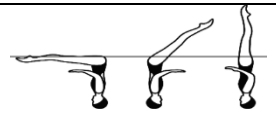
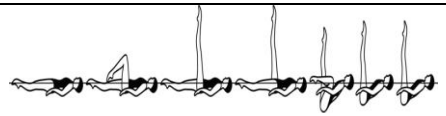
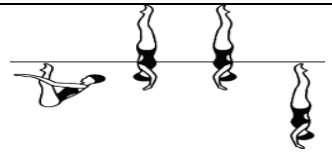
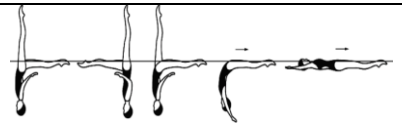
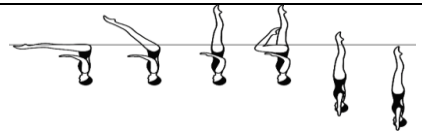
TECHNISCHE UITVOERING MIXED DUET **PANEL 3 : Elementen**

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:
	 Geh.houd.vo – vert - 360°	 bb.comb, flam.houding, dub.bbeen, 360°	 Geh.houd.ao - barracuda	 Dolco- boog aan watersp 180°- zwaluwstaart boog over naar dolco-opp.boog	 Geh.houd.vo-vert.-hele draai terwijl naar geb.knie-cont.spin 720° (2)

Lift/jump/throw – connected action – 1-5 simultaneously and facing same direction