



Artistiek Zwemmen Vlaanderen

Brevet 3

Geslaagd = Minstens 14 / 17

1. Grondoeeningen	2
1.1 Split	2
1.2 Figuur op Feetup / in kopstand	3
1.3 Brug	4
2. Zwemtechniek / Conditie	4
3. Apnee	5
4. Eggbeaten & bodyboost	6
4.1 Eggbeaten	6
4.2 Bodyboost	6
5. Verplaatsingen / wrikbewegingen	7
6. Basisposities	7
6.1 Verticaal / Vertical Position	7
6.2 Zwaluwstaart / Fishtail Position	8
6.3 Verticaal Gebogen Knie / Bent Knee Vertical Position	9
6.4 Dolco / Knight Position met drijfhelp	10
7. Basistransities	11
7.1 Swordfish doordraaien met drijfhelp	11
8. Figuren	12
8.1 Straight Ballet Leg	12
8.2 Barracuda	12
8.3 Water Drop	13
8.4 Swanita Spinning 180°	14
9. Routine	15

1. Grond oefeningen

1.1 Split

Linker- en rechter- en middensplit uitvoeren met de handen zijwaarts gestrekt. Hoofd, schouders en heupen staan in een rechte lijn ten opzichte van elkaar en loodrecht op de grond.

Elke positie (rechter-, linker- en middensplit) wordt gedurende 10 seconden gehouden.



Materiaal

- Mat (optioneel).

Doel

- Soepelheid van de benen;
- Plaatsing van de heupen;
- Houding van schouder en hoofd;
- Plaatsing van de benen op de as;
- Strekking van benen, voeten en tenen.

Beoordeling

DOEL 1 : Stabiliteit van het lichaam.
DOEL 2 : Controle in de bewegingen van de benen.
DOEL 3 : Uitlijning van het lichaam in alle posities.

De 3 doelen moeten bij de 3 uitvoeringen gehaald zijn, verder krijgt elke split een punt obv de hoogtetabel met telkens 0,5 punt aftrek voor:

- Schouders niet boven bekken;
- Knieën niet gestrekt;
- Lijn bekken niet loodrecht op lijn benen;
- Voeten niet gestrekt.

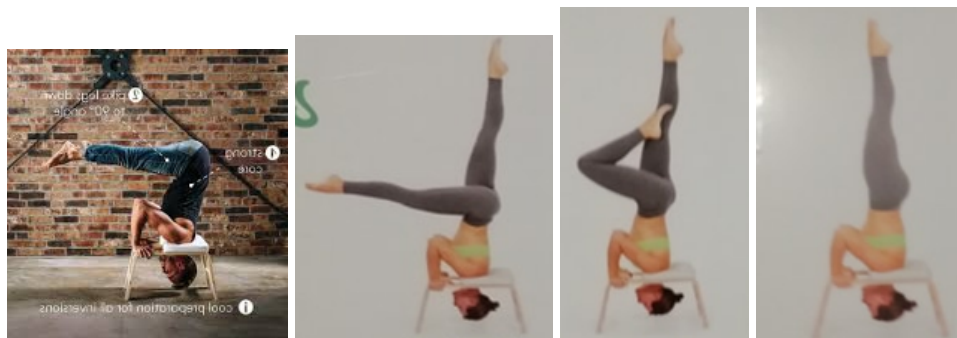
EINDSCORE 1 : Elke split minstens 8

EINDSCORE 0,5 : 1 split minder dan 8

EINDSCORE 0 : 2 of 3 splitten minder dan 8
--

1.2 Figuur op Feetup / in kopstand

In kopstand of met behulp van een Feetup start de sporter in **Hoek / Front Pike Position**, van daaruit wordt 1 been geheven tot **Kraan / Crane Position**. Hierna wordt het horizontale been geplooid tot **Verticaal Gebogen Knie / Bent Knee Vertical Position**. Om te eindigen met het bijsluiten (teen beweegt langs het scheenbeen) tot **Verticaal / Vertical Position**. De posities worden 5 seconden aangehouden en de transitie gebeuren traag en gecontroleerd.



Materiaal

- Feetup (optioneel);
- Mat (optioneel en aangeraden bij kopstand).

