

# Műúszás FINA szabályzat

2022-25

## FÜGGELÉKEK

Fordította: Bártfai Eszter, Nikházy Leticia, Vándor Csilla

Lektorálta: Vizi Judit

# Tartalomjegyzék

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| I. SZ. FÜGGELÉK : KÖTELEZŐK KOROSZTÁLYOS CSOPORTJAI 2022-2027   | 7  |
| Gyerek kötelezők                                                | 11 |
| Utánpótlás kötelezők                                            | 15 |
| II. SZ. FÜGGELÉK : RÖVIDPROGRAM ELŐÍRT ELEMEEK 2022-2027        | 21 |
| Általános követelmények                                         | 21 |
| Egyéni előírt elemek                                            | 22 |
| Páros előírt elemek                                             | 26 |
| Vegyespáros előírt elemek                                       | 31 |
| Csapat előírt elemek                                            | 36 |
| IV. SZ. FÜGGELÉK AKROBATIKUS KŰR ELŐÍRT ELEMEEK                 | 41 |
| Általános követelmények                                         | 41 |
| Előírt akrobatikus technikai elemek                             | 41 |
| V. SZ. FÜGGELÉK KOMBINÁCIÓS KŰR ELŐÍRT ELEMEEK                  | 41 |
| Általános követelmények                                         | 41 |
| Előírt elemek                                                   | 41 |
| I. SZ. FÜGGELÉK : ALAPHELYZETEK ÉS ALAPMOZGÁSOK - ANGOL- magyar | 42 |
| BASIC BODY POSITIONS - Alappozíciók                             | 42 |
| BASIC MOVEMENTS - Alapmozgások                                  | 44 |

Jelölések:

**Félkövér szöveg: alappozíciók**

*Dőlt szöveg: alapmozgások*

Minden kiemelt **alappozícióról** és *alapmozgásról* bővebb angol és magyar leírás található az alappozíciók és alapmozgások függelékben.

Linkek:

A fejezetek elején található tartalomjegyzékek minden sora kattintható a könnyebb navigálás érdekében.

## Tartalomjegyzék

### GYEREK KÖTELEZŐK

- 1- 106 Straight Ballet leg DD 1,6
- 2- 301 Barracuda DD 1,8
- 3- 359 Front Ariana DD 2,2
- 4- 348 Tower DD 1,9
- 3- 363 Water Drop DD 1,8
- 4- 401 Swordfish DD 2,1
- 3- 311 Kip DD 1,6
- 4- 227d Swanita Spinning 180° DD 1,9

### UTÁNPÓTLÁS KÖTELEZŐK

- 1-140g Flamingo Bent Knee, Twist Spin DD 2,9
- 2- 437 Cyclone, Open 180° DD 2,6
- 1-308h Barracuda Airborne Split, Spin Up 180° DD 2,9
- 2- 407 Swordfish Straight Leg Ariana Rotation DD 2,6
- 1-356f Whip Continuous Spin 720° DD 3,0
- 2-441 Saturn DD 2,5
- 1-352 Venus DD 3,0
- 2- 240i- Albatross Spin Up 360° DD 2,5
- 1-144 Rio Straight Leg DD 3,1
- 2 - 421 Walkover Back Closing 360° DD 2,4
- 1- 440d Ipanema Spinning 180° DD 3.1
- 2- 311j Kip Combined Spin (360° + 360°) DD 2.4





Gyerek kötelezők

### 1- 106 Straight Ballet leg

DD 1,6

Hanyattlebegés (Back Layout) helyzetből az egyik lábat nyújtva felemeljük Balettláb (Ballet leg) helyzetbe (Straight Ballet Leg). A balettlábat félbalettláb (Bent Knee) helyzeten keresztül nyújtjuk hanyattlebegésbe (Ballet Leg is lowered).

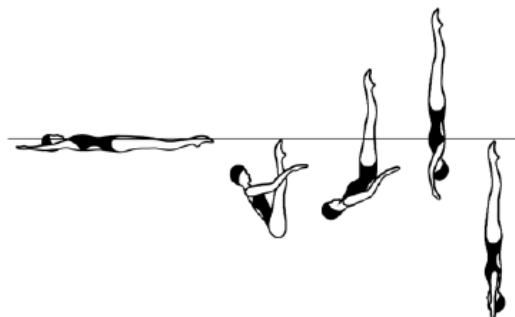






|      |  |  |  |  | Total |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------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

### 2- 301 Barracuda

DD 1,8

Hanyattlebegés (Back Layout) helyzetből a lábakat vertikális pozícióba emeljük, miközben a törzs lesüllyed Back Pike helyzetbe, a lábujjak éppen a vízfelszín alatt helyezkednek el. Kiszúrást hajtunk végre Vertikális (Vertical) helyzetbe. Vertikális süllyedést hajtunk végre a kiszúrással megegyező tempóban (Vertical Descent).



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

Választható kötelezők

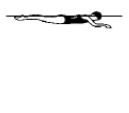



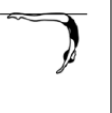
1 csoport

### 3- 359 Front Ariana

DD 2,2

**Hasonlebegés (Front Layout)** helyzetből *Front Pike helyzet* felvétele (*Front Pike Position Assumed*). Az egyik lábat 180°-os ívben átemeljük a víz fölött **spárga (Split)** helyzetbe. A lábak víz felszínhez viszonyított helyzetét megtartva *Ariana rotációt* végzünk (*Ariana Rotation*). *Walkout Front* kicsúszást hajtunk végre.

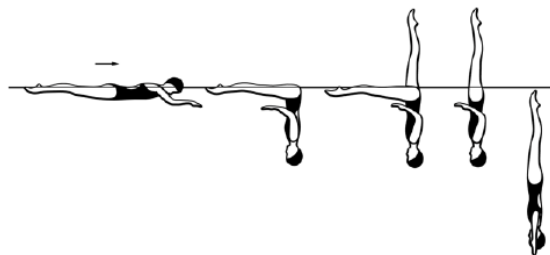






|      |  |  |  |  |  | Total |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| NVT= |                                                                                   | 6.0                                                                               | 20.0                                                                              | 17.0                                                                              | 23.0                                                                               | 73    |
| PV = |                                                                                   | 0.82                                                                              | 2.74                                                                              | 2.33                                                                              | 3.15                                                                               | 10    |

### 4- 348 Tower

DD 1,9

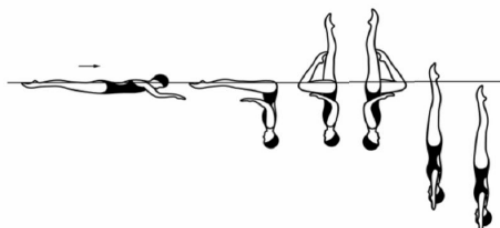
**Hasonlebegés (Front Layout)** helyzetből *Front Pike helyzetet* veszünk fel. Az egyik lábat **Fishtail** helyzetbe emeljük. A vízszintes lábat **Vertikális (Vertical)** helyzetbe emeljük, majd *Vertikális süllyedést* hajtunk végre (*Vertical Descent*).









|      |  |  |  |  | Total |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| NVT= |                                                                                     | 6.0                                                                                 | 14.5                                                                                | 20.5                                                                                | 55    |
| PV = |                                                                                     | 1.09                                                                                | 2.64                                                                                | 3.73                                                                                | 10    |

**3- 363 Water Drop****DD 1,8**

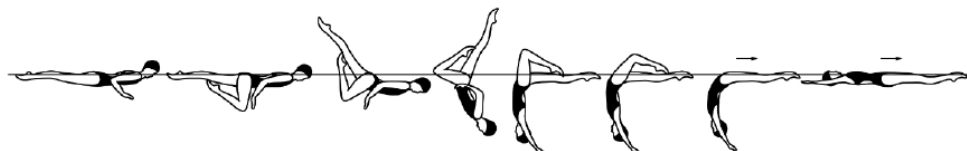
**Hasonlebegés (Front Layout)** helyzetből *Front Pike helyzetet veszünk fel (Front Pike Position is Assumed)*. A lábakat egyszerre **Bent Knee Vertical** helyzetbe emeljük. Szinten tartott fél fordulatot (*Half Twist*) végzünk. Miközben a hajlított térdet nyújtjuk **Vertikális (vertical) helyzetbe**, a félfordulattal megegyező irányba 180°-os fordulatot (*180° Spin*) hajtunk végre süllyedéssel egyidőben addig, amíg a boka eléri a vízfelszínt. *Vertikális süllyedést* hajtunk végre (*Vertical Descent*).








|      |  |  |  |  |  |  | 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**

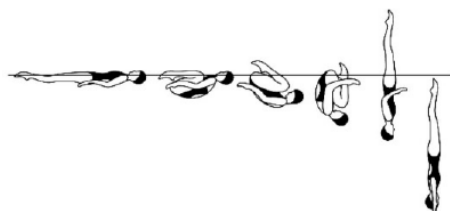
**Hasonlebegés (Front Layout)** helyzetből **hasonlebegés félbalettláb (Bent Knee Front Layout)** helyzet felvétele. A hátat homorítva süllyesztjük, mialatt a nyújtott lábat 180°-os ívben a vízfelszín fölé emeljük **Bent Knee Surface Arch** helyzetbe. A hajlított térdet **Surface Arch** helyzetbe nyújtjuk és egyenes, folyamatos mozgással *kicsúszást végzünk hanyattlebegés helyzetbe*, a fej a csípő helyére érkezik (*Arch to Back Layout Finish Action*).




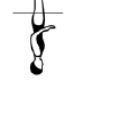


|      |  |  |  |  |  | Total |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| NVT= |                                                                                     | 4.0                                                                                 | 47.0                                                                                | 11.5                                                                                | 7.0                                                                                  | 69.5  |
| PV = |                                                                                     | 0.58                                                                                | 6.76                                                                                | 1.65                                                                                | 1.01                                                                                 | 10    |

**3- 311 Kip****DD 1,6**

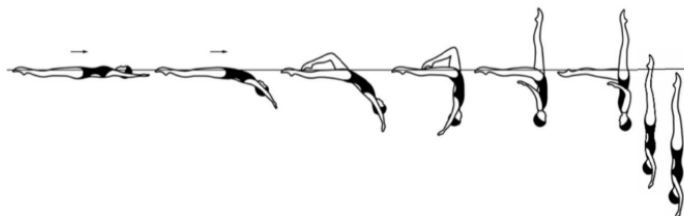
**Hanyattlebegés (Back Layout)** helyzetből a lábujjakat és a sípcsontot végighúzva a vízfelszínen **Tuck** pozíciót veszünk fel. Folyamatos mozgással a Tuck pozíciót még kompaktabban tartva hanyattbukfencet végzünk addig, amíg a lábszár elülső része a vízfelszínre merőleges lesz. A törzs alágördül, miközben a lábakat nyújtjuk **Vertikális (Vertical)** helyzetbe úgy, hogy a vertikális vonala a csípő, valamint a fej és a lábszár korábbi vonala közé essen. *Vertikális süllyedést* hajtunk végre (*Vertical Descent*).

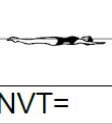
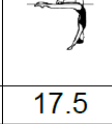
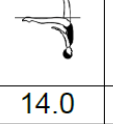
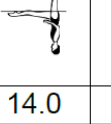
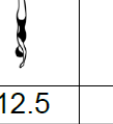
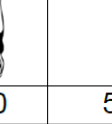


|      |  |  |  |  | Total |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| NVT= |                                                                                    | 3.0                                                                                | 2.0                                                                                | 23.0                                                                               | 42    |
| PV = |                                                                                    | 0.71                                                                               | 0.48                                                                               | 5.48                                                                               | 10    |

**4- 227d Swanita Spinning 180°****DD 1,9**

**Hanyattlebegés (Back Layout)** helyzetből *Bent Knee Surface Arch* helyzetet veszünk fel (*Bent Knee Surface Arch Position Assumed*). A hajlított térdet nyújtjuk **Lovag (Knight)** helyzetbe. A törzs 180°-os fordításával **Fishtail** helyzetet veszünk fel. Ugyanabba az irányba továbbfordulva, a vízszintes láb vertikális helyzetbe emelésével 180°-os fordulatot (*Spinning 180°*) hajtunk végre egyidejű süllyedéssel addig, amíg a boka eléri a vízfelszínt. *Vertikális süllyedést* hajtunk végre (*Vertical Descent*).



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

## Utánpótlás kötelezők

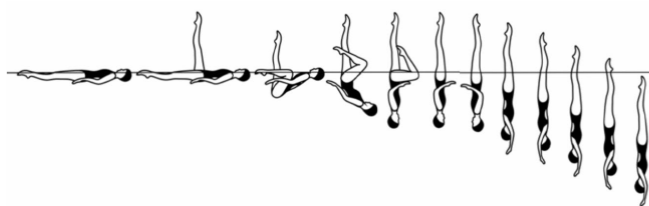
### Section A

I csoport

#### 1-140g Flamingo Bent Knee, Twist Spin

DD 2,9

*Balettláb* kivitelezése balettláb helyzetig (*Ballet Leg is assumed*), majd a vízszintes láb sápcsonjtját a víz felszínén húzzuk **Flamingó (Surface Flamingo)** helyzetig. A Balettláb vertikális helyzetét megtartva a csípőt emeljük, miközben a törzs alá gördül, a behajlított láb pedig **Bent Knee Vertical** helyzetbe kerül. A hajlított láb térdét kinyújtjuk **Vertikális (Vertical)** pozícióba. *Twist Spin* végrehajtása.

