

FINA Clinic in Montréal, 30.11.-2.12.09

Degrees of Difficulty (DD)

Dieses umfangreiche Werk zu den Schwierigkeitsgraden wurde im Namen der FINA erstellt. Es ist aber meiner Meinung nach weder für Wertungsrichter noch für Trainer wichtig, alles im Detail zu kennen. Entscheidend sind die Werte für die einzelnen Bewegungsabschnitte innerhalb einer Pflichtübung (numerical values of transition, NVT bzw. auf 100% umgerechnet als PV)

FINA-Handbuch

Neuerungen FINA-rules (Wurde alles in Hannover besprochen)

- neues Zeitlimit für Kombination 4:30 Min (offen und Juniors; SS 14.1.4)
- max. Punktzahl nicht mehr 100, sondern entsprechend der Wettkampfteile 200 oder 300 Punkte (SS 20.2)
- Punktabzüge in Pflicht und Küren wie in Hannover besprochen (SS 11 bzw. SS 18).
- Werten von Pflicht: Bedeutung von „Design“ und „Control“ ist jetzt im FINA-Handbuch genau beschrieben (SS 10.1).
- Technische Küren:
 - o Execution: ein Wert pro Element (=70%) und ein Wert für den Rest (=30%); **Berechnung**: alle Elemente zählen gleich viel! → Es wird der **Durchschnitt** von allen Element-Einzelwertungen berechnet. Die Wertungsrichter sollen die verschiedenen Schwierigkeitsgrade (die jetzt alle festgelegt wurden) in ihrer Wertung *nicht* berücksichtigen (macht man bei der Pflicht auch nicht). Beachten, dass manche Elemente bei Duett und Team unter die 30% fallen.
 - o Overall Impression: Eigene Wertung für jede Kategorie
- Freie Küren: Eigene Wertung für jede Kategorie
- Facilities rules: Diskussion darüber, was passiert, wenn Musik nicht läuft. Kein konkretes Ergebnis....
- Fehler: S. 296, 19 Side Fishtail Position → falsches Bild
- Fehler: S. 318, 315 Kipnus → „Chair position“ im Bild gibt es nicht, sondern es wird von Anfang an nur ein Bein gestreckt.

FINA-Manual

Eine *vorläufige* Version davon in Anlage als pdf. Das Manual wird erst verbreitet, wenn es überarbeitet wurde.

- Fehler: S. 44, Schwierigkeitswert für 11.9 Submerged Back Pike to Vertical (Thrust thru Fishtail-Flying Fish) ist 85.0
- Fehler: S. 46 und S. 99, Flying Fish, NVT = 13.0, **85.0**, 14.0, total=112, PV = **1.16, 7.59, 1.25**; Es wurde diskutiert, ob die mittlere transition nicht besser in zwei transitions aufgeteilt werden soll (Thrust und Vertikale-Fishtail-Vertikale), damit

vermieden wird, dass die Boosts niedriger werden, nur damit die Höhe besser gehalten werden kann.

Pflicht

Allgemein:

- *neu*: Airborne Split Position
- *neu*: Rocket Split;
zu beachten: Beine sind vor dem Thrust **senkrecht** zur Wasseroberfläche
- Schrauben:
 - o Statt „Knöchel“ wird jetzt immer „**Ferse**“ („heel“) verwendet, d.h. bei Abwärtsschrauben werden die Umdrehungen bis zur Ferse (also etwas tiefer als Knöchel) gezählt.
 - o Kombinierte Schraube: Ausgangs- und Endhöhe soll **gleich** sein → kein Hochdrücken am Ende! Abwärtsschraube geht bis zur **Ferse**.
 - o Konti-Schraube: Anzahl Schrauben von der Ferse nach unter Wasser hängt von der Ausgangshöhe ab (wie in Hannover besprochen).

