



## Informatieboekje Synchroonzwemmen



**Inhoudsopgave:**

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| Synchroonzwemmen, wat is dat?      | Blz. 2  |
| Categorieën                        | Blz. 2  |
| Techniekwedstrijden                | Blz. 3  |
| Uitvoeringswedstrijden             | Blz. 4  |
| Synchro Beat/ NJK                  | Blz. 4  |
| NK/ Dutch Open                     | Blz. 5  |
| Free Combination NK                | Blz. 5  |
| Districtsploegen                   | Blz. 5  |
| Wat mee te nemen naar de wedstrijd | Blz. 6  |
| Bijlage 1: diploma eisen           | Blz. 7  |
| Bijlage 2: Elementen voor limieten | Blz. 13 |
| Bijlage 3: de knot                 | Blz. 16 |

Aangepast 14-2-2010

## **Synchroonzwemmen wat is dat?**

Je hebt waarschijnlijk wel eens synchroonzwemmen op tv gezien maar wat houdt dat nou precies in?

Synchroonzwemmen is een ingewikkelde maar ook een leuke sport. Bij deze sport worden er meerdere kwaliteiten van je verwacht. Zo is het belangrijk dat je een goede conditie hebt. Dit proberen we op te bouwen door bij het inzwemmen banen borstcrawl en rugcrawl te zwemmen. In het begin ben je dus veel hier mee bezig en met de beginselen van het synchroonzwemmen.

Naast de conditie is het belangrijk dat je lening en flexibel bent. Zo gaan we de spagaat en split trainen zodat je al op vroege leeftijd lening bent. Hierbij is het natuurlijk wel belangrijk dat je ook thuis blijft oefenen op je lenigheid.

Als je dit allemaal kan gaan we door met de basisbewegingen van synchroonzwemmen. Dit leer je door middel van diploma's (deze kunt je vinden in de bijlage) door middel van deze diploma's kom je in een hogere categorie.

### **Categorieën:**

Je begint bij de beginners. Het is de bedoeling dat je de basisbewegingen van synchroonzwemmen leert. Als je dan je basisdiploma hebt behaald stroom je door naar categorie 1. In deze categorie ga je ook aan de slag met de basisdiploma's. Ook begin je hier met wat je op tv hebt gezien: op muziek zwemmen. Hiervoor moet je wel eerst 1 of 2 van de diploma's hebben gehaald.

Bij het op muziek zwemmen leer je van je trainster door middel van droogtrainen het nummer aan. Dit gebeurt of bij de train(st)er thuis of aan de rand van het zwembad. Droogtrainen is: met je armen de bewegingen maken die je normaal in het water doet. Door het droogtrainen is het makelijker om een muzieknummer aan te leren. Bij het op muziek zwemmen zijn er verschillende mogelijkheden. Zo kun je in je eentje zwemmen, dan zwem je een solo. Ook kun je met zijn tweeën zwemmen dan heet het een duet. Verder is er ook nog een groep. Deze mag uit minimaal 4 personen en maximaal 8 personen bestaan.

Als je in categorie 1 komt mag je ook mee doen aan de 3 techniekwedstrijden. Tijdens deze wedstrijden moet je voor de jury een beweging laten zien. Dit is zonder muziek en dit gebeurt in een zwart badpak en witte badmuts (hier volgt meer informatie over). De jury bestaat uit 5 personen. Zij beoordelen wat jij doet. Hiervoor krijg jij dus 5 cijfers. In deze categorie zijn de cijfers van de jury meestal rond de 2 en de 3. Deze cijfers worden bij elkaar opgeteld en door elkaar gedeeld, en zo komen ze op een eindtotaal. Het laagste en hoogste cijfer vallen af.

