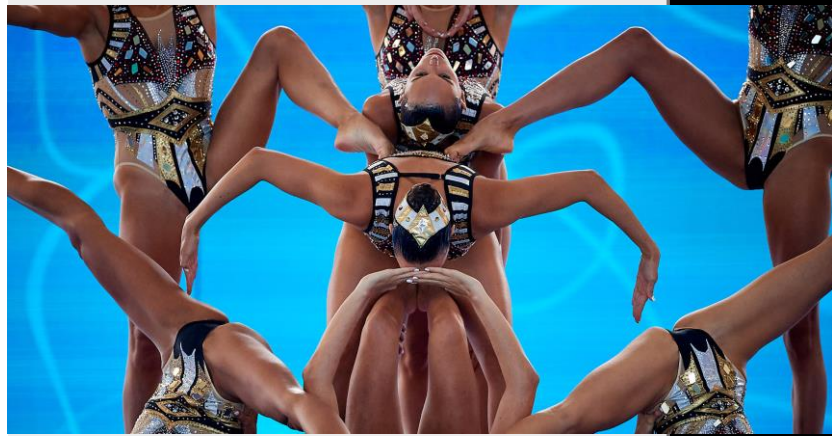


# TŁUMACZENIE PRZEPISÓW PŁYWANIA ARTYSTYCZNEGO 2022-2025

Warszawa 2023



 WORLD  
AQUATICS



## Spis treści

AS 1	ZASADA GŁÓWNA .....	- 2 -
AS 2	KONKURENCJE .....	- 2 -
AS 3	LIMIT WIEKOWY .....	- 2 -
AS 4	ZAWODY.....	- 2 -
AS 5	PROGRAMY ZAWODÓW .....	- 3 -
AS 6	ZGŁOSZENIA.....	- 3 -
AS 7	ELIMINACJE I FINAŁY .....	- 5 -
AS 8	ZAWODY FIGUR .....	- 5 -
AS 10	OCENIANIE FIGUR .....	- 7 -
AS 11	PUNKTY KARNE W FIGURACH.....	- 7 -
AS 12	OBLICZANIE WYNIKÓW W FIGURACH .....	- 8 -
AS 13	PROGRAMY DOWOLNE.....	- 8 -
AS 14	LIMITY CZASOWE DLA PROGRAMÓW .....	- 11 -
AS 15	AKOMPANIAMENT MUZYCZNY.....	- 12 -
AS 16	KOMISJA SĘDZIOWSKA W PROGRAMACH DOWOLNYCH.....	- 13 -
AS 17	OCENIANIE PROGRAMÓW .....	- 14 -
AS 18	ODJĘCIA I KARY W PROGRAMACH .....	- 15 -
AS 19	OBLICZANIE WYNIKÓW W PROGRAMACH.....	- 18 -
AS 21	SĘDZIOWIE I DELEGACI NA ZAWODY .....	- 19 -
AS 22	SĘDZIA GŁÓWNY .....	- 20 -
AS 24	OBOWIĄZKI ORGANIZATORA.....	- 22 -
	KATEGORIE WIEKOWE - ZASADY .....	- 24 -
	ZAŁĄCZNIK I – FIGURY KAT. WIEKOWEJ: MŁODZIK (12 lat i młodsze) .....	- 26 -
	ZAŁĄCZNIK I – FIGURY KAT. WIEKOWEJ: JUNIOR MŁODSZY (K – 13-15 / M – 13-16).....	- 31 -
	ZAŁĄCZNIK I – PODSTAWOWE POZYCJE (BASIC POSITIONS – BP) .....	- 38 -
	ZAŁĄCZNIK I – PODSTAWOWE PRZEJŚCIA (BASIC MOVEMENTS – BM) .....	- 41 -
	ZAŁĄCZNIK II – PROGRAMY TECHNICZNE .....	- 48 -
	ZAŁĄCZNIK III – ZESTAWY ELEMENTÓW W PROGRAMACH.....	- 64 -
	ZAŁĄCZNIK IV – WYMOGI DLA PROGRAMU AKROBATYCZNEGO .....	- 66 -
	ZAŁĄCZNIK V – WYMOGI DLA PROGRAMU KOMBINACJI .....	- 67 -

## **AS 1 ZASADA GŁÓWNA**

Wszystkie międzynarodowe zawody w Pływaniu Artystycznym powinny być rozgrywane wg przepisów World Aquatics (dalej: WA)

## **AS 2 KONKURENCJE**

Konkurencjami w Pływaniu Artystycznym są: SOLO, SOLO MĘSKIE, DUET, DUET MIX, ZESPÓŁ, KOMBINACJA oraz PROGRAM AKROBATYCZNY.

## **AS 3 LIMIT WIEKOWY**

Zawodnicy Pływania Artystycznego młodszy niż 15 lat (w dniu 31.12 roku, w którym rozgrywane są zawody) nie mają prawa startu w Igrzyskach Olimpijskich - IO, Mistrzostwach Świata - MŚ i Zawodach World Cup. (Zgodnie z procedurą MKOl).

## **AS 4 ZAWODY**

### **AS 4.1**

Zawody Figur:

Każdy Zawodnik biorący udział w konkurencji: Solo, Solo Męskie, Duet Mix, Duet, Zespół musi wykonać 4 lub 2 figury, zgodnie z kategorią grup wiekowych, jak opisano w załączniku I do tych przepisów. Każda zawodniczka biorąca udział w konkurencji Kombinacji może wykonać figury opisane w Załączniku I do niniejszych przepisów. Grupy figur wg. kategorii wiekowych będą określane przez Komitet Techniczny Pływania Artystycznego (TASC) co 4 lata a następnie zatwierdzone przez Biuro WA.

### **AS 4.2**

Programy Techniczne: Eliminacje/ Finały:

ZESPÓŁ TECHNICZNY składa się z czterech (4) do ośmiu (8) zawodników (wyjątki patrz AS 6.2.). W Programach Technicznych każde SOLO, SOLO MĘSKIE, DUET, DUET MIX i ZESPÓŁ muszą wykonać: obowiązkowe elementy opisane w załączniku II do tych przepisów, predefiniowaną liczbę Elementów Dowolnych (Hybrydy i Elementy Akrobatyczne) oraz dowolny wybór Przejść (patrz Załącznik III do niniejszych zasad). Obowiązkowe Elementy oraz liczba Dowolnych Elementów dla każdej imprezy wyznaczone są przez TASC co 4 lata i zatwierdzone przez Biuro WA. Programy są układane do muzyki.

### **AS 4.3**

Programy Dowolne Eliminacje /Finały:

ZESPÓŁ DOWOLNY składa się z czterech (4) do ośmiu (8) zawodników (wyjątki patrz AS 6.2). W Programach Dowolnych każde SOLO, SOLO MĘSKIE, DUET, DUET MIX i ZESPÓŁ muszą wykonać określoną liczbę Elementów Dowolnych (Hybrydy i Elementy Akrobatyczne) oraz dowolny wybór Przejść z choreografią do muzyki. Liczba Dowolnych Elementów dla każdej imprezy wyznaczana jest przez TASC co 4 lata i zatwierdzana przez Biuro WA.

### **AS 4.4**

Kombinacja Eliminacje/Finały:

Dowolna Kombinacja składa się z czterech (4) do dziesięciu (10) zawodników, którzy tworzą kombinację układów. Kombinacja ma z góry określoną liczbę Wymaganych i Wolnych Elementów ułożonych do muzyki (patrz Załącznik III Regulaminu).



**AS 4.5** Program Akrobatyczny Eliminacje/Finały:  
Program Akrobatyczny składa się z czterech (4) do ośmiu (8) zawodników wykonujących z góry określoną liczbę Elementów, jak opisano w Załączniku III do niniejszych przepisów.

## **AS 5 PROGRAMY ZAWODÓW**

**AS 5.1** IO: Program olimpijski zostanie potwierdzony przez Biuro WA.

**AS 5.2** MŚ: Programy Techniczne Eliminacje, Programy Techniczne Finały, Programy Dowolne Eliminacje, Program Akrobatyczny Eliminacje, Programy Dowolne Finały oraz Program Akrobatyczny Finał. (Ograniczenia czasowe zgodnie z AS 14).

**AS 5.3** WA Artistic Swimming World Cup – patrz: BL.11.4.1.

**AS 5.4** MŚ Juniorów: Programy Techniczne Eliminacje, Programy Techniczne Finały, Programy Dowolne Eliminacje, Program Akrobatyczny Eliminacje, Programy Dowolne Finały oraz Program Akrobatyczny Finał. (Ograniczenia czasowe zgodnie z AS 14). Ostateczna kolejność konkurencji zostanie ustalona przez WA i Komitet Organizacyjny.

**AS 5.5** MŚ Juniorów Młodszych: Programy Dowolne Eliminacje, Kombinacja Eliminacje, Figury, Program Dowolny Finały, Kombinacja Finały. (Limity czasowe podano w ASAG 5). Ostateczna kolejność konkurencji zostanie ustalona przez WA i Komitet Organizacyjny.

**AS 5.6** Inne międzynarodowe zawody w Pływaniu Artystycznym: program może być dowolną kombinacją AS 4.1 – AS 4.3, ale w ten sposób by obejmował Programy Dowolne. Kombinacja jest przeznaczona dla młodzieży w wieku do lat 12 lat oraz Juniora Młodsze.

## **AS 6 ZGŁOSZENIA**

**AS 6.1** Na zawody WA każda Federacja może zgłosić: jedno Solo, jedno Solo Męskie, jeden Duet, jeden Duet Mix, jeden Zespół Techniczny, jeden Zespół Dowolny, jedną Kombinację lub jeden Program Akrobatyczny (jeżeli nie podano inaczej).

**AS 6.1.1** Na Mistrzostwa Świata, każdy kraj może zgłosić: 1 Solo Techniczne, 1 Solo Dowolne, 1 Solo Techniczne Męskie, 1 Solo Dowolne Męskie, 1 Duet Techniczny, 1 Duet Dowolny, 1 Duet Techniczny Mix, 1 Duet Dowolny Mix, 1 Zespół Techniczny, 1 Zespół Dowolny, 1 Program Akrobatyczny.

**AS 6.1.2** Na Mistrzostwa Świata Juniorów, każdy kraj może zgłosić: 1 Solo Techniczne, 1 Solo Dowolne, 1 Solo Techniczne Męskie, 1 Solo Dowolne Męskie, 1 Duet Techniczny, 1 Duet Dowolny, 1 Duet Techniczny Mix, 1 Duet Dowolny Mix, 1 Zespół Techniczny, 1 Zespół Dowolny, 1 Program Akrobatyczny.

- AS 6.1.3** Na Mistrzostwa Świata Juniorów Młodszych, każdy kraj może zgłosić: 1 Solo Dowolne, 1 Solo Dowolne męskie, 1 Duet Dowolny, 1 Duet Dowolny Mix, 1 Zespół Dowolny, 1 Kombinację (o ile nie określono inaczej).
- AS 6.1.4** Na zawodach World Cup istnieje możliwość zgłoszenia więcej niż 1 Solo, 1 Solo Męskiego, 1 Duetu, 1 Duetu Mix, 1 Zespołu i 1 Programu Akrobatycznego. Zgłoszenia większej ilości reprezentantów muszą pozostać w zgodzie z przepisami i Regulaminem organizacyjnym.
- AS 6.1.5** Żadne zmiany w zgłoszeniach nie będą akceptowane po ostatecznym terminie zgłoszeń sportowych w GMS, chyba że ze względów medycznych. Za wszelkie zmiany dokonane po terminie zostanie naliczona grzywna w wysokości 500 USD.
- AS 6.2** ZESPÓŁ, KOMBINACJA, PROGRAM AKROBATYCZNY
- AS 6.2.1** Na Igrzyskach Olimpijskich Zespół musi składać się z ośmiu (8) zawodników. Całkowita liczba zawodników zgłoszonych przez daną Federację (o ile nie określono inaczej) nie może przekroczyć 9 zawodników, jeden jako rezerwowi. W składzie Zespołu może wystąpić maksymalnie dwóch (2) zawodników płci męskiej.
- AS 6.2.2** Na Mistrzostwach Świata i Mistrzostwach Świata Juniorów Zespół składa się z czterech (4) do ośmiu (8) zawodników i maksymalnie dwóch (2) rezerwowych. W Zespole może wystąpić maksymalnie dwóch (2) zawodników płci męskiej.
- AS 6.2.3** Na Mistrzostwach Świata Juniorów Młodszych Zespół składa się z czterech (4) do ośmiu (8) zawodników. Kombinacja składa się z co najmniej czterech (4) ale nie więcej niż (10) zawodników. Całkowita liczba zawodników może obejmować maksymalnie dwóch (2) zawodników płci męskiej i maksymalnie dwie (2) osoby rezerwowe.
- AS 6.3** Formularze zgłoszeniowe z wypełnionymi Kartami Trenera o zadeklarowanej trudności dla każdej zgłaszanej konkurencji oraz Arkuszem Informacji Muzycznej muszą być wprowadzone do WA GMS co najmniej czternaście (14) dni przed rozpoczęciem zawodów. Po tym terminie zmiany w zgłoszeniach sportowych będą akceptowane wyłącznie ze względów medycznych. Karty Trenera można modyfikować wyłącznie między eliminacjami a Finałami w ciągu czterech (4) godzin od opublikowania wyników eliminacji.
- AS 6.3.1** W zgłoszeniu należy podać nazwisko i imię dla: Solo oraz rezerwy, Solo Męskiego oraz rezerwy, Duetu oraz maksymalnie 1 rezerwy, Duetu Mix oraz maksymalnie 2 rezerw, Zespół oraz maksymalnie 2 rezerw, Kombinacji oraz maksymalnie 2 rezerw i/lub Programu Akrobatycznego oraz maksymalnie 2 rezerw.
- Na Mistrzostwach Świata: nazwisko i imię Solo Technicznego oraz 1 rezerwy, nazwisko i imię Solo Dowolnego oraz 1 rezerwy, nazwisko i imię Solo Technicznego Męskiego oraz 1 rezerwy, nazwisko i imię Solo Dowolnego Męskiego oraz 1 rezerwy, nazwiska i imiona członków Duetu Technicznego oraz 1 rezerwę, nazwiska i imiona członków Duetu

Dowolnego oraz 1 rezerwy, nazwiska i imiona członków Duetu Technicznego Mix oraz 2 rezerwy, nazwiska i imiona członków Duetu Dowolnego MIX oraz 2 rezerwy, nazwiska i imiona członków Zespołu Technicznego oraz 2 rezerwy, nazwiska i imiona członków Zespołu Dowolnego oraz 2 rezerwy, nazwiska i imiona członków Programu Akrobatycznego oraz 2 rezerwy.

Dla WA World Cup patrz BL 11.4.1

## **AS 7 ELIMINACJE I FINAŁY**

- AS 7.1** Jeżeli do konkurencji Programów Dowolnych i Technicznych, Kombinacji i Programie Akrobatycznym zgłoszono więcej niż 12 programów dowolnych, kombinacji oraz programów akrobatycznych, to w tej / tych konkurencjach powinny odbyć się eliminacje, a tylko 12 najlepszych programów kwalifikuje się do Finału.
- AS 7.2** Jeżeli jest mniej niż 13 zgłoszeń do konkurencji Programów Dowolnych, Kombinacji i Programu Akrobatycznego eliminacje mogą zostać rozegrane.
- AS 7.3** Ta informacja musi być w komunikacie zawodów (patrz: AS 24.2.7).

## **AS 8 ZAWODY FIGUR**

- AS 8.1** W czasie zawodów, konkurencja Figur rozgrywana jest tylko 1 raz.
- AS 8.2** Uczestnicy innych zawodów niż MŚ Juniorów oraz zawody WA, jak kontynentalne i regionalne Mistrzostwa mogą na podstawie lokalnego porozumienia wybierać figury spośród określonych przepisami figur dla grup wiekowych WA (patrz załącznik I) w zależności od reprezentowanego poziomu zawodników.
- AS 8.3** Dotyczy konkurencji figur:  
W kategorii do 12 lat każdy zawodnik w Solo, Solo Męskim, Duecie, Duecie Mix i Zespole musi wykonać cztery (4) figury: dwie (2) figury obowiązkowe i jedną (1) grupę składającą się dwóch (2) figur wylosowanych z listy opisanej w Załączniku I do niniejszych zasad. Każdy zawodnik w kategorii do 12 lat startujący w Kombinacji może wykonać cztery (4) figury wybrane według wyżej opisanej procedury.  
W kategorii Junior Młodszy każdy zawodnik w Solo, Solo Męskim, Duecie, Duecie Mix i Zespole musi wykonać grupę dwóch (2) figur z Sekcji A, B lub C z listy opisanej w Załączniku I do niniejszych zasad. Każdy zawodnik w kategorii Junior Młodszy startujący w Kombinacji może wykonać dwie (2) figury wybrane według wyżej opisanej procedury.
- AS 8.3.1** Sekcja figur i grupy figur WA 2022-2025 w Załączniku I są losowane przez Sędziego Głównego/TASC.
- AS 8.3.2** Losowania powinny być przeprowadzone od osiemnastu (18) do siedemdziesięciu dwóch (72) godzin przed rozpoczęciem konkurencji Figur.

- AS 8.3.3** Losowanie jest jawne. Miejsce i czas losowania ogłasza się z co najmniej dwudziestoczerogodzinnym (24) wyprzedzeniem. Losowania można przeprowadzać za pośrednictwem platformy mediów społecznościowych.
- AS 8.4** W kategorii do lat 12 i młodszych o kolejności występów w konkurencji FIGUR decyduje losowanie. W pierwszej kolejności losuje się figury, a następnie kolejność startową. W kategorii Junior Młodszy najpierw losowana jest sekcja figur (A, B lub C), a następnie losowana jest kolejność startowa. Lista startowa zawodników zostanie podzielona na dwie równe grupy - 1 i 2 (jeśli liczby nie będą równe, grupa 1 będzie o 1 osobę większa). Następnie jedna z dwóch grup figur wylosowanej sekcji zostanie w drodze losowania przydzielona dla każdej grupy zawodników (1 i 2). Na przykład, jeśli wylosowano Sekcję B, grupa sportowców 1 może wylosować grupę 4, a grupa sportowców 2 może wylosować grupę 3.
- AS 8.5** Stroje pływackie zawodników do konkurencji FIGUR muszą być zgodne z przepisami WA GR 5. Kostium w kolorze czarnym, a na głowie biały czepek. Można używać okularków pływackich oraz zatyczek do nosa i uszu. Dozwolona jest tylko niewielka i pozostająca w stałym kontakcie ze skórą biżuteria (np. kolczyki na sztyft). Wszelka biżuteria swobodnie zwisająca jest niedozwolona i zawodniczka musi zdjąć ją przed rozpoczęciem konkurencji.
- AS 9 KOMISJA SĘDZIOWSKA W KONKURENCJI FIGUR**
- AS 9.1** Jeżeli dostępna jest wystarczająca liczba wykwalifikowanych sędziów, ustala się jeden (1), dwa (2) lub cztery (4) panele sędziowskie po sześciu (6) lub siedmiu (7) sędziów.
- AS 9.1.1** W przypadku pracy jednego (1) panelu sędziowskiego wszyscy zawodnicy, jeden po drugim w podanej kolejności, wykonują cztery (4) lub dwie (2) figury (w zależności od kategorii wiekowej).
- AS 9.1.2** W przypadku pracy dwóch (2) paneli, każda komisja ocenia jedną (1) lub dwie (2) figury.
- AS 9.1.3** W przypadku pracy czterech (4) paneli, każdy panel ocenia 1 figurę.
- AS 9.2** W czasie konkurencji FIGUR sędziowie powinni zostać umiejscowieni w takiej pozycji na podwyższeniu, aby obserwować wykonanie figury przez zawodników z profilu.
- AS 9.2.1** Rozpoczęcie konkurencji FIGUR oznajmia sygnał Sędziego Głównego lub Asystenta Sędziego Głównego.
- AS 9.2.2** Na sygnał Sędziego Głównego lub Asystenta Sędziego Głównego, wszyscy sędziowie jednocześnie ukazują swoje oceny.

**AS 9.2.3** Oceny sędziów zostają wyświetlone na tablicy wyników lub przestane do komputera dopiero po uzyskaniu aprobaty Sędziego Głównego lub innego wskazanego delegata.

## AS 10 OCENIANIE FIGUR

**AS 10.1** Zawodniczka może otrzymać od 0,0 do 10,0 co 0,1 pkt.

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

**AS 10.2** Punktem odniesienia dla każdej oceny jest wykonanie perfekcyjne, a pod rozważenie brane są kształt i kontrola. Każde przejście między pozycjami posiada określoną wartość liczbową odnoszącą się do jego trudności (NVT).

**AS 10.3** Jeżeli sędzia z powodu choroby lub innych nieprzewidzianych okoliczności nie przyznał żadnej noty za którąkolwiek z figur, to średnia z not pozostałych pięciu (5) lub sześciu (6) sędziów uznawana jest za brakującą wartość. Ocenę tę oblicza się z dokładnością do 0,1 pkt.

## AS 11 PUNKTY KARNE W FIGURACH

**AS 11.1** Jeżeli zawodniczka nie wykonuje wskazanej figury lub jeżeli w trakcie wykonywania nie zaprezentuje wszystkich wynikających z jej opisu elementów, sędzia główny lub asystent sędziego głównego powinien poinformować sędziów oraz zawodniczkę, że otrzymuje ona zero (0) za tą figurę.

**AS 11.2** W przypadku gdy nota za wykonaną figurę wynosi zero (0) sędzia główny może obejrzeć oficjalne nagranie video z dwoma Ewaluatorami WA lub dwoma Sędziami WA (te trzy osoby muszą reprezentować trzy różne federacje). Film można obejrzeć maksymalnie trzy razy. Jeżeli po trzech przeglądach nie można podjąć ostatecznej decyzji, zostanie ona podjęta na korzyść zawodnika.

**AS 11.3** W konkurencji figur dla zawodników w kategorii wiekowej 12 lat i młodszych, jeśli zawodnik nie wykona prawidłowej figury, może wykonać tę figurę ponownie. W takim przypadku nałożona zostanie kara jednego (1) punktu. W przypadku ponownego nieprawidłowego wykonania zawodnik otrzymuje notę zero (0).



**AS 12 OBLICZANIE WYNIKÓW W FIGURACH**

**AS 12.1** Najwyższa i najniższa nota (jedna z każdej) jest skreślona. Pozostałe pięć (5) lub cztery (4) oceny sumuje się i dzieli odpowiednio przez 5 lub 4, w celu uzyskania średniej. Średnią notę mnożymy przez współczynnik trudności danej figury. W taki sam sposób oblicza się wynik dla każdej z 4 lub 2 figur.

**AS 12.2** Sumę czterech (4) lub dwóch (2) figur dzieli się przez sumę współczynników trudności figur danych zawodów i mnoży przez 10. Jeżeli zawodniczka otrzymała punkty karne, odejmuje się je od końcowego rezultatu.

**AS 12.3** Wynik z konkurencji Figur powinien być następujący:

**AS 12.3.1** Dla Solo rezultat powinien być osiągnięty zgodnie z AS 12.2.

**AS 12.3.2** Dla Duetu – rezultat dla każdego z zawodników powinien być osiągnięty zgodnie z AS 12.2. Te rezultaty powinny zostać dodane do siebie i podzielone przez dwa (2), aby otrzymać średnią (wynik zaokrągla się do czterech miejsc po przecinku).

**AS 12.3.3** Dla Zespołu – rezultat dla każdego z zawodników płynących program Zespołu powinien być osiągnięty zgodnie z AS 12.2. Te rezultaty powinny zostać dodane do siebie i podzielone przez liczbę zawodników w Zespole aby otrzymać średnią (wynik zaokrągla się do czterech miejsc po przecinku).

**AS 12.3.4** Jeżeli zawodnik po eliminacjach w Duecie lub Zespole nie może przystąpić do konkurencji figur (z powodu choroby lub kontuzji), w Duecie punkty z konkurencji figur rezerwy brane są pod uwagę dla obliczenia ostatecznego wyniku Duetu. W Zespole wyższy rezultat jednego z dwóch rezerwowych brany jest pod uwagę dla określenia ostatecznego wyniku Zespołu.

