

Beoordeling verplichte elementen in routine

Door alle teamleden uitgevoerd en de figuur is volgens de omschrijving uitgevoerd = +

Indien niet door alle teamleden uitgevoerd of niet juist uitgevoerd = -

Indien totaal niet mee opgenomen in het team = NIET

	+ / -
1) KIPNUS <i>Start in back-layout, beide benen plooiën naar tub, doordraaien naar inverted tuck (kip positie), 1 been uitstrekken naar vertical bent knee positie, zinken in vertical bent knee tot voet volledig onder water</i>	
2) PORPOISE via CRANE POSITIE <i>Start in front layout, naar front pike, 1 been gestrekt liften naar crane, 2e been gestrekt erbij naar vertical. Einde is vrij</i>	
3) BODY BOOST <i>Hoge eggbeat, te starten onder water</i>	
4) BALLET BEEN COMBINATIE <i>Minimum 2 van de volgende posities; ballet been Links of rechts, flamingo links of rechts, dubbel balletbeen. Deze elementen moeten vlak na elkaar komen, zonder andere bewegingen tussen</i>	
5) SPLIT POSITIE MET WALKOUT FRONT OF BACK <i>Start in split positie, over knight sluiten (voorste been opliften) en eindigen met gezicht boven water (back layout) OF over crane sluiten (achterste been opliften, naar pike) en eindigen met achterhoofd aan water (front layout)</i>	
6) EGGBEAT <i>Met zijwaartse verplaatsing en armbeweging (1 of 2 armen) Alle elementen moeten door iedereen gelijktijdig en met de gezichten naar dezelfde richting uitgevoerd te worden.</i>	
7) JOINED ACTION (enkel voor duo, trio en team , vrij te plaatsen in de routine) Alle zwemmers zijn met elkaar verbonden op gelijk welke manier. De link moet wel zichtbaar zijn, dus hier geen opduwen (jumps, stacks, plateau).	
8) CADANCE ACTION (enkel voor team – vrij te plaatsen in routine) Alle zwemmers doen één na één dezelfde beweging, mag met arm- OF beenbeweging zijn.	
9) FORMATIES (enkel voor team – vrij te plaatsen in routine)	
een lijn	
én	
een cirkel	

Artistieke beoordeling routines

<i>DEEL1: bij voorkeur door Jury D of hoger, indien nietmogelijk, trainer met ervaring</i>	+ / -
Boordwerk	
iedereen in contact met de grond	
Synchronisatie	
Figuren	
Armbewegingen	
Ondergaan / bovenkomen	
Figuren	
Hoogte	
Lange figuur onder water	
Gestrekte benen en voeten	
Gelijktijdig uitgevoerd	
Formaties	
Variatie (lijn, cirkel, pyramide, ...)	
Formatiewissels onder water	
Formatiewissels boven water	
Duidelijk afgelijnd, herkenbaar	
Zwemsters dicht bij elkaar	

<i>DEEL2:</i>	+ / -
Voortbeweging	
Variatie (eggbeat, flutter, ...)	
Afgelegde afstand	
Bodem van het zwembad niet gebruikt	
Acrobatie	
platform/lifts/throws	
Creativiteit/ presentatie	
Uniekheid	
Drijf acties	
Combinatie acties: acties 2 per twee of 4 per 4, ...	
Gebruik lichaamstaal	

Extra beoordeling over elementen in combo

	+ / -
<u>Voldaan aan minimum:</u>	
1 ^{ste} deel met 1 of 2 zwemmers	
2 ^{de} deel met 1 of 2 zwemmers	
1 deel door alle leden uitgevoerdén figuur is juist uitgevoerd door iedereen	

Tijdsregistratie door secretariaat

	+ / -
Maximum tijd niet met meer dan 15s overschreden	
Boordwerk duurt niet langer dan 10s	

CLUB:

ROUTINE: