

BIJLAGE I
ONDER 12 (Age I diploma)
Leeftijdsgroep 12 jaar en jonger

Verplichte figuren		M.F.
1. 106	Gestrekt Balletbeen	1.6
2. 301	Barracuda	1,8

Geloot

Groep 1

3. 359	Ariana Voorover	2.2
4. 348	Toren	1.9

Groep 2

3. 363	Waterdruppel	1.8
4. 401	Zwaardvis	2.1

Groep 3

3. 311	Kiep	1.6
4. 227d	Zwanita Spin Down 180°	1.9

Verplichte figuren:

106 Gestrekt Balletbeen Straight Ballet leg **1.6**

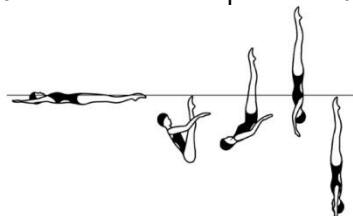
Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt één been gestrekt omhoog gebracht tot een **balletbeenhouding aan de waterspiegel**. Van *balletbeen* naar *gestrekte ligging op de rug*.



				Total
				
NVT=	18.5	11.0	10.5	40
PV =	4.63	2.75	2.63	10

301 Barracuda Barracuda **1.8**

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** worden de benen omhoog gebracht tot verticaal terwijl het lichaam onder water gaat naar een **gehoekte houding achterover** met de tenen net onder de waterspiegel. Een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan* in hetzelfde tempo als de *thrust*.



				Total
				
NVT=	7.0	31.0	13.0	51
PV =	1.37	6.08	2.55	10

Geloot

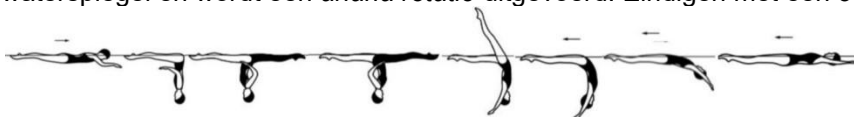
Groep 1

359 Ariana Voorover

Front Ariana

2.2

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen. Eén been wordt omhoog gebracht en gaat in een boog van 180° over de waterspiegel tot **spagaathouding**. In deze houding blijven de benen zoveel mogelijk aan de waterspiegel en wordt een *ariana rotatie* uitgevoerd. Eindigen met een *overslag voorover*.



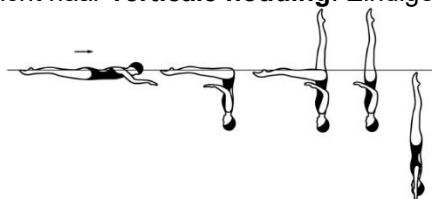
						Total
						
NVT=	6.0	20.0	17.0	23.0	7.0	73
PV =	0.82	2.74	2.33	3.15	0.96	10

348 Toren

Tower

1.9

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen. Eén been wordt omhoog gebracht naar **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt omhoog gebracht naar **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.



					Total
					
NVT=	6.0	14.5	20.5	14.0	55
PV =	1.09	2.64	3.73	2.55	10

Geloot

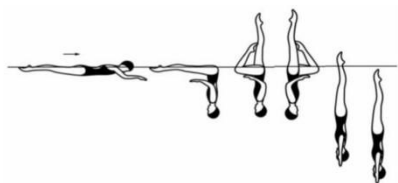
Groep 2

363 Waterdruppel

Waterdrop

1.8

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen. De benen worden gelijktijdig opgetild naar een **verticaal gebogen kniehouding**. Een *halve draai* wordt uitgevoerd. Een spin van 180° wordt uitgevoerd, in dezelfde richting, terwijl het gebogen been wordt aangesloten tot **verticale houding** en is voltooid als de enkels de waterspiegel bereiken. Eindigen met *verticaal ondergaan*.



							Total
NVT=		6.0	15.0	15.0	13.0	0	49
PV =		1.22	3.06	3.06	2.65	0	10

401 Zwaardvis

Swordfish

2.1

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een **gebogen kniehouding** aangenomen. Terwijl de rug wordt hol getrokken gaat het gestrekte been omhoog in een boog van 180° over de waterspiegel tot de **oppervlakteboog gebogen kniehouding** is bereikt. Het gebogen been wordt gestrekt tot **oppervlakteboog** en in een doorgaande beweging wordt een **van oppervlakteboog naar gestrekte ligging op de rug** uitgevoerd.