Zu den einzelnen Übungen:

- Ibis Konti-Schraube: Es wird viel Wert auf das schnelle Tempo der Schraube gelegt.
- Albatros: Vorziehen am Anfang ca. eine ganze Körperlänge
- Kip Split Closing 180°: Beine schließen von vorne und hinten, *nicht* auf dem kürzesten Weg. Drehrichtung beim Schließen ist freigestellt.
- Gaviata Open 180°: Vertikale *genau* nach halber Umdrehung (nach Catalina-Drehung), dort kurzer Stopp (Komma) möglich. *Erst danach* öffnen die Beine in den Spagat, also leicht in der Diagonalen *nach* der Halben.
- Reiher: Abtauchen im gleichen Tempo wie der Thrust.
- Cyclone: Erst Delphinbeginn, dann Bein anziehen. Twirl: Es steht nicht eindeutig in der Übungsbeschreibung, dass das Bein von hinten und nicht über den kürzesten Weg kommen soll. Es wird aber belohnt, wenn das Bein von hinten kommt, auch wenn es weniger als 45° bei der Viertel sind.
- Flying Fish: In der Wertung wird stark auf die Thrushöhe geachtet werden. → lieber höherer Thrust und dann etwas stärker absinken als von Anfang an niedrige Höhe, die aber mehr oder weniger gehalten werden kann.

Elemente Technische Kür

Generell:

Pflichtfiguren sollen in **gleichmäßigem Tempo** ausgeführt werden. Wenn das nicht der Fall ist, soll es von den Wertungsrichtern abgezogen werden.

Solo:

1. Keine Pause zwischen ganzer Drehung und Konti-Schraube. Konti-Schraube deutlich schneller als Teile davor.
2. Nach der zweiten Airbone Split Position kann man machen was man will. Wenn die zweite Airborne Split Position nicht mehr über Wasser ist, gibt es keinen Punktabzug, sondern es wird als schlechte Ausführung gewertet.
3. Erster Boost: „Both arms must be lifted **at or above the shoulder line** as the body reaches maximum height.“ Zweiter Boost: „both arms **above the surface**“, d.h. es reicht, wenn die

Arme irgendwo knapp über der Wasseroberfläche sind. Beide Boosts müssen mehr oder weniger am gleichen Platz (kein Tauchzug dazwischen), dürfen aber in verschiedene Richtungen sein.

4. Uniform motion! Ballettbein mit Wandern, Abrollen aber am Platz. Kein Stopp in der Vertikalen.

5. Aufwärtsschraube endet auf gleicher Höhe wie Ausgangshöhe vor der Abwärtsschraube.

Duett:

2. Wandern kopfwärts *oder* fußwärts (kein Richtungswechsel nach der Drehung möglich). Drehung ist am Platz und an der Wasseroberfläche (keine Doppelballettbein-Rolle oder ähnliches). Keine zusätzlichen Elemente!

3. Beine müssen vor dem Thrust senkrecht zur Wasseroberfläche sein. Abtauchen ist so schnell wie der Thrust.

4. Mehrere connected actions sind erlaubt, solange die Verbindung nicht unterbrochen wird. Mirror actions sind *nicht* erlaubt, auch nicht um sich zu fassen oder um den Kontakt zu lösen.

5. Kurze Stopps nach jeder Drehung („Kommas“) sind ok.

Team:

3. Aufwärtsschraube ist schnell. Abtauchen ist so schnell wie Aufwärtsschraube.

5. Von gerader Linie in Diagonale zählt *nicht* als Formationswechsel! Ausgangs- und Endformation darf die gleiche sein (z.B. von einer Reihe in zwei Reihen und wieder zurück in eine Reihe). Mehrere Kettenreaktionen dürfen sich überlappen (d.h. Der letzte muss nicht fertig sein bevor eine zweite Kettenreaktion beginnt). Bei mehreren Kettenreaktionen muss die Reihenfolge der Schwimmer *nicht* gleich sein (d.h. Es darf z.B. Nummer 3 der ersten Kette bei der zweiten Kette beginnen).

6. Walkout front wie in Pflicht mit halber Körperlänge, danach darf aber *ohne Pause* sofort gewandert werden.

7. Beine senkrecht vor dem Thrust. Beim Twirl schließen die Beine von vorne und hinten, *nicht* über den kürzesten Weg. Drehrichtung ist freigestellt.