

# Wettkampfbestimmungen

## Fachteil Synchronschwimmen

(WB FT SYN)

In der Fassung vom 05.11.2025

# Inhaltsverzeichnis

§ 401 Wettkämpfe	5
§ 402 Altersklassen	5
§ 403 Meisterschaften	6
§ 403 a Startrechtwechsel / Zweitstartrecht	6
§ 404 Wettkampfstätte	6
<b>II. Wettkampfororganisation</b>	<b>7</b>
§ 405 Ausschreibungen	7
§ 406 Meldungen	7
§ 407 Meldeergebnis	7
§ 408 Pflichten des Ausrichters	8
§ 409 Der Wettkampf	8
§ 410 Wettkampfprotokoll	9
<b>III. Kampfrichter / Hilfskräfte</b>	<b>10</b>
§ 411 Der Schiedsrichter	10
§ 412 Der Hilfsschiedsrichter	10
§ 413 Der Wertungsrichter	10
§ 413a Der Technical Controller	11
§ 414 Die Hilfskräfte	12
<b>IV. Pflicht</b>	<b>13</b>
§ 415 Pflicht	13
§ 416 Kampfgericht Pflicht	13
§ 417 Bewertung Pflicht	14
§ 418 Auswertung Pflicht	14
§ 419 Punktabzug Pflicht	14
<b>V. Kürwettkämpfe</b>	<b>15</b>
§ 420 Die Freie Kür	15
§ 421 Die Technische Kür	16
§ 422 Kampfgericht Kürwettkämpfe	17
§ 423 Bewertung Kürwettkämpfe	17
§ 424 Auswertung Kürwettkämpfe	19
§ 425 Punktabzüge Kür	20
§ 426 Punktabzüge Technische Kür	21
<b>VI. Freie Kombination</b>	<b>22</b>
§ 430 Freie Kombination	22
§ 431 Allgemeine Anforderungen Freie Kombination	22
§ 432 Vorgeschriebene Elemente Freie Kombination	22
§ 433 Punktabzug Freie Kombination	22

<b>VII. Acrobatic Routine</b>	<b>23</b>
§ 434 Acrobatic Routine	23
§ 435 Allgemeine Anforderungen Acrobatic Routine	23
§ 436 Vorgeschriebene akrobatische Elemente für Acrobatic Routine	23
§ 437 Punktabzug Acrobatic Routine	23
<b>VIII. Bilderreigen</b>	<b>24</b>
§ 438 Der Bilderreigen	24
§ 439 Kampfgericht Bilderreigen	24
§ 440 Bewertung Bilderreigen	24
§ 441 Auswertung Bilderreigen	24
§ 442 Punktabzug Bilderreigen	25
<b>IX. Schlussteil</b>	<b>26</b>
§ 443 Disqualifikation	26
§ 444 Endergebnis	26
§ 445 Einsprüche	26
<b>Anhang I. Pflichtübungsgruppen</b>	<b>27</b>
§ 450 Pflichtübungsgruppen AK C (World Aquatics AG 13, 14, 15)	27
§ 451 Pflichtübungsgruppen AK D (World Aquatics AG 12 und jünger)	27
<b>Anhang II. Pflichtübungen (Figuren)</b>	<b>28</b>
§ 454 Kategorien I - IV	28
Kategorie I	28
Kategorie II	29
Kategorie III	29
Kategorie IV	31
<b>Anhang III. Grundpositionen, Grundbewegungen und Übungen</b>	<b>32</b>
§ 455 Grundpositionen (GP)	32
§ 456 Grundbewegungen (GB)	38
§ 457 Beschreibung der Übungen von § 454	46
Kategorie I	47
Kategorie II	55
Kategorie III	58
Kategorie IV	74
<b>Anhang IV. Bestimmungen für die Technische Kür</b>	<b>80</b>
§ 458 Allgemeine Bestimmungen	80
§ 459 Vorgeschriebene Elemente	80
Vorgeschriebene Elemente SOLO / SOLO männlich	80
Vorgeschriebene Elemente DUETT	84

Vorgeschriebene Elemente MIXED-DUETT	87
Vorgeschriebene Elemente GRUPPE	90

## **Anhang V. – Anzahl und Bestandteile von Technischen Küren und Freien Küren** **94**

### **Anhang VI. Masters** **97**

§ 460 Allgemeine Anforderungen	97
§ 461 Wettkämpfe	97
§ 462 Altersklassen	97
§ 463 Meisterschaften	98
§ 464 Freie Kür	98
§ 465 Technische Kür	98
§ 466 Allgemeine Anforderungen	98
§ 467 Vorgeschriebene Elemente	99
1. Solo	99
2. Duett	99
3. Gruppe	100

### **Anhang VII. Inkrafttreten** **100**

§ 468 Inkrafttreten	100
---------------------	-----

# I. Allgemeine Bestimmungen

## § 401 Wettkämpfe

(1) Folgende Wettkampferveranstaltungen können ausgeschrieben werden:

### I. Wettkampferveranstaltungen der offenen Klasse, Altersklasse A, B und Junioren:

- a) Technische Kür und Freie Kür in den Disziplinen: Solo, Solo männlich, Duett, Mixed-Duett und Gruppe
- b) nur Technische Kür in den Disziplinen: Solo, Solo männlich, Duett, Mixed-Duett und Gruppe
- c) nur Freie Kür in den Disziplinen: Solo, Solo männlich, Duett, Mixed-Duett, Gruppe, Acrobatic Routine (Acrobatic Routine erst ab 15 Jahren)
- d) Bilderreigen, Freie Kombination, Trio (nur bei Wettkämpfen der LSV)

### II. Wettkampferveranstaltungen der Altersklassen C und D:

- a) Pflicht und Freie Kür in den Disziplinen: Solo, Duett, Mixed-Duett und Gruppe
- b) nur Pflichtwettkämpfe
- c) nur Freie Kür in den Disziplinen: Solo, Duett, Mixed-Duett, Gruppe, Freie Kombination
- d) Bilderreigen und Trio (nur bei AK-Wettkämpfen der LSV)

(2) Die Teilnehmerzahl beträgt bei:

- Duett/Mixed-Duett 2 Schwimmer
- Trio 3 Schwimmer
- Gruppe 4 – 8 Schwimmer
- Freie Kombination 4 – 10 Schwimmer
- Acrobatic Routine 4 – 8 Schwimmer

Im Duett ist ein (1), im Mixed-Duett, in der Gruppe, in der Freien Kombination und in der Acrobatic Routine sind zwei (2) Ersatzschwimmer zugelassen.

- (3) Schwimmer im Sinne dieses Fachteiles sind weibliche, männliche und diverse Teilnehmer an Wettkämpfen.
- (4) Jeder Schwimmer darf nur einmal je Disziplin gemeldet werden.
- (5) Bei amtlichen Wettkampferveranstaltungen können Qualifikationsnormen festgelegt werden. Bei Nichterreichen der Qualifikationsnormen kann vom Veranstalter erhöhtes nachträgliches Meldegeld erhoben werden.
- (6) Für Trio gelten die gleichen Bestimmungen wie für Duett, soweit nicht etwas anderes bestimmt ist.
- (7) Mixed-Duette im Sinne dieser WB sind Paare mit einer weiblichen Schwimmerin und einem männlichen Schwimmer.

## § 402 Altersklassen

(1) Die Teilnahme an Wettkampferveranstaltungen kann von der Zugehörigkeit zu folgenden Altersklassen abhängig gemacht werden:

- Juniorenklasse 20 - 25 Jahre
- Jugendklasse A 18 - 19 Jahre
- Jugendklasse B 16 - 17 Jahre
- Jugendklasse C 13 - 15 Jahre
- Jugendklasse D 9 - 12 Jahre

(2) Stichtag zur Altersbestimmung ist der 31. Dezember des Jahres, in dem der Schwimmer das jeweilige Alter vollendet.

(3) Bei Altersklassenmeisterschaften starten im Gruppenwettkampf Altersklasse A und Altersklasse B gemeinsam.

## § 403 Meisterschaften

- (1) Folgende Meisterschaften können ausgetragen werden:
  - Offene Meisterschaften
  - Altersklassenmeisterschaften (§ 402)
- (2) § 8 WB – AT ist zu beachten.
- (3) Jede offene Meisterschaft besteht aus mindestens einem der folgenden Wettkämpfe:
  - Technische Kür
  - Freie Kür

Jede Altersklassenmeisterschaft besteht aus mindestens zwei der folgenden Wettkämpfe:

  - Pflicht
  - Technische Kür
  - Freie Kür
- (4) Die Freie Kombination und die Acrobatic Routine bestehen nur aus dem Wettkampf Freie Kür.

## § 403 a Startrechtwechsel / Zweitstartrecht

- (1) Startrechtwechsel in der Sportart Synchronschwimmen sind nicht an Termine gebunden. Vor einem erneuten Startrechtwechsel muss eine Frist von zwölf Monaten verstrichen sein.
- (2) In der Sportart Synchronschwimmen ist nach Maßgabe des § 26 WB – AT der Erwerb eines Zweitstartrechts zulässig. Seine Ausübung ist nur in Mannschaftsdisziplinen zulässig.  
Als Mannschaftsdisziplin gelten:
  - Wettkämpfe im Synchronschwimmen der Offenen Klasse und der Altersklassen für Duett, Mixed-Duett, Trio, Gruppe, Freie Kombination, und Acrobatic Routine.
  - Wettkämpfe im Synchronschwimmen der Masters für Duett, Trio, Gruppe, Freie Kombination.Schwimmer mit Zweitstartrecht dürfen für ihren Erstverein an den vorgenannten Disziplinen nicht teilnehmen.
- (3) Der Erwerb des Zweitstartrechts ist nicht an Termine gebunden. Vor einem Wechsel des Zweitstartrechts muss eine Frist von zwölf Monaten verstrichen sein.
- (4) Das Zweitstartrecht erlischt, wenn das Erststartrecht niedergelegt wird.
- (5) Die Erteilung eines Zweitstartrechts ist vom Zweitverein auf dem amtlichen Formblatt beim Deutschen Schwimmverband - Lizenzstelle zu beantragen. Folgende Unterlagen sind beizufügen:
  - Nachweis der Zahlung der Sportgebühr.
- (6) Die Rückübertragung des Zweitstartrechts eines Schwimmers vom Zweitverein auf den Erstverein (Stammverein) ist von ihm auf dem amtlichen Formblatt beim Deutschen Schwimmverband zu beantragen. Folgende Unterlagen sind beizufügen:
  - Nachweis der Zahlung der Sportgebühr.

## § 404 Wettkampfstätte

Eine wettkampfgerechte Wettkampfstätte hat folgende Mindestvoraussetzungen zu erfüllen:

- Wasserfläche für die Pflicht: mindestens zwei Bereiche, jeweils 10 m x 3 m.  
Ein Bereich muss mindestens 2,50 m tief und ein Bereich mindestens 2,00 m tief sein. Der Abstand der 10 m langen Seite vom Beckenrand darf nicht größer als 1,50 m sein.
- Wasserfläche für die Kür: mindestens 12 m x 25 m, davon 12 m x 12 m mit einer Mindestdiefe von 2,50 m, der Rest sollte mindestens 1,80 m tief sein. Wenn keine Bodenmarkierungen (Bahnen) vorhanden sind, müssen diese eingerichtet werden. Die Wassertemperatur darf nicht weniger als 26 Grad C +/- 1 Grad betragen.
- Zwei vollständige Musikübertragungsanlagen mit Unterwasserlautsprecher und Mikrofon.
- Mindestens zwei Videoaufnahme- und Abspielgeräte für die Küren.
- Erhöhte Sitze und Tische für die Wertungsrichter und Technical Controller an den Längsseiten des Beckens.

## II. Wettkampfororganisation

### § 405 Ausschreibungen

Die Ausschreibung muss enthalten:

- Art der Wettkampfveranstaltung
- Veranstalter / Ausrichter
- Ort und Datum der Wettkampfveranstaltung
- Wettkampffolge mit Zeitangabe
- Qualifikationsnormen
- Meldeanschrift
- Termin für den Meldeschluss
- Meldegeld, erhöhtes nachträgliches Meldegeld
- Zahlungstermin und Bankverbindung
- Name und Kontakt des Schiedsrichters
- Bestimmungen über die Meldung von Wertungsrichtern und Technical Controllern
- Bestimmungen über die Abgabe der Coach Cards
- Höhe der Ordnungsgebühr bei Nichtstellung von Wertungsrichtern
- Art der Auszeichnungen
- Technische Daten der Wettkampfanlage (Beckenmaße, Wassertiefe, Startblöcke, Höhe des Beckenrandes)
- Position des Sprungturmes und der Ausgangsleitern (Grundriss und Schnitt sind wünschenswert)
- Art der Beleuchtung (Unterwasserbeleuchtung)
- Dateiformat sowie Termin und Kontakt für die Abgabe der Kürmusiken
- Genehmigungsvermerk (nur bei nicht amtlichen Wettkampfveranstaltungen)

### § 406 Meldungen

- (1) Für Meldungen sind der vollständig ausgefüllte amtliche Meldebogen sowie die Coach Cards aller gemeldeten Kürren per E-Mail an den Ausrichter und den Schiedsrichter zu senden. Der Originalmeldebogen ist in der Kampfrichtersitzung beim Schiedsrichter zu unterschreiben. Der meldende Verein erhält vom Schiedsrichter oder Ausrichter bis spätestens eine Stunde nach dem Meldeschluss eine Empfangsbestätigung. Erhält der Verein diese Bestätigung nicht, gilt die Meldung als nicht abgegeben.
- (2) Die Meldungen sowie die Coach Cards aller gemeldeten Kürren müssen bis zum Meldeschluss beim Ausrichter und Schiedsrichter vorliegen. Später eingehende, fehlerhafte und unvollständige Meldungen, sowie solche für die bis zum Meldeschluss kein Meldegeld eingegangen ist, sind nicht anzunehmen. Maßgebend ist das Datum der Wertstellung auf dem in der Ausschreibung angegebenen Konto.
- (3) Schriftliche Rücknahme von Meldungen bis zum Meldeschluss löst keine Meldegeldpflicht aus. Eine fernmündliche Rücknahme ist schriftlich zu bestätigen.

### § 407 Meldeergebnis

- (1) Über die eingegangenen Meldungen ist vom Schiedsrichter oder Protokollführer ein Meldeergebnis zu erstellen. Die Startreihenfolge für die Pflicht und Kürvorkämpfe ist auszulosen, ebenso bei reinen Technischen Kür- und Freien Kürwettkämpfen. bzw. Kürvorkämpfen. Besteht die Wettkampfveranstaltung aus den Wettkämpfen Technische Kür und Freie Kür, ist die Startreihenfolge der Technischen Kür auszulosen. Beim Auslosen der Startreihenfolge wie vorher erläutert, ist Folgendes zu berücksichtigen: Erhält ein Verein in einer Disziplin (Solo, Solo männlich Duett, Mixed-Duett, Gruppe, Freie Kombination oder Acrobatic Routine) die Startnummer eins (1), wird er bei den anderen Disziplinen von der Startnummer eins (1) befreit.
- (2) In das Meldeergebnis sind aufzunehmen:
  - Wettkampffolge mit Zeitplan inklusive Termin für die Abgabe der Musiken.
  - Die für die einzelnen Disziplinen gemeldeten Schwimmer / Mannschaften, Jahrgang und Vereine
  - Die gemeldeten Wertungsrichter und Technical Controller
  - Die ausgelosten Startreihenfolgen

- (3) Das Meldeergebnis ist vom Schiedsrichter oder Protokollführer dem zuständigen Abteilungsleiter Wettkampfsport den beteiligten Vereinen und dem Schiedsrichter binnen fünf Tagen zuzusenden.
- (4) Eine Liste aller Teilnehmer mit Namen, Verein und Lizenznummern ist ins Meldeergebnis aufzunehmen und dem Deutschen Schwimmverband – Lizenzstelle sofort nach Erstellung des Meldeergebnisses zuzusenden.

## § 408 Pflichten des Ausrichters

- (1) Der Ausrichter ist für die Organisation und den reibungslosen Ablauf der Wettkampfveranstaltung verantwortlich. Er hat alle erforderlichen Hilfskräfte und Hilfsmittel (Wertungstafeln, Formulare, EDV-Hardware für die Schreiber, Tonanlage, Stoppuhren, Videoaufnahme- und Videowiedergabegeräte usw.) bereitzustellen.  
Er hat die Wettkampfstätte im erforderlichen Umfang bereitzustellen und herzurichten (§ 404).
- (2) Der Ausrichter hat
  - Trainingsmöglichkeiten in der Wettkampfstätte zu schaffen,
  - Videoaufnahmen aller Küren zu erstellen, wenn sie Bestandteil der Wettkampfveranstaltung sind.

## § 409 Der Wettkampf

- (1) In der Kampfrichtersitzung gibt der Schiedsrichter Änderungen zum Meldeergebnis bekannt. Die Besetzung der Wertungsgerichte und der Technical Controller wird vor dem jeweiligen Wettkampfabschnitt bekannt gegeben.
- (2) Die Auslosung der Pflichtübungsgruppe(n) nimmt der Schiedsrichter öffentlich binnen 18 bis 72 Stunden vor Beginn der Wettkampfveranstaltung vor.
- (3) Alle Pflichtübungen müssen auf einer für die Schwimmer gut lesbaren Tafel in Beckennähe sichtbar angeschrieben sein.
- (4) Die Anzahl der Schwimmer darf zwischen Technischer Kür und Freier Kür (bei Wettkampfveranstaltungen gemäß § 401 Abs. 1 I a) sowie zwischen Vorkampf und Finale nicht geändert werden.  
Änderungen in der Mannschaftsbesetzung im Duett, Mixed-Duett, der Gruppe, der Freien Kombination, der Acrobatic Routine oder im Bilderreigen durch Einsatz von Ersatzschwimmern sowie die Reduzierung der gemeldeten Mannschaftsstärke einer Gruppe, einer Freien Kombination, der Acrobatic Routine oder eines Bilderreigen sind dem Schiedsrichter spätestens zwei (2) Stunden vor Beginn des Wettkampfabschnittes mitzuteilen. Danach sind Änderungen nur bei plötzlicher Krankheit oder bei Unfall eines Schwimmers zulässig und wenn der Ersatzschwimmer bereit ist zu starten. Die Startreihenfolge darf nicht geändert werden. Die endgültige Entscheidung in solchen Fällen obliegt dem Schiedsrichter.  
Die Besetzung der Soli und Trios darf nicht geändert werden.
- (5) Bei Änderung der Besetzung von Duett, Mixed-Duett und Gruppe in der Freien Kür sind die Pflichtpunkte der eingesetzten Schwimmer maßgebend.
- (6) Für die Startreihenfolge bei der Freien Kür sind die Schwimmer / Mannschaften entsprechend ihrer Pflichtvornoten in 6er-Gruppen einzuteilen, wenn die Wettkampfveranstaltung aus den Wettkämpfen Pflicht und Freie Kür besteht. Innerhalb dieser Gruppen ist die Startreihenfolge durch Los öffentlich zu ermitteln. Mit der leistungsschwächsten Gruppe ist zu beginnen. Sind nicht genügend Schwimmer / Mannschaften vorhanden, um alle 6er-Gruppen aufzufüllen, startet die kleinste Gruppe zuerst.
- (7) Für die Startreihenfolge in der Freien Kür sind die Schwimmer / Mannschaften entsprechend dem Ergebnis der Technischen Kür in 6er-Gruppen einzuteilen, wenn die Wettkampfveranstaltung aus den Wettkämpfen Technische Kür und Freie Kür besteht. Innerhalb dieser Gruppen ist die Startreihenfolge durch Los öffentlich zu ermitteln. Mit der leistungsschwächsten Gruppe ist zu beginnen. Sind nicht genügend Schwimmer / Mannschaften vorhanden, um alle 6er-Gruppen aufzufüllen, startet die kleinste Gruppe zuerst.

- (8) Ein Wettkampf kann auch durch Vorkampf und Finale entschieden werden. Die Startreihenfolge für den Vorkampf ist im Rahmen der Meldeeröffnung durch Los zu entscheiden (§ 407 Abs.1). Am Finale nehmen die besten zwölf Schwimmer / Mannschaften aus dem Vorkampf teil. Die Startreihenfolge ergibt sich aus dem Gesamtergebnis des Vorkampfes. Die Schwimmer / Mannschaften, die sich für die Plätze 7-12 qualifiziert haben, starten als erste Gruppe. Diejenigen, die sich für die Plätze 1-6 qualifiziert haben, starten als zweite Gruppe. Die Startreihenfolge dieser Gruppen ist bis spätestens eine Stunde vor Beginn des jeweiligen Finales öffentlich auszulosen.
- (9) Das Tragen von Schmuck jeglicher Art ist grundsätzlich nicht erlaubt.

## § 410 Wettkampfprotokoll

- (1) Der Protokollführer wird vom Veranstalter eingesetzt. Die Kosten trägt der Veranstalter. Er hat über das Ergebnis einer Wettkampfveranstaltung ein Protokoll zu erstellen.
- (2) Über jede Wettkampfveranstaltung ist vom Protokollführer ein Protokoll zu fertigen und an folgenden Personenkreis per Mail zu versenden.
- Veranstalter
  - Sachbearbeiter Kampfrichterwesen im DSV
  - Abteilungsleiter Wettkampfsport Synchronschwimmen im DSV
  - Schiedsrichter
  - Berechtigte Vertreter der beteiligten Vereine.
- (3) Das Wettkampfprotokoll muss enthalten:
- Art des Wettkampfes / der Wettkampfveranstaltung
  - Veranstalter / Ausrichter
  - Ort, Datum, Beginn und Ende der einzelnen Wettkampfabschnitte
  - Wertungsgericht Pflicht, Technische Küren, Freie Küren
  - Technical Controller Technische und Freie Küren
  - Liste mit den ID-Nummern aller Schwimmer
  - die geschwommenen Pflichtübungsgruppen
  - Name, Verein, Jahrgang der Schwimmer
  - Ergebnisse des Wettkampfes (Pflicht, Technische Kür, Freie Kür, Bilderreigen)
  - die Schwimmer / Mannschaften, die nicht gestartet sind, sind aufzulisten.
  - Erhöhtes nachträgliches Meldegeld; Disqualifikation(en)
- (4) Verstöße gegen die WB, die Disziplinar- oder Ordnungsmaßnahmen zur Folge haben könnten, sind mit den vom Schiedsrichter ausgesprochenen Auflagen und der Anschrift des betroffenen Vereins in das Wettkampfprotokoll aufzunehmen.
- (5) Schiedsrichter und Protokollführer haben das Wettkampfprotokoll zu unterschreiben. Elektronische Unterschrift ist zulässig.
- (6) Alle Wettkampfunterlagen sind vom Ausrichter ein Jahr aufzubewahren.

## III. Kampfrichter / Hilfskräfte

### § 411 Der Schiedsrichter

- (1) Der Schiedsrichter wird vom Veranstalter eingesetzt. Die Kosten trägt der Veranstalter. Er ist alleine entscheidungs- und weisungsbefugt für den Ablauf der Wettkampfveranstaltung. Er hat auf die Einhaltung der WB zu achten und alle den Wettkampfablauf betreffenden Fragen sofort zu entscheiden.
- (2) Ihm obliegt die Bildung der Wertungsgerichte und die Benennung der Technical Controller.
- (3) Er leitet die Wertungsrichtersitzung.
- (4) Er kann einen Wertungsrichter oder Technical Controller austauschen, wenn er es für erforderlich hält.
- (5) Er hat die Leistungsgruppen in der Technischen Kür und der Freien Kür einzuteilen und die Startfolge innerhalb dieser Gruppen öffentlich auszulosen.
- (6) Er kann eine Vorführung unterbrechen und sie nochmals schwimmen lassen, wenn deren Fortführung aus Gründen, welche der / die Schwimmer nicht zu vertreten haben, nicht verantwortet werden kann.
- (7) Er gibt durch Pfiff den Start für die Technische Kür und Freie Kür frei.
- (8) Er nimmt die Punktabzüge in Pflicht, Technischer Kür, Freier Kür, Freier Kombination, Acrobatic Routine und Bilderreigen gemäß § 419, 424, 429, 433, 437, 442 vor.
- (9) Er nimmt Disqualifikationen in der Technischen Kür, der Freien Kür, der Freien Kombination, Acrobatic Routine und im Bilderreigen gemäß § 443 vor.
- (10) Er kann Aufgaben auf andere Wertungsrichter übertragen.
- (11) Wenn die Schwimmkleidung nicht § 415 Abs. 5 oder § 420 Abs. 3 entspricht oder § 409 Abs. 9 nicht eingehalten wird, erlaubt er die Teilnahme am entsprechenden Wettkampfabschnitt nur nach Wechseln in regelgerechte Schwimmbekleidung. Dabei dürfen der Wettkampfabschnitt nicht unterbrochen und die Startreihenfolge nicht geändert werden.

### § 412 Der Hilfsschiedsrichter

- (1) Der Hilfsschiedsrichter führt die Aufgaben aus, die ihm der Schiedsrichter zuweist. In der Pflicht zeigt er den Start an. Auf sein Zeichen zeigen die Wertungsrichter ihre Wertungen auf.
- (2) Er hat dem Schiedsrichter Gründe für einen Punktabzug zu melden (siehe § 419).
- (3) Er entscheidet darüber, ob in der Pflicht ein Schwimmer die Übung wiederholen darf (siehe § 419 Abs. 1 Buchstabe a).

### § 413 Der Wertungsrichter

- (1) Die Wertungsrichter haben die Leistung der Schwimmer zu beobachten, zu analysieren und zu bewerten, indem sie Punkte vergeben.
- (2) Sie sind bei ihrer Bewertung an die Kriterien in §§ 417, 422, 427, 440 gebunden.
- (3) Sie geben ihre Wertungen unparteiisch und selbstständig in eigener Verantwortung ab.
- (4) Die Wertungen in der Technischen Kür und in der Freien Kür, müssen auf einem Formular schriftlich festgelegt und unterschrieben werden. Die Formulare werden eingesammelt und sind dem Schiedsrichter zuzuleiten.

- (5) Ist ein Wertungsrichter nicht in der Lage, seine Wertung abzugeben, ist der Durchschnitt der übrigen Wertungen als seine Wertung einzusetzen. Es ist bei der Pflicht zum nächsten Zehntelpunkt bzw. bei der Kür zum nächsten Viertelpunkt aufzurunden.

## § 413a Der Technical Controller

- (1) Zwei (2) Gruppen mit jeweils drei (3) Technical Controllern (TC) überprüfen die Küren:  
Eine Gruppe Difficulty Technical Controller (DTC), um die Anzahl, Reihenfolge und Schwierigkeitsgrade der freien Elemente (Hybrids und Acrobatics) sowie die angegebene Reihenfolge der vorgeschriebenen technischen Elemente (Technische Kür) zu überprüfen. Und eine andere Gruppe Synchronisation Technical Controller (STC), um die Anzahl und Art der Synchronisationsfehler zu registrieren.
- (2) Die TC dürfen das Video der Küraufzeichnung nutzen. Sie können für jedes Element oder jeden Übergangsteil, den sie in Frage stellen, das Video einmal in Zeitlupe anschauen. Damit eine Base Mark oder ein großer (major) Synchronisationsfehler vergeben werden darf, müssen zwei der drei TC mit ihrer Bewertung übereinstimmen.
- (3) Im Falle eines Interessenkonflikts eines DTC bei einer Vorführung wird der Schiedsrichter konsultiert und kann als DTC einspringen.
- (4) Die drei (3) DTC sind auch verantwortlich dafür, „technische Fehler“ aufzuzeigen, wie zum Beispiel Abweichungen von den Angaben in der Coach Card zu dem, was im Wasser präsentiert wird, oder Fehlern in den vorgeschriebenen technischen Elementen. Die DTC müssen die Fehler dem Schiedsrichter ansagen.
- (5) Die drei (3) STC schreiben die Anzahl der Synchronisationsfehler (ungleiche Aktionen) auf, die sie während einer Kür beobachten.