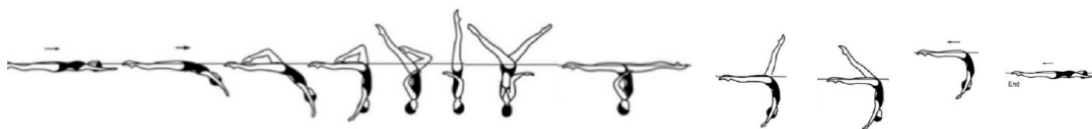


|      |  |      |      |      |      |      |      |  | Total |
|------|--|------|------|------|------|------|------|--|-------|
| NVT= |  | 10.5 | 11.0 | 7.5  | 20.0 | 16.5 | 48.0 |  | 113.5 |
| PV = |  | 0.93 | 0.97 | 0.66 | 1.76 | 1.45 | 4.23 |  | 10    |

#### 2- 437 Cyclone, Open 180°

DD 2,6

*Hanyattlebegés (Back Layout)* helyzetből *Bent Knee Surface Arch helyzet felvétele (Bent Knee Surface Arch Position is assumed)*. A lábakat egyszerre emeljük **Vertikális (Vertical)** pozícióba, miközben *Twirl*-t végzünk. A forgási irány megtartásával 180°-os fordulatot hajtunk végre, miközben a lábakat szimmetrikusan nyitjuk **Spárga (Split)** helyzetbe. *Walkout Front* kicsúszást végzünk.

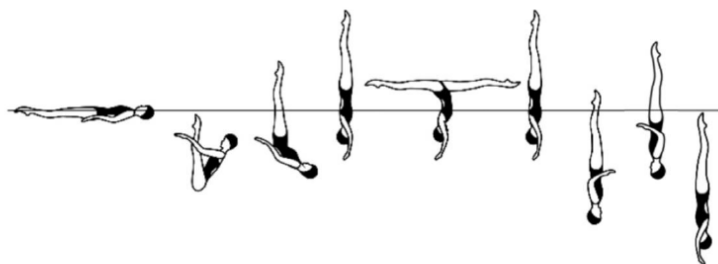


|      |  |      |      |      |      | Total |      |
|------|--|------|------|------|------|-------|------|
| NVT= |  | 17.5 | 29.0 | 20.0 | 23.0 | 7.0   | 96.5 |
| PV = |  | 1.81 | 3.01 | 2.07 | 2.38 | 0.73  | 10   |



**1-308h Barracuda Airborne Split, Spin Up 180°****DD 2,9**

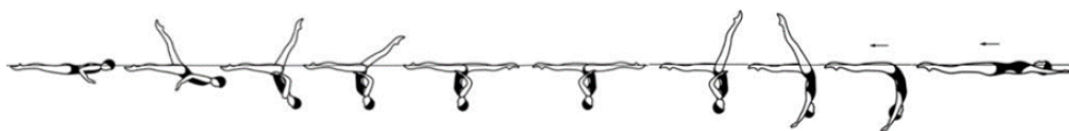
**Hanyattlebegés (Back Layout)** helyzetből a lábakat vertikálisba emeljük, miközben a törzs lesüllyed **Back Pike** helyzetbe, a lábujjak éppen a vízfelszín alatt helyezkednek el. *Spárga kiszúrás (Rocket Split)* végrehajtása. *Vertikális süllyedés (Vertical Descent)* a kiszúrással megegyező tempóban, amíg a boka eléri a vízfelszínét. Gyors *180°-os felfelé fordulatot (Spin Up 180°)* végzünk, amit egy gyors *Vertikális süllyedés (Vertical Descent)* követ.



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

**2- 407 Swordfish Straight Leg Ariana Rotation****DD 2,6**

**Hasonlebegés (Front Layout)** helyzetből a hátat homorítva süllyesztjük, miközben az egyik lábat 180°-os ívben a vízfelszín fölött átemeljük **Spárga (Split)** helyzetbe. A lábak víz felszínhez viszonyított helyzetét megtartva *Ariana rotációt (Ariana Rotation)* végzünk. *Walkout Front* kicsúszást végzünk.



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

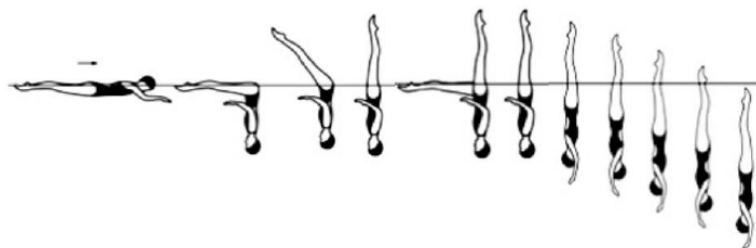
Section B

3 csoport

**1-356f Whip Continuous Spin 720°**

**DD 3,0**

**Hasonlebegés (Front Layout)** helyzetből *Front Pike helyzetet veszünk fel (Front Pike Position is assumed)*. A lábakat **Vertikális** helyzetbe emeljük. Az összes további mozdulat gyors. Az egyik lábat gyors mozdulattal **Fishtail** helyzetbe engedjük, majd szünet nélkül felemeljük **Vertikális (Vertical)** helyzetbe. Szintén szünet nélkül *Continuous Spin 720°* forgást hajtunk végre.



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

**2-441 Saturn**

**DD 2,5**

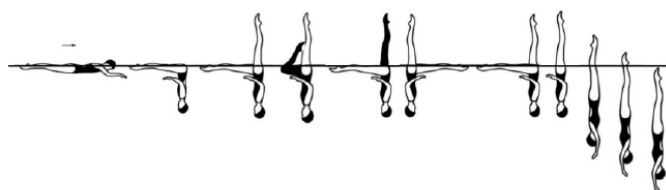
**Hanyattlebegés (Back Layout)** helyzetből *Surface Arch helyzetet veszünk fel (Surface Arch Position is assumed)*. Az egyik lábat **Lovag (Knight)** helyzetbe emeljük. A törzs függőleges helyzet megtartása mellett annak 180°-os fordításával **Fishtail** helyzetet veszünk fel. Eddigi forgási iránnyal megegyező irányba *Twirl* végrehajtása, miközben a vízszintes lábat **Vertikális**ba emeljük. *Vertikális süllyedést* hajtunk végre (*Vertical Descent*).



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

**1-352 Venus****DD 3,0**

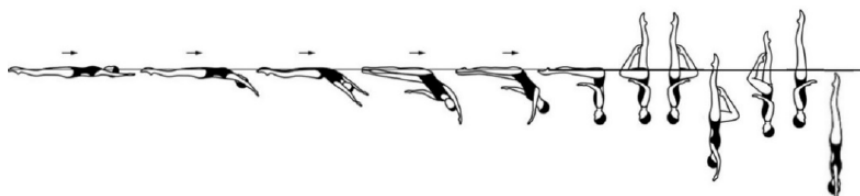
**Hasonlebegés (Front Layout)** helyzetből *Front Pike helyzetet veszünk fel (Front Pike Position is assumed)*. Az összes többi mozdulatot - a Front Pike-tól a gyakorlat végéig - gyorsan kell végrehajtani. Az egyik lábat **Fishtail** helyzetbe emeljük, a vízszintes lábat pedig behajlítjuk, hogy **Bent Knee Vertical** helyzetet vegyünk fel. A hajlított lábat kinyújtjuk függőlegesbe, miközben a függőleges lábat leengedjük vízszintesig **Fishtail** helyzetbe. *360°-os forgást* hajtunk végre Fishtail helyzetben. A vízszintes lábat **Vertikális (Vertical)** helyzetbe emeljük. *360°-os leforgást (360° Spin)* végzünk.



|      |      |      |      |      |      |      |      |   |   |       |
|------|------|------|------|------|------|------|------|---|---|-------|
|      |      |      |      |      |      |      |      |   |   | 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°****DD 2,5**

**Hanyattlebegés (Back Layout)** helyzetből - a fej vezetésével - a fej, a csípő és a lábak a víz felszíne mentén mozognak addig, amíg a csípő éppen elmerülne. A csípő, a lábak és a lábfejek tovább mozognak a víz felszíne mentén, miközben a test elfordul **Front Pike** helyzetbe, a csípő a fej helyére kerül. A lábakat egyszerre emeljük **Bent Knee Vertical** helyzetbe. *Half Twist* végrehajtása. A **Bent Knee Vertical** helyzetet megtartva a nyújtott láb bokájáig süllyedünk. *360°-os felfelé forgást (Spin Up 360°)* hajtunk végre, miközben a hajlított térdet nyújtjuk **Vertikális (Vertical)** helyzetbe, amit *Vertikális süllyedés követ (Vertical Descent)*.



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

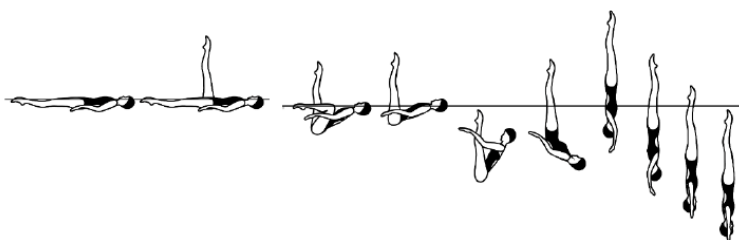
Section C




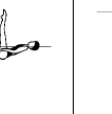

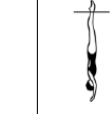
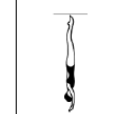

5 csoport

**1-144 Rio Straight Leg**

**DD 3,1**

Nyújtott balettláb kivitelezése (*Straight Ballet Leg is assumed*). A vízszintes láb térdét, sípcsontját és lábujjait a víz felszínén húzzuk **Flamingó (Surface Flamingo)** helyzetig. A vízszintes lábat nyújtjuk **Dupla Balettláb (Surface Ballet Leg Double)** helyzetbe. A test vertikálisan lesüllyed **Back Pike** helyzetbe úgy, hogy a lábujjak éppen a vízfelszín alatt helyezkedjenek el. **Kiszúrást (Thrust)** hajtunk végre vertikális helyzetbe, majd **360°-os leforgást (Spinning 360°)** végzünk a Kiszúrással megegyező tempóban.




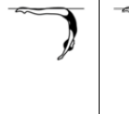

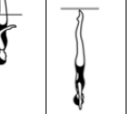

|      |  |  |  |  |  |  |  |  | Total |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 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**

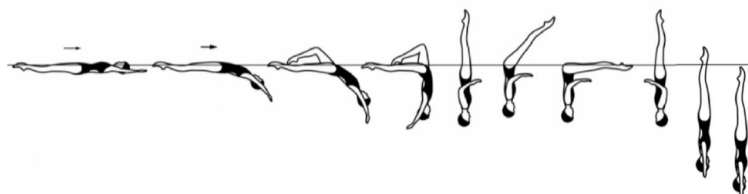
Hanyattlebegés helyzetből **Surface Arch helyzet felvétele (Surface Arch Position is assumed)**. Az egyik lábat 180°-os ívben átemeljük a vízfelszín felett **Spárga (Split)** helyzetbe. Folyamatos mozgással 360°-os fordulatot végzünk, mialatt a lábakat szimmetrikusan emeljük és zárjuk **Vertikális (Vertical)** helyzetbe. **Vertikális süllyedést** hajtunk végre (*Vertical Descent*).


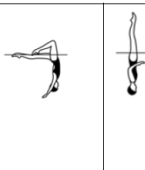
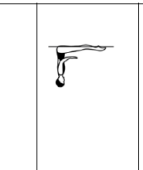
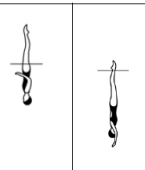
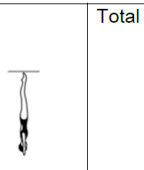
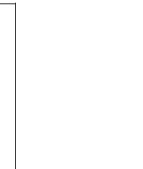



|      |  |  |  |  |  | Total |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------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

**1- 440d Ipanema Spinning 180°****DD 3.1**

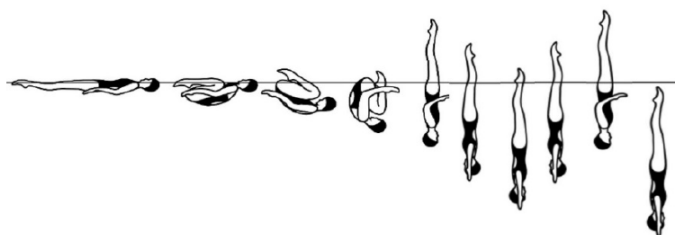
**Hanyattlebegés (Back Layout)** helyzetből *Bent Knee Surface Arch* helyzet felvétele (*Bent Knee Surface Arch Position is assumed*). A vízszintes lábat emeljük, miközben a hajlított térdet nyújtjuk **Vertikális** helyzetbe. A lábakat leengedjük **Front Pike** helyzetbe. Gyors 180°-os fordulatot végzünk, miközben a lábakat **Vertikálisba (Vertical)** emeljük, majd ugyanabba az irányba gyors *180°-os leforgást (180° Spin)* végzünk.

