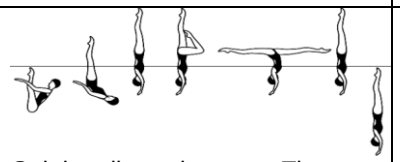
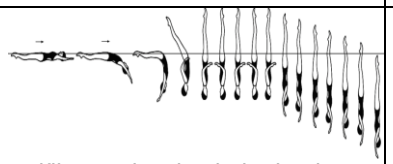
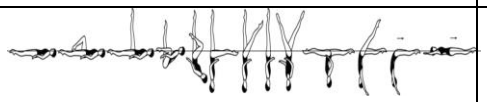
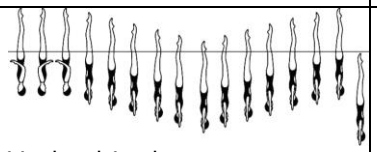
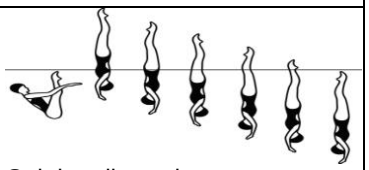
TECHNISCHE UITVOERING SOLO **PANEL 3 : Elementen**

Overweeg:	Technische Solo
UITVOERING – het niveau van perfectie in het uitvoeren van hoog gespecialiseerde vaardigheden. Uitvoering van elk voorgeschreven element met een moeilijkheidsfactor.	90 %
SYNCHRONISATIE – gelijktijdigheid van elk voorgeschreven element die een moeilijkheidsfactor hebben. De precisie van de beweging in eenheid, de een met de ander, en de begeleidende muziek boven, aan en onder de wateroppervlakte. Gelijktijdigheid in timing van de een met de ander en met de muziek.	10 %

Nr.	**Element 1:**	**Element 2:**	**Element 3:**	**Element 4:**	**Element 5:**
	 Geh.houding achterover, Thrust Geb.knie Airborne split, verticaal	 Dolfijn, Verticaal, 2 hele draaien Continious 1080º (3 draaien)	 Flamingohouding, zwaluwstaarthouding Optillen naar verticaal, ½ draai naar split, overslag	 Verticaal 1 twist + Combined spin 1080º (3 op/3 neer)	 Geh.houding achterover, Barracuda continious. 720º (2 draaien)