**AS 13 PROGRAMY DOWOLNE**

**AS 13.1** Duet Mix składa się z jednej (1) kobiety i jednego (1) mężczyzny

**AS 13.2** Zespół składa się z co najmniej czterech (4) zawodników, lecz nie więcej niż ośmiu (8; z wyjątkiem AS 6.2) Liczba zawodników Zespołu nie może ulec zmianie pomiędzy Eliminacjami i Finałem lub Programem Technicznym i Dowolnym. W składzie Zespołu może znajdować się maksymalnie dwóch zawodników płci męskiej.

**AS 13.3** Kombinacja składa się z co najmniej czterech (4) lecz nie więcej niż dziesięciu (10) zawodników. W składzie Kombinacji może znajdować się maksymalnie dwóch zawodników płci męskiej.

**AS 13.4** Program Akrobatyczny składa się z co najmniej czterech (4), lecz nie więcej niż ośmiu (8) zawodników. W składzie Programu Akrobatycznego może znajdować się maksymalnie dwóch zawodników płci męskiej.

- AS 13.5** W Kombinacji oraz Programie Akrobatycznym liczba zawodników między Eliminacjami i Finałem nie może ulec zmianie.
- AS 13.6** W konkurencjach Duetu, Duetu Mix, Zespołu, Kombinacji i Programie Akrobatycznym zawodnicy będący liście startowej zgodnie z AS.6.3.1 mogą zostać zamienieni przez rozpoczęciem danej konkurencji.
- AS 13.6.1** Wszelkie zmiany w nazwiskach zawodników w stosunku do najpóźniejszej listy startowej muszą zostać zgłoszone w formie pisemnej Sędziemu Głównemu najpóźniej na 2 godziny przed rozpoczęciem startu programu z numerem jeden w danej konkurencji. Godzina rozpoczęcia konkurencji musi zostać podana w oficjalnym programie zawodów. Po tym czasie jakiegokolwiek zmiany mogą zostać dokonane w szczególnych przypadkach (nagła choroba, kontuzja) pod warunkiem, iż zawodnika rezerwowego jest gotowy i nie zaburzy to przebiegu zawodów. Ostateczna decyzja w takiej sprawie jest w gestii Sędziego Głównego.
- AS 13.6.2** Jeżeli brak rezerwy Zespołu, Kombinacji lub Programu Akrobatycznego powoduje zmniejszenie liczebności tych składów do liczby mniejszej niż określona w AS 4.4, AS 4.5, AS 6.2, AS 13.2, AS 13.3 lub AS 13.4, program będzie zdyskwalifikowany.
- AS 13.6.3** Brak powiadomienia Sędziego Głównego o zmianie i / lub wykreśleniu zawodników zgodnie z AS 13.6.1 powoduje dyskwalifikację programu.
- AS 13.7** Procedura losowania dla Programów Technicznych, Eliminacji Programów Dowolnych, Kombinacji lub Programów Akrobatycznych (MŚ i IO).

Wszystkie programy zgłaszane na zawody będą wprowadzane zgodnie z Rankiem Światowym. Losowania zostaną podzielone na dwie części: pierwsza to zawodnicy z aktualnym rankingiem i druga czyli zawodnicy spoza rankingu.

Proces losowania dla zawodników spoza rankingu światowego:  
Zawodnicy spoza rankingu zostaną losowo przydzieleni do 6-osobowych grup startowych. Grupy te będą rywalizować w konkursie jako pierwsze w kolejności losowania i przed najniższą sklasyfikowaną grupą zawodników z rankingu światowego.

Proces losowania dla sportowców z rankingu światowego:  
Zawodnicy z rankingów światowych będą losowani po zawodnikach nieuwzględnionych w rankingu, w kolejności odwrotnej do zajmowanej pozycji rankingowej. I tak zawodnik najwyższej sklasyfikowany losowany jest jako ostatni, drugi w rankingu jako przedostatni itd. W przypadku zajmowania identycznej pozycji rankingowej przez dwóch lub więcej zawodników, następuje oddzielne losowanie między nimi w celu ustalenia kolejności startowej.

Przykład: Impreza – Mistrzostwa Świata, 30 zgłoszeń w Duecie Technicznym, w tym: 18 duetów z rankingu światowego i 12 duetów spoza rankingu. (Procedura losowania: duety spoza rankingu losowane

są dla kolejności startowej 1 -12 w losowaniu ze wspólnego 12-elementowego koszyka, duety z rankingu światowego losowane są dla kolejności startowej 13 – 30 w oparciu o kolejność w rankingu.

Informacje o Rankingu Światowym znajdują się w Załączniku IX do przepisów WA dostępnych na stronie [www.fina.org](http://www.fina.org).

**AS 13.7.1** Losowanie powinno odbywać się ręcznie jeśli nie jest dostępny żaden elektroniczny system losowania zatwierdzony przez WA. Losowanie odbywa się co najmniej osiemnaście (18) godzin przed pierwszą częścią zawodów i będzie jawne. Miejsce i czas zostaną ogłoszone z co najmniej 24-godzinnym wyprzedzeniem.

**AS 13.7.2** Kolejność losowania jest następująca: Zespoły, Kombinacje, Programy Akrobatyczne, Duety i Solo Eliminacje. Dla zawodów, w czasie których rozgrywane są zarówno programy Techniczne oraz Dowolne losowanie Programów Technicznych odbywa się przed losowaniem konkurencji Programów Dowolnych (Zespół Techniczny, Zespół Dowolny Eliminacje, Kombinacje Eliminacje, Program Akrobatyczny Eliminacje, Duet Techniczny, Duet Dowolny Eliminacje, Duet Techniczny Mix, Duet Dowolny Mix Eliminacje, Solo Techniczne, Solo Dowolne Eliminacje, Solo Techniczne Męskie oraz Solo Męskie Dowolne Eliminacje).

**AS 13.7.2** Jeżeli podczas losowania Federacja wylosuje numer startowy jeden (1) w Programie Technicznym lub w Programie Dowolnym Eliminacji, Kombinacji Eliminacji lub Programie Akrobatycznym Eliminacji, lub Finałach bezpośrednich to ta Federacja przy kolejnych losowaniach nie może otrzymać ponownie pierwszego (1) numeru.

**AS 13.8** Po konkurencji Figur i / lub Programów Technicznych, Programów Dowolnych Eliminacji, Kombinacji/Programów Akrobatycznych Eliminacji pierwszych dwanaście (12) pod względem sumy punktów bierze udział w Finałach. Jeżeli liczba uczestników w eliminacjach jest większa niż 35 wtedy do Finału wchodzi czternastu (14) uczestników. Wyjątek: W Mistrzostwach Świata (Seniorów): Po każdym Programie Technicznym / Programie Dowolnym / Programie Akrobatycznym tylko dwanaście najlepszych wyników rywalizuje w odpowiednim Finale.

**AS 13.8.1** Kolejność startu w Finałach ustalana jest drogą losowania w grupach po sześć (6) lub siedem (7) programów. Te które zajęły miejsca od 1 do 6 lub 1 do 7 zgodnie z AS 13.8, losują ostatnie numery startowe od 7 – 12 lub 8 - 14. Te które zajęły dalsze miejsca 7 – 12 lub 8 - 14, losują numery startowe od 1-6 lub 1 - 7. Jeżeli liczba Finałowych programów nie jest parzysta, to mniejsza grupa musi być losowana jako pierwsza.

**AS 13.8.2** Losowanie Finałów: program z najwyższym rezultatem w danej grupie losowany jest jako pierwszy, a następnie programy z kolejnymi rezultatami. Jeżeli w ramach jednej grupy są dwie lub więcej programów z takim samym rezultatem losowo powinna zostać wybrana kolejność losowania dla numeru startowego. Jeżeli takie same rezultaty mają programy na miejscach 6 i 7 (różne grupy), to w tych konkurencjach powinna zostać dla nich stworzona oddzielna grupa do losowania (1-5, 6-7, 8-12)

- AS 13.9** Teatralny makijaż nie jest dozwolony. Akceptuje się prosty makijaż, który podkreśla naturalny i zdrowy wygląd zawodniczki.
- AS 13.10** Nie zezwala się na używanie dodatkowych akcesoriów, jak również okularków pływackich i dodatkowego ubioru (za wyjątkiem zalecenia lekarskiego). W przypadku, gdy sędzia główny zauważy lub zostanie poinformowany przez sędziego asystenta, że zawodnik nie spełnia wymagań, wtedy nie dopuści do startu tego zawodnika, do czasu spełnienia wymagań.
- AS 13.11** Dozwolone są zatyczki na nos oraz zatyczki do uszu.
- AS 13.12** Ze względów bezpieczeństwa dozwolona jest tylko mała biżuteria (np. kolczyki z ćwiekami - sztyfty). Zawodnicy muszą usunąć luźno zwisającą biżuterię lub luźno przymocowane do nakryć głowy lub strojów kąpielowych akcesoria przed rozpoczęciem zawodów.
- AS 13.14** W programach kostiumy zawodników muszą odpowiadać generalnym przepisom WA GR 5 oraz AS.13.9 – AS 13.12. Jeżeli Sędzia Główny uzna kostium zawodnika za nieodpowiedni, nie zostanie dopuszczony do startu, do czasu zmiany kostiumu na odpowiedni. Stroje mogą reprezentować charakter lub temat muzyki programu. Stroje nie mogą dawać efektu nadmiernej nagości niestosownej na arenach sportowych. Artystyczne stroje muszą być godne i odpowiednie do rywalizacji sportowej.

#### **AS 14 LIMITY CZASOWE DLA PROGRAMÓW**

AS 14.1 Limity czasowe dla Programów Technicznych, Programów Dowolnych i Programów Akrobatycznych, w tym to 10 sek. Początku na lądzie, wynoszą:

<b>AS 14.1.1</b>	Techniczny Program	SOLO:	2 minuty 00 sekund
	Techniczny Program Męski	SOLO:	2 minuty 00 sekund
	Program Dowolny	SOLO:	2 minuty 15 sekund
	Program Dowolny Męski	SOLO:	2 minuty 15 sekund

<b>AS 14.1.2</b>	Techniczny Program	DUET:	2 minuty 20 sekund
	Program Dowolny	DUET:	2 minuty 45 sekund

<b>AS 14.1.3</b>	Techniczny Program Mix	DUET MIX:	2 minuty 20 sekund
	Program Dowolny Mix	DUET MIX:	2 minuty 45 sekund

<b>AS 14.1.4</b>	Techniczny Program	ZESPÓŁ:	2 minuty 50 sekund
	Program Dowolny	ZESPÓŁ:	3 minuty 30 sekund

<b>AS 14.1.5</b>	Program Akrobatyczny:	3 minuty 00 sekund
------------------	-----------------------	--------------------

**AS 14.1.6** Dla wszystkich powyższych programów dopuszcza się odchylenie +/- 5 sek. od czasu nominalnego.

**AS 14.1.7** W programach wymarsz zawodników z miejsca oczekiwania na start do momentu ustawienia się w pozycji stacjonarnej nie może przekroczyć 30 sec. dla duetów MIX technicznych i dowolnych, zespołów

technicznych i dowolnych, kombinacji i programów akrobatycznych, a w przypadku programów solo i duetów nie może przekraczać 20 sec.

**AS 14.1.8** W konkurencjach programów, gdzie Program rozpoczyna się w wodzie, czas dla zawodników na osiągnięcie ostatecznej pozycji w wodzie nie może przekroczyć 30 sec. dla duetów MIX technicznych i dowolnych, zespołów technicznych i dowolnych, kombinacji i programów akrobatycznych, a w przypadku programów solo i duetów nie może przekraczać 20 sec.

**AS 14.1.9** Czasy programów dowolnych w poszczególnych kat. wiekowych – patrz ASAG 5.

**AS 14.2** Czas przedstawienia rejestruje się od momentu wejścia na platformę startową i kończy akompaniamentem. Pomiar czasu wyjścia na platformę startową rozpoczyna się w momencie przekroczenia przez pierwszą osobę punktu startowego oraz kończy się w momencie gdy ostatnia osoba osiągnie finałową pozycję. Pomiar czasu na podeście rozpoczyna się wraz akompaniamentem a kończy kiedy ostatnia osoba opuści podest startowy.

**AS 14.3** Akompaniament rozpoczyna się po sygnale Sędziego Głównego lub wyznaczonego delegata. Po tym sygnale zawodnicy muszą wykonać program bez zakłóceń i przerw (patrz AS 18.2). Program można rozpoczynać na lądzie lub z wody, lecz zakończyć wyłącznie w wodzie.

**AS 14.4** Osoba odpowiedzialna za pomiar czasu (chronometrażysta) mierzy czas wyjścia na platformę startową i czas początku na lądzie. Jeżeli przekroczone są czasy wyjścia na platformę startową lub początku na lądzie lub jeżeli czas programu nie jest zgodny z AS 14.1 to chronometrażysta Kierownika Studia Muzycznego informuje o tym Sędziego Głównego lub wyznaczonego przez Sędziego Głównego delegata.

**AS 14.5** Wszyscy Zawodnicy zapewniają muzykę zgodnie z wymaganiami Komitetu Organizacyjnego określonymi w biuletynie. Organizatorzy mogą żądać nowej muzyki, jeśli nie spełnia ona wymaganych standardów. Kierownicy drużyn podają w swoim formularzu rejestracyjnym dokładny czas trwania muzyki. Oficjalny czas zostanie zweryfikowany przez Kierownika Studia Muzycznego przy użyciu urządzeń elektronicznym. Powiadamia on sędziego głównego o każdej muzyce, która nie jest zgodna z przepisami dotyczącymi czasów programów pływania artystycznego.

**AS 14.6** Jeśli nie odbywa się oficjalny trening z muzyką, organizator musi zapewnić zawodnikowi lub Kierownikowi Zespołu możliwość usłyszenia ich muzyki w miejscu rozgrywania zawodów przed rozpoczęciem zawodów.

## **AS 15 AKOMPANIAMENT MUZYCZNY**

**AS 15.1** Podczas trwania zawodów Kierownik Studia Muzycznego jest odpowiedzialny za bezpieczne i odpowiednie odtworzenie muzyki wszystkich programów.

**AS 15.2** Na zawodach WA miernik natężenia dźwięku powinien być używany w celu monitorowania poziomu decybeli oraz sprawdzenia czy żadna osoba nie jest poddawana natężeniu dźwięku przekraczającemu 90 decybeli – momentami natężenie dźwięku może przekraczać 100 decybeli.

**AS 15.3** Kierownicy zespołów są odpowiedzialni za przesyłanie swojej muzyki drogą elektroniczną przez Internet do Kierownik Studia Muzycznego zgodnie z instrukcjami zawartymi w komunikacie zawodów co najmniej 14 dni przed rozpoczęciem sesji treningowych. Każde zgłoszenie powinno być opatrzone nazwą zawodów, nazwiskami i imionami zawodników i federacją narodową/nazwą klubu.

Komitec organizacyjny musi zapewnić zatwierdzony przez WA system nagłaśniający w basenie startowym i drugi system nagłaśniający na basenie treningowym.

## **AS 16 KOMISJA SĘDZIOWSKA W PROGRAMACH DOWOLNYCH**

**AS 16.1** We wszystkich programach sędziują dwa (2) panele sędziowskie po pięciu (5) sędziów. Jeden panel ocenia Kierownik Studia Muzycznego ELEMENTY drugi panel ocenia WRAŻENIE ARTYSTYCZNE.

Na potrzeby każdej konkurencji powoływane są dwie (2) trzyosobowe (3) grupy Kontrolerów Technicznych: jedna grupa sprawdza liczbę, kolejność wykonania, zadeklarowaną trudność elementów dowolnych oraz wykonanie i zadeklarowaną kolejność wymaganych elementów technicznych (w programach technicznych), druga grupa kontroluje synchronizację: rejestruje liczbę i rodzaj zaobserwowanych błędów synchronizacji.

**AS 16.1.1** Powołuje się 1 Technicznego Kontrolera Trudności (DTC) i 2 Asystentów Kontrolera Technicznego Trudności (DATC). Celem tej roli jest weryfikacja wszystkich wymaganych elementów technicznych (programy techniczne) oraz elementów dowolnych (hybrydy i el. akrobatyczne) wykonywanych w czasie rzeczywistym. Są również odpowiedzialni za identyfikację wszelkich „błędów technicznych”, które są różnicami w tym, co jest zadeklarowane na Karcie Trenera, a tym, co jest wykonywane w wodzie LUB odstępstwami elementów w kontekście Wymagań Technicznych. Panel Kontrolera Technicznego Trudności jest umiejscowiony w bezpośredniej bliskości do sędziego głównego.

**AS 16.1.2** Powołuje się 3 Kontrolerów Technicznych Synchronizacji (STC), którzy będą rejestrować liczbę błędów synchronizacji (nierównych działań), które zauważą podczas wykonywania programu. Kontrolerzy synchronizacji powinni zajmować miejsce na podestach z niezakłóconym widokiem na nieckę basenu.

**AS 16.2** Podczas zawodów w czasie konkurencji programów sędziowie są umiejscowieni na podwyższeniu po przeciwnych stronach basenu.



**AS 16.3** Po zakończonym programie dowolnym sędziowie przedstawiają swoje oceny.

**AS 16.4** Jeżeli jeden lub więcej sędziów z powodu choroby lub innych nagłych okoliczności nie może dokonać oceny programu, to średnia z pozostałych not zostanie obliczona i zapisana jako ocena. Obliczać ją należy z dokładnością do 0,1 pkt.

**AS 16.4.1** Jeżeli w trakcie konkurencji wydarzy się nieprzewidziana sytuacja, w wyniku której jeden lub więcej sędziów nie może dokonać oceny programu, Sędzia Główny może przerwać konkurencję i wykonanie programu. Po ustaleniu przyczyny i potwierdzeniu braku niebezpieczeństwa, Sędzia Główny wznawia sesję i pozwala ponownie wykonać program.

**AS 16.5** Po sprawdzeniu wszystkich ocen przez Sędziego Głównego lub wyznaczonego delegata, ceny mogą zostać publicznie pokazane, lub wyświetlone na tablicy wyników.

**AS 16.6** Delegat / delegaci wyznaczeni przez Sędziego Głównego monitorują użycie dna pływalni we wszystkich programach.

## **AS 17 OCENIANIE PROGRAMÓW**

**AS 17.1** W Programach zawodnicy mogą otrzymać oceny od 0,0 do 10,0 pkt., co 0,25 pkt.

Perfekcyjne	10,00	Poprawne	5,75 do 5,00
Bliskie perfekcji	9,75 do 9,50	Z brakami	4,75 do 4,00
Doskonałe	9,25 do 9,00	Słabe	3,75 do 3,00
Bardzo dobre	8,75 do 8,00	Bardzo słabe	2,75 do 2,00
Dobre	7,75 do 7,00	Trudno rozpoznawalne	1,75 do 0,25
Kompetentne	6,75 do 6,00	Kompletnie nieudane	0,00

**AS 17.2** We Wszystkich Programach każdy sędzia wystawia ocenę – od 0 do 10 punktów (patrz. AS 17.1).

Sędziowie w panelu ELEMENTY dają 1 notę za Wykonanie każdego elementu (w programach technicznych i dowolnych).

Sędziowie w panelu WRAŻENIE ARTYSTYCZNE przyznają 3 noty: 1 notę za Choreografię i Muzykalność (Interpretację Muzyki), 1 notę za Prezentację i 1 notę za Przejścia.

Kontrolerzy Techniczni Trudności sprawdzają zadeklarowaną trudność na przedłożonej Karcie Trenera. Wartości współczynników trudności umieszczono w Załącznikach VI i VII do przepisów, a format Karty Trenera zamieszczono w Załączniku VIII do niniejszych Przepisów (dostępne na stronie [www.fina.org](http://www.fina.org)). WA zastrzega sobie prawo do dostosowania komponentów przypisanych do każdej kategorii zgodnie z wymaganiami.

**AS 17.2.1** Panel pierwszy – Elementy

W wykonaniu należy oceniać poziom doskonałości w wykonywaniu wysokospecjalistycznych umiejętności. Wykonanie wszystkich wymaganych elementów programów technicznych i dowolnych (hybrydy i akrobacje).

**AS 17.2.2** Panel drugi – Wrażenie Artystyczne

W Choreografii i Muzykalności należy oceniać kreatywne umiejętności kompozycji programu, co łączy w sobie elementy artystyczne i techniczne. Ocenie poddaje się całość programu uwzględniając umiejętność splatania: różnorodności, kreatywności i innowacyjności wszystkich ruchów (elementów i przejść). Istotne jest pokrycie basenu. Muzykalność to wyrażanie nastroju muzyki, wykorzystanie struktury muzycznej i ruchów oraz synchronizacja z muzyką.

W Performance należy oceniać sposób, w jaki zawodnicy przedstawiają widzom programy: poruszanie w wodzie i na podeście. Oceniane jest użycie mowy ciała do wyrażenia siły fizycznej i emocjonalnej, pewności siebie i zawładnięcia przez wykonanie.

W Przejściach należy oceniać kunszt i mistrzostwo różnorodnych i celowych ruchów, przyspieszeń i stylów/metod pływackich, które łączą elementy programu.

**AS 18 ODJĘCIA I KARY W PROGRAMACH**

**AS 18.1** W programach technicznych, dowolnych i akrobatycznych 0,5 pkt. odejmuje się od końcowego rezultatu za każdą brakującą, do maksymalnej liczby ośmiu (8), zawodniczkę (patrz AS 13.2 i AS 13.4).

**AS 18.2** Jeżeli jeden lub więcej zawodników przerwie płynięcie lub użyje ściany basenu jako wsparcia przed zakończeniem programu, program ten zostanie zdyskwalifikowany. Jeżeli zaprzestanie to jest wynikiem okoliczności będący poza kontrolą zawodniczkę/zawodników, Sędzia Główny może zezwolić na ponowne wykonanie programu.

**AS 18.3** W Programach Dowolnych, Programach Technicznych, Kombinacji i Programie Akrobatycznym:

Wszystkie elementy dowolne (hybrydy i akrobacje) mają obliczoną ocenę bazową (Załącznik VI i VII), czyli minimalne DD, które zostanie zastosowane, jeśli jeden lub więcej elementów danego elementu nie zostanie wykonany lub nie będzie zgodny z deklaracją w Karta Trenera. W przypadku wykrycia błędu(ów) zadeklarowanego obliczenia Wartości Bazowej, DTC przeliczy go ponownie.

Jeden (1) punkt kary odejmuje się od wyniku za program, gdy:

**AS 18.3.1** Limit czasu 10 sek. na lądzie jest przekroczony

**AS 18.3.2** Limit czasu programu jest niezgodny z (AS 14.1 i ASAG 5)

**AS 18.3.3** Limit 20 lub 30 sek. przeznaczony na wyjście na platformę startową jest przekroczony

Dwa (2) punkty kary odejmuje się od wyniku za program gdy:

- AS 18.3.4** Zawodniczka celowo użyła dna basenu w trakcie wykonywania programu, aby pomóc innej zawodniczce. Nie stosuje się punktów karnych gdy kontakt z dnem spowodowany był względami bezpieczeństwa, szczególnie w przypadku uniknięcia urazów w wyniku uderzenia.
- AS 18.3.5** Program zostaje przerwany w czasie początku na lądzie i zezwolono na ponowne rozpoczęcie.
- AS 18.4** We wszystkich programach od wyniku elementów należy odjąć karę dwóch punktów za każdy element przekraczający z góry określoną liczbę przypisaną danej konkurencji i kategorii.
- AS 18.5** W programach dowolnych duetów mix i zespołu juniora młodszego pól (0,5) punktu kary zostanie odjęte od noty za wrażenie artystyczne za każdy niewykonany dodatkowy wymagany element z Załącznika III (dodatkowy wymagany ruch: dwa wykonane na powierzchni ruchy łączone z przemieszczeniem; kara 0,5 zostanie nałożona za każdy niewykonany łączony ruch).
- AS 18.6** Dla wszystkich programów suma wszystkich błędów synchronizacji (brak koordynacji ruchów) zaobserwowanych przez Kontrolerów Technicznych Synchronizacji (STC; każdy z uwzględnieniem przypisanej mu wartości) zostanie odjęta od wyniku Elementów.

