

WYTYCZNE DLA SĘDZIÓWI I TRENERÓW PŁYWANIA SYNCHRONICZNEGO

2013-2017



Warszawa, styczeń 2014

CZĘŚĆ PIERWSZA: ETYKA

Etyka

CZĘŚĆ DRUGA: OCENA FIGUR

1. Zasady oceny figur
2. Wytyczne do oceny figur
3. Podstawowe zasady w ocenie figur
4. Wytyczne punktowe oceny figur
5. Szczegółowa skala ocen dotycząca wysokości wykonania
6. Identyfikacja trudności w figurach

CZĘŚĆ TRZECIA: ANALIZA PODSTAWOWYCH POZYCJI

Przepisy FINA – załącznik II: podstawowe pozycje

CZĘŚĆ CZWARTA: ANALIZA PODSTAWOWYCH PRZEJŚĆ

Przepisy FINA – załącznik III: podstawowe przejścia

CZĘŚĆ PIĄTA: GRUPY FIGUR FINA 2013-2017

Figury: Senior, Junior i Grupa wiekowa 16-17-18 lat

Figury: Grupa wiekowa 13-15 lat

Figury: Młodzik – grupa wiekowa 12 lat i młodsze

CZĘŚĆ SZÓSTA: PROGRAMY DOWOLNE

1. Zasady oceny programów dowolnych
2. Skala ocen programów
3. Ocena programów dowolnych
4. Ocena noty technicznej
5. Ocena wykonania
6. Ocena synchronizacji
7. Ocena poziomu trudności
8. Ocena wrażenia artystycznego
9. Ocena choreografii
10. Ocena interpretacji i wykorzystania muzyki
11. Ocena sposobu prezentacji

CZĘŚĆ SIÓDMA: PROGRAMY TECHNICZNE

Zasady oceny programów technicznych

Przepisy FINA – załącznik VI: elementy do programów technicznych

CZĘŚĆ PIERWSZA: ETYKA

Etyka: "Filozofia moralności"

"Zasady i normy regulujące postępowanie członków danego zawodu"

"Działać w sposób odpowiedni"

W pływaniu synchronicznym polegamy na ludziach, którzy mają szczerze i zgodnie ze swoim sumieniem wydać ocenę i uplasować zawodników na kolejnych miejscach.

O wiele łatwiejsze do zaakceptowania są rezultaty wymierne – czas na stoperze czy ilość strzelonych bramek.

Najistotniejsze wartości w pływaniu synchronicznym to **szacunek, odpowiedzialność i uczciwość**.

- Być uczciwym, rzetelnym i bezstronnym w podejmowaniu decyzji dotyczących uczestników sportu, zwłaszcza sportowców.
- Znać i rzetelnie stosować przepisy i regulaminy FINA.
- Mieć świadomość możliwych nacisków zewnętrznych ze strony klubu/ów, kraju/ów, Federacji i być odpornym na te naciski i wpływy.
- Mieć świadomość czynników wpływających na subiektywną ocenę zarówno pozytywną jak i negatywną, ze strony kraju, kontynentu oraz swoich personalnych.
- Unikać dyskusji na temat występów sportowców do momentu zakończenia danej konkurencji.
- Być w stanie przekazać trenerom konstruktywny komentarz dotyczący programów ich zawodniczek.
- Wymieniać się ewentualnymi prezentami dopiero po zakończeniu zawodów.
- Przestrzegać przepisowego stroju.

Poza Sędziowaniem istnieją także inne Etyczne kwestie związane ze sportem.

- Podstawowe zasady i normy moralne w życiu codziennym.
- Rozważanie i ciągła ocena norm i wartości.
- Ocena tego co jest dobre, co jest wątpliwe i co jest niedozwolone.
- Co wpływa na nasze decyzje, na czym polega wolność w podejmowaniu decyzji.

Rozważania Etyczne dotyczące innych grup :

Trenerzy:

- Poszanowanie zarówno psychiczne jak i fizyczne dla sportowców
- Akceptacja zasad i harmonogramu szkoleń
- Poszanowanie kreatywności i unikanie kopiowania choreografii

Kierownicy Ekip:

- Po pierwsze uczciwość i umiejętność współpracy na basenie z innymi ekipami (wzajemne poszanowanie miejsca do ćwiczeń w wodzie)
- Współpraca z organizatorami zawodów sportowych

Zawodnicy:

- Poszanowanie dla innych zawodników
- Poszanowanie i przestrzeganie zasad, w tym nie stosowanie dopingu

Widzowie (szczególnie rodzice):

- Poszanowanie dla wszystkich urzędników zawodów (sędziów, organizatorów etc.) oraz dla zawodników

Media i prasa:

- Pozostawianie bezstronnym i zdawanie rzeczowej relacji

CZĘŚĆ DRUGA: OCENA FIGUR

Figura jest połączeniem podstawowych pozycji oraz przejść. Wszystko to jest wykonywane w sposób i w kolejności opisanej w Przepisach FINA

1. ZASADY OCENY FIGUR FINA

SS 10 OCENIANIE FIGUR

SS 10.1 Punktem odniesienia dla każdej oceny jest wykonanie perfekcyjne.

Kształt – pod rozważę brane są: dokładność pozycji oraz przejść jak określono w opisie figury.

Kontrola – pod rozważę brane są: napięcie, wysokość, stabilność, czystość wykonania, jednolite tempo jeżeli nie określono w figurach inaczej.

Figury są wykonywane w miejscu (jeżeli w przepisach nie określono inaczej).

SS 10.1.1 Figury ocenia się w skali 0-10, co 1/10 pkt.

Perfekcyjne	10
Bliskie perfekcji	9,9 do 9,5
Doskonałe	9,4 do 9,0
Bardzo dobre	8,9 do 8,0
Dobre	7,9 do 7,0
Kompetentne	6,9 do 6,0
Poprawne	5,9 do 5,0
Z brakami	4,9 do 4,0
Słabe	3,9 do 3,0
Bardzo słabe	2,9 do 2,0
Trudne do rozpoznania	1,9 do 0,1
Kompletnie nieudane	0

ZASADY OCENY FIGUR zgodnie z załącznikiem IV do przepisów FINA

Jeżeli w przepisach nie określono inaczej, figury wykonuje się wysoko i w sposób kontrolowany, w jednostajnym tempie, a każda część figury musi zostać wykonana (pokazana) zgodnie z opisem.

UWAGI:

1. Figury są definiowane przez swojej komponenty: pozycje ciała i przejścia zgodnie z opisami w Załączniku II (pozycje ciała) i Załączniku III (przejścia).
Opisy figur odnoszą się do perfekcyjnego wykonania.
2. Przejścia to ruch ciągły z jednej pozycji do drugiej. Zakończeniem przejścia jest jednocześnie osiągnięcie przez ciało odpowiedniej pozycji oraz oczekiwanej wysokości. Zmiany wysokości w trakcie przejść występują tylko wtedy, gdy jest to dokładnie określone w przepisach.

3. Jeżeli w przepisach nie określono inaczej, pożądana jest zawsze maksymalna wysokość. Ocenie podlega wysokość wyrażona jako położenie poszczególnych części ciała w stosunku do powierzchni wody.
4. Jeżeli w przepisach nie określono inaczej, figury wykonuje się w miejscu. Przejścia, które wymagają przesunięcia oznaczone są na rysunkach strzałką.
5. Rysunki figur są jedynie wskazówką. Jeżeli występuje rozbieżność między rysunkiem i opisem, wiążąca jest wersja opisowa (w oryginale przepisów FINA, w języku angielskim).
6. W czasie wykonywania figury, pauzy są dozwolone tylko w tych pozycjach, które są **wytluszczone** (pogrubiona czcionka) i zdefiniowane w Załączniku II do przepisów FINA.
7. Podstawowe przejścia są opisane jedynie w Załączniku III do przepisów FINA i są wyróżnione napisaniem ich *kursywą* (pochyłą czcionką) w opisie figury.
8. Jeżeli użyte jest słowo „and” („i”, „oraz”) do połączenia dwóch akcji, oznacza to, że jedna akcja następuje po drugiej. Natomiast jeżeli użyte jest słowo „as” („w czasie”, „podczas”) oznacza to, że obie akcje występują równocześnie.
9. Pozycja ramion/rąk w czasie akcji jest dowolna.

Jeżeli w opisie użyto słowa „szybko”, „dynamicznie” to odnosi się ono do tempa wykonania tej części, co do opisu której zostało użyte, a nie do całości figury.

2. WYTYCZNE DO OCENY FIGUR

1. Projekt/Design figury – jest to ta część oceny, która oddaje stopień poprawnego wykonania tych pozycji i ruchów wchodzących w skład figury.

Czynniki determinujące projekt/design – ocena tego czynnika odzwierciedla dokładność wykonania wszystkich pozycji ciała i przejść

a. dokładność linii, kątów, kół

Przykład:

- a) Pozycja Noga Balet (Ballet Leg position) – noga pionowa jest prostopadle do powierzchni wody
- b) Pozycja Fishtail ma stopę nogi wyprostowanej w przód na powierzchni wody

b. dokładność w ułożeniu ciała

Przykład:

- a) W Pozycji Pionowej (Vertical position), ułożenie ucha, barku, bioder i kostek
- b) W pozycji Szpagatowej, pionowe ułożenie głowy, ramienia i bioder oraz poziome ułożenie linii bioder i ramion tworzących ‘kwadrat’ i będących równoległe do siebie.

c. poprawność kątów i pozycji tuck

Przykład:

- a) Kąt 90° w **pozycji kąta horyzontalnego (Front Pike Position)**
- b) **Pozycja łamana (Back Pike position)** – kąt 45° lub mniej przy jednoczesnym utrzymaniu prostego tułowia i nóg
- c) **Pozycja Tuck** – tak bardzo kompaktowa jak to możliwe

d. dokładność przejść

Przykład

- a) *Przejście do kąta horyzontalnego (assuming Front Pike Position)*, biodra po zakończeniu przejścia znajdują się w miejscu, gdzie wcześniej znajdowała się głowa
- b) *Wypłynięcie z wygięcia (Arch to Back Layout)*, po zakończeniu przejścia głowa znajduje się w miejscu, gdzie wcześniej były biodra
- c) W *śrubie kombinowanej (Combined Spin)*, *zejście i wyjście* muszą mieć po tyle samo obrotów – rotacji

2. Kontrola – ocena tego czynnika odzwierciedla to jak dobra jest koordynacja i napięcie w wykonywanych elementach, co przekłada się na mistrzowskie wykonanie figury.

Kontrolą w figurach jest umiejętność:

- utrzymania stabilnych i poprawnych pozycji
- poruszania ciała (część ciała) w sposób ciągły – gładki, precyzyjny i bezwysiłkowy w czasie wykonywania wymaganych przejść
- stacjonarnego wykonywania figury (chyba, że określono inaczej)
- sprawienia ogólnego wrażenia łatwości wykonania

Czynniki kontroli:

- a. Napięcie i rozciągnięcie – całego ciała przez czas trwania figury (chyba, że określono inaczej)
- b. Maksymalna utrzymana wysokość – części ciała w stosunku do powierzchni wody (chyba, że określono inaczej)
- c. Jednostajne tempo – poszczególne elementy wykonywane z tą samą prędkością (chyba, że określono inaczej)

Tempo wykonania poszczególnych przejść wchodzących w skład figury powinno być jednostajne. Nie oznacza to jednak, że każde przejście musi zająć taką samą ilość czasu, ponieważ zależy to od zakresu wykonywanego ruchu. W ramach danego przejścia nie wykonuje się żadnych przerw i pauz.

Sędziując nacisk kładziony jest na jednostajne tempo wykonania, a nie na powolność.

W przypadku gdy opis wymaga zmiany tempa podczas jednej lub więcej części figury, zmiana(y) muszą być zgodne z określonym tempem. Kiedy opis wymaga wykonania "szybkiego" (ang. rapid, rapidly) ruchu w danym elemencie, tempo wykonania tego elementu powinno być wyraźnie szybsze niż wszystkich pozostałych działań.

- d. Stacjonarność – w miejscu i bez „podróżowania”, pomijając ruchy, które zgodnie z opisem tego wymagają
- e. Stabilność –utrzymana równowaga, na którą nie wpływają zmiany pozycji
- f. Klarowność (czystość wykonania) – jasny podział między pozycjami i przejściami

Przejścia wykonywane są w sposób nie budzący wątpliwości co do klarowności ich wykonania. Po zakończeniu danego przejścia powinna być krótka pauza, która pozwoli na zdefiniowanie pozycji i określenie, że przejście zostało rzeczywiście zakończone. To powinno odbyć się przed rozpoczęciem kolejnego ruchu.

- g. Łatwość wykonania – wrażenie ogólne. Pewne, bezwysiłkowe i płynne wykonanie.

3. PODSTAWOWE ZASADY W OCENIE FIGUR

1. Pionowy znacznik referencyjny używany jest do oceny pionowych i poziomy ustawień ciała (części ciała).
2. Głowa zawsze pozostaje w linii kręgosłupa.
3. Jeżeli nie określono inaczej w opisie figury, wszystkie ruchy powinny zostać wykonane w taki sposób, aby były równe w kategoriach czasu i przestrzeni, z jednoczesnymi i równoległymi akcjami w ramach danego przejścia. Wszystkie ruchy składające się na dane przejście powinny rozpocząć i zakończyć się w tym samym momencie osiągając pożądaną pozycję.
4. Oś – linia prosta wokół której wykonywana jest rotacja
 - a) Podłużna – przechodząca centralnie przez długość ciała
 - b) Boczna – rozciągająca się na boki, albo przechodząca przez jakąś część ciała (np. biodra) albo będąca zupełnie poza ciałem
5. W czasie danego ruchu, użycie określenia pozioma lub pionowa oś, pokazuje relację podłużnej osi ciała w stosunku do powierzchni wody.
6. Wysokość ocenia się przez stosunek bioder do poziomu wody.

4. WYTYCZNE PUNKTOWE OCENY FIGUR

	10	9.5 – 9.9	9.0 – 9.5	8.0 – 8.9	7.0 – 7.9	6.0 – 6.9
	Perfekcyjnie	Bliskie perfekcji	Doskonałe	Bardzo dobre	Dobre	Kompetentne
Wrażenie ogólne	Bezszelestne.	Minimalne odstępstwa od ideału.	Prawie żadnych problemów.	Kilka mniejszych błędów.	Powyżej średniej.	Średnio, wygodnie/komfortowo.
Pozycje ciała	Pełna dokładność, pozycje stabilne i kontrolowane.	Bardzo precyzyjnie, minimalne i trudne do zauważenia odstępstwa.	Dokładne, ale niektórym pozycjom może brakować kompleksowości. Stabilnie.	Większość pozycji jasnych i dokładnych. Kilka bardzo drobnych niedokładności w stabilności i/lub kontroli.	Może brakować dokładności, ale żadnych znaczących błędów. Stabilność nie jest utrzymana przez całą figurę.	Wiele małych niedokładności. Nie jednorodna. Braki w kontroli w trudnych momentach.
Przejścia	Najbardziej efektywne i dokładne. Bez wysiłkowe i pewne wykonanie. Zupełnie płynnie i gładko.	Pozycje znajdują się „we właściwym „miejscu. Nie ma falowania.	Bardzo nieznaczne ale możliwe do odnotowania niedokładności lub przerwy w płynności wykonania. Możliwe do odnotowania oznaki wysiłku.	Małe odstępstwa w dokładności, efektywności i/lub płynności. Nie bez wysiłku we wszystkich częściach.	Widoczne nieregularności, ale żadne z nich nie są znaczące. Niepewność ruchów i widoczne spięcie w wykonaniu.	Niejednorodne. Problemy w trudniejszych przejściach. Widoczny wysiłek.
Klarowność wykonania	Precyzyjne oddzielenie pozycji i przejść z maksymalnym napięciem przez cały czas.	Ostra. Jasne podziały między figurami i pozycjami.	Odstępstw jest niewiele i są drobne. Dobre napięcie.	Dokładna i czysta z kilkoma niewielkimi odstępstwami od precyzji. Niewielkie różnice w napięciu.	Jasne podziały między pozycjami i przejściami, ale nie zawsze dokładne. Pełne napięcie nie jest utrzymane przez całość figury.	Czasem widoczne „prześlizgiwanie się” między pozycjami. Braki w napięciu.
Wysokości	Maksymalna przez cały czas, wysokość (poziom) utrzymana jak określają przepisy.	Prawie maksymalna bez zmian w poziomach poza tymi, które określono w przepisach.	Blisko maksimum z minimalnymi zmianami poziomów.	Dość wysoko, ale może tracić wysokość w czasie trudniejszych przejść.	Umiarkowanie wysoko w czasie łatwych części z niewielkimi zmianami poziomów.	Przeciętna wysokość. Niejednakowa i zmieniająca się.
Jednolite tempo / „podróżowanie”	Gładko, tempo jednostajne i komfortowe dla zawodniczki. Brak przesuwania się jeżeli nie zostało wyszczególnione.	Prawie bez odstępstw w czasowości wykonania oraz w pozycjach.	Bardzo niewiele drobnych odstępstw.	Czasowość wykonania trochę za szybka lub za wolna. Nie zawsze jednolite tempo. Jeżeli jest to niewielkie przesuwanie się.	Zmiany w tempie. Minimalne podróżowanie.	Tempo może być zbyt spieszne i/lub niejednostajne. Widoczne podróżowanie w jednej lub większej liczbie części.

	5.0 – 5.9 Poprawne	4.0 – 4.9 Z brakami	3.0 – 3.9 Słabe	2.0 – 2.9 Bardzo słabe	0.1 – 1.9 Trudne do rozpoznania	0 Kompletnie nieudane
Wrażenie ogólne	Znaczące odstępstwa.	Problemy duże i częste.	Niechlujne w każdym aspekcie.	Trudne do rozpoznania.	Wykonanie nie ma prawie żadnego związku z opisem.	Patrz SS 10.1.1
Pozycje ciała	Wiele drobnych błędów. Znaczące błędy w końcowej części figury. Minimalna kontrola.	Większość pozycji niedokładna z kilkoma znaczącymi błędami. Niestabilne.	Możliwe do zidentyfikowania, lecz bardzo niedokładne w czasie całej figury.	Generalna linia zachowana, ale pozycje niejasne. Ewidentny jest brak kontroli.	Ledwo utrzymuje kolejne pozycje.	Patrz SS 10.1.1
Przejścia	Niejednakowa dokładność. Znaczące odstępstwa. Minimalna kontrola przede wszystkim w przejściach. Widoczny wysiłek przez cały czas trwania.	Widoczny wysiłek, aby wypełnić wymagania; znaczące błędy w czasie trwania całej figury. Traci kontrolę w wielu fragmentach. Wygląda to jak ciężka praca.	Niewielka uwaga na specyfikę przejść. Wiele znaczących błędów.	Brak uwagi na specyfikę przejść.	Ledwo przechodzi z jednej pozycji w drugą.	Patrz SS 10.1.1
Klarowność wykonania	Podjęcie próby pokazania pozycji, ale często niejasne. Minimalne napięcie.	Nieprecyzyjne i niechlujne. Bardzo niewielkie napięcie.	Bardzo niejasna.	Trudne do zidentyfikowania pozycje oraz przejścia. Brak napięcia jest oczywisty.	Cała figura od początku do końca jest niechlujna.	Patrz SS.10.1.1
Wysokości	Wysokość może być ewidentna w łatwiejszych częściach.	Nisko i niejednorodnie. Ciągłe zmiany wysokości.	Niska. Ekstremalne trudności.	Tylko naturalna wyporność.	Pracuje na poziomie dryfowania – utrzymywania się na wodzie.	Patrz SS 10.1.1
Jednolite tempo / „podróżowanie”	Często spieszy się i rzadko w miejscu. Figura podzielona na części.	Zazwyczaj spieszy się. Dużo przesuwania się i nierówne tempo.	Szybkie i/lub nierówne tempo. Podróżowanie przez cały czas figury.	Nie bierze pod rozwagę czasowości wykonania i wymogów przesuwania.	Kompletny brak jednolitości.	Patrz SS 10.1.1

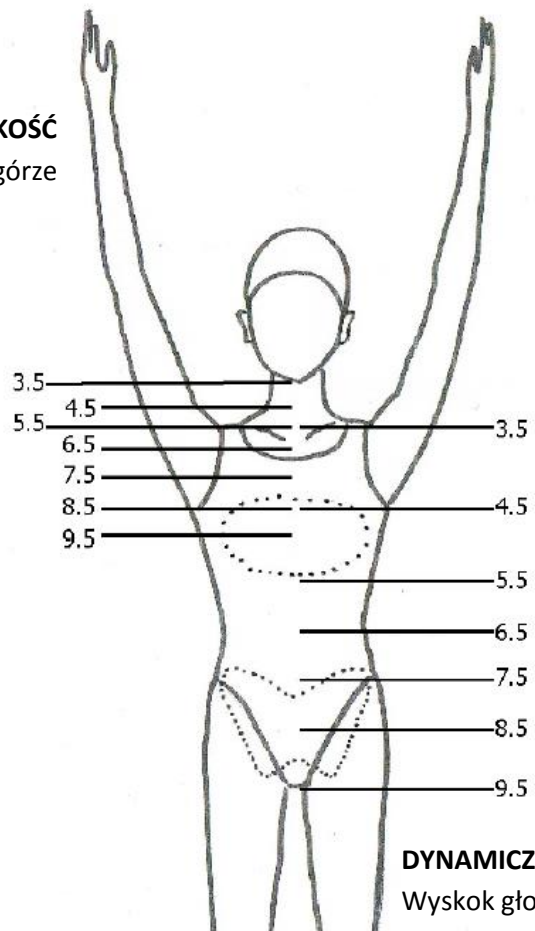
SS 10.1.1 kompletnie nieudane

5. SZCZEGÓŁOWA SKALA OCEN DOTYCZĄCA WYSOKOŚCI WYKONANIA

OCENA VS. POZIOM WYKONANIA		Bliskie perfekcji/ doskonałe	Bardzo dobre	Dobre	Kompetentne	Poprawne	Z brakami	Słabe
		9,5	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5	3,5
STABILNA WYSOKOŚĆ	Pion z dwoma nogami (Double Vertical)	Wysokie udo	Połowa uda	Niskie udo (dobrze powyżej rzepki)	Nad rzepką	Rzepka	Poniżej rzepki	Połowa pischczela
	Pion z nogą zgiętą (Bent Knee Vertical)	Krocze	Wysokie udo	Połowa uda	Niskie udo (dobrze powyżej rzepki)	Nad rzepką	Rzepka	Poniżej rzepki
	Fishtail (Fishtail)	Tył nogi horyzontalnej suchy	Wysokie udo	Połowa uda	Niskie udo (dobrze powyżej rzepki)	Nad rzepką	Rzepka	Poniżej rzepki
	Noga balet (Ballet Leg)	Szczyt uda	Wysokie udo	Połowa uda	Niskie udo (dobrze powyżej rzepki)	Nad rzepką	Rzepka	Poniżej rzepki
	Podwójna noga balet (Double Ballet Leg)	Wysokie udo	Połowa uda	Niskie udo	Nad rzepką	Rzepka	Poniżej rzepki	Poniżej rzepki (połowa pischczela)
	Deptanie z dwoma rękoma w górze (Eggbeater Double Arms)	W połowie biustu	Sucha pacha	Powyżej biustu	Obojczyk nad wodą	Pokazuje bark	Połowa szyi	Na poziomie brody
	Deptanie z jedną ręką w górze (Eggbeater Double Arms)	Biust nad powierzchnią wody	W połowie biustu	Sucha pacha	Powyżej biustu	Obojczyk nad wodą	Pokazuje bark	Połowa szyi
DYNAMICZNA WYSOKOŚĆ	Wyskok, dwie nogi (Thrust Double Leg)	Niskie żebra i wyżej	Talia	Nad miednicą	Pokazuje krocze	Wysokie udo	Połowa uda	Nad rzepką
	Wyskok, jedna noga (Thrust single Leg)	W połowie żeber	Niskie żebra	Talia	Nad miednicą	Pokazuje krocze	Wysokie udo	Połowa uda
	Wyskok szpagatowy (Rocket Split)	Niskie żebra i wyżej	Talia	Nad miednicą	Pokazuje krocze	Wysokie udo	Połowa uda	Powyżej rzepki
	Wyskok głową w górę (Boost, head up)	Krocze i wyżej	W połowie miednicy	Nad miednicą	Talia	Niskie żebra	Wysokość pachy	Pokazuje ramiona

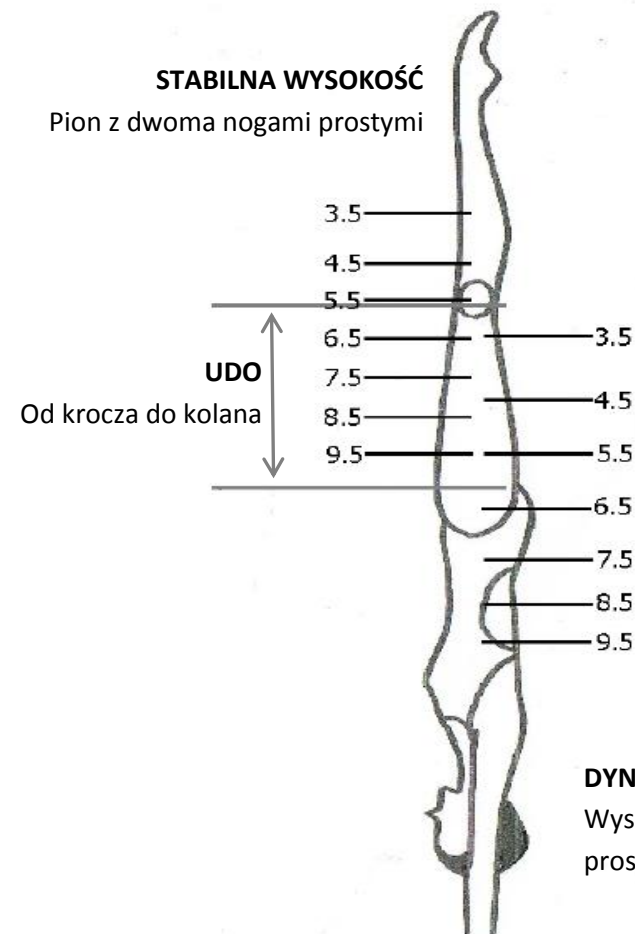
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE OCENY WYSOKOŚCI

STABILNA WYSOKOŚĆ Eggbeater, 2 ręce w górze



DYNAMICZNA WYSOKOŚĆ Wyskok głową do góry

STABILNA WYSOKOŚĆ Pion z dwoma nogami prostymi



DYNAMICZNA WYSOKOŚĆ Wyskok z dwoma nogami prostymi

6. IDENYFIKACJA TRUDNOŚCI W FIGURACH

Poniższe tabele podają numeryczną wartość dla każdego przejścia. Wszystkie przejścia zostały zweryfikowane i zmodyfikowane. Współczynnik trudności dla każdego przejścia zostały uwzględnione w analizie poszczególnych figur w kolumnie określonej jako NV – Wartość Numeryczna (ang. Numerical Value).