Doel

- Core stabiliteit;
- Uitlijning van het lichaam in alle posities;
- Controle in de uitvoering van de bewegingen van de benen.

Beoordeling

DOEL 1 : Stabiliteit van het lichaam.

DOEL 2 : Controle in de bewegingen van de benen.
--

DOEL 3 : Uitlijning van het lichaam in alle posities.

1.3 Brug

Holling van de rug ter voorbereiding van Front Ariana / Swanita Spinning 180°.

Beide handen en voeten raken de grond, de benen mogen gestrekt of gebogen zijn maar de schouders staan boven de handen.

De positie wordt 5 seconden aangehouden.



Materiaal

- Mat (optioneel).

Doel

- Soepelheid van de rug;
- Uitlijning van hoofd, armen en schouders.

Beoordeling

DOEL 1 : Zonder hulp naar brug.
DOEL 2 : Hoofd & armen onder de schouders.
DOEL 3 : 10 seconden aanhouden.

2. Zwemtechniek / Conditie

Beginnen met een startduik (mag van op startblok, niet verplicht), 100m wisselslag zwemmen in maximaal 2 minuten en 30 seconden:

- 25 meter vlinderslag;
- Open keerpunt (met 2 handen de boord aantikken, voeten tegen de boord zetten en afstoten op de rug);
- 25 rugslag;
- Achterwaarts tuimelkeerpunt (met 1 hand de boord aantikken boven het hoofd van op de rug, knieën naar zich toe trekken zodat deze tegen de boord komen en afstoten op de buik);
- 25m schoolslag;
- Open keerpunt (met 2 handen de boord aantikken, zijwaarts draaien zodat de voeten tegen de boord komen en afstoten op de buik);
- 25m crawl.

Materiaal

- Chronometer.

Doel

- Correcte, vlotte zwemstijl zonder competitieniveau na te streven (de slechte uitvoering van een van de slagen zorgt automatisch voor een puntenaftrek van 0,5);
- Correcte keerpunten (de uitvoering van verkeerde keerpunten zorgt automatisch voor een puntenaftrek van 0,5).

Beoordeling

SCORE 1: $\leq 2'30''$
SCORE 0 : $> 2'30''$

3. Apnee

25 meter onder water zwemmen:

Vertrekken met een verticale daling langs de muur waarna de voeten tegen de muur gezet worden om zich af te duwen. Het lichaam is volledig onder water en evenwijdig met het wateroppervlak.

De verplaatsing mag zowel in buiklig als in ruglig gedaan worden, maar moet met een schoolslagbeweging.

Doel

- Efficiënte voortbeweging;
- Diepte waarop gezwommen wordt is minstens 1 meter;
- 25 meter verplaatsing.

Beoordeling

Score 1 : ≥ 25 m
Score 0,5 : tussen 25 m en 20 m
Score 0 : < 20 m

4. Eggbeaten & bodyboost

4.1 Eggbeaten

Lichaam verticaal van hoofd tot heupen, met de armen zijwaarts gestrekt aan het wateroppervlak, voeren de onderbenen een inwaarts draaiende beweging uit. De rechterarm wordt gestrekt opgeheven tot hij verticaal naast het hoofd staat. De linkerarm wordt ook gestrekt opgeheven tot hij verticaal naast het hoofd staat. De kin mag het water niet raken tijdens deze proef. De 3 posities worden 5 seconden gehouden.



Doel

- Efficiënte ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex;
- Verticale positie van het hoofd tot de heupen;
- Hoofd recht en kin uit het water;
- Constante hoogte;
- Strekking van armen, schouders en lichaam.

Beoordeling

DOEL 1 : Stuwende ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex
DOEL 2 : Hoofd recht met kin uit water doorheen de hele oefening.
DOEL 3 : Verticale houding van de romp én volledig gestrekte armen.

4.2 Bodyboost

Vanuit de startpositie met de knieën dicht bij de oksels, 3 opeenvolgende keren het lichaam opduwen. De eerste keer zonder armbeweging, de tweede keer wordt 1 arm opgeheven tot naast het hoofd, de derde keer worden de beide armen opgeheven tot naast het hoofd. Tussen elke boost mag een korte rustfase zijn om de startpositie opnieuw in te nemen. De lijn heupen-schouders-hoofd staat op het hoogste punt van de boost loodrecht op het wateroppervlak. Het lichaam komt uit het water met een maximale hoogte (minstens tot het middenrif).