Rodzaje błędów synchronizacji i wartości kar:

<b>Mały błąd</b>	<b>0.1 pkt</b>
<b>Średni</b>	<b>0.5 pkt</b>
<b>Duży</b>	<b>3.0 pkt</b>

Opis małych, średnich i dużych błędów synchronizacji (brak koordynacji) jest szczegółowo opisany w Podręczniku: WA AS Manual for Routines. Maksymalne odliczenie może obniżyć punktację Elementów do zera, ale nie do wartości ujemnej.

- AS 18.7** Punkty karne i inne kwestie w Programach Technicznych
- AS 18.7.1** W programie technicznym, jeżeli jeden lub więcej zawodników opuści całość lub część elementu lub wykona niewłaściwą akcję w wymaganym elemencie technicznym (TRE), DTC powinni odnotować, że zadeklarowany ruch nie był prawidłowy i poinformować sędziego głównego. Jeśli przegląd wideo to potwierdzi (sędzia główny, neutralny Ewaluator i DTC), wtedy zero (0) zostanie przypisane jako DD dla tego konkretnego elementu.
- AS 18.7.2** DTC informuje Sędziego Głównego o wprowadzeniu zerowego (0) DD dla każdego wymaganego elementu technicznego #1 do #5, wykonanego poza zadeklarowaną w karcie trenera kolejnością (każde naruszenie punktu 4 Wymagań Ogólnych w Załączniku II).

- AS 18.7.3** Pół punktu (0,5) karnego jest odejmowane od wyniku za Elementy za każde naruszenie punktu 6 Wymagań Ogólnych w Załączniku II.
- AS 18.7.4** Dwa (2) punkty kary zostaną odjęte od wyniku za Elementy za każde naruszenie punktu 6 wymagań programowych dla: Duetu, Duetu Mix i Zespołu oraz przy naruszenie punktu 7 dla zespołu według Wymagań Ogólnych z Załącznika II.
- AS 18.8** Punkty karne w Kombinacji
- AS 18.8.1** Od Wyniku Programu zostaną odjęte dwa (2) punkty kary za naruszenie każdego z punktów: 2, 3, 4, 5 i 6 Wymagań Ogólnych w Załączniku V.
- AS 18.8.2** Dwa (2) punkty kary zostaną odjęte od wyniku za Elementy za każde naruszenie wymaganych elementów technicznych #1 i #2 w Załączniku V.
- AS 18.9** Punkty karne w Programach Akrobatycznych.
- AS 18.9.1** Dwa (2) punkty kary zostaną odjęte od Wyniku Programu za każde naruszenie punktu 3 Wymagań Ogólnych w Załączniku IV.
- AS 18.9.2** Dwa (2) punkty kary zostaną odjęte od wyniku za Elementy za każdą wymaganą akrobację, która nie została wykonana lub nie odpowiada grupom akrobacji określonym w Załączniku IV.
- AS 18.10** Żądanie dokonania przeglądu przez Kontrolera Technicznego (DTC/DATC/STC).

Delegat/Komisja WA wyznacza 3 członków Jury Przeglądu Technicznego (DTC/DATC/STC). W składzie w/w Jury mogą znaleźć się sami wyznaczający. Aby uniknąć faktycznej stronniczości i uprzedzeń lub pozorów stronniczości, członkowie powołani do Jury nie mogą być członkami Federacji wnioskującej o przegląd. Osoby stronnicze i uprzedzone zostaną odsunięte z Jury Przeglądu Technicznego. Komisja Rewizyjna zostanie wyznaczona, gdy tylko Delegat WA zostanie poinformowany o prośbie o weryfikację decyzji podjętej przez Kontrolerów Technicznych (DTC/DATC/STC).

Proces:

Kierownik ekipy może złożyć wniosek o weryfikację decyzji Kontrolera Technicznego (DTC/DATC/STC) do Delegata WA w ciągu 30 minut po opublikowaniu wyników. Wszystkie Wnioski o Weryfikację muszą być złożone na piśmie, przy użyciu Formularza Wniosku o Weryfikację decyzji kontrolera technicznego WA przez odpowiedzialnego Kierownika ekipy. Komisja Rewizyjna powołana do przeglądu materiałów wideo zdecyduje o miejscu i warunkach weryfikacji.

Kierownik ekipy/trener/zawodnik może być obecny podczas weryfikacji. Jeśli film będzie musiał zostać sprawdzony więcej niż trzy razy, orzeczenie zostanie przyznane na korzyść sportowca. Komisja Rewizyjna jest zobowiązana do przestrzegania poufności odwołania do czasu upublicznienia decyzji i konsultowania się wyłącznie z członkami Komisji Rewizyjnej.

Decyzje Jury Przeglądu Technicznego mogą być ogłoszone ustnie po zakończeniu przeglądu. Jury Przeglądu Technicznego przedkłada decyzje i uzasadnienie WA na piśmie, co zostanie udostępnione Federacji. Zapis pisemnej decyzji będzie przechowywany w biurze WA. Decyzja Jury jest ostateczna.

## **AS 19            OBLICZANIE WYNIKÓW W PROGRAMACH**

**AS 19.1**            Procedura obliczania obowiązuje dla wszystkich programów.

Suma punktów za elementy =  
 $EL1DD*Ex + EL2DD*Ex + \dots + ELnDD*Ex - \text{Suma Kar za błędy wykonania} - \text{Inne kary}$

Rezultat dla Wrażenia Artystycznego =  
 $\text{Ocena CH/MU} + \text{Ocena P} + \text{Tr} - \text{Inne kary}$

Łączna nota dla programu =  
 $\text{Suma punktów za elementy} + \text{Rezultat dla Wrażenia Artystycznego} - \text{Inne kary}$

Ocena za każdy element jest obliczana w następujący sposób: najwyższa i najniższa nota są skreślane (jedna najwyższa i jedna najniższa). Pozostałe trzy (3) noty są dodawane, a suma dzielona przez trzy (3). Wynik jest mnożony przez odpowiadający mu DD. Dla każdej z trzech ocen Wrażenia Artystycznego skreślana jest najwyższa i najniższa nota (jedna najwyższa i jedna najniższa). Pozostałe trzy (3) noty sumuje się.

EL = element (wymagany lub dowolny),  
DD = suma wartości każdego komponentu elementu i bonusów + Bazowa Wycena (Base Mark) dla dowolnych elementów (patrz: Tabela trudności hybryd); współczynnik DD określony dla wymaganych elementów technicznych: od #1 do #5,  
Ex = Współczynnik wykonania,  
n = Całkowita liczba elementów w programie (patrz Załącznik III),  
CH/MU = choreografia i muzykalność,  
P = Performance,  
Tr = Przejścia.

WA będzie ustalać wszystkie wartości DD. Dodatkowy faktoring może mieć zastosowanie.

WA zastrzega sobie prawo do korekty wartości w razie potrzeby.

**AS 19.2**            Wynik programu będzie sumą punktów za elementy i punktów za wrażenie artystyczne pomniejszony o wszelkie odliczenia kar zgodnie z AS 18.

## **AS 20            REZULTAT KOŃCOWY**

**AS 20.1**            Końcowy wynik jest wynikiem zawodników, którzy ukończyli program dowolny. Wyjątki patrz przepis AS 12.3.4.

**AS 20.2** Wynik końcowy jest ustalany poprzez dodanie wyniku końcowego z każdej wykonanej sesji; jeśli odbywają się zarówno Eliminacje, jak i Finały programu to wynik programu z sesji Finałowej zastępuje wynik z sesji eliminacyjnej w celu ustalenia rezultatu końcowego.

**AS 20.2.1** W konkurencjach, które obejmują jedną (1) sesję – Program akrobatyczny, Kombinacja, Program techniczny lub Figury – wynikiem będzie wynik tej sesji.

**AS 20.2.2** W konkurencjach obejmujących dwie (2) sesje – figury i program dowolny lub program techniczny i program dowolny – wyniki są sumą obydwu tych sesji.

**AS 20.2.3** W konkurencjach obejmujących trzy (3) sesje – program techniczny, program dowolny i program akrobatyczny – wyniki są sumą trzech sesji.

**AS 20.3** W przypadku remisów (liczonych do czterech miejsc po przecinku) w Solo, Solo Męskim, Duecie, Duecie Mix, Zespole, Kombinacji i Programie Akrobatycznym, zastosowanie mają poniższe zasady.

W przypadku konieczności podjęcia decyzji o kwalifikacji do Finału lub losowaniu, zakwalifikowaniu się, awansie/degradacji, zastosowana zostanie następująca procedura:

Dla wszystkich programów.

Decyduje wyższy wynik za Elementy.

- Jeśli nadal jest remis, o miejscu decyduje wyższy wynik za Choreografię i Muzykalność we Wrażeniu Artystycznym.
- Jeśli nadal jest remis, zadecyduje suma zweryfikowanych współczynników trudności dla Elementów.

Dla konkurencji z łącznymi wynikami (programy techniczne, dowolne i akrobatyczne). Przykład: igrzyska olimpijskie, zostanie zastosowana następująca procedura:

Decyduje wyższy wynik w Programie Dowolnym w Finałach.

- Jeśli nadal jest remis, o miejscu decyduje wyższy wynik za Elementy w Programie Dowolnym.
- Jeśli nadal jest remis, o miejscu decyduje wyższa wartość za Choreografię i Muzykalność w punktacji Wrażenia Artystycznego Programu Dowolnego.
- Jeśli nadal jest remis, decyduje wyższy wynik za Elementy z Programu Technicznego.

## **AS 21 SĘDZIOWIE I DELEGACI NA ZAWODY**

**AS 21.1** Sędziowie i Delegaci wybierani są z rekomendacji WA. Przy wyborze będą brane pod uwagę oceny sędziów, ich ogólny ranking światowy, wyniki stroniczości oraz udział w imprezach WA w ciągu ostatnich dwóch sezonów. Przy wyborze sędziów będzie brany pod uwagę klucz



kontynentalny z zastrzeżeniem że najbardziej doświadczeni sędziowie zostaną umieszczeni na imprezach Finałowych. Wybory te są ostateczne, z wyjątkiem sytuacji awaryjnych (patrz AS 22.3 i AS 22.4).

## **AS 21.2** Wymagany skład Komisji Sędziowskiej:

**AS 21.2.1** Sędzia Główny,

**AS 21.2.2** Asystent Sędziego Głównego na każdym Panelu w konkurencji Figur,

**AS 21.2.3** W zawodach WA i Igrzyskach Olimpijskich wymagany jest jeden Kontroler Techniczny Trudności (DTC) i dwóch Asystentów Kontrolera Technicznego (DATC),

**AS 21.2.4** W zawodach WA i Igrzyskach Olimpijskich wymaganych jest trzech Kontrolerów Technicznych Synchronizacji,

**AS 21.2.5** Każdy panel w konkurencji Figur składa się z sześciu (6) lub siedmiu (7) sędziów. W Programach sędziują dwa (2) panele po pięciu (5) sędziów każdy. Na zawodach WA i Igrzyskach Olimpijskich sędziowie wybierani są z list sędziowskich WA, Kontrolerzy Techniczni wybierani są z listy Kontrolerów Technicznych WA,

**AS 21.2.6** Na każdy panel w Figurach – Sędzia Główny Panelu, Starter Panelu dwóch lub trzech sekretarzy,

**AS 21.2.7** Do Programów – jedna (1) osoba mierząca czas, Sędzia Główny,

**AS 21.2.8** Zatwierdzony przez WA Kierownik Studia Muzycznego,

**AS 21.2.10** Zatwierdzony przez WA Operator Kamery Podwodnej,

**AS 21.2.11** Zatwierdzony przez WA System Odtwarzania Wideo dla Kontrolerów Technicznych,

**AS 21.2.12** Ewaluator WA (dwie osoby). Mianowani przez WA Ewaluatorzy zostaną wybrani z przeszkolonej grupy Ewaluatorów WA,

**AS 21.2.13** Inne osoby w zależności od potrzeb.

## **AS 22 SĘDZIA GŁÓWNY**

**AS 22.1** Sędzia Główny we współpracy z Delegatem WA lub Komisją i Ewaluatorami sprawuje kontrolę nad zawodami. Sędzia główny ogłasza i egzekwuje ostateczne decyzje ww. Zespołu. Sędzia Główny sprawdza obecność i przekazuje sędziom informacje logistyczne dotyczące sesji (na przykład, czy jest przerwa lub czy są jakieś zakłócenia programu zawodów). Ewaluatorzy prowadzą wszystkie spotkania sędziowskie przed i po konkurencjach.

Sędzia główny jest odpowiedzialny za:

1. Losowania kolejności startowej we wszystkich konkurencjach.
2. Rejestrowanie zmian zawodników przed każdą sesją.
3. Sprawdzenie elektronicznego systemu punktacji.
4. Sprawdzenie wyników komputerowych.
5. Zapewnienie systemu ewaluacji sędziów.
6. Sprawdzenie, że karty trenerów zostały przekazane do kontrolerów technicznych.
7. Sprawdzenie, że sędziowie mają opis występu dla każdego programu.
8. Bieżący kontakt ze spikerem, personelem medycznym, Kierownikiem Studia Muzycznego, ratownikami i asystentem sędziego.
9. Przyjmowanie zmian w kartach trenera i zapewnienie ich dystrybucji do sekretarza, kontrolerów technicznych, spikerów i innych.

**AS 22.2** Sędzia główny jest odpowiedzialny za wszystkie zdarzenia na płycie pływalni i przebieg zawodów. Przepisy będą egzekwowane przez sędziego we współpracy z Delegatem/Komisją WA. W razie potrzeby może zasięgnąć opinii Ewaluatorów. Sędzia główny we współpracy z Delegatem/Komisją WA jest odpowiedzialny za rozstrzyganie kwestii spornych i podejmuje ostateczne decyzje dotyczące wydarzeń związanych z przebiegiem zawodów.

**AS 22.3** Sędzia Główny musi być pewien, że wszyscy delegaci są na odpowiednich miejscach, aby zawody przebiegały bez zakłóceń. Sędzia Główny ustala przydziały sędziowskie i zapewnia dla sędziów opisy występu dla każdego programu.

**AS 22.4** Po konsultacji z Komisją/Delegatem WA Sędzia Główny może wyznaczyć sędziów rezerwowych dla osób nieobecnych, niezdolnych do działania lub uznanych za nieskuteczne lub stroniczne.

**AS 22.5** We wszystkich nagłych (nieprzewidzianych) przypadkach sędzia główny jest upoważniony do wyznaczenia sędziego rezerwowego.

**AS 22.6** Sędzia Główny potwierdza gotowość zawodników i daje sygnał dla rozpoczęcia akompaniamentu. Sędzia Główny zatwierdza kary wynikające z naruszenia przepisów. Sędzia Główny i Delegat/Komisja WA zatwierdzają wyniki przed ogłoszeniem.

**AS 22.7** Sędzia Główny może interweniować w zawodach na każdym etapie, aby zapewnić przestrzeganie przepisów WA i rozpatruje wszystkie protesty we współpracy z Delegatem/Komisją WA związane z trwającymi zawodami.

**AS 22.8** Sędzia Główny powinien zalecić dyskwalifikację zawodnika za każde naruszenie przepisów, które osobiście zauważy, zgłaszając wykroczenie do Delegata/Komisji WA.

**AS 22.9** Sędzia Główny musi być obecny na zebraniu Kierowników Ekip i upewnić się, że znana jest im logistyka zawodów, aby przebiegły one bez przeszkód.

**AS 22.10** Sędzia prowadzi losowania podczas zebrań Kierowników Ekip. Losowania rozpoczną się po przesłaniu wszystkich arkuszy zgłoszeniowych do organizatora zawodów.

**AS 22.11** Sędzia główny upewnia się, że WA utworzyła grupy czatu z grupą trenerów na zebraniu Kierowników Ekip oraz grup sędziów na odprawie sędziowskiej.

## **AS 23 POZOSTALI DELEGACI**

**AS 23.1** Inni sędziowie wykonują obowiązki przydzielone przez sędziego głównego.

## **AS 24 OBOWIĄZKI ORGANIZATORA**

**AS 24.1** Do obowiązków Organizatora – kraju organizującego zawody należy:

**AS 24.1.1** Przygotowanie specyfikacji basenu i innych zgodnie z FR10 FR11,FR12 i FR 13. Zmiany w wymaganiach muszą być zatwierdzone przez WA.

**AS 24.1.2** Zagwarantowanie sprzętu do odtwarzania muzyki zatwierdzonego przez WA.

**AS 24.1.3** Zagwarantowanie 4 głośników podwodnych do basenu głównego i 4 głośników podwodnych do basenu treningowego.

**AS 24.1.4** Przygotowanie Karta Trenera i kartów programów dla każdego występu.

**AS 24.1.5** Sporządzenie list zgłoszeniowych i formularzy sędziowskich.

**AS 24.1.6** Dostarczenie informacji o zawodach drogą elektroniczną do TASC, Sędziów, Trenerów, mediów i VIP-ów.

**AS 24.1.7** Zapewnienie sędziom w zawodach FIGUR środków do sygnalizowania wyników. Gdy używany jest automatyczny sprzęt do sędziowania, każdy sędzia powinien otrzymać karty punktowe na wypadek awarii technicznej.

**AS 24.1.8** Komitet organizacyjny musi zapewnić stosowanie systemu obliczeniowego do wyników zatwierdzonego przez WA.

**AS 24.1.9** Podczas zawodów WA muszą być używane elektroniczne wyświetlacze i tablice wyników. Tablica informacyjna wyświetlająca wyniki musi pokazywać miejsce w poprzedniej sesji (np. eliminacje lub program techniczny) i obecne miejsce w programie bieżącym (Finał lub program dowolny) oraz ogólną aktualną pozycję.

**AS 24.1.10** Zapewnienie, że BL 9.2.3 dotyczący czasów treningów przed zawodami będzie obowiązywać podczas zawodów WA.

**AS 24.1.11** Zapewnić dostępność nagrań podwodnych wideo ze wszystkich sesji oraz dla wszystkich Programów, aby umożliwić sprawdzenie wykorzystania dna basenu.

**AS 24.2** W komunikacie dotyczącym zawodów muszą znaleźć się następujące informacje:

Miejsce imprezy i nazwa basenu,

- Daty i godziny zawodów,
- Nazwiska Przewodniczącego WA, Personelu WA Delegata/Komisji WA, Liason Biura WA,
- Listę federacji uczestniczących według kolejności zgłoszeń,
- Harmonogram imprezy,
- Harmonogram transportu dla sportowców, działaczy i TASC powinien być dostępny na miejscu zawodów oraz w lobby hoteli,
- Dane osób odpowiedzialnych za przebieg imprezy,
- Wymiary basenu ze szczególnym uwzględnieniem głębokości wody, odległość (wysokość) pomostu startowego nad poziomem wody, pozycji trampolin, drabinek itp. Pożyczony jest rysunek przekroju basenu oraz schematy basenów do sesji Figur i dla pozostałych programów. W przypadku, gdy specyfikacje basenu nie są zgodne z FR 10, schematy i rysunki przekrojów są obowiązkowe i muszą zostać wysłane wraz z zaproszeniem na zawody,
- Temperatura wody,
- Stacja żelowa dla sportowców / Lustra dla sportowców,
- Strefa dla sportowców,
- Szafki dla sędziów,
- Basen treningowy, który naśladuje basen konkurencji wraz z platformą startową,
- Harmonogramy treningów zapewniające wszystkim sportowcom równe warunki,
- Harmonogramy transferów lotniskowych,
- Informację o lokalnych wymogach wizowych/covidowych wraz z informacją o możliwości pomocy/asysty w załatwieniu tych kwestii
- Link do transmisji na żywo i wyników,
- Informację medyczną.

**AS 24.2.1** Oznakować dno oraz boki pływalni.

**AS 24.2.2** Umieścić publiczność w stosunku do niecki basenu oraz wyznaczyć część widowni z miejscami siedzącymi dla VIP-ów.

**AS 24.2.3** Typ oświetlenia.

**AS 24.2.4** Miejsce na wejście i wyjście z zaznaczeniem linii startowej do wyjścia zawodników na platformę startową.

**AS 24.2.5** Typy dostępnego sprzętu muzycznego.

**AS 24.2.6** Inne udogodnienia, jeżeli są.

**AS 24.2.7** Harmonogram konkurencji (jak w AS 4) będzie włączony do programu zawodów (AS 5) wraz z informacją czy Eliminacje i Finały będą rozgrywane zgodnie z AS 7.1 i AS 7.2

**AS 24.2.8** Zorganizować pokazy galowe (Gala Show) na zakończenie zawodów. Uczestniczący sportowcy powinni wykonać nowy program trwający nie krócej niż 1:00 minutę i nie dłużej niż 1 minutę i 30 sekund.

Mile widziane kostiumy, charakteryzacja i oświetlenie rekwizytów. Program Gala Show musi zostać zatwierdzony przez WA.

## KATEGORIE WIEKOWE - ZASADY

**ASAG 1** Przepisy WA stosuje się podczas zawodów w poszczególnych kategoriach wiekowych.

**ASAG 2** Kategorie wiekowe

**ASAG 2.1** O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rocznik liczony od początku dnia 1 stycznia do końca dnia 31 grudnia danego roku w którym odbywają się zawody.

**ASAG 2.2** Podział na kategorie wiekowe w Pływaniu Artystycznym:

- Młodzik: 12 lat i młodsze
- Junior Młodszy: 13 – 15 lat
- Junior: 15 – 19 lat
- Senior: 15+

**ASAG 2.3** Grupy wiekowe mężczyzn w pływaniu artystycznym:

- Młodzik: 12 lat i młodsze
- Junior Młodszy: 13 – 16 lat
- Junior: 15 – 20 lat
- Senior: 15+

**ASAG 3** Konkurencja figur w grupach wiekowych.

**ASAG 3.1** W kategorii wiekowej 12 i młodzi każdy zawodnik w Solo, Solo Męskim, Duecie, Duecie Mix i Zespole musi wykonać cztery (4) figury: dwie (2) figury obowiązkowe i jedną (1) grupę dwóch figur (2) losowanej z wykazu opisanego w Załączniku I do niniejszych przepisów. Każdy zawodnik w Kombinacji może wykonać cztery (4) figury wybrane zgodnie z wyżej opisaną procedurą.

W kategorii Junior Młodszy każdy zawodnik w Solo, Solo Męskim, Duecie, Duecie Mix i Zespole musi wykonać grupę dwóch (2) figur z zestawu czterech (4) figur wylosowanych z listy opisanej w Załączniku V niniejszego regulaminu. Każdy zawodnik w Kombinacji może wykonać dwie (2) figury wybrane zgodnie z wyżej opisaną procedurą.

Grupa lub zestaw dwóch grup figur z WA Figures 2022-2025 w Załączniku I zostanie wylosowana przez Komitet Organizacyjny zgodnie z AS 8.3.

**ASAG 3.2** Lista figur

Grupy figur dla 12 lat i młodszych oraz 3 zestawy 2 grup figur po 2 figury w każdej grupie z identycznym DD dla kategorii wiekowej Juniora Młodszego są wymienione w Załączniku I do Przepisów Pływania Artystycznego WA. Uczestniczące federacje/kluby mogą również za

obopólną zgodą wybrać inną kategorię wiekową pod względem poziomu umiejętności zawodników zgłoszonych do zawodów.

**ASAG 3.3** Dla każdego zawodnika w kategoriach wiekowych: 12 lat i młodszych i Juniора Młodszeго, końcowy wynik sesji figur zostanie podzielony przez całkowity stopień trudności wykonanych figur i pomnożony przez 10 (patrz AS 12.2).

**ASAG 4** Wszyscy zawodnicy startujące w konkurencji duetów lub zespołów w kategoriach wiekowych: 12 lat i młodszych i Juniора Młodszeго, są zobligowani rywalizować w swojej grupie wiekowej i wykonywać figury wyznaczone w drodze losowania. (Patrz AS 8.3 i AS 8.4)

**ASAG 5** Limity czasowe w poszczególnych kategoriach wiekowych, w tym 10 sekund początku na lądzie, wynoszą:

KATEGORIA / Czas trwania [min:sec]	Solo	Duet/Duet Mix	Zespół	Kombinacja
12 lat i młodsze	2:00	2:30	3:00	3:00
Junior Młodszy	2:00	2:30	3:00	3:00
Junior	2:15	2:45	3:30	3:00

Dopuszcza się na odstępstwo od podanych limitów o +/- 5 sekund.