## § 414 Die Hilfskräfte

- (1) Der **Startordner** hat die Einhaltung der Startfolge in der Pflicht zu überwachen. Bei Unstimmigkeiten muss er sofort den Schiedsrichter bzw. Hilfsschiedsrichter in Kenntnis setzen.
- (2) Der **Tontechniker** hat für die störungsfreie Wiedergabe der Musik zu sorgen. Er startet die Musik nach dem Pfiff des Schiedsrichters und überprüft den Lautstärkepegel, der 90 Dezibel nicht überschreiten darf.
- (3) Der **Ansager** in der Pflicht sagt den Schreibern die Wertungen in der Reihenfolge der Sitzordnung der Wertungsrichter an.
- (4) Der **Sprecher** wird nur auf Weisung des Schiedsrichters und des Veranstalters / Ausrichters tätig. Er hat die Aufgabe, die Schwimmer rechtzeitig zum Start in den Kürwettkämpfen aufzurufen und sie sowie alle am Wettkampf Beteiligten und die Zuschauer über den Ablauf und die Ergebnisse zu informieren. Er soll Erläuterungen geben, wenn dies notwendig und möglich ist. Der Sprecher gibt die Punktabzüge in der Kür mit der Uhrzeit bekannt, die vom Schiedsrichter vorgenommen werden.
- (5) Die **Schreiber** für die Pflichtwettkämpfe tragen die angesagten Wertungen in eine vereinfachte Wertungsliste sowie in die EDV-Auswertung ein.  
Der **Protokollführer** kann auch die Funktion der **Schreiber** übernehmen
- (6) Der **Schreiber** für die Kürwettkämpfe trägt die Wertungen von den Zetteln der Wertungsrichter in die EDV-Auswertung ein. Hierfür kann ein Helfer die Wertungen ansagen.  
Der **Protokollführer** kann auch die Funktion der **Schreiber** übernehmen
- (7) Zwei **Zeitnehmer** kontrollieren in der Technischen Kür und in der Freien Kür die Dauer der Aufmarschzeit, die Gesamtzeit der Kür sowie die Zeit für die Bewegung am Beckenrand. Sie tragen die Zeiten in das entsprechende Formular ein und informieren den Schiedsrichter über Fehler im Einhalten der Zeitbegrenzungen.
- (8) Der Schiedsrichter kann Aufgaben der Hilfskräfte übernehmen.

## IV. Pflicht

### § 415 Pflicht

- (1) Die Pflicht bei den Altersklassenmeisterschaften der Jugend D besteht aus zwei obligatorischen Pflichtübungen und einer der fakultativen (auszulosenden) Gruppen.  
Die Pflichtübungen für die Altersklasse D sind in § 451 festgelegt.
- (2) Die Pflicht bei den Altersklassenmeisterschaften der Jugend C besteht aus drei Sektionen mit jeweils zwei Übungsgruppen mit zwei Pflichtübungen, von denen zur Wettkampfveranstaltung zwei Übungsgruppen aus zwei verschiedenen Sektionen mit jeweils 2 Pflichtübungen ausgelost werden. Wenn nur 2 Pflichtübungen geschwommen werden, gilt folgendes: Die ausgeloste Startreihenfolge der Pflichtschwimmer wird in zwei gleiche Gruppen geteilt (bei ungleichen Zahlen erhält die Gruppe 1 einen Schwimmer mehr) und eine der beiden ausgelosten Übungsgruppen wird durch das Los jeder Athletengruppe (1 und 2) zugeordnet. Die Pflichtübungen für Altersklasse C sind in § 450 festgelegt.
- (3) Die Pflichtübungen gelten grundsätzlich für die Dauer von vier Jahren und sind vom Abteilungsleiter Wettkampfsport Synchronschwimmen in den amtlichen Mitteilungen bekannt zu geben.
- (4) Bei den übrigen Wettkampfveranstaltungen kann der Veranstalter je nach dem Leistungsvermögen der Schwimmer eine Pflichtübungsgruppe gemäß § 450 oder § 451 in der Ausschreibung festlegen.
- (5) Die vorgeschriebene Wettkampfbekleidung ist einteilige, schwarze Schwimmbekleidung und weiße Badekappe. Schwimmbrille und Nasenklammer sind erlaubt.
- (6) Die gemeldeten Schwimmer und die zulässigen Ersatzschwimmer dürfen die Pflicht nur einmal schwimmen.
- (7) Der Schwimmer hat die Startreihenfolge einzuhalten, ansonsten wird er für die anstehende Pflichtübung nicht mehr zugelassen.
- (8) Es ist möglich Schwimmer, die nur in der Freien Kombination starten, auch für die Pflicht zu melden.

### § 416 Kampfgericht Pflicht

- (1) Das Kampfgericht Pflicht besteht aus
  - 1 Schiedsrichter
  - 1 Wertungsgericht mit 1 Hilfsschiedsrichter
  - 5 oder 6 Wertungsrichtern
- (2) Dem Wertungsgericht sind zuzuordnen:
  - 1 Startordner
  - 1 Ansager
  - 2 Schreiber: einer für die handschriftliche Wertungsliste und einer für die EDV-Auswertung.
- (3) Entsprechend der Teilnehmerzahl können mehrere Wertungsgerichte und Hilfskräfte (§ 414) eingesetzt werden.

## § 417 Bewertung Pflicht

- (1) Die Punkte in den Wertungen sind vom Standpunkt der Perfektion aus zu vergeben. Dabei ist für jeden Übergang innerhalb der Pflichtübung der numerische Wert, basierend auf seiner Schwierigkeit, zu berücksichtigen.  
Design: Exaktheit von Positionen und Übergängen, wie sie in den Pflichtübungen beschrieben sind.  
Kontrolle: Spannung, Höhe, Stabilität, Klarheit und gleichmäßiges Tempo – soweit nicht anders in den Beschreibungen der Pflichtübungen angegeben.  
 Pflichtübungen sollen stationär ausgeführt werden – soweit nicht anders in den Beschreibungen der Pflichtübungen angegeben.
- (2) In der Pflicht können 0-10 Punkte vergeben werden, wobei 1/10 Punkte möglich sind:
- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| perfekt          | 10 Punkte        |
| fast perfekt     | 9,5 - 9,9 Punkte |
| exzellent        | 9,0 - 9,4 Punkte |
| sehr gut         | 8,0 - 8,9 Punkte |
| gut              | 7,0 - 7,9 Punkte |
| kompetent        | 6,0 - 6,9 Punkte |
| befriedigend     | 5,0 - 5,9 Punkte |
| mangelhaft       | 4,0 - 4,9 Punkte |
| schwach          | 3,0 - 3,9 Punkte |
| sehr schwach     | 2,0 - 2,9 Punkte |
| schwer erkennbar | 0,1 - 1,9 Punkte |
| falsch           | 0 Punkte         |

## § 418 Auswertung Pflicht

- (1) Die Wertungsrichter vergeben ihre Punkte nach jeder einzeln vorgetragenen Pflichtübung (Wertung). Davon sind die höchste und die niedrigste Punktzahl (jeweils nur eine) zu streichen. Die verbleibenden Wertungen werden addiert und durch ihre Anzahl dividiert (Mittelwert). Der Mittelwert ist mit dem Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Pflichtübung zu multiplizieren (Teilergebnis). Die Summe der vier Teilergebnisse bildet das Zwischenergebnis. Das Zwischenergebnis ist durch die Summe der Schwierigkeitsgrade der vier Übungen zu dividieren und mit zehn zu multiplizieren. Von diesem Endergebnis werden die Punktabzüge vorgenommen. Der nun vorliegende Wert ist das Pflichtergebnis (4 Stellen nach dem Komma gerundet).
- (2) Für Duett, Mixed-Duett, Trio und Gruppe werden die Pflichtergebnisse der startenden Schwimmer addiert und durch deren Anzahl dividiert. Das somit ermittelte Ergebnis ist das mittlere Ergebnis Pflicht (Pflichtvornote) von Duett / Mixed-Duett / Trio / Gruppe, das zur Ermittlung des Endergebnisses (4 Stellen nach dem Komma gerundet) (§ 444) und zur Bestimmung der Startreihenfolge von Technischer Kür und Freier Kür gemäß § 409 Abs. 6 herangezogen wird. Im Solo ist das Pflichtergebnis von Abs. 1 die Pflichtvornote.

## § 419 Punktabzug Pflicht

- (1) In der Pflicht sind in AK D ein (1) Punkt und in AK C zwei (2) Punkte abzuziehen:
- wenn ein Schwimmer eine andere Übung (§ 454) als die vorgeschriebene ausführt oder wenn eine Übung nicht alle erforderlichen Elemente oder zusätzliche Elemente enthält und dem Schwimmer erlaubt wird, die vorgeschriebene Übung zu wiederholen;
  - wenn ein Schwimmer von sich aus die Übung abbricht und diese wiederholen will.
- (2) Wenn ein Schwimmer einen Fehler gemäß Abs. 1 wiederholt oder einen anderen Fehler macht oder die Wiederholung abbricht, ist diese Übung nicht zu werten und es sind 0 Punkte zu vergeben.

## V. Kürwettkämpfe

### § 420 Die Freie Kür

- (1) In der Freien Kür sind die Schwimmer / Mannschaften in der Wahl der Musik, der Bewegung und der Choreografie frei.  
Die Bestandteile der Kür sind jedoch für jede Freie Kür festgelegt (siehe WB SYN, Anhang V). Die Schwimmer / Mannschaften müssen die Reihenfolge der frei gewählten Elemente mit ihrem Schwierigkeitsgrad (nur Hybrids und akrobatische Übungen) auf einer Coach Card schriftlich festlegen.  
Die Coach Cards müssen bis zu einem in der Ausschreibung festgelegten Termin elektronisch beim Schiedsrichter eingereicht werden. Danach sind Änderungen nur aus medizinischen Gründen möglich.  
Im Wettkampf überprüfen die Technical Controller in jeder Freien Kür die Anzahl, die angegebene Reihenfolge und die korrekten Schwierigkeitsgrade der frei gewählten Elemente (Hybrids und Akrobatische Übungen).
- (2) Für die einwandfreie Qualität der Musikaufnahmen und die ordnungsgemäße Abgabe der Dateien sind die Vereine verantwortlich.  
Der Dateiname der Kürmusik muss folgende Informationen enthalten:
- Name(n) der Schwimmer (nur Solo, Solo männlich, Duett, Mixed-Duett und Trio)
  - Name des Vereins
  - Disziplin und Altersklasse
- Wenn die Musikwiedergabe während des Wettkampfes fehlerhaft ist, ist es den Mannschaftsführern / Trainern erlaubt, sofort einen Ersatzdatenträger beim Tontechniker abzugeben. Sollte dieser die Kürmusik wieder nicht ordnungsgemäß abspielen, werden die Schwimmer vom Schiedsrichter disqualifiziert.
- (3) Die einteilige Schwimmbekleidung soll zur sportlich-künstlerischen Note beitragen. Die Badeanzüge dürfen nicht den Eindruck übertriebener Nacktheit erwecken, welche für diese Schwimmdisziplin unangebracht ist. Sie müssen für einen sportlichen Wettkampf angemessen sein. Theatralisches Make-up darf nicht verwendet werden. Natürliches Make-up, das die einzigartige Persönlichkeit der Schwimmer und/oder das Thema der Kür widerspiegelt, darf verwendet werden.  
Zusätzliche Ausrüstung, Schwimmbrillen oder zusätzliche Kleidung sind - außer aus medizinischen Gründen - nicht erlaubt. Ein ärztliches Attest ist vorzulegen. Nasenklammern oder Stöpsel sind erlaubt.
- (4) Folgende Zeitbegrenzungen müssen eingehalten werden:
- a) Offene Klasse, Junioren und Altersklassen A und B**
- |                            |              |                |
|----------------------------|--------------|----------------|
| Solo / Solo männlich       | 2:15 Minuten | +/- 5 Sekunden |
| Duett / Mixed-Duett / Trio | 2:45 Minuten | +/- 5 Sekunden |
| Gruppe                     | 3:30 Minuten | +/- 5 Sekunden |
| Acrobatic Routine          | 3:00 Minuten | +/- 5 Sekunden |
- b) Altersklassenmeisterschaften C**
- |                            |              |                |
|----------------------------|--------------|----------------|
| Solo                       | 2:00 Minuten | +/- 5 Sekunden |
| Duett / Mixed-Duett / Trio | 2:30 Minuten | +/- 5 Sekunden |
| Gruppe                     | 3:00 Minuten | +/- 5 Sekunden |
| Freie Kombination          | 3:00 Minuten | +/- 5 Sekunden |
- c) Altersklassenmeisterschaften D**
- |                            |              |                |
|----------------------------|--------------|----------------|
| Solo                       | 2:00 Minuten | +/- 5 Sekunden |
| Duett / Mixed-Duett / Trio | 2:30 Minuten | +/- 5 Sekunden |
| Gruppe                     | 3:00 Minuten | +/- 5 Sekunden |
| Freie Kombination          | 3:00 Minuten | +/- 5 Sekunden |

- (5) Die Gesamtzeit der Freien Kür beginnt und endet gleichzeitig mit der Musik. Die Bewegungen am Beckenrand dürfen 10 Sekunden nicht überschreiten. Die Zeit für die Bewegung am Beckenrand endet im Solo / Solo männlich beim Verlassen des Beckenrandes, bei Duett, Mixed-Duett, Trio, Gruppe, Freier Kombination, Acrobatic Routine, wenn der letzte Schwimmer den Beckenrand verlässt.
- (6) Der Start kann außerhalb oder im Wasser oder als Kombination aus beidem erfolgen. Sie endet im Wasser gleichzeitig mit der Musik. Sie muss ohne Unterbrechung geschwommen werden.
- (7) Bei Kürwettkämpfen darf die Aufmarschzeit einschließlich Aufstellung zum Start bei Solo / Solo männlich und Duett nicht länger als 20 Sekunden betragen. Für Mixed-Duett, Gruppe, Freie Kombination und Acrobatic Routine darf die Aufmarschzeit nicht länger als 30 Sekunden betragen. Die Zeitmessung beginnt, wenn der erste Schwimmer den Startpunkt durchläuft und endet, wenn der letzte Schwimmer stillsteht.
- (8) Bei Solo / Solo männlich und Duett, die im Wasser beginnen, darf die Aufmarschzeit bis zur Startposition im Wasser ebenfalls nur 20 Sekunden betragen. Für Mixed-Duett, Gruppe, Freie Kombination und Acrobatic Routine, die im Wasser beginnen, darf die Aufmarschzeit nicht länger als 30 Sekunden betragen. Die Zeitmessung beginnt, wenn der erste Schwimmer den Startpunkt durchläuft und endet, wenn der letzte Schwimmer seine Startposition eingenommen hat.

## § 421 Die Technische Kür

- (1) In der Technischen Kür sind die Schwimmer / Mannschaften in der Wahl der Musik frei. Die Musik kann die gleiche sein wie in der Freien Kür. Die vorgeschriebenen technischen Elemente (§ 458 und § 459 bzw. § 467) müssen enthalten sein. Sie sollen grundsätzlich für die Dauer von vier Jahren gelten und sind vom Abteilungsleiter Wettkampfsport Synchronschwimmen in den amtlichen Mitteilungen bekannt zu geben.
- (2) Die Schwimmer / Mannschaften können für jedes vorgeschriebene technische Element zwischen einer A-Variante und einer B-Variante auswählen. Die Reihenfolge der vorgeschriebenen technischen Elemente ist freigestellt. Die Bestandteile der Kür sind jedoch für jede Technische Kür festgelegt (siehe WB SYN, Anhang V). Die Schwimmer / Mannschaften müssen die Reihenfolge der vorgeschriebenen technischen Elemente mit dem entsprechenden Schwierigkeitsgrad (DD) der A- oder B-Variante und die Reihenfolge der frei gewählten Elemente mit ihrem Schwierigkeitsgrad (nur Hybrids und akrobatische Übungen) auf einer Coach Card schriftlich festlegen. Die Coach Cards müssen bis zu einem in der Ausschreibung festgelegten Termin elektronisch beim Schiedsrichter eingereicht werden. Danach sind Änderungen nur aus medizinischen Gründen möglich. Im Wettkampf überprüfen die Technical Controller in jeder Technischen Kür die Anzahl, die angegebene Reihenfolge und die korrekten Schwierigkeitsgrade der frei gewählten Elemente (Hybrids und Akrobatische Übungen) sowie die Ausführung und die angegebene Reihenfolge der vorgeschriebenen technischen Elemente.
- (3) Es gilt § 420 Abs. 2 und 3.
- (4) Folgende Zeitbegrenzungen müssen eingehalten werden:

Solo / Solo männlich	2:00 Minuten	+/- 5 Sekunden
Duett / Mixed-Duett	2:20 Minuten	+/- 5 Sekunden
Gruppe	2:50 Minuten	+/- 5 Sekunden
- (5) Es gilt § 420 Abs. 5 bis 8.

## § 422 Kampfgericht Kürwettkämpfe

- (1) Das Kampfgericht für Kürwettkämpfe besteht aus:
  - 1 Schiedsrichter
  - 5 oder 10 Wertungsrichtern
  - 1 Koordinator für die Technical Controller
  - mindestens 3 Difficulty Technical Controller
  - 3 Synchronisation Technical Controller
 Die Wertungsrichter und Technical Controller sind an den Längsseiten des Beckenrandes zu platzieren.
- (2) Es können zwei Wertungsgerichte mit jeweils 5 Wertungsrichtern eingesetzt werden. In diesem Fall bewertet das erste Wertungsgericht die Elemente und das zweite Wertungsgericht den Künstlerischen Eindruck  
Bei nur einem Wertungsgericht bewertet dieses Wertungsgericht beide Kategorien.
- (3) Dem Kampfgericht sind zuzuordnen:
  - 1 Sprecher
  - 1 Schreiber
  - 2 Zeitnehmer
  - 1 Protokollführer

## § 423 Bewertung Kürwettkämpfe

- (1) Die Punkte sind vom Standpunkt der Perfektion aus zu vergeben.
- (2) In der Bewertung der Kürwettkämpfe wird unterschieden zwischen
  - 1. dem Wertungsgericht Elemente:** die Elemente-Wertungsrichter vergeben jeweils eine (1) Punktzahl für die Ausführung jedes Elements (freie Elemente und vorgeschriebene technische Elemente).
  - 2. dem Wertungsgericht Künstlerischer Eindruck:** die Wertungsrichter vergeben jeweils drei (3) Wertungen, davon eine (1) für die Choreografie und Musikalität, eine (1) für die Darstellung und eine (1) für die Übergänge.
  - 3. mindestens drei (3) Technical Controller** überprüfen den vorab deklarierten Schwierigkeitsgrad aller Elemente auf der eingereichten Coach Card.
  - 4. drei (3) Technical Controller** für die Synchronisation zeichnen während der Kür die Anzahl der Synchronisationsfehler (ungleiche Aktionen) auf.
- (3) In der Technischen und in der Freien Kür können 0 - 10 Punkt vergeben werden, wobei 0,25 Punkteschritte möglich sind:
 

Perfekt	10 Punkte
fast perfekt	9,5 - 9,75 Punkte
exzellent	9,0 - 9,25 Punkte
sehr gut	8,0 - 8,75 Punkte
gut	7,0 - 7,75 Punkte
kompetent	6,0 - 6,75 Punkte
befriedigend	5,0 - 5,75 Punkte
mangelhaft	4,0 - 4,75 Punkte
schwach	3,0 - 3,75 Punkte
sehr schwach	2,0 - 2,75 Punkte
schwer erkennbar	0,25 - 1,75 Punkte
falsch	0 Punkte
- (4) **a) Erstes Wertungsgericht: Elemente**  
Bei der **Ausführung** von **Elementen** ist zu berücksichtigen:
  - das Maß an Exzellenz bei der Darbietung hoch spezialisierter Fähigkeiten.
  - die Ausführung aller Kür-Elemente: vorgeschriebene technische Elemente und freie Elemente (Hybrids und akrobatische Übungen)

## **b) Zweites Wertungsgericht: KÜNSTLERISCHER EINDRUCK**

### **1. Choreografie und Musikalität berücksichtigt:**

- Vielfalt und Kreativität von: Hybrids, Übergängen, Acrobatics und Formationen, Einzigartigkeit, unvergessene Momente Highlights in der Kür, effektive Ausnutzung des Pools
- Musikalität: Umsetzung des Charakters der Musik, die Stimmung, das Gefühl, die Dynamik, Synchronisation zur Musik

### **2. Darstellung**

- Engagement: Körpersprache, Augenkontakt, Umsetzung diverser Stimmungen
- Kontrolle: Selbstbewusstsein in der Präsentation, keine Müdigkeit
- Leichtigkeit: keine Anzeichen von Anstrengung, kraftvoll
- Charisma: Kommunikation mit dem Zuschauer, starker Ausdruck, Showman

### **3. Übergänge**

- Ausführung von: allen Bewegungen vor und nach den Elementen, in der Acrobatic Routine vor und nach den Acrobatics Paarhebern in der Gruppe Genauigkeit der Formationen und bei den Formationswechsel Raumaufteilung unter Berücksichtigung der Antriebstechniken
- Komplexität von: komplizierten und schnellen Bewegungen vor und nach den Elementen und in der Acrobatic Routine vor und nach den Acrobatics, Paarhebern in der Gruppe komplexe Formationen und Formationswechsel Raumaufteilung unter Berücksichtigung der Antriebstechniken viele schnelle Wechsel und verschiedene Winkel

## § 424 Auswertung Kürwettkämpfe

### (1) Berechnungsverfahren für alle Küren:

#### **1. Wertungsgericht:**

$EL1DD * Ex + EL2DD * Ex + \dots + ELnDD * Ex - \text{Abzüge für Syn-Fehler} - \text{sonstige Punktabzüge} =$   
Punkte für „Elemente“

#### **2. Wertungsgericht:**

$CH/MU\text{-Wertung} + D\text{-Wertung} + \ddot{U}\text{-Wertung} - \text{sonstige Punktabzüge} =$  Punkte für „Künstlerischer Eindruck“

**Kürergebnis:** Punkte für „Elemente“ + Punkte für „Künstlerischer Eindruck“

**Gesamtergebnis:** Kürergebnis - sonstige Punktabzüge + sonstige Boni

**Die Punkte für jedes Element werden wie folgt berechnet:** eine höchste und eine niedrigste Wertung werden gestrichen. Die drei (3) verbleibenden Wertungen werden addiert und die Summe durch drei (3) dividiert. Das Ergebnis wird mit dem entsprechenden Schwierigkeitsgrad (DD) multipliziert.

**Bei jeder der drei Teilwertungen im Künstlerischen Eindruck** werden eine höchste und eine niedrigste Wertung gestrichen. Die drei (3) verbleibenden Wertungen werden addiert.

### (2) Erklärung der Abkürzungen:

**EL** = Element (entweder vorgeschriebenes technisches Element oder frei wählbares Element)

**DD** = Summe der Schwierigkeitsgrade aller Komponenten der Elemente und Boni entsprechend der World Aquatics Schwierigkeitstabellen für Hybrids und akrobatische Übungen + Base Mark für Hybrids; zugewiesener DD für vorgeschriebene technische Elemente Nr. 1 bis Nr. 5

**Ex** = Wertung für die Ausführung (Mittelwert)

**n** = Gesamtzahl der Elemente in einer Kür (siehe Anhang V)

**CH/MU** = Choreographie und Musikalität

**D** = Darstellung

**Ü** = Übergänge

- (3) Es gelten die vom Weltschwimmverband World Aquatics in den Competition Regulations Teil 7 festgelegten Schwierigkeitsgrade zum Zeitpunkt der Veröffentlichung der Ausschreibung in ihrer jeweils gültigen Fassung. Eine Faktorisierung kann jederzeit angewendet und bei Bedarf angepasst werden. Die festgelegten Schwierigkeitsgrade und Änderungen werden von der Abteilung Wettkampfsport Synchronschwimmen veröffentlicht.

## § 425 Punktabzüge Kür

Für alle Küren gilt:

- (1) Alle frei gewählten Elemente (Hybrids und akrobatische Übungen) haben eine festgelegte Base Mark (BM) (siehe World Aquatics, Competition Regulations, Teil 7). Diese ist der minimale Schwierigkeitsgrad, der angewendet wird, wenn eine oder mehrere Komponenten des angegebenen Elements nicht durchgeführt werden oder nicht mit den Angaben in der Coach Card übereinstimmen.  
Zusätzlich gelten bei Altersklassen-Wettkämpfen die von European Aquatics festgelegten Apnoe-Limits für Hybrids. Das Limit für „Youth“ gilt für die Altersklassen D und C und das Limit für „Juniors“ gilt für die Altersklassen A und B. Bei einer Überschreitung dieser festgelegten Zeiten wird der entsprechende Hybrid auf Base Mark gesetzt.
- (2) Der Schiedsrichter kann für seine endgültige Entscheidung Videoaufzeichnungen verwenden. Der Punktabzug ist vom Schiedsrichter vorzunehmen und mit Nennung der Uhrzeit bekannt zu geben.

### **Vom Kürergebnis werden folgende Punkte abgezogen:**

- (3) Ein halber (0,5) Punkt ist in der Freien Kür, in der Technischen Kür, und in der Acrobatic Routine für jeden fehlenden Schwimmer abzuziehen, wenn eine Gruppe aus weniger als acht (8) Schwimmern besteht.
- (4) Acht (8) Punkte sind bei allen Küren abzuziehen,
  - a) wenn die Zeitbegrenzung für die Gesamtlänge der Kürmusik nach § 420 Abs. 4 (Freie Küren) und § 421 Abs. 4 (Technische Küren) über- oder unterschritten wird;
  - b) wenn die Zeitbegrenzung von 10 Sekunden für die Landbewegungen überschritten wird (§ 420 Abs. 5);
  - c) wenn die Zeitbegrenzung von 20 bzw. 30 Sekunden für die Aufmarschzeit überschritten wird (§ 420 Abs. 7 und 8).
  - d) wenn ein Schwimmer während der Vorführung den Beckenboden absichtlich benutzt, um sich abzustützen oder weitere Schwimmer zu stützen oder diesen zu assistieren.
- (5) Zwei (2) Punkte sind bei allen Küren abzuziehen,
  - e) wenn ein(e) Schwimmer / Mannschaft die Bewegung am Beckenrand abbricht und die Kür neu begonnen wird;

### **Von den Punkten für die „Elemente“ werden folgende Punkte abgezogen:**

- (6) Zwei (2) Punkte sind bei allen Küren abzuziehen, für jedes Element, das die Anzahl vorgegebener Elemente überschreitet, die der jeweiligen Disziplin und der jeweiligen Kategorie und Altersklasse zugewiesen ist.
- (7) Acht (8) Punkte werden in der Freien Kür abgezogen, wenn die Anforderung mit den freien Hybrids jede Familie abzudecken (außer die Verbindungen im Solo) nicht eingehalten wird. Das bedeutet, dass innerhalb einer Freien Kür jede Familie in mindestens einem Hybrid vorkommen muss.  
Für die Freie Kombination bezieht sich diese Anforderung nur auf die Hybrids mit einem ausgewiesenen DD (also nicht auf den Team Choreography Hybrid „ChoHY“).  
In der Gruppe müssen diese Anforderungen von allen Schwimmern erfüllt werden (ohne Faktorisierung)
- (8) In allen Küren wird die **Summe aller Synchronisationsfehler** (ungleiche Aktionen), die von den Synchronisation Technical Controllern festgestellt werden, von der Punktzahl der Elemente abgezogen.  
Arten von Synchronisationsfehlern und Punktabzüge:  
Klein: 0,1 Punkte  
Offensichtlich: 0,5 Punkte  
Schwerwiegend: 3,0 Punkte  
Der maximale Abzug kann die Punktzahl für die „Elemente“ auf Null (0) reduzieren, jedoch nicht auf eine negative Punktzahl für die „Elemente“.

Hinsichtlich der Beschreibung der Arten von Synchronisationsfehlern und der Punktabzüge für Synchronisationsfehler gelten die Regeln und Veröffentlichungen des Weltschwimmverbands World Aquatics. Festlegungen und Änderungen werden von der Wettkampfabteilung Synchronschwimmen veröffentlicht.

**Von den Punkten für „Künstlerischer Eindruck“ werden folgende Punkte abgezogen:**

- (9) Für jeden Verstoß gegen die zusätzliche Anforderung „SuCon“ werden in der Freien Kür Mixed-Duett jeweils zwei (2) Punkte abgezogen (siehe Anhang V).