TABELE PRZEJŚĆ

KATEGORIA 1: Airborne - Horizontal Base

1.1	Back Layout to Bent Knee	10.5
1.2	Back Layout to Ballet Leg	14.5
1.3	Back Layout to Double Bent Knee	19.0
1.4	Ballet Leg to Tub	4.0
1.5	Ballet Leg to Bent Knee	11.0
1.6	Ballet Leg to Flamingo	10.5
1.7	Ballet Leg to Back Layout (straight)	14.5
1.8	Ballet Leg to Double Ballet Leg (Straight)	20.0
1.9	Bent Knee to Ballet Leg	11.0
1.10	Bent Knee to Back Layout	10.5

1.11	Double Ballet Leg 360 Rotation	23.0
1.12	Double Ballet Leg to Ballet Leg (Straight)	16.5
1.13	Double Ballet Legs to Tub	19.0
1.14	Double Bent Knee to Back Layout	19.0
1.15	Front Layout to bent Knee	7.5
1.16	Flamingo to Back Layout	13.0
1.17	Flamingo to Bent Knee (Ballerina)	15.0
1.18	Flamingo to Double Ballet Legs	16.0
1.19	Tub to Double Ballet Leg	19.0
1.20	Tub to Back Layout	4.0

KATEGORIA 2: Airborne - Vertical Base

2.1	Crane to Front Pike	17.5
2.2	Crane to Knight (Dalecarlia)	23.0
2.3	Crane to Split	16.5
2.4	Crane to Vertical	18.5
2.5	Crane to Vertical Bent Knee (Neptunus)	14.5
2.6	Fishtail to Knight (Aurora Open)	17.0
2.7	Fishtail to Vertical (Jupiter)	18.5
2.8	Front Pike to Crane	13.5
2.9	Front Pike to Fishtail (Beluga)	13.5

2.10	Front Pike to Split	21.0
2.11	Front Pike to Vertical	29.0
2.12	Front Pike to Vertical Bent Knee	16.0
2.13	Knight to Fishtail (Jupiter)	17.0
2.14	Vertical Bent Knee to Vertical	14.5
2.15	Vertical to Crane	19.5
2.16	Vertical to Knight	21.5
2.17	Vertical to Split	19.0

KATEGORIA 3: **Arched Base or Movement**

3.1	Airborne Split to Airborne Split	60.0	3.15	Knight to Ballet Leg	14.0
3.2	Airborne Split to Vertical Bent Knee	19.0	3.16	Knight to Bent Knee Surface Arch	19.5
3.3	Airborne Split to Vertical (as Twirl is executed)	23.0	3.17	Knight to Surface Arch	20.5
3.4	Arched Fishtail to Arched Vertical (Pirouette)	24.5	3.18	Knight to Split	16.5
3.5	Arched Fishtail to Crane (Hightower)	11.0	3.19	Knight to Vertical	21.5
3.6	Arched Vertical Bent Knee to Surface Arch (Pirouette)	20.0	3.20	Knight to Vertical Bent Knee	16.0
3.7	Arched Vertical Bent Knee to Ballet Leg (Swordasub)	22.5	3.21	Surface Arch to Knight	17.5
3.8	Arched Vertical Bent Knee to Knight (Swordtail)	21.0	3.22	Surface Arch to Split	21.0
3.9	Bent Knee Surface Arch to Vertical Bent Knee	21.0	3.23	Split to Crane	13.5
3.10	Bent Knee Surface to Surface Arch	15.5	3.24	Split to Front Pike	18.0
3.11	Bent Knee Surface Arch to Vertical (Element-Nova)	21.5	3.25	Split to Knight	18.5
3.12	Bent Knee Surface Arch to Vertical (Cyclone)	39.0	3.26	Split to Surface Arch	24.0
3.13	Front Layout to Split	30.0	3.27	Split to Vertical	16.0
3.14	Front Layout Bent Knee to Bent knee Surface Arch (Swordfish)	31.0	3.28	Split to Vertical (Ankle Level) (Blossom & Prawn)	7.0

KATEGORIA 4: **Arches**

4.1	Back Layout to Surface Arch	16.0	4.7	Front Layout Bent Knee to Arched Vertical Bent Knee	28.0
4.2	Back Layout to Bent Knee Surface Arch	19.5	4.8	Surface Arch to Back Layout	11.0
4.3	Back Layout to Vertical (Spiral)	39.0	4.9	Vertical Bent Knee to Bent Knee Surface Arch	20.0
4.4	Ballet Leg to Knight	22.0	4.10	Vertical Bent Knee to Split (Element – Solo & Duet)	19.0
4.5	Crane to Bent Knee Surface Arch (Manta Ray)	23.5	4.11	Vertical to Surface Arch	33.0
4.6	Front layout to Arched Fishtail (Hightower)	25.5	4.12	Vertical to Split (Element – Solo, Duet & Team)	19.0

KATEGORIA 5: Circular Patterns

5.1	(HF/FF) Back Layout to Dolphin First 1/4	8.0	5.9	Dolphin Arch to submerged Vertical (HF/FF)	8.0
5.2	(HF/FF) Dolphin - Second 1/4	8.0	5.10	Dolphin Arch Bent Knee to submerged Bent Knee Vertical	8.5
5.3	(HF/FF) Dolphin - Third 1/4	8.0	5.11	Vertical Descent onto Dolphin Circle	8.0
5.4	(HF/FF) Dolphin - Fourth 1/4	8.0	5.12	Bent Knee Vertical descent Onto Dolphin Bent Knee Circle	8.5
5.5	(HF/FF) Back Layout to Dolphin Bent Knee – First 1/4	8.5	5.13	Foot First submerged Dolphin arch to submerged Vertical	8.0
5.6	(HF/FF) Back Layout to Dolphin Bent Knee – Second 1/4	8.5	5.14	Foot First submerged Bent Knee Dolphin arch to submerged Bent Knee Vertical	8.5
5.7	(HF/FF) Dolphin Bent Knee Third 1/4	8.5	5.15	Vertical Descent onto Dolphin Foot First Circle	8.0
5.8	(HF/FF) Dolphin Bent Knee Fourth 1/4	8.5	5.16	Bent Knee Vertical Descent onto Dolphin Foot First Bent Knee Circle	8.5

KATEGORIA 6: Descending

6.1	Ballet Leg to submerged Ballet Leg	12.5	6.6	Vertical to submerged Vertical	14.0
6.2	Back Layout to submerged Ballet Leg Double	12.0	6.7	Vertical Bent Knee to submerged Vertical Bent Knee	10.0
6.3	Back Layout to submerged Back Pike	13.0	6.8	Vertical Bent Knee to submerged Vertical (Neptunus)	9.5
6.4	Ballet Leg Double to submerged Ballet Leg Double	15.0	6.9	Split to ankle level Vertical (Blossom)	7.0
6.5	Vertical to ankle level Vertical	14.0			

KATEGORIA 7: Multi-dimentional

7.1	Arched Bent Knee Vertical to Submerged Flamingo (Swordalina)	20.5	7.6	Crane to Ballet Leg Double (Alba)	24.5
7.2	Ballet Leg to Front Pike	12.0	7.7	Front Pike to Vertical with Full Twist	33.0
7.3	Ballet Leg to Pirouette arched Fishtail	23.0	7.8	Side Ballet Leg to Front Pike	16.0
7.4	Ballet Leg to Crane (Catalina)	24.0	7.9	Submerged Ballet Leg to Crane (Subalina)	17.5
7.5	Crane to Ballet Leg (Reverse Catalina)	24.0	7.10	Submerged Ballet Leg Double To Vertical (Gaviata)	23.0

KATEGORIA 8: Submerged

8.1	Submerged Ballet Leg to Ballet Leg	10.5
8.2	Submerged Ballet Leg Double to Double Ballet Leg	19.0
8.3	Submerged Ballet Leg Double to Submerged Ballet Leg	7.0
8.4	Submerged Ballet Leg Double to Submerged Heron Pike	5.0
8.5	Submerged Ballet Leg Double to Submerged Flamingo	5.0
8.6	Submerged Ballet Leg Double to Split (Blossom)	13.0
8.7	Submerged Bent Knee Vertical to Bent Knee Vertical	10.0

8.8	Submerged Flamingo to Ballet Leg	11.5
8.9	Submerged Flamingo to Flamingo (Ballerina)	9.5
8.11	Submerged Vertical to Crane (Dolpholina)	9.5
8.12	Submerged Vertical to Submerged Back Pike	16.0
8.13	Submerged Vertical to Submerged Ballet Leg Double	10.0
8.14	Submerged Vertical to Vertical	14.0

KATEGORIA 9: Rotation – Lateral Axis

9.1	Back Layout to Tuck	4.0
9.2	Back Layout to Back Pike	16.0
9.3	Back Pike to "V" (Back Pike Somersault)	15.0
9.4	Ballet Leg to Crane (Ibis)	26.0
9.5	Crane to Ballet Leg	22.0
9.6	Front Layout to Front Pike	12.0
9.7	Front Pike to submerged Ballet Leg Double	12.0
9.8	Front Pike (head down) to Front Layout	9.0

9.9	Front Pike (legs down) to Front Layout	10.0
9.10	Inverted Submerged Ballet Leg to Crane (tip)	18.5
9.11	"V" Pike to Back Layout	3.0
9.12	Submerged Double Ballet Let To Front Pike (legs down)	12.0
9.13	Tuck to Tuck	8.0
9.14	Tuck to Back Layout	4.0
9.15	Tuck to Inverted Tuck	10.0

KATEGORIA 10: Rotation – Longitudinal Axis

a. Horizontal Planes

10.1	Ballet Leg to Side Ballet Leg	18.5
10.2	Inverted submerged Ballet Leg to submerged Ballet Leg	18.0

10.3	Submerged Ballet Leg to Inverted submerged Ballet Leg	18.0

b. Twists

10.4	Crane ½ Twist	15.0
10.5	Fishtail to Vertical with ½ Twist (Carousel)	19.5
10.6	Front Pike to Split through Side Fishtail	23.0
10.7	Knight ½ Twist (Aurora Open 180°)	26.0
10.8	Knight Full Twist (Aurora Open 360°)	29.0
10.9	Knight to Fishtail (Aurora)	13.0
10.10	Split ½ Twist	18.0
10.11	Split thru Knight variant to VBK With ½ twist (Minerva)	26.0

10.14	Split to Vertical with Full Twist	21.0
10.15	Vertical ½ Twist	19.0
10.16	Vertical ½ Twist (Cyclone – Opposite Direction)	20.0
10.17	Vertical Full Twist	29.0
10.18	Vertical to Fishtail with ½ Twist (Carousel)	19.5
10.19	Vertical to Split with ½ Twist	21.0
10.20	Vertical Bent Knee ½ Twist	15.5
10.21	Vertical Bent Knee Full Twist	22.0

10.1 2	Split to Split (Ariana)	9.0	10.2 2	Vertical Bent Knee to Vertical ½ Twist (Albatross)	18.5
10.1 3	Split to V with ½ Twist	18.0	10.2 3	Vertical Bent Knee to Vertical Full Twist (Nova)	18.5

c. Twirls

10.2 4	Fishtail 3 Full Twists (Rapid)	19.0	10.2 7	Vertical to Vertical Bent Knee	19.5
10.2 5	Vertical at ankles (Prawn)	16.0	10.2 8	Vertical Bent Knee	19.5
10.2 6	Vertical	23.0	10.2 9	Vertical Bent Knee to Vertical (Albatross)	19.5

d. Descending Spins

10.3 0	Crane to Vertical Descent (Helicopter)	36.0	10.3 7	Vertical Continuous Spin (Unstable base)	29.0
10.3 1	Fishtail to Vertical 180° (Carousel)	18.5	10.3 8	Vertical Bent Knee 180°	13.0
10.3 2	Vertical 180° (Stable Base)	17.0	10.3 9	Vertical Bent Knee Join 180° (Stable Base)	13.0
10.3 3	Vertical 180° (Unstable Base)	19.0	10.4 0	Vertical Bent Knee Join 180° (Unstable Base)	15.0
10.3 4	Vertical 360° (Stable Base)	19.0	10.4 1	Vertical Bent Knee 360°	15.0
10.3 5	Vertical 360° (Unstable Base)	21.0	10.4 2	Vertical Bent Knee Join 360°	15.0
10.3 6	Vertical Continuous Spin (Stable base)	27.0	10.4 3	Vertical Bent Knee Continuous Spin	24.0

e. Ascending Spins

10.4 4	Vertical 180°	19.0	10.4 8	Vertical Bent Knee 360°	16.5
10.4 5	Vertical 360°	20.0	10.4 9	Vertical Bent Knee Join 360° (Albatross)	21.0
10.4 6	Vertical Bent Knee 180°	15.0	10.5 0	Vertical to Fishtail 180° (Carousel)	18.5
10.4 7	Vertical Bent Knee Join 180° (Albatross)	14.5			

f. Combined Spins

10.5 1	Combined Spin	39.0	10.5 4	Vertical Bent Knee Combined (Heron)	31.5
10.5 2	Reverse Combined Spin	39.0	10.5 5	Vertical Bent Knee Combined - Joining and bending (Albatross)	31.5
10.5 3	Twist Spin	46.0			

KATEGORIA 11: Unroll

11.1	Ballet Leg Double to Vertical	26.0
11.2	Flamingo to Crane (Manta Ray)	22.5
11.3	Flamingo to Fishtail (Sting Ray)	25.0
11.4	Flamingo To Vertical Bent Knee	22.0
11.5	Inverted Tuck to Vertical	23.0
11.6	Inverted Tuck to Vertical (Kipswirl)	50.0
11.7	Inverted Tuck to Vertical Bent Knee (Kipnus)	17.5

11.8	Submerged Back Pike to Vertical (Thrust)	37.0
11.9	Submerged Back Pike to Vertical (Thrust thru Fishtail- Flying Fish)	59.0
11.1 0	Submerged Back Pike to Vertical Bent Knee (Thrust)	34.0
11.1 1	Submerged Double Ballet Leg to Knight	19.5
11.1 2	Submerged Ballet Leg Double to Vertical (slow)	21.0
11.1 3	Submerged Heron pike to Vertical Bent Knee (Thrust)	30.0

CZĘŚĆ TRZECIA: ANALIZA PODSTAWOWYCH POZYCJI

PRZEPISY FINA – ZAŁĄCZNIK II: PODSTAWOWE POZYCJE

We wszystkich podstawowych pozycjach:

- Praca rąk jest dowolna
- Palce u nóg muszą być obciągnięte
- Nogi, tułów i kark muszą być w pełni napięte chyba, że określono inaczej
- Diagramy pokazują zwyczajowy poziom wody dla poszczególnych pozycji

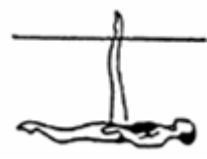
BP1 BACK LAYOUT POSITION (pozycja podstawowa na plecach)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Ciało napięte, twarz, klatka piersiowa, uda i stopy na powierzchni wody.		1. Sprawia wrażenie, że ciało jest maksymalnie rozciągnięte w poziomie. Przód tułowia na powierzchni wody.
2. Głowa (szczególnie uszy), biodra i kostki w jednej prostej linii		2. Ocena wydana na podstawie wizualnego sprawdzenia ułożenia punktów poziomych: ucho, staw barkowy, staw biodrowy i kostki w jednej linii (przebiegającej wzdłuż środka boku).

BP2 BACK LAYOUT POSITION (pozycja podstawowa na piersiach)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Ciało napięte z głową, grzbietem, pośladkami i piętami na powierzchni wody.	 	1. Sprawia wrażenie, że ciało jest maksymalnie rozciągnięte w poziomie. Przód tułowia na powierzchni wody. Ocena wydana na podstawie wizualnego sprawdzenia ułożenia punktów poziomych: ucho, staw barkowy, staw biodrowy i kostki w jednej linii
2. Twarz może być w lub nad wodą		2. Głowa raz ustanowiona jako "w" lub „nad” wodą powinna być w takiej pozycji utrzymana. Gdy twarz jest nad wodą, uszy nie będą linii poziomej, a plecy mogą być nieco niżej

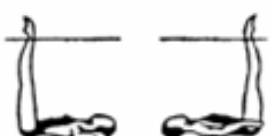
BP3 BALLET LEG POSITION (ballet leg, noga balet)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
a) <u>Na powierzchni</u>		
1. Ciało w pozycji Back Layout .		1. Patrz BP 1 Back Layout Position (pozycja podstawowa na plecach)
2. Jedna noga wyprostowana prostopadle do powierzchni wody.		2. Kąt prosty (90°) między nogą pionową i poziomem wody. Kąt między nogą pionową i poziomą możliwie najbardziej zbliżony do 90°. Ucho, staw barkowy, staw biodrowy i kostki w linii najbardziej zbliżonej do linii poziomej
b) <u>Podwodna</u>		
1. Głowa, tułów i noga pozioma równoległe do powierzchni wody		1. Patrz na wytyczne do ułożenia ciała zgodnie z BP 1 Back Layout Position (pozycja podstawowa na plecach)
2. Jedna noga wyprostowana prostopadle do powierzchni wody z poziomem wody między kostką i kolanem.		2. Kąt między nogą balet i tułowiem musi wynosić 90°

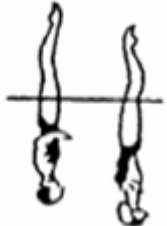
BP4 FLAMINGO POSITION (flamingo)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
a) <u>Na powierzchni</u> 1. Jedna noga równolegle do powierzchni wody. 2. Druga noga zgięta i przyciągnięta do klatki piersiowej. Noga pionowa krzyżuje się w połowie podudzia nogi poziomej. Stopa i kolano nogi poziomej równoległe do powierzchni wody. 3. Twarz na powierzchni.		1. Między nogą prostą i powierzchnią wody kąt prosty (90°) 2. Piszczel nogi zgiętej powinien być "suchy". Noga pionowa styka się z nogą poziomą w połowie podudzia nogi poziomej. 3. Klatka piersiowa blisko powierzchni, ramiona do tyłu. Ucho, ramię i biodro wyrównane z prostym i napiętym kręgosłupem.
b) <u>Podwodne</u> 1. Tułów, głowa i podudzie nogi zgiętej równoległe do powierzchni wody. 2. Kąt 90 stopni między tułowiem i nogą prostą. 3. Poziom wody między kolaniem i kostką nogi prostej.		1. Ucho, ramię i staw biodrowy w jednej linii

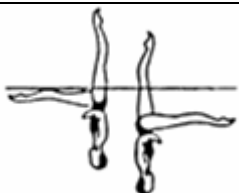
BP5 BALLET LEG DOUBLE POSITION (podwójna noga balet)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
a) <u>Na powierzchni</u> 1. Nogi złączone i wyprostowane prostopadłe do powierzchni wody. 2. Głowa w linii tułowia. 3. Twarz na powierzchni.		1. Nogi maksymalnie wyprostowane pod kątem prostym (90°) do powierzchni wody. 2. Klatka piersiowa blisko powierzchni, ramiona do tyłu. Ucho, biodro i staw barkowy w linii. Plecy wyprostowane i napięte.
b) <u>Podwodna</u> 1. Tułów i głowa równoległe do powierzchni wody. 2. Kąt 90 stopni między tułowiem i prostymi nogami. 3. Poziom wody między kolanami i kostkami prostych nóg.		1. Ucho, bark i staw biodrowy w poziomej linii 2. Nogi prostopadłe do powierzchni wody

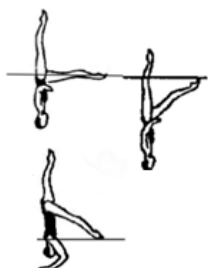
BP6 VERTICAL POSITION (pozycja pionowa, pion)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Ciało wyprostowane, prostopadłe do powierzchni wody, nogi złączone, głowa do dołu. 2. Głowa (szczególnie uszy), biodra i kostki w jednej linii.		1. Pełne napięcie ciała 2. Ocena wydana na podstawie wizualnego sprawdzenia ułożenia punktów pionowych: ucho, staw barkowy, staw biodrowy i kostki

BP7 CRANE POSITION (pozycja crane)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Ciało wyprostowane w pozycji pionowej (Vertical Position) z jedną nogą wyprostowaną w przód pod kątem 90° w stosunku do ciała.		1. Ułożenie ciała zgodnie z BP 6 Vertical Position (pozycja pionowa) . Wyprostowana do przodu noga musi być równoległa do powierzchni. Biodra muszą być w linii poziomej.

BP8 FISHTAIL POSITION (pozycja fishtail)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Tak jak w Pozycji Crane (Crane Position) z jedną nogą wyprostowaną w przód. Stopa nogi przedniej jest na powierzchni wody niezależnie od poziomu, na którym znajdują się biodra.		1. Ułożenie ciała zgodnie z BP 6 Vertical Position (pozycja pionowa) . Stopa nogi wyprostowanej do przodu musi być na powierzchni. Biodra muszą być w linii poziomej.

BP9 TUCK POSITION (pozycja tuck)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Ciało jak najbardziej skompresowane z okrągłymi plecami i złączonymi nogami. 2. Pięty tak blisko pośladków jak tylko to możliwe. 3. Głowa blisko kolan.		1. Nogi maksymalnie przyciągnięte do klatki piersiowej. 2. Pozycja maksymalnie kompaktowa – pięty tak blisko pośladków jak to możliwe. 3. Podbródek przyciągnięty; uszy w naturalnym ułożeniu w okrągłej linii wyznaczonej przez okrągły kształt kręgosłupa.

BP10 FRONT PIKE POSITION (kąt horyzontalny)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Ciało zgięte w biodrach pod kątem 90 stopni (90°). 2. Nogi proste i złączone. 3. Tułów prosty – plecy i głowa w jednej linii.		1. Dokładność wykonania kąta 90°. 2. Pełen wyprost nóg, stopy na jednym poziomie z biodrami. 3. Plecy proste; uszy, ramiona, grzbiet i biodra w linii pionowej.

BP11 BACK PIKE POSITION (pozycja back pike)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Zgięte w biodrach ciało tworzy kąt ostry 45 stopni lub mniej. 2. Nogi wyprostowane i złączone. 3. Tułów prosty – plecy i głowa w jednej linii.		1. Nogi tak blisko do klatki piersiowej jak to możliwe, ale przy zachowaniu prostej linii pleców i głowy. 2. Pełne napięcie nóg, kostek i stóp. 3. Plecy proste; uszy, ramiona, klatka piersiowa i biodra w jednej linii. Od momentu osiągnięcia pozycji, ustanowiony kąt nie może ulec zmianie.

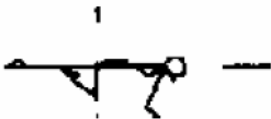
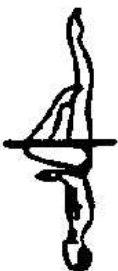
BP12 DOLPHIN ARCH POSITION

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Ciało wygięte, w taki sposób, że głowa, biodra i stopy tworzą łuk. 2. Nogi razem.		1. Wycięcie ciała musi być takie samo przez całą jego długość (od głowy po stopy)

BP13 SURFACE ARCH POSITION (wygięcie, gięcie)

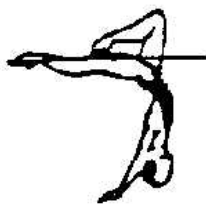
OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Plecy wygięte w części lędźwiowej. Biodra, ramiona i głowa tworzą linię pionową. 2. Nogi połączone na powierzchni wody.		1. Biodra w linii poziomej; ramiona w linii poziomej – obie poziome linie są do siebie równoległe. Głowa (szczególnie uszy) w linii ramion. 2. Biodra tak blisko powierzchni wody jak to możliwe

BP14 BENT KNEE POSITIONS (pozycje z nogą zgiętą)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Ciało w pozycji podstawowej na piersiach (Front Layout), podstawowej na plecach (Back Layout), pionowej (Vertical) lub wygiętej (Arched Positions). 2. Jedna noga jest zgięta z dużym paluchem nogi zgiętej przylegającym do wewnętrznej strony nogi prostej.		1. Patrz BP 2, BP 1, BP 6, BP 12 i BP 13. 2. Ustawienie palucha nogi zgiętej do uda nogi prostej może różnić się w zależności od wykonywanej pozycji, ale powinno być stałe i stopa nogi zgiętej nie powinna przechodzić za nogę prostą.
a) <u>Bent Knee Front Layout Position</u> (pozycja podstawowa na piersiach z nogą zgiętą) 1. Ciało wyprostowane w pozycji podstawowej na piersiach (Front Layout Position), z paluchem nogi zgiętej przy kolanie lub udzie.		1. W BP 2 Front Layout Position - pozycji podstawowej na piersiach, wyprostowane nogi, tułów i głowa są ułożone w linii prostej.
b) <u>Bent Knee Back Layout Position</u> (pozycja podstawowa na plecach z nogą zgiętą) 1. Ciało wyprostowane w pozycji podstawowej na plecach (Back Layout Position). 2. Udo nogi zgiętej jest prostopadłe do powierzchni wody.		1. W BP 1 Back Layout Position - pozycji podstawowej na plecach, uszy, ramiona, biodra i kostki nogi prostej tworzą linię maksymalnie zbliżoną do linii prostej. 2. Kąt 90° pomiędzy udem i powierzchnią wody. Kąt między udem i tułowiem również maksymalnie zbliżony do kąta 90°. Utrzymanie maksymalnej wysokości umożliwi pokazanie dużej przestrzeni między udem i tyłką nogi zgiętej nad powierzchnią wody
c) <u>Bent Knee Vertical Position</u> (pion z nogą zgiętą) 1. Ciało wyprostowane w pozycji pionowej (Vertical Position) z paluchem nogi zgiętej przy kolanie lub udzie.		1. W BP 6 Vertical Position - pozycji pionowej ustawienie prostej nogi, tułowia i głowy w linii prostej pozostaje niezmiennie.

d) Bent Knee Surface Arch Position
(pozycja wygięta z nogą zgiętą)

1. Ciało wygięte (**Surface Arch Position**).
2. Udo nogi zgiętej jest prostopadłe do powierzchni wody.



1. Patrz BP 13 **Surface Arch Position** – wygięcie
2. Pożądana jest wolna przestrzeń pod kolanem nogi zgiętej

e) Bent Knee Dolphin Arch Position

1. Body wygięte w łuk (**Dolphin Arch Position**). Paluch nogi zgiętej przy kolanie lub udzie.



1. Patrz BP 12 **Dolphin Arch Position**.

BP15 TUB POSITION (pozycja kuczna)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Nogi zgięte i połączone, stopy i kolana równoległe i na powierzchni wody, uda prostopadłe. 2. Głowa w linii tułowia. Twarz na powierzchni wody.		1. Kolana i biodra w linii pionowej. Nogi od palców stóp do kolan „suche”. 2. Klatka piersiowa blisko powierzchni wody, ramiona ściągnięte w tył. Uszy, ramiona i biodra ułożone w linii prostego kręgosłupa.