						Total
NVT=		4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =		0.58	6.76	1.65	1.01	10

Geloot

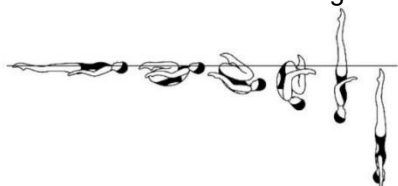
Groep 3

311 Kiep

Kip

1.6

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** bewegen de knieën, schenen en tenen langs de waterspiegel om een **gehurkte houding** aan te nemen. Met een doorgaande beweging wordt de gehurkte houding compacter en wordt een gedeeltelijke salto achterover gehurkt uitgevoerd, totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan. De romp wordt afgerold, terwijl de benen worden gestrekt tot **verticale houding** midden tussen de voormalige verticale lijn door de heupen en die door het hoofd en schenen. Eindigen met **verticaal ondergaan**.



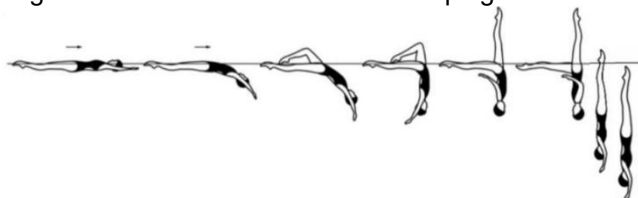
						Total
NVT=		3.0	2.0	23.0	14.0	42
PV =		0.71	0.48	5.48	3.33	10

227d Zwanita Spin Down 180°

Swanita spin down 180°

1.9

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een *oppervakteboog gebogen knie* uitgevoerd. Het gebogen been wordt gestrekt tot een **dolcohouding**. Het lichaam draait 180° om een **zwaluwstaarhouding** aan te nemen. In dezelfde richting wordt een *spin down van 180°* uitgevoerd terwijl het horizontale been wordt aangesloten tot een **verticale houding**. De verticale houding is bereikt als de enkels de waterspiegel bereiken. Eindigen met *verticaal ondergaan*.



							Total
NVT=		17.5	14.0	14.0	12.5	0	58
PV =		3.02	2.41	2.41	2.16	0	10

BIJLAGE I
JEUGD (Age II)
Leeftijdsgroep 13, 14, 15

Sectie A

Groep 1

307e	Vliegende vis spin down 360°	2.9
437	Cycloon Open 180°	2.6

Groep 2

308h	Barracuda Airborne Split Spin Up 180°	2.9
407	Zwaardvis Overslag Ariana Rotatie	2.6

Sectie B

Groep 3

356f	Zweep Continuous Spin 720°	3.0
441	Saturnus	2.5

Groep 4

352	Venus	3.0
240i	Albatros Spin Up 360°	2.5

Sectie C

Groep 5

140j	Flamingo gebogen knie combined spin 360° + 360°	3.1
421	Overslag Achterover Gesloten 360°	2.4

Groep 6

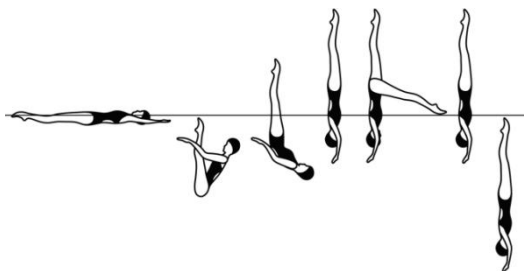
440d	Ipanema Spin Down 180°	3.1
154f	Londen continuous spin 720°	2.4

Sectie A

Groep 1

307^e Vliegende vis spin down 360° Flying Fish spinning 360° **2.9**

Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** worden de benen omhoog gebracht tot verticaal terwijl het lichaam onder water gaat naar een **gehoekte houding achterover** met de tenen net onder de waterspiegel. Een *thrust* wordt uitgevoerd tot **verticale houding** en zonder hoogteverlies wordt één been in een snelle beweging naar beneden gebracht tot een **zwaluwstaarhouding** en zonder pauze wordt het horizontale been weer snel aangesloten tot een **verticale houding**. Een *spin down van 360°* wordt uitgevoerd.