**ZAŁĄCZNIK I – FIGURY KAT. WIEKOWEJ: MŁODZIK (12 lat i młodsze)**





<b>Figury: grupa i numer</b>	<b>Nazwa</b>	<b>DD</b>
<b>OBOWIAZKOWE</b>		
<b>106</b>	Straight Ballet Leg	<b>1.6</b>
<b>301</b>	Barracuda	<b>1.8</b>
<b>LOSOWANE</b>		
<b>Grupa 1</b>		
<b>359</b>	Front Ariana	<b>2.2</b>
<b>348</b>	Tower	<b>1.9</b>
<b>Grupa 2</b>		
<b>363</b>	Water Drop	<b>1.8</b>
<b>401</b>	Swordfish	<b>2.1</b>
<b>Grupa 3</b>		
<b>311</b>	Kip	<b>1.6</b>
<b>227d</b>	Swanita Spinning 180°	<b>1.9</b>

## GRUPA OBOWIĄZKOWA

## 1) 106 Straight Ballet Leg [DD 1.6]

A straight Ballet Leg is Assumed. The Ballet Leg is lowered.  
Przejdźcie proste do nogi balet. Opuszczenie nogi balet.

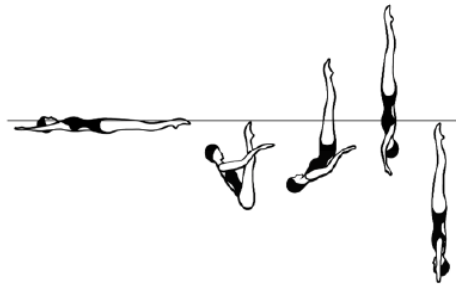






					Total
NVT=		18.5	11.0	10.5	40
PV =		4.63	2.75	2.63	10

## 2) 301 Barracuda [DD 1.8]

From a **Back Layout Position**, the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface of the water. A **Thrust** is executed to a **Vertical Position**. A **Vertical Descent** is executed at the same tempo as the **Thrust**.

Z **pozycji podstawowej tyłem**, nogi dźwigane są do pionu, w czasie gdy ciało zanurza się do **pozycji łamanej** z palcami stóp tuż pod powierzchnią wody. Wykonywany jest wyskok do **pozycji pionowej**. Wykonywane jest **pionowe zanurzenie** w tym samym tempie co wyskok.



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

## GRUPY LOSOWANE





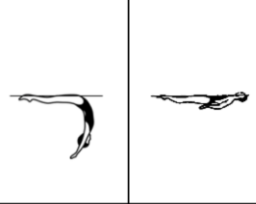
## Grupa 1

## 3) 359 Front Ariana [DD 2.2]

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a **Split Position**. Maintaining the relative position of the legs to the surface of the water, an *Ariana Rotation* is performed. A *Walkout Front* is executed.

Z **pozycji podstawowej przodem** wykonywane jest przejście do kąta horyzontalnego. Jedna noga dźwigana jest po łuku 180° nad powierzchnią wody do **pozycji szpagatu**. Utrzymując stałą pozycję nóg w stosunku do powierzchni wody wykonywana jest rotacja Ariany. Wyplnięcie przodem jest wykonywane.

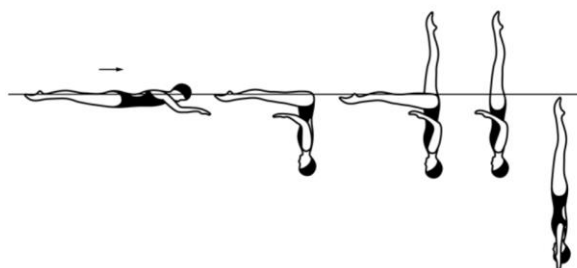



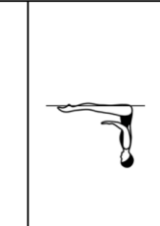
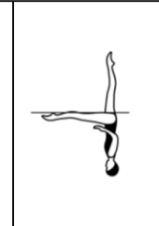
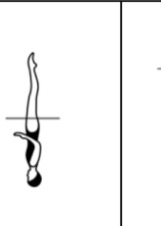
						Total	
NVT=		6.0	20.0	17.0	23.0	7.0	73
PV =		0.82	2.74	2.33	3.15	0.96	10

## 4) 348 Tower [DD 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 przodem**, wykonywane jest przejście do kąta horyzontalnego. Jedna noga dźwigana jest do **pozycji fishtail**. Noga horyzontalna dźwigana jest do  **pionu**. Wykonywane jest pionowe zanurzenie.



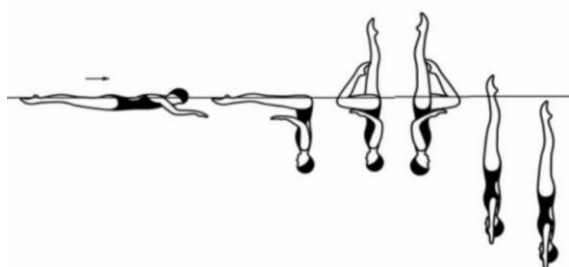
					Total	
NVT=		6.0	14.5	20.5	14.0	55
PV =		1.09	2.64	3.73	2.55	10

## Grupa 2

## 3) 363 Water Drop [DD 1.8]

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. The legs are lifted simultaneously to a **Bent Knee Vertical Position**. A Half Twist is executed. A  $180^\circ$  Spin is executed in the same direction as the bent leg is extended to a **Vertical Position** and completed as the ankles reach the surface of the water. A *Vertical Descent* is executed.

Z **pozycji podstawowej przodem** wykonywane jest przejście do kąta horyzontalnego. Nogi są jednocześnie dźwigane do **pionu z nogą zgiętą**. Wykonywane jest pół twista. Śruba w dół  $180^\circ$  wykonywana jest w tym samym kierunku w czasie gdy noga zgięta prostuje się do **pionu** gdy kostki osiągną poziom wody. Wykonywane jest pionowe zanurzenie.



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

## 4) 401 Swordfish [DD 2.1]

From a **Front Layout Position**, a **Bent Knee Front Layout Position** is assumed. The back arches more as the extended leg is lifted in a  $180^\circ$  arc over the surface to assume a **Bent Knee Surface Arch Position**. The bent leg is straightened to assume a **Surface Arch Position**. With continuous motion, an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.

Z **pozycji podstawowej przodem** do **pozycji podstawowej przodem z nogą zgiętą**. Plecy wyginają się bardziej w czasie gdy noga prosta przenoszona jest po łuku  $180^\circ$  ponad powierzchnią wody do **pozycji wygięcia z nogą zgiętą**. Noga zgięta prostuje się do **wygięcia**. Kontynuując ruch następuje wypłynięcie z wygięcia.



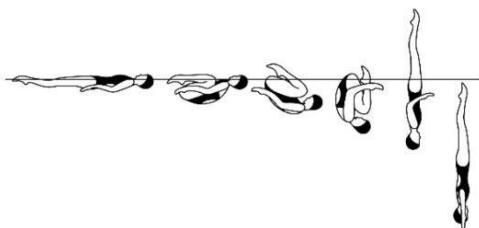
					Total	
NVT=		4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =		0.58	6.76	1r1.65	1.01	10






## Grupa 3

## 3) 311 Kip [DD 1.6]

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

Z **pozycji podstawowej tyłem**, kolana, piszczele i palce stóp ciągnięte są po powierzchni wody do osiągnięcia **pozycji kucznej**. Kontynuując ruch pozycja kuczna staje się co raz bardziej kompaktowa i wykonywany jest częściowy przewrót w tył w pozycji kucznej do czasu gdy piszczele są prostopadłe do powierzchni wody. Tułów rozwija się w czasie gdy nogi prostowane są do **pozycji pionowej** znajdującej się w połowie pomiędzy pionowymi liniami przechodzącymi poprzednio przez biodra oraz przez głowę i piszczele. Wykonywane jest **pionowe zanurzenie**.

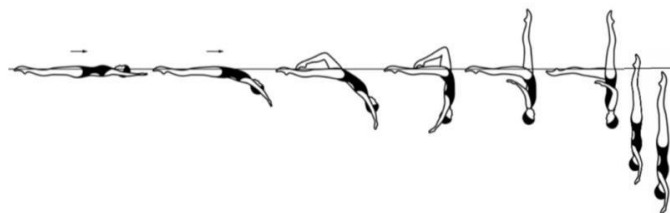








						Total
NVT=		3.0	2.0	23.0	14.0	42
PV =		0.71	0.48	5.48	3.33	10

## 3) 227d Swanita Spinning 180° [DD 1.9]

From a **Back Layout Position** a *Bent Knee Surface Arch Position* is assumed. The bent leg straightens to assume a **Knight Position**. The body rotates 180° to assume a **Fishtail Position**. Continuing in the same direction a descending *Spinning 180°* rotation is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position** and is completed as the ankles reach the surface of the water. A *Vertical Descent* is executed.

Z **pozycji podstawowej tyłem** wykonywane jest przejście do pozycji wygiętej z nogą zgiętą. Noga zgięta prostuje się do **pozycji wieży**. Ciało obraca się o 180° do **pozycji fishtail**. Kontynuując ruch w tym samym kierunku wykonywany jest *Spinning 180°* w dół w czasie gdy noga horyzontalna dźwigana jest do **pionu** osiągniętego gdy kostki są na poziom powierzchni wody. Wykonywane jest **pionowe zanurzenie**.



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

## ZAŁĄCZNIK I – FIGURY KAT. WIEKOWEJ: JUNIOR MŁODSZY (K – 13-15 / M – 13-16)

<b>Figury: grupa i numer</b>	<b>Nazwa</b>	<b>DD</b>
<b>SEKCJA A</b>		
Grupa 1		
<b>140g</b>	Flamingo Bent Knee Twist Spin	<b>2.9</b>
<b>437</b>	Cyclone Open 180°	<b>2.6</b>
Grupa 2		
<b>308h</b>	Barracuda Airborne Split Spin Up 180°	<b>2.9</b>
<b>407</b>	Swordfish Straight Leg Ariana Rotation	<b>2.6</b>
<b>SEKCJA B</b>		
Grupa 3		
<b>356f</b>	Whip Continuous Spin 720°	<b>3.0</b>
<b>441</b>	Saturn	<b>2.5</b>
Grupa 4		
<b>352</b>	Venus	<b>3.0</b>
<b>240i</b>	Albatross Spin up 360°	<b>2.5</b>
<b>SEKCJA C</b>		
Grupa 5		
<b>144</b>	Rio Straight Leg	<b>3.1</b>
<b>421</b>	Walkover Back Closing 360°	<b>2.4</b>
Grupa 6		
<b>440d</b>	Ipanema Spinning 180°	<b>3.1</b>
<b>311j</b>	Kip Combined Spin	<b>2.4</b>

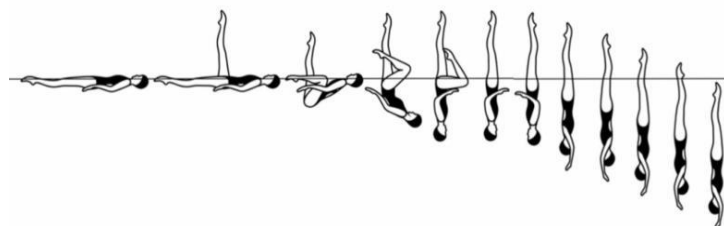
## SEKCJA A

## Grupa 1

## 1) 140g Flamingo Bent Knee Twist Spin [DD 2.9]

A *Ballet Leg* is assumed. The shin of the horizontal leg is drawn along the surface of the water to assume 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 leg is extended to a **Vertical Position**. A *Twist Spin* is executed.

Przejście do nogi balet. Piszczel nogi horyzontalnej ciągnięty jest po powierzchni wody do osiągnięcia **pozycji flamingo na powierzchni wody**. Utrzymując pionowo nogę balet, biodra podnoszone są do góry w czasie gdy tułów rozwija się, a noga zgięta przesuwa do uzyskania **pionu z nogą zgiętą**. Noga zgięta prostuje się do **pionu**. Wykonywany jest *Twist Spin*.

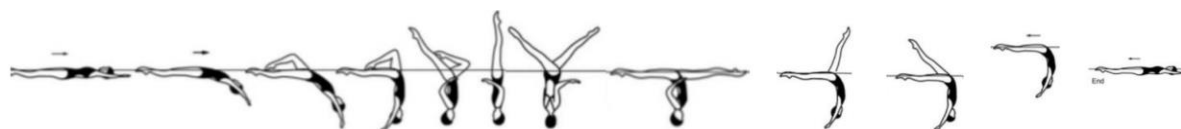


								Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	48.0		113.5
PV =	0.93	0.97	0.66	1.76	1.45	4.23		10

## 2) 437 Cyclone Open 180° [DD 2.6]

From a **Back Layout Position** a *Bent Knee Surface Arch Position* is assumed. The legs are simultaneously lifted to a **Vertical Position** as a *Twirl* is executed. Continuing in the same direction the legs are opened symmetrically to a **Split Position** as a 180° rotation is executed. A *Walkout Front* is executed.

Z **pozycji podstawowej tyłem** następuje przejście do wygięcia z nogą zgiętą. Nogi dźwigane są jednocześnie do **pionu** w czasie wykonywania *twirl*. Kontynuując w tym samym kierunku i obracając się o 180° nogi otwierają się symetrycznie do **szpagatu**. Wykonywane jest *wypłynięcie przodem*.



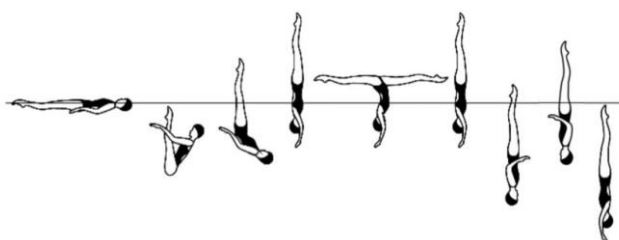
						Total
NVT=	17.5	29.0	20.0	23.0	7.0	96.5
PV =	1.81	3.01	2.07	2.38	0.73	10

## Grupa 2

## 1) 308h Barracuda Airborne Split Spin Up 180° [DD 2.9]

From a **Back Layout Position** the legs are raised to a vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface of the water. All remaining movements are performed rapidly. A *Rocket Split* is executed. A *Vertical Descent* is executed and is completed as the ankles reach the surface of the water. A *Spin Up 180°* is executed. A *Vertical Descent* is executed.

Z **pozycji podstawowej tyłem** nogi dźwigane są do pionu w czasie gdy tułów zanurza się do **pozycji łamanej** z palcami stóp tuż pod powierzchnią wody. Wszystkie kolejne ruchy należy wykonać szybko: *wyskok szpagatowy* z następującym po nim *pionowym zanurzeniem* do momentu do momentu gdy poziom wody będzie na kostkach, a następnie *śrubę w górę* o rotacji 180° (*Spin Up 180°*) zakończoną *pionowym zanurzeniem*.



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

## 2) 407 Swordfish Straight Leg Ariana Rotation [DD 2.6]

From a **Front Layout Position** the back arches as one leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a **Split Position**. Maintaining the relative position of the legs to the surface of the water an *Ariana Rotation* is performed. A *Walkout Front* is executed.

Z **pozycji podstawowej przodem** plecy wyginają się w czasie gdy jedna noga dźwigana jest po łuku 180° nad powierzchnią wody **do pozycji szpagatu**. Utrzymując stałe ułożenie nóg w stosunku do powierzchni wody wykonywana jest *rotacja Ariany*, a następnie *wyplnięcie przodem*.



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



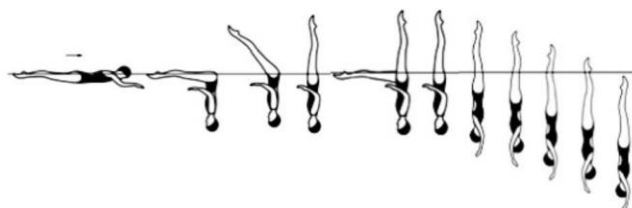
## SEKCJA B








## Grupa 3

## 1) 356f Whip Continuous Spin 720° [DD 3.0]

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. The legs are lifted to a **Vertical Position**. All remaining movements are performed rapidly. One leg is lowered to a **Fishtail Position** and without a pause is lifted to a **Vertical Position**. Without a pause a *Continuous Spin 720°* is executed.

Z **pozycji podstawowej przodem** wykonywane jest przejście do *konta horyzontalnego*. Nogi dźwigane są do **pionu**. Wszystkie kolejne ruchy wykonywane są szybko: jedna noga opuszczana jest do **pozycji fishtail** i bez pauzy dźwigana do **pionu**, a następnie bez pauzy wykonywana jest *śruba ciągła o rotacji 720° (Continuous Spin 720°)*.

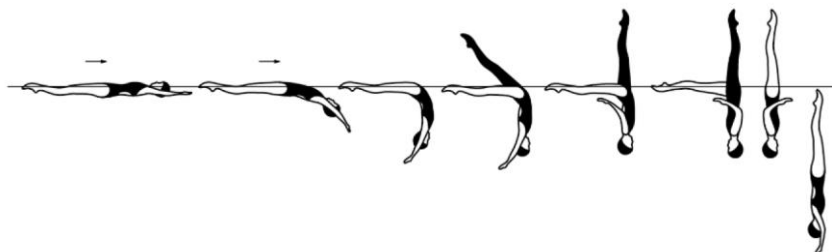








								Total
NVT=		6.0	33.0	22.5	20.5	34.0	0	116
PV =		0.52	2.84	1.94	1.77	2.93	0	10

## 2) 441 Saturn DD [2.5]

From a **Back Layout Position** a *Surface Arch Position* is assumed. One leg is lifted to assume a **Knight Position**. Maintaining the vertical alignment the body rotates 180° to assume a **Fishtail Position**. Continuing in the same direction a *Twirl* is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

Z **pozycji podstawowej tyłem** wykonywane jest przejście do *wygięcia*. Jedna noga dźwigana jest do **pozycji wieży**. Utrzymując pionowe ułożenie ciała obraca się o 180° do **pozycji fishtail**. Kontynuując ruch w tym samym kierunku wykonywany jest *twirl* w czasie gdy noga horyzontalna dźwigana jest do **pionu**. Całość kończy *pionowe zanurzenie*.



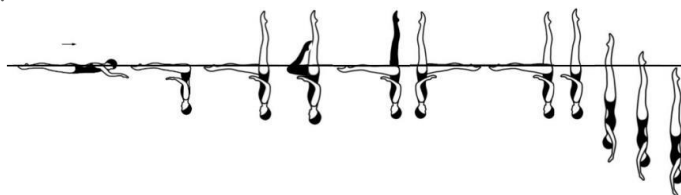
							Total
NVT=		12.0	23.5	14.0	23.5	14.0	87
PV =		1.38	2.70	1.61	2.70	1.61	10

## Grupa 4

## 1) 352 Venus [DD 3.0]

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. All remaining movements are performed rapidly. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is bent to assume a **Bent Knee Vertical Position**. The bent leg is extended to vertical as the vertical leg is lowered to become the horizontal leg in **Fishtail Position**. A rotation of  $360^\circ$  is executed in the **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. A  $360^\circ$  Spin is executed.

Z **pozycji podstawowej przodem** wykonywane jest przejście do kąta horyzontalnego. Wszystkie kolejne ruchy należy wykonać szybko: jedna noga dźwigana jest do **pozycji fishtail**; następnie noga horyzontalna zginana jest do **pozycji pionu z nogą zgiętą**, a w kolejnym ruchu prostowana do pionu w czasie gdy noga pionowa jest opuszczana stając się horyzontalną w **pozycji fishtail**; następnie w **pozycji fishtail** wykonywany jest obrót o  $360^\circ$ . Noga horyzontalna dźwigana jest do **pionu** i na zakończenie wykonywana jest śruba w dół o rotacji  $360^\circ$  (Spin  $360^\circ$ ).

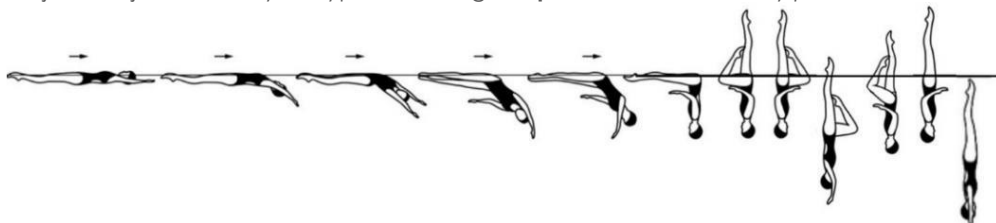


										Total
NVT=	6.0	12.5	12.5	18.5	24.0	20.5	23.0	0	0	117
PV =	0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	0	10

2) 240i Albatross Spin Up  $360^\circ$  [DD 2.5]

From a **Back Layout Position** with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water. The hips, legs and feet continue to move along the surface of the water as the body rolls onto the face and a *Front Pike Position* is assumed with the hips occupying the position of the head at the beginning of this action. The legs are lifted simultaneously to a **Bent Knee Vertical Position**. A *Half Twist* is executed. Maintaining a **Bent Knee Vertical Position**, a *Vertical Descent* is executed until the ankle of the extended leg reaches the surface of the water. A *Spin Up  $360^\circ$*  is executed as the bent leg is extended to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

Z **pozycji podstawowej tyłem** w kierunku za głową, głowa, biodra i stopy przesuwają się po powierzchni wody. Biodra, nogi i stopy kontynuują ruch w czasie gdy ciało obraca się *osiągając kąt horyzontalny* z biodrami znajdującymi się w miejscu głowy zanim rozpoczął się ruch. Nogi dźwigane są jednocześnie do **pionu z nogą zgiętą** i wykonywany się *pół twist*. Utrzymując **pion z nogą zgiętą** wykonywane jest *pionowe zanurzenie* do momentu gdy kostki osiągną poziom powierzchni wody. Następnie wykonywana jest śruba w górę o rotacji  $360^\circ$  z jednoczesnym wyprostowaniem nogi do **pionu**. Całość kończy *pionowe zanurzenie*.



								Total
NVT=	15.0	15.0	15.0	10.0	18.5	14.0	0	87.5
PV =	1.71	1.71	1.71	1.14	2.11	1.60	0	10

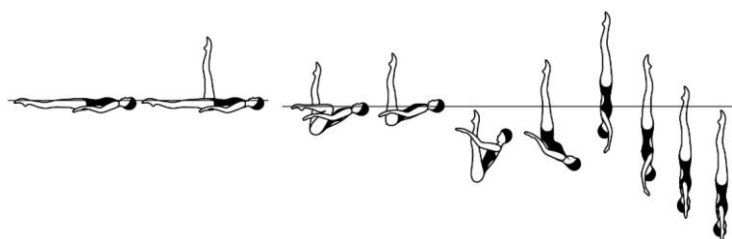
## SEKCJA C

## Grupa 5

## 1) 144 Rio Straight Leg [DD 3.1]

A *Straight Ballet Leg* is assumed. The knee, shin and toes of the horizontal leg are drawn along the surface of the water to assume a **Surface Flamingo Position**. The bent leg is straightened to a **Surface Ballet Leg Double Position**. The body submerges vertically to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface of the water. A *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. A *Spinning 360°* is executed at the same tempo as the *Thrust*.

Przejście proste do nogi balet. Kolano, piszczel i palce stóp nogi horyzontalnej ciągnięte są po powierzchni wody do uzyskania **pozycji flamingo na powierzchni**. Noga zgięta prostuje się do **pozycji podwójnej nogi balet na powierzchni**. Ciało zanurza się pionowo do pozycji **łamanej** z palcami stóp tuż pod powierzchnią wody. Wykonywany jest wyskok do **pionu**, a następnie **śruba w dół o rotacji 360° (Spinning 360°)** w tym samym tempie co wyskok.



								Total	
NVT=		18.5	7.5	13.0	12.0	31.0	39.0	0	121
PV =		1.53	0.62	1.07	0.99	2.56	3.22	0	10

## 2) 421 Walkover Back Closing 360° [DD 2.4]

From a **Back Layout Position** a *Surface Arch Position* is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a **Split Position**. With continuous motion a rotation of 360° is executed as the legs are symmetrically lifted and closed to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

Z **pozycji podstawowej tyłem** wykonywane jest przejście do wygięcia. Jedna noga dźwigana jest po łuku 180° nad powierzchnią wody do **szpagatu**. Kontynuując ruch wykonywany jest obrót o 360° w czasie gdy nogi dźwigane są symetrycznie do **pionu**. Wszystko kończy pionowe zanurzenie.