BP16 SPLIT POSITION (szpagat)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Nogi rozstawione równo do przodu i do tyłu. 2. Nogi równoległe do powierzchni wody. 3. Odcinek lędźwiowy wygięty, biodra, ramiona i głowa w linii pionowej. 4. Kąt 180° między prostymi nogami (szpagat płaski), przy czym nogi przylegają do (poprowadzonej między nimi) linii horyzontalnej niezależnie od wysokości bioder w stosunku do powierzchni wody.		1. Pełny wyprost nóg na lub nad powierzchnią wody. 4. Szpagat płaski - Flat split. Biodra w położeniu poziomym, ramiona w położeniu poziomym – oba te ułożenia tworzą „kwadrat” i są do siebie równoległe.

a) Split position (poz. szpagatowa)

1. Nogi są „suche” na powierzchni wody



1. Pełny wyprost nóg na powierzchni wody. Stopy i uda na powierzchni wody. Biodra tak blisko powierzchni wody jak to możliwe.

b) Airborne Split Position (szpagat powietrzny)

1. Nogi są nad powierzchnią wody



1. Pełen wyprost nóg nad powierzchnią wody. Pożądana jest maksymalna wysokość.

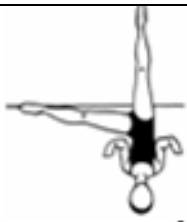
BP17 KNIGHT POSITION (wieża)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa wygięty; biodra, ramiona i głowa w linii pionowej. 2. Jedna noga pionowo. 3. Druga noga wyprostowana do tyłu (maksymalnie poziomo) ze stopą na powierzchni wody.		1. Wygięcie jest tylko w dolnym odcinku kręgosłupa 2. Pionowa linia między uchem, ramieniem, biodrem i kostką. 3. Biodra ustawione poziomo, ramiona ustawione poziomo – oba te ułożenia tworzą "kwadrat" i są równoległe do siebie. Przód uda nogi poziomej skierowany w górę.

BP18 KNIGHT VARIANT POSITION (wieża, rotacja)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa wygięty; biodra, ramiona i głowa w linii pionowej. 2. Jedna noga pionowo. 3. Druga noga z tyłu z kolnem zgiętym pod kątem 90° lub mniejszym. 4. Udo i podudzie są równoległe do powierzchni wody.		1. Wygięcie jest tylko w dolnym odcinku kręgosłupa 2. Pionowa linia między uchem, ramieniem, biodrem i kostką. 3. Biodra ustawione poziomo, ramiona ustawione poziomo – oba te ułożenia tworzą "kwadrat" i są równoległe do siebie. Przód uda nogi poziomej skierowany w górę. 4. Wewnątrz strona nogi zgiętej skierowana w górę i lub blisko powierzchni

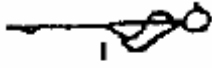
BP19 SIDE FISHTAIL POSITION (pozycja fishtail bokiem)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Ciało wyprostowane w pozycji pionowej (Vertical Position), jedna noga wyprostowana do boku ze stopą na powierzchni wody niezależnie od głębokości zanurzenia bioder.		1. BP 6 Vertical Position – ustawienia pozycji pionowej są oczywiste patrząc na ciało z przodu lub z tyłu. Przednia część nogi poziomej skierowana jest w przód.

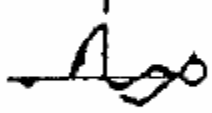
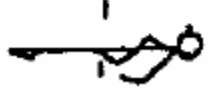
CZĘŚĆ CZWARTA: ANALIZA PODSTAWOWYCH PRZEJŚĆ

PRZEPISY FINA – ZAŁĄCZNIK III: PODSTAWOWE PRZEJŚCIA

BM 1 ABY OSIĄNĄĆ POZYCJĘ BALLET LEG

OPIS KSIĄŻKOWY	NV	RYSUNEK	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Zaczynij z Pozycji Podstawowej na Plecach (Back Layout Position) . Jedna noga przez cały czas pozostaje prosta na powierzchni wody.			1. Patrz BP 1 Back Layout Position – pozycja podstawowa na plecach.
2. Stopa drugiej nogi ciągnięta jest wzdłuż wewnętrznej strony nogi prostej, aby osiągnąć Pozycję Podstawową na Plecach z Nogą Zgiętą (Bent Knee Back Layout Position) .	10.5		2. Patrz BP 14b Bent Knee Back Layout Position - pozycja podstawowa na plecach z nogą zgiętą. Paluch zginającej się nogi pozostaje w ciągłej styczności z wewnętrzną stroną nogi prostej. Minimalne obniżenie poziomu bioder. Pozycja utrzymana jest tylko na tyle długo, aby pokazać kontrolę i precyzję.
	11.0		
3. Kolano prostuje się, przy czym udo pozostaje w bezruchu, aby osiągnąć pozycję Ballet Leg .			3. Patrz BP 3a Surface Ballet Leg Position – noga balet na powierzchni. Linia poziomu wody pozostaje niezmieniona. Tempo dźwigania podudzia jest takie samo jak zginania nogi do pozycji podstawowej na plecach z nogą zgiętą.

BM 2 ABY OPUŚCIĆ BALLET LEG

OPIS KSIĄŻKOWY	NV	RYSUNEK	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Z pozycji Ballet Leg Position noga pionowa zgina się (udo pozostaje w bezruchu) i osiąga Pozycję Podstawową na Plecach z Nogą Zgiętą (Bent Knee Back Layout Position) .	11.0		1. Linia poziomu wody i tempo takie same jak w BM 1 – Aby osiągnąć nogę balet.
			
2. Paluch przesuwa się wzdłuż wewnętrznej strony nogi prostej do momentu wyprostowania nogi w Pozycji Podstawowej na Plecach (Back Layout Position) .	10.5		2. Pełne napięcie i wysokość w BP 1 Back Layout Position – pozycji podstawowej na plecach zostają osiągnięte w momencie złączenia się stóp.

BM 3 PRZEJŚCIE DO KĄTA HORYZONTALNEGO (FRONT PIKE POSITION)

OPIS KSIĄŻKOWY	NV	RYSUNEK	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Z Pozycji Podstawowej na Piersiach (Front Layout Position) tułów opuszcza się do Pozycji Kąta Horyzontalnego (Front Pike Position), w tym czasie pośladki, nogi i stopy przesuwają się po powierzchni wody do momentu, gdy biodra nie znajdują się w miejscu, w którym przed rozpoczęciem ruchu znajdowała się głowa.	12.0		1.1. Patrz BP 2 Front Layout Position – pozycja podstawowa na piersiach oraz BP 10 Front Pike Position – pozycja kąta horyzontalnego. Płynny i jednostajny ruch tułowia w dół. W czasie całego ruchu tułów zostaje prosty. Biodra i głowa osiągają swoje pozycje jednocześnie. 1.2. Jeżeli nie określono inaczej <i>Przejście do kąta horyzontalnego</i> rozpoczyna się z Pozycji podstawowej na piersiach - Front Layout Position.

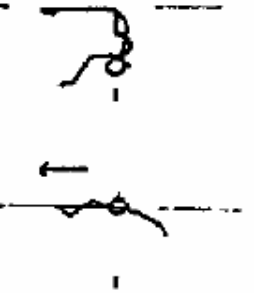
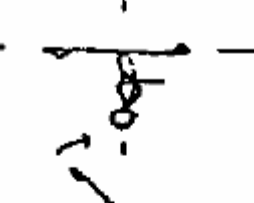
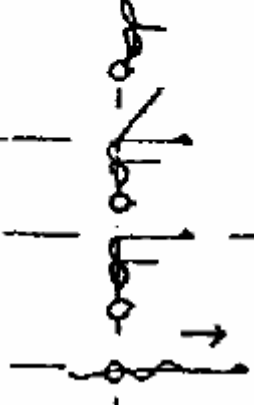
BM 4 PRZEJŚCIE Z POZYCJI KĄTA HORYZONTALNEGO (FRONT PIKE POSITION) DO PODWODNEJ PODWÓJNEJ NOGI BALET (SUBMERGED BALLET LEG DOUBLE POSITION)

OPIS KSIĄŻKOWY	NV	RYSUNEK	POŻĄDANE WYKONANIE
1. W Pozycji Kąta Horyzontalnego (Front Pike Position) – ciało przetacza się o jedną czwartą obrotu wokół osi poprzecznej (biodra mają znaleźć się z miejsca, gdzie znajdowała się głowa) osiągając Pozycję Podwodnej Podwójnej Nogi Balet (Submerged Ballet Leg Double Position). 2. Pośladki, nogi i stopy przesuwają się dopóki biodra nie znajdują się w miejscu, w którym przed rozpoczęciem ruchu znajdowała się głowa.	12.0		1. Patrz BP 10 Front Pike – kąt horyzontalny oraz BP 5b Submerged Ballet Leg Double Position – podwójna podwodna noga balet. Kąt 90° utrzymywany jest przez całość rotacji. 2. W czasie ruchu utrzymywane są: pozycja ciała, napięcie oraz jednostajne tempo.

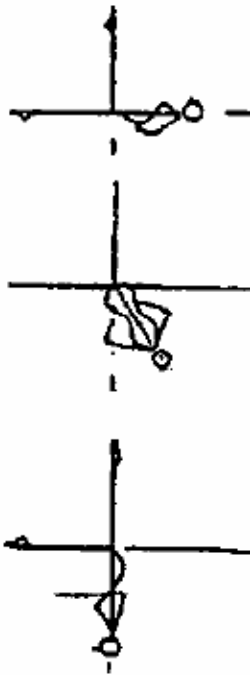
BM 5 WYPŁYNĘCIE Z GIĘCIA / WYGIĘCIA

OPIS KSIĄŻKOWY	NV	RYSUNEK	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Z Wygięcia/Gięcia (Surface Arch Position), biodra, klatka piersiowa i twarz kolejno wypływają na powierzchnię w tym samym punkcie. Ruch odbywa się w kierunku, który wyznaczają stopy aż do osiągnięcia Pozycji Podstawowej na Plecach (Back Layout Position). Całość ruchu odbywa się do momentu, dopóki głowa nie znajdzie się w miejscu, w którym przed rozpoczęciem ruchu znajdowały się biodra.	11.00		1. Patrz BP 13 Surface Arch Position – Wygięcie/Gięcie. Mocne wygięcie w części lędźwiowej kręgosłupa. Ciało jednocześnie prostuje się, podnosi i przesuwa po powierzchni wody do osiągnięcia stacjonarnej BP 1 Back Layout Position – pozycji podstawowej na plecach, w momencie, gdy twarz wynurzy się na powierzchnię. Pełne napięcie i rozciągnięcie ciała przez cały czas.

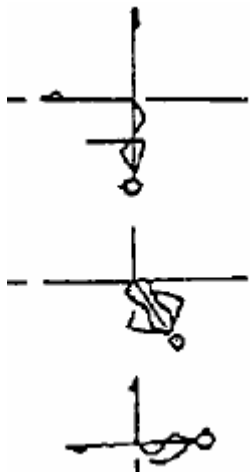
BM 6 WYPŁYNIECIA (WALKOUTS)

OPIS KSIĄŻKOWY	NV	RYSUNEK	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Wszystkie te ruchy rozpoczynają się w pozycji Szpagatu (Split Position), jeżeli nie określono inaczej w opisie figury. Biodra są w miejscu, w czasie gdy jedna noga jest dźwigana po łuku nad powierzchnią wody do momentu dołączenia do drugiej nogi.			1. Patrz BP 16a Split Position – Szpagat
a) Walkout Front (wypłynięcie przodem)			
2. Przednia noga dźwigana jest po łuku 180 stopni nad powierzchnią wody do momentu dołączenia jej do drugiej nogi w Pozycji Wygięcia/Gięcia (Surface Arch Position) , ruch kontynuowany jest dalej jak w opisie nr.5 <i>Wypłynięcie z Gięcia/Wygięcia</i>	24.0		2.1 Poziom ustawienie bioder pozostaje niezmienny i możliwie bliski do powierzchni wody. 2.2 Ruch nogi po łuku jest nieprzerwany i w jednostajnym tempie. 2.3 Obie nogi są cały czas napięte 2.4 Tułów pozostaje w niezmienionej pozycji do momentu złączenia nóg 2.5 Dokładna BP 13 Surface Arch Position – Wygięcie/Gięcie powinna być ewidentna zanim ciało zacznie się wynurzać i prostować. 2.6 Ruch wynurzania zaczyna się po złączeniu obu stóp i odbywa się w kierunku „za stopami” 2.7 Patrz BP 13 Surface Arch Position – Wygięcie/Gięcie oraz BM 5 <i>Arch to Back Layout Finish Action – wypłynięcie z wygięcia/gięcia</i> .
	11.0		
b) Walkout Back (wypłynięcie tyłem)			
3. Tylna noga dźwigana jest po łuku 180° nad powierzchnią wody do momentu dołączenia jej do drugiej nogi w Pozycji Kąta Horyzontalnego (Front Pike Position) , ruch kontynuowany jest dalej do wyprostowania tułowia do Pozycji Podstawowej na Piersiach (Front Layout Position) .	18.0		3.1 Tak samo jak w 2.1-2.4 w BM6a <i>Walkout Front – wypłynięcie przodem</i> 3.2 Dokładna BP 10 Front Pike Position – pozycja kąta horyzontalnego powinna być ewidentna zanim ciało zacznie się wynurzać i prostować. Patrz BP 10 Front Pike – kąt horyzontalny and BP 2 Front Layout Position – pozycja podstawowa na piersiach .
4. Głowa wynurza się w miejscu, w którym były biodra przed rozpoczęciem ruchu.	9.0		4. Ciało jednocześnie prostuje się, wynurza i przesuwają po powierzchni wody osiągając stacjonarną BP 2 Front Layout Position – pozycja podstawowa na piersiach , w momencie wynurzenia się głowy na powierzchnię.

BM 7 ROTACJA CATALINY (CATALINA ROTATION)

OPIS KSIĄŻKOWY	NV	RYSUNEK	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Z Pozycji Nogi Balet (Ballet Leg Position) rozpoczyna się rotacja ciała. 2. Głowa, ramiona i tułów zaczynają rotację na powierzchni wody schodząc bez żadnych poprzecznych wychyleń do Pozycji Fishtail (Fishtail Position).	24.00		1. Patrz BP 3 Ballet Leg Position – noga balet 2.1 Rotacja zaczyna się nie później niż w momencie zanurzenia nosa pod powierzchnię lustra wody. 2.2 Jednoczesna rotacja i zanurzenie tułowia. W połowie ruchu ciało ustawia się w pozycji „Y” – tułów pod kątem 45° w stosunku do powierzchni wody i wraz z nogami zwrócony do przodu. 2.3 Wysokość i tempo ciągle przez cały czas. 2.4 Patrz BP8 Fishtail Position (pozycja fishtail) 3. Jednocześnie rotują się obie nogi - każda wokół swojej pionowej lub poziomej osi oraz tułów opuszcza się w dół

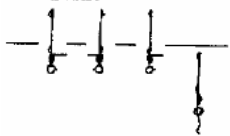
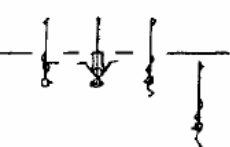
BM 8 ODWROTNA ROTACJA CATALINY (CATALINA REVERSE ROTATION)

OPIS KSIĄŻKOWY	NV	RYSUNEK	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Z Pozycji Fishtail (Fishtail Position) biodra rotują się w czasie, gdy tułów podnosi się (bez żadnych poprzecznych wychyleń), aby osiągnąć Pozycję Nogi Balet (Ballet Leg Position).	24.0		1.1 Patrz BP 7 Crane – pozycja crane oraz BP 3 Ballet Leg Positions – pozycja nogi balet 1.2 Tak samo jak as 2.3 w BM 7 <i>Catalina Rotation – rotacja cataliny</i> 1.3 Ciało jednocześnie rotuje i podnosi się, a przejście uważa się za zakończone gdy twarz pojawi się na powierzchni wody, a ciało ustawi w BP 3 Ballet Leg Position – pozycja nogi balet. W połowie przejścia ciało jest w pozycji „Y” – tułów pod kątem 45° w stosunku do powierzchni wody oraz tułów i przód nóg ustawione w przód. 2. Jednocześnie rotują się obie nogi - każda wokół swojej pionowej lub poziomej osi oraz tułów podnosi się.

BM 9 WYSKOK (THRUST)

OPIS KSIĄŻKOWY	NV	RYSUNEK	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Z Podwodnej Pozycji Back Pike (Submerged Back Pike Position) z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest pionowy ruch nóg i bioder do góry w czasie gdy ciało rozwija się do Pozycji Pionowej (Vertical Position)	37.0		1.1 Patrz BP 11 Back Pike Position – pozycja back pike. Pożądanym jest, aby palce stóp były tuż pod powierzchnią wody. Od momentu ustalenia pozycji, kąt zgięcia ciała nie powinien ulec zmianie do momentu rozpoczęcia akcji „rozwijania tułowia”

BM 12 TWISTY/OBROTY (TWISTS)

OPIS KSIĄŻKOWY	NV	RYSUNEK	POŻĄDANE WYKONANIE
<i>Twist</i> (<i>Twist</i>) jest rotacją wykonywaną na jednym poziomie. - Ciało pozostaje w osi pionowej w czasie całej rotacji. - Jeżeli nie określono inaczej, <i>Twist</i> (<i>Twist</i>) wykonywany w Pozycji Pionowej (Vertical Position) kończy się <i>Pionowym Zanurzeniem</i> (<i>Vertical Descent</i>).			- Poziom wody pozostaje niezmienny w czasie całej rotacji. Stabilność, ustawienie pozycji są jasne i oczywiste przed, w czasie i po zakończeniu <i>Twist</i> – <i>Obrotów</i>. Wysokość jest oceniana przez stosunek położenia bioder do powierzchni wody. - Oś pionowa przechodzi przez środek ciała i jest prostopadła do powierzchni wody. Rotacja wykonywana jest stacjonarnie – w miejscu. - Patrz BM 10 <i>Vertical Descent</i> – <i>pionowe zanurzenie</i>. Tempo zanurzenia jest takie, jak głównej części figury.
- Pół Twista (<i>Half Twist</i>): obrót o 180° - Pełen Twist (<i>Full Twist</i>): obrót o 360°	19.0 14.0	a. <i>Half twist</i> 	a) oraz b) – rotacja musi być dokładnie 180° lub 360°
	29.0 14.0	b. <i>Full twist</i> 	
<i>Twirl</i> (<i>Twirl</i>): szybki obrót o 180°	23.0 14.00	c. <i>Twirl</i> 	c) Klarowna i jasna zmiana tempa – zwiększenia. Stabilność ułożenia ciała i poziom wody utrzymane przez cały czas wykonania <i>Twirl</i> - <i>Twirl</i>

UWAGA: Jeżeli rotacja w *Twist* wykonana została zbyt mała lub zbyt duża, sędzia powinien wziąć to pod uwagę wystawiając ocenę. Punkty karna aplikują się tylko wtedy, gdy wykonany jest inny *Twist* – np. zamiast *Half Twist* – *Pół Twista* został wykonany *Full Twist* – *Pełen Twist*.

BM 13 ŚRUBY (SPINS)

OPIS KSIĄŻKOWY	NV	RYSUNEK	POŻĄDANE WYKONANIE
<i>Śruba</i> (<i>Spin</i>) jest rotacją w Pozycji Pionowej (Vertical position). - Cała rotacja odbywa się wzdłuż osi pionowej ciała. - Jeżeli nieokreślone zostało inaczej <i>Śruby</i> (<i>Spins</i>) odbywają się w tempie jednostajnym.			- Patrz BP 6 Vertical Position – pozycja pionowa. Wysokość pozycji i jej poprawność ustawienia osiągnięta przed rozpoczęciem <i>spin</i> – <i>śruby</i>. - Oś pionowa przechodzi przez środek ciała i jest prostopadła do powierzchni wody. Rotacja wykonywana jest stacjonarnie – w miejscu. - Jeżeli nie określono inaczej, jednostajne tempo takie jak w pozostałej części figury.
<i>Śruba w dół</i> (<i>a descending Spin</i>) rozpoczyna się z wysokości Pozycji			1.1 Stabilność, ustawienie pozycji są jasne i oczywiste przed, w czasie i po

Pionowej (Vertical Position) i kończy się w momencie, gdy pięty osiągną poziom powierzchni wody.

17.0

d – *Śruba w dół 180° (Spin 180°)* – śruba w dół o rotacji 180°

e – *Śruba w dół 360° (Spin 360°)* – śruba w dół o rotacji 360°

19.0

f – *Śruba ciągła (Continuous Spin)* – śruba w dół o rotacji 720° (2); 1080° (3); 1440° (4), które kończą się w momencie, gdy pięty osiągną poziom wody i kontynuowane są dalej do pełnego zanurzenia.

27.0

27.5

28.0

g – *Twist Spin (Twist Spin)* – po wykonaniu Pół Twista (Half Twist), bez żadnej pauzy/przerwy wykonywana jest Śruba Ciągła (Continuous spin) o rotacji 720°

19.0 + 27.0 = 46.0

5. Jeżeli nie określono inaczej Śruba w dół (descending Spin) kończy się Pionowym Zanurzeniem (Vertical descent) wykonywany w tym samym tempie, co śruba.

6. *Śruba w górę (Ascending Spin)* zaczyna się z poziomu wody na wysokości pięt i wykonywana jest do momentu, gdy poziom wody ustabilizuje się pomiędzy kolanami i biodrami. *Śruba w górę (Ascending Spin)* kończy się Pionowym zanurzeniem (Vertical Descent).

19.00

14.00

h – *Śruba w górę 180° (Spin Up 180°)* – śruba w górę o rotacji 180°

20.0

i – *Śruba w górę 360° (Spin Up 360°)* – śruba w górę o rotacji 360°

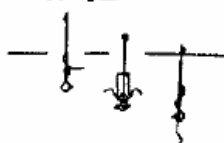
14.0

zakończeniu wymaganej rotacji.

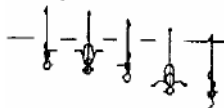
4.2 Jednoczesne zanurzenie i rotacja; równomierne zanurzanie; zakończenie śruby następuje w momencie gdy pięty osiągną poziom wody

4.3 Rotacja musi być dokładnie jak określono – 180 lub 360°

d. 180° spin

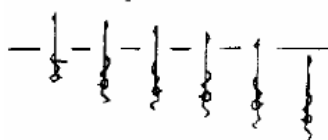


e. 360° spin



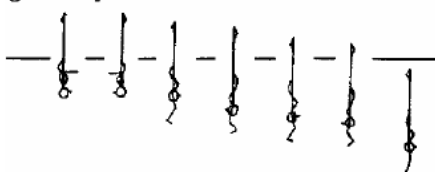
4. f) A Continuous Spin - Śruba ciągła musi zostać wykonana szybko, a tempo utrzymane jest przez całość rotacji.

f. Continuous spin



4. g) W Twist Spin, BM 12a Half Twist – Pół Twist jest wykonywany w tym samym tempie co bazowa część figury. BM 12a Half Twist and BM13 f Continuous Spin.

g. Twist spin



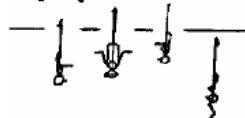
6.1 Ciało jednocześnie i równomiernie wynurza się i rotuje w tym samym tempie, jak bazowa część figury – jeżeli nie określono inaczej.

6.2 Określona rotacja kończy się jednocześnie z osiągnięciem maksymalnej wysokości.

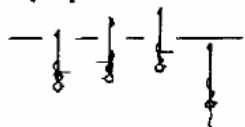
6.3 Stabilność, ustawienie pozycji są jasne i oczywiste przed, w czasie i po zakończeniu wymaganej rotacji.

6.4 Ilość rotacji – 180 lub 360° musi być dokładna z uwzględnieniem stabilności i kontroli w BM 6 Vertical Position, a następnie zakończona Vertical Descent – pionowym zanurzeniem. Prędkość zanurzenia takie samo jak w bazowej części.

h. Spin up 180°



i. Spin up 360°

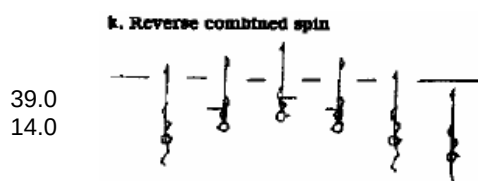
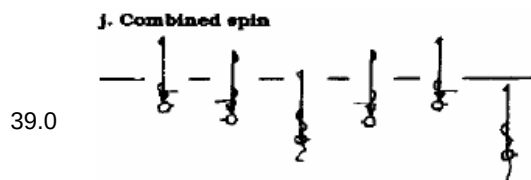


j – *Śruba kombinowana (Combined Spin)*: Śruba w dół o minimum rotacji 360°, a następnie bez żadnej pauzy Śruba w górę o takiej samej rotacji i w tym samym kierunku ruchu. Śruba w górę kończy się na tym samym poziomie, na którym zaczęła się Śruba w dół

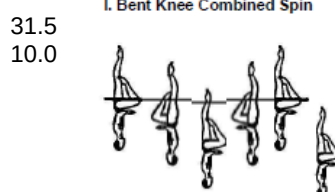
k – *Odwrotna śruba kombinowana (Reverse Combined Spin)*: Śruba w górę o minimum rotacji 360°, a następnie bez żadnej pauzy Śruba w dół o takiej samej rotacji i w tym samym kierunku ruchu

6. j) i k) – patrz wymagania dla *ascending i descending spins* – śrub w górę i w dół, jednostajne tempo zgodnie z określonym dla danej figury.

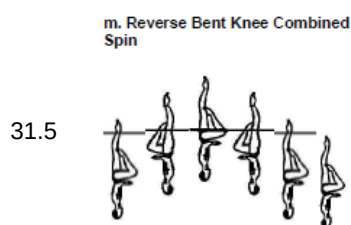
j) – wysokość rozpoczęcia *Descending Spin* – śruby w dół oraz zakończenia *Ascending Spin* – śruby w górę są takie same..



l – *Śruba kombinowana w pozycji pionu z nogą zgiętą (Bent Knee Combined Spin)*: Śruba w dół w pozycji **pionu z nogą zgiętą** (Spin in a **Bent Knee Vertical Position**) o rotacji przynajmniej 360°, a następnie bez żadnej pauzy Śruba w górę w pozycji **pionu z nogą zgiętą** o takiej samej rotacji i w tym samym kierunku ruchu. Śruba w górę kończy się na tym samym poziomie, na którym zaczęła się Śruba w dół



m – *Odwrotna śruba kombinowana w pozycji pionu z nogą zgiętą (Reverse Bent Knee Combined Spin)*: Śruba w górę w pozycji **pionu z nogą zgiętą** (Spin Up in a **Bent Knee Vertical Position**) o rotacji przynajmniej 360°, a następnie bez żadnej pauzy Śruba w dół w pozycji **pionu z nogą zgiętą** o takiej samej rotacji i w tym samym kierunku ruchu



UWAGA: Jeżeli rotacja w *Spin - śrubach* wykonana została zbyt mała lub zbyt duża, sędzia powinien wziąć to pod uwagę wystawiając ocenę. Punkty karne aplikują się tylko wtedy, gdy wykonany jest inny *Spin - śruba* – np. zamiast *Spin 360°* – wykonany został *Spin 180°*

BM 14 DELFIN (DOLPHIN)

OPIS KSIĄŻKOWY	NV	RYSUNEK	POŻĄDANE WYKONANIE
1. <i>Delfin (Dolphin)</i> oraz wszystkie jego modyfikacje rozpoczynają się w Pozycji podstawowej na plecach (Back Layout Position) .			1. Patrz BP 1 Back Layout Position – pozycja podstawowa na plecach.
2. Ciało porusza się po obwodzie koła o średnicy około 2,5m – ostatecznie zależnym o wzrostu zawodniczki.			2. Średnica koła powinna być proporcjonalna do wzrostu zawodniczki.
3. Kolejno zanurzają się głowa, biodra i			3. Głowa, biodra i stopy zanurzają się w

stopy, aby ciało osiągnęło Dolphin Arch, a ciało cały czas porusza się po ustalonej linii okręgu.	8.0 +8.0 + 8.0 +8.0 (8.0 za każdą ¼ obrotu)	tym samym punkcie, aby osiągnąć BP 12 Dolphin Arch Position, wykonaniu ¼ obrotu. która achieved as the head reaches the 1/4 point of the circle. Dokładne wykonanie ruchu po kole będzie wtedy, gdy każda ¼, ½ ¾ obrotu będą miały taki sam rozmiar i kształt.
4. Ruch kontynuuje się do momentu aż ciało ponownie znajdzie się w Pozycji Podstawowej na plecach (Back Layout Position) na powierzchni wody. Głowa, biodra i stopy po zakończeniu znajdują się w tych samych miejscach, co przed rozpoczęciem ruchu.		4. Ciało jednocześnie wynurza się, prostuje i przesuwa po powierzchni wody do momentu uzyskania stacjonarnej BP 1 Back Layout Position – pozycji podstawowej na plecach, gdzie stopy znajdują się z miejscu, gdzie przed rozpoczęciem ruchu była głowa.