## § 426 Punktabzüge Technische Kür

**Von den Punkten der „Elemente“ werden folgende Punkte abgezogen:**

- (1) Für jedes ganze vorgeschriebene technische Element (§ 459) mit einem zugeordneten Schwierigkeitsgrad (#1-#5, #1-#3 im Mixed-Duett), welches im Solo / Solo männlich oder Duett, Mixed-Duett oder in der Gruppe von allen Schwimmern ausgelassen wird, werden für das fehlende Element null (0) Punkte vergeben.  
Dies gilt auch für jedes technische Element, das nicht in der angegebenen Reihenfolge geschwommen wird.
- (2) Bei jedem vorgeschriebenem Technischen Elementes (#1-#5) das im Solo /Solo männlich, Duett und in der Gruppe oder im Mixed-Duett (#1-#3) von einem oder mehreren Schwimmern ausgelassen wird, oder wenn eine inkorrekte oder zusätzliche Sequenz in einem vorgeschriebenen Technischen Element (#1-#5) im Solo / Solo männlich, Duett, Gruppe oder im Mixed-Duett (#1-3) von einem oder mehreren Schwimmern durchgeführt wird, wird der Schwierigkeitsgrad dieses Elementes auf Null (0) gesetzt.
- (3) für jeden Verstoß gegen die **allgemeinen Anforderungen im Duett und in der Gruppe** in § 458 Punkt 6 (simultane Bewegungen, gleiche Richtung) werden **zwei** (2) Punkte abgezogen
- (4) für jeden Verstoß gegen die **allgemeinen Anforderungen im Mixed-Duett** in § 458 Punkt 7 (alle feststehenden Elemente müssen gleichzeitig und in die gleiche Richtung ausgeführt werden) werden **zwei** (2) Punkte abgezogen.
- (5) für jeden Verstoß gegen die **zusätzlichen Anforderungen im Solo / Solo männlich** in § 459 Punkt 6 (Hybrid) werden **acht** (8) Punkte abgezogen
- (6) für jeden Verstoß gegen die **zusätzlichen Anforderungen im Duett und in der Gruppe** in § 459 Punkt 6 und 7 (Hybrids, fehlende Paar- oder Team Acrobatics) werden **acht** (8) Punkte abgezogen
- (7) für jeden Verstoß gegen die **zusätzlichen Anforderungen im Mixed-Duett** in § 459 Punkt 4, 5, 6 und 7 (Hybrids, fehlende Paar-Acrobatics, fehlende „SuCon“) werden **acht** (8) Punkte abgezogen.
- (8) für jeden Verstoß gegen die **zusätzliche Anforderung in der Gruppe** (maximal 1 Kreis) werden zwei (2) Punkte abgezogen.

## VI. Freie Kombination

### § 430 Freie Kombination

- (1) Die Freie Kombination besteht allein aus dem Wettkampfabschnitt Freie Kür.  
Es ist eine Kombination von Solo-, Duett-, Trio- und Gruppen-Kür in frei gewählter Reihenfolge.  
Für das Kampfgericht gilt § 422, für die Bewertung § 423 und für die Auswertung § 424.
- (2) Es müssen mindestens 4 Schwimmer und es können maximal 10 Schwimmer teilnehmen.

### § 431 Allgemeine Anforderungen Freie Kombination

- (1) Für Zeitbegrenzungen siehe § 420 Abs. 4, Abs. 5, Abs.7, Abs.8  
Im Übrigen gelten die Bestimmungen in § 420 Abs. 1 – 8
- (2) Der Start kann außerhalb oder im Wasser oder als Kombination aus beidem erfolgen.
- (3) Alle folgenden Teile starten im Wasser.
- (4) Die jeweiligen Wechsel oder Übergänge müssen in direkter räumlicher Nähe zum vorangegangenen Teil starten.
- (5) Wie bei allen Küren müssen auf der Coach Card die vorgeschriebenen und frei wählbaren Elemente in der gewählten Reihenfolge und mit ihrem Schwierigkeitsgrad (DD) aufgeführt werden.
- (6) Die Freie Kombination muss ein Thema darstellen.

### § 432 Vorgeschriebene Elemente Freie Kombination

- (1) Die Freie Kombination muss enthalten:
  - a) mindestens 2 Teile mit weniger als 3 Teilnehmern (d. h. mindestens 2x Solo oder 2x Duett oder 1 Solo und 1 Duett)
  - b) mindestens 2 Gruppenteile mit allen Schwimmern
  - c) Trio ist zusätzlich erlaubt, solange mindestens 2 Teile mit Solo und / oder Duett und 2 Teile mit allen Teilnehmern geschwommen werden.
- (2) Anzahl und Anforderungen der Elemente für Freie Kombination siehe WB SYN, Anhang V.

### § 433 Punktabzug Freie Kombination

- (1) Es gilt § 425
- (2) Für jeden Verstoß gegen die allgemeinen Anforderungen in § 431, Abs. 3 bis 5 wird ein Abzug von acht (8) Punkten vom Kürergebnis vorgenommen.
- (3) Für jeden Verstoß gegen die vorgeschriebenen Elemente in § 432, Abs. 1 und 2 werden zwei (2) Punkte von der Punktzahl der „Elemente“ abgezogen.
- (4) Werden zwei Elemente gleichzeitig ausgeführt (siehe Anhang V), wird für das zweite Element eine Basemark vergeben.

## VII. Acrobatic Routine

### § 434 Acrobatic Routine

- (1) Die Acrobatic Routine besteht alleine aus dem Wettkampfabschnitt Freie Kür.  
Für das Kampfgericht gilt § 422, für die Bewertung § 423 und für die Auswertung § 424.
- (2) Es müssen mindestens 4 Schwimmer und es können maximal 8 Schwimmer teilnehmen.

### § 435 Allgemeine Anforderungen Acrobatic Routine

- (1) Für Zeitbegrenzungen siehe § 420 Abs. 4, Abs. 5, Abs. 7, Abs. 8  
Im Übrigen gelten die Bestimmungen in § 420 Abs. 1 – 8
- (2) Der Start kann außerhalb oder im Wasser oder als Kombination aus beidem erfolgen.
- (3) Die vorgeschriebenen Elemente können in jeder beliebigen Reihenfolge vorgeführt werden.
- (4) Wie bei allen Küren müssen auf der Coach Card die vorgeschriebenen Elemente in der gewählten Reihenfolge aufgeführt werden.
- (5) Akrobatische Elemente dürfen nicht wiederholt werden. Dies ist folgendermaßen definiert:
  - Für Gruppe A die gleichen Positionen dürfen nicht wiederholt werden (als P1 oder als P2) mit Ausnahme als dritte Position für den Bonus
  - Für Gruppe B die gleiche Konstruktion darf nicht wiederholt werden UND der gleiche Typ der Verbindung (grip) darf nicht wiederholt werden
  - Für Gruppe C die gleiche Konstruktion darf nicht wiederholt werden
  - Für Gruppe P die gleiche Konstruktion darf nicht wiederholt werden UND der gleiche Typ der Verbindung (grip) darf nicht wiederholt werden UND die gleichen Positionen dürfen nicht wiederholt werden (als P1 oder als P2) mit Ausnahme als dritte Position für den Bonus

### § 436 Vorgeschriebene akrobatische Elemente für Acrobatic Routine

Sieben (7) Team Acrobatics: eine aus jeder akrobatischen Gruppe (A, B, C, P) und drei (3) weitere akrobatische Übungen (siehe World Aquatics Competition-Regulations Teil 7, Anhang 7).

Team Acrobatics: ein allgemeiner Begriff für Sprünge, Würfe, Heber, Stapel, Plattformen usw., die als spektakuläre gymnastische Kunststücke und/oder riskante Aktionen und mit mindestens vier (4) Schwimmern ausgeführt werden. Eine akrobatische Übung wird als solche betrachtet, wenn sie im Wasser beginnt und endet.

### § 437 Punktabzug Acrobatic Routine

- (1) Es gilt § 425.
- (2) Für jeden Verstoß gegen die allgemeinen Anforderungen in § 435 Abs. 3 wird ein Abzug von zwei (2) Punkten vom Kürergebnis vorgenommen.
- (3) Für jede vorgeschriebene Akrobatik (siehe WB SYN Anhang V), die zu viel ausgeführt wird, werden zwei (2) Punkte von der Punktzahl der „Elemente“ abgezogen. Für jede vorgeschriebene Acrobatic (siehe WB SYN Anhang V) die zu wenig ausgeführt wird oder nicht den in § 436 angegebenen Akrobaticgruppen entspricht, werden acht (8) Punkte von der Punktzahl der „Elemente“ abgezogen.

## VIII. Bilderreigen

### § 438 Der Bilderreigen

- (1) Der Bilderreigen ist mit Musikbegleitung zu schwimmen. Er kann aus frei gestalteten Bildern (bewegt oder unbewegt), Übungen, Ketten, Rädern und Verbindungselementen bestehen. Diese werden nach eigenem Ermessen ausgewählt und zusammengestellt.
- (2) Der Bilderreigen hat mindestens zu enthalten:
  - fünf Bilder
  - vier Übungen aus vier verschiedenen Kategorien (§ 454)
  - ein Rad oder eine Kette.Die geforderten Elemente sind dem Schiedsrichter in der vorgesehenen Reihenfolge schriftlich eine Stunde vor Beginn des Wettkampfes anzuzeigen.
- (3) Die Gesamtzeit des Bilderreigen darf acht (8) Minuten nicht überschreiten.
- (4) Im Übrigen gelten die Bestimmungen des § 420 Abs. 2, 3, 5 bis 9.

### § 439 Kampfgericht Bilderreigen

Es gilt § 422.

### § 440 Bewertung Bilderreigen

- (1) Bei der Bewertung des Bilderreigen wird unterschieden zwischen den Wertungen Technischer Wert und Künstlerischer Eindruck.
  - a) Technischer Wert - zu berücksichtigen sind:
    - Ausführung der Bilder, Übungen, Ketten, Räder und Verbindungselemente
    - Schwierigkeit der Bilder, Übungen, Ketten, Räder und Verbindungselemente
    - Synchronisation der Schwimmer untereinander und zur Musik.
  - b) Künstlerischer Eindruck - zu berücksichtigen sind:
    - Choreografie
    - Abwechslungsreichtum und Kreativität in der Auswahl der Bilder Verbindungselemente, Ketten, Räder und Übungen
    - Musikalität, Abstimmung der Bewegungen auf die Musik
    - Präsentation
    - Art und Weise der Darstellung und Gesamteindruck.
- (2) Im Übrigen gelten die Bestimmungen des § 423 Abs. 3.

### § 441 Auswertung Bilderreigen

Die Wertungsrichter vergeben ihre Punkte nach jedem Bilderreigen (Wertung). Davon sind die höchste und die niedrigste Punktzahl (jeweils nur eine) zu streichen. Die verbleibenden Wertungen werden addiert und durch ihre Anzahl dividiert (Mittelwert). Bei der Wertung Technischer Wert ist der Mittelwert mit dem Faktor 4 + Durchschnittsschwierigkeitsgrad der geschwommenen Übungen gemäß § 454 zu multiplizieren. Bei der Wertung Künstlerischer Eindruck ist der Mittelwert mit 4 zu multiplizieren. Die jeweiligen Wertungen ergeben addiert, nach Berücksichtigung von Punktabzügen, das Bilderreigenenergebnis.

## § 442 Punktabzug Bilderreigen

- (1) Ein (1) Punkt ist abzuziehen,
  - a) wenn die Zeitbegrenzung von 8 Minuten (siehe § 438 Abs. 3) überschritten wird
  - b) wenn die Zeitbegrenzung von 10 Sekunden für die Landübung überschritten wird (§ 420 Abs. 5)
  - c) wenn die Zeitbegrenzung von 30 Sekunden für die Aufmarschzeit überschritten wird (§ 420, Abs. 7 und 8)
  
- (2) Zwei (2) Punkte sind im Bilderreigen abzuziehen,
  - a) wenn ein(e) Schwimmer / Mannschaft die Bewegung am Beckenrand abbricht und die Technische Kür neu begonnen wird,
  - b) wenn ein Schwimmer während der Vorführung den Beckenboden benutzt, um sich abzustützen oder weitere Schwimmer zu stützen oder diesen zu assistieren,
  
- (2) Drei (3) Punkte werden abgezogen,
  - a) wenn weniger als 5 Bilder gezeigt werden,
  - b) wenn weniger als 4 Pflichtübungen aus 4 Kategorien gezeigt werden,
  - c) wenn die Elemente Kette oder Rad fehlen,
  - d) wenn die vorher festgelegte Reihenfolge nicht eingehalten wird,
  - e) wenn Zeichen von außenstehenden Personen den Ablauf des Bilderreigen steuern.
  
- (4) Der Schiedsrichter kann für seine endgültige Entscheidung Videoaufzeichnungen verwenden. Der Punktabzug ist vom Schiedsrichter vorzunehmen und mit Nennung der Uhrzeit bekannt zu geben.

## IX. Schlussteil

### § 443 Disqualifikation

- (1) Wenn Schwimmer die Freien Küren oder die Technischen Küren nach dem Eintritt ins Wasser abbrechen oder die Beckenwand eindeutig zur Unterstützung nutzen, werden sie disqualifiziert, außer wenn ihr Verhalten durch Gründe verursacht wird, die sie nicht zu vertreten haben.
- (2) Schwimmt eine Mannschaft (Duett, Mixed-Duett, Trio, Gruppe, Freie Kombination, Acrobatic Routine, Bilderreigen) in einer anderen Besetzung als angegeben, ist sie zu disqualifizieren.

### § 444 Endergebnis

- (1) Das Endergebnis ist durch die Addition der Ergebnisse der verschiedenen Wettkämpfe zu errechnen.
- (2) Bei zwei Wettkämpfen nach § 401 I. a.) (Pflicht und Freie Kür oder Technische Kür und Freie Kür) wird das Endergebnis durch Addition der beiden Teile ermittelt. Eine Faktorisierung kann jederzeit angewendet werden – dabei gilt die aktuelle Tabelle für Faktorisierungen von World Aquatics.
- (3) Sofern es sich nur um einen Wettkampfteil handelt, Pflichtwettkampf oder Technische Kür oder Freie Kür, bildet das Pflicht-, Technische Kür- oder Freie Kürergebnis das Endergebnis.
- (4) Im Falle von Punktgleichheit sind die Schwimmer / Mannschaften mit dem höheren Ergebnis der Freien Kür besser zu platzieren. Besteht dann immer noch Punktgleichheit, ist die höhere Wertung des Wertes der Ausführung der Freien Kür ausschlaggebend für den besseren Platz.

### § 445 Einsprüche

- (1) Grundsätzlich gilt § 30 WB – AT.
- (2) Ein Einspruch gegen das Ergebnis eines Wettkampfes muss dem Schiedsrichter spätestens 30 Minuten nach Bekanntgabe schriftlich vorgelegt werden, spätestens jedoch binnen sieben (7) Tagen, wenn nachgewiesen werden kann, dass der Einspruchsgrund nicht früher zu erkennen war.
- (3) Gegen Wertungen der Wertungsrichter und gegen die Entscheidung der Technical Controller, eine Basemark (BM), null (0) Punkte bei einem technischen Element sowie jegliche Art von Synchronisationsfehler zu vergeben, ist ein Einspruch unzulässig.
- (4) Gegen die Entscheidung des Schiedsrichters oder Hilfsschiedsrichters wegen Punktabzug in der Pflicht bzw. Wiederholung der Pflichtübung ist ein Einspruch unzulässig.

# Anhang I. Pflichtübungsgruppen

## § 450 Pflichtübungsgruppen AK C (World Aquatics AG 13, 14, 15)

### Sektion A

#### Gruppe 1

307 e	Flying Fish Schraube 360°	2,9
437	Cyclone offen 180°	2,6

#### Gruppe 2

308 h	Barracuda Airborne Split 180°-Aufwärtsschraube	2,9
407	Schwertfisch gestrecktes Bein Ariana-Drehung	2,6

### Sektion B

#### Gruppe 3

356 f	Whip kontinuierliche Schraube 720°	3,0
441	Saturn	2,5

#### Gruppe 4

352	Venus	3,0
240 i	Albatros 360°- Aufwärtsschraube	2,5

### Sektion C

#### Gruppe 5

140 j	Flamingo Beugeknie kombinierte Schraube 360° + 360°	3,1
421	Überschwung rückwärts Schließen 360°	2,4

#### Gruppe 6

440 d	Ipanema 180°- Schraube	3,1
154 f	London kontinuierliche Schraube 720°	2,4

## § 451 Pflichtübungsgruppen AK D (World Aquatics AG 12 und jünger)

### Obligatorisch

106	Ballettbein gestreckt	1,6
301	Barracuda	1,8

### Fakultativ

#### Gruppe 1

359	Ariana vorwärts	2,2
348	Tower	1,9

#### Gruppe 2

363	Water Drop	1,8
401	Schwertfisch	2,1

#### Gruppe 3

311	Handstand	1,6
227 d	Swanita 180°- Schraube	1,9

## Anhang II. Pflichtübungen (Figuren)

### § 454 Kategorien I - IV

#### Kategorie I

101	Ballet Leg Single / Ballettbein einfach	1,6
102	Ballet Leg Alternate / Ballettbein im Wechsel	2,4
103	Submarine Ballet Leg Single / Ballettbein Tauchboot	2,1
106	Straight Ballet leg / Ballettbein gestreckt	1,6
110	Ballet Leg Double / Doppelballettbein	1,6
111	Submarine Ballet Leg Double / Doppelballettbein – Tauchboot	2,2
112	Ibis	2,5
112 a	Ibis ½ Twist / Ibis halbe Drehung	2,9
112 b	Ibis Full Twist / Ibis ganze Drehung	3,1
112 c	Ibis Twirl / Ibis Wirbel	3,0
112 d	Ibis Spinning 180° / Ibis 180° Schraube	2,5
112 e	Ibis Spinning 360° / Ibis 360° Schraube	2,6
112 f	Ibis Continuous Spin / Ibis kontinuierliche Schraube	2,9
112 g	Ibis Twist Spin / Ibis Drehung - Schraube	3,1
112 h	Ibis Spin Up 180° / Ibis Aufwärtsschraube 180°	3,1
112 i	Ibis Spin Up 360° / Ibis Aufwärtsschraube 360°	3,1
112 j	Ibis Combined Spin / Ibis kombinierte Schraube	3,2
113	Crane / Kranich	3,7
115	Catalina / Catalina	2,3
115 a	Catalina ½ Twist / Catalina halbe Drehung	2,7
115 b	Catalina Full Twist / Catalina ganze Drehung	2,9
115 c	Catalina Twirl / Catalina Wirbel	2,8
115 d	Catalina Spinning 180° / Catalina 180° Schraube	2,4
115 e	Catalina Spinning 360° / Catalina 360° Schraube	2,4
115 f	Catalina Continuous Spin / Catalina kontinuierliche Schraube	2,7
115 g	Catalina Twist Spin / Catalina Drehung - Schraube	2,9
115 h	Catalina Spin Up 180° / Catalina Aufwärtsschraube 180°	2,9
115 i	Catalina Spin Up 360° / Catalina Aufwärtsschraube 360°	3,0
115 j	Catalina Combined Spin / Catalina kombinierte Schraube	3,1
116	Catalarc / Catalina – Überschwung	2,9
117	Catalarc Open 180° / Catalina Überschwung offen 180°	3,0
118	Helikopter	2,0
125	Eiffel Tower / Eiffelturm	2,6
125 a	Eiffel Tower ½ Twist / Eiffelturm halbe Drehung	3,0
125 b	Eiffel Tower Full Twist / Eiffelturm ganze Drehung	3,2
125 c	Eiffel Tower Twirl / Eiffelturm Wirbel	3,1
125 d	Eiffel Tower Spinning 180° / Eiffelturm 180° Schraube	2,7
125 e	Eiffel Tower Spinning 360° / Eiffelturm 360° Schraube	2,7
125 f	Eiffel Tower Continuous Spin / Eiffelturm kontinuierliche Schraube	3,0
125 g	Eiffel Tower Twist Spin / Eiffelturm Drehung - Schraube	3,3
125 h	Eiffel Tower Spin Up 180° / Eiffelturm Aufwärtsschraube 180°	3,3
125 i	Eiffel Tower Spin Up 360° / Eiffelturm Aufwärtsschraube 360°	3,3
128	Eiffel Walk / Eiffelüberschwung	2,7
130	Flamingo / Flamingo	2,4
130 a	Flamingo ½ Twist / Flamingo halbe Drehung	2,8
130 b	Flamingo Full Twist / Flamingo ganze Drehung	3,0
130 c	Flamingo Twirl / Flamingo Wirbel	2,9
130 d	Flamingo Spinning 180° / Flamingo 180° Schraube	2,4
130 e	Flamingo Spinning 360° / Flamingo 360° Schraube	2,5
130 f	Flamingo Continuous Spin / Flamingo kontinuierliche Schraube	2,8
130 g	Flamingo Twist Spin / Flamingo Drehung – Schraube	3,0
130 h	Flamingo Spin Up 180° / Flamingo Aufwärtsschraube 180°	3,0
130 i	Flamingo Spin Up 360° / Flamingo Aufwärtsschraube 360°	3,0
130 j	Flamingo Combined Spin / Flamingo kombinierte Schraube	3,1

140	Flamingo Bent Knee / Flamingo Beugeknie	2,3
140 a	Flamingo Bent Knee ½ Twist / Flamingo Beugeknie halbe Drehung	2,7
140 b	Flamingo Bent Knee Full Twist / Flamingo Beugeknie ganze Drehung	2,9
140 c	Flamingo Bent Knee Twirl / Flamingo Beugeknie Wirbel	2,8
140 d	Flamingo Bent Knee Spinning 180° / Flamingo Beugeknie 180° Schraube	2,4
140 e	Flamingo Bent Knee Spinning 360° / Flamingo Beugeknie 360° Schraube	2,4
140 f	Flamingo Bent Knee Continuous Spin / Flamingo Beugeknie kontinuierliche Schraube	2,7
140 g	Flamingo Bent Knee Twist Spin / Flamingo Beugeknie Drehung - Schraube	2,9
140 h	Flamingo Bent Knee Spin Up 180° / Flamingo Beugeknie Aufwärtsschraube 180°	2,9
140 i	Flamingo Bent Knee Spin Up 360° / Flamingo Beugeknie Aufwärtsschraube 360°	3,0
140 j	Flamingo Bent Knee Combined Spin / Flamingo Beugeknie kombinierte Schraube	3,1
141	Stingray	3,1
142	Manta Ray	2,8
143	Rio	3,1
144	Rio Straight Leg / Rio gestrecktes Bein	3,1
150	Knight / Ritter	3,1
154	London	2,0
154 j-1	London Combined Spin 360° / London kombinierte Schraube 360°	2,7
154 j-2	London Combined Spin 720° / London kombinierte Schraube 720°	2,9

## Kategorie II

226	Swan / Schwan	2,1
227	Swanita	1,8
227d	Swanita Spinning 180° / Swanita Schraube 180°	1,9
240	Albatross / Albatros	2,2
240 a	Albatross ½ Twist / Albatros halbe Drehung	2,2
240 b	Albatross Full Twist / Albatros ganze Drehung	2,3
240 c	Albatross Twirl / Albatros Wirbel	2,3
240 d	Albatross Spinning 180° / Albatros 180° Schraube	1,9
240 e	Albatross Spinning 360° / Albatros 360° Schraube	2,0
240 h	Albatross Spin Up 180° / Albatros Aufwärtsschraube 180°	2,4
240 i	Albatross Spin Up 360° / Albatros Aufwärtsschraube 360°	2,5
240 j	Albatross Combined Spin / Albatros kombinierte Schraube	2,6
241	Goeland	2,0

## Kategorie III

301	Barracuda	1,8
301 c	Barracuda Twirl / Barracuda Wirbel	2,5
301 d	Barracuda Spinning 180° / Barracuda 180° Schraube	2,0
301 e	Barracuda Spinning 360° / Barracuda 360° Schraube	2,3
301 f	Barracuda Continuous Spin / Barracuda kontinuierliche Schraube	2,8
301 h	Barracuda Spin Up 180° / Barracuda Aufwärtsschraube 180°	2,4
301 i	Barracuda Spin Up 360° / Barracuda Aufwärtsschraube 360°	2,4
302	Blossom	1,4
303	Somersault Back Pike / Salto rückwärts gehechtet	1,4
306	Barracuda Bent Knee / Barracuda Beugeknie	1,7
306 d	Barracuda Bent Knee Spinning 180° / Barracuda Beugeknie 180° Schraube	1,8
306 e	Barracuda Bent Knee Spinning 360° / Barracuda Beugeknie 360° Schraube	1,9
307	Flying Fish	2,4
307 d	Flying Fish Spinning 180°	2,6
307 e	Flying Fish Spinning 360°	2,9
308	Barracuda Airborne Split	2,3
308 h	Barracuda Airborne Split Spin Up 180° / Aufwärtsschraube 180°	2,9
308 i	Barracuda Airborne Split Spin Up 360° / Aufwärtsschraube 360°	3,0

310	Somersault Back Tuck / Salto rückwärts gehockt	1,1
311	Kip / Handstand	1,6
311 a	Kip ½ Twist / Handstand halbe Drehung	2,0
311 b	Kip Full Twist / Handstand ganze Drehung	2,2
311 c	Kip Twirl / Handstand Wirbel	2,1
311 d	Kip Spinning 180° / Handstand 180° Schraube	1,7
311 e	Kip Spinning 360° / Handstand 360° Schraube	1,7
311 f	Kip Continuous Spin / Handstand kontinuierliche Schraube	2,0
311 g	Kip Twist Spin / Handstand Drehung - Schraube	2,2
311 h	Kip Spin Up 180° / Handstand Aufwärtsschraube 180°	2,2
311 i	Kip Spin Up 360° / Handstand Aufwärtsschraube 360°	2,3
311 j	Kip Combined Spin / Handstand kombinierte Schraube	2,4
312	Kip Split / Handstand Spagat	2,3
313	Kip Split Closing 180° / Handstand Spagat schließen 180°	2,2
314	Kip Split Open 360° / Handstand Spagat offen 360°	2,9
315	Seagull / Seemöve	2,2
315 c	Seagull Twirl	2,7
315 d	Seagull Spinning 180°	2,2
315 e	Seagull Spinning 360°	2,3
315 f	Seagull Continuous Spin	2,6
315 h	Seagull Aufwärtsschraube 180°	2,8
315 i	Seagull Aufwärtsschraube 360°	2,8
316	Kipnus	1,4
317	Kipnus Variant	1,9
318	Kip Bent Knee / Handstand Beugeknie	1,8
319	Kipswirl	1,7
319 c	Kipswirl Twirl	2,1
319 d	Kipswirl Spinning 180°	1,7
319 e	Kipswirl Spinning 360°	1,8
319 f	Kipswirl Continuous Spin	2,0
320	Kipswirl Split Closing 180° / Kipswirl Spagat schließen 180°	2,3
321	Kipswirl Split Closing 360° / Kipswirl Spagat schließen 360°	2,5
322	Elevator / Eisvogel	2,5
323	Somersault Front Pike / Salto vorwärts gehechtet	1,4
324	Somersub / Salto - Tauchboot	1,9
325	Subalina / Salto - Tauchboot - Catalina	2,2
326	Subilarc / Salto - Tauchboot - Catalina Überschwingung	2,8
327	Ballerina	1,8
328	Lagoon	2,4
330	Aurora	2,3
330 a	Aurora ½ Twist / Aurora halbe Drehung	2,7
330 c	Aurora Twirl / Aurora Wirbel	2,8
330 d	Aurora Spinning 180° / Aurora 180° Schraube	2,3
330 e	Aurora Spinning 360° / Aurora 360° Schraube	2,4
330 f	Aurora Continuous Spin / Aurora kontinuierliche Schraube	2,7
330 g	Aurora Twist Spin / Aurora Drehung - Schraube	2,9
331	Aurora Open 180° / Aurora offen 180°	3,0
332	Aurora Open 360° / Aurora offen 360°	3,1
335	Gaviata	2,3
336	Gaviata Open 180° / Gaviata offen 180°	2,4
342	Heron / Reiher	1,9
342 c	Heron Twirl / Reiher Wirbel	2,4
342 d	Heron Spinning 180° / Reiher 180° Schraube	2,1
342 e	Heron Spinning 360° / Reiher 360° Schraube	2,2
342 f	Heron Continuous Spin / Reiher kontinuierliche Schraube	2,4
342 h	Heron Spin Up 180° / Reiher Aufwärtsschraube 180°	2,4
342 i	Heron Spin Up 360° / Reiher Aufwärtsschraube 360°	2,4
343	Butterfly / Schmetterling	2,5
344	Neptunus / Neptun	1,6
345	Catalina Reverse / Contra - Catalina	2,1
346	Side Fishtail Split / Seit - Fishtail - Spagat	2,0
347	Minerva	2,0
348	Tower /Turm	1,9
349	Beluga	2,1

350	Dalecarlia	2,6
351	Jupiter	2,8
352	Venus	3,0
355	Porpoise / Tümmler	1,8
355 a	Porpoise ½ Twist / Tümmler halbe Drehung	2,2
355 b	Porpoise Full Twist / Tümmler ganze Drehung	2,4
355 c	Porpoise Twirl / Tümmler Wirbel	2,3
355 d	Porpoise Spinning 180° / Tümmler 180° Schraube	1,9
355 e	Porpoise Spinning 360° / Tümmler 360° Schraube	1,9
355 f	Porpoise Continuous Spin / Tümmler kontinuierliche Schraube	2,2
355 g	Porpoise Twist Spin / Tümmler Drehung - Schraube	2,5
355 h	Porpoise Spin Up 180° / Tümmler Aufwärtsschraube 180°	2,5
355 i	Porpoise Spin Up 360° / Tümmler Aufwärtsschraube 360°	2,5
355 j	Porpoise Combined Spin / Tümmler kombinierte Schraube	2,6
356	Whip / Peitsche	2,6
356 f	Whip Continuous Spin 720° / Peitsche kontinuierliche Schraube 720°	3,0
359	Front Ariana / Ariana vorwärts	2,2
360	Walkover Front / Überschwung vorwärts	1,9
361	Prawn	1,5
362	Surface Prawn	1,3
363	Water Drop / Wassertropfen	1,8
364	Whirlwind / Wirbelwind	2,7

## Kategorie IV

401	Swordfish / Schwertfisch	2,1
402	Swordasub / Tauchschwert	2,3
403	Swordtail	2,3
405	Swordalina / Schwertfisch gedreht	2,5
406	Swordfish Straight Leg / Schwertfisch gestreckt	2,3
407	Swordfish Straight Leg Ariana Rotation / Schwertfisch gestr. Ariana Drehung	2,6
410	Hightower / Komet	3,3
413	Alba	2,7
420	Walkover Back / Überschwung rückwärts	2,1
421	Walkover Back Closing 360° / Überschwung rückwärts schließen 360°	2,4
423	Ariana	2,5
435	Nova	2,2
435 c	Nova Twirl / Nova Wirbel	2,7
435 d	Nova Spinning 180° / Nova 180° Schraube	2,3
435 e	Nova Spinning 360° / Nova 360° Schraube	2,3
435 f	Nova Continuous Spin / Nova kontinuierliche Schraube	2,6
435 g	Nova Twist Spin / Nova Drehung Schraube	2,8
436	Cyclone	2,4
436 c	Cyclone Twirl	2,8
436 d	Cyclone Spinning 180° / Cyclone 180° Schraube	2,4
436 e	Cyclone Spinning 360° / Cyclone 360° Schraube	2,4
436 f	Cyclone Continuous Spin / Cyclone kontinuierliche Schraube	2,7
437	Cyclone Open 180° / Cyclone offen 180°	2,6
438	Oceanea	2,2
439	Oceanita	1,8
440	Ipanema	3,0
440 d	Ipanema Spinning 180° / Ipanema 180° Schraube	3,1
441	Saturn	2,5
441 e	Saturn Spinning 360° / Saturn 360° Schraube	2,6

# Anhang III. Grundpositionen, Grundbewegungen und Übungen

## § 455 Grundpositionen (GP)

Für alle Grundpositionen gilt:

- a) die Armhaltung ist freigestellt
- b) die Zehen müssen gestreckt sein, Fußknöchel müssen gestreckt sein
- c) die Beine, der Rumpf und der Hals sind vollständig gestreckt, soweit nichts anderes festgelegt ist
- d) die Zeichnungen sind nur ein Anhaltspunkt. Wenn es eine Abweichung zwischen einer Zeichnung und einer schriftlichen Beschreibung gibt, ist die schriftliche Beschreibung der Grundposition maßgebend.