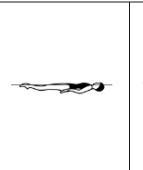
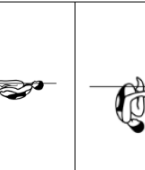
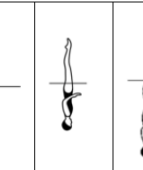
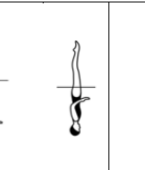
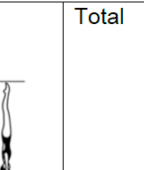
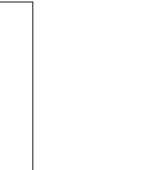


|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|  |  |  |  |  |  |  | Total |
| NVT=                                                                              | 17.5                                                                              | 21.0                                                                              | 33.0                                                                               | 33.0                                                                                | 16.0                                                                                | 0                                                                                   | 120.5 |
| PV =                                                                              | 1.45                                                                              | 1.74                                                                              | 2.74                                                                               | 2.74                                                                                | 1.33                                                                                | 0                                                                                   | 10    |

**2- 311j Kip Combined Spin (360° + 360°)****DD 2.4**

**Hanyattlebegés (Back Layout)** helyzetből a térdet a sípcsontot és lábujjakat a víz felszínén végighúzva **Tuck** pozíciót veszünk fel. Folyamatos mozgással a Tuck pozíciót még kompaktabban tartva részleges hanyattbukfencet végzünk addig, amíg a lábszár elülső része a vízfelszínre merőleges lesz. A törzs alágördül, miközben a lábakat nyújtjuk **Vertikális (Vertical)** helyzetbe úgy, hogy a vertikális vonala a csípő, valamint a fej és a lábszár korábbi középvonalára essen. Ezt gyors *Combined Spin (360° + 360°)*, majd gyors *Vertikális süllyedés (Vertical Descent)* követi.



|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|  |  |  |  |  |  | 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    |

## II. SZ. FÜGGELÉK : RÖVIDPROGRAM ELŐÍRT ELEMEEK 2022-2027

# Tartalomjegyzék

### Általános követelmények

#### Egyéni előírt elemek

- 1A - Thrust Continuous Spin 720° DD – 2.7
- 1B - Thrust Spinning 360° DD - 2.1
- 2A – Combined Spin 1080° – Continuous Spin 1080° DD - 3.0
- 2B – Combined Spin 720° – Continuous Spin 1080° DD - 2.7
- 3- Swordfish Straight Leg - Knight DD-3.2
- 4A – Fishtail Half Twist - Continuous Spin 720° DD – 2.9
- 4B - Fishtail - Continuous Spin 720° DD – 2.6
- 5A – Rocket Split Bent Knee Joining 360° DD - 2.4
- 5B – Rocket Split Bent Knee DD - 2.1
- 6.

#### Páros előírt elemek

- 1A – Walkover Back Closing 360° – Continuous Spin 1080° DD – 3.0
- 1B – Walkover Back Closing 180° – Continuous Spin 720° DD – 2.5
- 2A – Rocket Split Alternating Legs – Spinning 180° DD - 2.8
- 2B - Rocket Split – Spinning 180° DD - 2.4
- 3A- Flamingo Full Twist Hybrid DD – 2.9
- 3B- Flamingo Half Twist Hybrid DD - 2.6
- 4A - Fishtail – Knight - Continuous Spin 1080° DD - 3.2
- 4B - Fishtail – Knight - Continuous Spin 720° DD – 2.7
- 5A – Thrust Bent Knee Twirl Spin 360° DD - 2.3
- 5B - Thrust - Bent Knee Twirl DD 2.1
- 6.

#### Vegyespáros előírt elemek

- 1A – Rocket Split Twirl Spin 180° DD – 2.7

1B – Rocket Split Twirl DD – 2.5

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

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

3 – London Hybrid DD 3.3

4A - Nova Hybrid – Half Twist – Continuous Spin 1080° DD – 3.0

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

5A -Thrust Fishtail Hybrid Bent Knee to Vertical Spinning 180° DD - 2.4

5B - Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180° DD - 2.1

6.

Csapat előírt elemek

1A – Flying Fish Hybrid Spinning 180° DD – 2.5

1B – Flying Fish Hybrid DD – 2.3

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

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

3A – Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720° DD – 2.6

3B – Two Fouetté Rotations – Vertical –Spinning 360° DD – 2.3

4 - Butterfly Hybrid DD – 2.9

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

5B-Rocket Split Bent Knee Hybrid DD – 2.1

6.

7.

## Általános követelmények

Az Olimpiai Játékokon, az Olimpiai Kvalifikációs Versenyeken, a FINA Világkupán, a FINA Felnőtt és Junior Világbajnokságon és más FINA versenyeken **KÖTELEZŐ ELEMÉKET** kell használni.

1. Ha a leírásban másként nem szerepel:

Minden kötelező elemet a FINA Bírói, Edzői és Referens Bírói kézikönyvben leírt követelmények szerint kell végrehajtani.

2. Ha 1 vagy több versenyző kihagyja az egész elemet, vagy csak az elem egy részét, vagy szabálytalan mozdulatot mutat be az elemen belül, büntetést kell kiszabni a 2022-2025 FINA Szabálykönyv szerint.

**3. Az #1-#5 kötelező elemeket bármilyen sorrendben be lehet mutatni.**

4. Kötelező Elemek #1-#5 - Minden kiválasztott elemet és annak nehézségi fokát, valamint a kiválasztott elemek sorrendjét a kűrben a verseny előtt kötelező leadni a **“Coach Card for the Technical Routine”** űrlapon.

5. A kötelező elemeken kívüli további hibrideket és az egyes kiválasztott hibridek nehézségi fokát, valamint a végrehajtandó sorrendet le kell adni a **“Coach Card for the Technical Routine”** űrlapon. Ezt az űrlapot a Verseny előtt kell benyújtani.

6. Minden duó és csapat tagnak a kötelező és a szabad elemeket valamint az átmeneteket szimultán, egyszerre és egy irányba nézve kell végrehajtani, kivéve bevonulás, a deck work, kapcsolt hibridek (vegyes páros), akrobatikus elemek (csapat), páros akrobatika (duók és vegyes párosok), kadenciák, kör alakzatok (csapat).

7. További más mozdulatokat rögtön el lehet végezni a kötelező elemek #1-#5 előtt vagy után (légvételtől légvételig). Ezek a mozdulatok viszont nem adnak extra nehézséget és nem vehetők figyelembe mint további hibrid sem.

8. Kűr-idők- 2022-2025 FINA Szabálykönyv szerint.

Javaslat minden rövid programhoz:

A tiszta bíráláshoz erősen javasolt, hogy a kötelező elemeket #1-#5 elkülönítve végezzék más tartalmaktól a kűrben.

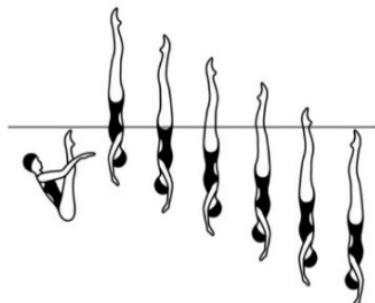
DD értékeket a FINA módosíthatja.



Egyéni előírt elemek

### 1A - Thrust Continuous Spin 720° DD – 2.7

Víz alatti **Back Pike (Submerged Back Pike)** helyzetből, ahol a lábak a vízfelszínre merőlegesek, *Kiszúrás Continuous Spin 720°* (2 forgás) végrehajtása (*Thrust Continuous Spin 720°*).



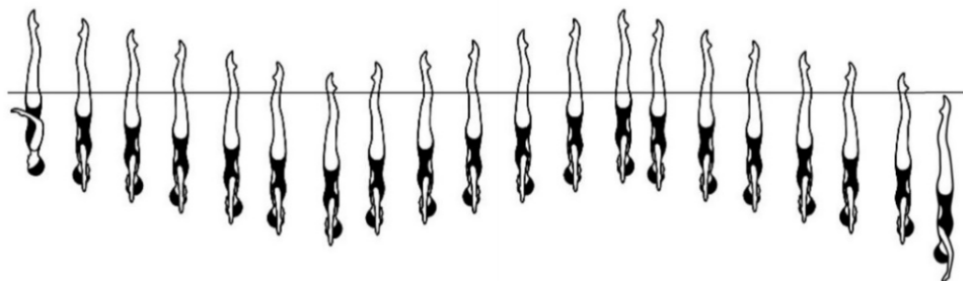
### 1B - Thrust Spinning 360° DD - 2.1

Víz alatti **Back Pike (Submerged Back Pike)** helyzetből, ahol a lábak a vízfelszínre merőlegesek, *Kiszúrás Continuous Spin 360°* (1 forgás) végrehajtása (*Thrust Continuous Spin 360°*).



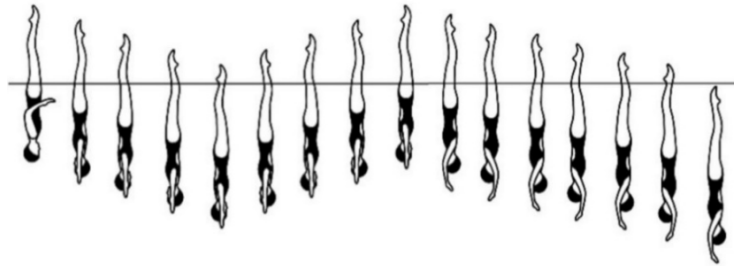
### 2A – Combined Spin 1080° – Continuous Spin 1080° DD - 3.0

**Vertikális (Vertical)** helyzetből 1080°-os (3 forgás + 3 forgás) *Combined Spin-t* hajtunk végre. Szünet nélkül megegyező irányba folytatva a forgást *Continuous Spin 1080°* (3 forgás) végrehajtása.



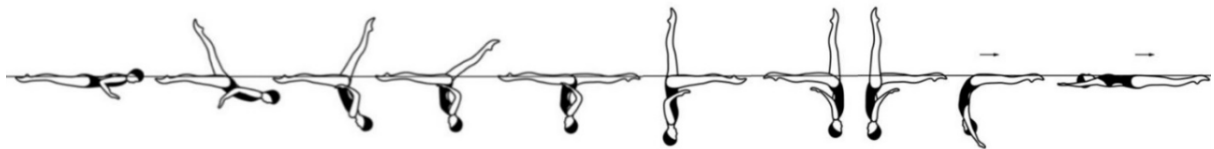
## 2B – Combined Spin 720° – Continuous Spin 1080° DD - 2.7

Vertikális (**Vertical**) helyzetből 720°-os (2 forgás + 2 forgás) *Combined Spin-t* hajtunk végre . Szünet nélkül megegyező irányba folytatva a forgást *Continuous Spin 1080°* (3 forgás) végrehajtása.



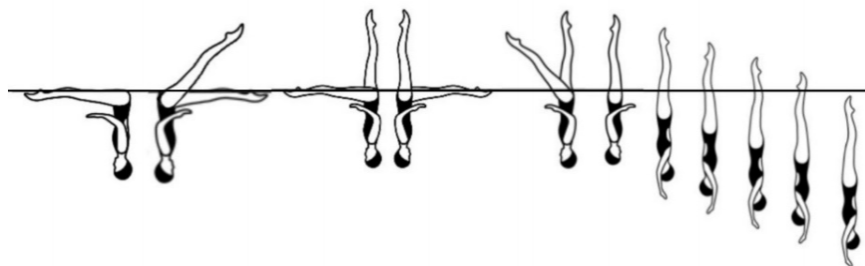
## 3- Swordfish Straight Leg - Knight DD-3.2

**Hasonlebegés (Front Layout)** helyzetből a hátat homorítva süllyesztjük, miközben az egyik lábat 180°-os ívben a vízfelszín fölött átemeljük **Spárga (Split)** helyzetbe. A csípő 180°-os fordulatot hajt végre, miközben az elől lévő lábat gyorsan felemeljük, felvéve a **Fishtail** helyzetet. A test függőleges vonalának megtartása mellett, gyorsuló mozgással a vízszintes lábat 180°-os ívben a vízfelszín felett **Lovag (Knight)** helyzetbe emeljük, majd folyamatos mozgással, ugyanabba az irányba további 180°-os fordulatot hajtunk végre. A függőleges lábat **Surface Arch** helyzetbe engedjük és egyenes, folyamatos mozgással *Archból kicsúszást végzünk hanyattlebegésbe (Arch to Back Layout Finish Action)*.



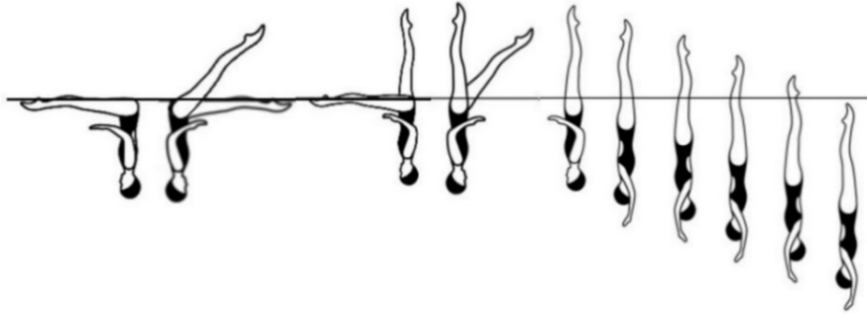
## 4A – Fishtail Half Twist - Continuous Spin 720° DD – 2.9

**Front Pike** helyzetből 360°-os forgást hajtunk végre, miközben az egyik lábat **Fishtail** helyzetbe emeljük. Megegyező az irányba folytatva a forgást **Fishtail** helyzetben *Half Twist-et* hajtunk végre. Megegyező irányba újabb 360°-os forgást hajtunk végre, miközben a vízszintes lábat **Vertikális** helyzetbe emeljük, majd szintén megegyező irányba *Continuous Spin 720°* (2 forgás) végrehajtása.