Doel

- Correcte starthouding met de knieën dicht bij de schouders;
- Snelheid van uitvoering van de beenbeweging;
- Kracht bij de uitvoering van elke boost;
- De presentatie van de sporter, het lichaam komt op 1 verticale lijn aan het einde van elke boost;
- Minimaal voorbij het middenrif.

Beoordeling

DOEL 1 : Klaarzetten in correcte starthouding voor bodyboost.
DOEL 2 : Krachtige opwaartse beweging met minimum bustelijn droog.
DOEL 3 : Verticale houding van de romp, schouders en hoofd op het hoogste punt.

De gemiddelde score van de 3 uitvoeringen wordt genomen als eindscore, er wordt hierbij naar boven afgerond om tot een score 0; 0,5 of 1 te komen.

5. Verplaatsingen / wrikbewegingen

Dit is geen onderdeel van dit brevet.

6. Basisposities

6.1 Verticaal / Vertical Position

Lichaam uitgestrekt, loodrecht op het wateroppervlak, benen samen, hoofd omlaag. Hoofd, heupen en enkels op 1 lijn. Waarna er een langzame daling ingezet wordt tot de voeten volledig onder water zijn, nog steeds met behoud van de verticale positie.

De positie wordt 5 seconden ter plaatse en op dezelfde hoogte gehouden door middel van een wrikbeweging (support scull), de hoogte is niet van belang, wel dat deze constant blijft. Het begin van de oefening is vrij.



Doel

- Lichaamsspanning/strakheid;
- Strecking van lichaam, been, voeten en tenen;
- Verticaal uitlijnen van het lichaam;
- Efficiëntie van het wrikken (support scull);
- Constante hoogte gedurende 5 seconden;
- Langzame daling na 5 seconden;
- Geen verplaatsing tijdens de hele oefening.

Beoordeling

DOEL 1: Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd.

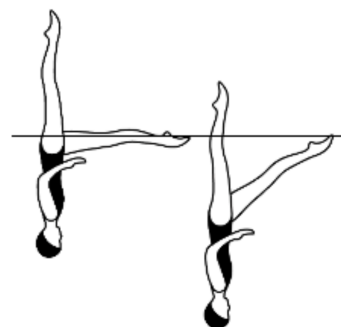
DOEL 2 : Extensie: beide knieën en voeten gestrekt, benen en voeten strak tegen elkaar.

DOEL 3 : De positie Vertical 5 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden

6.2 Zwaluwstaart / Fishtail Position

Lichaam in Verticaal / Vertical Position met 1 been gestrekt voorwaarts. De voet van het voorwaartse been is aan het wateroppervlak (ongeacht de hoogte van de heupen).

De positie wordt 5 seconden ter plaatse en op dezelfde hoogte gehouden door middel van een wrikbeweging (support scull), de hoogte is niet van belang, wel dat deze constant blijft. Het begin en einde van de oefening is vrij.



Doel

- Lichaamsspanning/strakheid;
- Strecking van lichaam, been, voeten en tenen;
- Verticaal uitlijnen van het lichaam;
- Voet van het voorwaartse been aan het wateroppervlak;
- Efficiëntie van het wrikken (support scull);
- Constante hoogte gedurende 5 seconden;
- Geen verplaatsing tijdens de hele oefening.

Beoordeling

DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd.

DOEL 2 : De voet van het liggende been aan het wateroppervlak.

DOEL 3 : De positie 5 seconden stabiel, op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden.

6.3 Verticaal Gebogen Knie / Bent Knee Vertical Position

Lichaam in Verticaal / Vertical Position. 1 been geplooid, met de teen van het geplooidde been tegen de binnenkant van het gestrekte been aan de knie of hoger waarbij het bovenbeen van het geplooidde been parallel staat met het wateroppervlak.

De positie wordt 5 seconden ter plaatse en op dezelfde hoogte gehouden door middel van een wrikbeweging (support scull), de hoogte is niet van belang, wel dat deze constant blijft. Het begin en einde van de oefening is vrij.