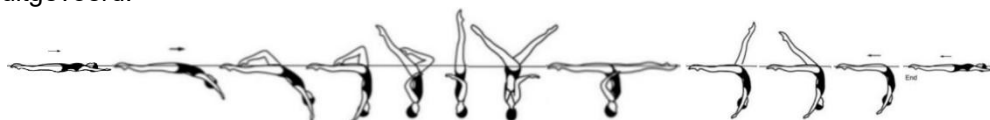
							Total
NVT =	7.0	31.0	18.5	14.0	39.0	0	109.5
PV =	0.64	2.83	1.69	1.28	3.56	0	10

437 Cycloon Open 180°

Cyclone Open 180°

2.6

Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** wordt een **oppervlakteboog gebogen kniehouding** aangenomen. De benen worden tegelijkertijd opgetild tot **verticale houding**, terwijl een *twirl* wordt uitgevoerd. Doorgaand in dezelfde richting worden de benen symmetrisch geopend tot een **spagaathouding**, terwijl een 180° rotatie wordt uitgevoerd. Een **overslag voorover** wordt uitgevoerd.

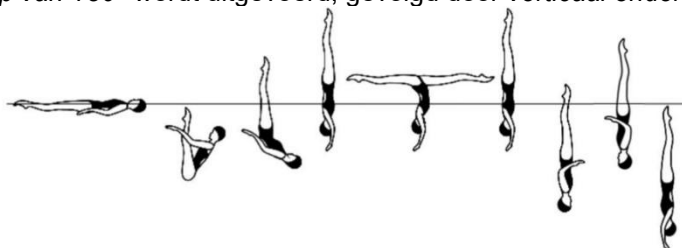


						Total
NVT=	17.5	29.0	20.0	23.0	7.0	96.5
PV =	1.81	3.01	2.07	2.38	0.73	10

Groep 2

308h Barracuda Airborne Split Spin Up 180° Barracuda Airborne Split, Spin Up 180° 2.9

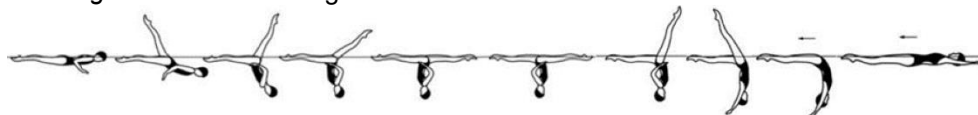
Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** worden de benen omhoog gebracht tot verticaal terwijl het lichaam onder water gaat naar een **gehoekte houding achterover** met de tenen net onder de waterspiegel. Alle overige bewegingen worden snel uitgevoerd. Een *rocket split* wordt uitgevoerd. **Verticaal ondergaan** wordt uitgevoerd en is voltooid als de enkels de waterspiegel bereiken. Een *Spin Up van 180°* wordt uitgevoerd, gevolgd door **verticaal ondergaan**.



								Total
NVT=	7.0	31.0	17.0	13.0	13.0	20.0	13.0	114
PV =	0.61	2.72	1.49	1.14	1.14	1.75	1.14	10

407 Zwaardvis Overslag Ariana Rotatie Swordfish Straight Leg Ariana Rotation 2.6

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt de rug hol getrokken, terwijl een been een boog van 180° over het water beschrijft tot **spagaathouding**. De oorspronkelijke houding van de benen zoveel mogelijk aan de waterspiegel vasthoudend wordt een *ariana rotatie* uitgevoerd. Een *overslag voorover* wordt uitgevoerd.



						Total
NVT=		48.0	17.0	23.0	7.0	95
PV =		5.05	1.79	2.42	0.74	10

Sectie B

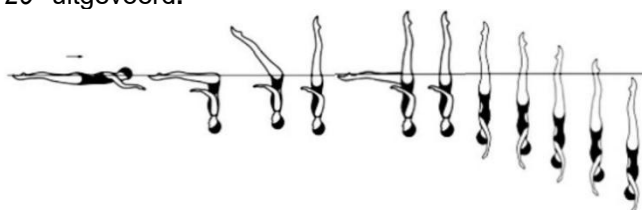
Groep 3

356f Zweep Continuous Spin 720°

Whip continuous Spin 720°

3.0

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen. De benen worden omhoog gebracht tot een **verticale houding**. Alle overige bewegingen worden snel uitgevoerd. Eén been wordt naar beneden gebracht tot een **zwaluwstaarhouding** en zonder pauze omhoog gebracht tot een **verticale houding**. Zonder pauze wordt een *continuous spin van 720°* uitgevoerd.