Als je in categorie 1 al je diploma's hebt behaald die je hier hoort te behalen stroom je door naar categorie 2. Hier verandert er niet veel behalve dat de diploma's en de bewegingen op de techniek wedstrijd anders zijn. (moeilijker)

Als je in categorie 2 ook weer al je diploma's hebt behaald stroom je door naar AGE 1. Hier verandert er wel weer wat. Je hebt nu geen afzwemdata meer om af te zwemmen en je diploma behaal je nu bij de techniekwedstrijd. Als je in AGE 1 komt ga je ook nationaal zwemmen. Dit betekent dat je ook tegen meisjes gaat zwemmen die bijvoorbeeld uit Limburg komen. Deze wedstrijden heten Interkring. Je hebt een techniek Interkring en een uitvoering Interkring. Bij de eerste ga je dus weer voor de jury bewegingen laten zien zonder muziek. Bij de uitvoering Interkring laat je aan de

jury je muzieknummer zien. Tevens moet je nu limieten gaan halen. Deze haal je als je op de techniekwedstrijden 46 punten of meer behaald. Als je twee limieten hebt mag je mee doen aan de synchrobeat. Dit is een Nederlands Kampioenschap. Als jij op je technische wedstrijden binnen het district gemiddeld bij de eerste tien zit kan je ook nog worden uitgenodigd voor de districtsploegen (hier volgt later meer over).

AGE 1 is voor meisjes van 10 t/m 12 jaar.

Als je dus 12 jaar wordt en je diploma hebt behaald mag je doorstromen naar AGE 2. Hier verandert er niet veel ten opzichte van AGE 1, behalve dat de limiet die je nu moet behalen om mee te doen aan de Synchro Beat 47 punten is. Ook is deze categorie voor meisjes van 12 t/m 15 jaar.

Als je te oud wordt voor deze categorie en je je diploma hebt, stroom je door naar de Junioren. Ook hier verandert er niet veel, behalve dat je nu 55 punten moet behalen om mee te mogen doen aan de NJK. De leeftijd is nu 15 t/m 18 jaar is. Hierna stroom je door naar de senioren, dit is de categorie van 18 jaar en ouder.

Hierbij moet je verschillende limieten halen om mee te mogen doen aan de NK:

Bij het groepslimiet moet je 55 punten halen.

Bij het duetlimiet moet je 60.5 punten halen.

Bij het sololimiet moet je 62.5 punten halen.

Ieder seizoen krijg je een nieuwe kans om je limieten te halen.

### **Techniekwedstrijden.**

Bij een techniekwedstrijd staan er 4 tafels aan de rand van het bad waaraan 8 juryleden zitten; De 5 juryleden die langs het bad zitten beoordelen de techniek die jij laat zien. De andere 3 juryleden schrijven deze punten op en berekenen wat jouw eindtotaal wordt. Jij moet 4x een technisch onderdeel laten zien. Bij categorie 1 en 2 staan deze 4 technische elementen, ook wel figuren genoemd, alvast. Bij AGE 1, 2 en junioren staan er 2 van de 4 figuren vast. De andere 2 worden uit 6 figuren gekozen.

Bij senioren zijn er 16 elementen die zij moeten kennen. Uit deze 16 elementen worden er 4 geloot die worden gezwommen op de wedstrijd.

Bij techniekwedstrijden moeten alle zwemsters een zwart badpak aan en een effen witte badmuts. Ook is het handig om een neusklem op te hebben. De reden dat iedereen er hetzelfde uit moet zien is zoveel mogelijk vooroordelen uit te sluiten.

Bij een techniekwedstrijd is het de bedoeling dat het in het hele zwembad helemaal stil is dus niet alleen de meiden in het zwembad maar ook de toeschouwers op de tribune. Het is namelijk erg belangrijk dat de meiden zich optimaal kunnen concentreren en dit geldt ook voor de juryleden. Zij kunnen namelijk afgeleid worden door het rumoer, waardoor zij het belangrijkste van het figuur missen. Daarom is het belangrijk dat als de meisjes niet hoeven te zwemmen, zij in de kleedkamer zitten. Zo kunnen de trainsters ze wel vinden als ze moeten zwemmen.

Wij van de Houtrib proberen namelijk het samen uit, samen thuis idee na te leven.

Hierom verwachten wij dat alle senioren er al van af het begin zijn en alle meiden van categorie 1 en 2 ook tot het einde blijven. Omdat dit zulke lange dagen zijn raden wij aan om een bezigheid mee te nemen, een boek een puzzel of iets dergelijks.