Doel

- Lichaamsspanning/strakheid;
- Strekking van lichaam, benen, voeten en tenen;
- Verticaal uitlijnen van het lichaam;
- Plaatsing gebogen been;
- Efficiëntie van het wrikken (support scull);
- Constante hoogte gedurende 5 seconden;
- Geen verplaatsing tijdens de hele oefening.

Beoordeling

DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd.

DOEL 2 : Een been is geplooid met de grote teen tegen de binnenzijde van het gestrekte been boven de knie of hoger op het dijbeen. Extensie in de gestrekte knie en voeten gestrekt.

DOEL 3 : De positie 5 seconden stabiel, op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden.

6.4 Dolco / Knight Position met drijfhelp

Onderrug hol met de heupen, schouders en hoofd op een verticale lijn. 1 been verticaal, ander been gestrekt naar achteren met het been aan het wateroppervlak en zo horizontaal mogelijk. Deze positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden met flessen of andere drijfhelp aan de heupen. Het begin en einde van de oefening is vrij.



Materiaal

- 2 flessen of andere drijfhelp.

Doel

- Soepelheid van de rug;
- Lichaamsspanning, strekking van benen en voeten van begin tot einde;
- Verticale uitlijning van been, heupen, schouders en hoofd;
- Horizontale uitlijning van het achterwaartse been.

Beoordeling

DOEL 1 : Verticale uitlijning van been, heupen, schouders en hoofd en horizontale uitlijning van het achterwaartse been.
--

DOEL 2 : Lichaamsspanning, strekking van benen en voeten.

DOEL 3 : De positie 5 seconden stabiel en ter plaatse aanhouden.
--

7. Basistransities

7.1 Swordfish doordraaien met drijfhulp

Vanuit buikig met flessen in de handen en de onderbenen geplooid met de tenen naar het hoofd toe, wordt een rotatie van het lichaam rond de diepte-as ingezet tot het lichaam volledig rondgedraaid is.

De flessen worden in het begin ter hoogte van de heupen vastgehouden.



Materiaal

- 2 flessen of andere drijfhulp.

Doel

- Spanning zetten in de rug om op basis van spierkracht Swordfish rotatie in te zetten;
- Niet plooiën in de heupen;
- Flessen vasthouden ter hoogte van de heupen;
- Gecontroleerd draaien zonder gebruik van de armen.

Beoordeling

DOEL 1 : Holle rug, tenen geplooid naar het hoofd.
DOEL 2 : Rotatie van het lichaam rond de diepte-as.
DOEL 3 : Controle bij het draaien.

8. Figuren

8.1 Straight Ballet Leg

WA Figuur °106

Vanuit **Ruglig** wordt 1 been gestrekt opgeheven tot een **Balletbeen**. *Het balletbeen wordt neergelegd* (Vanuit een **Balletbeen** wordt het horizontale been geplooid zonder beweging van het bovenbeen tot een **Gebogen Knie** aan te nemen. De teen beweegt langs de binnenkant van het gestrekte been tot een **Ruglig** wordt aangenomen).

WA Figure °106:

From a **Back Layout Position**, one leg is raised straight to a **Ballet Leg Position**. *The Ballet Leg is lowered* (From a **Ballet Leg Position** the ballet leg is bent without movement of the thigh to a **Bent Knee Back Layout Position**. The toe moves along the inside of the extended leg until a **Back Layout Position** is assumed.).



Beoordeling

SCORE 1 : $\geq 4,5$

SCORE 0,5 : tussen 3,5 en 4,4

SCORE 0 : $< 3,4$

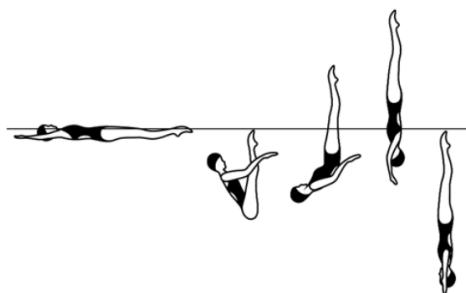
8.2 Barracuda

WA Figuur °301:

Vanuit **Ruglig** worden de benen opgeheven tot verticaal terwijl het lichaam wordt ondergedompeld tot **Oester** met de tenen net onder het wateroppervlak. Een thrust (vanuit **Oester** met de benen loodrecht op het wateroppervlak wordt een verticaal opwaartse beweging gemaakt met de benen terwijl het lichaam ontrolt om **Verticaal** aan te nemen). wordt uitgevoerd tot **Verticaal**. *Het lichaam zakt verticaal* (terwijl de **Verticaal** wordt behouden, zakt het lichaam langs de lengte-as tot de tenen ondergedompeld zijn.) op hetzelfde tempo als de *thrust*.