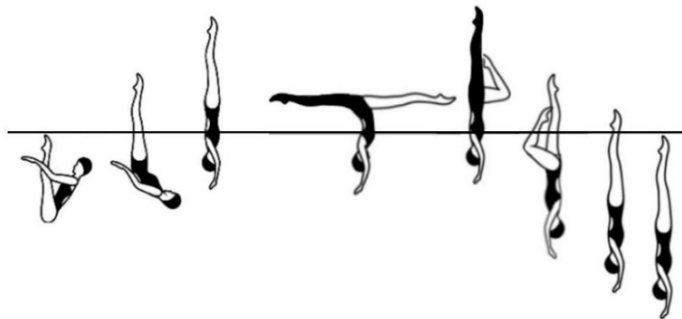
#### 4B - Fishtail - Continuous Spin 720° DD – 2.6

**Front Pike** helyzetből 360°-os forgást hajtunk végre, miközben az egyik lábat **Fishtail** helyzetbe emeljük. Megegyező irányba újabb 360°-os forgást hajtunk végre, miközben a vízszintes lábat **Vertikális** helyzetbe emeljük, majd szintén megegyező irányba *Continuous Spin 720°* (2 forgás) végrehajtása.



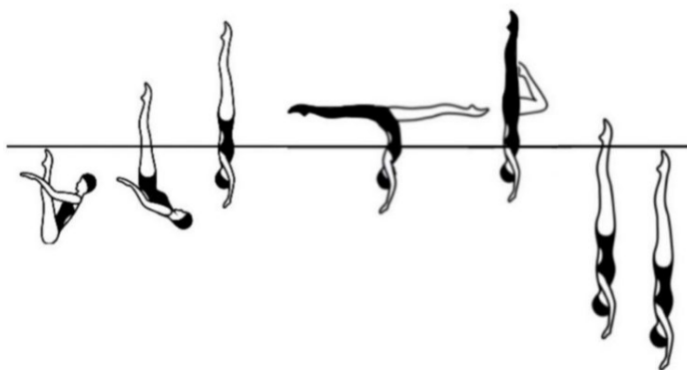
#### 5A – Rocket Split Bent Knee Joining 360° DD - 2.4

Víz alatti **Back Pike** helyzetből, ahol a lábak merőlegesek a vízfelszínre, *Kiszúrás* hajtunk végre **Vertikális (Vertical)** helyzetbe. A maximális magasságot megtartva a lábak gyors nyitása **Airborne Split** helyzetbe. A hátul lévő lábat gyorsan függőlegesbe emeljük, miközben az elől lévő lábat hajlítjuk **Bent Knee Vertical** helyzetet felvéve. Gyors *360°-os leforgást* hajtunk végre, miközben a hajlított lábat **Vertikális** helyzetbe nyújtjuk, ezalatt a boka eléri a vízfelszínét. A kiszúrás tempójával megegyező *Vertikális süllyedést* hajtunk végre (*Vertical Descent*).



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

Víz alatti **Back Pike** helyzetből, ahol a lábak merőlegesek a vízfelszínre, *Kiszúrást (Thrust)* hajtunk végre **Vertikális (Vertical)** helyzetbe. A maximális magasságot megtartva a lábak gyors nyitása **Airborne Split (spárnga)** helyzetbe. A hátul lévő lábat gyorsan függőlegesbe emeljük, miközben az elől lévő lábat hajlítjuk **Bent Knee Vertical** helyzetet felvéve. *Vertikális süllyedést (Vertical Descent)* hajtunk végre, miközben a hajlított lábat **Vertikális (Vertical)** helyzetbe nyújtjuk, ezalatt a boka eléri a vízfelszín. A kiszúrás tempójával megegyező *Vertikális süllyedést* hajtunk végre.



## 6.

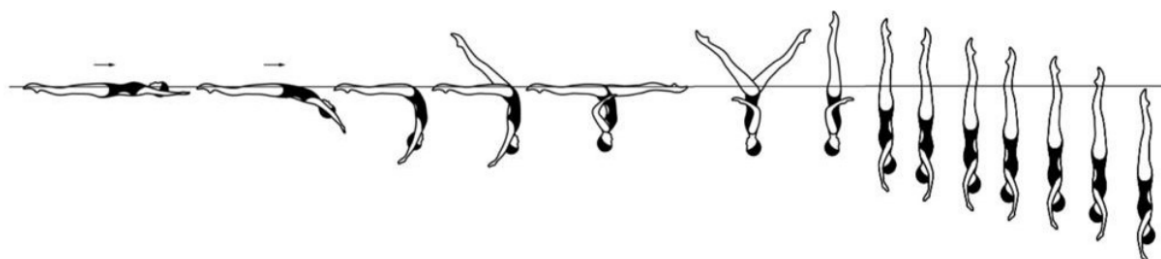
Egyéni technikai kűrök kiegészítő követelményei:

További két (2) hibridet kell végrehajtani. Ezek a kűr bármely részén elhelyezhetők.

Páros előírt elemek

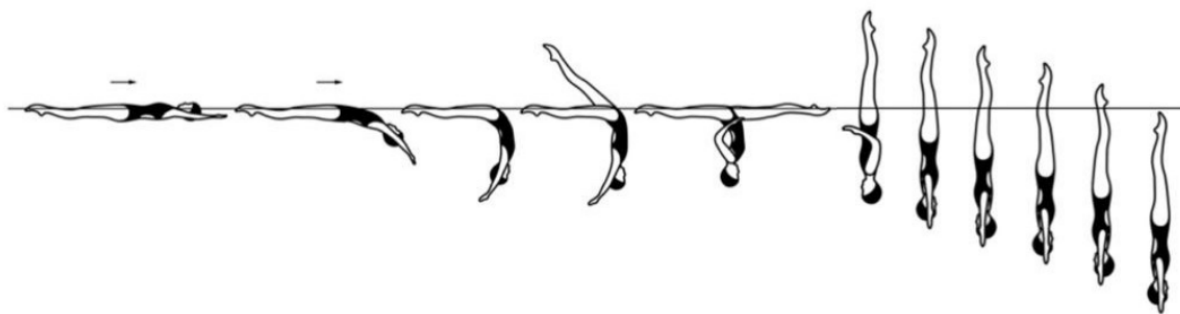
### 1A – Walkover Back Closing 360° – Continuous Spin 1080° DD – 3.0

Hanyattlebegés (Back Layout) helyzetből Surface Arch helyzet felvétele (*Surface Arch Position is assumed*). Az egyik lábat 180°-os ívben átemeljük a vízfelszín felett Spárگا (Split) helyzetbe. Folyamatos mozgással 360°-os fordulatot végzünk, mialatt a lábakat szimmetrikusan emeljük és zárjuk Vertikális (Vertical) helyzetbe. Megegyező az irányba folytatva a forgást 1080° Continuous Spint (3 forgás) hajtunk végre.



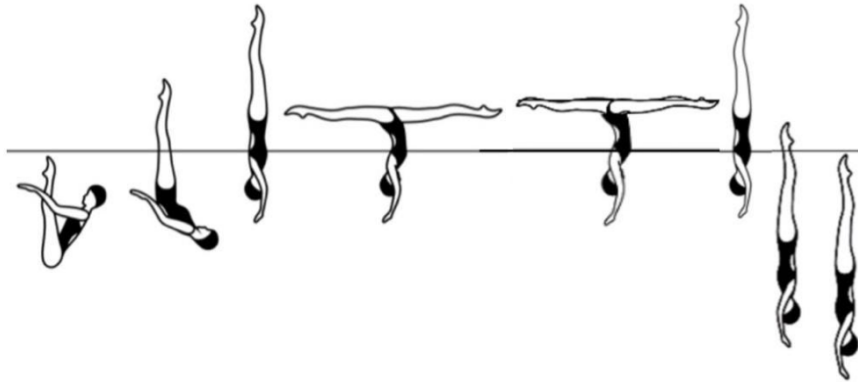
### 1B – Walkover Back Closing 180° – Continuous Spin 720° DD – 2.5

Hanyattlebegés (Back Layout) helyzetből Surface Arch helyzet felvétele (*Surface Arch Position is assumed*). Az egyik lábat 180°-os ívben átemeljük a vízfelszín felett Spárگا (Split) helyzetbe. Folyamatos mozgással 360°-os fordulatot végzünk, mialatt a lábakat szimmetrikusan emeljük és zárjuk Vertikális (Vertical) helyzetbe. Megegyező irányba folytatva a forgást 720° Continuous Spint (2 forgás) hajtunk végre.



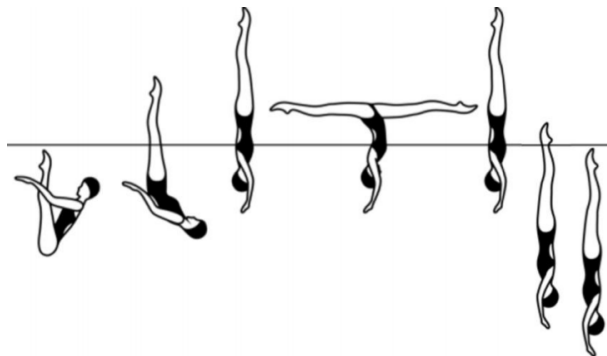
## 2A – Rocket Split Alternating Legs – Spinning 180° DD - 2.8

Víz alatti **Back Pike** helyzetből - amelyben a lábak merőlegesek a vízfelszínre- *Kiszúrást (Thrust)* hajtunk végre **Vertikális (Vertical)** helyzetbe. Megtartva a maximális magasságot gyors lábváltással jobb és bal spárgába (**Split**) nyitjuk a lábakat. A lábakat gyorsan visszaemeljük **Vertikális** helyzetbe. Gyors 180° leforgást (*180° Spin*) hajtunk végre.



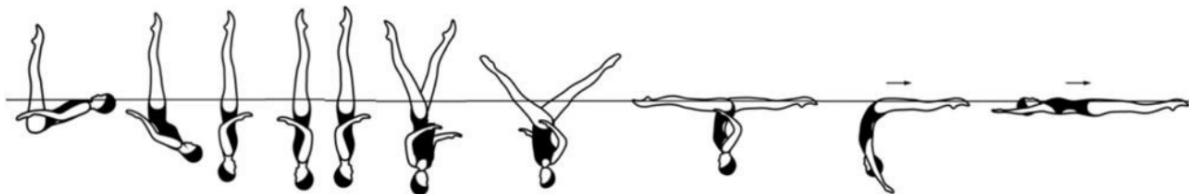
## 2B - Rocket Split – Spinning 180° DD - 2.4

Víz alatti **Back Pike** helyzetből - amelyben a lábak merőlegesek a vízfelszínre- *Kiszúrást (Thrust)* hajtunk végre **Vertikális (Vertical)** helyzetbe. Megtartva a maximális magasságot gyorsan spárgába nyitjuk a lábakat. A lábakat gyorsan visszaemeljük **Vertikális** helyzetbe. Gyors 180° leforgást (*180° Spin*) hajtunk végre.



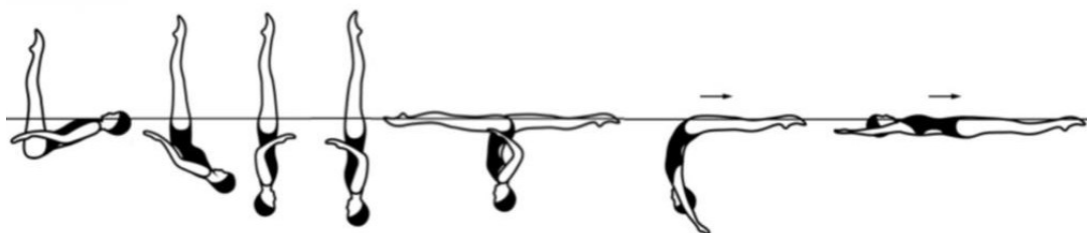
### 3A- Flamingo Full Twist Hybrid DD – 2.9

Dupla Balettláb (Double Ballet Leg) pozícióból megtartva a lábak függőleges helyzetét a csípőt felemeljük miközben a törzs lesüllyed **Vertikális (Vertical)** helyzetbe. *Full Twist*-et hajtunk végre. Szünet nélkül folytatva a forgást megegyező irányba  $180^\circ$  fokot fordulunk, miközben a lábakat szimmetrikusan kinyitjuk **Airborn Split (spárga)** pozícióba. *Walkout Front* kicsúszást végzünk.