## **Uitvoeringswedstrijden.**

Bij een uitvoeringswedstrijd zitten er 10 juryleden aan de rand van het bad. Hiervan zijn er 5 die beoordelen op techniek; zij kijken hoe hoog jij uit het water komt en hoe strak je werkt. Als je in een duet of in groepsverband zwemt is het belangrijk dat het ook nog gelijk gaat, ook hier kijken deze 5 juryleden naar. De andere 5 juryleden beoordelen de artistieke waarde. Hoe creatief is het nummer en heb jij een mooie uitstraling. Daarom is het dus erg belangrijk dat jij altijd met je kin omhoog zwemt, niet alleen als je eggbeat maar ook als je op je rug ligt en natuurlijk is het ook belangrijk dat je lacht.

De punten die deze juryleden geven worden bij elkaar opgeteld. Van deze punten telt de helft mee voor je eindtotaal. De andere helft is de helft van je gemiddelde punten van de techniekwedstrijd.

Bij de uitvoeringswedstrijden moet je haar in een knot. (in de bijlage vind je hoe je die moet maken). Als je haar in een knot zit moet hier gelatine overheen, dit om te zorgen dat je haar blijft zitten in het water. Met gel of haarlak blijft je haar namelijk niet zitten. Verder hoef je alleen nog maar een eigen badpak mee te nemen om in te douchen en natuurlijk je neusklem. De badpakken waar je de uitvoering in zwemt krijg je namelijk van de vereniging. Op deze badpakken zitten pailletten waardoor het badpak glinsters heeft. Dit helpt natuurlijk erg mee bij je uitstraling.

## **Synchro Beat en NJK.**

Zoals je al eerder hebt kunnen lezen moet je voor de Synchro Beat en NJK twee limieten behalen. Als je deze twee limieten hebt dan mag je meedoen. De Synchro Beat duurt twee dagen en de NJK duurt één dag.

Bij beide wedstrijden is er op de eerste dag eerst een techniekwedstrijd indien deze er is tweede dag is er een uitvoeringwedstrijd. Voor deze uitvoeringwedstrijd moet je je plaatsen. Dit doe je door je met je techniekwedstrijd bij de eerste 12 plaatsten te plaatsen. Nummer 13 mag ook haar solo zwemmen. Zij dingt niet mee naar de prijzen; zij is er om de juryleden "op te warmen" doordat zij als eerste zwemt. Zo wordt de wedstrijd eerlijker omdat de jury bij de eerste zwemster dan kan kijken of zij op één lijn zitten met punten geven. Dit selectieproces wordt ook toegepast bij duetten en groepen, alleen wordt dan het gemiddelde genomen van de zwemsters en wordt er dan gekeken wie er bij de eerste 12 zijn geëindigd.

## **NK/ Dutch Open.**

De Nederlandse kampioenschappen zijn sinds een aantal jaar ook internationale kampioenschappen. Deze kampioenschappen bestaat uit twee dagen maar hebben een andere structuur dan de NJK en Synchro Beat. Zo heeft de NK geen techniek-wedstrijd, er alleen muzieknummers gezwommen.

Op de eerste dag van de NK worden de korte kürren gezwommen. In deze korte kür zitten enkele verplichte elementen, voor elk element dat mist krijg je een strafpunt. Door middel van de korte kür kun je worden geplaatst voor de finale. Ook hier geldt dat de eerste 12 door mogen en dat nummer 13 een voorstarter is. Alleen zijn er bij de NK 2 finales. De A-finale voor de Nederlanders en de buitenlanders.

En de B-finale, die allen voor de Nederlandse zwemsters.

De volgende dag worden de lange kuren gezwommen. Dit nummer mag je als vereniging helemaal zelf bedenken hier zitten dus geen eisen aan behalve een tijdslimiet.

## **Free Combination NK.**

Een combo is een nummer met 10 meisjes van AGE 1 tot en met senioren. In dit nummer wordt een solo, duet en groepsnummer gezwommen. Verder zitten er geen verplichte eisen aan dit nummer. Voor dit nummer is ook een Nederlandse Kampioenschap. Als je je limieten hebt gehaald voor de Synchro Beat, NJK of NK mag je ook aan de NK combo meedoen, als je hiervoor wordt geselecteerd door de vereniging. Bij de NK combo is er geen technisch onderdeel. Iedereen is al geplaatst en zwemt haar nummer. Wie hierbij eerste wordt is Nederlands kampioen.

