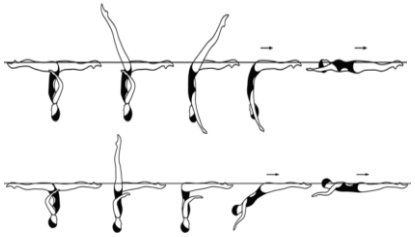
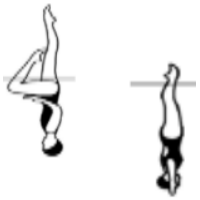
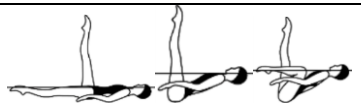
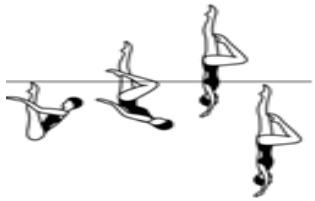
TECHNISCHE UITVOERING MASTERS **PANEL 3 : Elementen**

Overweeg:					
UITVOERING – het niveau van perfectie in het uitvoeren van hoog gespecialiseerde vaardigheden. Uitvoering van elk voorgeschreven element met een moeilijkheidsfactor.					Solo 90% Duet, ploeg 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.					Solo 10% Duet, ploeg 50%
Nr.	**Element 1:**	**Element 2:**	**Element 3:**	**Element 4:**	**Element 5:**
	 Geh.houding v.o., zwaluwstaart, verticaal	 Spagaathouding – overslag v.o.of a.o.	 Geb.knie houding, spin down 180° terwijl aansluiten	 B.been comb. (2 posities) b.been rechts/links, dubbel balletbeen of flamingohouding rechts/links Beweging richting hoofd	 Barracuda geb.knie.