synchronisatie								
Synchronisatie van bewegingen (team)	Aantal zwemmers		alle zwemmers			minder (verdeeld in groepen)		
Synchronisatie met de muziek	Verandering in tempo en snelheid		Complex, grote veranderingen			Eenvoudig, kleine veranderingen	Geen veranderingen	
	ritme en tempo, accenten		Ontelbaar,			Telbaar, voorspelbaar		