## **Districtsploegen.**

Als je in AGE 1, 2 of junioren zit en je zit met je gemiddeld aantal punten bij de eerste 10 word je uitgenodigd voor de districtsploegen. Dit is dus een samenstelling van 10 meisjes uit verschillende verenigingen van ons district. Bij de AGE 1 ploeg krijg je training in techniek, zo wordt je nog beter en heb je kans om bij AGE 2 ook te worden uitgenodigd tegen de tijd dat je daar in zit. Bij AGE 2 en junioren train je een muziek nummer. Voor deze selectie heb je ongeveer 1x in de maand een training van 5 uur waarbij er 2 uur worden besteedt aan droogtrainen en 3 uur aan badtraining. Aan het eind van deze serie trainingen ga je met deze selectie naar een internationale wedstrijd in Luxemburg, waar de eerste dag techniek wordt gezwommen en de tweede dag de muzieknummers. Het verschil met de Synchro Beat en NJK is dat je al geplaatst bent voor je muzieknummers.

## **Wat mee te nemen naar de wedstrijd:**

### **1. Techniek wedstrijd**

- Zwart badpak
- Effen witte badmuts
- Zwembril
- Neusklem
- Slippers
- Grote handdoek of badjas voor tussen de figuren door
- Handdoeken
- Iets om te doen tijdens het wachten
- Lunchpakket
- Kleding uit het kledingpakket
- GEEN SNOEP/CHIPS OF IETS DERGELIJKS!!!!

### **2. Uitvoering wedstrijd**

- Badpak voor het douchen (word niet gedoucht in uitvoeringsbadpak)
- Neusklem
- Slippers
- Haarschuifjes (knotspelden) voor in de knot en gewoon
- Handdoeken
- Kleding uit het kledingpakket
- Heel veel shampoo(gelatine gaat er lastig uit)

### **3. Training**

- Badpak, geen bikini
- Badmuts
- Bril
- Neusklem
- Slippers
- Bidon of flesje water, liefst met naam
- handdoeken

Bijlagen;

Bijlage 1. Diploma eisen  
Diploma eisen (per 1 mei 2009)

**Basis diploma**

Zwemslagen:

25 m Schoolslag

25 m rugcrawl

Stuwen:

rugligging handen bij de heupen richting hoofd 10m

rugligging handen bij de heupen richting voeten 10m

Houding naar beweging:

basishouding, rug 10 sec handen bij de heupen

buik 10 sec handen tussen heup en schouder

Beweging naar figuur:

Rugligging – tubhouding- rugligging

basishouding rug armen gestrekt zijwaarts en terug naast lichaam

Lenigheid:

Spagaat 5 sec vast op de kant

rechts max. 25 cm tussen kruis en grond

links max. 25 cm tussen kruis en grond

Egg-beaten:

op de rug, handen vrij 12,5 m

Maatzwemmen, uitvoering;

25 m schoolslag met accent op tel 1-3-5-7

12,5 m rugcrawl benen met schopaccent op 1 en 5

25 m schoolslag in 2-tallen synchroon naast elkaar

## **Zeilboot diploma**

Zwemslagen:

25 m rugcrawl

25 m borstcrawl

Stuwen:

buikligging richting hoofd met het hoofd in het water 10.m (niet ademhalen tussendoor)

rugligging richting voeten in torpedo stuwing

Houding naar beweging:

basishouding, buik 15 sec handen tussen heup en schouder

rug 15 sec armen gestrekt boven het hoofd

Beweging naar figuur:

oester fig. 454

zeilboot beurtelings fig.47.1.1 elke houding 2 sec. aangeven

Lenigheid:

spagaat op de kant 5 sec. vasthouden

rechts max. 10 cm tussen kruis en grond

links max. 10 cm tussen kruis en grond

Egg-beaten:

Rechtop handen vrij 30sec.