CZĘŚĆ PIĄTA: GRUPY FIGUR FINA 2013-2017

Przedstawione w tej części diagramy figur pokazują jak w praktyce używać numerycznej wartości poszczególnych przejść wykonywanych w ramach danej figury.

- Linia 1: ilustracja figury
 Linia 2: numeryczna wartość poziomu trudności (NVT) przejścia pomiędzy początkową pozycją, a pozycją zilustrowaną nad daną wartością
 Linia 3: proporcjonalna wartość (PV) przejścia w stosunku do maksymalnej liczby możliwych do uzyskania punktów za daną figurę tj. 10.

Senior, Junior i Grupa wiekowa 16-17-18

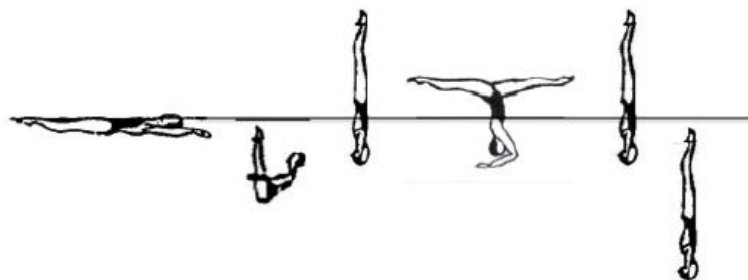
FIGURY OBOWIĄZKOWE

1) 308 Barracuda Airborne Split

współczynnik trudności 2.8

A Barracuda is executed to a submerged **Back Pike Position** with the toes just under the surface. A *Rocket Split* is executed.

Wykonywana jest Barracuda do podwodnej **Back Pike Position** z palcami stóp tuż pod powierzchnią wody. Wykonywany jest wyskok szpagatowy (*Rocket Split*).



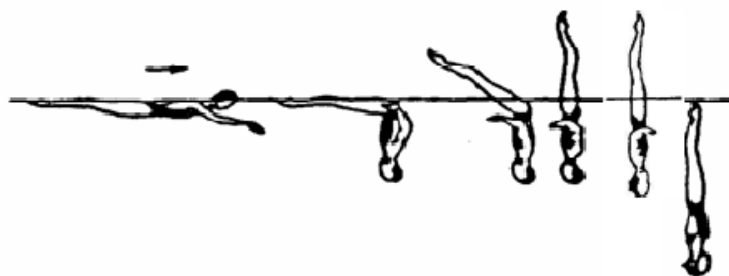
								Total
NVT=	13.0	37.0	19.0	21.0	14.0			104
PV =	1.25	3.56	1.83	2.02	1.35			

2) 355g Porpoise Twist Spin

współczynnik trudności 2.6

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. The legs are lifted to **Vertical Position**. A *Half Twist* is executed, and without a pause, is followed by a *Continuous Spin* of 720° (2).

Z pozycji **Front Layout** następuje przejście do **Front Pike Position**. Nogi dźwigane są do pozycji pionowej (**Vertical**). Wykonywany jest pół twist (*Half Twist*) i bez żadnego zatrzymania *Continuous Spin* o rotacji 720° (2) – rotacja wypełniona, gdy pięty osiągną poziom wody, a następnie kontynuowana do całkowitego zanurzenia.



								Total
NVT=	12.0	29.0	46.0					87
PV =	1.38	3.33	5.29					

FIGURY LOSOWANE

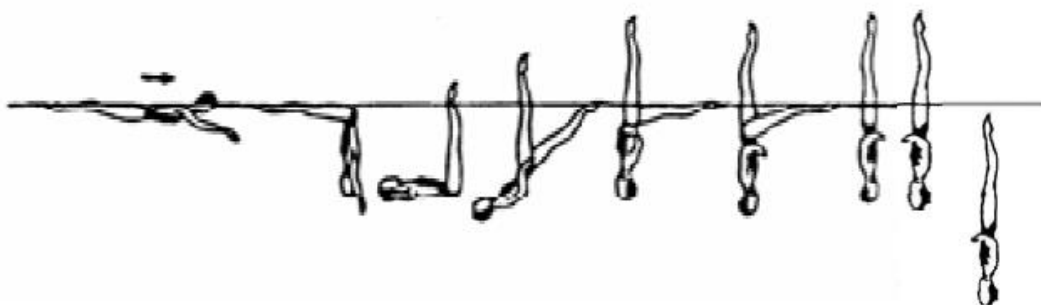
GRUPA 1

3) 330c Aurora Twirl

współczynnik trudności 3.0

From a **Front Layout Position** a Somersault Front Pike is executed to a **Submerged Ballet Leg Double Position**. One leg rises vertically as the other moves along the surface to a **Knight Position**. The body rotates 180° to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to **Vertical Position**. *Twirl*: a rapid *Twist* of 180° is executed and followed by *Vertical Descent*.

Z **pozycji podstawowej na piersiach (Front Layout Position)** wykonywane jest przetoczenie w kącie horyzontalnym do **pozycji podwodnej podwójnej nogi balet (Submerged Ballet Leg Double Position)**. Jedna noga podnosi się pionowo do góry, w czasie gdy druga przesuwa się po powierzchni do **pozycji wieży (Knight)**. Ciało obraca się o 180°, aby osiągnąć **pozycję fishtail (Fishtail)**. Noga horyzontalna jest dźwigana do **pionu (Vertical)**. Natępnie wykonywany się *Twirl (Twirl)* – szybki obrót o 180° zakończony pionowym zanurzeniem (*Vertical Descent*).

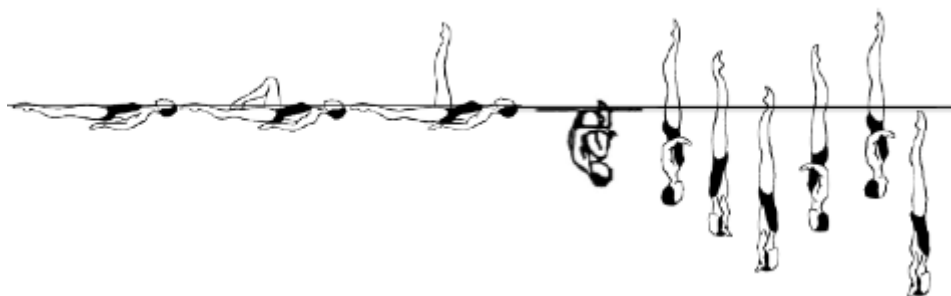


								Total
NVT=	12.0	12.0	19.5	13.0	18.5	23.0	14.0	112
PV =	1.07	1.07	1.74	1.16	1.65	2.05	1.25	

4) 154 London 2.8

A rapid *Ballet Leg* is assumed followed by a rapid partial Somersault Back Tuck, as both legs are drawn into a **Tuck Position**, until the shins are perpendicular to the surface. 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 the shins. A *Combined Spin* of 360° is executed.

Po szybko wykonanej nodze balet (*Ballet Leg*) następuje szybki częściowy fikołek w tył (Somersault Back Tuck), do **pozycji tuck (Tuck)**, w której że piszczele są prostopadłe do powierzchni wody. Tułów rozwija się w czasie gdy nogi prostowane są aby otrzymać **pozycję pionową (Vertical)** – pozycja w połowie drogi pomiędzy pionowymi liniami przechodzącymi poprzednio przez biodra oraz przez głowę i piszczele. Wykonywana jest *śruba kombinowana (Combined Spin)* o rotacji 360°.



								Total
NVT=	10.5	11.0	10.0	23.0	39.0	14.0		107.5
PV =	0.98	1.02	0.93	2.14	3.63	1.30		

GRUPA 2

3) 142 Manta Ray

współczynnik trudności 2.8

A Flamingo is executed to a **Surface Flamingo Position**. As the body unrolls, the bent leg is extended horizontally to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water, as it passes vertical, the vertical leg is moved to assume a **Bent Knee Surface Arch Position**. The bent knee is straightened and with continuous motion, an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.

Wykonywane jest przejście do **pozycji flamingo (Flamingo)**. W czasie gdy tułów rozwija się, zgięta noga prostuje się horyzontalnie, aby otrzymać **pozycję fishtail (Fishtail)**. Horyzontalna noga jest dźwigana po łuku 180° nad powierzchnią wody, a w momencie przekraczania pionu, noga pionowa zaczyna się zginać, aby osiągnąć **pozycję wygiętą z nogą zgiętą (Bent Knee Surface Arch Position)**. Noga zgięta prostuje się kontynuując ruch, a następnie wykonywane jest *wypłynięcie z wygięcia (Back Layout Finish Action)*.



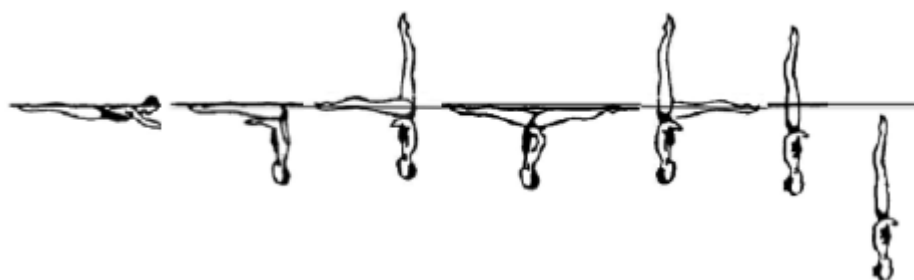
								Total
NVT=	10.5	11.0	10.5	22.5	23.5	15.5	11.0	104.5
PV =	0.86	0.91	0.86	1.85	1.93	1.28	0.91	

4) 343 Butterfly

współczynnik trudności 2.9

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is rapidly lifted through an arc of 180° as the vertical leg is lowered to assume a **Split Position**, without hesitating a hip rotation of 180° is executed as the front leg is raised to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position** at the same tempo as the initial actions of the figure. A *Vertical Descent* is executed.

Z **pozycji podstawowej na piersiach (Front Layout Position)** wykonywane jest *przejście do kąta horyzontalnego*. Następnie jedna noga dźwigana jest do **pozycji fishtail (Fishtail)**. Noga horyzontalna przenoszona jest szybkim ruchem po łuku 180°, w czasie gry noga pionowa opuszczana jest do przodu, aby osiągnąć **pozycję szpagatową (Split Position)**, a następnie wykonuje się rotację w biodrach o 180° i przednia noga dźwigana jest do **pozycji fishtail (Fishtail)**. Noga horyzontalna dźwigana jest do **pozycji pionowej (Vertical)** w tym samym tempie co początkowe fazy figury, a następnie odbywa się *pionowe zanurzenie (Vertical Descent)*.



							Total
NVT=	12.0	13.5	28.0	27.5	18.5	14.0	113.5
PV =	1.06	1.19	2.47	2.42	1.63	1.23	

GRUPA 3

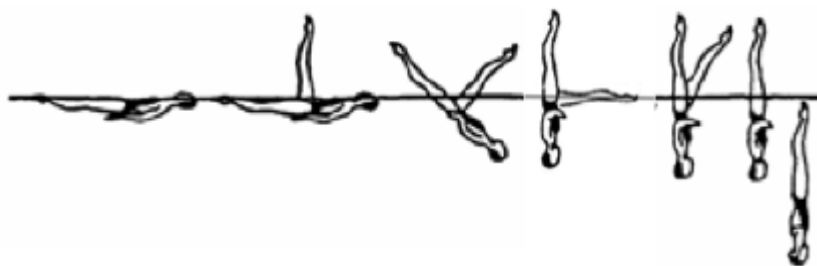
3) 112f Ibis Continuous Spin (720°)

współczynnik trudności 2.8

A *Ballet Leg* is assumed. Maintaining this position, the body is rotated backwards around a lateral axis through the hips to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. A *descending Spin* with a rapid rotation of: 720° (2), which is completed as the heels reach the surface and continues through submergence.

Wykonywane jest *przejście do nogi balet (Ballet Leg is assumed)*. Utrzymując tę pozycję ciało rotuje się w tył wokół poziomej osi przechodzącej przez biodra, do osiągnięcia **pozycji fishtail (Fishtail)**. Noga horyzontalna dźwigana jest do **pozycji pionowej (Vertical)**. Wykonywana jest

śruba ciągła o rotacji 720° (Continuous Spin 720°) – rotacja wypełniona, gdy pięty osiągną poziom wody, a następnie kontynuowana do całkowitego zanurzenia.



								Total
NVT=	10.5	11.0	26.0	18.5	27.0			93
PV =	1.13	1.18	2.80	1.99	2.90			

4) 325 Jupiter

współczynnik trudności 2.8

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. Maintaining the angle between the legs, the horizontal leg moves to vertical as the vertical leg simultaneously continues its arc to the surface to assume a **Knight Position**. Maintaining the vertical alignment of the body, the horizontal leg is moved in a 180° arc at the surface of the water to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to the **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

Z **pozycji podstawowej na piersiach (Front Layout Position)** wykonywane jest *przejście do kąta horyzontalnego*. Jedna noga dźwigana jest do **pozycji fishtail (Fishtail)**. Utrzymując kąt między nogami przenoszone są one do **pozycji wieży (Knight)** w ten sposób, że noga horyzontalna dźwigana jest do pionu, w czasie gdy noga pionowa przenoszona jest do tyłu. Utrzymując pionowe ustawienie ciała, noga horyzontalna przenoszona jest po łuku 180° do przodu, aby osiągnąć **pozycję fishtail (Fishtail)**. Noga horyzontalna dźwigana jest do **pionu (Vertical)** i następuje *pionowe zanurzenie (Vertical Descent)*.



							Total
NVT=	12.0	18.5	23.0	17.0	18.5	14.0	103
PV=	1.17	1.80	2.23	1.65	1.80	1.36	2.75

Grupa wiekowa 13-15 lat

FIGURY OBOWIĄZKOWE

1) 423 Ariana

współczynnik trudności 2.2

A Walkover Back is executed to a **Split Position**. Maintaining the relative position of the legs to the surface, the hips rotate 180. A *Walkout Front* is executed.

Walkover Back: ruch w kierunku za głową – Dolphin. Biodra, nogi i stopy przesuwają się po powierzchni, w czasie gdy plecy wyginają się, aby uzyskać pozycję wygiętą. Jedna noga dźwigana jest po łuku 180° do osiągnięcia **pozycji szpagatowej (Split)**. Utrzymując pozycję i ustawienie nóg względem powierzchni wody, biodra rotują się o 180°, a następnie wykonuje się *wypłynięcie przodem (Walkout Front)*.



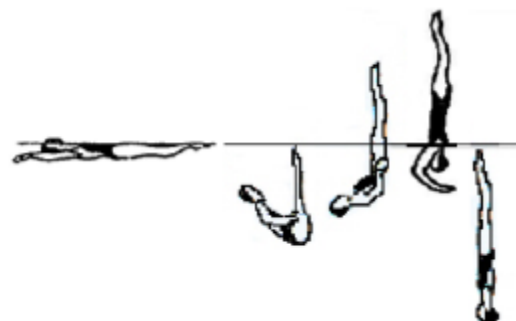
								Total
NVT=	16.0	21.0	9.0	24.0	11.0			81
PV =	1.98	2.59	1.11	2.96	1.36			

2) 301e Barracuda Spinning 360°

współczynnik trudności 2.2

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. A *Thrust* is executed to **Vertical Position**. A *descending Spin* with a rotation of 360° is executed and followed by a *Vertical Descent*.

Z **pozycji podstawowej na plecach (Back Layout Position)**, nogi podnoszone są do pionu, w czasie gdy ciało zanurza się do **Back Pike Position** z palcami stóp tuż pod powierzchnią wody. Wykonywany jest *wyskok (Thrust)* do **pozycji pionowej (Vertical Position)**. *Śruba w dół (Descending Spin)* o rotacji 360° jest zakończona pionowym zanurzeniem (*Vertical Descent*).



								Total
NVT=	13.0	37.0	19.0					69
PV =	1.88	5.36	2.75					

FIGURY LOSOWANE

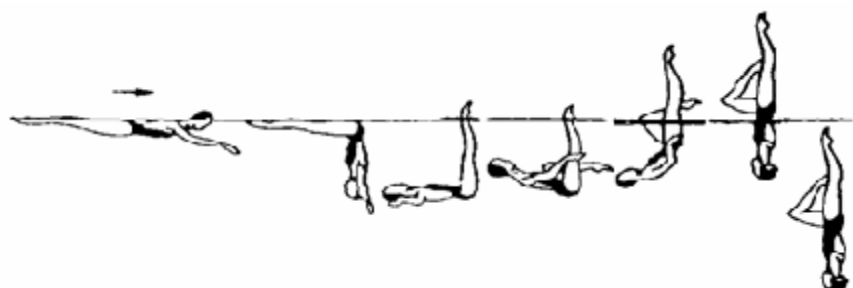
Grupa 1

3) 342 Heron

współczynnik trudności 2.1

From a **Front Layout Position**, a Somersault Front Pike is executed to a **Submerged Ballet Leg Double Position**. One leg is bent with the shin parallel to the surface and the mid-calf opposite the vertical leg, as the trunk moves toward the legs. A *Thrust* is executed to a **Bent Knee Vertical Position**, with the foot of the bent leg moving simultaneously to the inside of the vertical leg during the rise. A *Vertical Descent* is executed in a **Bent Knee Vertical Position** at the same tempo as the *Thrust*.

Z pozycji podstawowej na piersiach (**Front Layout Position**) wykonywane jest przetoczenie w kącie horyzontalnym do pozycji podwodnej podwójnej nogi balet (**Submerged Ballet Leg Double Position**). Jedna noga zgina się tak, aby piszczel był równoległy do powierzchni wody i w połowie przecinała go noga pionowa, w czasie gdy tułów zgina się w kierunku nóg. Wykonywany jest wyskok (*Thrust*) do pozycji pionu z nogą zgiętą (**Bent Knee Vertical Position**) – stopa nogi zgiętej przesuwa się po wewnętrznej stronie nogi pionowej w czasie wyskoku (oba ruch są jednocześnie). Wykonywane jest pionowe zanurzenie (*Vertical Descent*) w pozycji z nogą zgiętą (**Bent Knee Vertical Position**) w tym samym tempie co wyskok (*Thrust*).



								Total
NVT=	12.0	12.0	5.0	30.0	10.0			69
PV =	1.74	1.74	0.72	4.35	1.45			

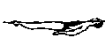
4) 115 Catalina

współczynnik trudności 2.3

A *Ballet Leg* is assumed. A *Catalina Rotation* is executed. The horizontal leg is lifted to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

Przejście do pozycji nogi balet (*Ballet Leg is assumed*). Wykonywana jest rotacja cataliny (*Catalina Rotation*). Noga horyzontalna dźwigana jest do pionu (**Vertical Position**), po którym następuje pionowe zanurzenie (*Vertical Descent*).



								Total
NVT=	10.5	11.0	24.0	18.5	14.0			78
PV =	1.35	1.41	3.08	2.37	1.79			

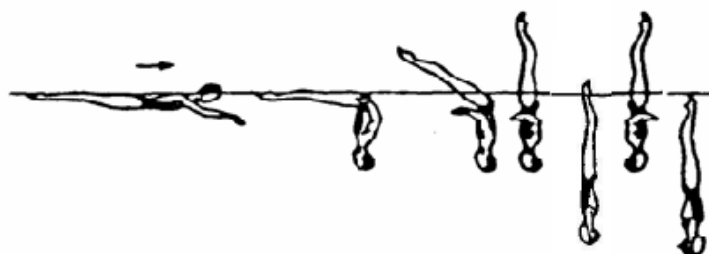
Grupa 2

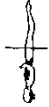
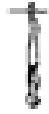
3) 355h Porpoise Spin Up 180°

współczynnik trudności 2.2

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. The legs are lifted to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* (till heels reach surface of water) is executed. Spin Up 180: an *ascending Spin* with a rotation of 180° followed by *Vertical Descent*.

Z **pozycji podstawowej na piersiach (Front Layout Position)**, wykonywane jest *przejście do kąta horyzontalnego*. Nogi dźwigane są do **pozycji pionowej (Vertical Position)**. Wykonywane jest *zanurzenie pionowe (Vertical Descent)* do momentu, gdy pięty osiągną poziom powierzchni wody, a następnie *śruba w górę (Spin Up)* o rotacji 180° zakończona *pionowym zanurzeniem (Vertical Descent)*.



								Total
NVT=	12.0	29.0	14.0	19.0	14.0			88
PV =	1.36	3.30	1.59	2.16	1.59			

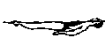
4) 140 Flamingo Bent Knee

współczynnik trudności 2.4

A Flamingo is executed to a **Surface Flamingo Position**. With the ballet leg maintaining its vertical position, the hips are lifted as the trunk unrolls while the bent leg moves to a **Bent Knee Vertical Position**. The bent knee is extended to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

Wykonywana jest **noga balet (Ballet Leg)**, a następnie podudzie nogi horyzontalnej przyciągane jest po powierzchni, aby osiągnąć pozycję **flamingo (Surface Flamingo Position)**. Utrzymując pionowe położenie nogi balet, biodra są dźwigane, w czasie gdy tułów rozwija się, a noga zgięta przemieszcza do **pozycji pionu z nogą zgiętą (Bent Knee Vertical Position)**. Noga zgięta prostuje się do **pionu (Vertical Position)**. Wykonywane jest *pionowe zanurzenie (Vertical Descent)*.



								Total
NVT=	10.5	11.0	10.5	22.0	14.5	14.0		82.5
PV =	1.27	1.33	1.27	2.67	1.76	1.7		

Grupa 3

3) 240a Albatross 1/2 Twist

współczynnik trudności 2.6

With the head leading, a *Dolphin* is initiated until the hips are about to submerge. The hips, legs and feet continue to move along the surface, as the body rolls onto the face as it assumes a *Front Pike Position*. The legs are lifted simultaneously to a **Bent Knee Vertical Position**. A *Half Twist* is executed. Another *Half Twist*: a *Twist* of 180° is executed as the bent knee is extended to meet the vertical leg. A *Vertical Descent* is executed.

Z głową w kierunku ruchu rozpoczyna się *ruch delfina (Dolphin)* do momentu, gdy biodra zaczynając się zanurzać pod wodę. Biodra, nogi i stopy kontynuują ruch po powierzchni wody, w czasie gdy tułów rotuje się aby przejść do pozycji kąta horyzontalnego (*Front Pike Position*). Nogi dźwigane są jednocześnie do pozycji **pionu z nogą zgiętą (Bent Knee Vertical Position)**. Wykonywany jest *pół obrotu (Half Twist)*. Następnie wykonywany jest *pół obrotu (Half Twist)* w czasie którego noga zgięta prostuje się do pozycji pionowej. Następuje *pionowe zanurzenie (Vertical Descent)*.



								Total
NVT=	12.0	16.0	15.5	16.5	14.0			74
PV =	1.62	2.16	2.09	2.23	1.89			

4) 346 Side Fishtail Split

współczynnik trudności 2.0

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted to vertical as the body rotates 90° on its longitudinal axis to assume a **Side Fishtail Position**, and with continuous motion another 90° rotation is executed in the same direction as the vertical leg lowers to assume a **Split Position**. The legs are lifted to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

Z **pozycji podstawowej na piersiach (Front Layout Position)**, wykonywane jest *przejście do kąta horyzontalnego (Front Pike Position is assumed)*. Jedna noga dźwigana jest do pionu, w czasie gdy ciało rotuje się o 90° wokół swojej osi pionowej aby osiągnąć **pozycję fishtail bokiem (Side Fishtail Split)**. Ruch jest następnie kontynuowany ruch o kolejne 90° w tym samym kierunku, w czasie gdy noga jest opuszczana do **pozycji szpagatu (Split Position)**. Nogi

dźwigane są do **pionu (Vertical Position)**, a następnie wykonywane jest pionowe *zanurzenie (Vertical Descent)*.



								Total
NVT=	12.0	23.0	16.0	14.0				65
PV =	1.85	3.54	2.46	2.15				

Młodzik – Grupa wiekowa 12 i młodsze

FIGURY OBOWIĄZKOWE

1) 101 Ballet Leg Single

współczynnik trudności 1.6

A Ballet Leg is assumed. The Ballet Leg is lowered.

Wykonywana jest noga balet. Noga balet jest opuszczana.



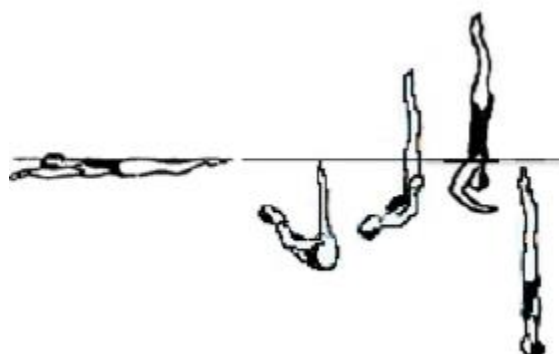
								Total
NVT=	10.5	11.0	11.0	10.5				43
PV =	2.44	2.56	2.56	2.44				

2) 301 Barracuda

współczynnik trudności 2.0

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. A *Thrust* is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.

Z **pozycji podstawowej na plecach (Back Layout Position)**, nogi podnoszone są do pionu, w czasie gdy ciało zanurza się do **Back Pike Position** z palcami stóp tuż pod powierzchnią wody. Wykonywany jest *wyskok (Thrust)* do



pozycji pionowej (Vertical Position). Wykonywane jest pionowe zanurzenie (Vertical Descent) w tym samym tempie co wyskok (Thrust).

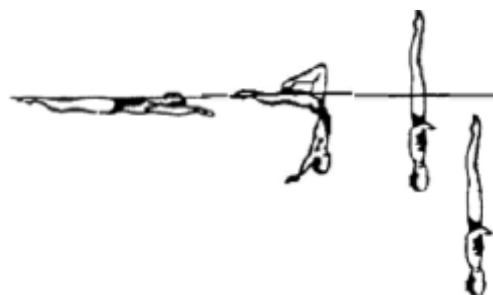
								Total
NVT=	13.0	37.0	14.0					64
PV =	2.03	5.78	2.19					

FIGURY LOSOWANE

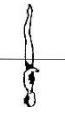
Grupa 1

3) 439 Oceanita 1.9

A Nova is executed to a **Bent Knee Surface Arch Position**. The horizontal leg is lifted to the vertical as the bent knee is extended to assume a **Vertical Position**. A Vertical Descent is executed.