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

## Grupa 6

## 1) 440d Ipanema Spinning 180° [DD 3.1]

From a **Back Layout Position** a **Bent Knee Surface Arch Position** is assumed. The horizontal leg is lifted to vertical as the bent leg is straightened to assume a **Vertical Position**. The legs are lowered to a **Front Pike Position**. A rapid 180° rotation is executed as the legs are lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a rapid 180° Spin is executed.

Z pozycji podstawowej przodem wykonywane jest przejście do wygięcia z nogą zgiętą. Nogi: horyzontalna jest dźwigana, a zgięta prostuje się aby uzyskać pion. Nogi opuszczane są do **kąta horyzontalnego**. Następnie wykonywana jest szybka rotacja o 180° w czasie dźwigania nóg do **pionu**. Kontynuując ruch w tym samym kierunku wykonywana jest szybka śruba w dół o rotacji 180° (Spin 180°).

								Total
NVT=		17.5	21.0	33.0	33.0	19.0	0	123.5
PV =		1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10

## 2) 311j Kip Combined Spin (360° + 360°) [DD 2.4]

From a **Back Layout Position** the knees, shins and toes are drawn along the surface of the water to assume a **Tuck Position**. With continuous motion the tuck becomes more compact and a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface of the water. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a **Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. A rapid **Combined Spin** (360° + 360°) is executed followed by a rapid **Vertical Descent**.

Z **pozycji podstawowej tyłem**, kolana, piszczele i palce stóp ciągnięte są po powierzchni wody do osiągnięcia **pozycji kucznej**. Kontynuując ruch pozycja kuczna staje się co raz bardziej kompaktowa i wykonywany jest częściowy przewrót w tył w pozycji kucznej do czasu gdy prostopadle do powierzchni wody. Tułów rozwija się w czasie gdy nogi prostowane są do **pozycji pionowej** znajdującej się w połowie pomiędzy pionowymi liniami przechodzącymi poprzednio przez biodra oraz przez głowę i piszczele. Następnie wykonywana jest szybka śruba łączona o rotacji 360° + 360° (Combined Spin 360° + 360°) zakończona szybkim pionowym zanurzeniem.

								Total
NVT=		3.0	2.0	23.0	40.0	14.0		82
PV =		0.37	0.24	2.80	4.88	1.71		10

**ZAŁĄCZNIK I – PODSTAWOWE POZYCJE (BASIC POSITIONS – BP)**

We wszystkich podstawowych pozycjach:

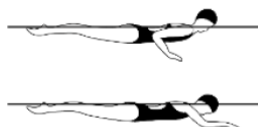
- praca rąk jest dowolna
- palce u nóg muszą być obciągnięte, kostki stóp napięte
- nogi, tułów i kark muszą być w pełni napięte chyba, że określono inaczej oraz
- diagramy (rysunki) są tylko wskazówką. Jeżeli jest rozbieżność między rysunkami i opisem, to opis w języku angielskim jest wiążący.

**BP1 BACK LAYOUT POSITION (PODSTAWOWA TYŁEM)**

Ciało napięte, twarz, klatka piersiowa, uda i stopy na powierzchni wody. Głowa (szczególnie uszy), biodra i kostki w położeniu horyzontalnym.

**BP2 FRONT LAYOUT POSITION (PODSTAWOWA PRZODEM)**

Ciało napięte z głową, grzbietem, pośladkami i piętami na powierzchni wody. Jeżeli nie określono inaczej, twarz może być w lub nad wodą.

**BP3 BALLET LEG POSITION (NOGA BALET)**a) Na powierzchni

Ciało w pozycji **Back Layout (podstawowej tyłem)**. Jedna noga wyprostowana prostopadłe do powierzchni wody.

b) Podwodna

Głowa, tułów i noga pozioma równoległe do powierzchni wody. Jedna noga wyprostowana prostopadłe do powierzchni wody z poziomem wody między kostką i kolaniem.

**BP4 FLAMINGO POSITION (FLAMINGO)**a) Na powierzchni

Jedna noga wyprostowana prostopadłe do powierzchni wody. Druga noga zgięta i przyciągnięta do klatki piersiowej. Noga pionowa krzyżuje się w połowie łydki nogi zgiętej. Stopa, piszczel i kolano nogi zgiętej równoległe do powierzchni wody. Twarz na powierzchni wody.

b) Podwodne

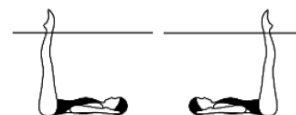
Tułów, głowa i podudzie nogi zgiętej równoległe do powierzchni wody. Kąt 90° między tułowiem i nogą prostą. Poziom wody między kolaniem i kostką nogi prostej.

**BP5 BALLET LEG DOUBLE POSITION (PODWÓJNA NOGA BALET)**a) Na powierzchni

Nogi złączone i wyprostowane prostopadłe do powierzchni wody. Głowa w linii tułowia. Twarz na powierzchni.

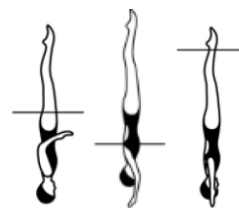
b) Podwodna

Tułów i głowa równoległe do powierzchni wody. Kąt 90° między tułowiem i wyprostowanymi nogami. Poziom wody między kolanami i kostkami prostych nóg.

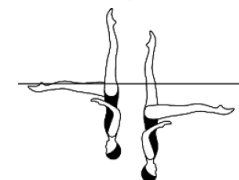


**BP6 VERTICAL POSITION (PION / POZYCJA PIONOWA)**

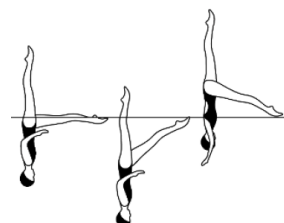
Ciało wyprostowane, prostopadle do powierzchni wody; nogi złączone, głowa w dół. Głowa (szczególnie uszy), biodra i kostki w jednej linii.

**BP7 CRANE POSITION (POZYCJA CRANE) – obecnie nie występuje w żadnej figurze WA**

Ciało wyprostowane w **Vertical Position (pozycji pionowej)** z jedną nogą wyprostowaną w przód pod kątem 90° w stosunku do ciała.

**BP8 FISHTAIL POSITION (POZYCJA FISHTAIL)**

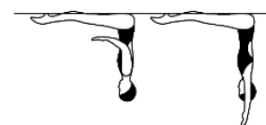
Ciało wyprostowane w **Vertical Position (pozycji pionowej)** z jedną nogą wyprostowaną w przód. Stopa nogi przedniej jest na powierzchni wody niezależnie od poziomu, na którym znajdują się biodra.

**BP9 TUCK POSITION (POZYCJA KUCZNA)**

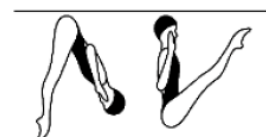
Ciało jak najbardziej skompresowane z okrągłymi plecami i złączonymi nogami. Pięty blisko pośladków. Głowa blisko kolan.

**BP10 FRONT PIKE POSITION (KĄT HORYZONTALNY)**

Ciało zgięte w biodrach pod kątem 90°. Nogi proste i złączone. Tułów prosty – plecy i głowa w jednej linii.

**BP11 BACK PIKE POSITION (ŁAMANA)**

Zgięte w biodrach ciało tworzy kąt ostry 45° mniej. Nogi proste i złączone. Tułów prosty – plecy i głowa w jednej prostej linii.

**BP13 SURFACE ARCH POSITION (WYGIĘCIE / GIĘCIE)**

Plecy w odcinku lędźwiowym wygięte. Biodra, ramiona i głowa tworzą linię pionową. Nogi złączone na powierzchni wody.

**14. POZYCJE Z NOGĄ ZGIĘTĄ (BENT KNEE POSITIONS)**

Ciało w pozycjach: **Front Layout (podstawowej przodem)**, **Back Layout (podstawowej tyłem)**, **Vertical (pionowej)** lub **Arched (wygiętej)**. Jedna noga jest zgięta z dużym paluchem nogi zgiętej przylegającym do wewnętrznej strony nogi prostej na poziomie kolana lub wyżej.

a) BENT KNEE FRONT LAYOUT POSITION (PODSTAWOWA PRZODEM Z NOGĄ ZGIĘTĄ)

Ciało wyprostowane we **Front Layout (pozycji podstawowej przodem)**, z udem nogi zgiętej prostopadle do powierzchni wody.

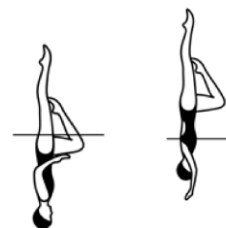
b) BENT KNEE BACK LAYOUT (PODSTAWOWA TYŁEM Z NOGĄ ZGIĘTĄ)

Ciało wyprostowane w **Back Layout (pozycji podstawowej tyłem)**. Udo nogi zgiętej jest prostopadle do powierzchni wody.





- c) **BENT KNEE VERTICAL POSITION (PION Z NOGĄ ZGIĘTĄ)**  
Ciało wyprostowane w **Vertical Position (pozycji pionowej)** z udem nogi zgiętej równoległym do powierzchni wody.



- d) **BENT KNEE SURFACE ARCH (WYGIĘCIE Z NOGĄ ZGIĘTĄ)**  
Ciało wygięte w odcinku lędźwiowym, z biodrami, barkami i głową w pionie. Udo nogi zgiętej jest prostopadłe do powierzchni wody.



### BP15 TUB POSITION (PÓŁKUCZNA)

Nogi zgięte i złączone, stopy i piszczele równoległe i na powierzchni wody, uda prostopadłe. Głowa w linii tułowia. Twarz na powierzchni wody.



### BP16 SPLIT POSITION (SZPAGAT / POZYCJA SZPAGATOWA)

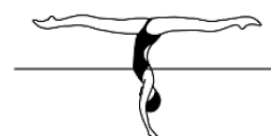
Nogi rozstawione równo do przodu i do tyłu. Nogi równoległe do powierzchni wody. Odcinek lędźwiowy wygięty, biodra, ramiona i głowa w linii pionowej. Kąt 180° między prostymi nogami (szpagat płaski), przy czym nogi przylegają do (poprowadzonej między nimi i umownej) linii horyzontalnej niezależnie od wysokości bioder w stosunku do powierzchni wody.



- a) **SURFACE SPLIT POSITION (SZPAGAT NA POWIERZCHNI)**  
Nogi są „suche” na powierzchni wody

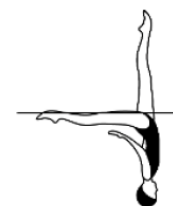


- b) **AIRBORN SPLIT POSITION (SZPAGAT W POWIETRZU)**  
Nogi są nad powierzchnią wody



### BP17 KNIGHT POSITION (WIEŻA)

Odcinek lędźwiowy kręgosłupa wygięty; biodra, ramiona i głowa w linii pionowej. Jedna noga pionowo. Druga noga wyprostowana do tyłu na powierzchni wody i możliwie najbardziej poziomo.



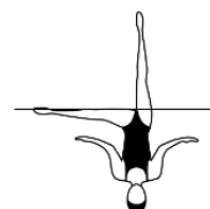
### BP18 KNIGHT VARIANT POSITION (ZROTOWANA WIEŻA)

Odcinek lędźwiowy kręgosłupa wygięty; biodra, ramiona i głowa w linii pionowej. Jedna noga pionowo. Druga noga z tyłu z kolaniem zgiętym pod kątem 90° lub mniejszym. Udo i podudzie nogi zgiętej są równoległe do powierzchni wody.



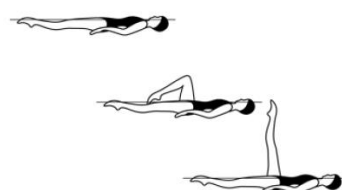
### BP19 SIDE FISHTAIL POSITION (FISHTAIL BOCZNY)

Ciało wyprostowane w **Vertical Positiin (pozycji pionowej)**, jedna noga wyprostowana do boku ze stopą na powierzchni wody niezależnie od głębokości zanurzenia bioder.



**ZAŁĄCZNIK I – PODSTAWOWE PRZEJŚCIA (BASIC MOVEMENTS – BM)****BM 1 TO ASSUME A BALLET LEG/A BALLET LEG IS ASSUMED (PRZEJŚCIE DO NOGI BALET)**

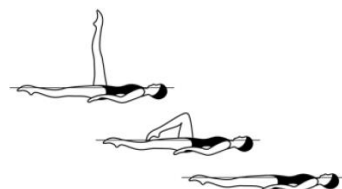
Rozpoczęcie z **Back Layout Position (Pozycja podstawowa tyłem)**. Jedna noga przez cały czas pozostaje na powierzchni wody. Stopa drugiej nogi ciągnięta jest wzdłuż wewnętrznej strony nogi prostej, aby osiągnąć **Bent Knee Back Layout Position (pozycję podstawową tyłem z nogą zgiętą)**. Noga prostuje się bez poruszania uda, aby osiągnąć **Ballet Leg Position**.

**BM 1B TO ASSUME A STRAIGHT BALLET LEG/A STRAIGHT BALLET LEG IS ASSUMED (PRZEJŚCIE PROSTE DO NOGI BALET)**

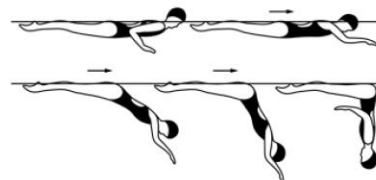
Rozpoczęcie z **Back Layout Position (Pozycja podstawowa tyłem)**. Jedna noga dźwigana jest prosta do **Ballet Leg Position**.

**BM 2 TO LOWER A BALLET LEG (OPUSZCZENIE NOGI BALET)**

Z **Ballet Leg Position (pozycji Ballet Leg)** noga pionowa zgina się przy utrzymaniu nieruchomego uda i osiąga **Bent Knee Back Layout Position (pozycję podstawową na plecach z nogą zgiętą)**. Paluch przesuwa się wzdłuż wewnętrznej strony nogi prostej do momentu wyprostowania nogi w **pozycji podstawowej na plecach**.

**BM 3 PRZEJŚCIE DO KĄTA HORYZONTALNEGO (TO ASSUME A FRONT PIKE POSITION)**

Z **Pozycji Podstawowej na Piersiach (Front Layout Position)** z twarzą zanurzoną w wodzie tułów opuszcza w dół do **Pozycji Kąta Horizontalnego (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.

**BM 4 TO ASSUME A SUBMERGED BALLET LEG DOUBLE POSITION FROM A FRONT PIKE POSITION/A SUBMERGED BALLET LEG DOUBLE POSITION IS ASSUMED (PRZEJŚCIE Z POZYCJI KĄTA HORYZONTALNEGO DO PODWODNEJ PODWÓJNEJ NOGI BALET)**

Utrzymując **Front Pike Position (kąąt horyzontalny)** ciało przetacza się o jedną czwartą obrotu wokół osi poprzecznej – pośladki, nogi i stopy przemieszczają się w dół. Biodra mają znaleźć się z miejsca, gdzie znajdowała się głowa osiągając **Submerged Ballet Leg Double Position (pozycję podwodnej podwójnej nogi balet)**.

**BM 5 ARCH TO BACK LAYOUT FINISH ACTION (WYPŁYNIĘCIE Z GIĘCIA / WYGIĘCIA)**

Z **Surface Arch Position (wygięcia/gięcia)**, biodra, klatka piersiowa i twarz kolejno wypływają na powierzchnię wody w tym samym punkcie. Ruch odbywa się w kierunku, który wyznaczają stopy aż do osiągnięcia **Back Layout Position (pozycji podstawowej tyłem)**. Całość ruchu odbywa się do momentu, dopóki głowa nie znajdzie się w miejscu, w którym przed rozpoczęciem ruchu znajdowała się biodra.

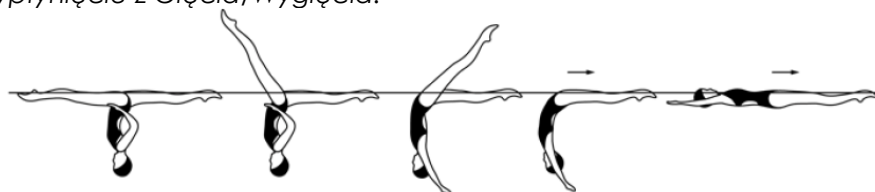
**BM 6 WALKOUTS (WYPŁYNIĘCIA)**



Wszystkie te ruchy rozpoczynają się w **Split Position (pozycji szpagatu)**, 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 dotknięcia do drugiej nogi.

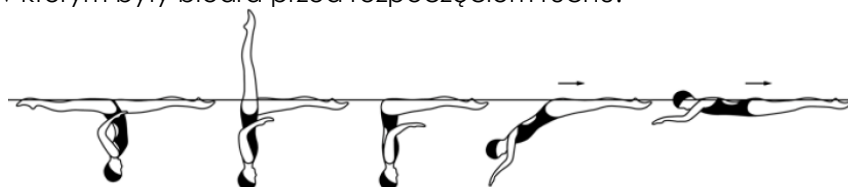
**a) *Walkout front (wyplnięcie przodem)***

Przednia noga dźwigana jest po łuku 180° nad powierzchnią wody do momentu dotknięcia jej do drugiej nogi w **Surface Arch Position (Pozycji Wygięcia/Gięcia)**, ruch kontynuowany jest dalej wykonując Wyplnięcie z Gięcia/Wygięcia.



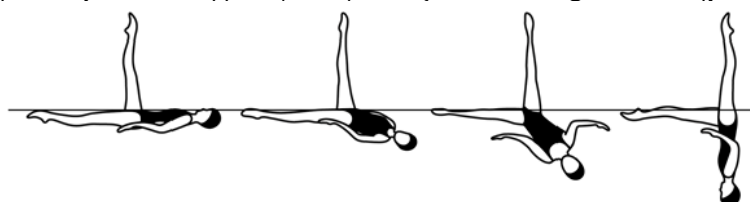
**b) *Walkout back (wyplnięcie tyłem)***

Tylna noga dźwigana jest po łuku 180° nad powierzchnią wody do momentu dotknięcia jej do drugiej nogi we **Front Pike Position (kącie horyzontalnym)**. Ruch kontynuowany jest dalej do wyprostowania tułowia do **Front Layout Position (pozycji podstawowej na piersiach)**. Głowa wynurza się w miejscu, w którym były biodra przed rozpoczęciem ruchu.



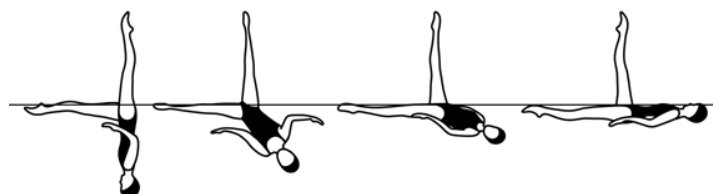
**BM 7 CATALINA ROTATION (ROTACJA CATALINY)**

Rotacja rozpoczyna się **Ballet Leg Position (pozycji Ballet Leg)**. Głowa, ramiona i tułów zaczynają rotację na powierzchni wody schodząc bez żadnych poprzecznych wychyleń do **Fishtail Position (pozycji fishtail)**. W czasie całej rotacji noga pionowa pozostaje prostopadłe do powierzchni wody, a stopa nogi poziomej pozostaje na powierzchni wody. Jeżeli nie określono inaczej *Catalina Rotation (Rotacja Cataliny)* rozpoczyna się z **Ballet Leg Position (pozycji Ballet Leg)**.



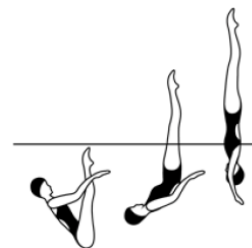
**BM 8 CATALINA REVERSE ROTATION (ODWROTNA ROTACJA CATALINY)**

Z **Fishtail Position (pozycji Fishtail)** biodra rotują się w czasie, gdy tułów podnosi się (bez żadnych poprzecznych wychyleń), aby osiągnąć **pozycję Ballet Leg**. W czasie całej rotacji noga pionowa pozostaje prostopadłe do powierzchni wody, a stopa nogi poziomej pozostaje na powierzchni wody.



**BM 9 THRUST (WYSKOK)**

Z podwodnej **Back Pike Position (pozycji łamanej)** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest szybki pionowy ruch nóg i bioder do góry w czasie gdy ciało rozwija się do **Vertical Position (pionu)**. Pożądana jest maksymalna wysokość.



### DOPUSZCZALNE ODSTĘPSTWA

Dopuszczalne odstępstwa dla *Thrust (wysoku)* pozwalają na 15° odchylenie nóg od linii pionowej – bez odjęcia za to przejście.

Odjęcia za odchylenie

	Kąt odchylenia	Odejmwana wartość
<b>Małe odchylenie</b>	16° - 30°	0,2
<b>Średnie odchylenie</b>	31° - 44°	0,5
<b>Duże odchylenie</b>	45° lub więcej	1,0

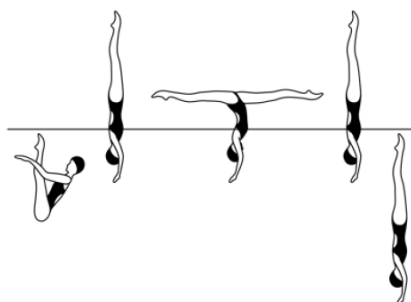
### BM 10 VERTICAL DESCENT (PIONOWE ZANURZENIE)

Utrzymując **Vertical Position (pozycję pionową)** ciało zanurza się wzdłuż osi pionowej aż do pełnego zanurzenia stóp.



### BM 11 ROCKET SPLIT (WYSKOK SZPAGATOWY)

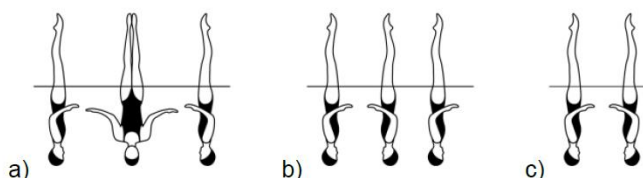
*Thrust (Wyskok)* wykonywany jest do **Vertical Position (pionu)**. Utrzymując maksymalną wysokość nogi rozkładane są szybko i równomiernie do **Airborn Split Position (pozycji powietrznego szpagatu)**, a następnie łączone do **Vertical Position (pionu)**. Wykonywane jest *Vertical Descent (Pionowe Zanurzenie)*. *Vertical Descent (Pionowe Zanurzenie)* odbywa się w tym samym tempie, co *Thrust (Wyskok)*.



### BM 12 TWISTS (OBROTY)

*Twist (obrót)* jest rotacją wykonywaną na jednym poziomie. Ciało pozostaje w osi pionowej w czasie całej rotacji. Jeżeli nie określono inaczej, a *Twist (obrót)* wykonywany w **Vertical Position (pionie)**, kończy się *Vertical Descent (pionowym zanurzeniem)*.

- a – Pół Twista (*Half Twist*) – obrót o 180°
- b – Pełen Twist (*Full Twist*) – obrót o 360°
- c – Twirl (*Twirl*) – szybki obrót o 180°



### Dopuszczalne odchylenia dla Twist (obrotu)

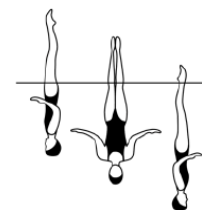
Dopuszczalne odchylenie dla rotacji Twist (*Half Twist, Full Twist, Twirl*) jest do ¼ mniej lub więcej niż zadany Twist (*obrót*)

### BM 13 SPINS (ŚRUBY)

*Spin (Śruba)* jest rotacją w **Vertical Position (pionie)**. Cała rotacja odbywa się wzdłuż osi pionowej ciała. Jeżeli nieokreślone zostało inaczej *Spins (śruby)* odbywają się w tempie jednostajnym i kończą się wykonaniem *Vertical Descent (pionowym zanurzeniem)* w tym samym tempie do *Spin (śruba)*.