WA Figure °301:

From a **Back Layout Position** the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface of the water. A *Thrust* (From a **Submerged Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface of the water a vertical upward movement of the legs and hips is rapidly executed as the body unrolls to assume a **Vertical Position**.) is executed to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* (Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged.) is executed at the same tempo as the *Thrust*.



Beoordeling

SCORE 1 : $\geq 4,5$

SCORE 0,5 : tussen 3,5 en 4,4

SCORE 0 : $< 3,4$

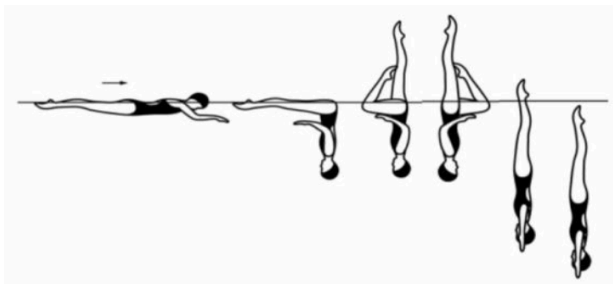
8.3 Water Drop

WA Figuur °363:

Vanuit **Buiklig** wordt een *Hoek aangenomen* (Vanuit **Buiklig** met het gezicht in het water, beweegt het lichaam omlaag om een **Hoek** aan te nemen. De billen, benen en voeten verplaatsen langs het wateroppervlak tot de heupen de oorspronkelijke plaats van het hoofd aannemen.). De benen worden tegelijk opgeheven tot **Verticaal Gebogen Knie**. Een *halve twist* wordt uitgevoerd. Een *180° Spin* wordt uitgevoerd in dezelfde richting terwijl het gebogen been wordt gestrekt tot **Verticaal** en afgerond wanneer de enkels het wateroppervlak raken. *Het lichaam zakt verticaal* (terwijl de **Verticaal** wordt behouden, zakt het lichaam langs de lengte-as tot de tenen ondergedompeld zijn.).

WA Figure °363:

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed (From a **Front Layout Position** with the face in the water the trunk moves downward to assume a **Front Pike Position**. The buttocks, legs and feet travel along the surface of the water until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action.). The legs are lifted simultaneously to a **Bent Knee Vertical Position**. A *Half Twist* is executed. A *180° Spin* is executed in the same direction as the bent leg is extended to a **Vertical Position** and completed as the ankles reach the surface of the water. A *Vertical Descent* (Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged.) is executed.



Beoordeling

SCORE 1 : $\geq 4,5$

SCORE 0,5 : tussen 3,5 en 4,4

SCORE 0 : $< 3,4$

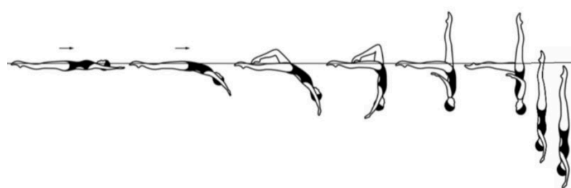
8.4 Swanita Spinning 180°

WA Figuur °227d:

Vanuit **Ruglig** wordt een *Boog Gebogen Knie aangenomen* (Vanuit **Ruglig** bewegen het hoofd, de heupen en voeten langs het wateroppervlak in de richting van het hoofd. Met doorlopende beweging verlaat het hoofd het wateroppervlak terwijl de rug wordt gehoud om een **Boog Gebogen Knie** aan te nemen met de heupen op de oorspronkelijke plaats van het hoofd.). Het gebogen been wordt gestrekt om **Dolco** aan te nemen. Het lichaam roteert 180° om een **Zwaluwstaart** aan te nemen. In dezelfde richting wordt een **180° Spin** uitgevoerd terwijl het horizontale been wordt bijgesloten tot **Verticaal** en wordt afgerond wanneer de enkels het wateroppervlak raken. *Het lichaam zakt verticaal* (terwijl de **Verticaal** wordt behouden, zakt het lichaam langs de lengte-as tot de tenen ondergedompeld zijn.).