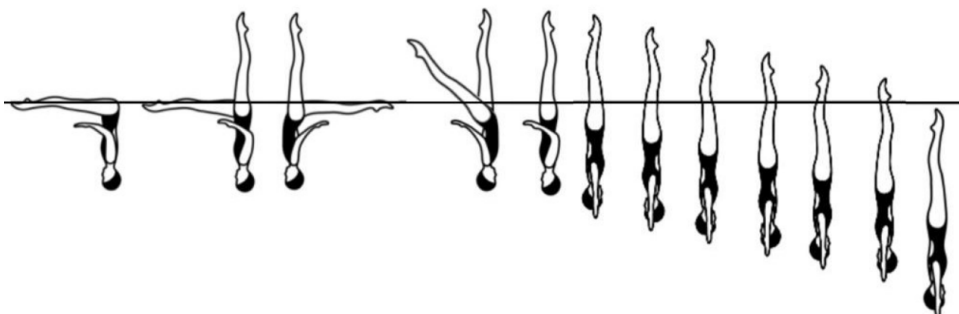
### 3B- Flamingo Half Twist Hybrid DD - 2.6

Dupla Balettláb (Double Ballet Leg) pozícióból megtartva a lábak függőleges helyzetét a csípőt felemeljük miközben a törzs lesüllyed **Vertikális (Vertical)** helyzetbe. *Half Twist*-et hajtunk végre. Szünet nélkül a lábakat szimmetrikusan kinyitjuk **spárga (Split)** pozícióba. *Walkout Front* kicsúszást végzünk.



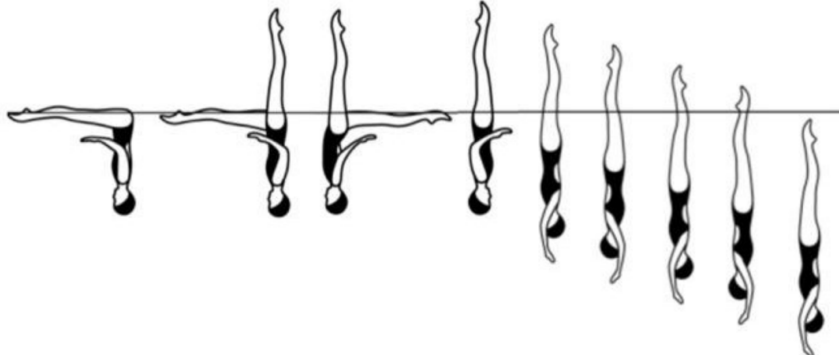
### 4A - Fishtail – Knight - Continuous Spin 1080° DD - 3.2

**Front Pike** pozícióból az egyik lábat felemeljük **Fishtail** pozícióba. A vízszintes lábat gyorsan átemeljük **Knight** pozícióba. Egy gyors *Full Twist*-et hajtunk végre miközben a vízszintes lábat felemeljük **Vertikális (Vertical)** pozícióba. Ugyanabba az irányba forogva *Continuous Spin 1080°*-t (3 forgás) hajtunk végre.



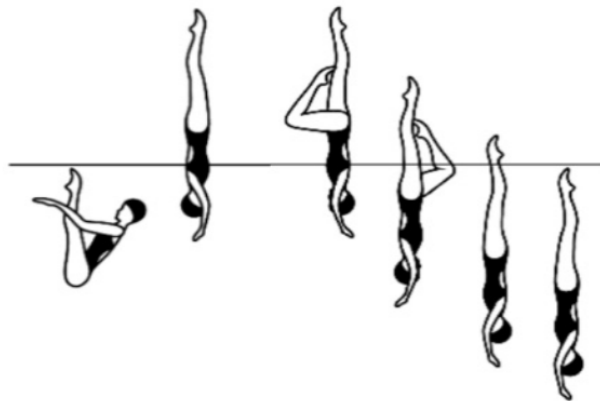
#### 4B - Fishtail – Knight - Continuous Spin 720° DD – 2.7

**Front Pike** pozícióból az egyik lábat felemeljük **Fishtail** pozícióba. A vízszintes lábat gyorsan átemeljük **Knight** pozícióba. Egy gyors *Half Twist*-et hajtunk végre miközben a vízszintes lábat felemeljük **Vertikális (Vertical)** pozícióba. Ugyanabba az irányba *Continuous Spin 720°*-t (2 forgás) hajtunk végre.



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

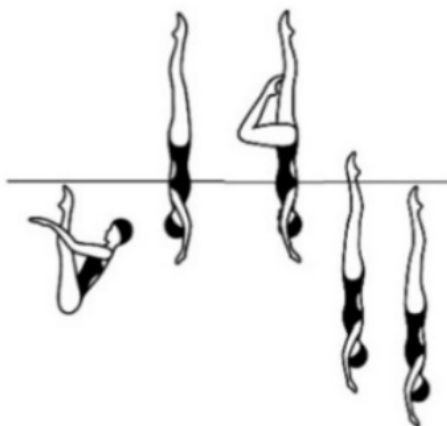
Víz alatti **Back Pike** helyzetből -amelyben a lábak merőlegesek a vízfelszínre- *Kiszúrást (Thrust)* hajtunk végre **Vertikális (Vertical) helyzetbe**. Az egyik lábat leengedjük **Bent Knee Vertical** pozícióba miközben egy *Twirl*-t hajtunk végre. Ugyanabba az irányba szünet nélkül végrehajtunk egy gyors *360° Spin*-t miközben a hajlított lábat nyújtjuk **Vertikális (Vertical) helyzetbe** elérve bokamagassnál a víz felszínét. Ezt egy *vertikális süllyedés (Vertical Descent)* követi ugyanabban a tempóban végrehajtva mint a kiszúrás.





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

Víz alatti **Back Pike** helyzetből - amelyben a lábak merőlegesek a vízfelületre - *Kiszúrást (Thrust)* hajtunk végre **Vertikális (Vertical) helyzetbe**. Az egyik lábat leengedjük **Bent Knee Vertical** pozícióba miközben egy *Twirl*-t hajtunk végre. Szünet nélkül vertikális süllyedést hajtunk végre miközben a hajlított lábat nyújtjuk **Vertikális (Vertical) helyzetbe** elérve bokamagassánál a víz felszínét. Ezt egy vertikális süllyedés (*Vertical Descent*) követi ugyanabban a tempóban végrehajtva mint a kiszúrás.



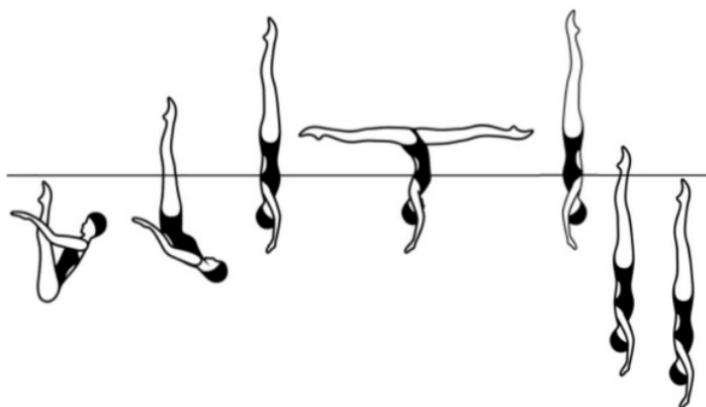
## 6.

További két hibrid és egy pár akrobatikus elem végrehajtása kötelező, Ezek a kűr bármely részén elhelyezhetők.

Vegyespáros előírt elemek

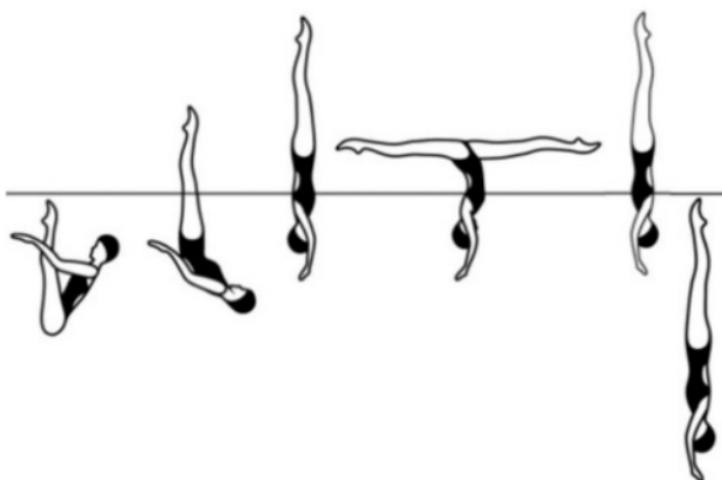
### 1A – Rocket Split Twirl Spin 180° DD – 2.7

Víz alatti **Back Pike** helyzetből -amelyben a lábak merőlegesek a vízfelszínre- *Kiszúrás (Thrust)* hajtunk végre **Vertikális (Vertical) helyzetbe**. Megtartva a maximális magasságot gyorsan **Airborne Split (spárga)** pozícióba nyitjuk a lábakat. Gyors félfordulattal (Twirl) a lábakat szimmetrikusan visszaemeljük **Vertikális (Vertical) helyzetbe**. Ugyanabba az irányba gyors 180° Spin-t hajtunk végre.



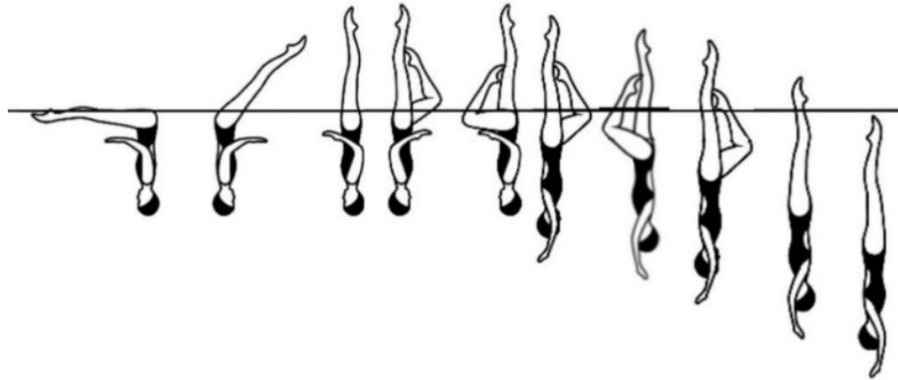
### 1B – Rocket Split Twirl DD – 2.5

Víz alatti **Back Pike** helyzetből -amelyben a lábak merőlegesek a vízfelszínre- *Kiszúrás (Thrust)* hajtunk végre **Vertikális (Vertical) helyzetbe**. Megtartva a maximális magasságot gyorsan **Airborne Split (spárga)** pozícióba nyitjuk a lábakat. Gyors félfordulattal (Twirl) a lábakat visszaemeljük **Vertikális helyzetbe**. Vertikális süllyedést hajtunk végre ugyanabban a tempóban mint a kiszúrás.



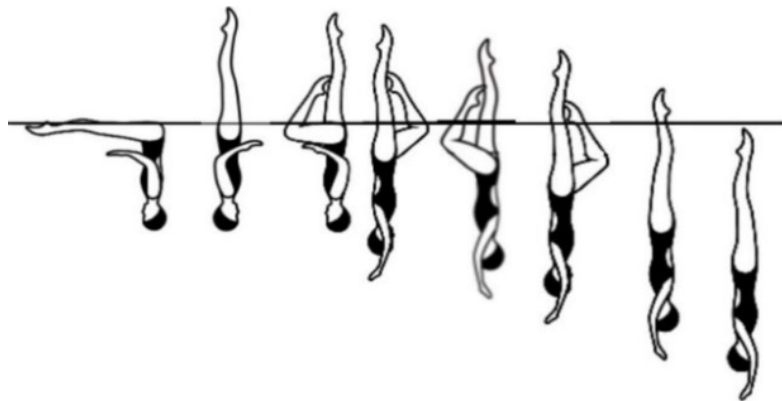
## 2A - Front Pike – Vertical 360° Rotation - Full Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720° DD 2.4

**Front Pike** pozícióból a lábakat felemeljük **Vertikális (Vertical)** pozícióba miközben 360° fokos forgást hajtunk végre. Ugyanabba az irányba folytatva *Full Twist*-et hajtunk végre miközben az egyik lábat leengedjük **Bent Knee Vertical** pozícióba. Ugyanabba az irányba *Continuous Spin 720°*-t ( 2 forgás) hajtunk végre miközben a hajlított lábat **Vertikális** helyzetbe nyújtjuk elérve bokaszintnél a víz felszínét. A forgást tovább folytatjuk a víz felszíne alá.



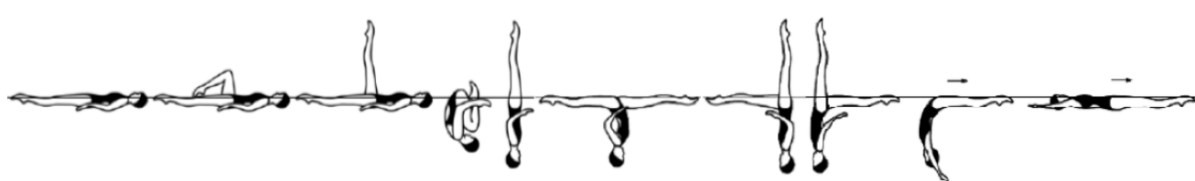
## 2B - Front Pike – Vertical 180° Rotation – 1/2 Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720° DD 2.2

**Front Pike** pozícióból a lábakat felemeljük **Vertikális (Vertical)** pozícióba miközben 180° fokos forgást hajtunk végre. Megegyező irányba folytatva a forgást *Half Twist*-et hajtunk végre miközben az egyik lábat leengedjük **Bent Knee Vertical** pozícióba. Szintén megegyező irányba *Continuous Spin 720°-t* ( 2 forgás) hajtunk végre miközben a hajlított lábat **Vertikális helyzetbe** nyújtjuk elérve bokaszintnél a víz felszínét. A forgást tovább folytatjuk a víz felszíne alá.