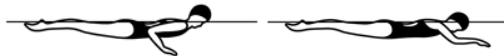
### 1. Gestreckte Rückenlage

Körper gestreckt mit Gesicht, Brust, Oberschenkel und Füßen an der Wasseroberfläche. Kopf (besonders die Ohren), Hüften und Fußknöchel in einer Linie.



### 2. Gestreckte Brustlage

Körper gestreckt mit Kopf, oberem Rücken, Gesäß und Fersen an der Wasseroberfläche. Wenn nicht anders beschrieben, kann sich das Gesicht im oder außerhalb des Wassers befinden.



### 3. Ballettbein-Position

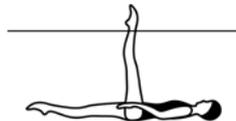
#### a) an der Wasseroberfläche

Körper in **gestreckter Rückenlage**. Ein Bein gestreckt und senkrecht zur Wasseroberfläche.



#### b) Tauchboot

Kopf, Rumpf und waagerechtes Bein parallel zur Wasseroberfläche. Ein Bein senkrecht zur Wasseroberfläche, mit dem Wasserspiegel zwischen Knie und Knöchel.



### 4. Flamingo-Position

#### a) an der Wasseroberfläche

Ein Bein ist senkrecht zur Wasseroberfläche gestreckt, das andere Bein ist zur Brust hin angezogen, mit der Wadenmitte am senkrechten Bein, wobei sich Fuß, Schienbein und Knie parallel und an der Wasseroberfläche befinden. Gesicht an der Wasseroberfläche.



b) **Tauchboot**

Rumpf, Kopf, Schienbein und Fuß des gebeugten Beines sind parallel zur Wasseroberfläche, 90°-Winkel zwischen Rumpf und gestrecktem Bein. Wasserspiegel befindet sich zwischen Knie und Knöchel des gestreckten Beines.



**5. Doppelballettbein-Position**

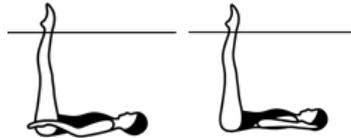
a) **an der Wasseroberfläche**

Die Beine sind geschlossen und senkrecht zur Wasseroberfläche gestreckt. Kopf in einer Linie mit dem Rumpf, Gesicht an der Wasseroberfläche.



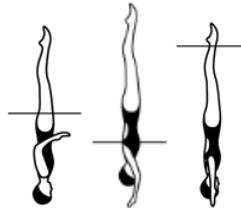
b) **Tauchboot**

Rumpf und Kopf parallel zur Wasseroberfläche, 90°-Winkel zwischen Rumpf und den gestreckten Beinen. Wasserspiegel befindet sich zwischen Knien und Knöcheln der gestreckten Beine.



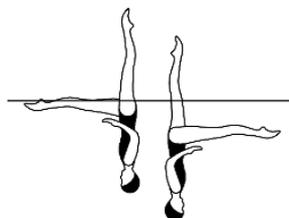
**6. Senkrechte Position**

Körper gestreckt und senkrecht zur Wasseroberfläche, Beine geschlossen, Kopf nach unten gerichtet. Kopf (besonders die Ohren), Hüften und Fußknöchel in einer Linie.



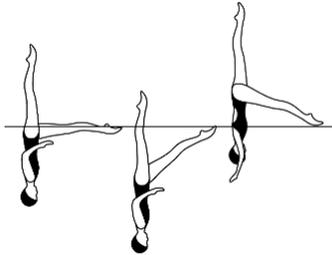
**7. Kranichposition (wird derzeit in keiner World Aquatics-Übung ausgeführt)**

Körper gestreckt in **senkrechter Position**, mit einem Bein nach vorn gestreckt im 90°-Winkel zum Körper.



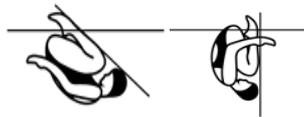
### 8. Fishtail-Position

Körper gestreckt in **senkrechter Position**, mit einem Bein nach vorn gestreckt. Der Fuß des nach vorne gestreckten Beines befindet sich an der Wasseroberfläche, unabhängig von der Höhe der Hüften.



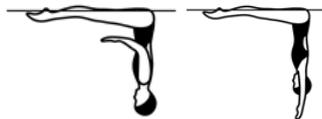
### 9. Hockposition

Körper so eng wie möglich, mit dem Rücken rund und Beine geschlossen. Fersen nahe am Gesäß, Kopf nahe den Knien.



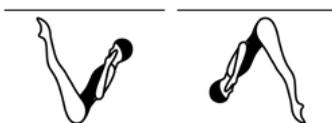
### 10. Hechtposition vorwärts

Körper in den Hüften gebeugt, um einen 90°-Winkel zu bilden. Beine gestreckt und geschlossen. Rumpf gestreckt, mit geradem Rücken und dem Kopf in einer Linie.



### 11. Hechtposition rückwärts

Körper in den Hüften gebeugt, um einen spitzen Winkel von 45° oder weniger zu bilden. Beine gestreckt und geschlossen. Rumpf gestreckt, mit geradem Rücken und dem Kopf in einer Linie.



### 13. Gebogene Position an der Wasseroberfläche

Unterer Rücken gebogen, mit Hüften, Schultern und Kopf auf einer senkrechten Linie. Beine sind geschlossen und an der Wasseroberfläche.



## 14. Beugeknie-Positionen

Körper in **gestreckter Brustlage**, **gestreckter Rückenlage**, **senkrechter Position**, oder **gebogener Position an der Wasseroberfläche**.

Ein Bein ist gebeugt, der Zeh des gebeugten Beines berührt die Innenseite des gestreckten Beines am Knie oder höher.

### a) Beugeknie-Position in gestreckter Brustlage

Körper gestreckt in **gestreckter Brustlage**, mit dem Oberschenkel des gebeugten Beines senkrecht zur Wasseroberfläche. Wenn nicht anders beschrieben, kann sich das Gesicht im oder außerhalb des Wassers befinden.



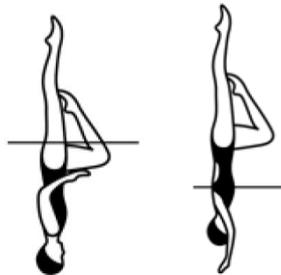
### b) Beugeknie-Position in gestreckter Rückenlage

Körper gestreckt in **gestreckter Rückenlage**. Der Oberschenkel des gebeugten Beines ist senkrecht zur Wasseroberfläche.



### c) Senkrechte Beugeknie-Position

Körper gestreckt in **Senkrechter Position**, mit dem Oberschenkel des gebeugten Beines parallel zur Wasseroberfläche.



### d) Gebogene Beugeknie-Position an der Wasseroberfläche

Unterer Rücken gebogen, mit den Hüften, Schultern und dem Kopf auf einer senkrechten Linie. Der Oberschenkel des gebeugten Beines ist senkrecht zur Wasseroberfläche.



### 15. Zuber-Position

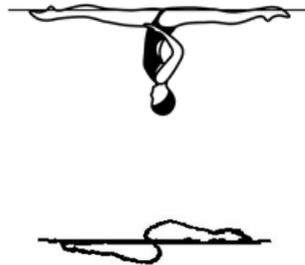
Beine angezogen und geschlossen, Füße und Schienbeine an und parallel zur Wasseroberfläche, Oberschenkel senkrecht. Kopf in einer Linie mit dem Rumpf. Gesicht an der Wasseroberfläche.



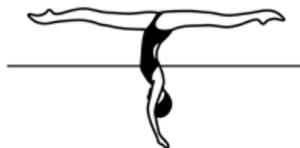
### 16. Spagat-Position

Beine gleichmäßig nach vorn und hinten gestreckt und parallel zur Wasseroberfläche. Unterer Rücken gebogen, mit Hüften, Schultern und Kopf auf einer senkrechten Linie. 180°-Winkel zwischen den gestreckten Beinen (flacher Spagat), die jeweils mit der Innenseite der Beine zu der gegenüberliegenden Seite hin auf einer waagerechten Linie ausgerichtet sind, unabhängig von der Höhe der Hüften.

a) **Spagat-Position an der Wasseroberfläche:** die Beine sind „trocken“ an der Wasseroberfläche

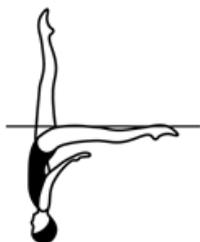


b) **Airborne Split Position:** die Beine sind über der Wasseroberfläche



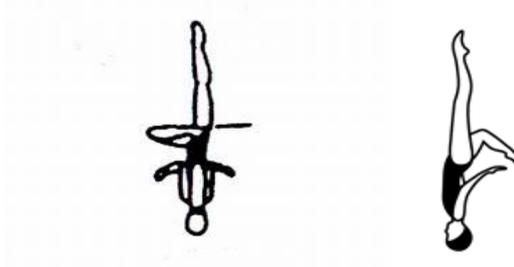
### 17. Ritterposition

Unterer Rücken gebogen, mit Hüften, Schultern und Kopf auf einer senkrechten Linie. Ein Bein senkrecht, das andere Bein nach hinten gestreckt, mit dem Bein an der Wasseroberfläche und so nahe wie möglich an der Waagerechten.



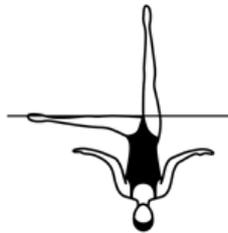
### 18. Variierte Ritterposition

Unterer Rücken gebogen, mit Hüften, Schultern und Kopf auf einer senkrechten Linie.  
Ein Bein senkrecht, das andere Bein befindet sich hinter dem Körper, mit gebeugtem Knie in einem Winkel von 90° oder weniger. Oberschenkel und Schienbein des gebeugten Beines sind parallel zur Wasseroberfläche.



### 19. Seit-Fishtail-Position

Körper gestreckt in **senkrechter Position**, mit einem Bein seitlich vom Körper gestreckt, mit dem Fuß an der Wasseroberfläche, unabhängig von der Höhe der Hüften.



## § 456 Grundbewegungen (GB)

### 1. a) Aufnehmen eines Ballettbeines

Beginn in der **gestreckten Rückenlage**. Ein Bein bleibt die ganze Zeit an der Wasseroberfläche. Der Fuß des anderen Beines wird entlang der Innenseite des gestreckten Beines angezogen, um eine **Beugeknie-Position in der gestreckten Rückenlage** einzunehmen. Das gebeugte Bein wird ohne Bewegung des Oberschenkels gestreckt, um eine **Ballettbein-Position** einzunehmen.



### 1. b) Aufnehmen eines gestreckten Ballettbeines

Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird ein Bein gestreckt angehoben in eine **Ballettbein-Position**



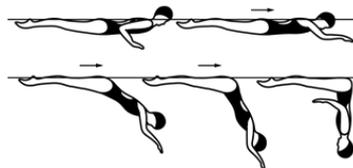
### 2. Ablegen eines Ballettbeines

Aus einer **Ballettbein-Position** wird das Ballettbein ohne Bewegung des Oberschenkels zu einer **Beugeknie-Position in der gestreckten Rückenlage** gebeugt. Der Zeh bewegt sich an der Innenseite des gestreckten Beines entlang, bis eine **gestreckte Rückenlage** eingenommen ist.



### 3. Einnehmen einer Hechtposition vorwärts

Aus einer **gestreckten Brustlage**, mit dem Gesicht im Wasser, bewegt sich der Rumpf nach unten, um eine **Hechtposition vorwärts** einzunehmen. Gesäß, Beine und Füße wandern an der Wasseroberfläche entlang, bis die Hüften den Platz einnehmen, den der Kopf zu Beginn dieser Bewegung einnahm.



### 4. Übergang von der Hechtposition vorwärts zum Doppelballettbein-Tauchboot

Aus einer **Hechtposition vorwärts** kippt der Körper unter Beibehaltung der Position entlang der Breitenachse vorwärts, während sich Gesäß, Beine und Füße nach unten bewegen. Die Hüften nehmen den ursprünglichen Platz des Kopfes ein, um eine **Doppelballettbein-Tauchboot-Position** zu erreichen.



### 5. Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage

Aus einer **gebogenen Position an der Wasseroberfläche** tauchen Hüften, Brust und Gesicht nacheinander durch den gleichen Punkt mit fußwärts Bewegung bis zu einer **gestreckten Rückenlage** auf, bis der Kopf den Platz einnimmt, den die Hüften zu Beginn dieser Bewegung innehatten.



## 6. Ausschwünge

Diese Bewegungen beginnen in der **Spagat-Position**, soweit nichts anderes in der Übungsbeschreibung angegeben ist. Die Hüften bleiben am Platz, während ein Bein in einem Bogen über die Wasseroberfläche gehoben wird, bis es das andere Bein erreicht.

### a) Ausschwung vorwärts

Das vordere Bein wird in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche gehoben, bis es das andere Bein erreicht, um eine **gebogene Position an der Wasseroberfläche** einzunehmen und mit fortlaufender fußwärts Bewegung wird ein *Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage* (GB 5) ausgeführt.



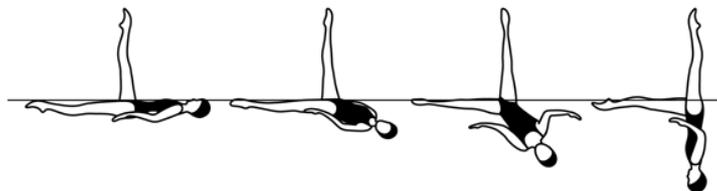
### b) Ausschwung rückwärts

Das hintere Bein wird in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche gehoben, bis es das andere Bein erreicht, um eine **Hechtposition vorwärts** einzunehmen und mit fortlaufender fußwärts Bewegung streckt sich der Körper in eine **gestreckte Brustlage**. Der Kopf taucht an der Stelle auf, wo die Hüften zu Beginn dieser Bewegung lagen.



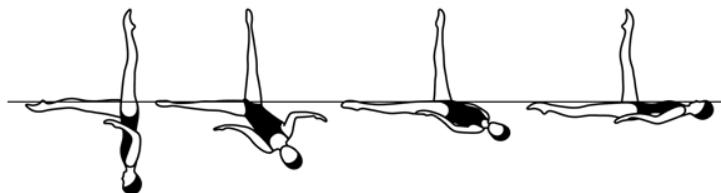
## 7. Catalina-Drehung

Aus einer **Ballettbein-Position** wird eine Körperdrehung eingeleitet. Der Kopf, Schultern und Rumpf beginnen die Drehung an der Wasseroberfläche, während sie sich ohne seitliche Bewegung nach unten in eine **Fishtail-Position** bewegen. Das senkrechte Bein bleibt senkrecht zur Wasseroberfläche, während der Fuß des horizontalen Beines während der gesamten Drehung an der Wasseroberfläche bleibt. Soweit nichts anderes festgelegt ist, beginnt die Catalina-Drehung aus einem Ballettbein.



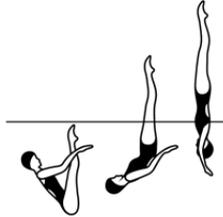
## 8. Contra-Catalina-Drehung

Aus einer **Fishtail-Position** drehen sich die Hüften, während der Rumpf sich ohne seitliche Bewegung hebt, um eine **Ballettbein-Position** einzunehmen. Das senkrechte Bein bleibt senkrecht zur Wasseroberfläche, während der Fuß des horizontalen Beines während der gesamten Drehung an der Wasseroberfläche bleibt.



## 9. Thrust (Hochstoß)

Aus einer abgetauchten **Hechtposition rückwärts** mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche und den Füßen unter der Wasseroberfläche, wird eine schnelle vertikale Aufwärtsbewegung der Beine und Hüften ausgeführt, während sich der Körper abrollt, um eine **senkrechte Position** einzunehmen. Maximale Höhe ist erwünscht.



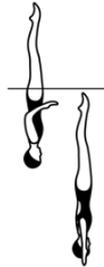
### Zulässige Abweichung:

15 Grad Abweichung aus der vertikalen Linie sind erlaubt.

	Winkelabweichungen	Abzug
kleine Abweichungen	16 - 30 Grad	0.2
mittlere Abweichungen	31 - 44 Grad	0.5
große Abweichungen	45 Grad und mehr	1.0

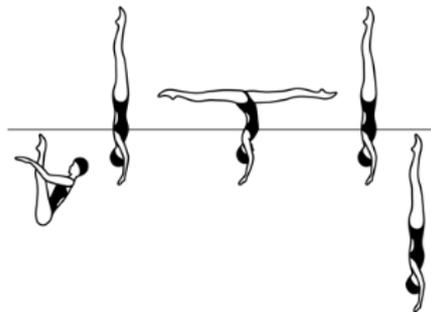
## 10. Senkrechtes Abtauchen

Eine **senkrechte Position** beibehaltend taucht der Körper entlang seiner Längsachse ab, bis die Zehen untergetaucht sind.



## 11. Rocket Split

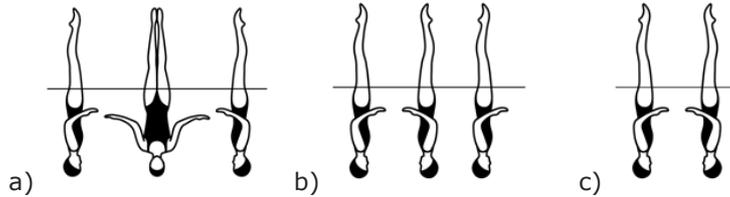
Ein *Thrust* (GB 9) wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Während die maximale Höhe beibehalten wird, werden die Beine gleichzeitig und schnell gespreizt, um eine **Airborne-Split-Position** einzunehmen und schnell wieder in eine **senkrechte Position** geschlossen. Es folgt ein *senkrecht abtauchen* (GB 10), das im gleichen Tempo wie der *Thrust* ausgeführt wird.



## 12. Drehung

Eine *Drehung* ist eine Rotation auf gleichbleibender Höhe. Der Körper bleibt die gesamte Rotation hindurch auf seiner Längsachse. Soweit nichts anderes festgelegt ist, wird die *Drehung*, wenn sie in der **senkrechten Position** ausgeführt wird, mit einem *senkrechten Abtauchen* (GB 10) beendet.

- a) *halbe Drehung* = Drehung von  $180^\circ$
- b) *ganze Drehung* = Drehung von  $360^\circ$
- c) *Twirl (Wirbel)* = schnelle Drehung von  $180^\circ$



### Zulässige Abweichungen:

Die zulässige Toleranz für *Drehungen* (*halbe Drehung*, *ganze Drehung* und *Twirl*) beträgt bis zu  $\frac{1}{4}$  weniger als / mehr als die erforderliche Drehung.

### 13. Schrauben

Eine *Schraube* ist eine Rotation in einer **senkrechten Position**. Der Körper bleibt die gesamte Rotation hindurch auf seiner Längsachse. Soweit nichts anderes festgelegt ist, werden *Schrauben* in gleichmäßiger Bewegung ausgeführt und mit einem *senkrechten Abtauchen* im gleichen Tempo wie die *Schraube* beendet.

Eine *Abwärtsschraube* muss am höchsten Punkt der Senkrechten begonnen werden und beendet sein, wenn der/die Knöchel die Wasseroberfläche erreicht/erreichen.

Soweit nichts anderes festgelegt ist, wird die *Abwärtsschraube* mit einem *senkrechten Abtauchen* im gleichen Tempo wie die *Schrauben* beendet.

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| d) <i>180°-Schraube</i>            | = <i>Abwärtsschraube</i> mit einer Rotation von 180°   |
| e) <i>360°-Schraube</i>            | = <i>Abwärtsschraube</i> mit einer Rotation von 360°   |
| f) <i>kontinuierliche Schraube</i> | = <i>Abwärtsschraube</i> mit einer <u>schnellen</u> Rotation von 720° (2), 1080° (3) oder 1440° (4), die beendet ist, wenn die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen und während des Abtauchens fortgesetzt wird. |
| g) <i>Drehung-Schraube</i>         | = eine <i>halbe Drehung</i> wird ausgeführt, an die sich ohne Pause und in die gleiche Richtung eine <i>kontinuierliche Schraube</i> von 720° (2) anschließt.  |

Eine *Aufwärtsschraube* beginnt mit dem Wasserspiegel an den Knöcheln, soweit nichts anderes festgelegt ist. Es wird eine senkrechte, aufsteigende *Schraube* ausgeführt, bis sich der Wasserspiegel zwischen den Knien und den Hüften befindet. Eine *Aufwärtsschraube* wird mit einem *senkrechten Abtauchen* (GB 10) beendet.

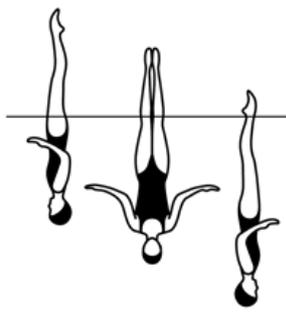
- |   |  |
|---|--|
| h) <i>180°-Aufwärtsschraube</i>                     | = <i>Aufwärtsschraube</i> mit einer Rotation von 180°.   |
| i) <i>360°-Aufwärtsschraube</i>                     | = <i>Aufwärtsschraube</i> mit einer Rotation von 360°.   |
| j) <i>kombinierte Schraube</i>                      | = <i>Abwärtsschraube</i> von mindestens 360°, der ohne Pause eine ebensolche (gleich lange) <i>Aufwärtsschraube</i> in die gleiche Richtung folgt. Die <i>Aufwärtsschraube</i> erreicht die gleiche Höhe, wo die <i>Abwärtsschraube</i> begonnen hat.  |
| k) <i>umgekehrt kombinierte Schraube</i>            | = eine <i>Aufwärtsschraube</i> von mindestens 360°, der ohne Pause eine ebensolche (gleich lange) <i>Abwärtsschraube</i> in die gleiche Richtung folgt.  |
| l) <i>Beugeknie kombinierte Schraube</i>            | = <i>Abwärtsschraube</i> in <b>senkrechter Beugeknie-Position</b> von mindestens 360°, der ohne Pause eine ebensolche (gleich lange) <i>Aufwärtsschraube</i> in die gleiche Richtung folgt. Die <i>Aufwärtsschraube</i> erreicht die gleiche Höhe, wo die <i>Abwärtsschraube</i> begonnen hat. |
| m) <i>umgekehrte Beugeknie kombinierte Schraube</i> | = eine <i>Aufwärtsschraube</i> in <b>senkrechter Beugeknie-Position</b> von mindestens 360°, der ohne Pause eine ebensolche (gleich lange) <i>Abwärtsschraube</i> in die gleiche Richtung folgt.   |

#### Zulässige Abweichungen:

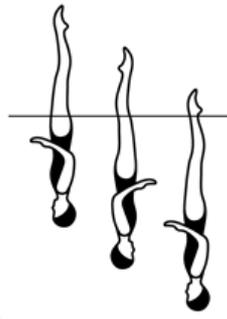
1 – die zulässige Toleranz für eine *kontinuierliche Schraube* beträgt bis zu 180° weniger als / mehr als die erforderliche Schraube.

2 – Die zulässige Toleranz für andere Schrauben (*180°-Schraube*, *360°-Schraube*, *720°-Schraube*, *Drehung-Schraube*, *180°-Aufwärtsschraube*, *360°-Aufwärtsschraube*) ist bis zu ¼ weniger als / mehr als die geforderte Schraube.

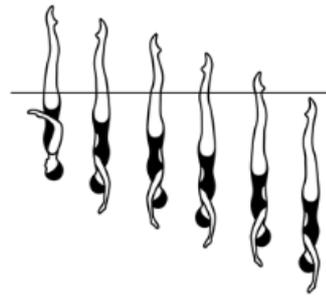
Es gibt keine zulässige Toleranz für kombinierte Schrauben.



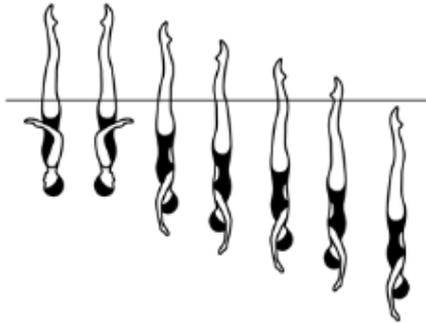
d)



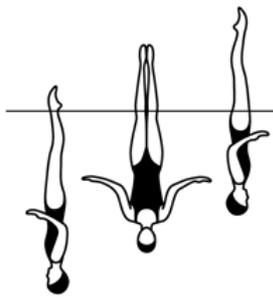
e)



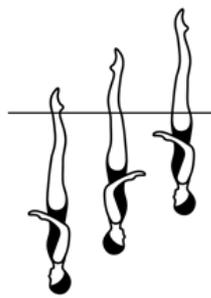
f)



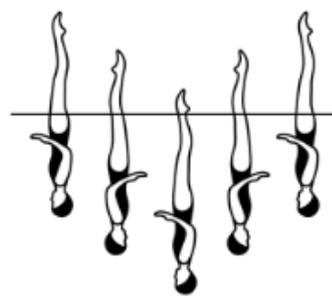
g)



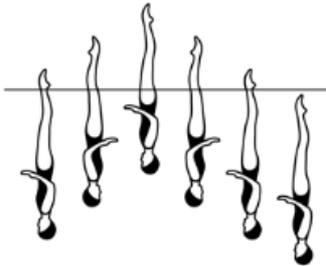
h)



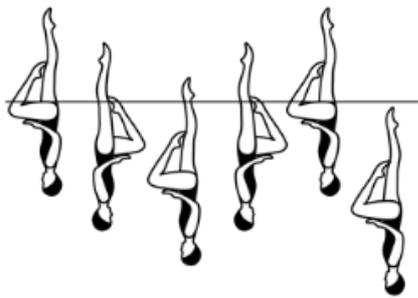
i)



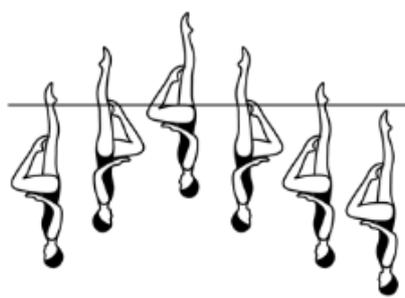
j)



k)



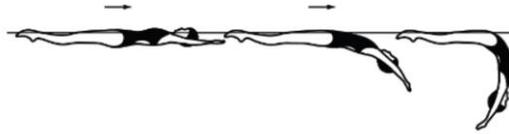
l)



m)

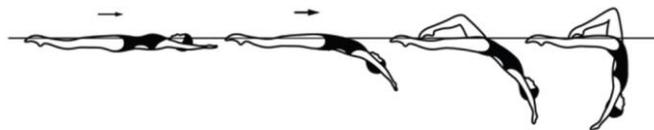
#### 14. Einnehmen einer gebogenen Position an der Wasseroberfläche

Aus einer **gestreckten Rückenlage** mit dem Kopf voran bewegen sich Kopf, Hüfte und Füße entlang der Wasseroberfläche. Mit kontinuierlicher Bewegung verlässt der Kopf die Wasseroberfläche, während der Rücken stärker gebogen wird, um eine **gebogene Position an der Wasseroberfläche** einzunehmen, wobei die Hüften die Position des Kopfes zu Beginn dieser Bewegung einnehmen.