*Descending Spin (śruba w dół)* musi rozpocząć się z wysokości pionu i skończyć się w momencie, gdy kostka(i) osiągną poziom powierzchni wody. Jeżeli nie określono inaczej *Descending Spin (śruba w dół)* kończy się *Vertical Descent (pionowym zanurzeniem)* wykonanym w tym samym tempie co *Spin (śruba)*.

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



d)

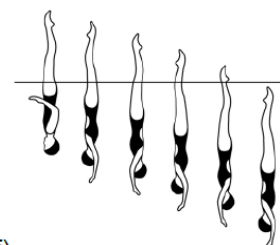
e – *Śruba w dół 360° (Spin 360°)* – śruba w dół o rotacji 360°



e)

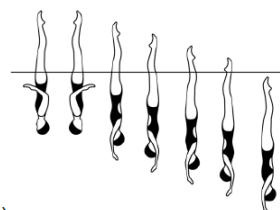
f – *Continous Spin (Śruba ciągła)* – śruba o szybkiej rotacji 720° (2); 1080° (3); 1440° (4) kończąca się w momencie, gdy kostki osiągną poziom wody i kontynuowana dalej do pełnego zanurzenia.

(na rysunku pokazana rotacja 720°)



f)

g – *Twist Spin (Twist Spin)* – po wykonaniu *Half Twist* i bez żadnej pauzy/przerwy wykonywana jest *Continous Spin 720° (śruba ciągła o rotacji 720°)* w tym samym kierunku do *Half Twist (pół obrotu)*.



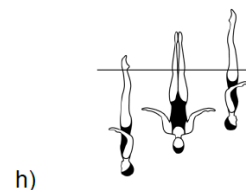
g)

#### C.D. SPINS (śrub) na kolejnej stronie.

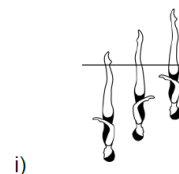
*Ascending Spin (śruba w górę)* zaczyna się z poziomu wody na wysokości kostek, jeżeli nie

określono inaczej. Śruba w górę wykonywana jest do momentu, gdy poziom wody zostanie osiągnięty pomiędzy kolanami i biodrami. *Ascending Spin* (śruba w górę) kończy się *Vertical Descent* pionowym zanurzeniem.

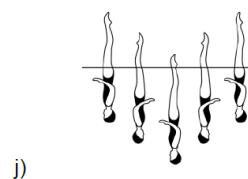
h – Śruba w górę 180° (*Spin Up 180°*) – śruba w górę o rotacji 180°



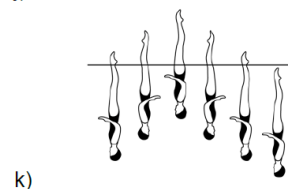
i – Śruba w górę 360° (*Spin Up 360°*) – śruba w górę o rotacji 360°



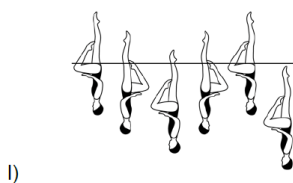
j – *Combined Spin* (śruba łączona): *Descending Spin* (śruba w dół) o rotacji przynajmniej 360°, a następnie bez żadnej pauzy/przerwy *Ascending Spin* (śruba w górę) o takiej samej rotacji i w tym samym kierunku ruchu. *Ascending Spin* (śruba w górę) kończy się na tym samym poziomie, na którym zaczęła się *Descending Spin* (śruba w dół).



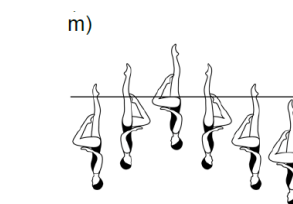
k – *Reversed Combined Spin* (odwrotna śruba łączona): *Ascending Spin* (śruba w górę) o rotacji przynajmniej 360°, a następnie bez żadnej pauzy/przerwy *Descending Spin* (śruba w dół) o takiej samej rotacji i w tym samym kierunku ruchu.



l – *Bent Knee Combined Spin* (śruba łączona w pionie z nogą zgiętą): *Descending Spin* (śruba w dół) w **Bent Knee Position (pionie z nogą zgiętą)** o rotacji przynajmniej 360°, a następnie bez żadnej pauzy/przerwy *Ascending Spin* (śruba w górę) w **Bent Knee Position (pionie z nogą zgiętą)** o takiej samej rotacji i w tym samym kierunku ruchu. *Ascending Spin* (śruba w górę) kończy się na tym samym poziomie, na którym zaczęła się *Descending Spin* (śruba w dół).



m – *Reversed Bent Knee Combined Spin* (odwrotna śruba łączona w pionie z nogą zgiętą): *Ascending Spin* (śruba w górę) w **Bent Knee Position (pionie z nogą zgiętą)** o rotacji przynajmniej 360°, a następnie bez żadnej pauzy/przerwy *Descending Spin* (śruba w dół) w **Bent Knee Position (pionie z nogą zgiętą)** o takiej samej rotacji i w tym samym kierunku ruchu.



### SPECYFIKACJA ŚRUB

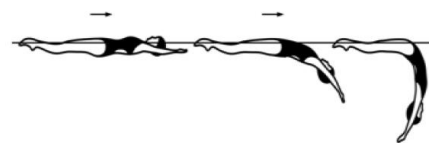
Tolerancja od zadanego rodzaju *Continous Spin* (śruby ciągłej) wynosi 180 w każdą stronę (+/-)

Tolerancja dla pozostałych *Spins* (śrub): *Spin 180°*, *Spin 360°*, *Spin 720°*, *Twist Spin*, *Spin Up 180°*, *Spin Up 360°* wynosi do ¼ zadanej rotacji.

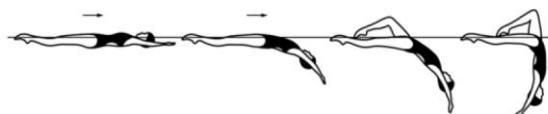
**BM 14 TO ASSUME A SURFACE ARCH POSITION/A SURFACE ARCH POSITION IS ASSUMED**

**(PRZEJŚCIE DO WYGIĘCIA)**

Z **Back Layout Position (podstawowej tyłem)** w kierunku „za głową”, głowa, biodra i stopy poruszają się po powierzchni wody. Kontynuując ruch głowa zanurza się pod wodę, a plecy wyginają się, aby uzyskać **Surface Arch Position (wygięcie/gięcie)** z biodrami znajdującymi się w miejscu, gdzie na początku ruchu znajdowała się głowa.

**BM 15 TO ASSUME A BENT KNEE SURFACE ARCH POSITION/A BENT KNEE SURFACE ARCH POSITION IS ASSUMED (PRZEJŚCIE DO WYGIĘCIA Z NOGĄ ZGIĘTĄ)**

Z **Back Layout Position (podstawowej tyłem)** w kierunku „za głową”, głowa, biodra i stopy poruszają się po powierzchni wody. Kontynuując ruch głowa zanurza się pod wodę, a plecy wyginają się, aby uzyskać **Bent Knee Surface Arch Position (wygięcie/gięcie z nogą zgiętą)** z biodrami znajdującymi się w miejscu, gdzie na początku ruchu znajdowała się głowa.

**BM 16 ARIANA ROTATION (ARIANA / ROTACJA ARIANY)**

Ze **Split Position (pozycji szpagatu)** utrzymując stałą pozycję bioder w stosunku do poziomu wody, biodra rotują się o 180°.

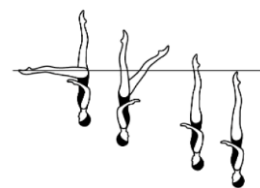
**BM 17 HELICOPTER ROTATION (HELICOPTER)**

Z **Fishtail Position (pozycji fishtail)** noga pozioma dźwigana jest zamykając się do **Vertical Position (pion)** w czasie obrotu w dół i kończy się w momencie gdy kostki osiągną poziom wody.

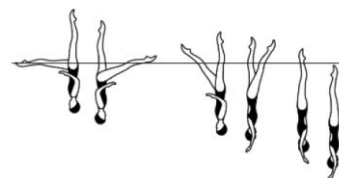
a – Spinning 180: śruba w dół o rotacji 180° zakończona *Vertical Descent (pionowym zanurzeniem)*



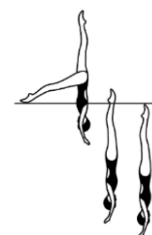
b – Śruba w dół 360° (*Spin 360°*) – śruba w dół o rotacji 360° zakończona *Vertical Descent (pionowym zanurzeniem)*



c – *Continuous Spin 720°*: śruba w dół o rotacji 720° – śruba w dół o szybkiej rotacji 720°, która to rotacja ma zostać wykonana (ilość obrotów) w momencie gdy kostki osiągną poziom wody, a następnie jest kontynuowana w czasie zanurzenia.



d – Rapid Airborne Spinning 180° - z **airborn Fishtail Position (wysokiej – po wyskoku pozycji fishtail)** zamykanie nogi poziomej przez szybkie dźwiganie jej do **Vertical Position (pionu)** w czasie szybkiego *Descending Spin (śruby w dół)* o rotacji 180°. Całość kończy się w momencie gdy kostki osiągną poziom powierzchni wody.



**BM 18 FOUETTÉ ROTATION**

Z **Fishtail Position (pozycji Fishtail)** z nogą poziomą prowadzącą w kierunku nogi pionowej, wykonywana jest szybka rotacja o  $180^{\circ}$  w czasie gdy przednia noga zgina się, aby osiągnąć **Bent Knee Vertical Position (pion z nogą zgiętą)**. Noga zgięta prostuje się szybko do **Fishtail Position (pozycji fishtail)**.



## ZAŁĄCZNIK II – PROGRAMY TECHNICZNE

### ZASADY OGÓLNE:

W Igrzyskach Olimpijskich (IO), kwalifikacjach do IO, World Aquatics (WA) Artistic Swimming Cup, Mistrzostwach Świata WA w kategorii Seniora i Juniora oraz innych zawodach WA zgodnie z przeznaczeniem, zastosowanie mają następujące zasady:

1. O ile w opisie nie podano inaczej:

Wszystkie wymagane elementy muszą być wykonane zgodnie z wymogami określonymi w Manualu dla sędziów, trenerów i sędziów głównych (Manual for judges, coaches and referees).

2. Jeżeli 1 lub więcej zawodników/zawodniczek ominię całość lub część elementu lub wykona niewłaściwą czynność w elemencie stosuje się opisane w przepisach WA na lata 2022-2025 karty za nieprawidłowe lub pominięte działania.

3. Wymagane elementy (TRE) #1 - #5 można wykonać w dowolnej kolejności.

4. Wymagane elementy (TRE) #1 - #5 należy zdefiniować w zakresie wariantu i współczynnika trudności dla każdego elementu oddzielnie oraz w zakresie ich kolejności wykonywania na karcie trenera dla programu technicznego (Coach Card for the Technical Routine), który to formularz musi zostać złożony przed zawodami.

5. Dodatkowe hybrydy (hybrids) i stopnie trudności dla każdej z nich oraz ich kolejność wykonania muszą być zadeklarowane i złożone na karcie trenera dla programu technicznego (Coach Card for the Technical Routine). Formularz ten należy złożyć przed zawodami.

6. Z wyjątkiem:

- wejścia na platformę startową i początku na lądzie,
- łączonych elementów hybrydowych w duecie MIX (Hybrid Connected Action - Mixed Duet),
- elementów akrobatycznych w zespole,
- elementów akrobatycznych w parach w duecie i duecie MIX (Pair Acrobatics – Duet i Mixed duet),
- kadencji w zespole (cadence action – Team)
- oraz ustawienia w kole (circle pattern)

wymagane i dodatkowe elementy oraz przejścia mają być wykonane jednocześnie i twarzą w tym samym kierunku przez wszystkich członków duetu lub zespołu.

7. Dodatkowe ruchy można dodać bezpośrednio przed i po (na jednym oddechu) wymaganych elementach (TRE) #1 - #5. Jednak ruchy te nie dodadzą żadnej dodatkowej trudności ani nie będą uważane za dodatkowe hybrydy (hybrids).

8. Limity czasowe – patrz przepisy WA na lata 2022-2025.

Zalecenia dla wszystkich programów technicznych:

Zdecydowanie zaleca się, aby dla jasności oceny sędziowskiej oddzielić wymagane elementy (TRE) #1 – #5 od siebie innymi kcjami.

Wartości DD podlegają zmianom przez WA.

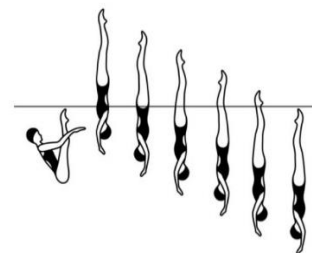
<https://learning.WA.org/artistic-swimming-video-animations/>



**SOLO: WYMAGANE (OBOWIĄZKOWE) ELEMENTY (TRE)****Element 1****1A – Thrust Continuous Spin 720° [DD 2.7]**

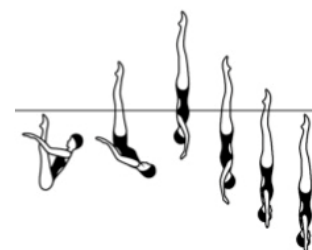
From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a Thrust Continuous Spin 720° (2 rotations) is executed.

Z **podwodnej pozycji łamanej** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest wyskok i śruba ciągła o rotacji 720° (Continuous Spin 720°; 2 obroty).

**1B – Thrust Spinning 360° [DD 2.1]**

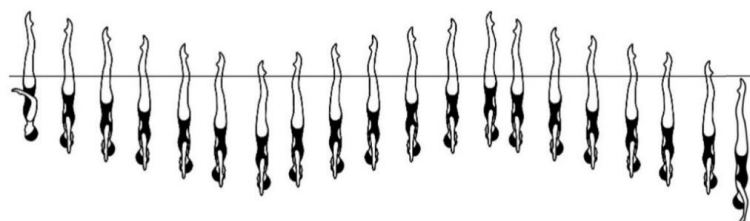
From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a Thrust Spinning 360° (1 rotation) is executed.

Z **podwodnej pozycji łamanej** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest wyskok i śruba w dół o rotacji 360° (Spinning 360°; 1 obrót).

**Element 2****2A – Combined Spin 1080° – Continuous Spin 1080° [DD 3.0]**

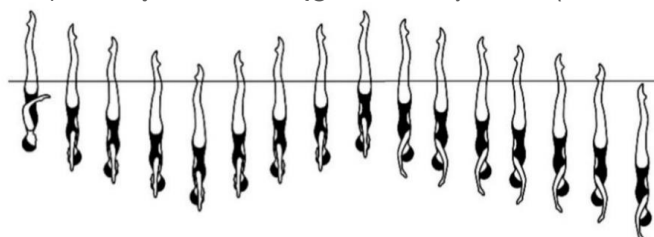
From a **Vertical Position** a Combined Spin of 1080° is executed (3 rotations + 3 rotations). Continuing in the same direction and without a pause a Continuous Spin 1080° (3 rotations) is executed.

Z **piou** wykonywana jest śruba łączona 1080° (3 obroty + 3 obroty). Kontynuując w tym samym kierunku i bez pauzy wykonywana jest śruba ciągła o rotacji 1080° (3 obroty).

**2B – Combined Spin 720° – Continuous Spin 1080° [DD 2.7]**

From a **Vertical Position** a Combined Spin of 720° is executed (2 rotations + 2 rotations). Continuing in the same direction and without a pause a Continuous Spin 1080° (3 rotations) is executed.

Z **piou** wykonywana jest śruba łączona 720° (2 obroty + 2 obroty). Kontynuując w tym samym kierunku i bez pauzy wykonywana jest śruba ciągła o rotacji 1080° (3 obroty).



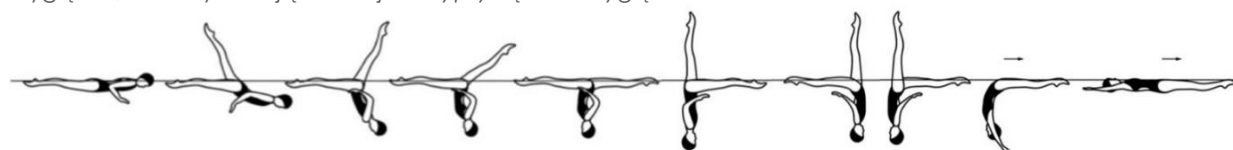


## Element 3

## 3 – Swordfish Straight Leg - Knight [DD 3.2]

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 hip rotation of 180° is executed as the front leg is rapidly raised to assume a **Fishtail Position**. Maintaining the vertical alignment of the body and with accelerating speed, the foot of the horizontal leg is moved in a horizontal arc of 180° at the surface to a **Knight Position** and with continuous motion and continuing in the same direction an additional 180° rotation is executed. The vertical leg is lowered to a **Surface Arch Position** and with continuous motion an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.

Z **pozycji podstawowej przodem** plecy wyginają się w czasie gdy jedna noga dźwigana jest po łuku 180° nad powierzchnią wody **do pozycji szpagatu**. Rotacja bioder o 180° wykonywana jest w czasie szybkiego dźwigania przedniej nogi do **pozycji fishtail**. Utrzymując pionowe ułożenie ciała stopa nogi horyzontalnej przesuwa się przyspieszając po poziomym łuku 180° na powierzchni wody do **pozycji wieży** i kontynuując ruch w zakresie szybkości i kierunku wykonywany jest dodatkowy obrót o 180°. Noga pionowa opuszczana jest do wygięcia, a kontynuacją ruchu jest *wyplłynięcie z wygięcia*.

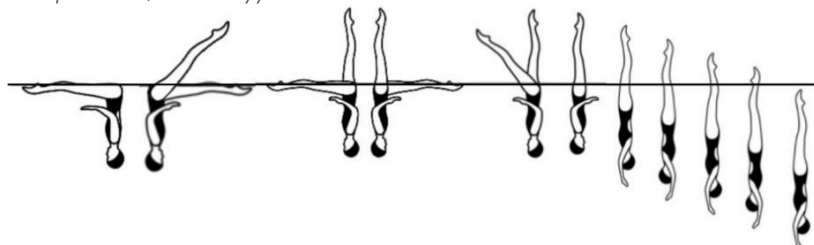


## Element 4

## 4A – Fishtail Half Twist - Continuous Spin 720° [DD 2.9]

From a **Front Pike Position**, a rotation of 360° is executed as one leg is lifted to a **Fishtail Position**. Continuing in the same direction a *Half Twist* in a **Fishtail Position** is executed. Continuing in the same direction another rotation of 360° is executed, as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction, a *Continuous Spin of 720°* (2 rotations) is executed.

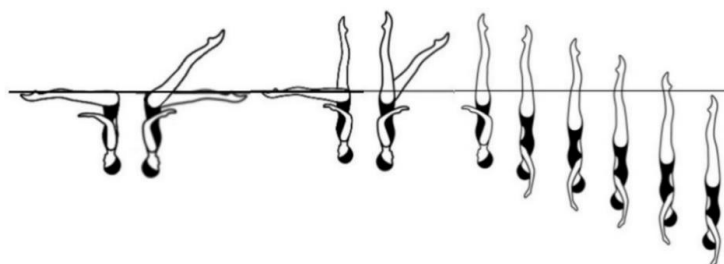
Z **kąta horyzontalnego** jedna noga dźwigana jest do **pozycji fishtail** w czasie rotacji o 360°. Kontynuując w tym samym kierunku i pozycji wykonywany jest *pół twist*. Następnie kolejna rotacja o 360° w czasie gdy noga horyzontalna dźwigana jest do **pionu**. Kontynuując w tym samym kierunku wykonywana jest *śruba ciągła o rotacji 720°* (*Continuous Spin 720°; 2 obroty*).



## 4B - Fishtail - Continuous Spin 720° DD – 2.6

From a **Front Pike Position**, a rotation of 360° is executed as one leg is lifted to a **Fishtail Position**. Continuing in the same direction another rotation of 360° is executed, as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin of 720°* (2 rotations) is executed.

Z **kąta horyzontalnego** jedna noga dźwigana jest do **pozycji fishtail** w czasie rotacji o 360°. Kontynuując w tym samym kierunku wykonywana jest kolejna rotacja o 360° w czasie gdy noga horyzontalna dźwigana jest do **pionu**. Kontynuując w tym samym kierunku wykonywana jest *śruba ciągła o rotacji 720°* (*Continuous Spin 720°; 2 obroty*).

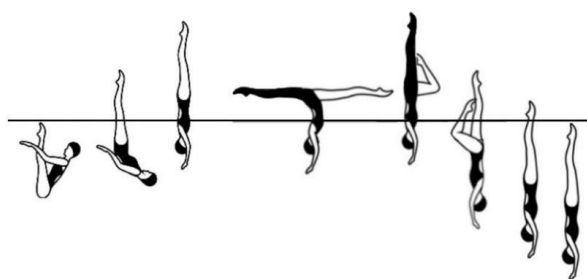


## Element 5

## 5A – Rocket Split Bent Knee Joining 360° [DD 2.4]

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**. The back leg is rapidly lifted to vertical as the front leg bends to assume a **Bent Knee Vertical Position**. A rapid 360° *Spin* is executed as the bent knee is extended to a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water followed by a *Vertical Descent* at the same tempo as the *Thrust*.

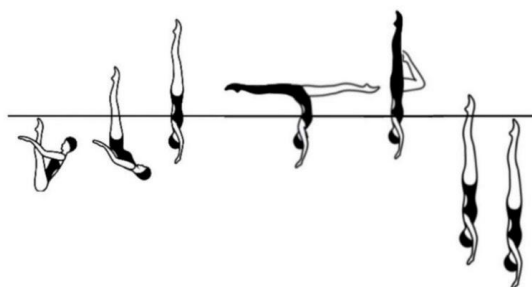
Z **podwodnej pozycji łamanej** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest wyskok do **pozycji pionowej**. Utrzymując maksymalną wysokość nogi są szybko rozkładane do **pozycji szpagatu w powietrzu**. Następnie tylna noga dźwigana jest szybko do pionu w czasie gdy przednia zgina się do **pozycji pionu z nogą zgiętą**. Następnie wykonywana jest szybka śruba w dół o rotacji 360° w czasie wyprostowania nogi zgiętej do pionu, który jest osiągnięty gdy kostki są na poziomie powierzchni wody. Pionowe zanurzenie odbywa się w tym samym tempie co wyskok.



## 5B – Rocket Split Bent Knee [DD 2.1]

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**. The back leg is rapidly lifted to vertical and the forward leg bends to assume a **Bent Knee Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed with the bent knee extended to a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water, followed by a *Vertical Descent* at the same tempo as the *Thrust*.

Z **podwodnej pozycji łamanej** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest wyskok do **pozycji pionowej**. Utrzymując maksymalną wysokość nogi są szybko rozkładane do **pozycji szpagatu w powietrzu**. Następnie tylna noga dźwigana jest szybko do pionu w czasie gdy przednia zgina się do **pozycji pionu z nogą zgiętą**. Wykonywane jest **pionowe zanurzenie** z jednoczesnym wyprostowaniem zgiętej nogi do pionu, który jest osiągnięty gdy kostki są na poziomie powierzchni wody. Pionowe zanurzenie odbywa się w tym samym tempie co wyskok.



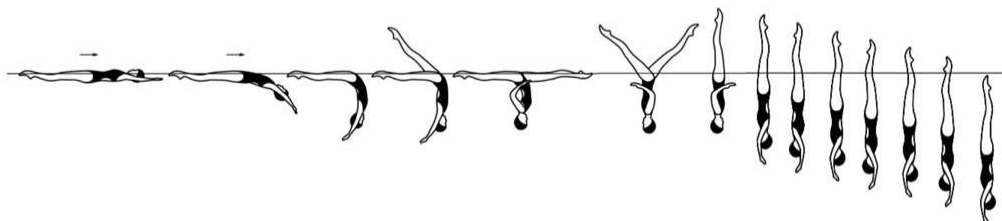
## WYMAGANIA DODATKOWE

6. W dowolnym miejscu programu muszą zostać wykonane dwie (2) dodatkowe hybrydy (hybrids).

**DUET: WYMAGANE (OBOWIĄZKOWE) ELEMENTY (TRE)****Element 1****1A – Walkover Back Closing 360° – Continuous Spin 1080° [DD 3.0]**

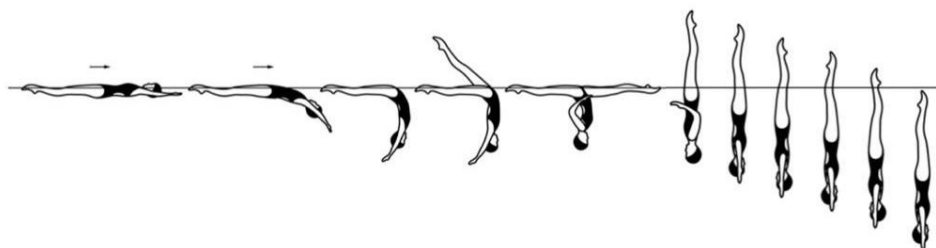
From a **Back Layout Position** a *Surface Arch Position* is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A rotation of 360° is executed, as the legs symmetrically close to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin* of 1080° (3 rotations) is executed.