Wykonywana jest Nova (figura 435) do momentu osiągnięcia wygięcia z nogą zgiętą (**Bent Knee Surface Arch Position**). Noga horyzontalna dźwigana jest do pionu, w czasie gdy noga zgięta prostuje się – wynikiem tego jest osiągnięcie **pozycji pionowej (Vertical Position)**. Wykonywane jest pionowe zanurzenie (Vertical Descent).

								Total
NVT=	19.5	21.5	14.0					55
PV =	3.55	3.91	2.55					

4) 362 Surface Prawn

współczynnik trudności 1.4

From a **Front Layout Position**, a **Front Pike Position** is assumed. One foot is moved in horizontal arc of 180° at the surface to a **Split Position**. The legs are joined to assume a **Vertical Position** at the ankles. A Vertical Descent is executed.

Z **pozycji podstawowej na piersiach (Front Layout Position)**, wykonywany jest **kąt horyzontalny (Front Pike Position is assumed)**. Jedna noga przesuwa się łukiem 180° po powierzchni wody do **pozycji szpagatu (Split Position)**. Nogi łączą się przy jednoczesnym zanurzeniu, aby otrzymać **pozycję pionową (Vertical Position)** na poziomie kostek. Wykonywane jest pionowe zanurzenie (Vertical Descent).



								Total
NVT=	12.0	12.0	7.0	0.0				31
% =	3.87	3.87	2.26	0.0				

Grupa 2

3) 311 Kip

współczynnik trudności 1.8

From a **Back Layout Position**, a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface. 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 the shins. A *Vertical Descent* is executed.

Z **pozycji podstawowej na plecach (Back Layout Position)**, wykonywany jest częściowy fikołek w tył (partial Somersault Back Tuck) do momentu gdy piszczęła znajdują się w pozycji prostopadłej do powierzchni wody. Tułów rozwija się w czasie gdy nogi prostowane są aby otrzymać **pozycję pionową (Vertical)** – pozycja w połowie drogi pomiędzy pionowymi liniami przechodzącymi poprzednio przez biodra oraz przez głowę i piszczęła. Wykonywane jest pionowe zanurzenie (Vertical Descent).



								Total
NVT=	4.0	10.0	23.0	14.0				51
PV =	0.78	1.96	4.51	2.75				

4) 360 Walkover Front

współczynnik trudności 2.1

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.

Z **pozycji podstawowej na brzuchu (Front Layout Position)** wykonywany jest kąt horyzontalny (*Front Pike Position* is assumed). Jedna noga przenoszona jest po łuku 180° ponad powierzchnią wody do pozycji szpagatu (Split Position). Następnie wykonywane jest wypłynięcie przodem (Walkout Front).



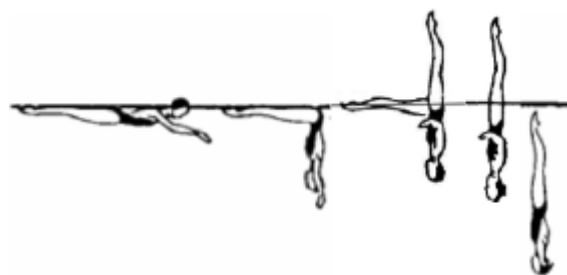
									Total
NVT=	12.0	21.0	24.0	11.0					68
PV =	1.76	3.09	3.53	1.62					

Grupa 3

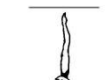
3) 349 Tower

współczynnik trudności 1.9

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



Z pozycji podstawowej na brzuchu (**Front Layout Position**) wykonywany jest kąt horyzontalny (*Front Pike Position* is assumed). Jedna noga dźwigana jest do **pozycji fishtail (Fishtail Position)**. Noga horyzontalna dźwigana jest do **pionu (Vertical Position)**. Wykonywane jest pionowe zanurzenie (*Vertical Descent*).

									Total
NVT=	12.0	13.3	18.5	14.0					57.8
PV =	2.08	2.30	3.20	2.42					

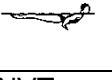
4) 406 Swordfish Straight Leg

współczynnik trudności 2.0

From a **Front Layout Position**, the back arches as one leg is lifted in a 180 arc over the surface to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.

Z pozycji podstawowej na piersiach (**Front Layout Position**) wyginają się plecy w czasie gdy jedna noga przenoszona jest po łuku 180⁰ nad powierzchnią wody do **pozycji szpagatowej (Split Position)**. Następnie wykonywane jest *wypłynięcie przodem (Walkout Front)*.



									Total
NVT=	30.0	24.0	11.0						65
PV =	4.62	3.69	1.69						

CZĘŚĆ SZÓSTA: PROGRAMY DOWOLNE

1. ZASADY OCENY PROGRAMOW DOWOLNYCH

SS 17.1 W Programach Dowolnych zawodniczka/ki mogą otrzymać oceny od 0 –10 pkt., co 0,1 pkt.

Perfekcyjne	10
Bliskie perfekcji	9,9 do 9,5
Doskonałe	9,4 do 9,0
Bardzo dobre	8,9 do 8,0
Dobre	7,9 do 7,0
Kompetentne	6,9 do 6,0
Poprawne (satysfakcjonujące)	5,9 do 5,0
Z brakami	4,9 do 4,0
Słabe	3,9 do 3,0
Bardzo słabe	2,9 do 2,0
Trudno ocenić	1,9 do 0,1
Kompletnie nieudane	0

SS 17.2 W Programach Dowolnych, Kombinacji i Programie Charakterystycznym każdy sędzia powinien wystawić 1 ocenę – od 0 do 10 punktów (patrz. SS 17.1).
Sędziowie oceniający WYKONANIE dają 1 notę za Wykonanie i Synchronizację.
Sędziowie oceniający WRAŻENIE ARTYSTYCZNE dają 1 notę za Choreografię, Interpretację Muzyki i Sposób Prezentacji.
Sędziowie oceniający POZIOM TRUDNOŚCI dają 1 notę za trudność.

SS 17.2.1 Panel pierwszy – WYKONANIE, 30%

SS 17.2.2 Panel drugi – WRAŻENIE ARTYSTYCZNE, 40%

SS 17.2.3 Trzeci panel – POZIOM TRUDNOŚCI, 30%

PROGRAMY DOWOLNE			Solo	Duet	Zespół Combo
WYKONANIE 30%	WYKONANIE	poziom doskonałości w prezentacji wysokospecjalistycznych umiejętności; wykonanie wszystkich ruchów i elementów.	90%	50%	50%
	SYNCHRONIZACJA	precyzja w jednoczesnym wykonywaniu ruchów, zawodniczki wzajemnie ze sobą oraz z akompaniamentem, nad i pod powierzchnią wody; synchronizacja w czasie z innymi i z muzyką.	10%	50%	50%
WRAŻENIE ARTYSTYCZNE 40%	CHOREOGRAFIA	kreatywne umiejętności komponowania programu, który łączy w sobie elementy artystyczne i techniczne; design i połączenie różnorodności i kreatywności wszystkich ruchów	100%	100%	100%
	INTERPRETACJA MUZYKI	oddanie nastroju i charakteru muzyki, użycie szerokiego spektrum elementów zawartych w muzyce			
	SPOSÓB PREZENTACJI	sposób w jaki zawodniczka/i prezentuje/ją program publiczności; totalne zawładnięcie poprzez wykonywany program			
POZIOM TRUDNOŚCI 30%	POZIOM TRUDNOŚCI	jakość, którą trudno osiągnąć; poziom trudności wszystkich ruchów i synchronizacji	100%	100%	100%

2. SKALA OCEN PROGRAMÓW

WYKONANIE	
Wykonanie	Synchronizacja
<i>Doskonałość w wykonaniu; specjalistyczne umiejętności</i>	<i>Jedność ruchu z innymi i muzyką</i>
Perfekcyjnie: 10	
Maksymalny rezultat przy niezauważalnym wysiłku, maksymalna: wysokość, dokładność, napięcie, gibkość, siła, wytrzymałość, dokładność w wykonaniu figur, przejść, technik przesuwania oraz ustawień.	Zupełna synchronizacja z muzyką i innymi nad i pod powierzchnią wody. Absolutna precyzja przez cały czas trwania programu włączając w to techniki pracy rąk i nóg
Bliskie perfekcji: 9,5 – 9,9	
Prawie „bezszelestne” z kilkoma niewielkimi odstępstwami. Wysiłek nie jest widoczny	Drobne błędy; niewielkie potknięcia w synchronizacji kopnięć i/oraz przejść
Doskonałe 9,0 – 9,4	
Kilka drobnych błędów, silne i efektywne techniki przesuwania. Solidne, wysokie, odpowiadające opisom, jasne w wykonaniu figury; obecne są elementy ryzyka, w tym ustawienia i ich zmiany	Kilka drobnych błędów, generalnie ostro i precyzyjnie z muzyką. Większość błędów synchronizacji pod wodą. Pewne nieścisłości w synchronizacji między poszczególnymi ruchami i muzyką
Bardzo dobrze: 8,0 – 8,9	
W górnych granicach, pokazuje możliwości osiągnięcia wykonania doskonałego. Brak ewidentnych błędów. Zmęczenie widoczne w trudniejszych momentach – szczególnie w części trzeciej programu. W większości płynne wykonanie. Czasami brak stabilności. Techniki przesuwania generalnie efektywne.	Mniejsze błędy. Chwilowe braki w synchronizacji. Pozycje osiągnięte na czas, ale niektóre przejścia „poza czasem”. Zasadniczo razem.
Dobrze: 7,0 – 7,9	
Figury generalnie wykonywane dobrze i wysoko w łatwiejszych częściach. Wysokość czasami niestabilna. Siła / wysokość / techniki przesuwania mogą obniżać wartość. Wysiłek widoczny w niektórych fragmentach.	Synchronizacja z muzyką i z innymi generalnie w porządku, ale mogłaby być bardziej precyzyjna. Kilka ewidentnych błędów, ale większość z nich jest mała.
Kompetentne: 6,0 – 6,9	
Pozycje, przejścia, ustawienia mają znaczące błędy. Zawodniczek przesuwają się, ale bez siły i wydajności. Wysokość jest średnia w najlepszych momentach i niestabilna przez całość programu. Ustawienia i ich zmiany są czasem niejasne.	Znaczące błędy i różnice w czasie wykonywania elementów. W programie teamu 1 – 2 zawodniczek mogą być znacząco poza. Braki w klarowności i dynamice w wielu częściach programu
Poprawne: 5,0 – 5,9	
Ustawienia i figury są rozpoznawalne, ale często nieprecyzyjnie wykonane. Wiele drobnych błędów, kilka poważnych. Zmiany ustawień są wykonywane mało sprawnie. Większość technik poruszania jest nieefektywna. Ogólna jakość wykonania jest nierówna. Wysokość generalnie niska.	Średnie do dużych błędów. Czasowość wykonania często niejasna, próby wykonywania ruchów nie do końca osiągnięte. Nie podjęta jest próba synchronizacji pod wodą.
Z brakami: 4,0 – 4,9	
Trudności z poruszaniem się przez całość programu. Wiele znaczących błędów. Łatwe fragmenty mogą pokazywać trochę kontroli i precyzji. Techniki poruszania się są najczęściej najmocniejszym elementem.	Próby zsynchronizowania, ale w większości są bardziej „osobno” niż „razem”. Małe powiązanie pomiędzy poszczególnymi członkami ciała i muzyką. Wiele znaczących błędów.
Słabe: 3,0 – 3,9	
Większości pozycji i ustawień brakuje przejrzystości i pewności. Techniki przesuwania są słabe i nie dające rezultatów. Wykonanie niejasne i zagmatwane.	Rzadko razem. Mały związek ruchów z muzyką.
Bardzo słabe: 2,0 – 2,9	
Wszystkie przejścia i ustawienia są nierozpoznawalne. Umiejętności pływackie nie są ewidentne.	Niewielkie próby synchronizacji. Muzyka jest tłem.
Trudne do rozpoznania: 0,1 – 1,9	
Kompletny brak umiejętności do programów	Czy potrzebna jest muzyka?

WRAŻENIE ARTYSTYCZNE		
Choreografia	Interpretacja muzyki	Sposób prezentacji
<i>Łączenie kreatywności i elementów technicznych dla ukształtowania programu</i>	<i>Łączenie ruchów i muzyki w jeden ekspresyjny element</i>	<i>Sposób w jaki zawodniczka/i prezentuje/ją program widzom</i>
Perfekcyjnie: 10		
Zachwycający i kreatywny. Całość posiadająca strukturę. Ciągłe płynne ruchy. Zbalansowane połączenie szerokiej różnorodności elementów dla maksymalnego efektu. Częste i logiczne zmiany ustawień. Cała powierzchnia basenu jest pokryta.	Z muzyką. Użyte elementy w oczywisty sposób posują do TEGO fragmentu muzyki. Zawodniczki prezentują zarówno oczywiste jak i te bardziej subtelne wartości muzyki i korzystają ze wszystkich elementów muzyki, aby zmaksymalizować oddziaływanie emocjonalne	ZUPEŁNE ZAWŁADNIĘCIE - pełna uwaga widzów. Pokazuje osobowość i angażuje widzów w program. Program charyzmatyczny. Każdy fragment pokazuje coś nowego i spontanicznego. Zawodniczka gra całym ciałem.
Bliskie perfekcji: 9,5 – 9,9		
Program godny zapamiętania.	Ekspresyjna interpretacja z poszczególnymi sekwencjami ruchów pasującymi do muzyki. Wyjątkowe używanie nastrojów muzyki oraz subtelnych i mocnych jej akcentów. Mocny wydźwięk emocjonalny.	Trudno wyobrazić sobie inne zawodniczki pływające ten program. Jest jedyny w swoim rodzaju – specjalnie dla nich.
Doskonale 9,0 – 9,4		
Jest imponujący ale drobne błędy powodują, że nie można go nazwać „niezwykłym”. Wszystkie składowe są zaprezentowane i dobrze ułożone, ale mogą nie być jednolite, co powoduje brak spójności. Zdarzają się niezwykle i zaskakujące momenty.	Drobne braki w intensywności i kompleksowości użycia muzyki. Impakt emocjonalny nie jest przez cały czas – większość część ma jednak mocny wydźwięk dla widza.	Pewny siebie i wzruszający, ale posiada pewne braki w prezentacji i skupieniu uwagi na sobie.
Bardzo dobrze: 8,0 – 8,9		
Miły program. Mocną stroną jest choreografia, ale ma pewne przerwy w kreatywności. Częściowo przewidywalny i nieróżnorodny. Kluczowe elementy mogą być źle umiejscowione. Niektóre części mogą się odbywać w miejscu.	Nacisk położony jest na nastrój i tempo. Użytych jest wiele elementów / akcentów muzycznych, ale niektóre są ominięte. Dobre użycie oczywistych akcentów.	Pewna siebie, ale ostrożna. Język ciała ograniczony do mimiki twarzy, głowy i ramion. Brak energii emocjonalnej. Rzadkie braki w koncentracji.
Dobrze: 7,0 – 7,9		
Kilka kreatywnych momentów, ale w większości standardowe ruchy/sekwencje. Program zrównoważony, ale braki w różnorodności. Pokrycie basenu może nie być kompletne. Mała kompleksowość ruchów.	Ruchy zasadniczo pasują do muzyki, ale bez inspiracji. Widać starania, ale brakuje wkładu emocjonalnego.	Koncentracja i pewność siebie na zmianę „włączone” i „wyłączone”. Widać próby, ale prezentacja nie jest przekonująca. Może brakować fizycznej i/lub emocjonalnej energii.

Kompetentne: 6,0 – 6,9		
Przewidywalny i zwykły, ale oparty na dobrej choreografii. Program przesuwają się, większość powierzchni basenu jest pokryta, zmiany ustawień nie są częste. Zawartość programu limitowana jest do umiejętności zawodniczek. Mało elementów godnych zapamiętania.	Dość ogólna interpretacja oczywistej muzyki, melodii lub rytmu. Próby pokazania kontrastów i zmian w muzyce, ale bezskuteczne. Nikłe próby prezentacji nastrojów.	Niepewny. Najlepszym elementem jest „przyklejony” uśmiech.
Poprawne: 5,0 – 5,9		
W większości popularne i podstawowe sekwencje. Niezdarnie wykonywane przejścia i mało pływania. Złe pokrycie powierzchni basenu, kluczowe elementy źle umiejscowione.	Mechaniczne wykonanie. Przewidywalne akcje dla łatwych do użycia akcentów. Niektóre akcje mogą nie mieć żadnej relacji z muzyką.	Widoczne zdenerwowanie. Skupienie zawodniczek na wykonaniu i swoich umiejętnościach. Małe wysiłki włożony w pokazanie emocji.
Z brakami: 4,0 – 4,9		
Brak kreatywności i różnorodności. Proste i podstawowe ustawienia. Kiepskie pokrycie powierzchni basenu	Próby wykonania do rytmu, ale charakter i nastrój muzyki zupełnie zignorowany.	Wygląda na przestraszona. Ledwie zauważa widzów. Okazyjny i niepewny uśmiech.
Słabe: 3,0 – 3,9		
Podstawowe i bazowe umiejętności przeplatane elementarnymi technikami przesuwania się. Próby osiągnięcia ustawień i planowanych ruchów.	Akcje mają mały związek z muzyką.	„Zdrewniałe” i zdenerwowane. W zasadzie tylko wewnętrzna koncentracja. W duecie i teamie patrzą bardziej na siebie niż na widzów.
Bardzo słabe: 2,0 – 2,9		
Mało zaplanowany i nie posiadający struktury. Sekwencyjna prezentacja prostych akcji. Minimalna koordynacja.	Jakakolwiek muzyka mogłaby zostać użyta. Żadna interpretacja nie została podjęta.	Niezdarny. Jedyna prezentacja sprowadza się do kostiumu.
Trudne do rozpoznania: 0,1 – 1,9		
Bezkształtne, bezsensowne i zupełnie nieorganizowane.	Zawodniczek nie są świadome muzyki.	Tylko próba pływania.

POZIOM TRUDNOŚCI
<i>Jakość trudna do osiągnięcia</i>
Perfekcyjnie: 10
Dużo kompleksowych kombinacji pokrywających wszystkie trudne elementy; ćwiczenie blisko siebie, częste zmiany. Siła przesuwania pozwalająca na pokonywanie dużego dystansu w czasie programu. WYSOKIE RYZYKO.
Bliskie perfekcji: 9,5 – 9,9
Drobne błędy w poziomie trudności technik przesuwania, figur, przejść, ustawień, elementów ryzyka, synchronizacji, lokalizacji w basenie, pokonanego dystansu.
Doskonałe 9,0 – 9,4
Większość trudnych komponentów jest w programie, ale brakuje kluczowych – jak np. gibkość. Drobne problemy z intensywnością (tempem), ruchami i koordynacją. Występują elementy wysokiego ryzyka.
Bardzo dobrze: 8,0 – 8,9
Trudność ograniczona do elementów, w który zawodniczki czują się dobrze – komfortowo; łatwiejsze kombinacje w szerszych ustawieniach.
Dobrze: 7,0 – 7,9
Średnia trudność elementów w czasie trwania programu. Mniej i łatwiejsze kombinacje. Trudniejsze mogą być w pierwszej części programu. Mniej wysiłku, aby pokryć całą powierzchnię basenu.
Kompetentne: 6,0 – 6,9
Krótsze, prostsze połączenia i hybrydy. Dużo pojedynczych pionów z jedną nogą oraz eggbeater z jedną ręką w górze. Łatwe zmiany ustawień – wiele z nich pod wodą. Wiele czasu na widoczną kontrolę ustawień w czasie ich zmiany. Fragmenty na odpoczynek. W czasie programu zawodniczki pokonują niewielki dystans.
Poprawne: 5,0 – 5,9
Tylko łatwe i krótkie figury. Podstawowe kombinacje. Proste ustawienia w dużych przerwach między ćwiczącymi oraz mało zmian. Elementy ryzyka ograniczone do tych, które nie wymagają wysokości. Podstawowe liczenie 1-2-3-4 przez cały czas trwania programu. Żadnych kompleksowych ruchów.
Z brakami: 4,0 – 4,9
Więcej przemieszczania się niż figur. Brak pozycji pionowych. Kilka ustawień utrzymywanych przez długi czas.
Słabe: 3,0 – 3,9
Podstawowe skulung oraz proste figury jak salta i figury podwodne. Najtrudniejszą figurą może być próba zrobienia balet leg. Podstawowe ustawienia z nieczęstymi zmianami.
Bardzo słabe: 2,0 – 2,9
Leżenia, podstawowe skulungi i techniki pływania. Dużo dryfowania.
Trudne do rozpoznania: 0,1 – 1,9
Brak

3. OCENA PROGRAMÓW DOWOLNYCH

Sędziowanie programów w pływaniu synchronicznym zdaje się być trudniejsze niż sędziowanie jakiegokolwiek innego sportu. Nawet patrząc na poprzedni system, gdzie były dwa panele sędziowskiej – jeden dla noty technicznej, a drugi do noty za wrażenie artystyczne, każdy sędzia miał do oceny bardzo dużą ilość odbywających się równocześnie i równolegle aspektów. W obecnym systemie sędziowania noty będą wydawane przez sędziów za każdą z trzech kategorii. Rzeczowa analiza i prawidłowa ocena może zostać dokonana tylko przez sędziów, którzy będą dobrze przygotowani oraz dobrze zapoznają się z kategoriami i elementami podlegającymi ocenie. Każdy sędzia ma obowiązek przestrzegać i stosować się do tych kryteriów, aby jego ocena była tak obiektywna jak tylko to możliwe.

Wśród różnorodnych regionalizmów i stylów, które rozwinęły się na całym świecie, każdy z nas – ze względu na swoje wykształcenie, przyzwyczajenie i inne czynniki środowiskowe, jedno może lubić bardziej niż inne. To właśnie nasze wcześniejsze doświadczenia uwarunkowują nas na jedne elementy podlegające sędziowskiej ocenie, a na inne nie. Przykładowo instruktor tańca lub nauczyciel muzyki może patrzeć na program zupełnie inaczej niż trener pływania lub skoków do wody. Pływaczki, które skończyły swoją karierę, bardzo często patrzą na program przez pryzmat swojego własnego doświadczenia. Również rodzice danej zawodniczki inaczej będą postrzegać wykonywany przez nią program niż np. trenerzy. Nasze doświadczenie może w dużej mierze wpłynąć na sposób naszej oceny, której podlega bardzo wiele czynników. Chodzi o to, aby sędzia pozbył się wszelkich ograniczeń. Przed rozpoczęcie szkolenia sędziowskiego, oceny wydawane przez poszczególne osoby, mogą być tak różne jak różne są ich doświadczenia i środowisko z którego się wywodzą. Ucząc się i sumiennie stosując standardy i kryteria ocen, każdy sędzia będzie w stanie dokonać oceny w sposób rzetelny i wiarygodny.

Czego szukamy:

Popartego wiedzą i obiektywnego sędziowania przez stosowanie wyznaczonych kryteriów i pozbycie się wszelkich uprzedzeń.

4. OCENA NOTY TECHNICZNEJ

Nota techniczna (TM) jest odzwierciedleniem umiejętności zawodniczki. Może się wydawać, że ocena noty technicznej to tylko jeden krok dalej od oceny figur. Jest to jednak ocena dużo bardziej skomplikowana, bo kompleksowa. Pomimo tego, że dużo kryteriów z oceny figur wykorzystuje się tutaj w takim samym zakresie, należy także zwrócić uwagę na WYKONANIE (ang. EXECUTION), gdzie pojawiają się dodatkowe kryteria dotyczące oceny stylów pływackich, figur i innych akcji, które nie były określone w ocenie figur. Poprawna ocena wszystkich elementów w ramach noty technicznej i używanie procentowych wskaźników udziału tych komponentów jest skomplikowanym i trudnym wyzwaniem.

5. OCENA WYKONANIA

W najprostszych słowach WYKONANIE określa jak dobrze zawodniczka robi to co robi. WYKONANIE ma największy udział w całej nocie technicznej programu – w solo to 50%, natomiast w duecie i zespole to 40%. Każdy sędzia musi pamiętać, że połowa lub prawie połowa całkowitej noty za wartość techniczna programu odnosi się do tego jak dobrze zawodniczka wykonuje każde ze swoich działań – style pływackie, sposoby poruszania się w wodzie, figury i hybrydy, przejścia, wysoki, wyrzuty, platformy i podnoszenia, ustawienia i zamiany ustawień. Wykonanie obrazuje to co jest przez zawodniczkę/i robione na, nad i pod powierzchnią wody.

Sędziowie biorą pod rozwagę:

1. WYKONANIE stylów i technik przesuwania się w wodzie

Maksymalna wydajność przy minimalnym nakładzie

Sędziowie muszą zwracać uwagę na efektywność wykonywania różnych technik przesuwania. To odnosi się do poprawnej pracy nóg w kraulu na piersiach i na grzbiecie (płynąc na grzbiecie nogi nie powinny się uginać), poprawne kopnięcia – praca nóg w przemieszczaniu się na boku oraz w żabce oraz poprawna praca nóg w czasie eggbeater w pozycji pionowej.

Dobrze zdefiniowane linie

Pozycje rąk powinny być dobrze określone – wyprostowane wtedy kiedy potrzeba, a jeżeli zgięte to kąty powinny być jasne i czytelne. Pozycja głowy i ramion powinna być zgodna z wytycznymi w stylach pływackich oraz zgodna w przypadku sculling-ów. Brak ostrości ruchów i dokładności wykonania w duecie i zespole musi być brany pod uwagę jako błąd wykonania, a nie słabe zgranie czasowe.

Wysokość

Przesuwanie się zawodniczek przy użyciu techniki eggbeater powinno pozwalać zawodniczkę, aby jej ramiona i pacha były dobrze nad powierzchnią wody. W czasie kraula i grzbietu ręce powinny zostać w sposób czysty przeniesione nad powierzchnią wody. W czasie poziomego przemieszczania się zawodniczka/i powinna mieć ciało na lub blisko powierzchni wody ze stopami pracującymi tuż pod powierzchnią.

Moc, siła i poziom energii

Wszelkie techniki przesuwania, praca nóg czy rąk musi być mocna, co da rezultat w postaci maksymalnego poziomu i wyniesienia ciała w stosunku do powierzchni wody. Pożądany jest, aby przez cały czas trwania programu zawodniczka prezentowała wysoki poziom, bez utraty energii i tempa. Jednostka miary, która pozwala ocenić efektywność przemieszczania się w programie jest pokrycie basenu – na poziomie seniorskim jest to około 20 - 30 metrów na każdą minutę choreografii.

Płynność i bezwysiłkowość

Wszystkie wykonywane ruchy rąk i nóg służące do przemieszczania się powinny być wykonywane płynnie i powinny sprawiać wrażenie bezwysiłkowości. Nie mogą powodować efektu „podskakiwania” i „szarpania” ruchu oraz nie mogą powodować chlapania wody, chyba, że jest to wyraźny zamysł choreograficzny.