#### 15. Einnehmen einer gebogenen Beugeknie-Position an der Wasseroberfläche

Aus der **gestreckten Rückenlage** mit dem Kopf voran bewegen sich Kopf, Hüfte und Füße entlang der Wasseroberfläche. Mit kontinuierlicher Bewegung verlässt der Kopf die Wasseroberfläche, während der Rücken stärker gebogen und gleichzeitig ein Knie angezogen wird, um eine **gebogene Beugeknie-Position an der Wasseroberfläche** einzunehmen, wobei die Hüften die Position des Kopfes zu Beginn dieser Bewegung einnehmen.



#### 16. Ariana-Drehung

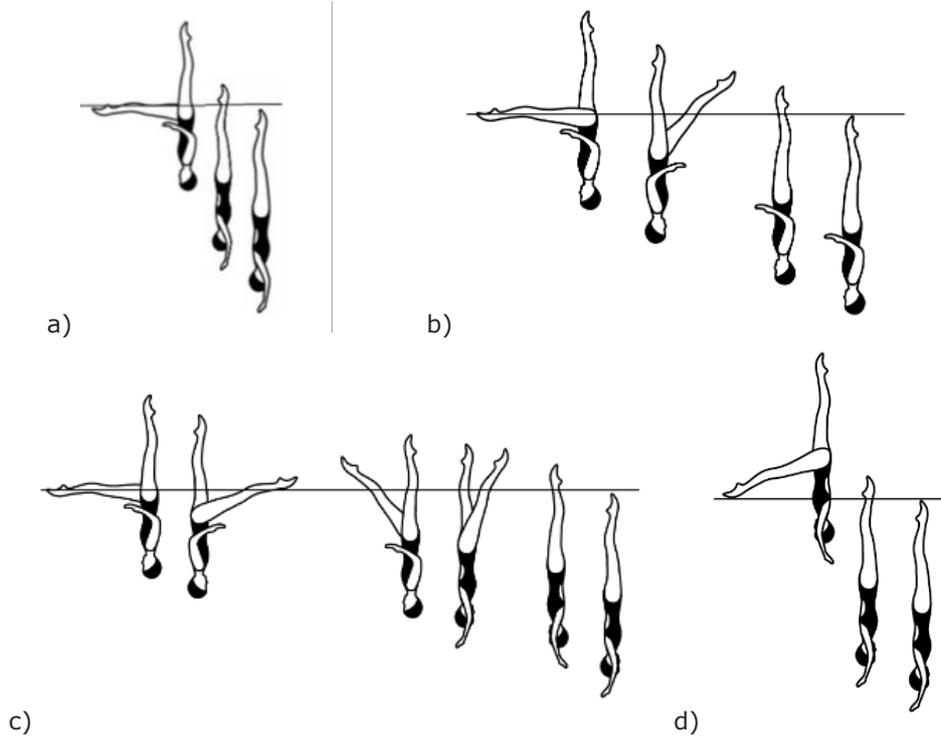
Aus einer **Spagat-Position**, bei der die relative Position der Beine zur Wasseroberfläche beibehalten wird, drehen sich die Hüften am Platz um  $180^\circ$ .



#### 17. Helikopter-Drehung

Aus einer **Fishtail-Position** wird das waagerechte Bein in Richtung des senkrechten Beins (Türe zu) angehoben, um während einer absinkenden Drehung eine **senkrechte Position** einzunehmen. Die senkrechte Position ist erreicht, wenn die Knöchel die Wasseroberfläche berühren.

- |   |  |
|---|--|
| a) $180^\circ$ -Schraube                                      | = <i>Abwärtsschraube</i> mit einer Rotation von $180^\circ$ gefolgt von einem <i>senkrechten Abtauchen</i>   |
| b) $360^\circ$ -Schraube                                      | = <i>Abwärtsschraube</i> mit einer Rotation von $360^\circ$ gefolgt von einem <i>senkrechten Abtauchen</i>   |
| c) <i>kontinuierliche Schraube von <math>720^\circ</math></i> | = <i>Abwärtsschraube</i> mit einer schnellen Rotation von $720^\circ$ , die beendet ist, wenn die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen und während des Abtauchens fortgesetzt wird.  |
| d) <i>schnelle Airborne Schraube <math>180^\circ</math></i>   | = aus einer Airborne <b>Fishtail-Position</b> wird das waagerechte Bein schnell angehoben und in Richtung des senkrechten Beins in eine <b>senkrechte Position</b> geschlossen, während eine <i>Abwärtsschraube</i> mit einer Rotation von $180^\circ$ ausgeführt wird. Die Schraube ist vollendet, wenn die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen. Es folgt ein schnelles <i>senkrecht Abtauchen</i> . |



**18. Fouetté-Drehung**

Aus einer **Fishtail-Position** wird eine schnelle *180°-Drehung* ausgeführt, bei der das horizontale Bein zum vertikalen Bein führt (Tür zu), während das vordere Bein gebeugt wird, um eine **senkrechte Beugeknie-Position** einzunehmen. Das gebeugte Bein wird schnell wieder in eine **Fishtail-Position** gestreckt.



## § 457 Beschreibung der Übungen von § 454

Soweit in der Beschreibung nichts anderes festgelegt ist, sollen die Übungen hoch und kontrolliert mit gleichmäßiger Bewegung ausgeführt werden, und jeder Übungsteil soll klar ersichtlich sein.

### Allgemeines

1. Übungen werden mit Hilfe ihrer Teilkomponenten „Körperpositionen“ und „Übergänge“ beschrieben. Bestimmungen zu den Körperpositionen befinden sich in § 455 und Beschreibungen wichtiger, regelmäßig wiederkehrender Grundbewegungen in § 456. Die Übungen sind vom Standpunkt der Perfektion aus beschrieben.
2. Ein Übergang ist eine kontinuierliche Bewegung von einer Position in die nächste. Ein Übergang soll gleichzeitig mit dem Erreichen einer Körperposition und dem Erreichen der gewünschten Höhe beendet sein. Soweit nichts anderes festgelegt ist, soll die einmal eingenommene Höhe bei einem Übergang konstant bleiben.
3. Höchste Höhe ist immer wünschenswert, soweit in der Übungsbeschreibung nichts anderes festgelegt ist.
4. Soweit in der Übungsbeschreibung nichts anderes festgelegt ist, werden Pflichtübungen am Platz ausgeführt. Übergänge, die eine gewisse Fortbewegung zulassen, sind in den Bildern mit einem Pfeil gekennzeichnet.
5. Bilder dienen nur der Orientierung. Bei Unstimmigkeiten zwischen Bild und Beschreibung ist die schriftliche Version maßgebend.
6. Während einer Übung darf eine Pause nur bei in § 455 festgelegten Positionen stattfinden. Die festgelegten Positionen sind im Text fett gedruckt.
7. Grundbewegungen werden nur einmal in § 456 beschrieben und sind kursiv gekennzeichnet, wenn sie in Übungsbeschreibungen vorkommen.
8. Wenn „und“ zur Verbindung zweier Bewegungen verwendet wird, ist damit gemeint, dass eine Bewegung auf die andere folgt; wird „während“, „wenn“ oder „wobei“ gebraucht, bedeutet dies, dass Bewegungen gleichzeitig stattfinden.
9. Arm/Handpositionen und Arm/Handbewegungen sind freigestellt.
10. Wenn „schnell“ bei einer Beschreibung benutzt wird, soll dies speziell für das Tempo des Übergangs gelten, in dem die „schnelle Bewegung“ stattfinden soll und nicht für die gesamte Übung.

## Kategorie I

### 101 Ballet Leg Single / Ballettbein einfach

1,6

Ein Ballettbein wird aufgenommen (GB 1). Das Ballettbein wird abgelegt (GB 2).



### 102 Ballet Leg Alternate / Ballettbein im Wechsel

2,4

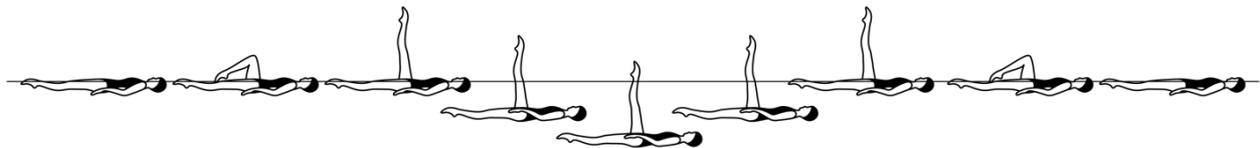
Jedes Bein führt abwechselnd ein Ballettbein aus.



### 103 Submarine Ballet Leg Single / Ballettbein-Tauchboot

2,1

Ein Ballettbein wird aufgenommen (GB 1); der Körper sinkt bis in eine **Ballettbein-Tauchboot-Position** (GP 3b). Diese Position parallel zur Wasseroberfläche beibehaltend taucht der Körper senkrecht in eine **Ballettbein-Position an der Wasseroberfläche** (GP 3a) auf. Das Ballettbein wird abgelegt (GB 2).



### 106 Ballettbein gestreckt

1,6

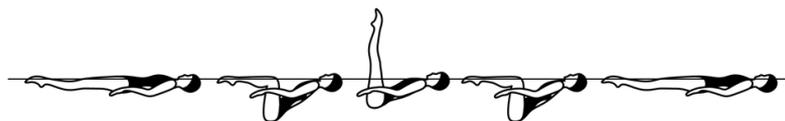
Aus einer **gestreckten Rückenlage** (GP 1) wird ein Bein gestreckt angehoben, um eine **Ballettbein-Position** (GP 3 a) einzunehmen. Aus der **Ballettbein-Position** wird das senkrechte Bein ohne Bewegung des Oberschenkels zu einer **Beugeknie-Position in der gestreckten Rückenlage** (GP 14) gebeugt. Der Zeh des gebeugten Beines bewegt sich entlang der Innenseite des gestreckten Beines bis eine **gestreckte Rückenlage** (GP 1) eingenommen ist.



### 110 Ballet Leg Double / Doppelballettbein

1,6

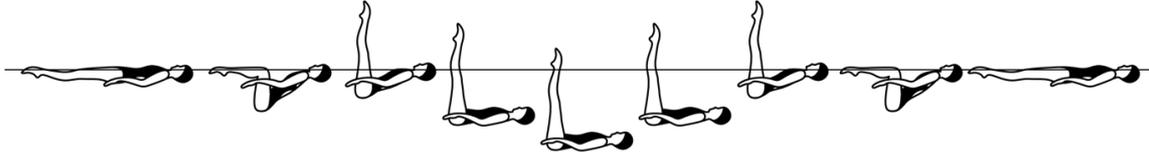
Aus einer **gestreckten Rückenlage** (GP 1) werden die Knie, mit den Zehen an der Wasseroberfläche entlang, zur Brust hin angezogen, um eine **Zuber-Position** (GP 15) einzunehmen. Die Knie werden gestreckt, um eine **Doppelballettbein-Position an der Wasseroberfläche** (GP 5 a) einzunehmen. Die Beine werden, ohne die Oberschenkel zu bewegen, in die ursprüngliche Beugeknieposition zurückgebracht. Die Knie werden wieder in eine **gestreckte Rückenlage** (GP 1) gestreckt.



### 111 Submarine Ballet Leg Double / Doppelballettbein-Tauchboot

2,2

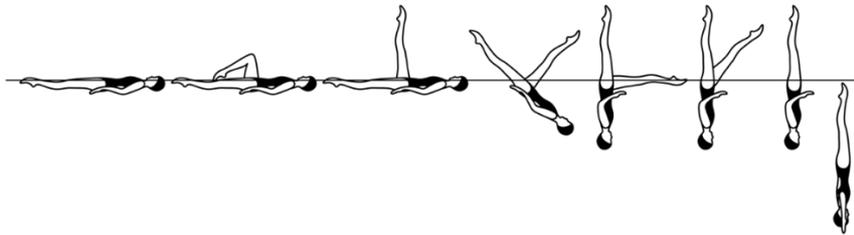
Ein Doppelballettbein wird bis zur **Doppelballettbein-Position an der Wasseroberfläche** (GP 5 a) ausgeführt. Der Körper taucht senkrecht ab in eine **Doppelballettbein-Tauchboot-Position** (GP 5 b). Der Körper taucht senkrecht auf in eine **Doppelballettbein-Position an der Wasseroberfläche** (GP 5 a). Die Übung wird beendet wie im Doppelballettbein.



### 112 Ibis

2,5

Ein Ballettbein wird aufgenommen (GB 1). Diese Position beibehaltend kippt der Körper um eine durch die Hüften führende Breitenachse nach hinten, um eine **Fishtail-Position** (GP 8) einzunehmen. Das waagerechte Bein hebt sich in eine **senkrechte Position** (GP 6). Ein **senkrecht Abtauchen** (GB 10) wird ausgeführt.



### 112 a bis 112 g plus 112 j (§454)

Ein Ibis wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende **Drehung oder Schraube** (GB 12 oder 13) durchgeführt.

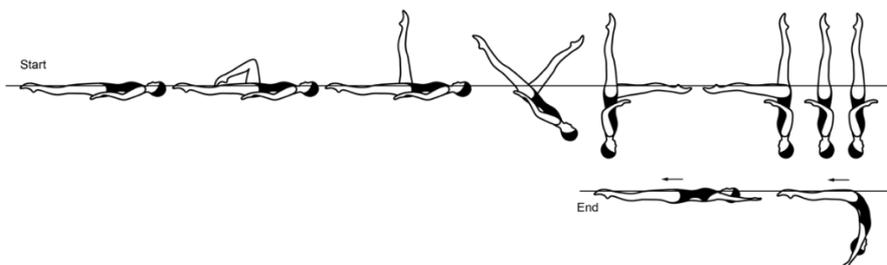
### 112 h und 112 i (§454)

Ein Ibis wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Ein **senkrecht Abtauchen** (GB 10) bis Knöchelhöhe wird ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende **Aufwärtsschraube** (GB 13) durchgeführt.

### 113 Crane / Kranich

3,7

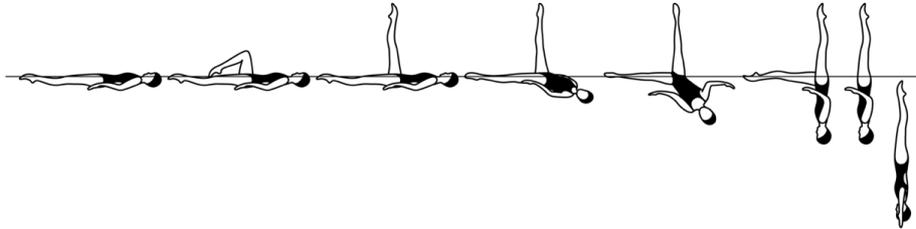
Ein Ibis wird bis in eine **Fishtail-Position** (GP 8) ausgeführt. Eine **halbe Drehung** (GB 12 a) wird ausgeführt. Das waagerechte Bein wird zur **senkrechten Position** (GP 6) geschlossen. Auf gleicher Höhe und in die gleiche Richtung wird eine weitere **halbe Drehung** (GB 12 a) ausgeführt. Die Beine werden nach hinten abgelegt, um eine **gebogene Position an der Wasseroberfläche** (GP 13) einzunehmen und ein fortlaufendes **Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage** (GB 5) wird ausgeführt.



### 115 Catalina

2,3

Ein Ballettbein wird aufgenommen (GB 1). Eine Catalina-Drehung (GB 7) wird bis in eine **Fishtail-Position** (GP 8) ausgeführt. Das waagerechte Bein wird zur **senkrechten Position** (GP 6) geschlossen. Ein *senkrecht*es Abtauchen (GB 10) wird ausgeführt.



### 115 a bis 115 g plus 115 j (§454)

Eine Catalina wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende *Drehung oder Schraube* (GB 12 oder 13) durchgeführt.

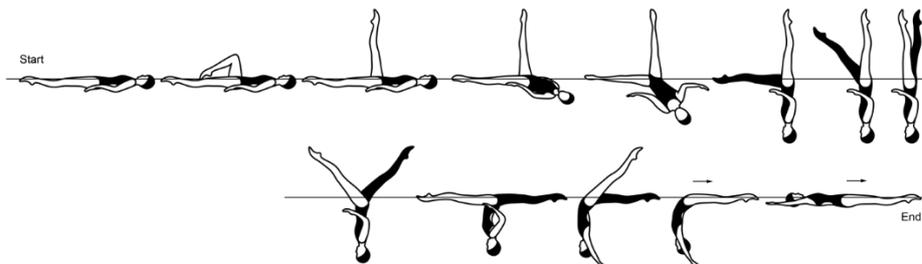
### 115 h und 115 i (§454)

Eine Catalina wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Ein *senkrecht*es Abtauchen (GB 10) bis Knöchelhöhe wird ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende *Aufwärtsschraube* (GB 13) durchgeführt.

### 116 Catalarc / Catalina-Überschwung

2,9

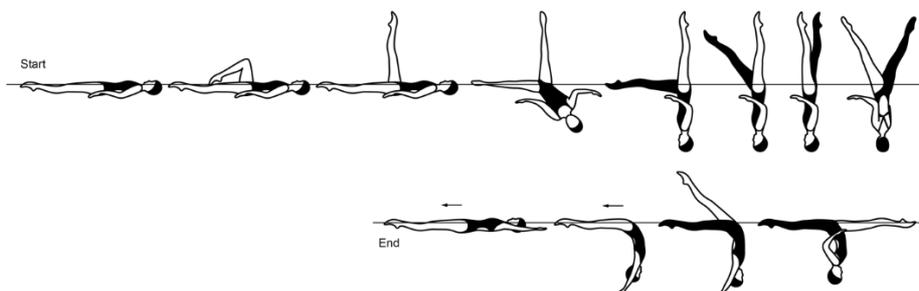
Eine Catalina wird bis in eine **Fishtail-Position** (GP 8) ausgeführt. Das waagerechte Bein wird in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche gehoben. Wenn es am senkrechten Bein vorbeibewegt wird, bewegt sich dieses symmetrisch in die entgegengesetzte Richtung, bis eine **Spagat-Position** (GP 16 a) eingenommen ist. Ein *Ausschwung vorwärts* (GB 6 a) wird ausgeführt.



### 117 Catalarc Open 180° / Catalina Überschwung offen 180°

3,0

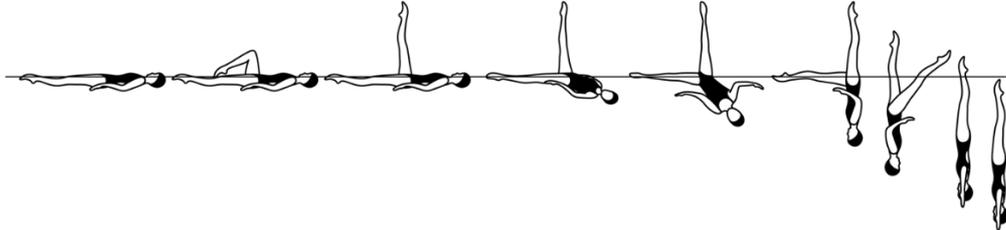
Eine Catalina wird bis in eine **Fishtail-Position** (GP 8) ausgeführt. Das waagerechte Bein wird in einem Bogen über die Wasseroberfläche gehoben. Wenn es am senkrechten Bein, das sich symmetrisch in die entgegengesetzte Richtung bewegt, vorbeibewegt wird, wird eine 180°-Drehung begonnen, die beendet ist, wenn eine **Spagat-Position** (GP 16 a) eingenommen ist. Ein *Ausschwung vorwärts* (GB 6 a) wird ausgeführt.



### 118 Helikopter

2,0

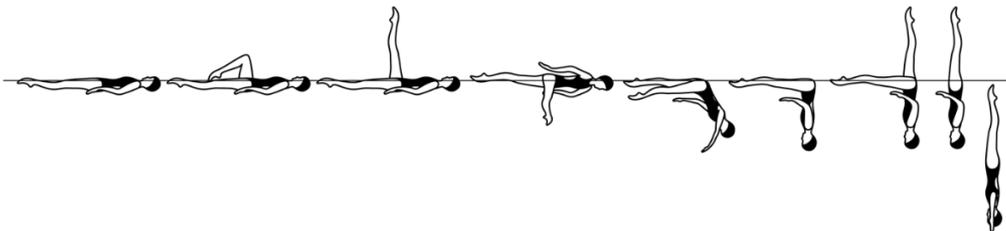
Aus der **gestreckten Rückenlage** (GP 1) wird ein **Ballettbein aufgenommen** (GB 1). Es folgt eine **Catalina-Drehung** (GB 7) in eine **Fishtail-Position** (GP 8). Die gleiche Richtung beibehaltend folgt eine **360°-Schraube** (GB 13), während der das waagerechte Bein zur **senkrechten Position** (GP 6) geschlossen wird.



### 125 Eiffel Tower / Eiffelturm

2,6

Ein **Ballettbein** wird aufgenommen (GB 1). Diese Position beibehaltend rollt der Körper seitwärts Richtung waagerechtes Bein, um das Ballettbein auf die Wasseroberfläche abzulegen. Während sich der Körper drehend nach unten bewegt, um eine **Hechtposition vorwärts einzunehmen** (GB 3), bewegt sich das Ballettbein an der Wasseroberfläche entlang, um das Nichtballettbein zu treffen. Das Nichtballettbein wird in eine **Fishtail-Position** (GP 8) angehoben. Das waagerechte Bein (Ballettbein) wird in eine **senkrechte Position** (GP 6) geschlossen. Ein **senkrecht abtauchen** (GB 10) wird ausgeführt.



### 125 a bis 125 g (§ 454)

Ein Eiffelturm wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende **Drehung oder Schraube** (GB 12 oder 13) durchgeführt.

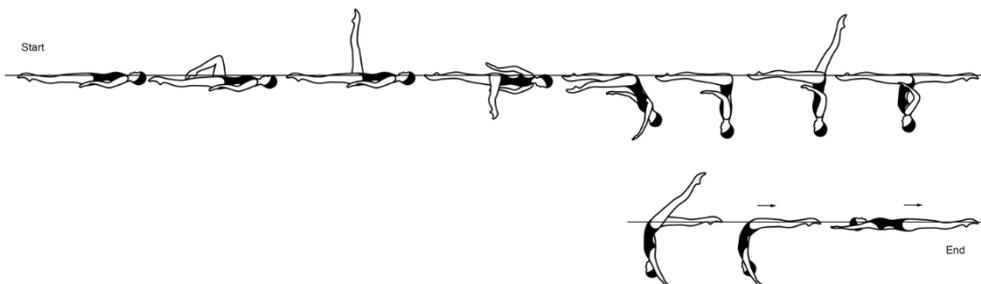
### 125 h und 125 i (§ 454)

Ein Eiffelturm wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Ein **senkrecht abtauchen** (GB 10) bis Knöchelhöhe wird ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende **Aufwärtsschraube** (GB 13) ausgeführt.

### 128 Eiffel Walk / Eiffel-Überschwung

2,7

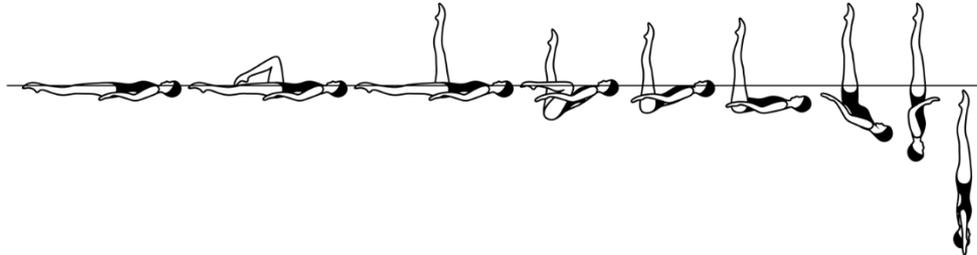
Ein Eiffelturm wird bis zur **Hechtposition vorwärts** (GP 10) ausgeführt. Das Nichtballettbein wird in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche in eine **Spagat-Position** (GP 16 a) gehoben. Ein **Ausschwung vorwärts** (GB 6 a) wird ausgeführt.



### 130 Flamingo

2,4

Ein Ballettbein wird aufgenommen (GB 1). Das Schienbein des waagerechten Beins wird entlang der Wasseroberfläche angezogen, um eine **Flamingo-Position an der Wasseroberfläche** (GP 4 a) einzunehmen. Das gebeugte Bein wird in eine **Doppelballettbein-Position an der Wasseroberfläche** (GP 5 a) gestreckt. Unter Beibehaltung der senkrechten Haltung der Beine werden die Hüften angehoben, während der Rumpf in eine **senkrechte Position** (GP 6) abgerollt wird. Ein **senkrecht Abtauchen** (GB 10) wird ausgeführt.



#### 130 a bis 130 g plus 130 j (§ 454)

Ein Flamingo wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende *Drehung oder Schraube* (GB 12 oder 13) durchgeführt.

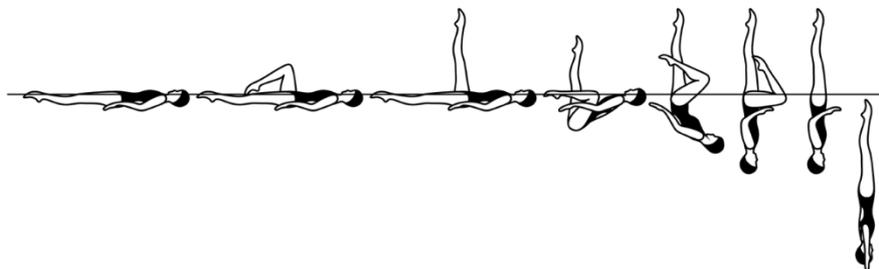
#### 130 h und 130 i (§ 454)

Ein Flamingo wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Es folgt ein *senkrecht Abtauchen* (GB 10) bis Knöchelhöhe. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende *Aufwärtsschraube* (GB 13) durchgeführt.

### 140 Flamingo Bent Knee / Flamingo-Beugeknie

2,3

Ein Ballettbein wird aufgenommen (GB 1). Das Schienbein des waagerechten Beins wird entlang der Wasseroberfläche angezogen, um eine **Flamingo-Position an der Wasseroberfläche** (GP 4 a) einzunehmen. Während das Ballettbein seine vertikale Position beibehält, werden die Hüften angehoben, während sich der Rumpf abrollt und das gebeugte Bein gleichzeitig in eine **senkrechte Beugeknie-Position** (GP 14) gebracht wird. Das gebeugte Bein wird in eine **senkrechte Position** (GP 6) gestreckt. Ein **senkrecht Abtauchen** (GB 10) wird ausgeführt.



#### 140 a bis 140 g plus 140 j (§ 454)

Ein Flamingo-Beugeknie wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende *Drehung oder Schraube* (GB 12 oder 13) durchgeführt.