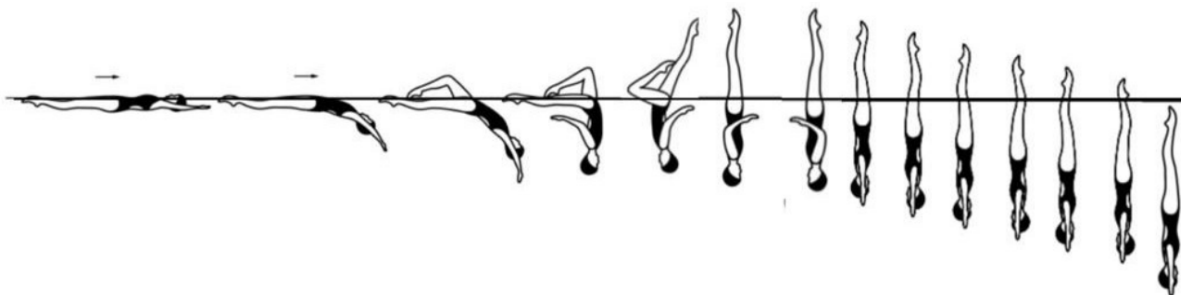
### 3 – London Hybrid DD 3.3

*Balettláb elem* végrehajtása után balettlábból egy részleges hanyattbukfencet hajtunk végre miközben mindkét lábat **Tuck** pozícióba húzzuk amíg a sípcsont merőleges nem lesz a víz felszínére. A törzs gyors alágördítésével és a lábak gyors nyújtásával **Vertikális (Vertical) pozíciót veszünk fel** úgy, hogy a vertikális vonala a csípő, valamint a fej és a lábszár korábbi vonala közé középre essen. A lábakat szimmetrikusan **Spárga (Split)** pozícióba engedjük és szünet nélkül egy gyors 180°-os csípőforgást végzünk miközben az első lábat felemeljük **Fishtail pozícióba**. A vízszintes lábat gyorsan 180°-ban átemeljük felvéve a **Lovag (Knight) pozíciót**. A vertikális lábat leengedjük felvéve a **Surface Arch** pozíciót és *Arch-ból Hanyattlebegésbe csúszunk ki (Back Layout Finish Action)*



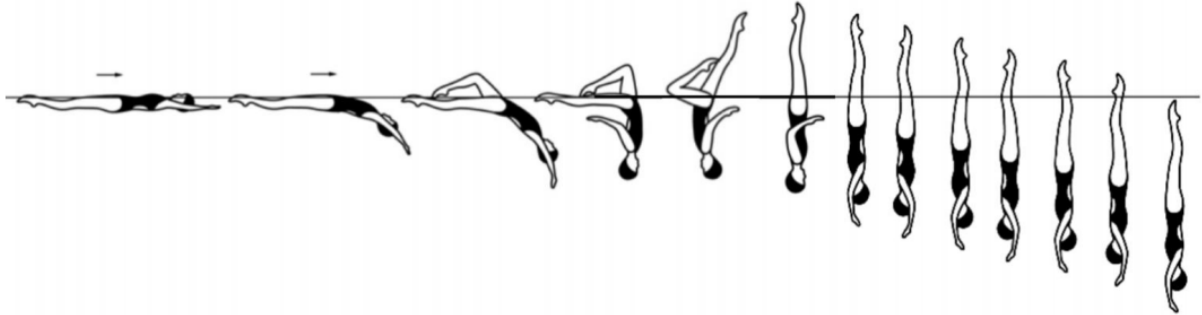
### 4A - Nova Hybrid – Half Twist – Continuous Spin 1080° DD – 3.0

*Hanyattlebegés (Back Layout)* pozícióból *Bent Knee Surface Arch* pozíciót *veszünk fel (Bent Knee Surface Arch Position is assumed)*. A lábakat egyszerre emeljük **Vertikális (Vertical)** pozícióba, miközben *Full Twist*-et hajtunk végre. Megegyező az irányba szünet nélkül folytatva a forgást *Half Twist*-et hajtunk végre. Megegyező irányba szünet nélkül folytatva a forgást *Continuous Spin 1080°-t* (3 fordulat) hajtunk végre.



#### 4B - Nova Hybrid –Continuous Spin 1080° DD – 2.6

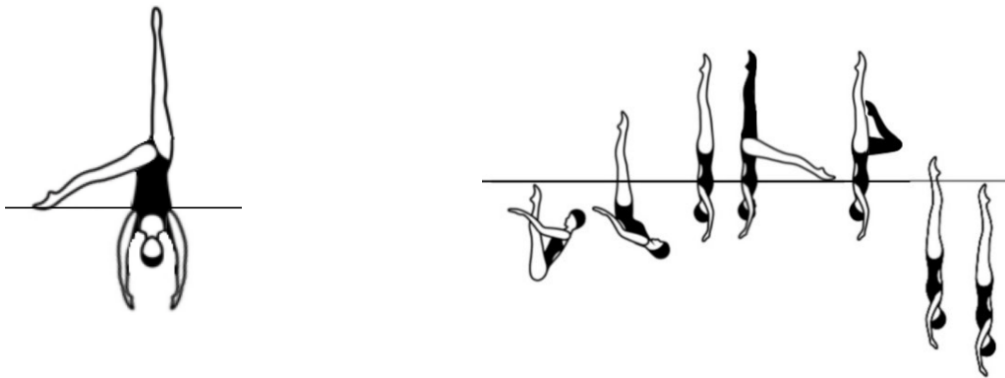
Hanyattlebegés (**Back Layout**) pozícióból *Bent Knee Surface Arch* pozíciót veszünk fel (*Bent Knee Surface Arch Position is assumed*). A lábakat egyszerre emeljük **Vertikális (Vertical)** pozícióba, miközben *Full Twist*-et hajtunk végre. Megegyező irányba szünet nélkül folytatva a forgást *Continuous Spin 1080°*-t (3 fordulat) hajtunk végre.



#### 5A -Thrust Fishtail Hybrid Bent Knee to Vertical Spinning 180° DD - 2.4

Új pozíció: Fishtail Hybrid Airborne Position

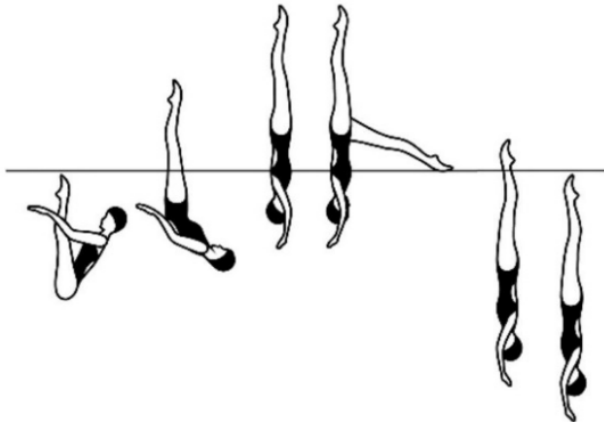
Az egyik láb gyors lenyításával egy vízfelszín felett levő pozíció felvétele amely félúton helyezkedik el a **Fishtail** és a **Side Fishtail** között. A törzs nyújtva Vertikális Pozícióban található, ahol csípő vízszintesen helyezkedik el.



Víz alatti **Back Pike** helyzetből - amelyben a lábak merőlegesek a vízfelszínre- *Kiszúrást (Thrust)* hajtunk végre **Vertikális (Vertical) helyzetbe**. Magasságvesztés nélkül az egyik lábat gyorsan leengedjük **rézsútosan Fishtail Hybrid Airborne** pozícióba (lábfejjel érintve a víz felszínét). A vízszintes lábat gyorsan felemeljük miközben a függőleges lábat gyorsan leengedjük **Bent Knee Vertical** pozíciót felvéve. Egy gyors 180° Spin-t hajtunk végre miközben a térdet kinyújtjuk **Vertikális** helyzetbe amíg a boka eléri a víz felszínét. Ezt *vertikális süllyedés (Vertical Descent)* követi.

## 5B - Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180° DD - 2.1

Víz alatti **Back Pike** helyzetből -amelyben a lábak merőlegesek a vízfelszínre- *Kiszúrást (Thrust)* hajtunk végre **Vertikális (Vertical) helyzetbe**. Magasságvesztés nélkül az egyik lábat gyorsan leengedjük **Airborn Fishtail** pozícióba. Egy gyors *Helikopter Rotation Spinning 180°*- t hajtunk végre miközben a lábemelést végzünk **Vertikális** pozícióba süllyedéssel egyidőben amíg a boka eléri a víz felszínét. Ezt *Vertikális Süllyedés (Vertical descent)* követi.



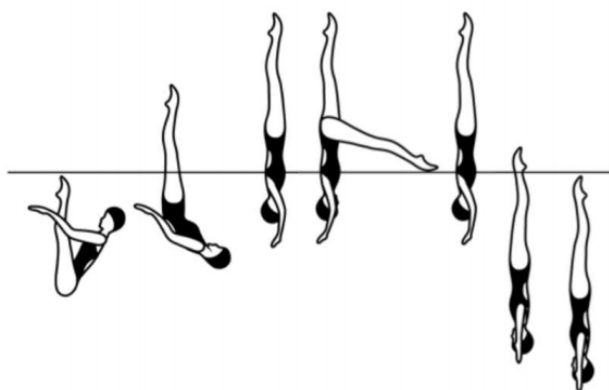
## 6.

További két hibridet kell végrehajtani melyből az egyik kötelezően hybrid connection, a másik páros akrobatikus elem. Ezek a kűr bármely részén elhelyezhetők.

Csapat előírt elemek

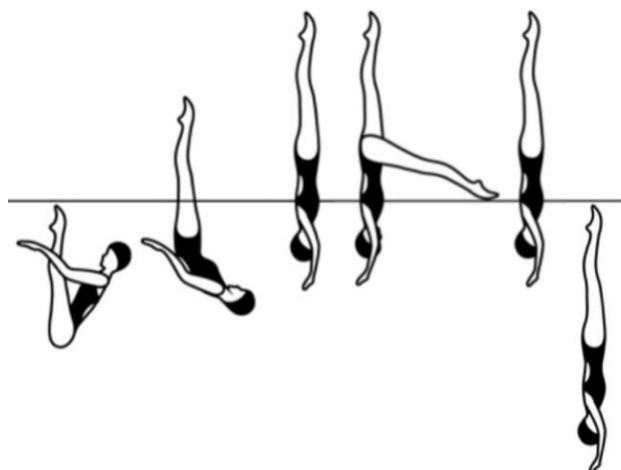
### 1A – Flying Fish Hybrid Spinning 180° DD – 2.5

Víz alatti **Back Pike** helyzetből, ahol a lábak merőlegesek a vízfelszínre, *Kiszúrást (Thrust)* hajtunk végre **Vertikális (Vertical)** helyzetbe. Magasságvesztés nélkül az egyik láb gyors leengedése **Airborne Fishtail** helyzetbe. Szünet nélkül folytatva a vízszintes láb gyors emelése **Vertikális (Vertical)** helyzetbe, melyet egy gyors *180°-os leforgás (180° Spin)* követ.



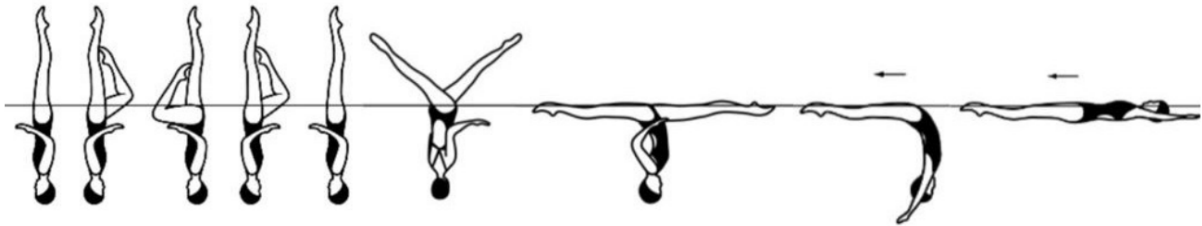
### 1B – Flying Fish Hybrid DD – 2.3

Víz alatti **Back Pike** helyzetből, ahol a lábak merőlegesek a vízfelszínre, *Kiszúrást (Thrust)* hajtunk végre **Vertikális (Vertical)** helyzetbe. Magasságvesztés nélkül az egyik láb gyors leengedése **Airborne Fishtail** helyzetbe. Szünet nélkül folytatva a vízszintes láb gyors emelése **Vertikális** helyzetbe, melyet *Vertikális süllyedés (Vertical descent)* követ.



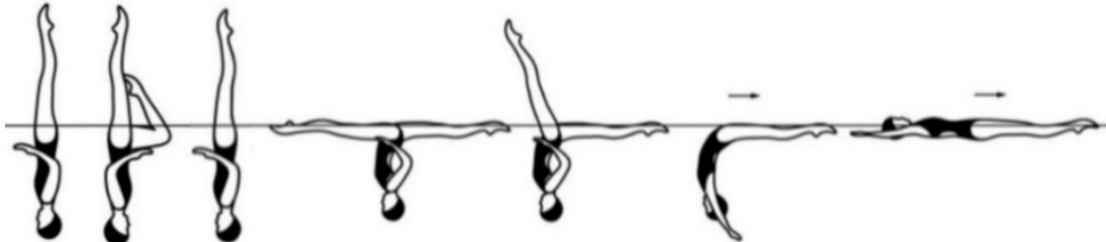
## 2A - Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical – Open 180° - Walkout DD - 2.6

**Vertikális (Vertical)** helyzetből indulva *Full Twist* (szinten tartott egész fordulat) végrehajtása, miközben az egyik lábat **Bent Knee Vertical** helyzetbe engedjük. Ugyanabba az irányba folytatva újabb *Full Twist* végrehajtása, miközben a hajlított térdet **Vertikális** helyzetbe nyújtjuk. Ugyanabba az irányba *Half Twist* végrehajtása, miközben a lábakat szimmetrikusan **Spárga (Split)** helyzetbe nyitjuk. *Walkout Front* kicsúszás végrehajtása.