2. WYKONANIE figur i hybryd (ruchów łączonych, bardziej skomplikowanych)

Kryteria określone powyżej i odnoszące się do technik poruszania się, mogą odnosić się także do wykonywania figur i kombinacji wraz z tymi, które odnoszą się szczególnie do figur i zostały wyszczególnione poniżej:

Wysokość – dla większości figur pożądanym jest, aby było to tak wysoko jak tylko to możliwe np.

- Noga balet (Ballet Leg) – ciało prawie w położeniu horyzontalnym, udo wysoko nad powierzchnią wody
- Figury z dźwiganiem i rozwijaniem – linia wody jak najbliżej kostiumu zawodniczki
- Twist w pozycji fishtail – tył nogi poziomej nad lub na powierzchni wody
- Twist w pozycji pionu z nogą zgiętą – kostium na poziomie powierzchni wody
- Twist w pozycji pionowej – znacząco ponad rzepką lub jeszcze wyżej
- Wyskok szpagatowy i pozostałe wysoki (thrust) – talia lub wyżej

Napięcie, w tym pełne napięcie ciała w ciągu całej akcji

Tam, gdzie wymagane jest to w figurze, kolana, stopy i palce powinny zawsze być napięte i nie powinny się rozluźniać podczas wykonywania jakiegokolwiek części figury. Pionowy i poziomy układ ciała powinien być właściwie zachowany (głowa – uszy, biodra i kostki w jednej linii)

Dobrze określone linie i ruchy

Sędziowie muszą szukać dokładnego wykonania linii i pozycji biorąc pod uwagę te same wytyczne, co w przypadku figur. Należy szukać pionowych i poziomych linii, poprawnie wykonanych kątów, pełnych szpagatów (180°), mocno kompaktowych pozycji tuck, poprawnie wykonanej pozycji noga balet, pion z nogą zgiętą, fishtail itd. We wszystkich kombinacjach, pozycje ciała i kończyn muszą być dobrze określone/zdefiniowane, aby sędzia nie miał problemu z rozpoznaniem zamierzenia choreograficznego.

Moc, siła i poziom energii

Zawodniczki muszą zaprezentować poziom siły niezbędny do utrzymania ciężaru swojego ciała jak najwyżej nad powierzchnią wody w czasie akcji dynamicznych – wynoszenia, wyskoki oraz w przypadku bardziej stabilnych pozycji i ruchów. Poziom energii musi być wysoki przez cały czas dla utrzymania odpowiedniej kontroli i równego tempa.

Płynność i wrażenie bez wysiłkowości ruchów

Łatwość wykonywania ruchu i działania pozornie bez wysiłkowe, muszą zostać zaprezentowane we wszystkich pozycjach, ruchach i przejściach, od początku do końca programu.

3. WYKONANIE przejść

Przejścia oceniane są zgodnie z tymi samymi regułami co techniki przemieszczania się i figury. Nie jest ważnym czy jest to przejście z figury do figury, przejście w ramach jednej figury czy zmiana ustawień w duecie czy zespole, wszystkie przejścia powinny być płynne od początku do końca – miękko, logicznie i bez wysiłku. Powinny być celowe i skuteczne.

Siła i moc

Zwracaj uwagę na odpowiednią moc i siłę potrzebną do osiągnięcia pożądanego poziomu w czasie danego przejścia. Dla przykładu, w czasie Twirl-i, twist-ów, dołączania nogi z pozycji fishtail do pionu czy szpagatu do pionu, wysokość powinna pozostać niezmienna. Zwracaj uwagę na napięcie i energię w czasie zmian w sposobie przemieszczania się oraz w czasie przechodzenia do wykonywania figur.

Stabilność i kontrola

Nie powinno być żadnych nadmiernych i nieplanowane ruchów, utraty kontroli, napięcia czy wysokości w czasie przejść. Tempo powinno być jednostajne (poza tym, gdzie jasno wymaga tego choreografia), a ruchy czyste i płynne od początku do końca. Wszelkie akcje powinny być płynne – z figury do sposobu przemieszczania się i odwrotnie, bez żadnej utraty wysokości. Linie ciała muszą pozostawać poprawne w czasie sprawiających wrażenie bez wysiłkowych ruchów w czasie przejść. Wszystkie zanurzenia muszą zakończyć się pod wodą – aż zanurzą się palce stóp, a ruchy mające na celu powrót na powierzchnię wody powinny być jasno zaplanowane.

Płynne i bez wysiłkowe wykonywanie poszczególnych akcji

Płynność wykonania musi być widoczna przez cały czas trwania programu. Najbardziej pożądane są takie przejścia, które mało przykuwają uwagę widza, a które są wykonane w sposób naturalny i płynny, a o tym że przejście się odbyło orientujemy się po jego zakończeniu.

4. WYKONANIE ustawień i zmian ustawień

W ramach tego elementu sędzia nie ocenia typów, ilości i trudności ustawień. Ocenia doskonałość ich wykonania.

Precyzja, łatwość w identyfikacji

Kształt ustawienia musi być łatwy do zidentyfikowania. Pozycje poszczególnych zawodniczek muszą być odpowiednie w stosunku do siebie i do przestrzeni w basenie.

Utrzymanie kształtu ustawienia

Zawodniczki muszą utrzymać kształt ustawienia w czasie przemieszczania się i wykonywania rozmaitych figur oraz ich kombinacji.

Dobrze określone/zdefiniowane, efektywne zmiany ustawień

Wszystkie zmiany ustawień – zarówno te na powierzchni wody jak i pod wodą muszą być dobrze określone, logiczne i efektywne. Czas przebywania zawodniczek pod wodą, jak również czas potrzebny na przejście do kolejnej pozycji nie powinien być zbyt długi.

5. WYKONANIE elementów ryzyka – platform, wynoszeń, wyrzutów, elementów płaskich

Wykonanie tych elementów oceniane jest według tych samych zasad, co pozostałe elementy. Sędzia mus być uważny – jego zadaniem jest ocena całej akcji (od momentu przygotowania do zakończenia), a nie tylko finalnego „produktu”. Sędziowskiej ocenia podlegają: osiągnięte pozycje lub np. w przypadku platformy kontrolowana pozycja osoby, która znajduje się na górze. W przypadku wynoszeni i wyrzutów należy zademonstrować wysokość, czas i kontrolę. Płaskie elementy na wodzie muszą prezentować odpowiednie pozycje oraz kontrolę wykonania.

Jasno określone

Wszystkie te specjalne i atrakcyjne elementy muszą być jasne i łatwe do rozpoznania. Muszą być zaprezentowane przez wystarczająco długi czas, aby można było zrozumieć ich zamysł i aby rozpoznać ich definitywne zakończenie.

Minimalny czas na przygotowanie i po zakończeniu elementu

Czas na przygotowanie przed oraz czas na działania bezpośrednio po danej akcji powinien być jak najkrótszy. Obie te akcje (przed i po) powinny odbywać się bez podwodnego zamieszania i walki.

Stabilność w uzyskiwaniu i utrzymywaniu pozycji

Nie powinny mieć miejsca żadne sytuacje wytrącenia lub stracenia równowagi, a tym bardziej porażki w wykonaniu wyrzutu lub połączeniu się w elementach płaskich. Wszystko to jest częścią wykonania i musi zostać poddane ocenie w ramach tego komponentu.

6. WYKONANIE całego programu

Sędziowie muszą pamiętać, że WYKONANIE odnosi się do całości programu. W niektórych przypadkach zmęczenie może być czynnikiem negatywnie wpływającym na ocenę programu w czasie jego trwania. Sędziowie muszą jednak rozważyć czy zawodniczka utrzymuje tą samą doskonałość w wykonaniu od początku do zakończenia programu i to odzwierciedlić w swoich notach. W przypadku wystąpienia jakiegoś błędu na początku, na końcu czy w środku programu, nie może się on stać determinantem całej oceny za wykonanie. Zawsze rozważaj czas trwania słabo lub źle wykonanej części programu proporcjonalnie do całości czasu trwania tego programu.

Sędziowie muszą być ostrożni. Nie mogą pozwolić na to, aby WYKONANIE wpływało na inne komponenty – szczególnie na poziom trudności Poziom trudności czy Synchronizację. Trzeba umieć rozgraniczyć i ocenić każdy z nich oddzielnie.

6. OCENA SYNCHRONIZACJI

Co oznacza zsynchronizować? Oznacz to, że kilka rzeczy musi zdarzyć się w tym samym czasie. Ponieważ dość łatwo jest zidentyfikować nieprawidłowości w jednoczesnym wykonywaniu elementów przez poszczególne zawodniczki, SYNCHRONIZACJA może być jednym z najłatwiejszych do oceny komponentów. Sędzia musi być uważny, aby łatwość w odnajdywaniu błędów w synchronizacji, nie spowodowała, że ta ocena wpłynie bezpośrednio i tylko na inne komponenty. W pływaniu synchronicznym bierzemy pod uwagę synchronizację na dwóch płaszczyznach: zawodniczki między sobą muszą być zsynchronizowane, ale także wykonywane ruchy muszą być zsynchronizowane z akompaniamentem/muzyką do programu.

W programie Solo występuje tylko ten drugi rodzaj synchronizacji. Poszczególne akcje mogą odbywać się w rytm muzyki, do melodii, akcentów czy po prostu oddawać charakter i nastrój muzyki. Synchronizacja w programie solo to tylko 10% wartości oceny za WYKONANIE. Pomimo to, sędziowie muszą brać pod uwagę ocenę tego komponentu i swoją notą wyrazić czy były pojedyncze odstępstwa od rytmu, melodii czy charakteru muzyki czy też oczywistym było, że program i muzyka to dwa oddzielne elementy nie mające ze sobą punktów wspólnych.

Ocena synchronizacji wzrasta znacząco do 50% w Duetach i Zespołach ze względu na trudność jaką jest precyzyjne skoordynowanie działań dwóch lub więcej zawodniczek. Trenerzy bardzo często, aby uzyskać dobrą synchronizację w Duecie lub Zespole, pomagają sobie używając muzyki z dość mocnym i oczywistym rytmem. Z drugiej strony jeżeli muzyka jest trudna w zrozumieniu, to sędziowie powinni odnotować to na plus w ramach oceny TRUDNOŚCI synchronizacji.

Błędy w wolnych ruchach mogą być łatwiejsze do wykrycia, ale szybkie i kompleksowe ruchy mogą generować ich więcej. Sporadyczne błędy w wykonaniu – jak różne kąty rąk czy nóg w wykonywanych ruchach mogą wynikać z braku dynamiki i mogą być czasami mylone z synchronizacją.

Duże odstępstwa między zawodniczkami, mogą również powodować wrażenie braku synchronizacji, ponieważ trudnym jest jednoczesne objęcie wzrokiem i analiza zawodniczek, które znajdują się od siebie dość daleko. Czasami zawodniczki działają zupełnie oddzielnie lub w grupach, co jest wyraźnym zamierzeniem choreograficznym. Elementem, powodującym, że działania te są efektywne jest precyzja w czasowości ich wykonania. Wszelkiego rodzaju działania sekwencyjne (wykonywane w sposób przejrzysty i jasny dla sędziego oraz nie pozostawiające wątpliwości co do ich celowości) należy postrzegać jako zamierzenia choreograficzne.

Sędziowie biorą pod rozwagę:

1. SYNCHRONIZACJA z innymi zawodniczkami

W ramach tego, wszystkie ruchy muszą być wykonane precyzyjnie i w sposób klarowny. Ocean sędziowska odnosi się do **wszystkich** ruchów – pod, na i nad powierzchnią wody.

Figury i techniki przemieszczania się

Wszystkie ruchy muszą być wykonane w odpowiednim czasie od rozpoczęcia do zakończenia. Wszystkie zanurzenia dokładnie w tym samym tempie. Wszystkie twisty i śruby obracają się dokładnie tak samo.

Pod wodą

Wszelkie akcje pod wodą winny odbywać się w tym samym czasie, wszelkie kopnięcia (ruchy nóg – szczególnie pływając na piersiach czy na boku) muszą być w tym samym tempie. Ręce zsynchronizowane w czasie wspierającej pracy rąk i twistów i śrub.

Powrót na powierzchnię wody

Akcje, kiedy zawodniczki po skończeniu elementów pod wodą wydostają się z powrotem na powierzchnię muszą być ze sobą zbieżne. Część ciała, która na powierzchni ma znaleźć się jako pierwsza powinna u wszystkich zawodniczek w tym samym momencie i w tym samym tempie przebić taflę wody.

Platformy, wyrzuty, elementy płaskie

Jakkolwiek akcja musi wykonana zostać precyzyjnie w określonym momencie lub w czasie określonego interwału.

2. SYNCHRONIZACJA z muzyką

Synchronizacja z muzyką może być luźno definiowana, gdyż synchronizować się zawodniczka może być z rytmem, melodią lub nawet z samymi akcentami. Należy bardzo uważnie poddawać ten komponent ocenie i należy go wyraźnie rozgraniczyć z Interpretacją Muzyki, bo te komponenty nie oznaczają tego samego.

Typy synchronizacji

To sędzia musi ocenić czy synchronizacja programu jest z rytmem, melodią czy akcentami, a kiedy synchronizacja jest ze specjalnymi elementami muzycznymi używanymi to śrub, wyskoków szpagatowych, wyskoków z rękoma w górę, wyrzutów czy wynoszeni.

Tempo i jego zmiany

Wszelkie akcje muszą odnosić się do tempa, w tym do jego zmian. Ruchy powinny zmieniać się w tożsamy sposób jak tempo.

Dopasowanie do muzyki

Muzyka powinna podkreślać i uwypuklać wszystkie wykonywane akcje. Wszelkiego rodzaju sekwencje i ruchy poboczne muszą być dokładnie dopasowane do muzyki.

Kluczem do doskonałej synchronizacji jest harmonijne połączenie tego co wykonują zawodniczki oraz tego jak wykonują to do muzyki.

7. OCENA POZIOMU TRUDNOŚCI

Poziom trudności programu jest odzwierciedleniem umiejętności zawodniczki, a ocena określa jak wielkim wyzwaniem jest wykonywane tych elementów. Najlepsze programy będą się składały z elementów o wysokim poziomie trudności umiejscowionych równomiernie w czasie całego czasu trwania programu. Jeżeli zawodniczki zaprezentują doskonałe wykonanie trudnych elementów sędziowie mają obowiązek odzwierciedlić to w ocenach. Ocena ta może być także determinowana przez fakt wykonania – może to obniżać lub podwyższać poziom trudności.

Przykładowo, cały twist wykonywany na poziomie połowy podudzia nie może mieć takiej samej wartości jak cały twist wykonywany za poziomu połowy uda.

Ocena poziomu trudności programu jest skomplikowanym zadaniem, które wymaga bardzo dobrej wiedzy i znajomości zasad oraz doświadczenia. Wiedza i umiejętność rozumienia wszystkich czynników odnoszących się do poziomu trudności przejść w figurach, musi zostać zastosowana do wszelkich pozostałych elementów, nie tylko do figur. Sędziowie muszą także rozważyć trudność w technikach przemieszczania się, figurach i hybrydach, przejściach, elementach wysokiego ryzyka, ustawieniach i wykorzystaniu powierzchni basenu.

Sędziowie biorą pod rozwagę:

1. POZIOM TRUDNOŚCI w technikach pływania i przesuwania się

Trudność w technikach pływania i przesuwania się odnosi się do siły i energii, która musi zostać włożona w wykonanie ruchu, a także w jego złożoność.

Energia wymagana do wykonania ruchów

Trudność wzrasta gdy nacisk położony jest na układ krążenia, co obrazują takie elementy jak:

- Tempo (szybsze tempo wymaga więcej nakładów energii)
- Przebyty dystans
- Szybkość przemieszczania się
- Zawartość programu (głównie wysokość, czas spędzony pod wodą, liczna trudnych sekwencji i ich bliskość w czasie)

Niezbędna siła i moc

Dynamiczne i szybkie przemieszczanie się w czasie programu jest zdecydowanie bardziej wymagające dla organizmu niż program, w którym jest wiele elementów odpoczynku. Mocne techniki przesuwania się muszą być oczywiste nawet wtedy gdy tempo programu jest wolne.

Ciężar wyniesiony nad powierzchnię wody

Ilość ciała wyniesionego nad powierzchnię wody w różnych technikach przesuwania się, a także w figurach i innych elementach znacząco podnosi poziom trudności programu. W pływaniu na boku ramię powinno w całości być nad powierzchnią wody, aby jego ewentualne ruchy jej nie burzyły, a samo ciało powinno być tuż pod powierzchnią. W czasie eggbeater ramiona i pachy powinny być dobrze ponad powierzchnią wody. Utrzymana wysokość w pionach wymaga od zawodniczki więcej niż szybkie sekwencje.

Wymagana gibkość

Elementy, które wymagają dużej gibkości – jak np. proste ręce przeniesione w tył w linię ramion, są trudne do osiągnięcia z powodu wymaganej do ich wykonania dużej gibkości. Bardzo trudne są też wszystkie figury, które wymagają elastyczności – np. kąt 180 stopni w szpagacie.

Kompleksowość akcji

Bardzo szybkie, wielokrotnie wykonywane ruchy aby zmienić pozycję nogi i stopy but ręki i dłoni, dodają trudności w programie.

Bliskość pływaczek

Bliskość zawodniczek ogranicza swobodę ich ruchu i powoduje zawirowania wody, co powoduje trudność w wykonywaniu elementów i podnosi poziom trudności programu.

2. POZIMOM TRUDNOŚCI w figurach i hybrydach

Trudność w figurach i hybrydach związany jest w ilością energii, która jest potrzebna ich wykonania oraz z ilością i złożonością tych elementów.

Co wymaga siły

Siła niezbędna jest do wykonania elementów nad powierzchnią wody:

- dźwiganie do pozycji nad powierzchnią wody (np. z pozycji podstawowej na plecach do pozycji balet leg / podnoszenie nóg w figurze Porpoise / rozwijanie się w figurze Flamingo)
- utrzymywanie elementów pod powierzchnią wody bez utraty wysokości (np. twist / rotacja cataliny / hybrydy, gdzie jest wiele ruchów i zmian / wykonanie zamierzonego przesuwania się w czasie figury lub hybrydy / przesuwające się hybrydy)

Osiągnięta lub utrzymana wysokość

Wszystkie akcje/czynności są tym trudniejsze im wykonywane są na wyższej i utrzymanej wysokości.

Ilość ciała nad powierzchnią wody

Trudność wzrasta, kiedy więcej części ciała jest nad powierzchnią wody.

Przykładowo:

Pion z dwoma nogami jest trudniejszy niż pion z nogą zgiętą

W czasie eggbeater dwie ręce w górze są trudniejsze do wykonania niż 1 ręka.

Czucie przestrzenne

Trudność wzrasta w momencie, gdy powstaje potrzeba zaprezentowania umiejętności czucia przestrzennego.

Przykładowo:

- umiejscowienie ciała w przestrzeni w czasie delfinów, fikołków, przewrotów czy obrotów
- zmiana ułożenia ciała (w szczególności związanych z pracą kręgosłupa) jak np. w figurze Gaviata, Castle, Nova, Aurora czy Knight
- zmiana pozycji ciała w hybrydach takich jak np. wszelkie rotacje z otwieraniem nóg czy pozycje, gdzie ciało celowo znajduje się poza pionem.

Wymagania związane z gibkością

Trudność wzrasta wraz z włączaniem do programu wszelkich akcji, które wymagają bardzo szerokiej gamy związanej z gibkością ruchów jak: wypływania ze szpagatu, dźwiganie z figurze Nova, figura Aurora czy Knight.

Kompleksowość

Trudność wzrasta wraz z włączeniem:

Skomplikowanych hybryd składających się z wielu części

Elementów, które wymagają umiejętności na wysoce specjalistycznym poziomie, tak jak: śruby, wyskoki, wyrzuty i wyskoki szpagatowe

Bliskość pływaków

Bliskość pływaków ogranicza swobodę ich ruchu i podwyższa ryzyko zderzenia się zawodniczek, co dodaje trudności w wykonywanych akcjach.

Długość czasu spędzonego pod wodą

Ocena poziomu trudności długich sekwencji podwodnych, powinna być oparta przede wszystkim na ich kompleksowości i fizycznym wysiłku, który trzeba w nie włożyć, a nie na samej ocenie długości czasu spędzonego pod wodą. Akumulacja obciążenia układu krążenia podnosi trudność programu nawet przy wykonaniu prostych akcji, zatem czas spędzony pod wodą nie może być rozważany jako najważniejszy i jedyny czynnik podnoszący poziom trudności. Sędziowie powinni szukać trudnych akcji, gdzie jedna występuje po drugiej. Przykładowo po obrocie (twist) w pionie z dwoma nogami wykonywanym na poziomie połowy uda czy wyskoku szpagatowym na bardzo dużej wysokości mogą być wykonane śruby, a następnie wyskok z dwoma rękoma w górze, gdzie zawodniczka pokaże nad wodą cały kostium oraz skomplikowana kombinacja rąk w

eggbeater. Takie akcje dużo bardziej obciążają układ krążenia niż stabilna kombinacja wymagająca mniej siły, energii i ruchu.

Należy także wracać uwagę na różne czynniki wpływające na trudność, a nie na sam czas przebywania pod wodą.

3. POZIOM TRUDNOŚCI w przejściach

Poziom trudności w przejściach oceniany jest zgodnie z wytycznymi podanymi wcześniej. Pożądane są akcje efektywne, celowe i bez widocznego wysiłku. Trudność przejść w ustawieniach i w elementach podwyższonego ryzyka jest opisana poniżej jako odrębne zagadnienie.

4. POZIOM TRUDNOŚCI w ustawieniach

Ocena ustawień stała się bardziej komplikowana i trudna przez wzrost ich liczby i typów zmian razem z odległością od siebie zawodniczek.

Rodzaje ustawień

Niektóre ustawienia są trudniejsze do osiągnięcia i utrzymania niż inne. Do tej grupy możemy zaliczyć:

- prostą linię
- skośną linię
- koło

Kompleksowość i zmiany ustawień podnoszą trudność programu:

- ustawienia, które się przesuwają są trudniejsze do utrzymania niż te stacjonarne
- bliskie umiejscowienie zawodniczek w ustawieniach jest trudniejsze do osiągnięcia i utrzymania ze względu na ograniczoną swobodę ruchu
- dokładność w przenikających się ustawieniach jest dużo trudniejsza w osiągnięciu

Liczba zmian ustawień

Liczba zmian ustawień znacząco wpływa na poziom trudności programu. Niektóre zespoły mogą wykonać 5 – 7 zmian na każdą długość pływalni. W czasie IO w Atlancie ('96) przeciętna liczba zmian ustawień w ciągu programu dowolnego zespołu wynosiła 28, co daje zmianę co około 10 sekund. Należy zwracać uwagę na to czy zmiany ustawień są ciągłe (czy po osiągnięciu jednego ustawienia zawodniczki zaczynają zmieniać je w kolejne) oraz czy są jasne i klarowne.

Trudność w zmianach ustawień

Dobrze wykonane zmiany ustawień na powierzchni wody są trudniejsze od tych wykonywanych pod wodą, szczególnie gdy zawodniczki przemieszczają się w różnych kierunkach. Długie – zaplanowane pływanie/przebywanie pod wodą może być trudniejsze ze względu na ograniczenia w dostępie tlenu, ale z drugiej strony takie zmiany w takich warunkach są łatwiejsze w wykonaniu (duża ilość czasu, wygodniejsze warunki). Takie działanie jest jednak wielokrotnie rezultatem złego planowania i złych założeń choreograficznych i nie powinno być to nagrodzone punktami w kategorii trudności.

5. POZIOM TRUDNOŚCI w elementach podwyższonego ryzyka

Zawodniczki mają możliwość wybrać czy wolać program, który będzie dla nich „bezpieczny” i nie będzie zawierał trudnych – ryzykownych elementów, czy jednak takie elementy będzie zawierał i w najgorszym wypadku ich wykonanie lub synchronizacja mogą dać wrażenie katastrofy.

„Ryzykowny” program to taki w którym zostały użyte elementy niezwykle trudne (np. bardzo wysoki wyskok, a następnie seria śrub lub wyskok szpagatowy, wyskok na nogach z rękoma w górze, platforma i dwa równoległe wyrzuty. To wszystko znacząco podnosi trudność programu ze względu na możliwość wystąpienia dużego – poważnego błędu. Fiasko w wykonaniu ryzykownej akcji ma wpływ na ocenę programu, ponieważ nie ocenia się nieudanej próby wykonania elementu – ocenia się to, co zostało wykonane.

Działania wymagające wysokiego poziomu umiejętności lub koordynacji

Niektóre akcje są trudne same w sobie – np. wyskok ze śrubą czy wyskok szpagatowy. Trudność w ryzykowanych akcjach zwiększa się wraz ze zwiększeniem liczby wykonujących tą akcję zawodniczek. Poziom trudności takiego samego elementu w programie duetu lub zespołu jest dużo większa niż w programie solo. Wykonywanie śruby ciągłej przez 8 zawodniczek z zespołu jest dużo trudniejsze niż wykonywanie tej samej śruby przez 4 zawodniczki, w czasie, gdy pozostałe 4 robią coś innego.

Elementy akrobatyczne: platformy, wynoszenia, wyrzuty

Ryzyko zwiększa się dzięki:

- Liczbie zawodniczek lub ilości dźwiganego ciężaru
- Długości czasu wytrzymanego w danej pozycji
- Działania na platformie jak np. podnoszenia nóg, szpagaty czy elementy tańca
- Wyrzuty z platformy czy wynoszenia
- Utrzymanie pozycji w czasie przemieszczania się

Elementy płaskie i akcje łączone

Ryzykowne w tych elementach jest to, że porażką może zakończyć się połączenie (zawodniczek) szczególnie gdy przeznaczony na to czas jest krótki.

Ślepe ustawienia

Wszelkiego rodzaju działania, których zawodniczki nie widzą się są ryzykowne. Dotyczy to w szczególności działań, w których zawodniczki są do siebie plecami oraz wykonują ruchy w pozycji pionowej głową w dół.

6. POZIM TRUDNOŚCI w synchronizacji

Na trudność składają się tutaj dwie rzeczy: koordynacja samych elementów/ruchów oraz dopasowanie ich do muzyki.

Liczba zawodniczek

Im więcej zawodniczek wykonuje dany element, tym trudniej aby wszystkie one się do siebie dopasowały – szczególnie m.in w:

- rotacjach (twisty, śruby)
- poziomie w czasie zanurzania
- czasie, wysokości, szerokości otwierania nóg w wysoku szpagatowym

Rodzaj muzyki

Różnorodne tempo, rytm i zmiany melodii powodują, że niektóre utwory są trudniejsze niż standardowe, rozliczane na 4/4, 3/4 lub powtarzalne fragmenty muzyki popularnej. Niektóre muzyki są trudniejsze do synchronizacji, ponieważ akcenty lub specjalne elementy w muzyce wymagają specjalnych działań w określonych momentach.