Maatzwemmen, uitvoering:

25 m rugcrawl benen, ellebogen in de zij. Armen boven water wisselen op tel 1-3-5-7

10m egg-beaten 4 x omhoog op tel 5

25 m rugcrawl benen minimaal 2 zwemmers schopaccent op 1 en 5

## **Balletbeen diploma**

Zwemslagen:

25 m vlinderslag benen op de rug

25 m borstcrawl met om de 3 slagen ademen

Stuwen:

10 m in doggpeddle

10 sec. in tabletob met Amerikaanse stuwing

Houding naar beweging:

aannemen van tuckhouding fig.: 46.9 vertikaal 4 sec vasthouden in Amerikaanse stuwbeving

aannemen van hoekhouding fig. 47.3 4 sec. vasthouden

Beweging naar figuur:

Balletbeen fig.101

Duikelaar fig. 321 Inhoeken, doorhoeken, dubbel balletbeen houding onder water, 1 been neerleggen.

beide bewegingen alle houdingen in 4 sec

Lenigheid:

spagaat op de kant 5 sec. vasthouden.

rechts 0 cm kruis op de grond

links 0 cm kruis op de grond

Egg-beaten:

12,5 m links en 12,5m rechts zijwaarts met de armen vrij

Maatzwemmen, en uitvoering:

Combinatie 12,5 m zijslag rechts/links 2x draai op rug, zeilboot beurtelings, Rugcrawl 2x

Salto achterover, egg-beaten.(herhalen)

Combinatie 12,5 m tub rechts/links (in/uit), zeilboot rechts, wissel naar links, wissel rechts, strek rechts op tel en herhalen.

Rugligging minimaal 2 zwemmers voeten naar elkaar toe gehurkte draai in 16 tellen.

## **Spagaat diploma**

### **Zwemslagen:**

25 m zijslag 2 x links en 2 x rechts

25 m 4 slagen borstcrawl, 4 slagen rugcrawl

### **Stuwen:**

10 m dolfijnstuwing

25 m rugligging, trust, torpedo minimaal 5x

### **Houding naar beweging:**

basishouding op de borst, hoekhouding, kraanhouding 5 sec

vertikaal gebogen kniehouding 10 sec Amerikaanse stuwbeweging, onder water salto achterover afmaken.

### **Beweging naar figuur:**

Spagaathouding, overslag van oppervlakte boog naar rugligging elke beweging 5 sec.

aannemen balletbeen naar flamingohouding elke beweging in 5 sec.

### **Lenigheid:**

Op de kant

zijsplit max.10 cm kruis boven de grond

Cobra max. 15 cm

### **Egg-beaten:**

25 m rechter arm gestrekt langs oor, linker arm zijwaarts, Linker arm gestrekt langs oor, en rechter arm zijwaarts, beide 12,5 m

### **Maatzwemmen en uitvoering:**

25 m kick/pull/kick 2x ,draai op rug, balletbeen, salto achterover tot kiephouding uitstrekken naar verticaal en verticaal ondergaan; daarna met salto achterover afmaken bovenkomen, eggbeat, armbeweging (naar eigen keuze); 1 schoolslag, 1 zijslag met 1 overslag arm naar de hoek

figuurcombinatie op steeds sneller wordende muziek

tel 1 zeilboot rechts

tel 2 balletbeen rechts

tel 3 zeilboot rechts

tel 4 gestrekte ligging

tel 5 tubhouding rechterbeen

tel 6 tubhouding linkerbeen = volledige tubhouding

tel 7 rust

minimaal 2 en maximaal 4 zwemmers tijd 30 sec.

## **Barracuda diploma**

### **Zwemslagen**

12,5 m, borstcrawl hoofd op 12,5 m, torpedo boven water,  
12,5 m pompen, 12,5 m pompen met  $\frac{1}{2}$  draai armen langs de oren.

### **Stuwen:**

10 m torpedo balletbeen onder water

25 m zeilboot rechts/links (wissel 2x), balletbeen rechts/links (2 tellen)

### **Houding naar beweging:**

basishouding op de borst, hoekhouding, kraanhouding, bijsluiten naar vertikaal onder, elke houding 6 sec

hoeken, doorhoeken 1 been neerleggen met splitstuwing elke houding 6 sec

### **Beweging naar figuur:**

Barracuda fig. 301

vertikaal gebogen knie,  $\frac{1}{2}$  draai, met Amerikaanse stuwbeweging onderwater zakken, elke beweging 6 sec

### **Lenigheid:**

op de kant

zijsplit max. 5 cm kruis boven de grond

cobra 5.cm

### **Egg-beaten:**

12,5 m voorwaarts rechter arm gestrekt langs oor , 12,5 m voorwaarts linker arm gestrekt langs oor