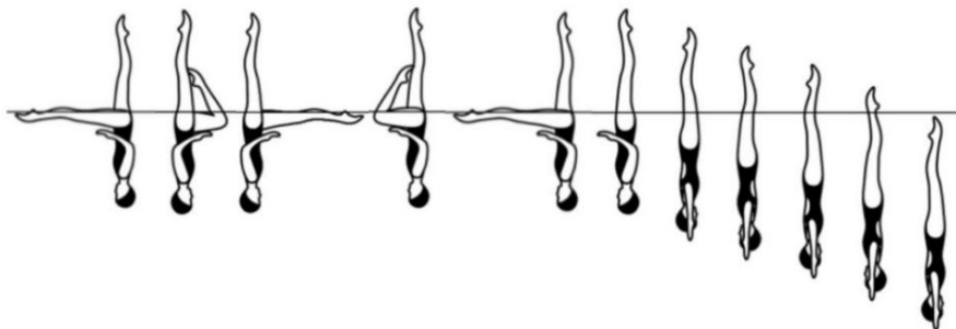
## 2B - Vertical - Half Twist to Bent Knee - Half Twist to Vertical – Split - Walkout DD - 2.3

**Vertikális (Vertical)** helyzetből indulva *Half Twist* (szinten tartott fél fordulat) végrehajtása, miközben az egyik lábat **Bent Knee Vertical** helyzetbe engedjük. Ugyanabba az irányba folytatva újabb *Half Twist* végrehajtása, miközben a hajlított térdet **Vertikális** helyzetbe nyújtjuk. A lábakat szimmetrikusan **Spárga (Split)** helyzetbe nyitjuk, majd *Walkout Front* kicsúszást hajtunk végre.



## 3A – Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720° DD – 2.6

**Fishtail** helyzetből 2 *Fouetté forgást* ( $180^\circ+180^\circ$ ) hajtunk végre. A vízszintes láb gyors emelése **Vertikális (Vertical)** helyzetbe, majd ugyanabba az irányba folytatva *Continuous Spin 720°* (2 forgás) végrehajtása.





### 3B – Two Fouetté Rotations – Vertical –Spinning 360° DD – 2.3

**Fishtail** helyzetből 2 *Fouetté forgást* ( $180^{\circ}+180^{\circ}$ ) hajtunk végre. A vízszintes láb gyors emelése **Vertikális (Vertical)** helyzetbe, majd ugyanabba az irányba folytatva *Continuous Spin 360°* (1 forgás) végrehajtása.

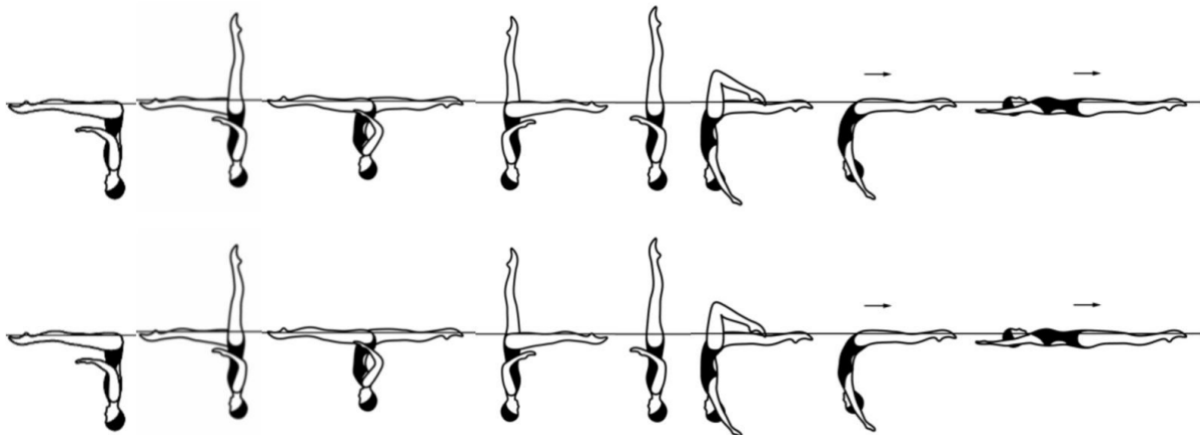


Fouetté Rotation - Új mozdulat

**Fishtail** helyzetből, a vízszintes lábat a függőleges láb felé vezetve, gyors  $180^{\circ}$ -os fordulat végrehajtása, miközben az elől lévő lábat hajlítjuk **Bent Knee Vertical** helyzetbe. A hajlított láb gyors nyújtása **Fishtail** helyzetbe.

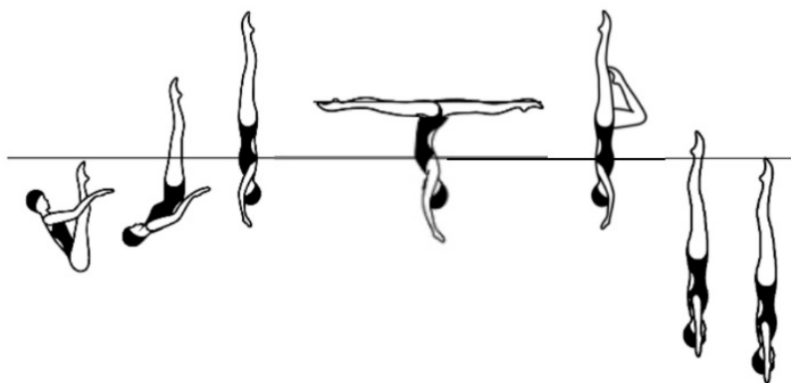
### 4 - Butterfly Hybrid DD – 2.9

A Butterfly Hibridet gyorsan kell végrehajtani. **Front Pike** helyzetből az egyik lábat **Fishtail** helyzetbe emeljük. A vízszintes lábat  $180^{\circ}$ -os ívben átemeljük, miközben a függőleges lábat leengedjük, így felvéve a **Spárga (Split)** helyzetet. Szünet nélkül  $180^{\circ}$ -os csípőforgatást hajtunk végre, miközben az elől lévő láb emelésével **Fishtail** helyzetet veszünk fel. Ugyanabba az irányba folytatva  $180^{\circ}$ -os fordulatot hajtunk végre, miközben a vízszintes lábat **Vertikális** helyzetbe emeljük. A lábakat egyszerre leengedjük **Bent Knee Surface Arch** helyzetbe. (Megjegyzés: a Bent Knee Surface Arch helyzet bármelyik láb hajlításával kivitelezhető). A hajlított láb térdét nyújtjuk Surface Arch helyzetbe, majd folyamatos mozgással *Archból Hanyattlebegés kicsúszást (Arch to Back Layout Finish Action)* végzünk.



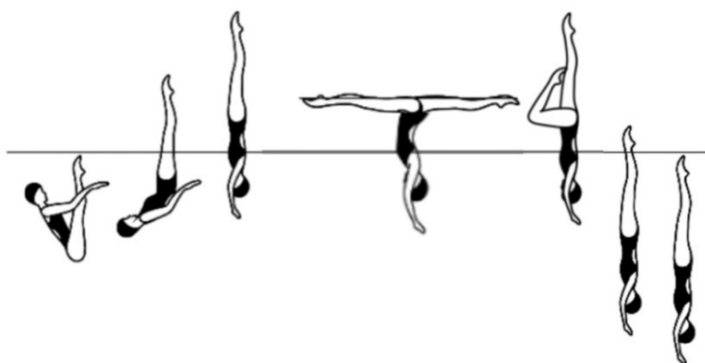
### 5A-Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid DD – 2.4

Víz alatti **Back Pike** helyzetből, ahol a lábak merőlegesek a vízfelszínre, *Kiszúrást (Thrust)* hajtunk végre **Vertikális (Vertical)** helyzetbe. A maximális magasságot megtartva a lábak gyors nyitása **Airborne Split (Spárga)** helyzetbe, melyet egy gyors 180°-os fordulat követ, miközben az elől lévő láb hajlításával **Bent Knee Vertical** helyzetet veszünk fel a levegőben. *Vertikális süllyedést (Vertical Descent)* hajtunk végre, miközben a hajlított lábat **Vertikális** helyzetbe nyújtjuk, amíg a boka eléri a vízfelszínt, majd *Vertikális süllyedést* hajtunk végre.



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

Víz alatti **Back Pike** helyzetből, ahol a lábak merőlegesek a vízfelszínre, *Kiszúrást (Thrust)* hajtunk végre **Vertikális (Vertical)** helyzetbe. A maximális magasságot megtartva a lábak gyors nyitása **Airborne Split (Spárga)** helyzetbe. A hátul lévő lábat gyorsan függőlegesbe emeljük, miközben az elől lévő lábat hajlítjuk **Bent Knee Vertical** helyzetet felvéve a levegőben. *Vertikális süllyedést* hajtunk végre (*Vertical descent*), miközben a hajlított lábat **Vertikális** helyzetbe nyújtjuk, amíg a boka eléri a vízfelszínt, majd *Vertikális süllyedést* hajtunk végre.



## 6.

Három (3) további hibrid, amelyből az egyiknek kadenciát kell tartalmaznia, valamint egy (1) akrobatikus elem végrehajtása, minden csapattag részvételével. Ezeket a körben bárhol el lehet helyezni. Az akrobatikus elem nehézségi foka (DD) nem lehet kevesebb, mint 2.0 és nem haladhatja meg a 2.65-öt (VII. Függelék).

Kadencia: Azonos mozdulatok végrehajtása egymás után, egyenként, minden csapattag által. Amikor egynél több kadenciát hajtanak végre, azoknak közvetlenül egymás után kell következniük, nem lehet közöttük egyéb előírt vagy szabadon választott elem. A második kadencia elkezdődhet akár azelőtt, hogy az első minden tag befejezte volna, de minden csapattagnak végre kell hajtania minden kadencia minden mozdulatát.

Akrobatikus elemek: az ugrások, dobások, emelések, gúlákat, platformok, stb. általános megnevezése, amelyekhez gimnasztikai ügyesség és/vagy kockázatvállalás szükséges, s amelyeket többnyire más úszó(k) segítségével hajtanak végre. Egy akrobatikus elemnek tekinthető, amikor a csapat összes tagja a vízfelszín alól indul, és akkor ér véget, amikor a csapat minden tagja vízfelszín alá ér.

## **7.**

A kűr legfeljebb egy kört tartalmazhat.

A haladás iránya eltérhet mindaddig, míg minden versenyző egy irányba néz.

Eltérő haladás vagy eltérő irányba fordulás csak a vízfelszín alatti alakzatváltás, vízfelszín alatt végzett mozgás, valamint a kör kialakítása és befejezése során megengedett.

## IV. SZ. FÜGGELÉK AKROBATIKUS KŰR ELŐÍRT ELEMEEK

### Általános követelmények

1. Kúridők AS 14.1 szerint
2. Az #1 előírt elem bármely sorrendben bemutatatható.
3. Mint minden kűr gyakorlatban, az Edzői Kártyán fel kell tüntetni az előírt technikai elemeket a bemutatás sorrendjében, a III. sz függeléknek megfelelően.

### Előírt akrobatikus technikai elemek

1. Hét (7) akrobatikus elem: minden akrobatikus csoportból egy (A,B,C,P) és további három (3) szabadon választott (bármely csoportból).

Akrobatikus elemek: az ugrások, dobások, emelések, gúlákat, platformok, stb. általános megnevezése, amelyekhez gimnasztikai ügyesség és/vagy kockázatvállalás szükséges, s amelyeket többnyire más úszó(k) segítségével hajtanak végre.

## V. SZ. FÜGGELÉK KOMBINÁCIÓS KÚR ELŐÍRT ELEMEEK

### Általános követelmények

1. Kúridők: ASAG 5
2. A kúr kezdődhet parton vagy a vízben, esetleg mindkét helyen egyszerre.
3. Minden egymást követő kúr résznek a vízben kell kezdődnie.
4. Egy új kúr résznek az előzőhöz nagyon közel kell kezdődnie.
5. Mint minden kúr gyakorlatban, az Edzői Kártyán fel kell tüntetni az előírt technikai elemeket, valamint a szabadon választott elemeket a bemutatás sorrendjében.
6. A kúr gyakorlatnak egy témát kell bemutatnia amelyet az edzői kártyán fel kell tüntetni.

### Előírt elemek

1. Legalább két (2) rész, amelyben kevesebb, mint három (3) versenyző vesz részt és legalább két (2) rész, amelyben az összes versenyző részt vesz.
2. A szabad kombinációs kúrnak négy (4) akrobatikus elemet kell tartalmaznia Utánpótlás korosztályban és hármat (3) Gyerek korosztályban. Az akrobatikus elemek nehézségi foka (DD) nem lehet magasabb, mint az alábbiak: A csoport esetén 2,65 ; B csoport esetén 2,6 ; C csoport esetén 2,45 ; P csoport esetén 2,5 . Lásd : FINA Akrobatika Katalógus

A DD értékeket a FINA szükség szerint módosíthatja.