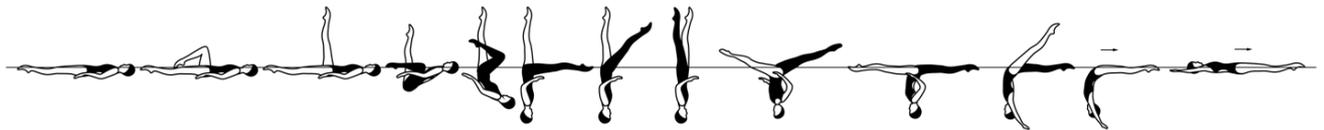
#### 140 h und 140 i (§ 454)

Ein Flamingo-Beugeknie wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Es folgt ein *senkrecht Abtauchen* (GB 10) bis Knöchelhöhe. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende *Aufwärtsschraube* (GB 13) durchgeführt.

### 141 Stingray

3,1

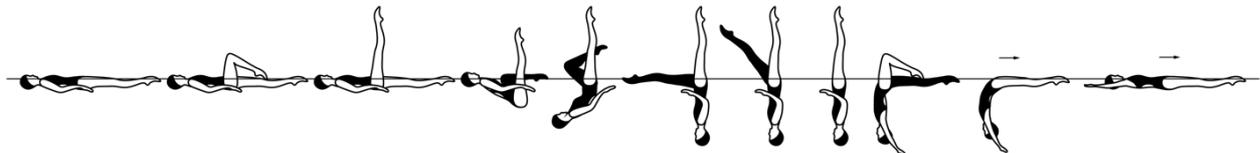
Ein Flamingo wird bis zur **Flamingo-Position an der Wasseroberfläche** (GP 4 a) ausgeführt. Das Ballettbein bleibt in seiner senkrechten Position, während gleichzeitig die Hüften angehoben werden, der Körper sich entrollt und das Beugeknie mit dem Knie an der Wasseroberfläche zur **Fishtail-Position** (GP 8) gestreckt wird. Das waagerechte Bein wird in einem Bogen über die Wasseroberfläche gehoben. Wenn es das senkrechte Bein passiert, bewegt sich das senkrechte Bein in die entgegengesetzte Richtung und gleichzeitig beginnt eine 180°-Rotation, die beendet ist, wenn die **Spagat-Position** (GP 16 a) erreicht wird. *Ein Ausschwing vorwärts* (GB 6 a) wird ausgeführt.



### 142 Manta Ray

2,8

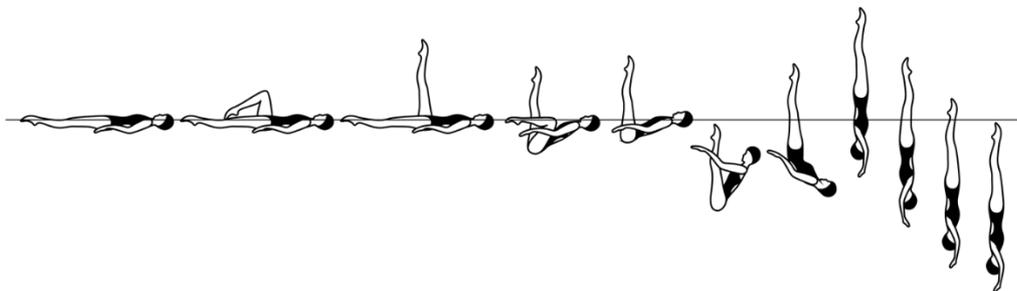
Ein Flamingo wird bis zur **Flamingo-Position an der Wasseroberfläche** (GP 4 a) ausgeführt. Das Ballettbein bleibt in seiner senkrechten Position, während gleichzeitig die Hüften angehoben werden, der Körper sich entrollt und das Beugeknie mit dem Knie an der Wasseroberfläche zur **Fishtail-Position** (GP 8) gestreckt wird. Das waagerechte Bein wird in einem 180°-Bogen schnell über die Wasseroberfläche gehoben. Wenn es die Vertikale passiert wird das senkrechte Bein gebeugt, um eine **gebogene Beugeknie-Position an der Wasseroberfläche** (GP 14) einzunehmen. Das Beugeknie wird gestreckt und mit gleichmäßiger Bewegung wird ein *Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage* (GB 5) ausgeführt.



### 143 Rio

3,1

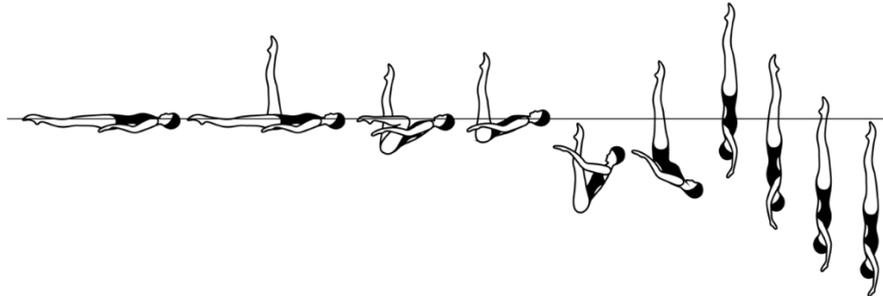
*Ein Ballettbein wird aufgenommen.* Knie, Schienbein und Zehen des waagerechten Beins werden an der Wasseroberfläche entlang angezogen, um eine **Flamingo-Position an der Wasseroberfläche** (GP 4a) einzunehmen. Das angewinkelte Bein wird gestreckt, um eine **Doppelballettbein-Position an der Wasseroberfläche** (GP 5a) einzunehmen. Der Körper taucht vertikal ab in eine **Hechtposition rückwärts** (GP 11), mit den Zehen direkt unter der Wasseroberfläche. Ein *Thrust* wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. In der gleichen Geschwindigkeit wie der *Thrust* wird eine *Schraube von 360°* ausgeführt.



### 144 Rio gestrecktes Bein

3,1

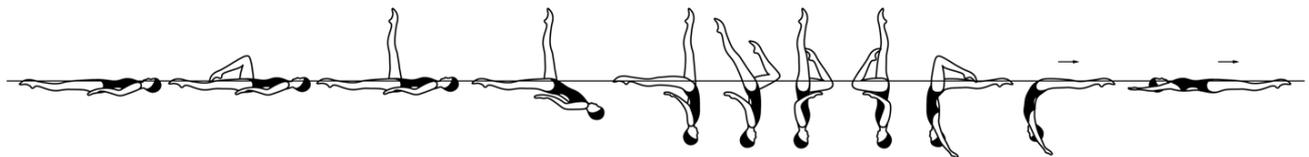
Ein Ballettbein gestreckt wird aufgenommen. Knie, Schienbein und Zehen des waagerechten Beins werden an der Wasseroberfläche entlang angezogen, um eine **Flamingo-Position an der Wasseroberfläche einzunehmen**. Das angewinkelte Bein wird gestreckt, um eine **Doppelballettbein-Position an der Wasseroberfläche** einzunehmen. Der Körper taucht vertikal ab in eine **Hechtposition rückwärts**, mit den Zehen direkt unter der Wasseroberfläche. Ein **Thrust** wird bis zur **senkrechten Position ausgeführt**. In der gleichen Geschwindigkeit wie der **Thrust** wird eine **ganze Schraube (360°)** ausgeführt.



### 150 Knight / Ritter

3,1

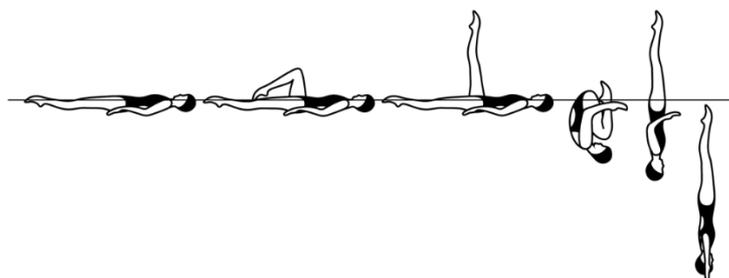
Ein Ballettbein wird aufgenommen (GB1). Unter Beibehaltung der Position der Beine bewegt sich der Kopf nach unten, während sich der untere Rücken in eine **Ritterposition (GB 17)** biegt. Das Nichtballettbein wird zur Senkrechten angehoben, während das Ballettbein mit dem Fuß einer senkrechten Linie durch die Hüften folgend zu einer **senkrechten Beugeknie-Position (GP 14)** angezogen und gleichzeitig der Körper gestreckt wird. Eine **halbe Drehung (GB 12 a)** wird ausgeführt. Der Rücken wird gebeugt, während das gestreckte Bein abgelegt wird, um eine **gebogene Beugeknie-Position an der Wasseroberfläche (GP 14)** einzunehmen. Das Beugeknie wird gestreckt. Ein **Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage (GB 5)** wird ausgeführt.



### 154 London

2,0

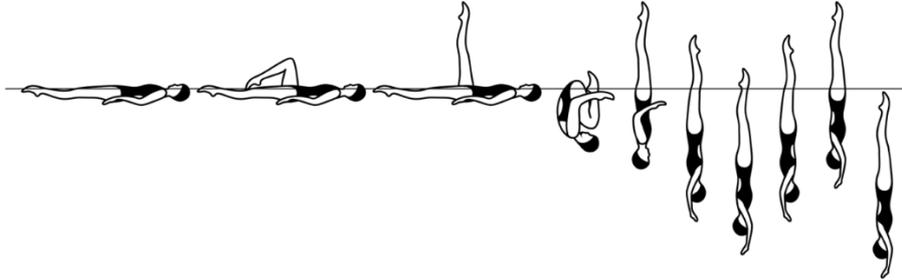
Ein Ballettbein wird aufgenommen (GB 1), gefolgt von einem teilweisen Hocksalto rückwärts, während beide Beine in eine **Hockposition (GP 9)** angezogen werden, bis sich die Schienbeine senkrecht zur Wasseroberfläche befinden. Der Rumpf entrollt sich **schnell**, während die Beine **schnell** gestreckt werden um eine **senkrechte Position (GP 6)** mittig zwischen der ehemaligen senkrechten Linie durch die Hüften und der ehemaligen senkrechten Linie durch Kopf und Schienbeine einzunehmen. Es folgt ein **schnelles senkrecht abtauchen (GB 10)**.



**154 London j-1**

**2,7**

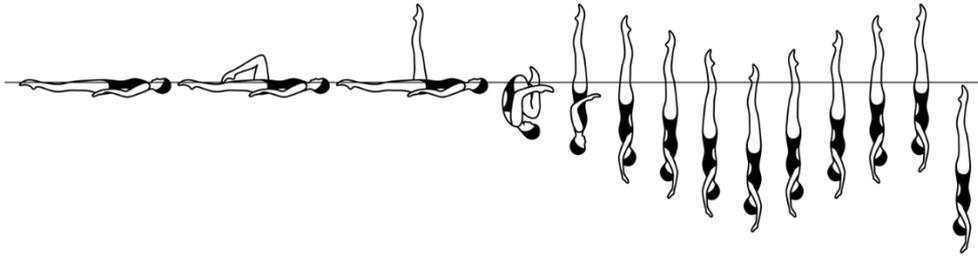
Die Übung London wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Eine schnelle *kombinierte Schraube von 360°* (GB 13 j) wird ausgeführt. Es folgt ein schnelles senkrechtes Abtauchen (GB 10).



**154 London j-2**

**2,9**

Die Übung London wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Eine schnelle *kombinierte Schraube von 720°* (GB 13 j) wird ausgeführt. Es folgt ein schnelles senkrechtes Abtauchen (GB 10).



## Kategorie II

### 226 Swan / Schwan

2,1

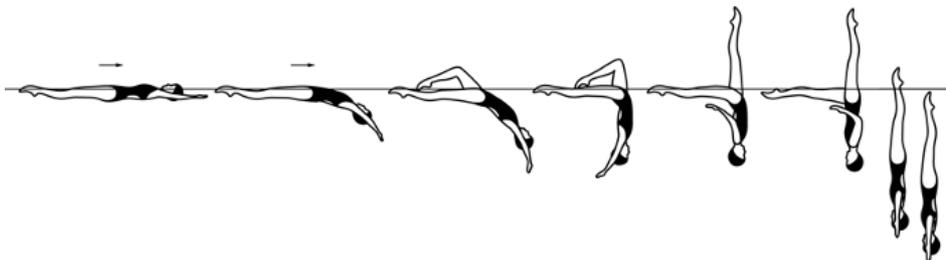
Die Übung Nova wird bis zur **gebogenen Beugeknie-Position an der Wasseroberfläche** (GP 13) ausgeführt. Das gebeugte Bein wird gestreckt um eine **Ritterposition** (GP 17) einzunehmen. Der Körper dreht sich um 180°, um eine **Fishtail-Position** einzunehmen. Das senkrechte Bein wird zum waagrechten Bein auf die Wasseroberfläche in eine **Hechtposition vorwärts** (GP 10). Abgelegt. Mit gleichmäßiger Bewegung und gestrecktem Rücken wird der Körper in eine **gestreckte Brustlage** (GP 2) gebracht, wobei der Kopf am Ende der Bewegung an der Stelle an der Wasseroberfläche liegen muss, wo am Anfang der Pflichtübung die Hüften lagen.



### 227 Swanita

1,8

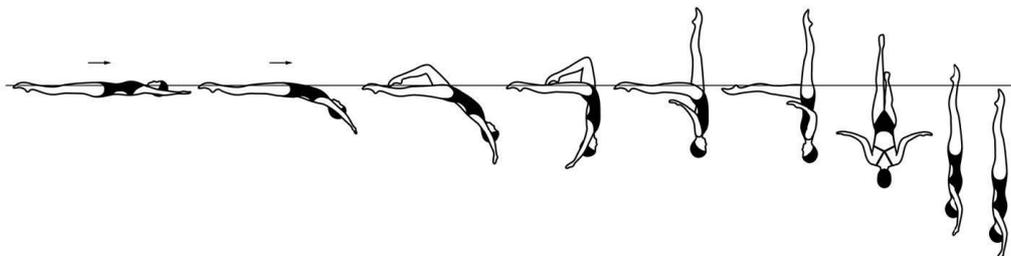
Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird eine *gebogene Beugeknieposition an der Wasseroberfläche eingenommen*. Das gebeugte Bein wird gestreckt, um eine **Ritterposition** einzunehmen. Der Körper dreht sich um 180°, um eine **Fishtail-Position** einzunehmen. Die Beine werden in eine **senkrechte Position** geschlossen, während sie auf Höhe der Knöchel abtauchen. Ein **senkrecht Abtauchen** wird ausgeführt.



### 227 d Swanita 180°- Schraube

1,9

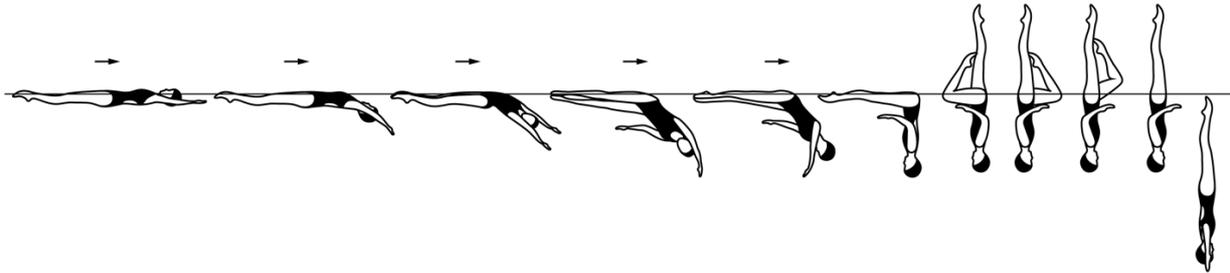
Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird eine *gebogene Beugeknieposition an der Wasseroberfläche eingenommen*. Das gebeugte Bein wird gestreckt, um eine **Ritterposition** einzunehmen. Der Körper dreht sich um 180°, um eine **Fishtail-Position** einzunehmen. Die Drehrichtung beibehaltend wird eine **180°-Schraube** ausgeführt, während das waagrechte Bein zur **senkrechten Position** angehoben wird. Die Schraube ist beendet, wenn die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen. Ein **senkrecht Abtauchen** wird ausgeführt.



## 240 Albatros

2,2

Aus einer **gestreckten Rückenlage** mit dem Kopf voran bewegen sich der Kopf, die Hüften und Füße an der Wasseroberfläche entlang. Die Hüften, Beine und Füße bewegen sich weiter entlang der Wasseroberfläche, während der Körper sich dreht, um eine **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen, mit den Hüften an der Position, die der Kopf zu Anfang der Übung eingenommen hatte. Die Beine werden gleichzeitig in eine **senkrechte Beugeknie-Position** (GP 14) angehoben. Eine *halbe Drehung* (GB 12 a) wird ausgeführt. Das Beugeknie wird in eine **senkrechte Position** (GP 6) gestreckt. Ein *senkrecht abtauchen* (GB 10) beendet die Übung.



### 240 a bis 240 c (§ 454)

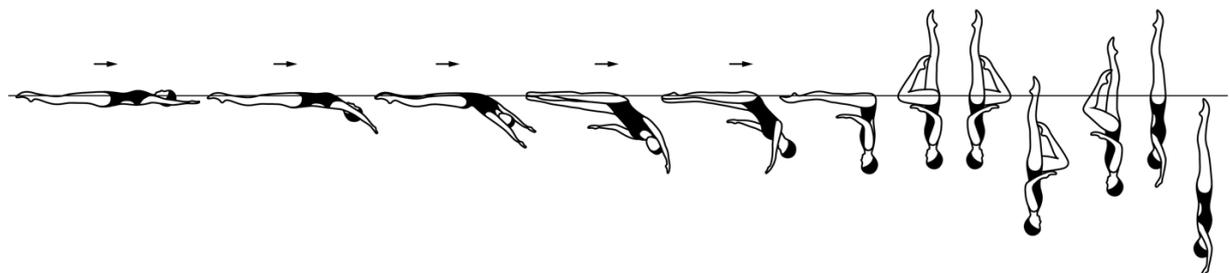
Ein Albatros wird bis zur Beendigung der *halben Drehung* (GB 12 a) ausgeführt. Die entsprechende *Drehung* (GB 12) wird ausgeführt, während das Beugeknie gestreckt wird um das senkrechte Bein zu treffen und eine **senkrechte Position** (GP 6) einzunehmen. Ein *senkrecht abtauchen* (GB 10) wird ausgeführt.

### 240 d und 240 e (§ 454)

Ein Albatros wird bis zur Beendigung der *halben Drehung* (GB 12 a) ausgeführt. Die entsprechende *Schraube* (GB 13) wird ausgeführt, während das Beugeknie gestreckt wird, um das senkrechte Bein zu treffen und eine **senkrechte Position** (GP 6) einzunehmen.

### 240 h und 240 i (§ 454)

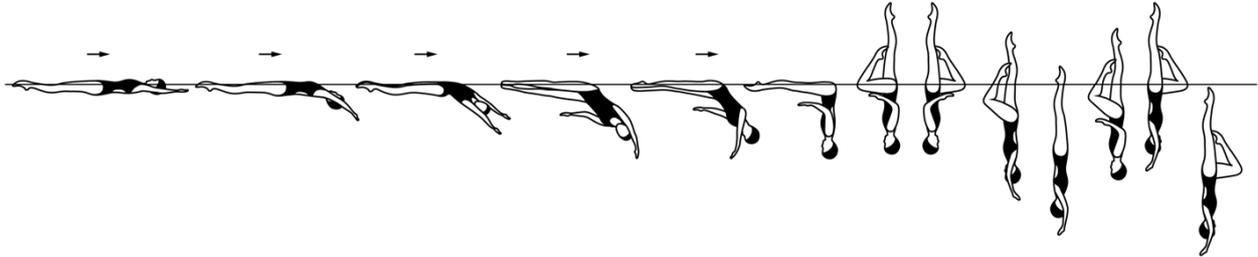
Ein Albatros wird bis zur Beendigung der *halben Drehung* (GB 12 a) ausgeführt. Die **senkrechte Beugeknie-Position** (GP 14) beibehaltend taucht der Körper bis zum Knöchel des gestreckten Beines ab. Die entsprechende *Aufwärtsschraube* (GB 13) wird ausgeführt, während das Beugeknie gestreckt wird, um das senkrechte Bein zu treffen und eine **senkrechte Position** (GP 6) einzunehmen. Ein *senkrecht abtauchen* (GB 10) beendet die Übung.



## 240 j Albatros Combined Spin / Albatros kombinierte Schraube

2,6

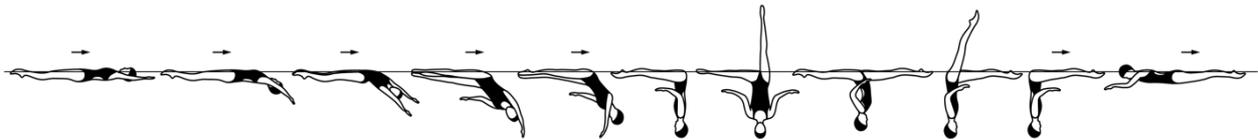
Ein Albatros wird bis zu Beendigung der *halben Drehung* (GB 12 a) ausgeführt. Eine *kombinierte Schraube* (GB 13) wird ausgeführt, bei der beim Abtauchen das Beugeknie gestreckt wird, um das senkrechte Bein zu treffen und dasselbe Bein wird beim Auftauchen wieder gebeugt, um wieder eine **senkrechte Beugeknieposition** (GP 14) einzunehmen. Diese Position beibehaltend folgt ein *senkrecht Abtauchen* (GB 10).



## 241 Goeland

2,0

Ein Albatros wird bis zur **Hechtposition vorwärts** (GP 10) ausgeführt. Während sich der Körper 90° um seine Längsachse dreht, wird ein Bein zur Senkrechten angehoben um eine **Seit-Fishtail-Position** (GP 19) einzunehmen. Mit gleichbleibender Bewegung wird eine weitere 90°-Drehung in die gleiche Richtung ausgeführt, während das senkrechte Bein in eine **Spagat-Position** (GP 16 a) abgelegt wird. Ein *Ausschwung rückwärts* (GB 6b) beendet die Übung.

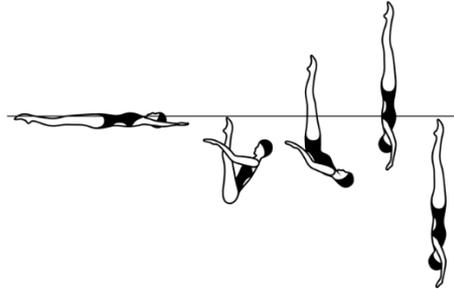


## Kategorie III

### 301 Barracuda

1,8

Aus einer **gestreckten Rückenlage** (GP 1) werden die Beine zur Senkrechten gehoben, während der Körper in eine **Hechtposition rückwärts** (GP 11) abtaucht, mit den Zehen direkt unter der Wasseroberfläche. Ein **Thrust** (GB 9) wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. In der gleichen Geschwindigkeit wie der *Thrust* wird ein *senkrecht abtauchen* (GB 10) ausgeführt.



### 301 c Barracuda Twirl / Barracuda-Wirbel

2,5

Ein Barracuda wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Es folgt ein *Wirbel* (GB 12 c) und in der gleichen Geschwindigkeit wie der *Thrust* (GB 9) wird ein *senkrecht abtauchen* (GB 10) ausgeführt.

### 301 d und 301 e (§ 454)

Ein Barracuda wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende *Schraube* (GB 13) durchgeführt. Bei 301 d und 301 e in der gleichen Geschwindigkeit wie der *Thrust* (GB 9).

### 301 f Barracuda Continuous Spin / Barracuda kontinuierliche Schraube

2,5

Ein Barracuda wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird eine *kontinuierliche Schraube* (GB 13 f) ausgeführt.

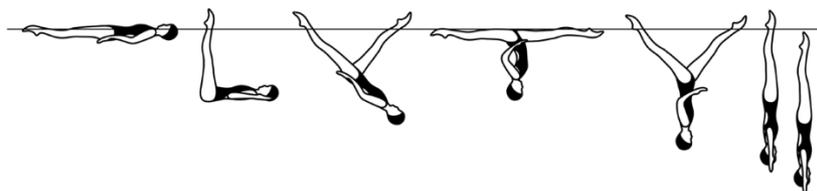
### 301 h und 301 i (§ 454)

Ein Barracuda wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Ein *senkrecht abtauchen* (GB 10) bis die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen wird in der gleichen Geschwindigkeit wie der *Thrust* ausgeführt. Die entsprechende *Aufwärtsschraube* (GB 13) wird durchgeführt. Es folgt ein *senkrecht abtauchen* (GB 10) in der gleichen Geschwindigkeit wie der *Thrust* (GB 9).

### 302 Blossom

1,4

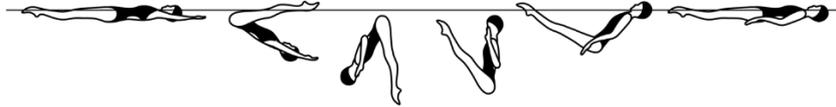
Aus einer **gestreckten Rückenlage** (GP 1) wird der Rumpf abgesenkt, während die Hüften gebeugt werden, um eine **Doppelballettbein-Tauchboot-Position** (GP 5 b) einzunehmen. Die Beine öffnen sich mit den Füßen entlang der Wasseroberfläche, während die Hüften sich heben und der Körper eine **Spagat-Position** (GP 16 a) einnimmt. Die Beine werden zu einer **senkrechten Position** (GP 6) mit dem Wasserspiegel an den Knöchel geschlossen. Es folgt ein *senkrecht abtauchen* (GB 10).



### 303 Somersault Back Pike / Salto rückwärts gehechtet

1,4

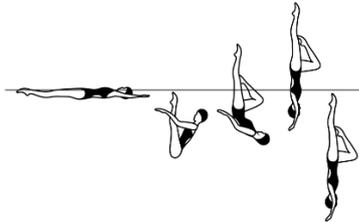
Aus einer **gestreckten Rückenlage** (GP 1) werden die Beine schnell angehoben, wobei der Körper parallel zur und nahe an der Wasseroberfläche bleibt, um eine **Hechtposition rückwärts** (GP 11) einzunehmen. Ohne Pause macht der Körper einen Salto rückwärts um die Breitenachse, bis Füße und Kopf gleichzeitig die Wasseroberfläche erreichen. Die Hechtposition wird geöffnet und eine **gestreckte Rückenlage** (GP1) wird eingenommen.



### 306 Barracuda Bent Knee / Barracuda-Beugeknie

1,7

Aus der **gestreckten Rückenlage** (GP 1) werden die Beine senkrecht angehoben, während der Körper abtaucht, um eine **Hechtposition rückwärts** (GP 11) mit den Zehen direkt unter der Wasseroberfläche einzunehmen. Ein *Thrust* (GB 9) wird ausgeführt, während ein Fuß entlang der Innenseite des anderen Beines angezogen wird, um eine **senkrechte Beugeknie-Position** (GP 14) einzunehmen. Ein *senkrecht abtauchen* (GB 10) in der **senkrechten Beugeknie-Position** (GP 14) wird im gleichen Tempo wie der *Thrust* (GB 9) ausgeführt.



### 306 d Barracuda Bent Knee Spinning 180°/Barracuda-Beugeknie 180°-Schraube

1,9

### 306 e Barracuda Bent Knee Spinning 360°/Barracuda-Beugeknie 360°-Schraube

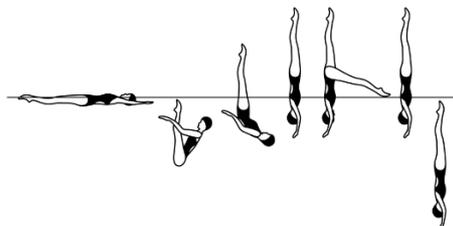
2,0

Ein Barracuda Beugeknie wird bis zum Erreichen der **senkrechten Beugeknie-Position** (GP 14) ausgeführt. Die entsprechende *Schraube* (GB 13) wird ausgeführt, während das Beugeknie im gleichen Tempo wie der *Thrust* (GB 9) gestreckt wird, um das senkrechte Bein zu treffen.

### 307 Flying-Fish

2,4

Aus der **gestreckten Rückenlage** (GP 1) werden die Beine senkrecht angehoben, während der Körper abtaucht, um eine **Hechtposition rückwärts** (GP 11) mit den Zehen direkt unter der Wasseroberfläche einzunehmen. Ein *Thrust* (GB 9) wird ausgeführt und ohne Verlust an Höhe wird ein Bein schnell zur **Fishtail-Position** (GP 8) abgelegt und ohne Pause schnell wieder zur **senkrechten Position** (GP 6) geschlossen. Es folgt ein *senkrecht abtauchen* (GB 10) im gleichen Tempo wie der *Thrust* (GB 9).