### **Maatzwemmen en uitvoering:**

Combinatie 25 m vrije volgorde minimaal eggbeater met 2 armen, trust, overslag, balletbeen, vertikaal gebogen kniehouding, 2 verschillende zwemslagen

moeilijke figuren combinatie op steeds sneller wordende muziek, minimaal 5 x uitvoeren

tel 1 zeilboot rechts

tel 2 tubhouding

tel 3 flamingo rechts

tel 4 flamingo links

tel 5 flamingo rechts

tel 6 tubhouding

tel 7 beide benen naar rugligging

tel 8 rust

Minimaal 2 en maximaal 4 zwemmers tijd 45 sec.

**A1 diploma figuren.**

12 jaar en jonger Aantal punten: 44.000

|                        |               |                      |
|------------------------|---------------|----------------------|
| Verplichte figuren     | 1. Balletbeen | 2. Overslag voorover |
| Gelote figuren groep 1 | 3. Duikelaar  | 4. Kiepnus           |
| Gelote figuren groep 2 | 3. Bruinvis   | 4. Zwaardvis         |
| Gelote figuren groep 3 | 3. Neptunus   | 4. Barracuda         |

**A2 diploma figuren.**

12-13 jaar Aantal punten 47.000

14-15 jaar Aantal punten: 49.000

|                        |                        |                             |
|------------------------|------------------------|-----------------------------|
| Verplichte figuren     | 1. Overslag achterover | 2. Bruinvis spin down 360°  |
| Gelote figuren groep 1 | 3. Reiger              | 4. Kiep halve draai         |
| Gelote figuren groep 2 | 3. Albatros            | 4. Contra Catalina          |
| Gelote figuren groep 3 | 3. Barracuda down 180° | 4.<br>Flamingo gebogen knie |

**Age 16-17-18 , Junioren Senioren diploma figuren.**

Fina Junioren

15-16 jaar Aantal punten: 53.000

17-18 jaar Aantal punten: 55.000

Fina Senioren

Solo Aantal punten: 62.500

Duet (individueel behaald) Aantal punten: 60.000

Ploeg (individueel behaald) Aantal punten: 55.000

|                        |                             |                                |
|------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| Verplichte figuren     | 1. Kiep Split gesloten 180° | 2. Ibis Continuous spin (720°) |
| Gelote figuren groep 1 | 3. Gaviata open 180°        | 4. Cycloon                     |
| Gelote figuren groep 2 | 3. Bruinvis hele draai      | 4. Dolco                       |
| Gelote figuren groep 3 | 3. Vliegende vis            | 4. Catalina Twirl              |

## Elementen voor limieten 2010-2013

### Groep 1

#### Element A uit solonr 1:

Vanuit een **gehoekte houding voorover** wordt een *hele draai* uitgevoerd, terwijl de gestrekte benen omhoog worden gebracht tot **verticale houding**. In dezelfde richting word een *hele draai* uitgevoerd gevolgd door een *continuous spin* van 1440° (4 draaien)

#### Element B uit ploeg nr 2:

Een *trust* wordt uitgevoerd tot **verticale houding**; de maximale hoogte handhavend wordt een *twirl* uitgevoerd terwijl één been wordt gebogen tot **verticaal gebogen knie** houding. *Verticaal ondergaan* terwijl het gebogen been wordt gestrekt. De benen zijn aangesloten als de enkels onder water gaan in het hetzelfde tempo als de *thrust*. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

#### Element C uit duet nr 5:

Terwijl een **zwaluwstaarhouding** wordt gehandhaafd worden drie snelle *hele draaien* uitgevoerd op maximale hoogte. Het horizontale been wordt aangesloten tot **verticale houding**. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

#### Element D uit solo nr 4:

Met een gestrekte been naar **balletbeenhouding** wordt fig. 116 – een catalina overslag uitgevoerd met een verplichte beweging richting hoofd, terwijl het balletbeen wordt aangenomen.