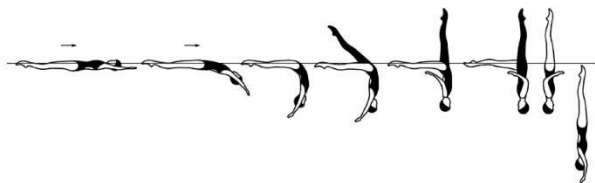
							Total
NVT=		6.0	33.0	22.5	20.5	34.0	116
PV =		0.52	2.84	1.94	1.77	2.93	10

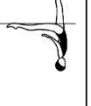
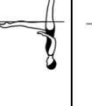
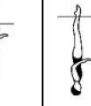
441 Saturnus

Saturn

2.5

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een **oppervlakteboog** aangenomen. Een been wordt omhoog gebracht om een **dolcohouding** aan te nemen. In deze verticale houding draait het lichaam 180° om een **zwaluwstaarhouding** aan te nemen. In dezelfde richting wordt een *twirl* uitgevoerd, terwijl het horizontale been omhoog wordt gebracht naar een **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* wordt uitgevoerd.



							Total
NVT=		12.0	23.5	14.0	23.5	14.0	87
PV =		1.38	2.70	1.61	2.70	1.61	10

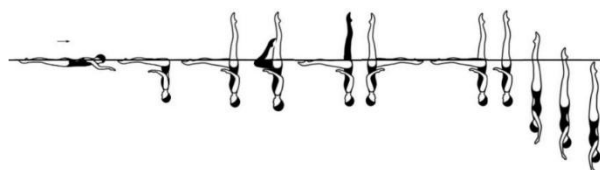
Groep 4

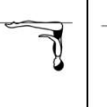
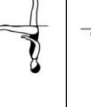
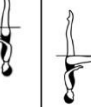
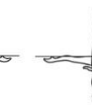
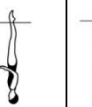
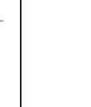
352 Venus

Venus

3.0

Vanuit een **gestrekte ligging op de borst** wordt een *gehoekte houding voorover* aangenomen. Alle overige bewegingen worden snel uitgevoerd. Een been wordt omhoog gebracht tot een **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt gebogen om een **verticaal gebogen kniehouding** aan te nemen. Het gebogen been wordt gestrekt naar verticaal, terwijl het verticale been naar beneden wordt gebracht om naast het horizontale been in een **zwaluwstaarhouding** te komen. Een rotatie van 360° wordt uitgevoerd in de **zwaluwstaarhouding**. Het horizontale been wordt omhoog gebracht tot een **verticale houding**. Een *spin down van 360°* wordt uitgevoerd.



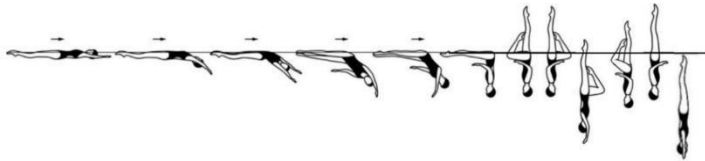
										Total
NVT=		6.0	12.5	12.5	18.5	24.0	20.5	23.0	0	117
PV =		0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	10

240i Albatros Spin Up 360°

Albatross Spin Up 360°

2.5

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** met het hoofd leidend, beweegt het hoofd, heupen en voeten langs de waterspiegel. De heupen, benen en voeten bewegen in een doorgaande beweging langs de waterspiegel terwijl het lichaam naar het gezicht rolt om een *gehoekte houding voorover* aan te nemen tot de heupen op de plaats komen waar het hoofd zich bevond voordat de beweging werd ingezet. De benen worden omhoog gebracht tot een **verticaal gebogen kniehouding**. Een *halve draai* wordt uitgevoerd. De **verticaal gebogen kniehouding** wordt vastgehouden, een *verticaal ondergaan* wordt uitgevoerd als de enkels van het gestrekte been de waterspiegel bereiken. Een *spin up van 360°* wordt uitgevoerd terwijl het gebogen been wordt gestrekt tot **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* wordt uitgevoerd.