Z **pozycji podstawowej na plecach** wykonywane jest przejście do wygięcia. Jedna noga dźwigana jest po łuku 180° nad powierzchnią wody do **pozycji szpagatu**. W czasie symetrycznego zamykania nóg do **pionu** wykonywana jest rotacja o 360°. Kontynuując w tym samym kierunku wykonywana jest śruba ciągła o rotacji 1080° (*Continuous Spin 1080°*; 3 obroty).

**1B – Walkover Back Closing 180° – Continuous Spin 720° [DD 2.5]**

From a **Back Layout Position** a *Surface Arch Position* is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A rotation of 180° is executed, as the legs symmetrically close to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin* of 720° (2 rotations) is executed.

Z **pozycji podstawowej na plecach** wykonywane jest przejście do wygięcia. Jedna noga dźwigana jest po łuku 180° nad powierzchnią wody do **pozycji szpagatu**. W czasie symetrycznego zamykania nóg do **pionu** wykonywana jest rotacja o 180°. Kontynuując w tym samym kierunku wykonywana jest śruba ciągła o rotacji 720° (*Continuous Spin 720°*; 2 obroty).

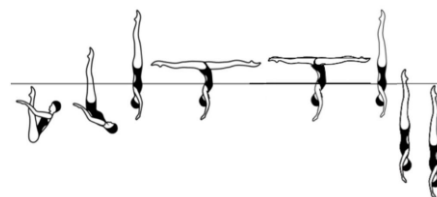


**Kolejne TRE DUETU na następnej stronie.**

## Element 2

### 2A – Rocket Split Alternating Legs – Spinning 180° [DD 2.8]

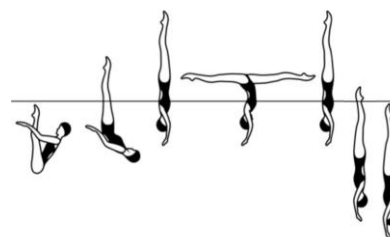
From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume two alternating **Airborne Split Positions**. The legs rapidly re-join to a **Vertical Position**. A rapid  $180^\circ$  *Spin* is executed.



Z **podwodnej pozycji łamanej** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest wyskok do **pozycji pionowej**. Utrzymując maksymalną wysokość nogi są szybko rozkładane do dwóch kolejnych naprzemiennych **szpagatów w powietrzu**. Następnie nogi są szybko łączone do **pionu** i wykonywana jest szybka *śruba w dół*  $180^\circ$  (*Spin*  $180^\circ$ ).

### 2B – Combined Spin 720° – Continuous Spin 1080° [DD 2.7]

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**. The legs rapidly re-join to **Vertical Position**. A rapid  $180^\circ$  *Spin* is executed.



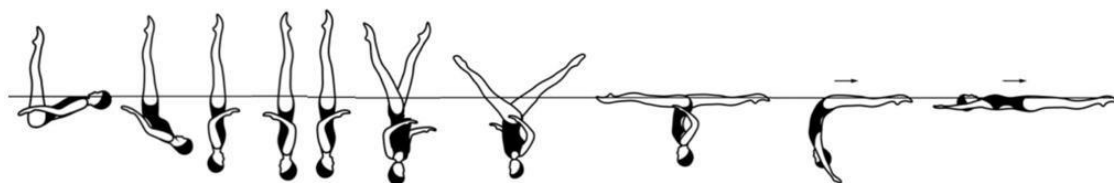
Z **podwodnej pozycji łamanej** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest wyskok do **pozycji pionowej**. Utrzymując maksymalną wysokość nogi są szybko rozkładane do **szpagatu w powietrzu**, a następnie szybko łączone do **pionu** i wykonywana jest szybka *śruba w dół*  $180^\circ$  (*Spin*  $180^\circ$ ).

## Element 3

### 3A – Flamingo Full Twist Hybrid [DD 2.9]

From a **Surface Ballet Leg Double Position**, maintaining the vertical position of the legs, the hips are lifted as the trunk is unrolled to a **Vertical Position**. A *Full Twist* is executed. Continuing in the same direction and without a pause an additional rotation of  $180^\circ$  is executed as the legs are symmetrically opened to assume a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.

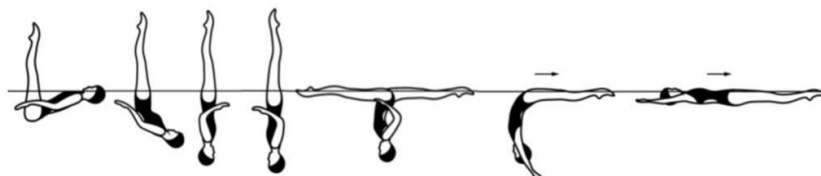
Z **pozycji podwójnej nogi balet na powierzchni**, utrzymując pionowe ustawienie nóg, biodra są dźwigane w czasie gdy tułów rozwija się do **pozycji pionowej**. Wykonywany jest *cały twist* (*full twist*), a następnie kontynuując ruch w tym samym kierunku i bez pauzy dodatkowa rotacji o  $180^\circ$  w czasie symetrycznego rozkładania nóg do **szpagatu**. Na zakończenie *wyptnięcie przodem*.



### 3B – Flamingo Half Twist Hybrid [DD 2.6]

From a **Surface Ballet Leg Double Position**, maintaining the vertical position of the legs, the hips are lifted as the trunk is unrolled to a **Vertical Position**. A *Half Twist* is executed. Without a pause the legs open symmetrically to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.

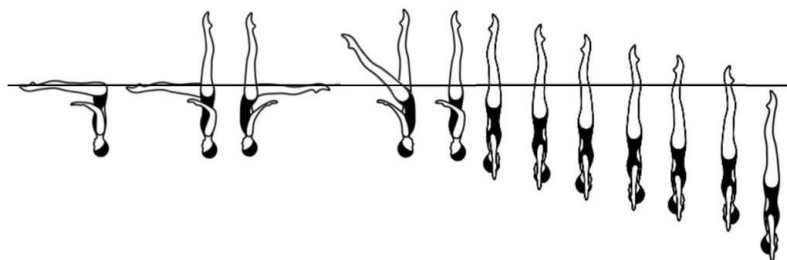
Z **pozycji podwójnej nogi balet na powierzchni**, utrzymując pionowe ustawienie nóg, biodra są dźwigane w czasie gdy tułów rozwija się do **pozycji pionowej**. Wykonywany jest *pół twist* (*half twist*), a następnie bez pauzy nogi są rozkładane do **szpagatu**. Na zakończenie *wyptnięcie przodem*.



**Element 4****4A – Fishtail - Knight - Continuous Spin 1080° [DD 3.2]**

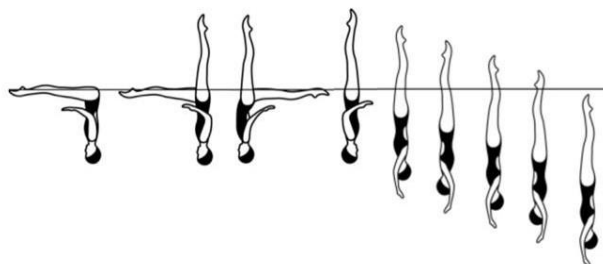
From a **Front Pike Position** one leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is rapidly lifted through an arc of 180° to assume a **Knight Position**. A rapid *Full Twist* is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin 1080°* (3 rotations) is executed.

Z **kąta horyzontalnego** jedna noga dźwigana jest do **pozycji fishtail**. Noga horyzontalna szybkim ruchem przenoszona jest po łuku 180° do **pozycji wieży**. Szybki *cały twist* (*full twist*) wykonywany jest w czasie gdy noga horyzontalna dźwigana jest do **pionu**. Kontynuując ruch w tym samym kierunku wykonywana jest *śruba ciągła o rotacji 1080°* (*Continuous Spin 1080°*; 3 obroty).

**4B – Fishtail - Knight - Continuous Spin 720° [DD 2.7]**

From a **Front Pike Position** one leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is rapidly lifted through an arc of 180° to assume a **Knight Position**. A rapid *Half Twist* is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin 720°* (2 rotations) is executed.

Z **kąta horyzontalnego** jedna noga dźwigana jest do **pozycji fishtail**. Noga horyzontalna szybkim ruchem przenoszona jest po łuku 180° do **pozycji wieży**. Szybki *pół twist* (*half twist*) wykonywany jest w czasie gdy noga horyzontalna dźwigana jest do **pionu**. Kontynuując ruch w tym samym kierunku wykonywana jest *śruba ciągła o rotacji 720°* (*Continuous Spin 720°*; 2 obroty).

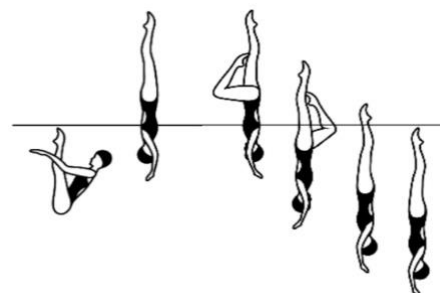


**Kolejne TRE DUETU na następnej stronie.**

## Element 5

## 5A – Thrust Bent Knee Twirl Spin 360° [DD 2.3]

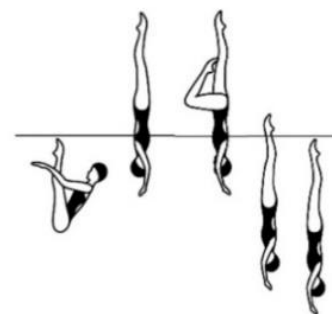
From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. One leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position** as a *Twirl* is executed. Continuing in the same direction and without a pause a rapid *360° Spin* is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg in a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water, followed by a *Vertical Descent* at the same tempo as the *Thrust*.



Z **podwodnej pozycji łamanej** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest wyskok do **pozycji pionowej**. Jedna noga opuszczana jest do **pozycji pionu z nogą zgiętą** w czasie wykonywania *twirl*. Kontynuując w tym samym kierunku i bez pauzy wykonywana jest szybka *śruba* w dół o rotacji 360° w czasie prostowania nogi zgiętej do **pozycji pionowej** osiągniętej w momencie gdy kostki znajdują się na wysokości powierzchni wody. Wszystko kończy *pionowe zanurzenie* w tym samym tempie co wyskok.

## 5B - Thrust - Bent Knee Twirl DD 2.1

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. One leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position** as a *Twirl* is executed. Without a pause a *Vertical Descent* is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg in a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water, followed by a *Vertical Descent* at the same tempo as the *Thrust*.



Z **podwodnej pozycji łamanej** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest wyskok do **pozycji pionowej**. Jedna noga opuszczana jest do **pozycji pionu z nogą zgiętą** w czasie wykonywania *twirl*. Bez pauzy wykonywane jest *pionowe zanurzenie* w czasie prostowania nogi zgiętej do **pozycji pionowej** osiągniętej w momencie gdy kostki znajdują się na wysokości powierzchni wody. Wszystko kończy *pionowe zanurzenie* w tym samym tempie co wyskok.

## WYMAGANIA DODATKOWE

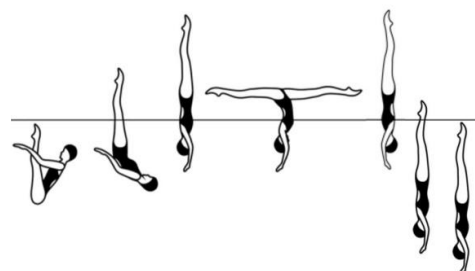
6. W dowolnym miejscu programu muszą zostać wykonane dwie (2) dodatkowe hybrydy (hybrids) oraz jeden (1) element akrobatyczny w parze (Pair Acrobatics).

## DUET MIX: WYMAGANE (OBOWIĄZKOWE) ELEMENTY (TRE)

## Element 1

## 1A – Rocket Split Twirl Spin 180° [DD 2.7]

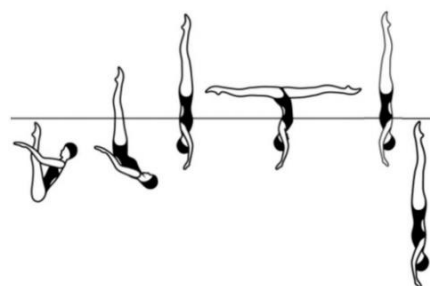
From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**. A *Twirl* is executed, as the legs symmetrically close to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a rapid 180° *Spin* is executed.



Z **podwodnej pozycji łamanej** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest wyskok do **pozycji pionowej**. Utrzymując maksymalną wysokość nogi są szybko rozkładane do **szpagatu w powietrzu**, a następnie w czasie wykonywania *twirl* łączone do **pionu** i kontynuując ruch w tym samym kierunku wykonywana jest szybka *śruba* w dół 180° (*Spin 180°*).

## 1B – Rocket Split Twirl [DD 2.5]

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**. A *Twirl* is executed, as the legs symmetrically close to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.



Z **podwodnej pozycji łamanej** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest wyskok do **pozycji pionowej**. Utrzymując maksymalną wysokość nogi są szybko rozkładane do **szpagatu w powietrzu**, a następnie w czasie wykonywania *twirl* łączone do **pionu**. Całość kończy pionowe zanurzenie.

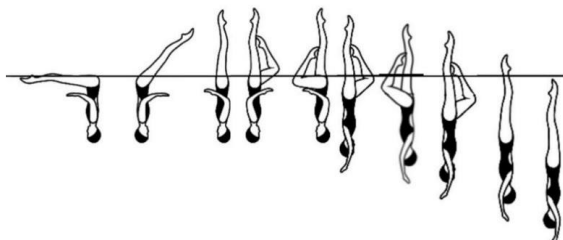
Kolejne TRE DUETU na następnej stronie.



## Element 2

### 2A – Front Pike - Vertical 360° Rotation - Full Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720° [DD 2.4]

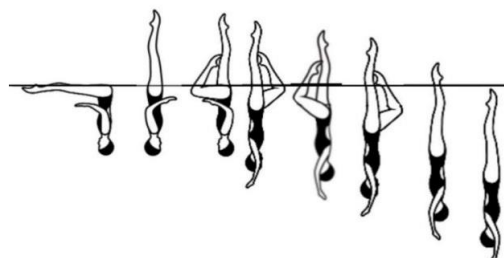
From a **Front Pike Position**, the legs are lifted to **Vertical Position** as a rotation of 360° is executed. Continuing in the same direction a **Full Twist** is executed as one leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position**. Continuing in the same direction a **Continuous Spin 720°** (2 rotations) is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg to a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water and continues through submergence.



Z **kąta horyzontalnego** nogi dźwigane są do **pozycji pionowej** w czasie rotacji o 360°. Kontynuując w tym samym kierunku wykonywany jest cały obrót (full twist) w czasie gdy zginana jest do **pionu z nogą zgiętą**. Kontynuując w tym samym kierunku wykonywana jest **śruba ciągła o rotacji 720°** (Continuous Spin 720°; 2 obroty) w czasie gdy noga zgięta prostuje się do **pozycji pionowej** osiągniętej w momencie gdy kostki znajdują się na wysokości powierzchni wody. Wszystko kończy **pionowe zanurzenie**.

### 2B – Front Pike - Vertical 180° Rotation - 1/2 Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720° [DD 2.2]

From a **Front Pike Position**, the legs are lifted to **Vertical Position** as a rotation of 180° is executed. Continuing in the same direction a **Half Twist** is executed as one leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position**. Continuing in the same direction a **Continuous Spin 720°** (2 rotations) is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg to a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water and continues through submergence.



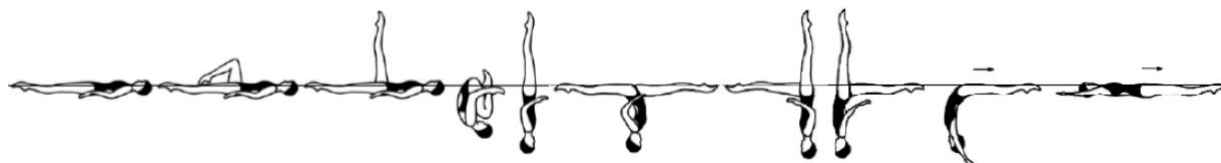
Z **kąta horyzontalnego** nogi dźwigane są do **pozycji pionowej** w czasie rotacji o 180°. Kontynuując w tym samym kierunku wykonywane jest pół obrotu (half twist) w czasie gdy zginana jest do **pionu z nogą zgiętą**. Kontynuując w tym samym kierunku wykonywana jest **śruba ciągła o rotacji 720°** (Continuous Spin 720°; 2 obroty) w czasie gdy noga zgięta prostuje się do **pozycji pionowej** osiągniętej w momencie gdy kostki znajdują się na wysokości powierzchni wody. Wszystko kończy **pionowe zanurzenie**.

## Element 3

### 3 – London Hybrid DD 3.3

A **Ballet Leg** is assumed followed by a partial Somersault Back Tuck as both legs are drawn into a **Tuck Position**, until the shins are perpendicular to the surface. The trunk unrolls rapidly as the legs are rapidly 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. The legs are symmetrically lowered to a **Split Position**, and without a pause a rapid hip rotation of 180° is executed as the front leg is raised to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is rapidly lifted through an arc of 180° to assume a **Knight Position**. The vertical leg is lowered to assume a **Surface Arch Position**, and with continuous motion an **Arch to Back Layout Finish Action** is executed.

Po przejściu do **nogi balet** wykonywany jest częściowy przewrót w tył z jednoczesnym ściąganiem nóg do pozycji **kucznej**, tak aby piszczyle były prostopadłe do powierzchni wody. W tym samym czasie szybko i jednocześnie: rozwija się tułów jak również prostują nogi do **pozycji pionowej** w połowie wcześniej stworzonych przez biodra oraz głowę i podudzia linii wertykalnych. Nogi rozkładane są symetrycznie do **szpagatu** i bez pauzy wykonywana jest szybka rotacja bioder o 180° w czasie gdy przednia noga dźwigana jest do uzyskania **pozycji fishtail**. Noga horyzontalna szybkim ruchem po łuku 180° przenoszona jest do **wieży**. Noga pionowa opuszczana jest do **wygięcia**, a całość kończy **wyplnięcie z wygięcia**.

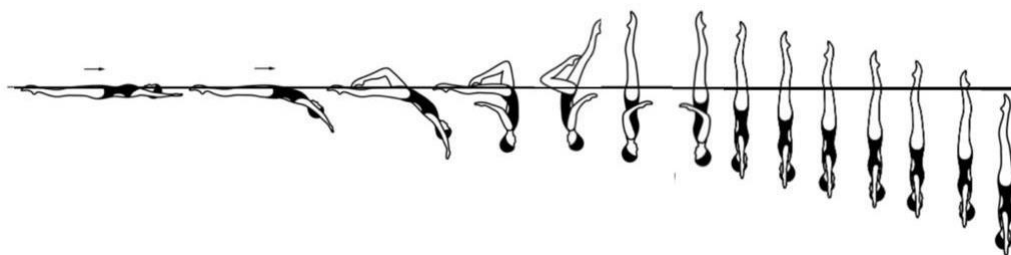




**Element 4****4A – Nova Hybrid - Half Twist - Continuous Spin 1080° [DD 3.0]**

From a **Back Layout Position** a *Bent Knee Surface Arch Position* is assumed. The legs are lifted and join simultaneously to a **Vertical Position**, as a *Full Twist* is executed. Continuing in the same direction and without a pause a *Half Twist* is executed. Continuing in the same direction and without a pause a *Continuous Spin 1080°* (3 rotations) is executed.

Z **pozycji podstawowej tyłem** wykonywane jest przejście do wygięcia z nogą zgiętą. Nogi równocześnie są dźwigane i łączone do **pionu** w czasie gdy wykonywany jest pełen obrót (*full twist*). Kontynuując ruch w tym samym kierunku i bez pauzy wykonywane są: pół obrotu (*half twist*), a następnie śruba ciągła o rotacji 1080° (*Continuous Spin 1080°*; 3 obroty).

**4B – Nova Hybrid - Continuous Spin 1080° [DD 2.6]**

From a **Back Layout Position** a *Bent Knee Surface Arch Position* is assumed. The legs are lifted and join simultaneously to a **Vertical Position**, as a *Full Twist* is executed. Continuing in the same direction and without a pause a *Continuous Spin 1080°* (3 rotations) is executed.

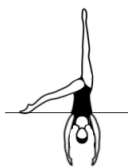
Z **pozycji podstawowej tyłem** wykonywane jest przejście do wygięcia z nogą zgiętą. Nogi równocześnie są dźwigane i łączone do **pionu** w czasie gdy wykonywany jest pełen obrót (*full twist*). Kontynuując ruch w tym samym kierunku i bez pauzy wykonywana jest śruba ciągła o rotacji 1080° (*Continuous Spin 1080°*; 3 obroty).



**Kolejne TRE DUETU MIX na następnej stronie**

## Element 5

## Fishtail Hybrid Airborne Position

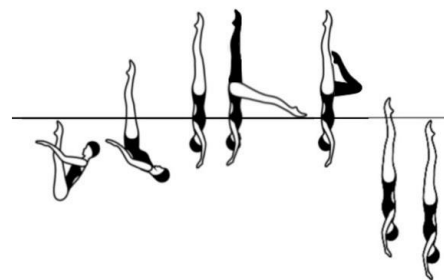


One leg is rapidly lowered to an airborne position midway between a **Side Fishtail Position** and a **Fishtail Position** with the foot of the lowered leg touching the surface of the water. Body is extended in a **Vertical Position** and hip joints must be on a horizontal line.

Jedna noga szybko opuszczana jest do wykonanej nad powierzchnią wody pozycji będącej pośrednią między: **boczny fishtail i fishtail** ze stopą opuszczanej nogi dotykającą powierzchni wody. Ciało jest napięte w **pionie**, a oba biodra w ustawieniu horyzontalnym.

## 5A – Thrust Fishtail Hybrid Bent Knee to Vertical Spinning 180° [DD 2.4]

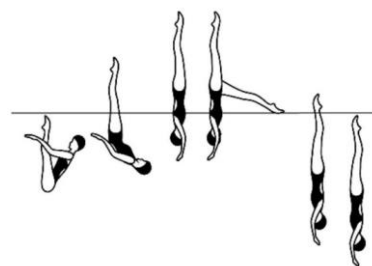
From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. With no loss of height, one leg is rapidly lowered to an airborne position midway between a **Side Fishtail Position** and a **Fishtail Position** with the foot of the lowered leg touching the surface of the water. The horizontal leg is rapidly lifted as the vertical leg is rapidly lowered to assume a **Bent Knee Vertical Position**. A rapid *180° Spin* is executed, as the bent knee is extended to join the vertical leg in a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water followed by a *Vertical Descent*.



Z **podwodnej pozycji łamanej** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest wyskok do **pozycji pionowej**. Bez straty wysokości jedna noga jest szybko opuszczana do wykonanej nad powierzchnią wody pozycji będącej pośrednią między: **boczny fishtail i fishtail** ze stopą opuszczanej nogi dotykającą powierzchni wody. Szybko i jednocześnie wykonywane są: dźwiganie nogi horyzontalnej jak również zginanie nogi pionowej, aby otrzymać **pion z nogą zgiętą**. Wykonywana jest szybka *śruba w dół o rotacji 180° (Spin 180°)* w czasie gdy zgięte kolano prostuje się, aby dotoczyć do nogi pionowej w **pionie** osiągniętym w momencie gdy kostki są na poziomie powierzchni wody. Całość kończy **pionowe zanurzenie**.