### Groep 2

#### Element E uit duet nr 8:

*Thrust* gevolgd door een snelle 360°*spin down*. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

#### Element F uit ploeg nr 6:

Vanuit een **gehoekte houding voorover**, worden de benen zoals in de bruinvis omhoog gebracht tot verticale houding. Een *hele draai* wordt uitgevoerd, waarna de benen symmetrisch naar beneden worden gebracht tot **spagaathouding**. Eindigen met de *overslag voorover*.

#### Element G uit solo nr 2:

Een *Rocket split* wordt uitgevoerd tot een **airborne split houding**, vanuit een maximum hoogte wordt het voorste been omhoog gebracht terwijl het achterste been naar een **verticaal gebogen knie houding** wordt gebracht. Het verticale been wordt naar beneden gebracht tot de waterspiegel, terwijl het gebogen been naar voren beweegt om een **airborne split houding** aan te nemen. De benen worden symmetrisch gesloten tot verticale houding. Eindigen met *verticaal ondergaan*.

#### Element H uit ploeg nr 3

Een *Nova* wordt uitgevoerd tot de oppervlakteboog **gebogen knie houding**; de benen worden gelijktijdig opgetild tot verticale houding terwijl het gebogen been wordt gestrekt. Een *continuous spin* van 1080° (3 draaien) wordt uitgevoerd tot de hielen de waterspiegel bereiken, zonder onder te gaan, gevolgd door een snelle *spin up* 180° tot **verticale houding**. *Verticaal ondergaan* in het zelfde tempo als de *spin up* 180°.

### Groep 3

#### Element I uit solo nr 6:

fig 307<sup>e</sup> – Vliegende vis spin down 360° wordt uitgevoerd

#### Element J uit duet nr 1:

Fig. 240<sup>c</sup> – Albatros twirl wordt uitgevoerd tot de twirl is voltooid. Hierna gevolgd door een *continuous spin* van 1440° (4 draaien).

#### Element K uit ploeg nr 7:

Een *rocket split* wordt uitgevoerd tot een **airborne split houding**, de maximale hoogte handhavend worden de benen omhoog gebracht tot **verticale houding** terwijl een *twirl* wordt uitgevoerd. Snel *verticaal ondergaan*.

#### Element L uit duet nr 2:

Vanuit de **gestrekte ligging op de rug** wordt een voortbewegende balletbeen – combinatie te beginnen met een gestrekt been naar **balletbeenhouding**. Het horizontale been wordt opgetild tot een **dubbel balletbeen houding**. In deze houding wordt een draai van 360° uitgevoerd, het eerste been wordt neergelegd tot **balletbeenhouding**. Hierna wordt het tweede been neergelegd tot gestrekte ligging op de rug. De benen blijven gestrekt gedurende het hele element.

## Groep 4

### Element M uit duet nr 7:

Vanuit een **spagaathouding** wordt een *halve draai* uitgevoerd terwijl de benen symmetrisch worden gesloten tot een **verticale houding**, gevolgd door een *halve draai* in dezelfde richting. Hierna wordt er een *twirl* in de tegenovergestelde richting uitgevoerd; gevolgd door een *continuous spin* van 1080° (3 draaien) in dezelfde richting als de *halve draai*. De *halve draai*, *twirl* en *continuous spin* worden uitgevoerd in **verticale houding**.

### Element N:

Figuur 336 - Gaviata open 180°

### Element O uit duet nr 3:

Rocket split – een *thrust* naar **verticale houding**, gevolgd door twee snelle wisselende **airborne split houdingen** en sluiten naar een **verticale houding** op maximale hoogte. *Verticaal ondergaan*.

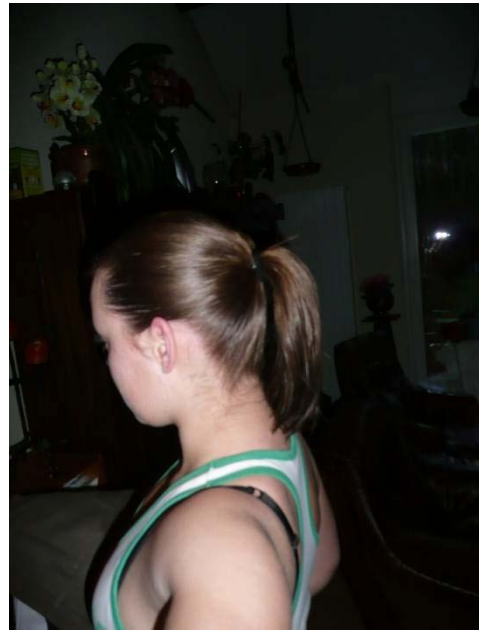
### Element P uit solo nr 5:

Een *combined spin* wordt uitgevoerd. Een *spin down* van 1080° (3 draaien) wordt uitgevoerd zonder pauze gevolgd door een gelijke opwaartse schroef in dezelfde richting.