WA Figure °227d:

From a **Back Layout Position** a *Bent Knee Surface Arch Position* is assumed (From a **Back Layout Position** with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water. With continuous movement the head leaves the surface of the water as the back is arched more to assume a **Bent Knee Surface Arch Position** with the hips occupying the position of the head at the beginning of this action.). The bent leg is straightened to assume a **Knight Position**. The body rotates 180° to assume a **Fishtail Position**. Continuing in the same direction a *descending Spinning 180°* rotation is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position** and is completed as the ankles reach the surface of the water. A *Vertical Descent* (Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged.) is executed.



Beoordeling

SCORE 1 : $\geq 4,5$
SCORE 0,5 : tussen 3,5 en 4,4
SCORE 0 : $< 3,4$

9. Routine

Mag met of zonder muziek en/of op tellen uitgevoerd worden. Elementen #1 - #8 worden in de gegeven volgorde uitgevoerd. De duur van de routine is maximaal 1 minuut.

Element 1: Duik

Vanaf staande positie op de rand van het bad, duikt de zwemmer met een duidelijke afsprong met een volledig gestrekt lichaam in het zwembad.

Element 2: Bodyboost met armbeweging

Vanuit de startpositie met de knieën dicht bij de schouders, het lichaam opduwen waarna een armbeweging naar keuze wordt uitgevoerd. De lijn heupen-schouders-hoofd staat op het hoogste punt van de boost loodrecht op het wateroppervlak. Het lichaam komt uit het water met een maximale hoogte (minstens tot het middenrif).

Element 3: Verplaatsing

Boven komen met aansluitend een verplaatsing van minstens 2 meter die op eender welke wijze uitgevoerd wordt (bvb ritmisch zwemmen, eggbeat, ruglig met beenbeweging, ...)

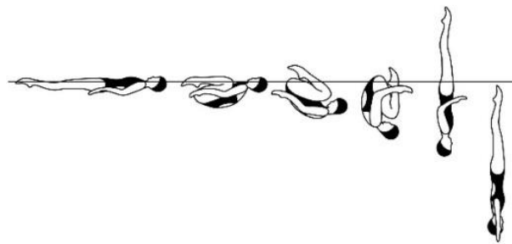
Element 4: Kip

WA Figuur °311:

Vanuit **Ruglig** worden de knieën, schenen en tenen langs het wateroppervlak getrokken om een **Bolletje** aan te nemen. Met doorlopende beweging wordt het bolletje kleiner en wordt een gedeeltelijke achterwaartse koprol uitgevoerd tot de schenen loodrecht op het wateroppervlak staan. Het lichaam ontrolt terwijl de benen worden gestrekt tot Verticaal op de middellijn tussen de oorspronkelijke verticale lijn door de heupen en de oorspronkelijke verticale lijn door het hoofd en de schenen. *Het lichaam zakt verticaal* (terwijl de **Verticaal** wordt behouden, zakt het lichaam langs de lengte-as tot de tenen ondergedompeld zijn.).

WA Figure °311:

From a **Back Layout Position** the knees, shins and toes are drawn along the surface of the water to assume a **Tuck Position**. With continuous motion the tuck becomes more compact, and a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface of the water. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a **Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and shins. A *Vertical Descent* (Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged.) is executed.



Element 5: Flutteren met armbeweging

Liggend op de zij in het water met beenbeweging zoals bij crawl voortbewegen. Één arm in de lucht (mag met een beweging erbij). Gevolgd door Buiklig / Front Layout Position.