### 307 d Flying-Fish 180°-Schraube

2,6

### 307 e Flying-Fish 360°-Schraube

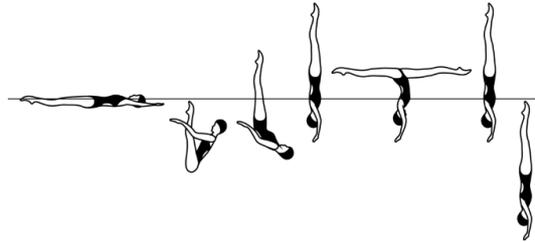
2,9

Ein Flying Fish wird bis zum Erreichen der **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Die entsprechende *Schraube* (GB 13) wird im gleichen Tempo wie der *Thrust* (GB 9) ausgeführt.

### 308 Barracuda Airborne Split

2,3

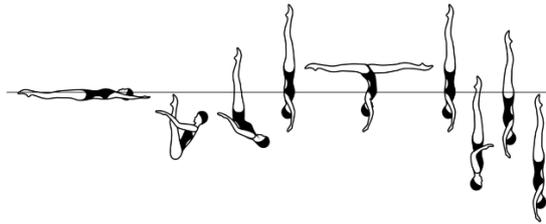
Aus einer **gestreckten Rückenlage** (GP 1) werden die Beine zur Senkrechten angehoben, während der Körper in eine **Hechtposition rückwärts** (GP 11) mit den Zehen direkt unter der Wasseroberfläche abtaucht. Ein *Rocket Split* (GB 11) wird ausgeführt.



### 308 h Barracuda Airborne Split 180°-Aufwärtsschraube

2,9

Aus einer **gestreckten Rückenlage** (GP 1) werden die Beine zur Senkrechten angehoben, während der Körper in eine **Hechtposition rückwärts** (GP 11) mit den Zehen direkt unter der Wasseroberfläche abtaucht. Alle nachfolgenden Bewegungen werden schnell durchgeführt. Ein *Rocket Split* (GB 11) wird ausgeführt. Ein schnelles *senkrecht abtauchen* (GB 10) wird ausgeführt, das beendet ist, sobald die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen. Eine schnelle *180° Aufwärtsschraube* (GB 13 i) wird ausgeführt, gefolgt von einem schnellen *senkrechten Abtauchen* (GB 10).



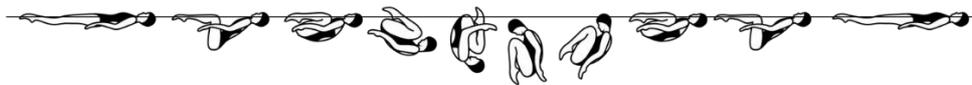
### 308 i Barracuda Airborne Split 360°-Aufwärtsschraube

3,0

### 310 Somersault Back Tuck / Salto rückwärts gehockt

1,1

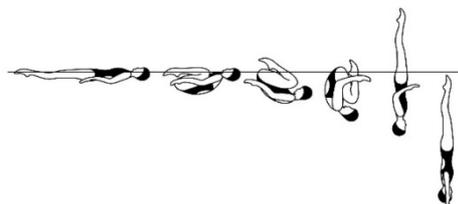
Aus einer **gestreckten Rückenlage** (GP 1) werden Knie und Zehen an der Wasseroberfläche entlang angezogen, um eine **Hockposition** (GP 9) einzunehmen. Mit kontinuierlicher Bewegung wird die Hocke enger zusammengezogen, während der Körper einen Salto rückwärts mit einer ganzen Umdrehung um die Breitenachse ausführt. Der Körper wird wieder geöffnet und es wird eine **gestreckte Rückenlage** (GP 1) eingenommen.



### 311 Kip / Handstand

1,6

Aus einer **gestreckten Rückenlage** (GP1) werden die Knie, Schienbeine und Zehen entlang der Wasseroberfläche angezogen, um eine **Hock-Position** einzunehmen. Mit kontinuierlicher Bewegung wird die Hocke kompakter und es wird ein teilweiser Salto rückwärts gehockt ausgeführt, bis die Schienbeine senkrecht zur Wasseroberfläche stehen. Der Rumpf entrollt sich, während die Beine gestreckt werden, um eine **senkrechte Position** (GP 6) mittig zwischen der ehemaligen senkrechten Linie durch die Hüften und der ehemaligen senkrechten Linie durch Kopf und Schienbeine einzunehmen. Ein *senkrecht abtauchen* (GB 10) wird ausgeführt.



### 311 a bis 311 g plus 311 j (§ 454)

Ein Handstand wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende *Drehung oder Schraube* (GB 12 oder 13) ausgeführt.

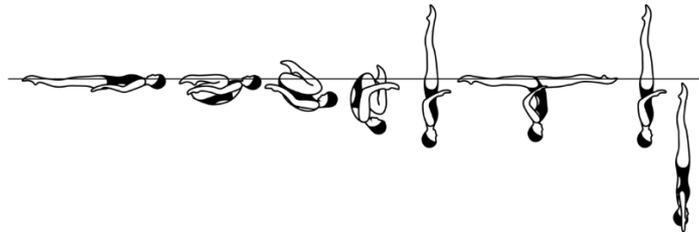
### 311 h und 311 i (§454)

Ein Handstand wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Es folgt ein *senkrecht Abtauchen* (GB 10) bis die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende *Aufwärtsschraube* (GB 13) ausgeführt.

### 312 Kip Split / Handstand Spagat

2,3

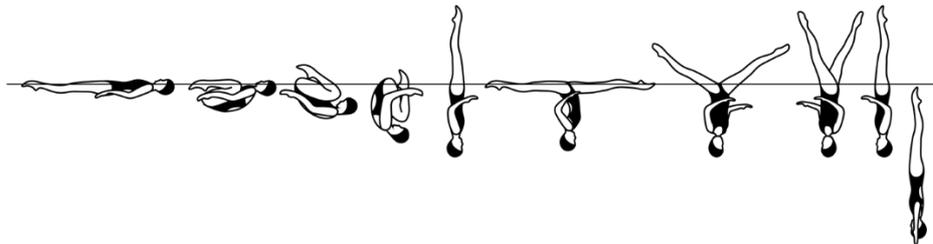
Ein Handstand wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Die Beine werden symmetrisch in eine **Spagat-Position** (GP 16 a) abgelegt. Die Beine werden symmetrisch geschlossen, um wieder eine **senkrechte Position** (GP 6) einzunehmen. Ein *senkrecht Abtauchen* (GB 10) wird ausgeführt.



### 313 Kip Split Closing 180° / Handstand Spagat schließen 180°

2,2

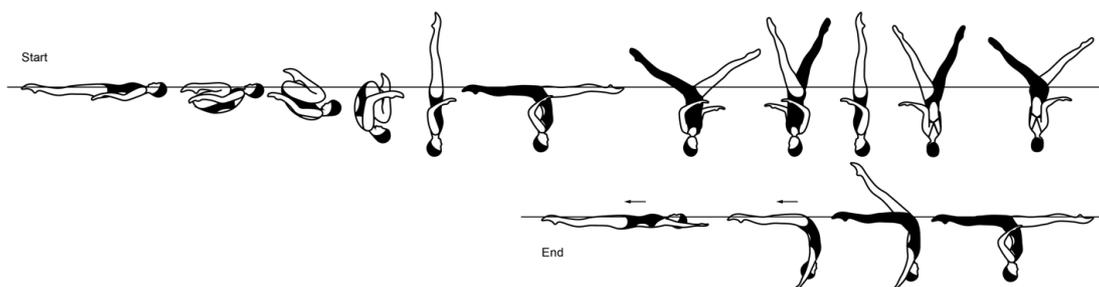
Ein Handstand Spagat wird bis zur **Spagat-Position** (GP 16 a) ausgeführt. Während einer 180°-Drehung werden die Beine symmetrisch zur **senkrechten Position** (GP 6) geschlossen. Ein *senkrecht Abtauchen* (GB 10) wird ausgeführt.



### 314 Kip Split Open 360° / Handstand Spagat offen 360°

2,9

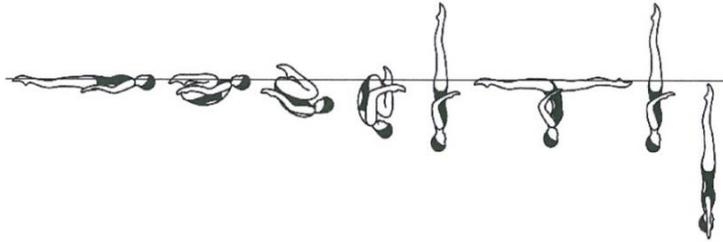
Ein Handstand Spagat wird bis zur **Spagat-Position** (GP 16 a) ausgeführt. Es folgt eine Drehung von 360°, bei der die Beine symmetrisch geschlossen werden, um am 180° Punkt durch die **senkrechte Position** (GP 6) zu gehen, bevor sie sich wieder öffnen, um am Ende der 360°-Drehung wieder eine **Spagat-Position** (GP 16 a) einzunehmen. Ein *Ausschwing vorwärts* (GB 6 a) wird ausgeführt.



### 315 Seagull / Seemöve

2,2

Aus einer **gestreckten Rückenlage** (GP1) wird ein teilweiser Salto rückwärts gehockt ausgeführt, bis die Schienbeine senkrecht zu Wasseroberfläche stehen. Der Rumpf entrollt sich schnell, während die Beine gestreckt werden um eine **senkrechte Position** (GP 6) mittig zwischen der ehemaligen senkrechten Linie durch die Hüften und der ehemaligen senkrechten Linie durch Kopf und Schienbeine einzunehmen. Die Beine werden schnell und symmetrisch in eine **Spagat-Position** (GP 16 a) abgelegt. Die Beine werden schnell geschlossen, um wieder eine **senkrechte Position** (GP 6) einzunehmen. Es folgt ein *senkrecht*es Abtauchen (GB 10) im gleichen Tempo wie zu Beginn der Pflichtübung.



### 315 c Seagull Twirl / Seemöve Wirbel

2,7

Ein Seagull wird bis zur zweiten **senkrechten Position** ausgeführt. Ein *Wirbel* (GB 12c) wird ausgeführt, gefolgt von einem schnellen *senkrechten Abtauchen*.

### 315 d bis 315 f (§ 454)

Ein Seagull wird bis zur zweiten **senkrechten Position** ausgeführt. Die entsprechende *Schraube* (GB 13) wird ausgeführt.

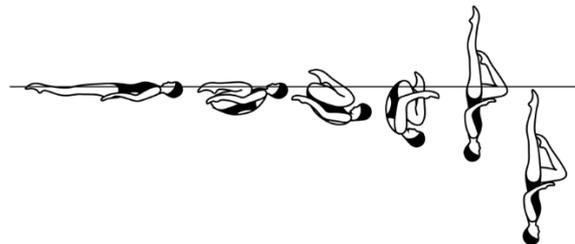
### 315 h und 3156 i (§ 454)

Ein Seagull wird bis zur zweiten **senkrechten Position** ausgeführt. Ein *senkrecht*es Abtauchen bis auf Höhe der Knöchel wird ausgeführt. Die entsprechende *Aufwärtsschraube* (GB 13) wird ausgeführt, gefolgt von einem schnellen *senkrechten Abtauchen*.

### 316 Kipnus

1,4

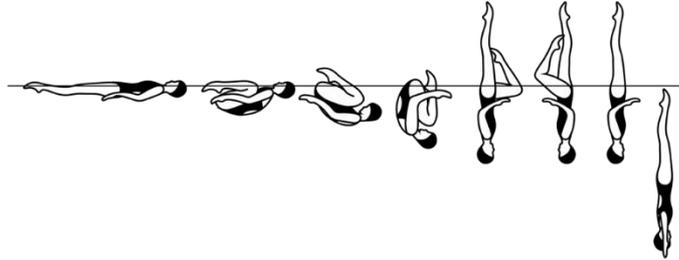
Aus der **gestreckten Rückenlage** (GP 1) wird ein teilweiser Salto rückwärts gehockt ausgeführt, bis die Schienbeine senkrecht zur Wasseroberfläche stehen. Der Körper entrollt sich, während die Beine in eine **senkrechte Beugeknieposition** (GP 14) gebracht werden, mittig zwischen der früheren senkrechten Linie durch die Hüften und der früheren senkrechten Linie durch Kopf und Schienbeine. Ein *senkrecht*es Abtauchen (GB 10) in der **senkrechten Beugeknie-Position** (GP 14) wird ausgeführt.



### 317 Kipnus Variant

1,9

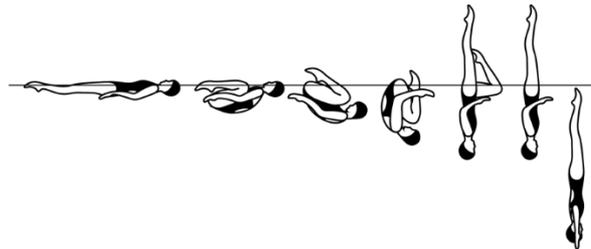
Ein Kipnus wird bis zur **senkrechten Beugeknie-Position** (GP 14) ausgeführt. Während das Beugeknie gestreckt wird um das senkrechte Bein zu treffen, wird eine *ganze Drehung* (GB 12 b) ausgeführt. Es folgt ein *senkrecht Abtauchen* (GB 10) in der **senkrechten Position** (GP 6).



### 318 Kip Bent Knee / Handstand Beugeknie

1,8

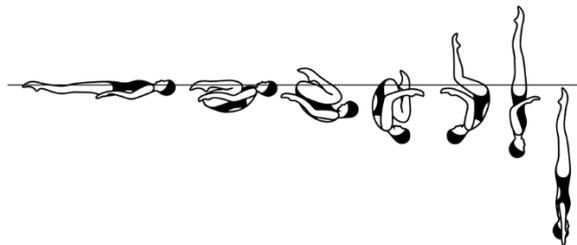
Ein Kipnus wird bis zur **senkrechten Beugeknie-Position** (GP 14) ausgeführt. Das Beugeknie wird in eine **senkrechte Position** (GP 6) gestreckt. Es folgt ein *senkrecht Abtauchen* (GB 10).



### 319 Kipswirl

1,7

Aus der **gestreckten Rückenlage** (GP 1) wird ein teilweiser Salto rückwärts gehockt ausgeführt, bis die Schienbeine senkrecht zur Wasseroberfläche stehen. Während sich der Körper entrollt und die Beine sich strecken, wird eine 360°-Rotation durchgeführt um eine **senkrechte Position** (GP 6) zu erreichen. Ein *senkrecht Abtauchen* (GB 10) wird ausgeführt.



#### 319 c Kipswirl Twirl

2,1

#### 319 d Kipswirl 180°-Schraube

1,7

#### 319 e Kipswirl 360°-Schraube

1,8

#### 319 f Kipswirl kontinuierliche Schraube

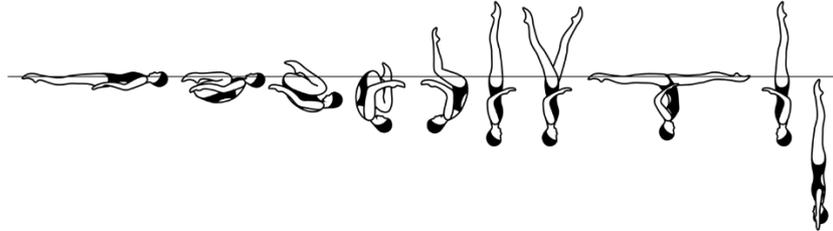
2,0

Ein Kipswirl wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Mit der entsprechenden *Drehung* (GB 12) *oder Schraube* (GB 13) wird die Übung beendet.

### 320 Kipswirl Spagat schließen 180°

2,3

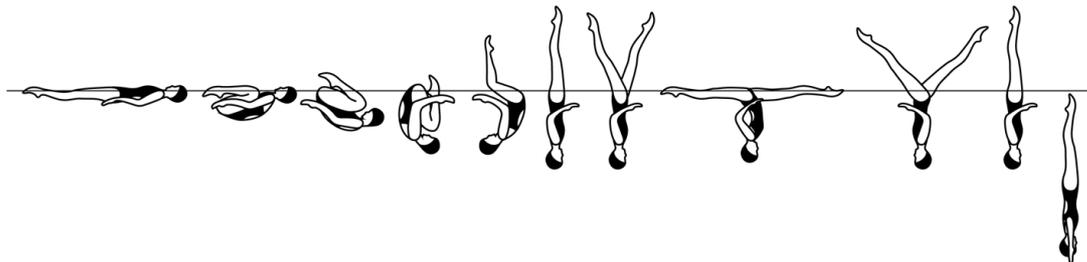
Aus der **gestreckten Rückenlage** (GP 1) wird ein teilweiser Salto rückwärts gehockt ausgeführt, bis die Schienbeine senkrecht zur Wasseroberfläche stehen. Während sich der Rumpf entrollt und die Beine sich strecken, wird eine 360°-Rotation durchgeführt, um eine **senkrechte Position** (GP 6) zu erreichen. Die Beine werden symmetrisch in eine **Spagat-Position** (GP 16 a) abgelegt. Eine schnelle Drehung von 180° wird ausgeführt, während die Beine symmetrisch geschlossen werden um eine **senkrechte Position** (GP 6) einzunehmen. Es folgt ein *senkrecht Abtauchen* (GB 10).



### 321 Kipswirl Spagat schließen 360°

2,5

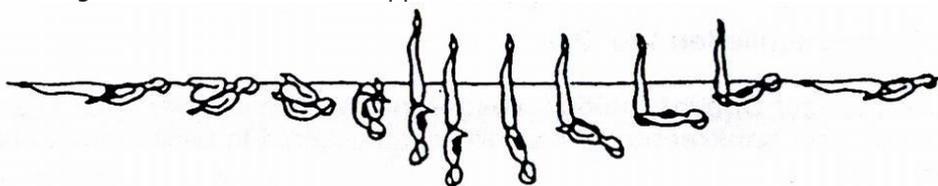
Aus der **gestreckten Rückenlage** (GP 1) wird ein teilweiser Salto rückwärts gehockt ausgeführt, bis die Schienbeine senkrecht zur Wasseroberfläche stehen. Während sich der Rumpf entrollt und die Beine sich strecken, wird eine 360°-Rotation durchgeführt, um eine **senkrechte Position** (GP 6) zu erreichen. Die Beine werden symmetrisch in eine **Spagat-Position** (GP 16 a) abgelegt. Eine schnelle Drehung von 360° wird ausgeführt, während die Beine symmetrisch geschlossen werden um eine **senkrechte Position** (GP 6) einzunehmen. Es folgt ein *senkrecht Abtauchen* (GB 10).



### 322 Elevator / Eisvogel

2,5

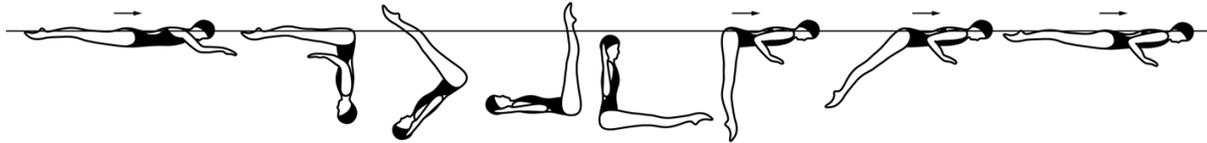
Ein Handstand wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt, wobei eine Höhe mit dem Wasserspiegel zwischen Knie und Knöchel eingenommen wird. Die Hüften werden abgeknickt, während sich der Rumpf in eine **Doppelballettbein-Tauchboot-Position** (GP 5 b) hebt. Diese Position beibehaltend taucht der Körper in eine **Doppelballettbein-Position an der Wasseroberfläche** (GP 5 a) auf. Die Übung wird beendet wie im Doppelballettbein.



### 323 Somersault Front Pike / Salto vorwärts gehechtet

1,4

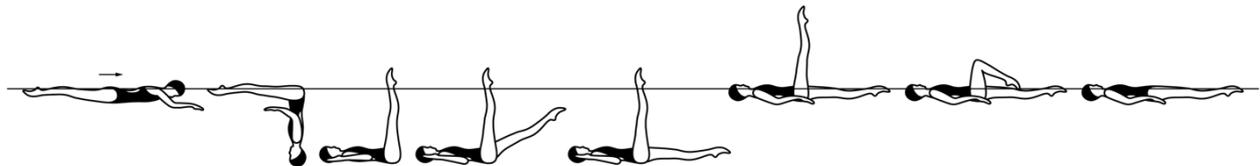
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3), um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Aus der **Hechtposition vorwärts** (GP 10) kippt der Körper vorwärts, um eine **Doppelballettbein-Tauchboot-Position** (GP 5 b) einzunehmen. Diese Position beibehaltend macht der Körper einen Salto vorwärts, um die Breitenachse, indem die Hüften an jedem Viertelpunkt der Rotation den Platz des Kopfes einnehmen, bis Kopf und Gesäß wieder an die Wasseroberfläche gelangen. Während sich die Beine nach oben in eine **gestreckte Brustlage** (GP 2) bewegen, wandern Kopf, Rücken und Gesäß an der Wasseroberfläche entlang, bis die Hüften den Platz einnehmen, wo zu Beginn dieser Bewegung der Kopf war.



### 324 Somersub / Salto Tauchboot

1,9

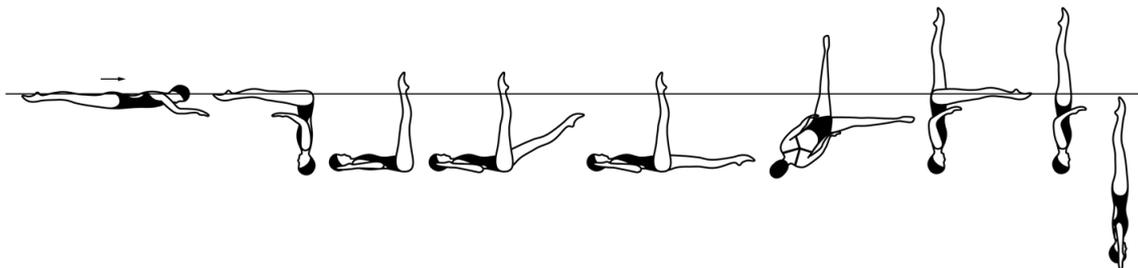
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3) um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Aus der **Hechtposition vorwärts** (GP 10) kippt der Körper vorwärts, um eine **Doppelballettbein-Tauchboot-Position** (GP 5 b) einzunehmen. Ein Bein wird in eine **Ballettbein-Tauchboot-Position** (GP 3 b) abgelegt. Diese Position beibehaltend taucht der Körper senkrecht auf in eine **Ballettbein-Position an der Wasseroberfläche** (GP 3 a). Das **Ballettbein wird abgelegt** (GB 2).



### 325 Subalina / Salto Tauchboot Catalina

2,2

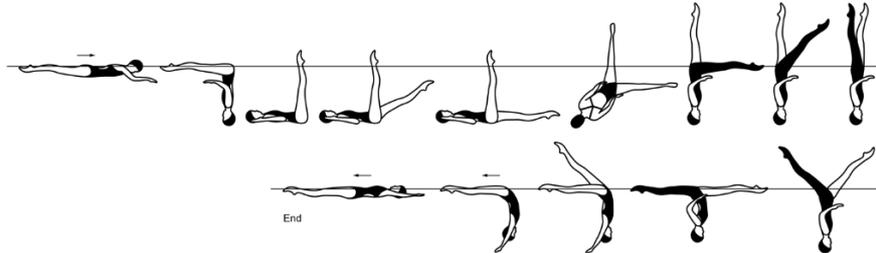
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3) um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Aus der **Hechtposition vorwärts** (GP 10) kippt der Körper vorwärts, um eine **Doppelballettbein-Tauchboot-Position** (GP 5 b) einzunehmen. Während sich der Körper nach oben bewegt, wird eine **Catalina-Drehung** (GB 7) ausgeführt, um eine **Fishtail-Position** (GP 8) einzunehmen. Das waagerechte Bein wird in eine **senkrechte Position** (GP 6) geschlossen. Ein **senkrecht abtauchen** (GB 10) wird ausgeführt.



### 326 Subilarc / Salto Tauchboot Catalina Überschwung

2,8

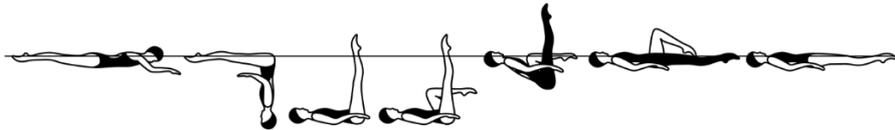
Ein Salto Tauchboot Catalina wird bis zur **Fishtail-Position** (GP 8) ausgeführt. Das waagerechte Bein wird in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche gehoben. Sobald es am senkrechten Bein vorbeigeführt wird, bewegt sich dieses symmetrisch in die entgegengesetzte Richtung bis eine **Spagat-Position** (GP 16 a) eingenommen ist. Es folgt ein *Ausschwung vorwärts* (GB 6 a).



### 327 Ballerina

1,8

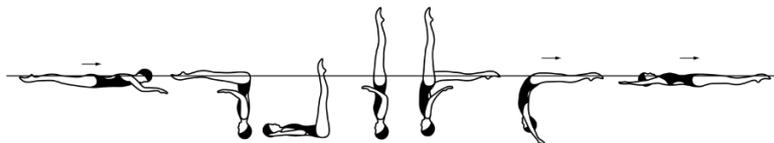
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3), um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Aus der **Hechtposition vorwärts** (GP 10) kippt der Körper vorwärts, um eine **Doppelballettbein-Tauchboot-Position** (GP 5 b) einzunehmen. Ein Bein wird gebeugt, um eine **Flamingo-Tauchboot-Position** (GP 4 b) einzunehmen. Diese Position beibehaltend taucht der Körper auf in eine **Flamingo-Position an der Wasseroberfläche** (GP 4 a). Das Ballettbein wird im 90°-Bogen auf die Wasseroberfläche abgelegt, während sich das andere Bein in eine **Beugeknie-Position an der Wasseroberfläche** (GP 14) bewegt. Der Zeh bewegt sich entlang der Innenseite des gestreckten Beines bis eine **gestreckte Rückenlage** (GP 1) eingenommen ist.



### 328 Lagoon

2,4

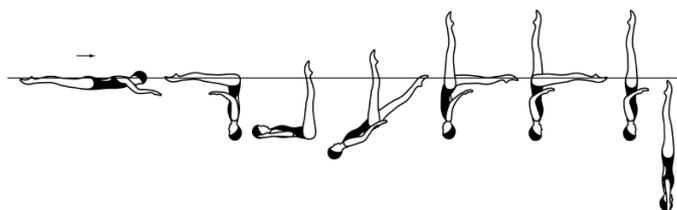
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3) um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Aus der **Hechtposition vorwärts** (GP 10) kippt der Körper vorwärts um eine **Doppelballettbein-Tauchboot-Position** (GP 5 b) einzunehmen. Die senkrechte Linie der Beine beibehaltend werden die Hüften angehoben, während der Rumpf abrollt, um eine **senkrechte Position** (GP 6) einzunehmen. Ein Bein wird in eine **Ritterposition** (GP 17) abgelegt. Das senkrechte Bein wird in eine **gebogene Position an der Wasseroberfläche** (GP 13) abgelegt und mit konstanter Bewegung wird ein *Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage* (GB 5) ausgeführt.



### 330 Aurora

2,3

Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3), um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Aus der **Hechtposition vorwärts** (GP 10) kippt der Körper vorwärts, um eine **Doppelballettbein-Tauchboot-Position** (GP 5 b) einzunehmen. Ein Bein bewegt sich senkrecht nach oben, während sich gleichzeitig das andere Bein an der Wasseroberfläche entlang in eine **Ritterposition** (GP 17) bewegt. Der Körper dreht sich um 180°, um eine **Fishtail-Position** (GP 8) einzunehmen. Das waagerechte Bein wird zur **senkrechten Position** (GP 6) geschlossen. Ein *senkrecht Abtauchen* (GB 10) wird ausgeführt.



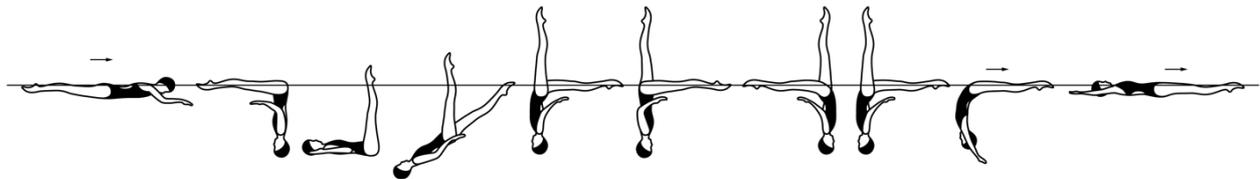
### 330 a, 330 c bis g (§ 454)

Eine Aurora wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Um die Übung zu beenden wird die entsprechende *Drehung* (GB 12) oder *Schraube* (GB 13) ausgeführt.