## 5B – Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180° [DD 2.1]

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position** and with no loss of height one leg is rapidly lowered to an airborne **Fishtail Position**. A rapid *Helicopter Rotation Spinning 180°* is executed with the horizontal leg lifted to a **Vertical Position** during the rotation and is completed as the ankles reach the surface of the water followed by a *Vertical Descent*.



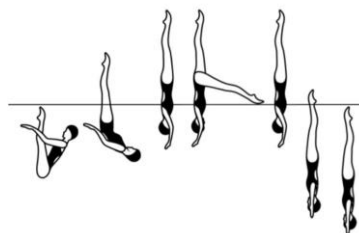
Z **podwodnej pozycji łamanej** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest wyskok do **pozycji pionowej**. Bez straty wysokości jedna noga jest szybko opuszczana do **pozycji fishtail**. Szybka rotacja Helicopter Spinning 180° jest wykonywana.

## WYMAGANIA DODATKOWE

6. W dowolnym miejscu programu muszą zostać wykonane dwie (2) dodatkowe hybrydy (hybrids), z których jedna musi być akcją łączoną oraz jeden (1) element akrobatyczny w parze (Pair Acrobatics).

**TEAM (ZESPÓŁ): WYMAGANE (OBOWIĄZKOWE) ELEMENTY (TRE)****Element 1****1A – Flying Fish Hybrid Spinning 180° [DD 2.5]**

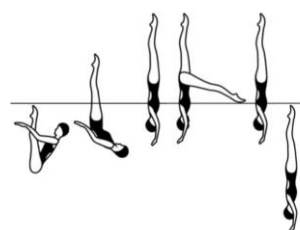
From a **Submerged Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position** and with no loss of height one leg is rapidly lowered to an airborne **Fishtail Position**. Without a pause the horizontal leg is rapidly lifted to a **Vertical Position**, followed by a rapid **180° Spin**.



Z **podwodnej pozycji łamanej** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest wyskok do **pozycji pionowej** i bez straty wysokości wysokość jedna noga opuszczana jest szybko do **pozycji fishtail**, a następnie bez pauzy noga horyzontalna jest dźwigana **pionu**, co kończy szybka śruba w dół 180° (*Spin 180°*).

**1B – Flying Fish Hybrid [DD 2.3]**

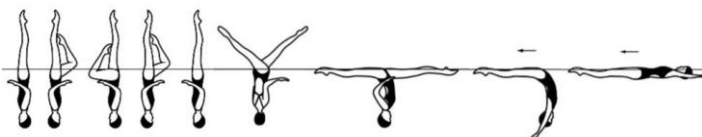
From a **Submerged Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position** and with no loss of height one leg is rapidly lowered to an airborne **Fishtail Position**. Without a pause the horizontal leg is rapidly lifted to a **Vertical Position** followed by a **Vertical Descent**.



Z **podwodnej pozycji łamanej** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest wyskok do **pozycji pionowej** i bez straty wysokości wysokość jedna noga opuszczana jest szybko do **pozycji fishtail**, a następnie bez pauzy noga horyzontalna jest dźwigana **pionu**, co kończy pionowe zanurzenie.

**Element 2****2A – Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical – Open 180° - Walkout [DD 2.6]**

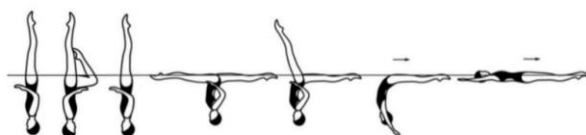
Starting in a **Vertical Position**, a *Full Twist* is executed as one leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position**. Continuing in the same direction another *Full Twist* is executed, as the bent knee is extended to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Half Twist* is executed as the legs are symmetrically lowered to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.



Zaczynając z **pozycji pionowej**, wykonywany jest *pełen obrót* (*full twist*) w czasie gdy jedna noga opuszczana jest do pozycji **pionu z nogą zgiętą**, aby następnie w czasie kolejnego *pełnego obrotu* (*full twist*) wykonanego w kontynuacji ruchu wyprostować kolano nogi zgiętej do pionu. Kontynuując w tym samym kierunku wykonywane jest *pół obrotu* (*half twist*) w czasie gdy nogi rozkładane są symetrycznie do **szpagatu**. Całość kończy *wypłynięcie przodem*.

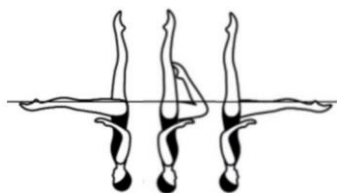
**2B – Vertical - Half Twist to Bent Knee - Half Twist to Vertical – Split - Walkout [DD 2.3]**

Starting in a **Vertical Position**, a *Half Twist* is executed as one leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position**. Continuing in the same direction another *Half Twist* is executed, as the bent knee is extended to a **Vertical Position**. The legs are symmetrically lowered to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.



Zaczynając z **pozycji pionowej**, wykonywane jest *pół obrotu* (*half twist*) w czasie gdy jedna noga opuszczana jest do pozycji **pionu z nogą zgiętą**, aby następnie w czasie kolejnego *pół obrotu* (*half twist*) wykonanego w kontynuacji ruchu wyprostować kolano nogi zgiętej do pionu. Następnie nogi rozkładane są symetrycznie do **szpagatu**. Całość kończy *wypłynięcie przodem*.

## Element 3

**BM 18 ROTACJA FOUETTÉ – NOWY RUCH**

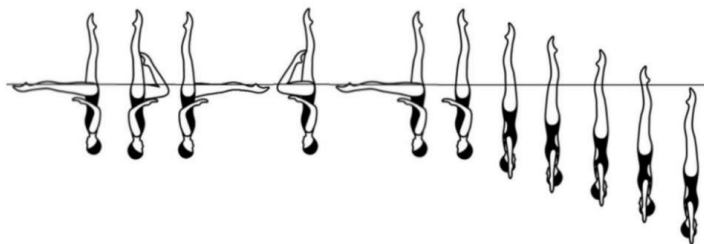
From a **Fishtail Position**, with the horizontal leg leading toward the vertical leg, a rapid 180° rotation is executed as the front leg bends to assume a **Bent Knee Vertical Position**. The bent leg rapidly extends to a **Fishtail Position**.

Z **pozycji Fishtail** z nogą poziomą prowadzącą w kierunku nogi pionowej, wykonywana jest szybka rotacja o 180° w czasie gdy przednia noga zgina się, aby osiągnąć **pion z nogą zgiętą**. Noga zgięta prostuje się szybko do **pozycji fishtail**.

**3A – Two Fouetté Rotations - Vertical - Continuous Spin 720° [DD 2.6]**

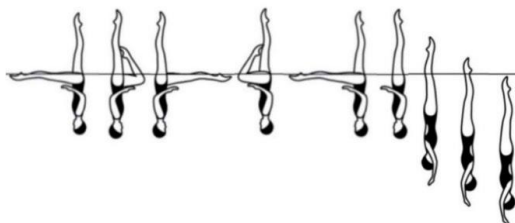
From a **Fishtail Position**, 2 *Fouetté* rotations (180°+180°) are executed. The horizontal leg is rapidly lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin* of 720° (2 rotations) is executed.

Z **pozycji fishtail** wykonywane są 2 rotacje *Fouetté* (180° + 180°). Następnie noga horyzontalna szybko dźwigana jest do pionu. Kontynuując ruch w tym samym kierunku wykonywana jest *śruba ciągła* o rotacji 720° (*Continuous Spin* 720° ; 2 obroty).

**3B – Two Fouetté Rotations – Vertical - Spinning 360° [DD 2.3]**

From a **Fishtail Position**, 2 *Fouetté* rotations (180°+180°) are executed. The horizontal leg is rapidly lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction, a rapid *Spinning* 360° (1 rotation) is executed.

Z **pozycji fishtail** wykonywane są 2 rotacje *Fouetté* (180° + 180°). Następnie noga horyzontalna szybko dźwigana jest do pionu. Kontynuując ruch w tym samym kierunku wykonywana jest szybka *śruba* o rotacji 360° (*Spinning* 360° ; 1 obrót).



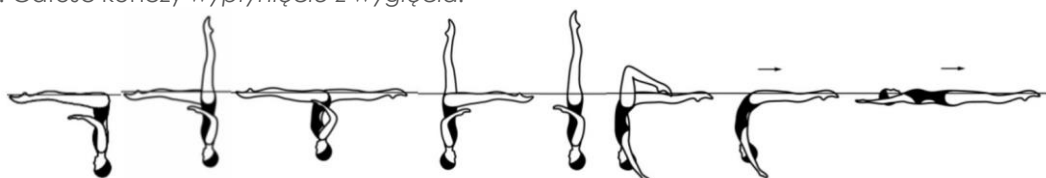
**Kolejne TRE ZESPOŁU na następnej stronie.**

## Element 4

### 4 – Butterfly Hybrid [DD 2.9]

The Butterfly Hybrid is to be performed rapidly. From a **Front Pike Position**, one leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted through an arc of 180° as the vertical leg is lowered to assume a **Split Position**. Without a pause a hip rotation of 180° is executed as the front leg is raised to assume a **Fishtail Position**. Continuing in the same direction a 180° rotation is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. The legs are lowered simultaneously to a **Bent Knee Surface Arch Position**. (Note: The **Bent Knee Surface Arch Position** can be assumed by using either leg). The bent knee is straightened to a **Surface Arch Position** and with continuous motion an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.

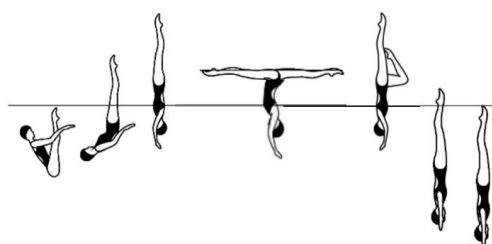
Butterfly Hybrid ma zostać w całości wykonana szybko. Z **pozycji kąta horyzontalnego** jedna noga dźwigana jest do **pozycji fishtail**. Następnie noga horyzontalna przenoszona jest po łuku 180° nad powierzchnią wody w czasie gdy noga pionowa opuszczana jest aby osiągnąć **szpagat**. Bez pauzy wykonywana jest rotacja w biodrach o 180° w czasie gdy noga horyzontalna dźwigana jest do **pozycji fishtail**. Kontynuując ruch noga horyzontalna dźwigana jest do **pionu**. Następnie nogi opuszczane są równocześnie do **pozycji wygięcia z nogą zgiętą** (ułożenie nóg w pozycji wygiętej z nogą zgiętą jest dowolne). Noga zgięta prostuje się do **wygięcia**. Całość kończy wypinięcie z wygięcia.



## Element 5

### 5A-Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid DD – 2.4

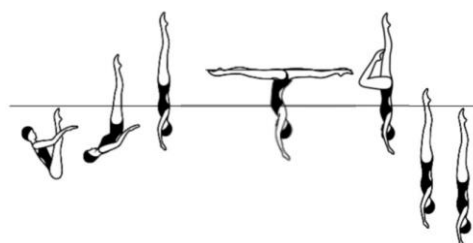
From a **Submerged Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**, followed by a rapid rotation of 180° to assume an airborne **Bent Knee Vertical Position** with the front leg bent. A rapid *Vertical Descent* is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg completed as the ankles reach the surface of the water followed by a *Vertical Descent*.



Z **podwodnej pozycji łamanej** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest wyskok do **pozycji pionowej**. Utrzymując maksymalną wysokość, następuje szybkie rozłożenie nóg do **szpagatu**, a następnie szybka rotacja o 180° do **pionu z nogą zgiętą**, przy czym zgięta ma być noga przednia. Następuje szybkie *pionowe zanurzenie* w czasie wyprostowania zgiętej nogi do **pionu**, który ma zostać osiągnięty w momencie gdy kostki znajdują się na wysokości poziomu wody. Wszystko kończy *pionowe zanurzenie*.

### 5B-Rocket Split Bent Knee Hybrid DD – 2.1

From a **Submerged Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position** followed by the front leg rapidly bending and the back leg rapidly lifting to a vertical to assume an airborne **Bent Knee Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg completed as the ankles reach the surface of the water followed by a *Vertical Descent*.



Z **podwodnej pozycji łamanej** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest wyskok do **pozycji pionowej**. Utrzymując maksymalną wysokość, następuje szybkie rozłożenie nóg do **szpagatu**, a następnie przednia noga szybko zgina się w czasie gdy tylna dźwigana jest szybko do pionu, aby osiągnąć pion z nogą zgiętą. Następuje *pionowe zanurzenie* w czasie wyprostowania zgiętej nogi do **pionu**, który ma zostać osiągnięty w momencie gdy kostki znajdują się na wysokości poziomu wody. Wszystko kończy *pionowe zanurzenie*.

**WYMAGANIA DODATKOWE**

6. W dowolnym miejscu programu muszą zostać wykonane trzy (3) dodatkowe hybrydy (hybrids), a których: jedna (1) to kadencja, a jeden (1) to element akrobatyczny wykonany przez wszystkich członków zespołu. Dla elementu akrobatycznego **współczynnik trudności DD musi być w przedziale 2,0 - 2,65** (zgodnie z w Załącznikiem VII)

**Kadencja (Cadence Action):** Identyczne ruchy wykonywane sekwencyjnie, jeden po drugim, przez wszystkich członków zespołu. Gdy wykonywana jest więcej niż jedna kadencja, muszą one następować po sobie i nie mogą być oddzielone innymi opcjonalnymi lub wymaganymi elementami. Druga kadencja może rozpocząć się przed ukończeniem przez wszystkich członków zespołu pierwszej, ale każdy członek zespołu musi wykonać akcję każdej kadencji.

**Element akrobatyczny:** Ogólny termin określający skoki, wyrzuty, podniesienia, platformy itp., które są wykonywane jako spektakularne akrobacje i/lub ryzykowne działania w powietrzu, w podporze równoważnym lub są kombinacją tychże i wymagają współpracy i pomocy ze strony członków zespołu.

Element akrobatyczny zespołu jest za taki uważany jeżeli bierze w nim udział przynajmniej 4 członków tego zespołu (przykład: 3 osoby stanowiące bazę + 1 osoba wykonujący akrobację LUB 2 osoby stanowiące bazę + 1 osoba wspomagająca, która wypycha + 1 osoba wykonująca akrobację). Element ten musi rozpocząć się i zakończyć w wodzie! Wszystkie inne akcje są traktowane jako akrobacje w parach (Pair Acrobatics) lub akcje asystowane (Pair Assist).

7. Układ może zawierać maksymalnie ustawienie KOŁO.

Kierunki przemieszczania się zawodników mogą różnić się, o ile wszyscy są zwrócenii twarzami w tą samą stronę.

Różnice w kierunkach są dozwolone tylko podczas zmian ustawień po wodą i podwodnych akcji oraz wykonywania ustawienia KOŁO.

## ZAŁĄCZNIK III – ZESTAWY ELEMENTÓW W PROGRAMACH

Senior / Junior	Czas (+/- 5 sec)	Ilość el. wymaganych	Wyszczególnienie
Solo Techniczne	2:00	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 wymaganych elementów</li> <li>2 dowolne hybrydy (hybrids)</li> </ul>
Solo Dowolne	2:15	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>7 dowolnych hybryd (hybrids)</li> </ul>
Duet Techniczny	2:20	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 TRE (wymaganych technicznych elementów)</li> <li>2 dowolne hybrydy (hybrids)</li> <li>1 element akrobatyczne w parze (Pair Acrobatics)</li> </ul>
Duet Dowolny	2:45	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>7 dowolnych hybryd (hybrids)</li> <li>2 elementy akrobatyczne w parze (Pair Acrobatics)</li> </ul>
Duet MIX Techniczny	2:20	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 TRE (wymaganych technicznych elementów)</li> <li>2 dowolne hybrydy (hybrids), z czego jedna ma zawierać w sobie elementy potęczenia zawodników</li> <li>1 element akrobatyczny w parze (Pair Acrobatics)</li> </ul>
Duet MIX Dowolny	2:45	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 dowolnych hybryd (hybrids), z czego jedna ma zawierać w sobie elementy potęczenia zawodników</li> <li>3 elementy akrobatyczne w parze (Pair Acrobatics), w tym: jedno wnoszenie (lift), jeden wyrzut/wyskok (throw/jump) i jeden dowolny</li> <li><b>DODATKOWO element wymagany dla Duetu MIX Dowolnego</b> to 2 łączone akcje na powierzchni wody z przemieszczaniem się</li> </ul>
Zespół Techniczny	2:50	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 TRE (wymaganych technicznych elementów)</li> <li>3 dowolne hybrydy (hybrids), z czego jedna ma zawierać w sobie kadencję</li> <li>1 wymagany element akrobatyczny zespołu*</li> </ul>
Zespół Dowolny	3:30	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>7 dowolnych hybryd (hybrids)</li> <li>4 dowolne elementy akrobatyczne zespołu*</li> </ul>
Program Akrobatyczny	3:00	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>7 dowolnych elementów akrobatycznych zespołu*, w tym po jednym z każdej grupy = 4 + 3 z grup dowolnego wyboru</li> </ul> <p>Przejścia (transitions) są dowolne, ale nie dodają trudności Hybrydy (hybrids) są dowolne, ale nie dodają trudności</p>

Junior Młodszy (K: 13-15 / M:13-16)	Czas (+/- 5 sec)	Ilość el. wymaganych	Wyszczególnienie
Solo Dowolne	2:00	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 dowolnych hybryd (hybrids)</li> </ul>
Duet Dowolny	2:30	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 dowolnych hybryd (hybrids)</li> <li>1 element akrobatyczny w parze (Pair Acrobatics)</li> </ul>
Duet MIX Dowolny	2:30	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 dowolnych hybryd (hybrids), z czego jedna ma zawierać w sobie elementy potęczenia zawodników</li> <li>2 elementy akrobatyczne w parze (Pair Acrobatics)</li> <li><b>DODATKOWO element wymagany dla Duetu MIX Dowolnego</b> to 2 łączone akcje na powierzchni wody z przemieszczaniem się</li> </ul>
Zespół Dowolny	3:00	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 dowolnych hybryd (hybrids)</li> <li>3 dowolne elementy akrobatyczne zespołu* z limitem bezpieczeństwa**</li> <li>DODATKOWO wymagane składowe wykonane w pełnej synchronizacji w dowolnej z 6 hybryd (hybrids): Jeden (1) wyskok (thrust) (T1 – T9) Jedna (1) śruba w dół 720° z jedną lub dwoma nogami (R3)</li> </ul>
Kombinacja	3:00	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 dowolne elementy akrobatyczne zespołu* z limitem bezpieczeństwa**</li> <li>Dowolne przejścia</li> <li>TYLKO 1 x hybryda (hybrid) solo, 1 x hybryda (hybrid) duetu, 3 x hybryda (hybrid) zespołowa, co oznacza wykonanie przez min. 4 członków zespołu</li> </ul>

Młodzik	Czas (+/- 5 sec)	Ilość el. wymaganych	Wyszczególnienie
<b>Solo Dowolne</b>	2:00	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 dowolnych hybryd (hybrids)</li> </ul>
<b>Duet Dowolny</b>	2:30	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 dowolnych hybryd (hybrids)</li> <li>1 element akrobatyczny w parze (Pair Acrobatics)</li> </ul>
<b>Duet MIX Dowolny</b>	2:30	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 dowolnych hybryd (hybrids), z czego jedna ma zawierać w sobie elementy połączenia zawodników</li> <li>1 element akrobatyczny w parze (Pair Acrobatics)</li> <li><b>DODATKOWO element wymagany dla Duetu MIX Dowolnego to 2 łączone akcje na powierzchni wody z przemieszczaniem się</b></li> </ul>
<b>Zespół Dowolny</b>	3:00	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 dowolnych hybryd (hybrids)</li> <li>3 dowolne elementy akrobatyczne zespołu* z limitem bezpieczeństwa**</li> </ul>
<b>Kombinacja</b>	3:00	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 dowolne elementy akrobatyczne zespołu* z limitem bezpieczeństwa**</li> <li>Dowolne przejścia</li> <li>TYLKO 1 x hybryda (hybrid) solo, 1 x hybryda (hybrid) duetu, 3 x hybryda (hybrid) zespołowa, co oznacza wykonanie przez min. 4 członków zespołu</li> </ul>

\*Definicja elementu akrobatycznego zgodnie z Katalogiem akrobatycznym: Element akrobatyczny zespołu jest za taki uważany jeżeli bierze w nim udział przynajmniej 4 członków tego zespołu (przykład: 3 osoby stanowiące bazę + 1 osoba wykonujący akrobację LUB 2 osoby stanowiące bazę + 1 osoba wspomagająca, która wypycha + 1 osoba wykonująca akrobację). Element ten musi rozpocząć się i zakończyć w wodzie! Wszystkie inne akcje są traktowane jako akrobacje w parach (Pair Acrobatics) lub akcje asystowane (Pair Assist).

\*\* Limity bezpieczeństwa dla elementów akrobatycznych w Młodziku / Juniorze Młodszym: maksymalny współczynnik trudności DD wynosi:

Dla grupy A: 2,65

Dla grupy B: 2,6

Dla grupy C: 2,45

Dla grupy P: 2,5

Należy się w tym odnosić do Katalogu elementów akrobatycznych WA.



## ZAŁĄCZNIK IV – WYMOGI DLA PROGRAMU AKROBATYCZNEGO

### WYMAGANIA OGÓLNE

1. Limity czasu jak w AS 14.1
2. Określone w wymaganym elemencie #1 akrobacje mogą być wykonane w dowolnej kolejności.
3. Jak w przypadku wszystkich programów, karta trenera musi odzwierciedlać wszystkie wymagania dla tego programu i wskazywać wszystkie wymagane elementy, określone w załączniku III, w wybranej kolejności wykonania.

### WYMAGANE ELEMENTY

Siedem (7) elementów akrobatycznych: po jednym z każdej grupy (A, B, C, P) i trzy (3) dodatkowo własnego wyboru (wybrane z dowolnej grupy / grup)

**Element akrobatyczny:** Ogólny termin określający skoki, wyrzuty, podniesienia, platformy itp., które są wykonywane jako spektakularne akrobacje i/lub ryzykowne działania w powietrzu, w podporze równoważnym lub są kombinacją tychże i wymagają współpracy i pomocy ze strony członków zespołu.

Element akrobatyczny zespołu jest za taki uważany jeżeli bierze w nim udział przynajmniej 4 członków tego zespołu (przykład: 3 osoby stanowiące bazę + 1 osoba wykonujący akrobację LUB 2 osoby stanowiące bazę + 1 osoba wspomagająca, która wypycha + 1 osoba wykonująca akrobację). Element ten musi rozpocząć się i zakończyć w wodzie! Wszystkie inne akcje są traktowane jako akrobacje w parach (Pair Acrobatics) lub akcje asystowane (Pair Assist).

## **ZAŁĄCZNIK V – WYMOGI DLA PROGRAMU KOMBINACJI**

### WYMAGANIA OGÓLNE

1. Limity czasu jak w ASAG 5
2. Początek programu może być na lądzie lub z wody lub być kombinacją obu.
3. Wszystkie kolejne części muszą rozpocząć się w wodzie.
4. Nowa część rozpoczyna się w bliskości miejsca zakończenia poprzedniej części.
5. Jak w przypadku wszystkich programów, karta trenera musi odzwierciedlać wszystkie wymagania dla tego programu i określać wszystkie elementy, określone w załączniku III, w wybranej kolejności wykonania.
6. Program musi przedstawiać temat (mieć myśl przewodnią).

### WYMAGANE ELEMENTY

Przynajmniej dwie (2) części programu muszą być wykonywane przez mniej niż trzy (3) osoby oraz przynajmniej dwie (2) części programu muszą być wykonywane przez osiem (8) do dziesięciu (10) osób.

W programie kombinacji Juniora Młodszego muszą zostać wykonane 4 elementy akrobatyczne, a Młodzika 3 elementy akrobatyczne. Przy czym maksymalny współczynnik trudności DD dla tych elementów wynosi:

Dla grupy A: 2,65

Dla grupy B: 2,6

Dla grupy C: 2,45

Dla grupy P: 2,5

Należy się w tym odnosić do Katalogu elementów akrobatycznych WA.

---

<sup>i</sup> Na dzień 10.01.2023 w przepisach na stronie WA.org widnieje słowo „and”, ale jest to błąd i powinno być słowo „as”