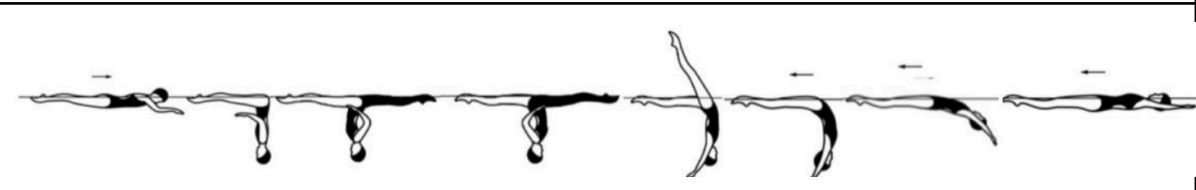
Element 6: Front Ariana

WA Figuur °359:

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed (From a **Front Layout Position** with the face in the water the trunk moves downward to assume a **Front Pike Position**. The buttocks, legs and feet travel along the surface of the water until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action.). 1 been wordt opgeheven in een 180° boog over het wateroppervlak tot **Split**. Terwijl de relatieve positie van de benen tegenover het wateroppervlak wordt behouden, wordt een *Ariana rotatie* (Vanuit Split, terwijl de relatieve positie van de benen tegenover het wateroppervlak wordt behouden, roteren de heupen 180°) uitgevoerd. Een overslag voorover (Vanuit Split wordt het voorste been opgeheven in een 180° boog over het wateroppervlak tot het wordt bijgesloten in een Boog. Een *Boog tot Ruglig* wordt uitgevoerd (Vanuit Boog komen de heupen, borstkas en gezicht een voor een aan het wateroppervlak terwijl het lichaam verplaatst richting de voeten tot het hoofd de oorspronkelijke plaats van de benen.) wordt uitgevoerd.

WA Figure °359:

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed (From a **Front Layout Position** with the face in the water the trunk moves downward to assume a **Front Pike Position**. The buttocks, legs and feet travel along the surface of the water until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action.). One leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a **Split Position**. Maintaining the relative position of the legs to the surface of the water, an *Ariana Rotation* (From a **Split Position** maintaining the relative position of the legs to the surface of the water the hips rotate 180°.) is performed. A *Walkout Front* (From a **Split Position**, the front leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to meet the opposite leg in a **Surface Arch Position** and with continuous movement an *Arch to Back Layout Position* (From a **Surface Arch Position** the hips, chest, and face surface sequentially at the same point with foot first movement to a **Back Layout Position** until the head occupies the position of the hips at the beginning of this action.) is executed.) is executed.



Element 7: Eggbeat met verplaatsing en armbeweging

Boven komen in eggbeat, met aansluitend een verplaatsing van minstens 2 meter met armbeweging van beide armen gevolgd door een overgang naar Buiklig / Front Layout Position.

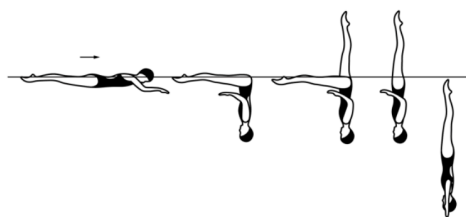
Element 8: Tower

WA Figuur °348

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed (From a **Front Layout Position** with the face in the water the trunk moves downward to assume a **Front Pike Position**. The buttocks, legs and feet travel along the surface of the water until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action.). 1 been wordt opgeheven tot **Zwaluwstaart**. Het horizontale been wordt opgeheven tot **Verticaal**. *Het lichaam zakt verticaal* (terwijl de **Verticaal** wordt behouden, zakt het lichaam langs de lengte-as tot de tenen ondergedompeld zijn.).

WA Figure °348

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed (From a **Front Layout Position** with the face in the water the trunk moves downward to assume a **Front Pike Position**. The buttocks, legs and feet travel along the surface of the water until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action.). One leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* (Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged.) is executed.



Element 9: Afgelegde afstand en wissel van richting

Doorheen de routine wordt 20 à 25 m afgelegd met 1 wissel van richting. Deze gebeurt ten laatste tijdens element #7 zodat element #8 in het diepe deel van het zwembad gebeurt.

Doel

- Niveau van de technische elementen (hoogte, uitlijnen);
- Lichaamsspanning, strekking en houding, strakheid.

Beoordeling

SCORE 1 : $\geq 4,5$

SCORE 0,5 : tussen 3,5 en 4,4

SCORE 0 : $< 3,4$

Elk element krijgt een score op 10 (tot op 0,1, niet 0,25). De gemiddelde score van de 9 elementen wordt genomen als eindscore.