							Total
NVT=	15.0	15.0	15.0	10.0	18.5	14.0	87.5
PV =	1.71	1.71	1.71	1.14	2.11	1.60	10

Sectie C

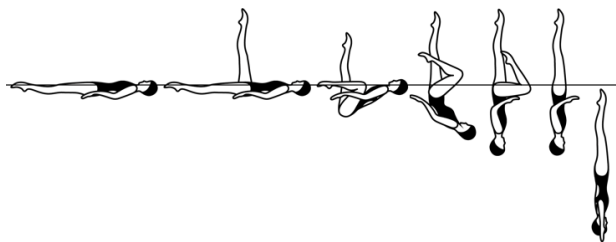
Groep 5

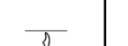
140j Flamingo gebogen knie Combined Spin 360° + 360°

Flamingo Bent Knee Combined spin 360° + 360°

3.1

Een *balletbeen* wordt aangenomen. Het scheenbeen van het horizontale been wordt langs de waterspiegel ingetrokken tot **flamingohouding aan de waterspiegel**. Met het balletbeen in de verticale stand worden de heupen omhoog gebracht, terwijl de romp afrolt wordt tegelijkertijd het gebogen been verder ingetrokken tot **verticaal gebogen knie houding**. Het gebogen been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Een *combined spin van 360°* wordt uitgevoerd.

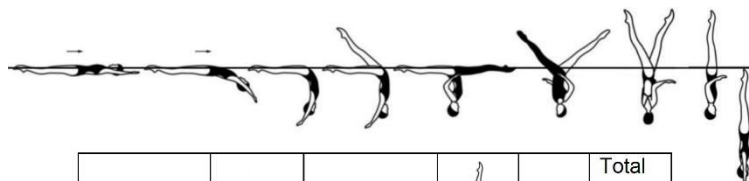


								Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	40.0	14.0	119.5
PV =	0.88	0.92	0.63	1.67	1.38	3.35	1.17	10

421 Overslag Achterover Gesloten 360° Walkover Back Closing 360°

2.4

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een *oppervlakteboog aan de waterspiegel* aangenomen. Een been wordt omhoog gebracht en gaat in een boog van 180° over de waterspiegel tot een **spagaathouding**. In een doorgaande beweging wordt een rotatie van 360° uitgevoerd, terwijl de benen symmetrische omhoog gebracht en gesloten worden tot een **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* wordt uitgevoerd.



					Total
NVT=	12.0	29.0	27.0	14.0	82
PV =	1.46	3.54	3.29	1.71	10

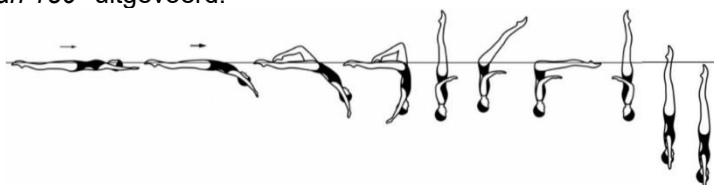
Groep 6

440d Ipanema Spin Down 180°

Ipanema Spinning 180°

3.1

Vanuit een **gestrekte ligging op de rug** wordt een *oppervlakteboog gebogen kniehouding* aangenomen. Het horizontale been wordt opgetild terwijl het gebogen been wordt gestrekt om een **verticale houding** aan te nemen. De benen gaan naar beneden naar een **gehoekte houding voorover**. Een snelle 180° rotatie wordt uitgevoerd terwijl de benen omhoog worden gebracht naar een **verticale houding**. Doorgaand in dezelfde richting wordt een snelle *spin down van 180°* uitgevoerd.

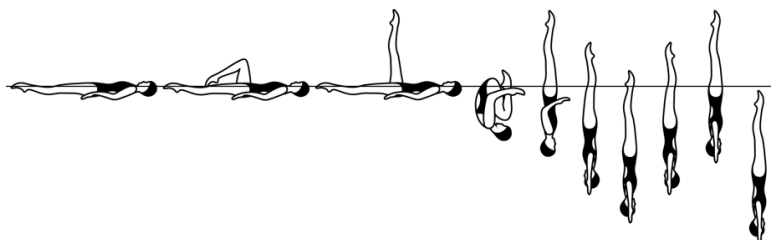


							Total
NVT=	17.5	21.0	33.0	33.0	16.0	0	123.5
PV =	1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10

154f Londen Continuous Spin 720° Londen Continuous Spin 720°

2.4

Een *balletbeen* wordt aangenomen, gevolgd door een gedeeltelijke salto achterover gehurkt, totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan. De romp wordt snel afgerold, terwijl de benen snel worden gestrekt tot **verticale houding** midden tussen de voormalige verticale lijn door de heupen en die door het hoofd en schenen. Een snelle *Continuous Spin van 720°* wordt uitgevoerd.



						Total
NVT	10.5	11.0	7.0	18.0	34.0	81.5
PV	1.29	1.35	0.74	2.45	4.17	10