7. UMIEJSCOWIENIE trudnych elementów

Umiejscowienie trudnych akcji/elementów w programie może mieć wpływ na ogólną ocenę poziomu trudności. Trudność wzrasta, gdy:

- po trudnej figurze/elementie następuje kolejny trudny element lub długa i skomplikowana sekwencja podwodna
- elementy takie są rozmieszczone w czasie całego programu
- elementy takie występują w szczególności na końcu programu

8. OCENA WRAŻENIA ARTYSTYCZNEGO

Aby dobrze zrozumieć czym jest wrażenie artystyczne przydatne są definicje. Wrażenie to najbardziej podstawowy proces poznawczy, na skutek bezpośredniego działania bodźców ze świata zewnętrznego, na jeden lub kilka rodzajów narządów zmysłowych. Artystyczny, czyli mający własny charakter, estetyczny.

Komponenty tej oceny są dość subiektywne. To co dla jednego jest oryginalne dla drugiego będzie czymś przeciętnym i pospolitym. Powinno się wykazać zrozumienie i docenić różnice kulturowe, dobór muzyki czy interpretacje. Osobiste odczucia dotyczące lubienia bądź nielubienia danego programu nie powinny wpłynąć na jego odbiór przez sędziego. Ocena wrażenia artystycznego powinna bazować na kryteriach, które ją określają.

9. OCENA CHOREOGRAFI

Choreografia oznacza takie połączenie elementów, aby miały znaczenie, styl i formę. Elementy techniczne i dowolne (związane z indywidualną kreacją) są łączone w pewną kompozycję, która musi mieć strukturę, musi być celowa i ma znaczenia, a kolejne elementy są kontynuacją poprzednich. Program nie może być przypadkowym zlepieniem niezwiązanych ze sobą akcji. Odnosząc się np. do literatury – powinien być raczej jak powieść, a nie zbiór krótkich historii.

Elementami, które zawierają się w ocenie choreografii jest:

- Różnorodność
- Kreatywność i kreacja
- Pokrycie powierzchni basenu
- Ustawienia
- Przejścia

1. RÓŻNORODNOŚĆ

Różnorodność oznacza prezentowanie różnych rodzajów umiejętności, aby pokazać perfekcyjne wykonanie różnych elementów oraz aby zyskać zainteresowanie. Program powinien być zbalansowany – powinien w najlepszy możliwy sposób wykorzystywać umiejętności zawodniczek i być dopasowany do ich poziomu i wieku. Nie ma potrzeby wykorzystywania każdej pozycji czy każdego przejścia aby program był różnorodny. Czasami i powtórzenia są potrzebne – np. jeżeli pasują do muzyki. Jednak za dużo powtórzeń danego ruchu sugeruje, że tylko niektóre umiejętności zawodniczki były szkolone.

Sędziowie biorą pod rozwagę:

RÓŻNORODNOŚĆ linii

Wariacje w ustawieniach i liniach ciała są nieskończone. Oto zaledwie kilka przykładów:

- Ręce mogą być proste, zgięte w łokciach, półokrągłe lub wykręcone
- Pojedyncze lub podwójnie uniesione nad powierzchnię wody
- Palce dłoni mogą być złączone i płaskie, rozłączone, zaciśnięte w pięść etc.
- Głowa może być prosta, podniesiona do góry, przekręcona w lewo lub prawo
- Akcje mogą być kompleksowe z wieloma zmianami pozycji rąk lub nóg
- Wysokość i pozycje ciała mogą się zmieniać w czasie wykonywania różnych sekwencji
- Zmiana położenia z horyzontalnego do pionowego i odwrotnie
- Wyskoki

RÓŻNORODNOŚĆ technik przesuwania się

Niewiele mniej jest wariantów w technikach przesuwania się:

Wariacje jeżeli chodzi o ruchy wiosłowe są praktycznie nieograniczone i mogą się odnosić do tempa i kierunku wszystkich poniższych akcji:

- Podstawowa, odwrotna, torpeda, canoe, aligator, podtrzymujący, pionowy etc.
- Kierunek może być do przodu, w tył, na boki, w kierunku za głowę, w kierunku za stopami
- Zmiany mogą być w prędkości wykonywania kopnięć oraz w ich kierunku. Szybkość i energia mogą być różnicowane – od najwolniejszej przez umiarkowaną do szybkiej.

RÓŻNORODNOŚĆ w figurach

Jeszcze więcej wariacji jest w figurach:

- Pozycje ciała: leżące, pionowe, w kącie, tuck, szpagat, z noga zgiętą, noga balet etc.
- Standardowe i łączone figury i przejścia jak: salta, wypłynięcia, rotacje i wysoki
- Wielopłaszczyznowe ruchy jak dźwiganie w figurze Gaviata (z rotacją)
- Zakończenie figury może być przez pionowe zanurzenie, wypłynięcie przez wygięcie, fikołka czy tak obecnie popularne uderzenia nogami o powierzchnię wody etc.
- Niezliczone kombinacje i hybrydy figur
- Zanurzenia i wynurzenia, śruby z otwieraniem i zamykaniem nóg, twirle i rotacje na jednym poziomie

RÓŻNORODNOŚĆ w prędkości, kierunkach i wysokościach

Szybkość poszczególnych akcji może się zmieniać – od wolnej do szybkiej, może przyspieszać lub zwalniać, zupełnie zatrzymać lub mieć wręcz ekstremalną szybkość. Poziom wykonywania elementów i kierunki ruchów mogą zmieniać się w czasie danej akcji lub po jej zakończeniu.

RÓŻNORODNOŚĆ w poziomie trudności

Zawiera w sobie połączenie:

- Długich i krótkich figur
- Złożonych i prostych akcji
- Pojedynczych i podwójnych kombinacji rąk
- Wariacji w tempie wykonywania
- Ruchów wymagających siły (jak wystane piony, twisty, wysoki z nogami w górze czy głową w górę)
- Ruchów wymagających koordynacji i precyzji (jak wysoki szpagatowy, śruby i innego rodzaju obroty)
- Ruchów wymagających gibkości

RÓŻNORODNOŚCI w przejściach

Różnorodność przejść powinna być w programie widoczna. Te akcje powinny łączyć się z przejściem do figury czy innej pozycji. Przykładowo w pionie można się znaleźć przez.:

- Wejście do kąta horyzontalnego i dźwignięcie prostych nóg
- Rozpoczęcie dźwigania z wygięcia jak w figurze Nova
- Wyjście z pionu podwodnego

Z kolei powrót na powierzchnię z pionowym zanurzeniu może zostać wykonany przez:

- Fikołek
- Wypłynięcie głową w górę
- Wypłynięcie przez wygięcie
- Wyskok głową w górę

Zmiany ustawień (szczególnie w programach zbiorowych) mogą odbywać się na powierzchni z użyciem: kopnięć czy przesuwania się eggbeater lub pod wodą z użyciem stylów pływackich, ruchów wiosłowych czy kopnięć.

RÓŻNORODNOŚĆ ustawień

Oczekuje się zaprezentowania przez zawodniczki wielu ustawień, wśród których będą:

- Formacje ustawione ciasno i takie, które będą zajmowały więcej miejsca
- Linie łamane i koła
- Linie proste i przekątne
- Ustawienia stacjonarne i takie, które się przesuwają
- Ustawienia symetryczne i niesymetryczne

2. KREATYWNOŚĆ / KREACJA

Kreatywność powinniśmy rozważać pod kątem otrzymania czegoś specjalnego, niezwykłego, zaskakującego i wychodzącego poza standardy. Jest wiele sposobów, aby otrzymać coś zaskakującego – czasami zaskakującym może być drobna zmiana powszechnie znanego elementu lub sposób wykorzystania muzyki w niespotykany i niezwykle sposób lub też, gdy coś stereotypowego zastąpione zostało czymś innowacyjnym. Kreatywny znaczy naprawdę wyjątkowy – to moment warty zapamiętania.

Zwracaj uwagę na kreatywność w każdym aspekcie – w figurach, technikach przesuwania się, przejściach, ustawieniach i ich zmianach. W ponad przeciętnym programie będziemy mieli okazję zobaczyć szeroką gamę kreatywnych ruchów, elementów i ustawień.

Sędziowie biorą pod rozwagę:

Wyjątkowość

Zwracaj uwagę na wyjątkowe, unikatowe, innowacyjne, zaskakujące i niespodziewane oraz wychodzące poza standardowe ramy ruchy.

Akcje zespołowe i wykonywane w parach

Przez tego typu akcje rozumiemy akcje łączone lub przenikające się sekwencje w parach czy grupach; układy na powierzchni wody, platformy, wynoszenia i wyrzuty.

Elementy wyjątkowe i warte zapamiętania

Powyższe elementy rozszerzyć można o:

- Różnego rodzaju kombinacje
- Szybko zmieniane kombinacje przesuwających się sekwencji
- Kadencje (powtarzalne kolejno przez zawodniczki sekwencje)
- Takie akcje jak wysoki szpagatowy i ich wariacje, wysoki z rękoma w górę, śruby i różne ich wariacje etc.

Poszukuj elementów wyróżniających dany program.

3. POKRYCIE POWIERZCHNI BASENU

Pokrycie powierzchni basenu to nic innego jak ścieżka, po której zawodniczki przesuwają się w czasie programu. Najbardziej pożądanym jest, aby przemieszczanie się było ciągłe niezależnie od tego jakie elementy wykonują zawodniczki (sekwencje rąk, sekwencje nóg, style pływackie etc.). W programie solo i duet zawodniczki powinny pokryć praktycznie całą powierzchnię basenu. Zawodniczki na poziomie seniorskim powinny przepłynąć dystans równoważny trzem – czterem długościom pływalni.

Ścieżka programu solo i duetu powinna być bardzo zróżnicowana i powinna pokryć powierzchnię basenu. Dodatkowo w programie duetu zawodniczki powinny zaprezentować różne ustawienia. Jeżeli chodzi o programy zespołowe to ze względu na ich charakter (mniejsza mobilność) są one bardziej limitowane - nie mniej jednak w programach tych zawodniczki powinny zaprezentować

kierunki proste, kierunki ukośne, przepływanie w czasie wykonywania elementów, a jednocześnie w czasie około minuty programy powinny przemieścić się około jednej długości pływalni.

Sędziowie biorą pod rozważę:

Płynność programu

Program przesuwana się wzdłuż pływalni, ukośnie, do rogów, a także w poprzek w czasie wykonywania elementów, sekwencji, kombinacji i ustawień. To czego oczekujemy od programu to płynność ruchu, jego celowość i następujące po sobie logicznie elementy. Program nie powinien zawracać i cofać się (jeżeli chodzi o kierunki) jeżeli nie jest to celowy i jasny do oceny zamysł choreograficzny. W danym miejscu program powinien spędzić minimalną ilość czasu – sędziowie nie powinni odnosić wrażenia, że program zatrzymał się w jednym miejscu.

Efektywne wykorzystanie przestrzeni

Biorąc pod uwagę wykorzystanie przestrzeni basenu, powinniśmy w szczególny sposób rozważyć umiejscowienie ważnych i specjalnych elementów (momenty godne zapamiętania, platformy, wyrzuty, figury łączone etc.) Te wszystkie akcje powinny zostać tak umiejscowione, aby ich ekspozycja była jak najlepsza (zatem raczej nie w rogu basenu, tylko bardziej centralnie) i aby widzowie i sędziowie z każdej strony mieli na nie jak najdogodniejszy ogląd.

4. USTAWIENIA (formacje)

Programy zespołowe składają się z wielu zmieniających się ustawień i ruchów między tymi ustawieniami. Ustawienia te powinny się ciągle zmieniać i to w taki sposób, aby zmiany te były mało rzucające się w oczy – aby same zmiany ustawień nie rozpraszały uwagi widza. Zmiany ustawień mogą być wykonywane na lub pod powierzchnią wody, przy czym te na powierzchni wody mają większą trudność. Długość czasu, przez który zawodniczki utrzymują dane ustawienie związany jest przede wszystkim z poziomem ich wytrenowania i umiejętnościami (zawodniczki lepiej wytrenowane będą zmieniać ustawienia częściej, natomiast te posiadające mniejsze umiejętności będą dłużej pozostawały w jednym ustawieniu), rodzajem wykonywanej akcji i muzyką. Wszystkie ustawienia muszą być dobrze zdefiniowane i utrzymane na tyle długo, aby sędziowie mogli je zobaczyć i rozpoznać kształt.

Sędziowie biorą pod rozważę:

Klarowność

Kształt ustawienia musi być taki, aby natychmiast można było go rozpoznać – przykładowo:

- Kwadrat, prostokąt, trójkąt, koło, diament, szachownica
- Linia prosta, ukośna czy półokrągła
- Litery alfabetu jak: X, O, H, T, L, V, Y, Z
- Ustawienia symetryczne i niesymetryczne
- Odległości między zawodniczkami mogą być bardzo małe (zawodniczki ćwiczą ciasno) lub też bardziej odległe albo wręcz zawodniczki mogą być ze sobą połączone

Ustawienia przesuwające się i statyczne (w miejscu)

Ustawienia mogą być stacjonarne i utrzymane przez dany okres czasu w jednym miejscu lub też mogą się przesuwać/przemieszczać albo rotować.

Częstotliwość zmian

Ustawienia powinny być zmieniane często, około 3-7 razy na długość pływalni, czyli około 20-30 razy w czasie programu zbiorowego Zespołu.

5. PRZEJŚCIA

Przejściem nazywamy zmianę jednego stanu/ustawienia lub miejsca w drugie. W pływaniu synchronicznym zawodniczki używają różnego rodzaju przejść, aby zmienić pozycję, przejść z

techniki przemieszczania się do danej figury lub odwrotnie, przejść z jednej figury w drugą etc. dobrze zaprojektowane i przemyślane choreograficznie przejścia nie będą hamowały programu – nie zachwieją płynnością jego wykonania. Słabe lub źle wykonane przejścia będą oczywistym zachwianiem i przerwaniem płynności programu. Przykładowe rodzaje przejść:

Pozycje w figurę

Przykładowa kombinacja elementów: z leżenia na piersiach do kąta horyzontalnego, do podwójnej podwodnej nogi balet, następnie podniesienie i rozwinięcie do pozycji wieży, następnie rotacja do pozycji Fishtail, opuszczenie nogi do wygięcia i wypłynięcie do leżenia na plecach (6 różnych przejść używanych z figurach).

Z techniki przesuwania się do figury

- Z płynięcia grzbietem zawodniczka przechodzi do wygięcia jak w Delfinie
- Z płynięcia na boku (praca nóg jak do kraula) napłynięcie do kąta horyzontalnego

Z figury do techniki przesuwania się

- Pionowe zanurzenie, fikołek i wypłynięcie na powierzchnię do eggbeater lub do płynięcia na plecach/piersiach/boku.
- Pionowe zanurzenie, a następnie wypłynięcie na powierzchnię przez wygięcie w kierunku za nogami.
- Płynięcie torpedą (w kierunku za nogami, ręce pracują za głową), następnie fikołek w tył i przejście do eggbeater
- Płynięcie torpedą, a następnie ugięcie jednej nogi i kopnięcie drugą, aby przejść do eggbeater

Z pozycji horyzontalnej do pionowej

- Płynięcie na boku z ręką pionowo wyciągniętą w górę, ruch do kraula i przejście do eggbeater
- Płynięcie kraulem do dźwigania nóg jak w figurze Porpoise
- Płynięcie grzbietem do leżenia na plecach, wpłynięcia do wygięcia i podniesienia nóg do pionu jak w figurze Spiral

Z pozycji pionowej do horyzontalnej

- Eggbeater z rękoma w górze do płynięcia na boku/plecach
- Eggbeater do pozycji podstawowej na plecach/boku/piersiach
- Pionowe wyjście w górę do wygięcia i wypłynięcia na plecy

Zmiany ustawień

- Zmiany miejsc zawodniczek w danym układzie (ustawieniu)
- Z ustawienia 3-2-3 do diamentu
- Z dwóch 4-osobowych linii do 4 par
- Z ustawienia w V do linii, z ustawienia X do V, z O do kwadratu, z L do T etc.

Sędziowie biorą pod rozwagę:

Efektywność przejść

- Wszystkie przejścia (zmiany) muszą być:
- Płynne i gładko wykonane
- Logiczne i składające się w pewną całość
- Wykonane w sposób bez wysiłkowy i prezentujący łatwość wykonania

Czas potrzebny do wykonania danej akcji

Wszystkie przejścia powinny być wykonywane skutecznie, czyli bez zbędnej straty czasu na ich konfigurację. Same zmiany nie powinny być zbyt skomplikowane lub zbyt długie. Powinny być dostosowane do poziomu zawodniczek i ich umiejętności.

10. OCENA INTERPRETACJI I WYKORZYSTANIA MUZYKI

Interpretacja muzyki oraz wykorzystanie muzyki jest ściśle powiązana z pozostałymi komponentami:

- Choreografia jest od niej bezpośrednio zależna
- Sposób prezentacji donosi się do tego jak zawodniczka czuje i prezentuje muzykę
- Wykonanie, Synchronizacja i Poziom trudności również zależne są od tego jaka muzyka została wykorzystana do programu.

Efektywne wykorzystanie muzyki to nic innego jak połączenie ruchów, muzyki i poziomu wyrazu artystycznego danej zawodniczki/zawodniczek.

Podstawą programów pływania synchronicznego jest muzyka, bo to ona ożywia ten sport i nadaje mu artyzm. To właśnie ta kategoria jeszcze szczególnie podatna na subiektywną ocenę każdego uczestnika widowiska – w tym sędziów. Sędziowie muszą kierować się oceną wynikającą z określeń „dobra interpretacja” lub „zła interpretacja”, ale też nie mogą pozwolić na to, aby ich osobiste preferencje czy uprzedzenia wpływały na wystawianą ocenę. Zawodniczki w ramach tej kategorii muszą pokazać charakter, nastrój i emocje niesione przez muzykę.

INTERPREACJA MUZYKI

Interpretacja muzyki w pływaniu synchronicznym oznacza przełożenie dźwięków, rytmu, dynamiki, melodii, nastroju, akcentów czy szczególnych elementów muzycznych na ruchy wykonywane w wodzie. To co determinuje rodzaj wykonywanych akcji to rodzaj muzyki. Muzyka symfoniczna, utwór na skrzypce, utwór wykonywany przez chór, popowa ballada czy rockowa muzyka będą interpretowane inaczej – zawodniczki w różny sposób będą prezentowały emocje i nastrój, aby zobrazować właśnie dany kawałek muzyczny.

Spektrum wykorzystywanych muzyk jest ogromne – od mocnych, głośnych i energetycznych brzmień po spokojne i delikatne fragmenty. Mocna i dynamiczna muzyka wymaga pełnych energii i wręcz majestatycznych elementów. Delikatna i liryczna będzie bazą dla bardziej płynnych, spokojnych i plastycznych ruchów. Szybkie i kompleksowe kombinacje wymagają muzyki, której tempo będzie takie samo, natomiast wolna i pełna wdzięku muzyka będzie determinowała dłuższe i wolniejsze ruchy.

Nastrój muzyki prowokuje różnego rodzaju emocje jak ekscytacja, radość czy spokój. Niektóre utwory muzyczne wymagają płynnej ciągłej akcji, natomiast inne wymagają przerywanych, ostrych i zatrzymywanych ruchów. Zasadniczo zatem natura i charakter muzyki muszą zostać przedstawione przez zawodniczkę/zawodniczki w programie.

Bardzo powszechnym problemem u zawodniczek prezentujących średni i słabszy poziom wyszkolenia jest brak związku ułożonej choreografii z muzyką. Wykonywane są połączenia dość podstawowych elementów, a muzyka stanowi raczej tło, a nie ważny i poddany interpretacji element. Oglądając takie programy mamy nieodparte wrażenie, iż najpierw została ułożona choreografia, a następnie wybrana i dodana została muzyka. Czasami też (szczególnie przy słabszym poziomie zawodniczek) poszczególne elementy pojawiają się ze względu na to, że zawodniczki umieją je wykonać, nawet jeżeli elementy te nie pasują do muzyki.

WYKORZYSTANIE MUZYKI

Słowo „użycie” oznacza *posłużyć się czymś, skorzystać z czegoś*. Rytm, dynamika i akcenty determinują tempo wykonywanych akcji. Dosłownie zatem wykorzystanie muzyki oznacza jak zawodniczka/zawodniczki używają bitów, tonów wysokich i niskich, różnorodnych tematów muzycznych czy słyszalnych instrumentów do wykonywanych ruchów.

Muzycznie tempo utworu możemy określić takimi terminami jak: presto – szybko, moderato – umiarkowanie, lento – wolno. Dla szybkiego tempa (presto) powinniśmy obserwować szybkie i bardzo szybkie, dynamiczne ruchy, natomiast dla wolnego tempa (lento) wykonywane elementy

powinny być spokojne, dostojne i pełne gracji. Jeżeli w momencie zmiany tempa w muzyce nie obserwujemy zmiany tempa wykonywanych elementów i ruchów zaczynamy mieć wrażenie, że program i muzyka przestają do siebie pasować. Ważnym zatem jest, aby tempo muzyki znajdowało swoje odzwierciedlenie z tempie programu i odwrotnie.

Szczególne elementy muzyczne i akcenty wymagają wykonania również szczególnych elementów jak wysoki na nogach z rękoma w górze, platformy, wyrzuty, wynoszenia, wysoki szpagatowe etc. W dobrze ułożonych programach szczególne elementy muzyczne zawsze będą poparte szczególnymi elementami choreografii. To są właśnie tzw. elementy godne zapamiętania i to właśnie ona zostaną w pamięci widzów i sędziów.

Sędziowie biorą pod rozwagę:

1. INTERPRETACJĘ charakteru, nastroju i emocji

Charakter

Najpierw rozważ dźwięk(rodzaj muzyki) – czy jest to utwór na całą orkiestrę czy tylko na jeden instrument, czy jest to piosenka popowa, utwór wykonywany przez zespół wojskowy, kapelę rockową czy śpiewany a capella. Następnie zastanów się czy właśnie ta muzyka została oddana i przedstawiona przez zawodniczkę poprzez wykonywane w wodzie ruchy i elementy.

Nastrój – znaczenie

Rozważ nastrój i znaczenie muzyki – czy wydźwięk muzyki jest mocny, romantyczny, pełen radości, pełen bólu, patriotyczny etc. Być może wiesz co kompozytor miał na myśli komponując ten utwór. Jeżeli nie zastanów się co ta muzyka przedstawia. Rozważ zarówno te oczywiste jak i te mniej oczywiste jej elementy i zastanów się jak zostały zinterpretowane.

Emocje – pasja

Rozważ jaki emocjonalny wpływ może wywierać ta muzyka i jak to zostało przedstawione. Zawodniczka/zawodniczki poprzez swoją interpretację muszą być w stanie wydobyć i przedstawić te emocje, które niesie za sobą muzyka, a które są słyszalne przez widzów.

2. UŻYCIĘ dynamiki w muzyce

Zmiany tempa

Wszelkie akcje muszą pasować do tempa i zmieniać się jak tylko tempo muzyki się zmienia.

Siła i delikatność

Ruchy muszą pasować i być dostosowane do tego czy muzyka jest mocna i pompatyczna czy delikatna i spokojna. Mocne i pełne energii ruchy używane są do dynamicznej muzyki. Płynne, plastyczne i miękkie ruchy z kolei najlepiej pasują do lirycznych i melodyjnych fragmentów.

Akcenty i elementy specjalne

Momenty godne zapamiętania szczególnie pasują do akcentów i specjalnych elementów muzycznych – co raz głośniejszej i narastającej muzyki, bębnow, uderzeń w talarze etc.

3. ZGODNOŚĆ z muzyką

Dopasowanie do zawodniczki/zawodniczek

Muzyka powinna harmonijnie współgrać z osobowością zawodniczki i jej stylem pływania. Powinna być także dopasowana do jej wieku, dojrzałości i umiejętności.

Kompozycja

Powinno być jasne uzasadnienie dla zaistnienia poszczególnych sekcji muzycznych w ramach jednego programu. Szczególną uwagę należy zatem zwrócić na dobór i zgranie kolejnych części muzyki, aby nie było zakłóceń, a także niepotrzebnych i rozpraszających dźwięków. Samego doboru muzyki się nie ocenia, natomiast dobrze dobrana muzyka zawsze przyczyni się do lepszego wykonania programu. Niedopasowany i słaby dobór muzyki lub kiepskie skomponowanie poszczególnych fragmentów spowoduje obniżenie wartości odbioru całości wykonania.

11. OCENA SPOSOBU PREZENTACJI

Sposób prezentacji to sposób w jaki zawodniczka/zawodniczek przedstawiają program i poddają go ocenie widzów. W ramach tego komponentu jest dużo zarówno obiektywnych jak i subiektywnych elementów.

Sposób prezentacji to coś więcej niż tylko uśmiech. Składają się na niego zarówno mimika twarzy i plastyka ruchów całego ciała. Zawodniczka/zawodniczek powinny przez cały czas skupiać na sobie pełną uwagę. Aby tego dokonać program wymaga pokazania takich czynników jak: pewności siebie, opanowanie, bezwysiłkowość i iluzja łatwości wykonywania poszczególnych elementów, a także wysoki poziom energii zarówno fizycznej jak i emocjonalnej. Emocje wyrażone w muzyce muszą znaleźć odzwierciedlenie w choreografii programu. To wszystko musi spowodować, że widz w swoim odczuciu stanie się częścią widowiska.

Programy, które otrzymują najwyższe noty prezentują właśnie wszystkie te elementy: dynamikę wykonania i siłę, ale jednocześnie grację i płynność. To wszystko przykuwa uwagę, działa na zmysły, nie pozwala oderwać wzroku – jednym słowem zawodniczki te mają charyzmę.

Sędziowie biorą pod rozwagę:

1. KOMPLEKSOWOŚĆ wykonania

Język ciała, plastyka ruchów

Zawodniczki najwyższej klasy będą używały całego ciała – będą posługiwać się językiem ciała oraz mimiką twarzy, aby zaprezentować widzom emocje i przesłanie, które niesie za sobą ich program.

Skupienie uwagi na mimice twarzy i ruchach ciała

Szukaj kontaktu wzrokowego i patrz jak zawodniczka używa głowy (czy stara się wykorzystać każdą okazję, aby odwrócić ją tak by nawiązać kontakt wzrokowy z widzami/sędziami). Ważny jest także odpowiedni wyraz twarzy – spójny z tym, co zawodniczka chce przekazać swoim programem.

Używanie różnorodnych nastrojów

Zawodniczki mają możliwość zaprezentowania danego nastroju: miłości, siły, radości, smutku i cierpienia, złości, bólu etc. co pozwala widowni jeszcze lepiej odczuć emocje wyrażane przez muzykę.

2. PEŁNE ZAWŁADNIĘCIE, pewność siebie

Przekonująca prezentacja

W całym wykonaniu widać celowość. Przykuwa ono uwagę. Pewności siebie i zawładnięcie publicznością są przez cały program.

Pomimo, że wejście na platformę i początek na łódce nie są brane pod uwagę przy ocenie sędziowskiej, powinny one tak jak reszta programu być zaprezentowane w sposób wyrazisty i przykuwający uwagę. Pozycja na zakończenie programu (w czasie prezentacji) powinna także mieć te same cechy.

Wykonanie przez cały czas programu powinno sprawiać wrażenie spontanicznego i wnoszącego co raz to nowe elementy

3. REKACJA/ODPOWIEDŹ na muzykę

Zobrazowanie emocji w muzyce

Zawodniczka/zawodniczeki powinny być w stanie zobrazować – oddać emocje słyszane w muzyce: radość, smutek, siłę, moc etc.

