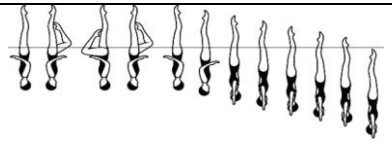
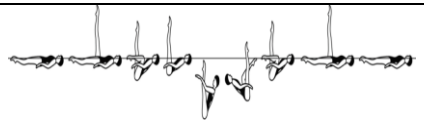
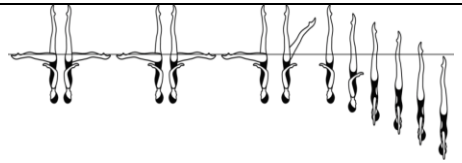
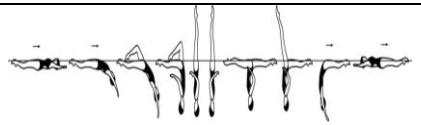
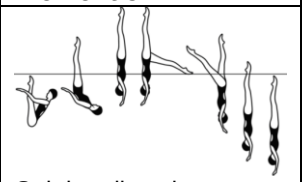
TECHNISCHE UITVOERING DUET **PANEL 3 : Elementen**

Overweeg:	Technisch Duet
UITVOERING – het niveau van perfectie in het uitvoeren van hoog gespecialiseerde vaardigheden. Uitvoering van elk voorgeschreven element met een moeilijkheidsfactor.	50 %
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.	50 %

Nr.	Element 1:	Element 2:	Element 3:	Element 4:	Element 5:
	 Vert, 1/1 draai nr geb.knie, 1/1 draai nr vert., cont.spin 1080º (3 draaien)	 Dubb.bbeen, geh.houding ao, 1/1 draai nr geb.kniehouding, gestr.ligging rug	 Zwaluwst.houding, 2 snelle draaien, 1 snelle draai terwijl aansluiten, cont.spin 720 º (2 draaien)	 Cycloon tot vert., ½ draai, ½ draai tot spagaathouding, overslag	 Geh.houding, thrust, snelle zwaluwstaarth, spin 360 º + aansluiten