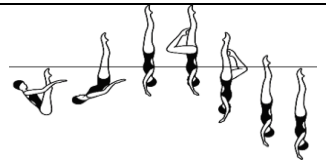
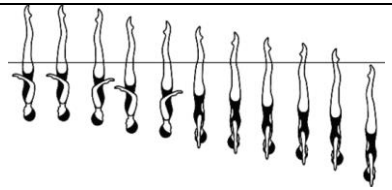
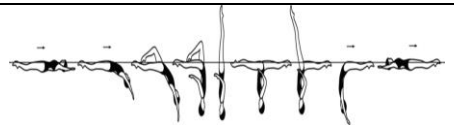
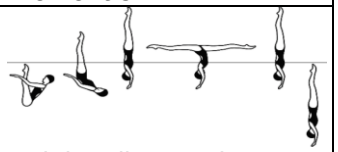
TECHNISCHE UITVOERING TEAM **PANEL 3 : Elementen**

Overweeg:	Technisch team
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:
	 Geh.houding ao, thrust nr vert, geb.knie, 360º spin snel, vert.	 Vert., 1/1 draai, cont. 1440º (4 draaien)	 Cycoon tot vert, spagaathouding, overslag	Flam.houding, zwaluwstaarth, 180º draai nr. vert., snel nr. geh.houding ao geb.knie, gestr.ligging rug	 Geh.houding ao, thrust, airbornesplit, vert.