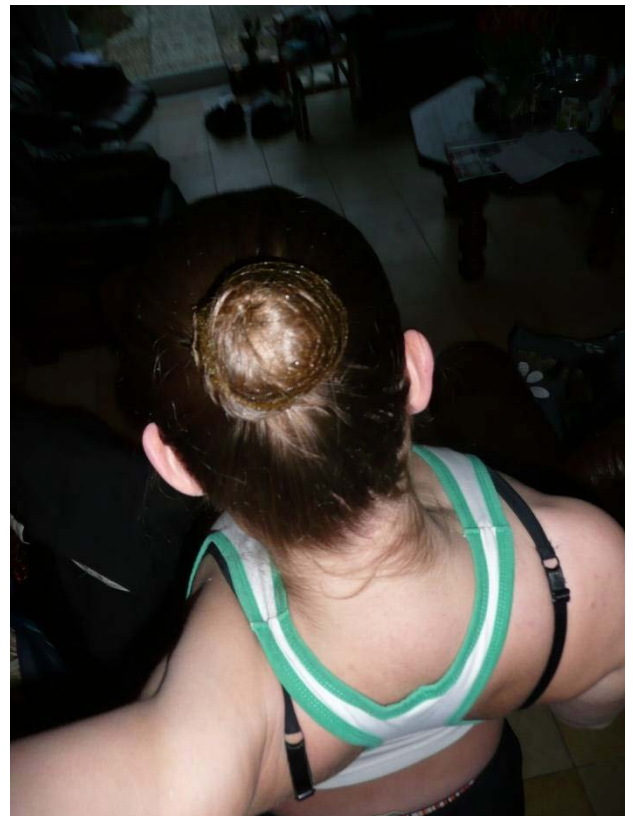
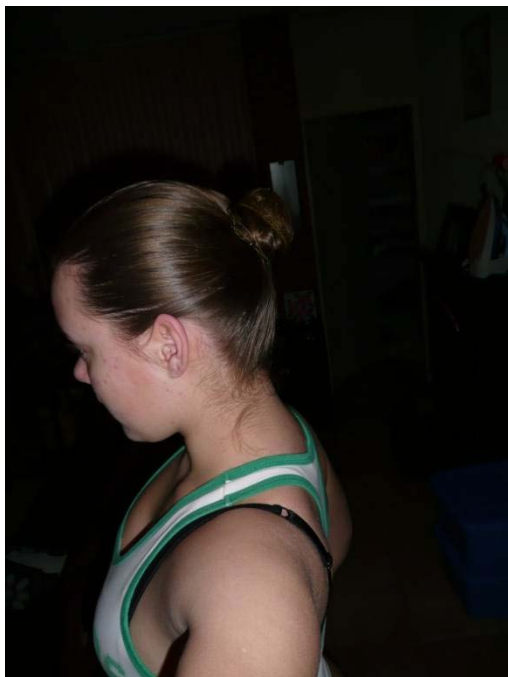
Bijlage 3.

## De knot

Stap 1: maak een staart die op oorhoogte is.



Stap 2: maak 3 of meerdere vlechtjes en maak hier een knot van. Dit kan ook door de staart te draaien tot het een knot is en hier knotspelden in te steken. Het handigste is om over de knot een netje te doen zo blijven alle haren in de knot (dit is vooral handig bij laagjeshaar)



Stap 3: doe gelatine in het haar. Dit is het handigste met een kwast. Zorg wel dat er geen haren uit de kwast komen. Begin met het haar om de knot heen naar achter te strijken met de kwast met gelatine. Als het haar dan strak naar achteren zit en hierdoor een bobbel is veroorzaakt kan dit nog vast worden gezet met schuifspeldjes. Doe hierna de knot in de gelatine.