Program – harmonijna całość

Program powinien sprawiać wrażenie, że jest harmonijna całością – bardziej powieścią niż zlepkiem krótkich historyjek. Aby udało się to uzyskać należy od samego początku wykazać się uwagą – najpierw w doborze muzyki, następnie w przekładaniu jej na choreografię.

Program powinien zdawać się wyjątkowo pasować do zawodniczki – powinniśmy mieć wrażenie, że nikt inny nie jest w stanie go popłynąć, bo został ułożony specjalnie dla tej osoby/osób.

4. BEZWYSIŁKOWOŚĆ przez cały program

Wrażenie łatwości wykonania powinno być utrzymane przez cały program. Oddech powinien być spokojny i cichy, a nie głośny i sapiący. Wszystkie ruchy nóg i rąk przyczyniające się do przemieszczania się powinny być energiczne, ale bez chlapania i mącenia wody. Figury wykonywane wysoko, stabilnie i czysto. Wszystkie powroty na powierzchnię wody, a szczególnie moment przełamywania powierzchni wody powinny być gładkie i bez rozprysku wody i bąbli. Zawodniczka nie może wyglądać na spanikowaną – musi pozostać pewna siebie przez całość programu.

Pływaczki najwyższej klasy nie będą wyglądały na wyczerpane, ale zaprezentują jednolite wykonanie od początku programu do końca. Program będzie płynnie kontynuowany tak, aby widz miał wrażenie gładkiego przejścia z jednej akcji do drugiej i aby nie miał możliwości oderwania wzroku z powodu braku przestojów i dłuższymi w programie.

5. CHARYZMA i KOMUNIKACJA

Umiejętność nawiązania kontaktu z widzami

Prezentacja zawodniczki może przykuwać uwagę, zachęcać, intrygować, fascynować etc. Program zadaje się być za krótki wtedy, gdy wykonywany jest tak wspaniale.

Mimika twarzy

Tak jak zmienia się nastrój muzyki, tak zmieniać się będzie mimika twarzy. Przyklejony uśmiech tylko rzadko zdaje się być odpowiedni – szczególnie może nie pasować gdy muzyka jest poważna, mocna, smutna, pełna bólu.

Szczerłość

Aby być przekonującą, zawodniczka musi nawiązać kontakt wzrokowy z sędziami i widzami.

Sceniczna wirtuozeria

Takie określenia jak: przyciągający uwagę, charyzmatyczny, urokliwy oznaczają to w jaki sposób zawodniczce/zawodniczkom udało się zaprezentować widowni. Zawodniczki muszą umieć „sprzedać” to co wykonują za każdym razem gdy to wykonują, jednocześnie pamiętając o tym, aby każdorazowo było to świeże i wydawało się nowe i zaskakujące. Każde wykonanie powinno przynosić zadowolenie wyrażane gromkim aplauzem widowni. Taki program chce się oglądać kolejny i kolejny raz.

CZĘŚĆ SIÓDMA: PROGRAMY TECHNICZNE

ZASADY OCENY PROGRAMÓW TECHNICZNYCH

SS 4.2 Programy Techniczne/ Finały
W Programach Technicznych każde SOLO, DUET I ZESPOŁ muszą wykonać obowiązkowe elementy opisane w załączniku VI do tych przepisów. Obowiązkowe elementy wyznaczane są przez TSSC co 4 lata i zatwierdzone przez Biuro FINA.

SS 17.3 Programy Techniczne

W Programach Technicznych każdy sędzia powinien wystawić 1 ocenę – od 0 do 10 punktów (patrz. SS 17.1).

Sędziowie oceniający WYKONANIE dają 1 notę za Wykonanie wszystkich ruchów z wyłączeniem tych, które mają określony współczynnik trudności oraz za Synchronizację.

Sędziowie oceniający WRAŻENIE ARTYSTYCZNE dają 1 notę za Poziom Trudności, Choreografię, Interpretację Muzyki oraz Sposób Prezentacji.

Sędziowie oceniający ELEMENTY dają noty za wykonanie każdego obowiązkowego elementu z określonym współczynnikiem trudności

SS 17.3.1 Pierwszy panel – WYKONANIE, 30%

SS 17.3.2 Drugi panel – WRAŻENIE ARTYSTYCZNE, 30%

SS 17.3.3 Trzeci panel – ELEMENTY, 40%

PROGRAMY TECHNICZNE			Solo	Duet	Zespół
WYKONANIE 30%	WYKONANIE	poziom doskonałości w prezentacji wysokospecjalistycznych umiejętności; wykonanie wszystkich ruchów i elementów.	90%	50%	50%
	SYNCHRONIZACJA	precyzja w jednoczesnym wykonywaniu ruchów, zawodniczek wzajemnie ze sobą oraz z akompaniamentem, nad i pod powierzchnią wody; synchronizacja w czasie z innymi i z muzyką.	10%	50%	50%
WRAŻENIE 30%	POZIOM TRUDNOŚCI	jakość, którą trudno osiągnąć; poziom trudności wszystkich ruchów i synchronizacji	50%	50%	50%
	CHOREOGRAFIA	kreatywne umiejętności komponowania programu, który łączy w sobie elementy artystyczne i techniczne; design i połączenie różnorodności i kreatywności wszystkich ruchów	50%	50%	50%
	INTERPRETACJA MUZYKI	oddanie nastroju i charakteru muzyki, użycie szerokiego spektrum elementów zawartych w muzyce			
	SPOSÓB PREZENTACJI	sposób w jaki zawodniczka/i prezentuje/ją program publiczności; totalne zawładnięcie poprzez wykonywany program			
ELEMENTY 40%	WYKONANIE	poziom doskonałości w prezentacji wysokospecjalistycznych umiejętności; wykonanie każdego z elementów z określonym współczynnikiem trudności	100%	100%	100%

PRZEPISY FINA – ZAŁĄCZNIK VI: ELEMENTY DO PROGRAMÓW TECHNICZNYCH

ZASADY OGÓLNE:

1. Jeżeli nie określono inaczej w opisie element, to:
 - Wszystkie figury wykonywane są zgodnie z wytycznymi ich wykonania podanymi w załączniku II-IV
 - Wszystkie elementy winny zostać wykonane w sposób kontrolowany, w jednostajnym tempie, a każda sekcja w jasny sposób określona.
2. Elementy 1 – 5 oceniane są w ramach oceny Elementów
3. Limity czasowe jak w SS 14.1

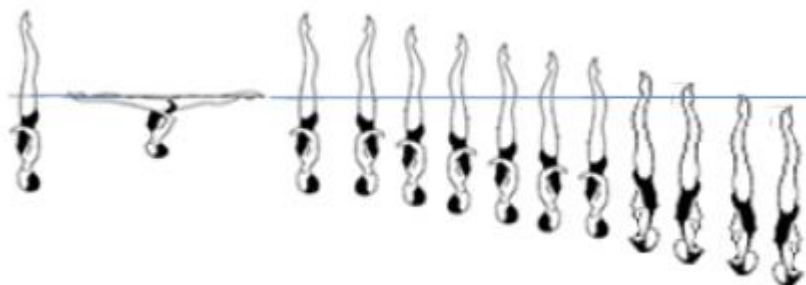
Rekomenduje się, aby elementy 1 – 5 były w programie oddzielone innych elementami choreograficznymi, co ułatwi jasne zdefiniowanie tych elementów przez sędziów.

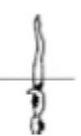
Elementy obowiązkowe SOLO

łączy współczynnik trudności 12,1

Elementy 1 – 5 muszą zostać wykonane w podanej poniżej kolejności:

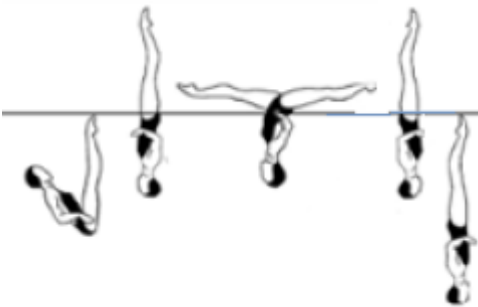
1. Starting in a **Vertical Position**, the body rotates through 360° opening to a **Split Position**. Continuing in the same direction a further 360° rotation is completed while the legs join to **Vertical Position**. Rotating in the opposite direction, a *Continuous Spin* of 1440° (4 rotations) is executed. [DD 2.1] / Zaczynając w pozycji pionu (Vertical Position), ciało obraca się o 360° przy jednoczesnym otwieraniu nóg do szpagatu (Split Position). Kontynuując w tym samym kierunku dalszy obrót o 360° jest wykonywany w czasie gdy nogi łączą się do pozycji pionowej (Vertical Position). Obracając się w przeciwnym kierunku wykonywana jest śruba ciągła o rotacji 1440° (4 obroty). [DD 2.1]



				Total
NVT=	19.0	21.0	29.0	69
PV =	2.75	3.04	4.20	

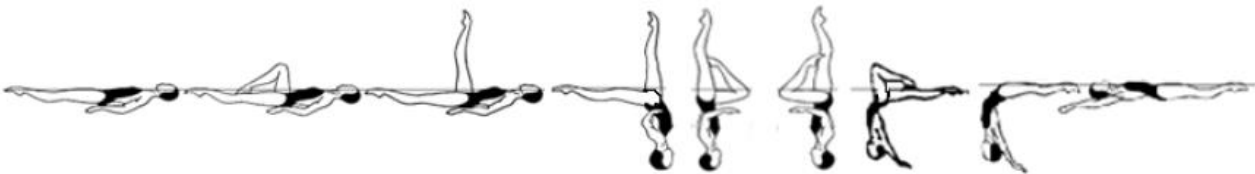
2. Starting in a submerged **Back Pike Position** with the legs vertical, a *Rocket Split* is executed to an **Airborne Split Position**. Maintaining maximum height a *Twirl* is executed as the legs join to **Vertical Position** followed by a rapid *Vertical Descent*. [DD 2.6] / Zaczynając w podwodnej pozycji **Back Pike** z nogami pionowo, wykonywany jest wyskok szpagatowy (*Rocket Split*) do pozycji szpagatu powietrznego (**Airborne Split Position**). Utrzymując maksymalną wysokość wykonywany jest *twirl* (*Twirl*) w czasie gdy nogi łączone są do

pozycji pionu (Vertical Position), a następnie wykonywane jest szybkie *zanurzenie pionowe (Vertical Descent)*. [DD 2.6]



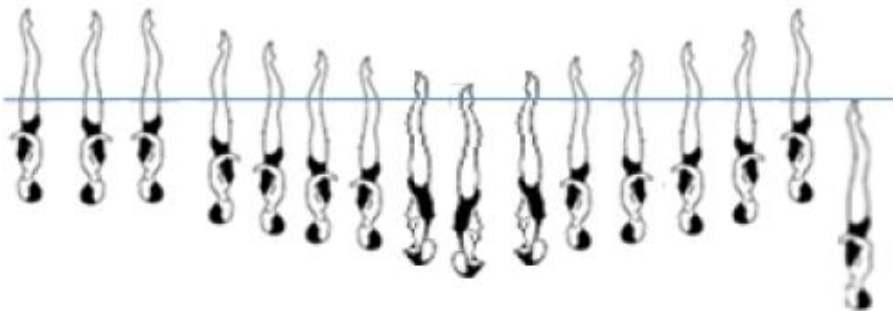
						Total
NVT=	37.0	19.0	23.0	14.0	93	
PV =	3.98	2.04	2.47	1.51		

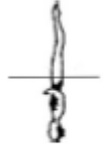
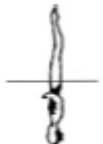
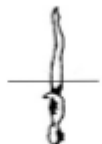
3. 150 – A Knight is executed. Head first travel is allowed during the transition to the Ballet Leg. [DD 3.1] / Figura 150 – Knight jest wykonywana. Dozwolone jest przesuwanie się w kierunku “za głową” w czasie przejścia do pozycji nogi balet (Ballet Leg) [DD 3.1]



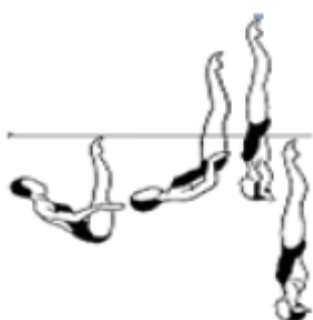
										Total
NVT=	10.5	11.0	22.0	16.0	15.5	20.0	15.5	11.0	121.5	
PV =	0.86	0.91	1.81	1.32	1.28	1.65	1.28	0.91		

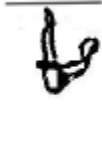
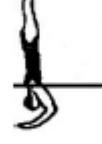
4. Starting in a **Vertical Position** a *Full Twist* is executed followed by a *Combined Spin* of 1080° (3 rotations). [DD 2.4] / Zaczynając w **pozycji pionowej (Vertical Position)** wykonywany jest cały obrót (*Full Twist*), a następnie śruba kombinowana (*Combined Spin*) o rotacji 1080° (3 obroty) [DD 2.4]



				Total
NVT=	29.0	41.0	14.0	84
PV =	3.45	4.88	1.67	

5. Starting in a submerged **Back Pike Position** with the legs vertical, 301e – a Barracuda Spinning 360° is executed. [DD 1.9] / Zaczynając w podwodnej **Back Pike Position** z nogami pionowo, wykonywana jest figura 301e – Barracuda Spinning 360° [DD 1.9]



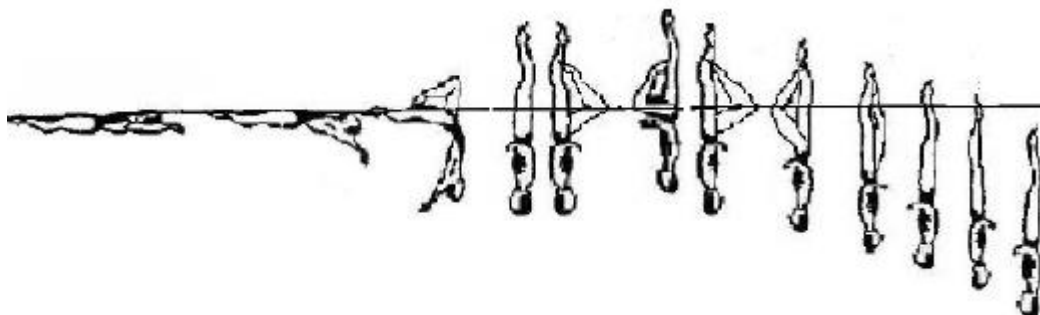
			Total
NVT=	37.0	21.0	58
PV =	6.38	3.62	

Elementy obowiązkowe DUETU

łączny współczynnik trudności 12,3

Elementy 1 – 5 muszą zostać wykonane w podanej poniżej kolejności:

- 436 – A Cyclone is executed to a **Vertical Position**. A *Full Twist* is executed as one leg lowers to a **Bent Knee Vertical Position**, followed by a *Continuous Spin* of 1080° (3 rotations) as the bent knee is joined to a **Vertical Position**. [DD 3.1] / Figura 436 – Cyclone wykonywana jest do pozycji pionowej (Vertical Position). Kolejno wykonywane są: cały obrót (Full Twist) w czasie gdy jedna noga zgina się do pozycji pionu z nogą zgiętą (**Bent Knee Vertical Position**), a następnie śruba ciągła (*Continuous Spin*) o rotacji 1080° w czasie gdy noga zgięta prostuje się i łączy w pozycji pionowej (Vertical Position). [DD 3.1]



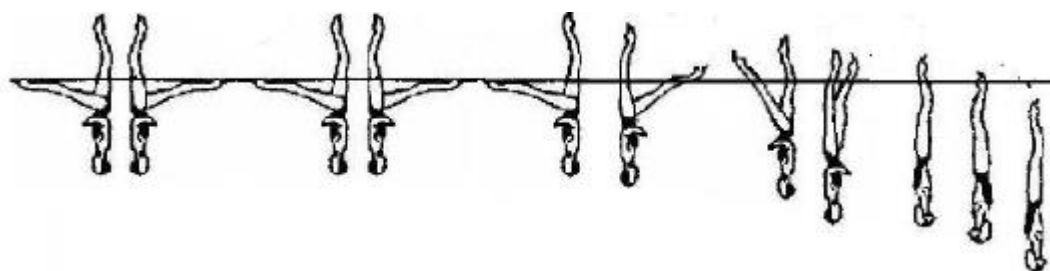
					Total
NVT=	19.5	39.0	24.0	37.0	119.5
PV =	1.63	3.26	2.01	3.10	

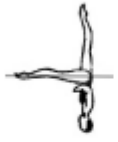
2. From a **Back Layout Position**, travelling head first, one leg is lifted straight to a **Ballet Leg Position**. The horizontal leg is lifted to a **Ballet Leg Double Position**. Maintaining the **Ballet Leg Double Position**, a rotation of 360° is executed. The legs are held straight throughout the element. [DD 1.9] / Z **pozycji podstawowej na plecach (Back Layout Position)** przesuując się w kierunku "za głowę" jedna noga podnoszona jest prosta do **pozycji balet leg (Ballet Leg Position)**. Noga horyzontalna dźwigana jest do **podwójnej nogi balet (Ballet Leg Double Position)**. Utrzymując **pozycję podwójnej nogi balet (Ballet Leg Double Position)** wykonywany jest obrót o 360°. Nogi są proste przez cały czas trwania elementu. [DD 1.9]



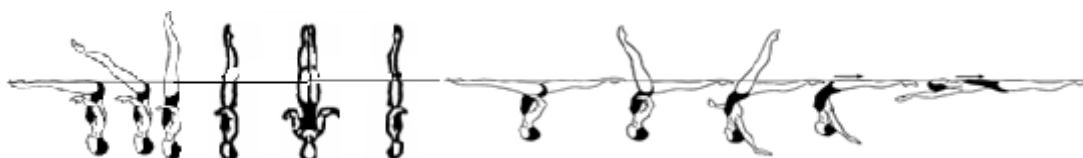
				Total
NVT=	14.5	20.0	23.0	57.5
PV =	2.52	3.48	4.00	

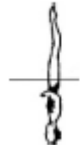
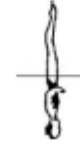
3. Starting and maintaining a **Fishtail Position**, with the horizontal leg leading toward the vertical leg, 2 rapid rotations (720°) are executed. Continuing in the same direction, the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position** as a *Continuous Spin* of 720° is executed. [DD 2.1] / Zaczynając i utrzymując **pozycję fishtail (Fishtail Position)**, z prowadzącą nogą horyzontalną, wykonywane są 2 szybkie obroty. Kontynuując w tym samym kierunku, noga horyzontalna dźwigana jest do **pozycji pionowej (Vertical Position)** w czasie gdy wykonywana jest *śruba ciągła (Continuous Spin)* o rotacji 720°. [DD 2.1]



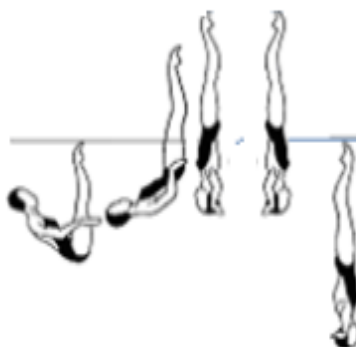
			Total
NVT=	18.5	48.5	67
PV =	2.76	7.24	

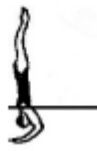
4. Starting in a **Front Pike Position**, the legs are lifted to a **Vertical Position**. A *Half Twist* is executed followed by a further rotation of 180° with the legs opening to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed. [DD 2.8] / Zaczynając z **pozycji kata horyzontalnego (Front Pike Position)**, nogi są dźwigane to **pozycji pionowej (Vertical Position)**. Następnie wykonywane jest *pół obrotu (Half Twist)* i dalsza rotacja o 180° z jednoczesnym otwarciem nóg do **pozycji szpagatowej (Split Position)**. Wykonywane jest *wyplnięcie przodem (Walkout Front)* [DD 2.8]



						Total
NVT=	29.0	19.0	21.0	24.0	11.0	104
PV =	2.79	1.83	2.02	2.31	1.06	

5. Starting in a submerged **Back Pike Position** with the legs vertical, 301c – a Barracuda Twirl is executed. [DD 2.4] / Zaczynając w podwodnej **Back Pike Position** z nogami pionowo, wykonywana jest figura 301c – Barracuda Twirl [DD 2.4]



				Total
NVT=	37.0	35.0	14.0	86
PV =	4.30	4.07	1.63	

6. The routine must contain a lift or throw, this can be placed anywhere in the routine. / Program musi zawierać wynoszenie lub wyrzut – element ten może zostać umiejscowiony dowolnie w programie.

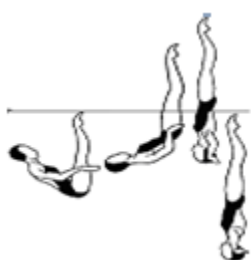
7. With the exception of the deck work, entry and the lift or throw, all elements required and supplementary must be performed simultaneously and facing the same direction. Mirror actions are not permitted. / Poza wejściem na platform startową, początkiem na ładzie, wynoszeniem lub wyrzutem, wszystkie pozostałe elementy: obowiązkowe i dowolne muszą być wykonywane jednocześnie i w tym samym kierunku. Akcje lustrzane nie są dozwolone.

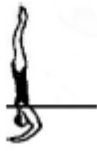
Elementy obowiązkowe ZESPOŁU

łączy współczynnik trudności 11,3

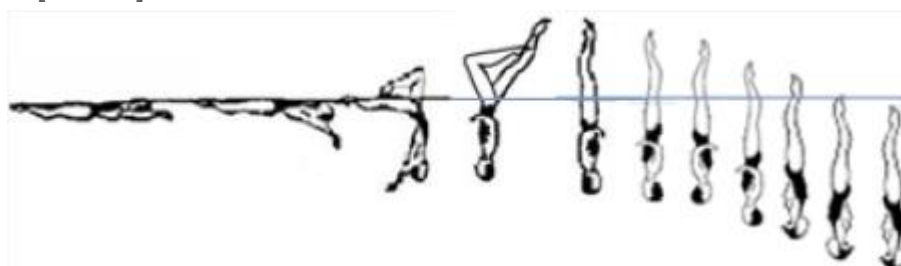
Elementy 1 – 5 muszą zostać wykonane w podanej poniżej kolejności:

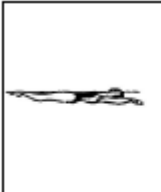
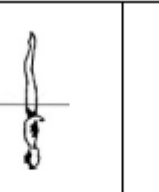
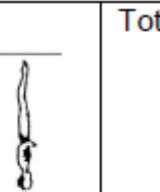
1. Starting in a submerged **Back Pike Position** with the legs vertical, 301 – a Barracuda is executed. [DD 1.8] / Zaczynając w podwodnej **Back Pike Position** z nogami pionowo, wykonywana jest figura 301 – Barracuda [DD 1.8]



			Total
NVT=	37.0	14.0	51
PV =	7.25	2.75	

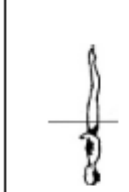
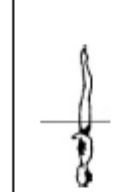
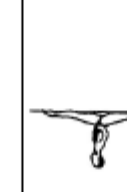
2. 435 – A Nova is executed to the **Bent Knee Surface Arch Position**. A rotation of 360° is executed as the legs are lifted to a **Vertical Position** followed by a *Continuous Spin* of 720° (2 rotations). [DD 2.4] / Figura 435 - Nova jest wykonywana do **pozycji wygięcia z noga zgiętą (Bent Knee Surface Arch Position)**. Wykonywana jest rotacja 360° w czasie gdy nogi dźwigane są do pionu (**Vertical Position**), a następnie *śruba ciągła (Continuous Spin)* o rotacji 720° [DD 2.4]



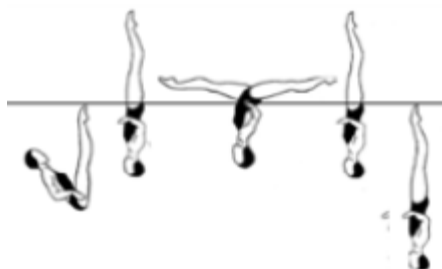
				Total
NVT=	19.5	39.5	27.0	86
PV =	2.27	4.59	3.14	

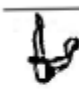
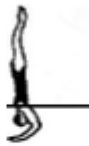
3. Starting in a **Front Pike Position**, the legs are lifted to a **Vertical Position**. A **Full Twist** is executed, the legs are lowered to a **Split Position**. A **Walkout Front** is executed. [DD 2.9] / Zaczynając z **pozycji kąta horyzontalnego (Front Pike Position)**, nogi dźwigane są do **pozycji pionowej (Vertical Position)**. Wykonywany jest **pełny obrót (Full Twist)**, a następnie nogi rozkładane są do **pozycji szpagatowej (Split Position)**. Wykonywane jest **wypłynięcie przodem (Walkout Front)**. [DD 2.9]



						Total
NVT=	29.0	29.0	19.0	24.0	11.0	112
PV =	2.59	2.59	1.70	2.14	0.98	

4. Starting in a submerged **Back Pike Position** with the legs vertical, 308 – a Barracuda Airborne Split is executed. [DD 2.5] / Zaczynając w podwodnej **Back Pike Position** z nogami pionowo, wykonywana jest figura 308 – Barracuda Airborne Split [DD 2.5]



					Total
NVT=	37.0	19.0	21.0	14.0	91
PV =	4.07	2.09	2.31	1.54	

5. Travelling Ballet Leg Sequence. Starting in a **Back Layout Position** travelling head first, a *Ballet Leg is assumed*, the horizontal leg bends to a **Flamingo Position** and is then lifted to a **Ballet Leg Double Position**. [DD 1.7] / Sekwencja nóg balet w ruchu. Zaczynając w pozycji podstawowej na plecach (**Back Layout Position**) i płynąc w kierunku “za głową”, wykonywana jest noga balet (*Ballet Leg is assumed*), następnie noga horyzontalna zgina się do **pozycji flamingo (Flamingo Position)** i prostuje się do **pozycji podwójnej nogi balet (Ballet Leg Double Position)**. [DD 1.7]



					Total
NVT=	10.5	11.0	10.5	16.0	48
PV =	2.19	2.29	2.19	3.33	

6. The routine must contain one head first throw and a Cadence Action with either arms or legs. These may be placed anywhere in the routine. / Program musi zawierać wyrzut głową w górę oraz kadencję (akcję powtarzaną kolejno przez zawodniczki) rąk lub nóg. Elementy te mogą zostać umiejscowione dowolnie w programie.
7. With exception of the deck work, entry, the throw and the Cadence Action, all elements – required and supplementary – must be performed simultaneously and facing the same direction by all team members. Variations in propulsion and direction facing are permitted only during pattern changes and underwater actions. Mirror actions are not permitted. / Poza wejściem na platformę startową, początkiem na łódzie, wyrzutem i kadencją, wszystkie pozostałe elementy: obowiązkowe i dowolne muszą być wykonywane jednocześnie i w tym samym kierunku przez wszystkich członków zespołu. Odstępstwa w sposobie przesuwania oraz kierunku wykonywania ruchu są dopuszczalne tylko w czasie zmian ustawień oraz akcji pod wodą. Akcje lustrzane nie są dozwolone.