## I. SZ. FÜGGELÉK : ALAPHELYZETEK ÉS ALAPMOZGÁSOK - ANGOL- magyar

### BASIC BODY POSITIONS - Alapozíciók

Az összes alapozícióra igaz:

- a) Kar helyzete választható.
- b) Spicc lefeszítve, boka átfeszítve, a lábak, a törzs és a nyak teljesen nyújtva hacsak az utasítás máshogy nem szól.
- d) az ábrák csak tájékoztató jellegűek. Ha bármi eltérés lenne az ábra és a leírás között az angol nyelvű Pozíciók leírása az irányadó.

### **1 BACK LAYOUT POSITION - Hanyattlebegés**

Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment.

### **2 FRONT LAYOUT POSITION - Hasonlebegés**

Body extended with head, upper back, buttocks and heels at the surface of the water. Unless otherwise specified, face may be in or out of the water.

### **3 BALLET LEG POSITION - Balettláb**

- a) Surface Body in Back Layout Position. One leg extended perpendicular to the surface of the water.
- b) Submerged Head, trunk and horizontal leg parallel to the surface of the water. One leg perpendicular to the surface with the water level between the knee and the ankle.

### **4 FLAMINGO POSITION - Flamingó**

- a) Surface One leg extended perpendicular to the surface of the water. The other leg bent with the mid-calf opposite the vertical leg. Foot, shin and knee at and parallel to the surface of the water. Face at the surface of the water.
- b) Submerged Trunk, head, shin and foot of the bent leg parallel to the surface of the water. 90° angle between the trunk and extended leg. Water level between knee and ankle of the extended leg.

### **5 BALLET LEG DOUBLE POSITION - Dupla Balettláb**

- a) Surface Legs together and extended perpendicular to the surface of the water. Head in line with the trunk. Face at the surface of the water.
- b) Submerged Trunk and head parallel to the surface of the water. 90° angle between the trunk and the extended legs. Water level between knees and ankles of the extended legs.

### **6 VERTICAL POSITION - Vertikális**

Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. Head (ears specifically), hips and ankles in line.

## **7 CRANE POSITION**

this position is currently not performed in any FINA figure. Body extended in Vertical Position with one leg extended forward at a 90° angle to the body.

## **8 FISHTAIL POSITION**

Body extended in Vertical Position with one leg extended forward. The foot of the forward leg is at the surface of the water regardless of the height of the hips.

## **9 TUCK POSITION**

Body as compact as possible, with the back rounded and the legs together. Heels close to buttocks. Head close to knees.

## **10 FRONT PIKE POSITION**

Body bent at hips to form a 90° angle. Legs extended and together. Trunk extended with the back straight and head in line.

## **11 BACK PIKE POSITION**

Body bent at hips to form an acute angle of 45° or less. Legs extended and together. Trunk extended with the back straight and head in line. 13 SURFACE ARCH POSITION Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. Legs together and at the surface of the water.

## **14 BENT KNEE POSITIONS**

Body in Front Layout, Back Layout, Vertical, or Arched Positions. One leg bent, with the toe of the bent leg in contact with the inside of the extended leg at the knee or higher.

a) Bent Knee Front Layout Position - Félbalettláb hasonlebegésben

Body extended in Front Layout Position with the thigh of the bent leg perpendicular to the surface of the water. Unless otherwise specified face may be in or out of the water.

b) Bent Knee Back Layout Position - Félbalettláb hanyattlebegésben

Body extended in Back Layout Position. The thigh of the bent leg is perpendicular to the surface of the water.

c) Bent Knee Vertical Position Body extended in Vertical Position with the thigh of the bent leg parallel to the surface of the water. d) Bent Knee Surface Arch Position Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. The thigh of the bent leg is perpendicular to the surface of the water.

## **15 TUB POSITION**

Legs bent and together, feet and shins at and parallel to the surface of the water with thighs perpendicular. Head in line with trunk. Face at the surface of the water.

## **16 SPLIT POSITION - Spárga**

Legs evenly split forward and back. The legs are parallel to the surface of the water. Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. 180° angle between the extended legs (flat

split), with inside of each leg aligned on opposite sides of a horizontal line, regardless of the height of the hips.

a) Surface Split Position Legs are dry at the surface of the water.

b) Airborne Split Position Legs are above the surface of the water.

### **17 KNIGHT POSITION - Lovag**

Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. One leg vertical. Other leg extended backward with the leg at the surface of the water and as close to horizontal as possible.

18 KNIGHT VARIANT POSITION Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. One leg vertical. The other leg is behind the body with the knee bent at an angle of 90 or less. The thigh and shin of the bent leg are parallel to the surface of the water. 19 SIDE FISHTAIL POSITION Body extended in Vertical Position with one leg extended sideways with the foot at the surface of the water regardless of the height of the hips.

### **BASIC MOVEMENTS - Alapmozgások**

#### **1 TO ASSUME A BALLET LEG/A BALLET LEG IS ASSUMED - Balettláb végrehajtása**

Begin in a Back Layout Position. One leg remains at the surface of the water throughout. The foot of the other leg is drawn along the inside of the extended leg to assume a Bent Knee Back Layout Position. The bent leg is straightened without movement of the thigh to assume a Ballet Leg Position.

#### **1B TO ASSUME A STRAIGHT BALLET LEG/A STRAIGHT BALLET LEG IS ASSUMED - Balettláb emelése nyújtva**

From a Back Layout Position one leg is raised straight to a Ballet Leg Position.

#### **2 TO LOWER A BALLET LEG /THE BALLET LEG IS LOWERED - Balettláb zárása félbalettlábon keresztül**

From a Ballet Leg Position the ballet leg is bent without movement of the thigh to a Bent Knee Back Layout Position. The toe moves along the inside of the extended leg until a Back Layout Position is assumed.

#### **3 TO ASSUME A FRONT PIKE POSITION/A FRONT PIKE POSITION IS ASSUMED - Front Pike lemenetel**

From a Front Layout Position with the face in the water the trunk moves downward to assume a Front Pike Position. The buttocks, legs and feet travel along the surface of the water until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action.



#### **4 TO ASSUME A SUBMERGED BALLET LEG DOUBLE POSITION FROM A FRONT PIKE POSITION/A SUBMERGED BALLET LEG DOUBLE POSITION IS ASSUMED**

While maintaining a Front Pike Position the body somersaults forward around a lateral axis as the buttocks, legs and feet move downward. The hips replace the head to assume a Submerged Ballet Leg Double Position.

#### **5 ARCH TO BACK LAYOUT POSITION - Arch pozícióból kicsúzás hanyattlebegésbe**

From a Surface Arch Position the hips, chest and face surface sequentially at the same point with foot first movement to a Back Layout Position until the head occupies the position of the hips at the beginning of this action.

#### **6 WALKOUTS**

These movements start in a Split Position unless otherwise specified in the figure description. The hips remain stationary as one leg is lifted in an arc over the surface of the water to meet the opposite leg. a) Walkout Front The front leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to meet the opposite leg in a Surface Arch Position and with continuous movement an Arch to Back Layout Finish Action is executed. b) Walkout Back The back leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to meet the opposite leg in a Front Pike Position and with continuous movement the body straightens to a Front Layout Position. The head surfaces at the position occupied by the hips at the beginning of this action.

#### **7 CATALINA ROTATION**

From a Ballet Leg Position a rotation of the body is initiated. The head, shoulders and trunk begin the rotation at the surface of the water while descending without lateral movement to a Fishtail Position. The vertical leg remains perpendicular to the surface of the water while the foot of the horizontal leg remains at the surface of the water throughout the rotation. Unless otherwise specified, Catalina Rotation starts from a Ballet Leg Position.

#### **8 CATALINA REVERSE ROTATION**

From a Fishtail Position the hips rotate as the trunk rises without lateral movement to assume a Ballet Leg Position. The vertical leg remains perpendicular to the surface of the water while the foot of the horizontal leg remains at the surface of the water throughout the rotation.

#### **9 THRUST - Kiszúrás**

From a Submerged Back Pike Position with the legs perpendicular to the surface of the water a vertical upward movement of the legs and hips is rapidly executed as the body unrolls to assume a Vertical Position. Maximum height desirable.

THRUST ALLOWANCE Deviation allowances for the Thrust action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15 degrees off the vertical line. Deductions are as follows: Angle Deviation Deduction Amount Small Deviation 0 – 30 degrees .2 Medium Deviation 31 – 44 degrees .5 Large Deviation 45 degrees or more 1.0

## **10 VERTICAL DESCENT - Vertikális süllyedés**

Maintaining a Vertical Position the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged.

## **11 ROCKET SPLIT - Spárgakiszúrás**

A Thrust is executed to a Vertical Position. Maintaining maximum height the legs are split simultaneously and rapidly to assume an Airborne Split Position and rejoin to a Vertical Position, followed by a Vertical Descent. The Vertical Descent is executed at the same tempo as the Thrust.

## **12 TWISTS - szintentartott fordulat**

A Twist is a rotation at a sustained height. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. Unless otherwise specified when performed in a Vertical Position a Twist is completed with a Vertical Descent.

a) Half Twist: a Twist of 180°.

b) Full Twist: a Twist of 360°.

c) A Twirl: a rapid Twist of 180°. Twist Allowance The acceptable allowance for Twist rotations (Half Twist, Full Twist and Twirl) is up to ¼ less than/more than the required rotation.

## **13 SPINS forgások emelkedéssel vagy süllyedéssel**

A Spin is a rotation in a Vertical Position. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. Unless otherwise specified Spins are executed in uniform motion and are completed with a Vertical Descent executed at the same tempo as the Spin. A descending Spin must start at the height of the vertical and be completed as the ankle(s) reach(es) the surface of the water. Unless otherwise specified a descending Spin is completed with a Vertical Descent which is executed at the same tempo as the Spin.

d) 180° Spin/Spinning 180°: a descending Spin with a rotation of 180°.

e) 360° Spin/Spinning 360°: a descending Spin with a rotation of 360°.

f) Continuous Spin: a descending Spin with a rapid rotation of: 720° (2), 1080° (3), or 1440° (4) which is completed as the ankles reach the surface of the water and continues through submergence. Continuous Spin 720° shown →

g) Twist Spin: a Half Twist is executed and without a pause is followed by a Continuous Spin of 720° (2) performed in the same direction as the Half Twist. An ascending Spin begins with the water level at the ankles unless otherwise specified. A vertical upward Spin is executed until a water level is established between the knees and hips. An ascending Spin is finished with a Vertical Descent.

h) Spin Up 180°: an ascending Spin with a rotation of 180°.

i) Spin Up 360°: an ascending Spin with a rotation of 360°.

j) Combined Spin: a descending Spin of at least 360° followed without a pause by an equal ascending Spin in the same direction. The ascending Spin reaches the same height where the descending Spin

started. k) Reverse Combined Spin: an ascending Spin of at least 360° followed without a pause by an equal descending Spin in the same direction.

l) Bent Knee Combined Spin: a descending Spin in a Bent Knee Vertical Position of at least 360° followed without a pause by an equal ascending Spin in the same direction in a Bent Knee Vertical Position. The ascending Spin reaches the same height where the descending Spin started. m) Reverse Bent Knee Combined Spin: an ascending Spin in a Bent Knee Vertical Position of at least 360° followed without a pause by an equal descending Spin in the same direction in a Bent Knee Vertical Position. Spin Allowance

1-The acceptable allowance for a Continuous Spin is up to 180° less than/more than the required rotation.

2-The acceptable allowance for other Spins (180° Spin, 360° Spin, 720° Spin, Twist Spin, Spin Up 180°, Spin Up 360°) is up to ¼ less than/more than the required rotation.

#### **14 TO ASSUME A SURFACE ARCH POSITION/A SURFACE ARCH POSITION IS ASSUMED - Arch lemenetel**

From a Back Layout Position with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water. With continuous movement the head leaves the surface of the water as the back is arched more to assume a Surface Arch Position with the hips occupying the position of the head at the beginning of this action.

#### **15 TO ASSUME A BENT KNEE SURFACE ARCH POSITION/A BENT KNEE SURFACE ARCH POSITION IS ASSUMED**

From a Back Layout Position with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water. With continuous movement the head leaves the surface of the water as the back is arched more to assume a Bent Knee Surface Arch Position with the hips occupying the position of the head at the beginning of this action.

#### **16 ARIANA ROTATION**

From a Split Position maintaining the relative position of the legs to the surface of the water the hips rotate 180°. 17 HELICOPTER ROTATION From a Fishtail Position the horizontal leg is lifted while closing into the vertical leg to assume a Vertical Position during a descending rotation and is completed as the ankles reach the surface of the water.

#### **17 HELICOPTER ROTATION**

a) Spinning 180°: A descending Spin with a rotation of 180° completed with a Vertical Descent.

b) Spinning 360°: A descending Spin with a rotation of 360° completed with a Vertical Descent.

c) Continuous Spin 720°: a descending Spin with a rapid rotation of: 720° (2), completed as the ankles reach the surface of the water and continues through submergence.

d) Rapid Airborne Spinning 180°: from an airborne Fishtail Position the horizontal leg is rapidly lifted while closing into the vertical leg to Vertical Position during a rapid descending Spin with a rotation of 180° and is completed as the ankles reach the surface of the water followed by a rapid Vertical Descent.

## **18 FOUETTÉ ROTATION**

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.