#### 331 Aurora Open 180° / Aurora offen 180°

3,0

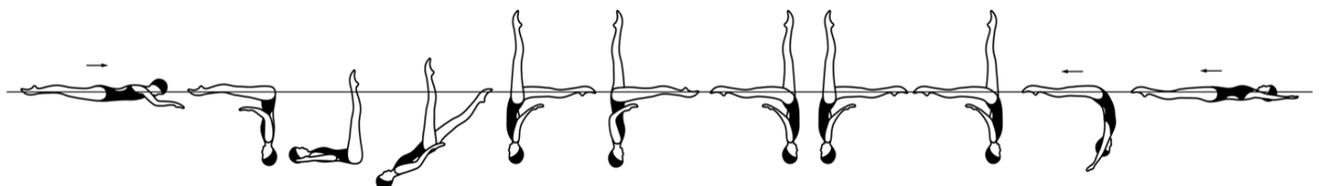
Eine Aurora wird bis in die **Fishtail-Position** (GP 8) ausgeführt. Unter Beibehaltung der senkrechten Linie des Körpers bewegt sich der Fuß des waagerechten Beines mit zunehmender Geschwindigkeit in einem waagerechten 180°-Bogen an der Wasseroberfläche entlang in eine **Ritterposition** (GP 17). Unter Beibehaltung der **Ritterposition** wird übergangslos eine weitere 180°-Drehung mit zunehmender Geschwindigkeit in die gleiche Richtung ausgeführt. Das senkrechte Bein wird in eine **gebogene Position an der Wasseroberfläche** (GP 13) abgelegt. Ein *Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage* (GB 5) wird ausgeführt.



#### 332 Aurora Open 360° / Aurora offen 360°

3,1

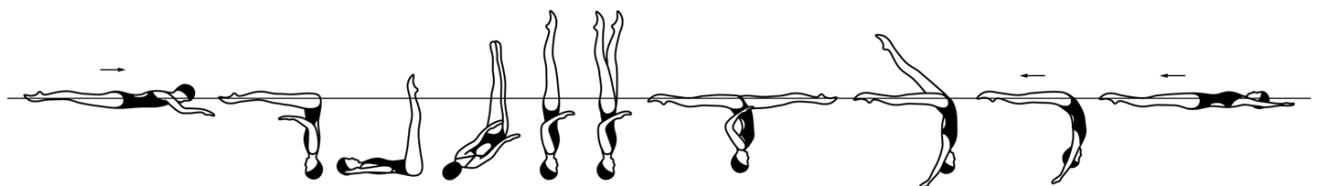
Eine Aurora wird bis in die **Fishtail-Position** (GP 8) ausgeführt. Unter Beibehaltung der senkrechten Linie des Körpers bewegt sich der Fuß des waagerechten Beines mit zunehmender Geschwindigkeit in einem waagerechten 180° Bogen an der Wasseroberfläche entlang in eine **Ritterposition** (GP 17). Unter Beibehaltung der **Ritterposition** wird übergangslos eine weitere 360°-Drehung mit zunehmender Geschwindigkeit in die gleiche Richtung ausgeführt. Das senkrechte Bein wird in eine **gebogene Position an der Wasseroberfläche** (GP 13) abgelegt. Ein *Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage* (GB 5) wird ausgeführt.



#### 335 Gaviata

2,3

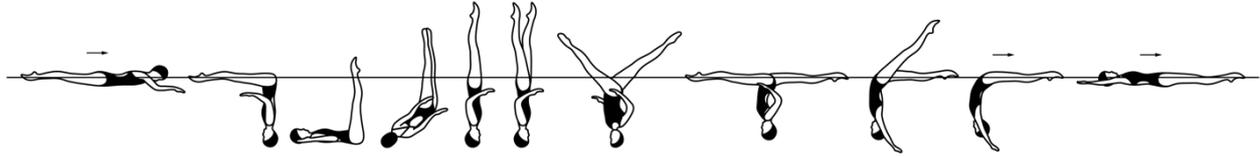
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) *bewegt sich der Rumpf nach unten* (GB 3) um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Aus der **Hechtposition vorwärts** (GP 10) kippt der Körper vorwärts um eine **Doppelballettbein-Tauchboot-Position** (GP 5 b) einzunehmen. Eine auftauchende *Catalina-Drehung* (GB 7) im Doppelballettbein wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Die Beine öffnen sich symmetrisch in eine **Spagat-Position** (GP 16 a). Ein *Ausschwung vorwärts* (GB 6 a) wird ausgeführt.



### 336 Gaviata Open 180° / Gaviata offen 180°

2,4

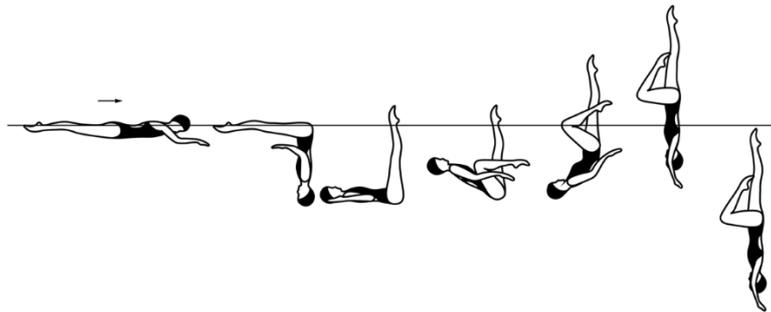
Eine Gaviata wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Die Beine öffnen sich symmetrisch und werden während einer 180°-Drehung in die gleiche Richtung weiter in eine **Spagat-Position** (GP 16 a) geöffnet. Es folgt ein *Ausschwung vorwärts* (GB 6 a).



### 342 Heron / Reiher

1,9

Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3) um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Aus der **Hechtposition vorwärts** (GP 10) kippt der Körper vorwärts um eine **Doppelballettbein-Tauchboot-Position** (GP 5 b) einzunehmen. Ein Bein wird in eine gebeugte Position mit dem Schienbein parallel zur Wasseroberfläche und der Wadenmitte am senkrechten Bein abgelegt, während sich der Rumpf zu den Beinen bewegt. Ein *Thrust* (GB 9) wird bis zur **senkrechten Beugeknie-Position** (GP 14) ausgeführt, wobei gleichzeitig der Fuß des gebeugten Beines bei der Aufwärtsbewegung zur Innenseite des senkrechten Beines angezogen wird. Ein *senkrecht abtauchen* (GB 10) in **senkrechter Beugeknie-Position** (GP 14) wird im gleichen Tempo wie der *Thrust* (GB 9) ausgeführt.



### 342 c Heron Twirl / Reiher Wirbel

2,4

Ein Reiher wird bis zur **senkrechten Beugeknie-Position** (GP 14) ausgeführt. Es folgt ein *Wirbel* (GB 12c) in der **senkrechten Beugeknie-Position** (GP 14). Die Übung endet mit einem *senkrechten Abtauchen* (GB 10) im gleichen Tempo wie der *Thrust* (GB 9).

### 342 d bis 342 f (§ 454)

Ein Reiher wird bis zur **senkrechten Beugeknie-Position** (GP 14) ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende *Schraube* (GB 13) ausgeführt.

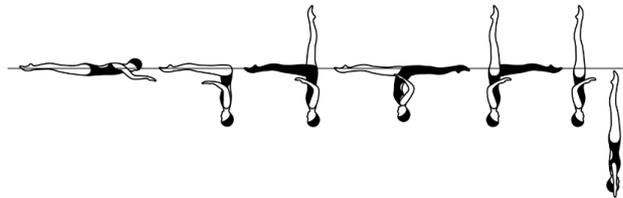
### 342 h und 342 i (§ 454)

Ein Reiher wird bis zur **senkrechten Beugeknie-Position** (GP 14) ausgeführt. Es folgt ein *senkrecht abtauchen* (GB 10) bis die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende *Aufwärtsschraube* (GB 13) ausgeführt.

### 343 Butterfly / Schmetterling

2,5

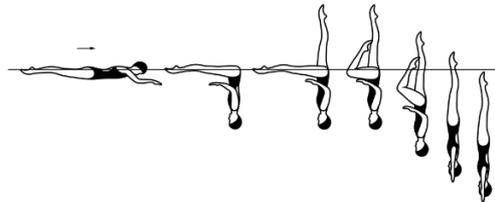
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3) um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Ein Bein wird in eine **Fishtail-Position** (GP 8) angehoben. Das waagerechte Bein wird schnell durch einem 180°-Bogen gehoben, während das senkrechte Bein abgelegt wird, um eine **Spagat-Position** (GP 16 a) einzunehmen. Ohne Pause wird im gleichen Tempo eine Hüftdrehung von 180° ausgeführt, während das vordere Bein angehoben wird um eine **Fishtail-Position** (GP 8) einzunehmen. Im gleichen Tempo wie in der Anfangsbewegung der Übung wird das waagerechte Bein in eine **senkrechte Position** (GP 6) angehoben. Ein **senkrecht Abtauchen** (GB 10) wird ausgeführt.



### 344 Neptunus / Neptun

1,6

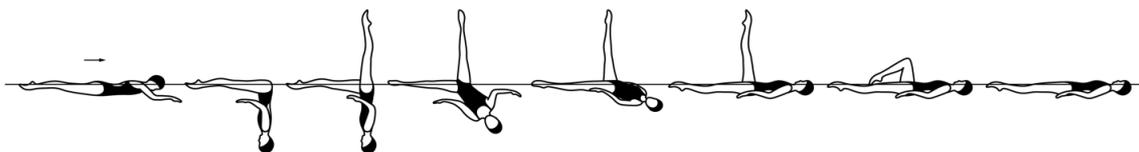
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3) um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Ein Bein wird in eine **Fishtail-Position** (GP 8) angehoben. Das waagerechte Bein wird gebeugt, um eine **senkrechte Beugeknie-Position** (GP 14) einzunehmen. Ein **senkrecht Abtauchen** (GB 10) wird ausgeführt, während das Beugeknie gestreckt wird, um das senkrechte Bein zu treffen, wenn die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen.



### 345 Catalina Reverse / Contra-Catalina

2,1

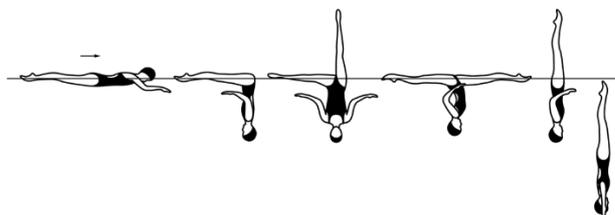
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3) um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Ein Bein wird in eine **Fishtail-Position** (GP 8) angehoben. Es wird eine **Contra-Catalina-Drehung** (GB 8) bis in eine **Ballettbein-Position an der Wasseroberfläche** (GP 3 a) ausgeführt. Die Übung endet mit dem **Ablegen des Ballettbeines** (GB 2).



### 346 Side Fishtail Split / Seit-Fishtail-Spagat

2,0

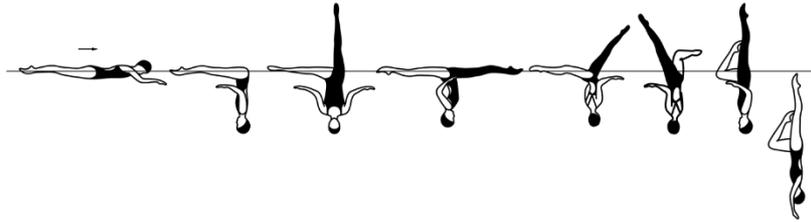
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3) um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Während sich der Körper 90° um seine Längsachse dreht, wird ein Bein zur Senkrechten angehoben um eine **Seit-Fishtail-Position** (GP 19) einzunehmen. Mit gleichbleibender Bewegung wird eine weitere 90°-Drehung in die gleiche Richtung ausgeführt, während das senkrechte Bein in eine **Spagat-Position** (GP 16 a) abgelegt wird. Die Beine werden symmetrisch zur **senkrechten Position** (GP 6) geschlossen. Es folgt ein **senkrecht Abtauchen** (GB 10).



### 347 Minerva

2,0

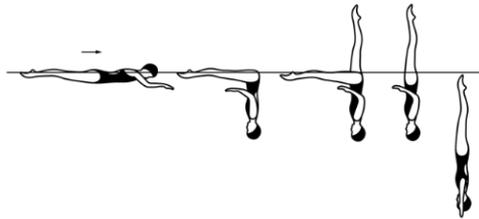
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3) um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Während sich der Körper 90° um seine Längsachse dreht, wird ein Bein zur Senkrechten angehoben, um eine **Seit-Fishtail-Position** (GP 19) einzunehmen. Mit gleichbleibender Bewegung wird eine weitere 90°-Drehung in die gleiche Richtung ausgeführt, während das senkrechte Bein in eine **Spagat-Position** (GP 16 a) abgelegt wird. Bei einer weiteren 180°-Drehung in die gleiche Richtung wird das vordere Bein zur Senkrechten angehoben, während sich das hintere Bein über eine **varierte Ritterposition** (GP 18) in eine **senkrechte Beugeknie-Position** (GP 14) hebt. Ein **senkrecht Abtauchen** (GB 10) in **senkrechter Beugeknie-Position** (GP 14) wird ausgeführt.



### 348 Tower / Turm

1,9

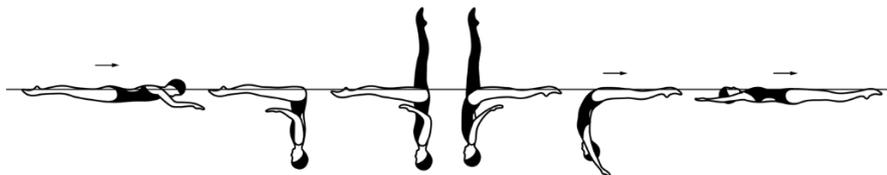
Aus einer **gestreckten Brustlage** (GP 2) wird eine **Hechtposition vorwärts** (GB 3) eingenommen. Ein Bein wird in eine **Fishtail-Position** (GP 8) angehoben. Das waagerechte Bein wird in eine **senkrechte Position** (GP 6) angehoben. Ein **senkrecht Abtauchen** (GB 10) wird ausgeführt.



### 349 Beluga

2,1

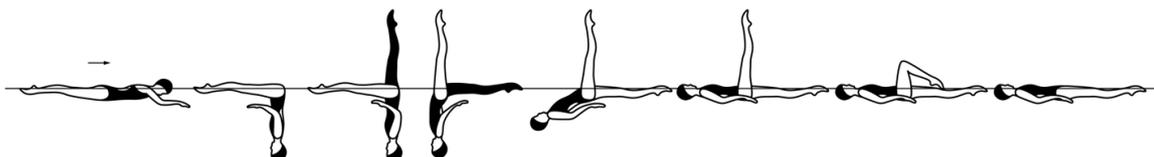
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3) um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Ein Bein wird in eine **Fishtail-Position** (GP 8) angehoben. Die senkrechte Linie des Körpers beibehaltend wird der Fuß des waagerechten Beines mit zunehmender Geschwindigkeit in einem 180°-Bogen an der Wasseroberfläche entlang bewegt, um eine **Ritterposition** (GP 17) einzunehmen. Das senkrechte Bein wird zur **gebogenen Position an der Wasseroberfläche** (GP 13) abgelegt. Es folgt ein **Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage** (GB 5).



### 350 Dalecarlia

2,6

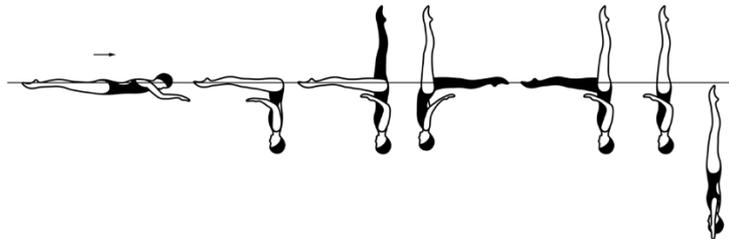
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3) um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Ein Bein wird in eine **Fishtail-Position** (GP 8) angehoben. Den 90°-Winkel zwischen den Beinen beibehaltend bewegt sich das waagerechte Bein zur Senkrechten, während gleichzeitig das senkrechte Bein auf die Wasseroberfläche in eine **Ritterposition** (GP 17) abgelegt wird. Ohne die Beine zu bewegen, hebt sich der Rumpf, um in eine **Ballettbein-Position an der Wasseroberfläche** (GP 3 a) aufzutauchen. Die Übung endet mit dem **Ablegen des Ballettbeines** (GB 2).



### 351 Jupiter

2,8

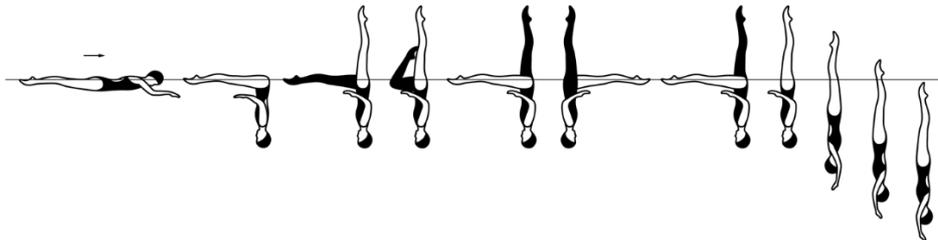
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3) um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Ein Bein wird in eine **Fishtail Position** (GP 8) angehoben. Den 90°-Winkel zwischen den Beinen beibehaltend kippen beide Beine rückwärts entlang der lateralen Achse um die Hüften, um eine **Ritterposition** (GP 17) einzunehmen. Die senkrechte Körperlinie wird beibehalten, während das waagerechte Bein in einem 180°-Bogen an der Wasseroberfläche entlang bewegt wird um eine **Fishtail-Position** (GP 8) einzunehmen. Das waagerechte Bein wird zur **senkrechten Position** (GP 6) geschlossen. Ein *senkrecht*es Abtauchen (GB 10) wird ausgeführt.



### 352 Venus

3,0

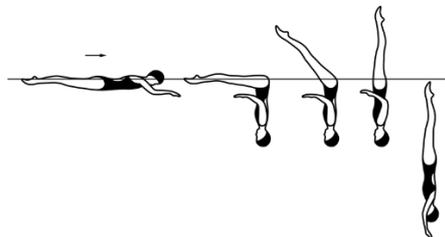
Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine *Hechtposition vorwärts* eingenommen. Alle nachfolgenden Bewegungen werden schnell durchgeführt. Ein Bein wird in eine **Fishtail-Position** gehoben. Das waagerechte Bein wird gebeugt, um eine **senkrechte Beugeknie-Position** einzunehmen. Das gebeugte Bein wird in die Senkrechte gestreckt, während das vertikale Bein abgelegt wird, um das horizontale Bein einer **Fishtail-Position** zu werden. Eine Drehung von 360° wird in der **Fishtail-Position** ausgeführt. Das waagerechte Bein wird in eine **senkrechte Position** angehoben. Eine *360°-Schraube* wird ausgeführt.



### 355 Porpoise / Tümmler

1,8

Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3), um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Die Beine werden zur **senkrechten Position** (GP 6) angehoben. Ein *senkrecht*es Abtauchen (GB 10) wird ausgeführt.



### 355 a bis 355 g plus 355 j (§ 454)

Ein Tümmler wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende *Drehung* (GB 12) oder *Schraube* (GB 13) ausgeführt.

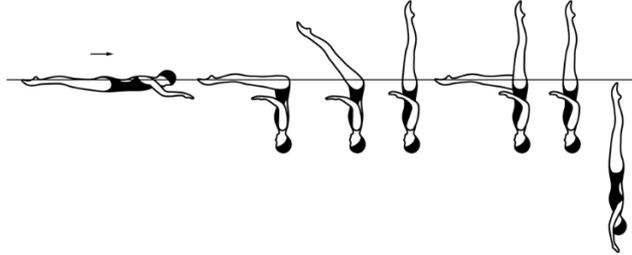
### 355 h und 355 i (§ 454)

Ein Tümmler wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. Es folgt ein *senkrecht*es Abtauchen (GB 10) bis die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechend *Aufwärtsschraube* (GB 13) ausgeführt.

### 356 Whip / Peitsche

2,6

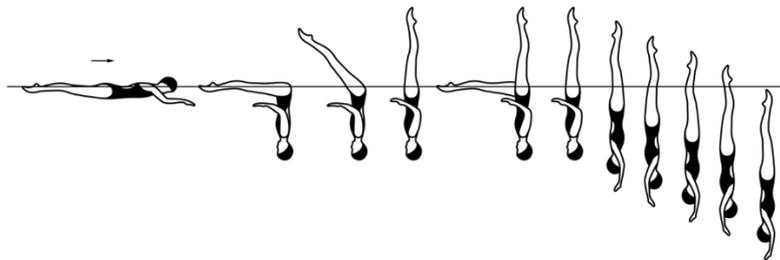
Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine *Hechtposition vorwärts* eingenommen. Die Beine werden in eine **senkrechte Position** gehoben. Alle nachfolgenden Bewegungen werden schnell durchgeführt. Ein Bein wird in eine **Fishtail-Position** abgelegt und ohne Pause wieder in eine **senkrechte Position** angehoben. Ein *senkrecht Abtauchen* wird ausgeführt.



### 356 f Whip / Peitsche kontinuierliche Schraube 720°

3,0

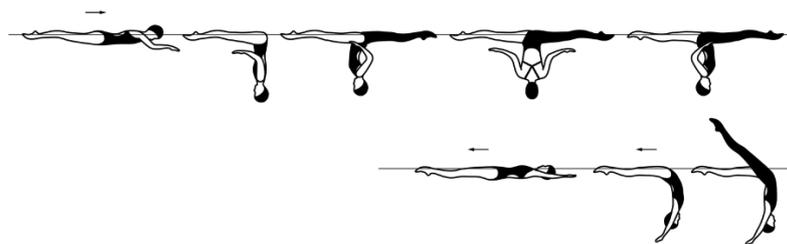
Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine *Hechtposition vorwärts* eingenommen. Die Beine werden in eine **senkrechte Position** gehoben. Alle nachfolgenden Bewegungen werden schnell durchgeführt. Ein Bein wird in eine **Fishtail-Position** abgelegt und ohne Pause wieder in eine **senkrechte Position** angehoben. Ohne Pause wird eine *kontinuierliche Schraube von 720°* ausgeführt.



### 359 Front Ariana / Ariana vorwärts

2,2

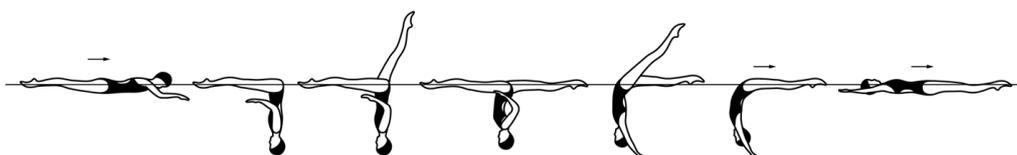
Aus einer **gestreckten Brustlage** (GP 2) wird eine *Hechtposition vorwärts* eingenommen (GB 3). Ein Bein wird in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche gehoben um eine **Spagat-Position** (GP 16 a) einzunehmen. Unter Beibehaltung der relativen Position der Beine zur Wasseroberfläche wird eine *Ariana-Drehung* (GB 16) ausgeführt. Ein *Ausschwung vorwärts* (GB 6 a) wird ausgeführt.



### 360 Überschwingung vorwärts

1,9

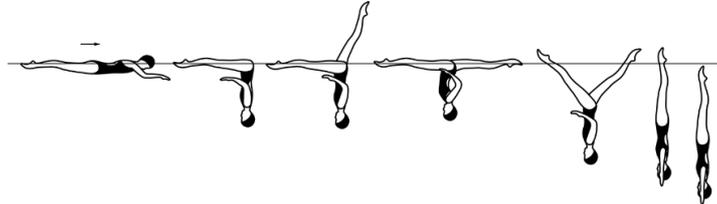
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3), um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Ein Bein wird angehoben und in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche in eine **Spagat-Position** (GP 16 a) geführt. Ein *Ausschwung vorwärts* (GB 6 a) wird ausgeführt.



### 361 Prawn

1,5

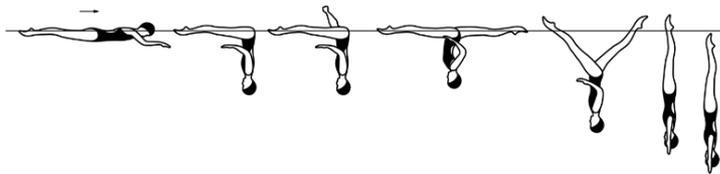
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) wird ein **Überschwung** vorwärts bis zur **Spagat-Position** (GP 16 a) ausgeführt. Der Körper taucht ab, während gleichzeitig die Beine geschlossen werden, um eine **senkrechte Position** (GP 6) mit dem Wasserspiegel auf der Höhe der Knöchel einzunehmen. Ein **senkrecht Abtauchen** (GB 10) wird ausgeführt.



### 362 Surface Prawn

1,3

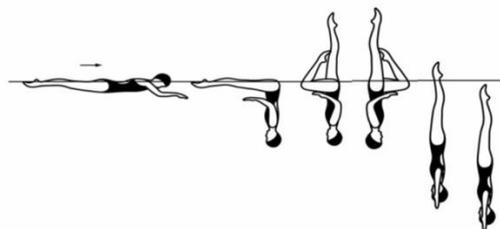
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) *bewegt sich der Rumpf nach unten* (GB 3) um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Ein Bein wird in einem waagrechten 180°-Bogen an der Wasseroberfläche entlang in eine **Spagat-Position** (GP 16 a) geführt. Die Beine werden zur **senkrechten Position** (GP 6) mit dem Wasserspiegel auf der Höhe der Knöchel geschlossen. Es folgt ein **senkrecht Abtauchen** (GB 10).



### 363 Water Drop / Wassertropfen

1,8

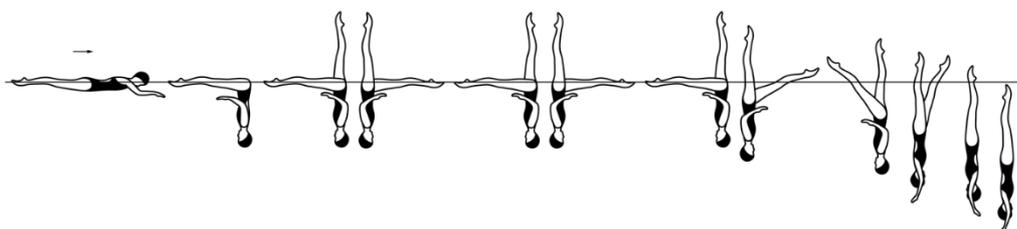
Aus einer **gestreckten Brustlage** (GP 2) wird eine **Hechtposition vorwärts** (GB 3) *eingenommen*. Die Beine werden gleichzeitig in eine **senkrechte Beugeknie-Position** angehoben. Eine *halbe Drehung (180°)* wird ausgeführt. Die Drehrichtung beibehaltend wird eine **180°-Schraube** ausgeführt, während der das gebeugte Bein zur **senkrechten Position** gestreckt wird. Die Schraube ist beendet, wenn die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen. Ein **senkrecht Abtauchen** wird ausgeführt.



### 364 Whirlwind / Wirbelwind

2,7

Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) *bewegt sich der Rumpf nach unten* (GB 3) um die **Hechtposition vorwärts** (GP 10) einzunehmen. Ein Bein wird in eine **Fishtail-Position** (GP 8) angehoben. Unter Beibehaltung der **Fishtail-Position** (GP 8) werden zwei schnelle *ganze Drehungen (720°)* (GB 12 b) ausgeführt, wobei das waagrechte Bein zum senkrechten Bein gedreht wird. Die Drehrichtung beibehaltend wird das waagerechte Bein in eine **senkrechte Position** (GP 6) angehoben, während eine **kontinuierliche Schraube von 720°** (GB 13 f) ausgeführt wird.

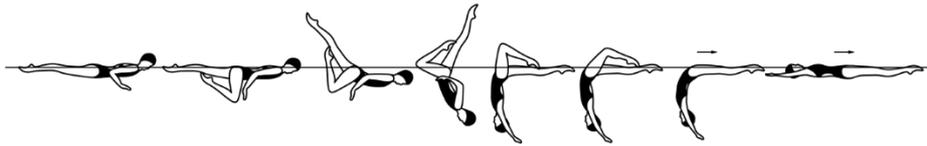


## Kategorie IV

### 401 Swordfish / Schwertfisch

2,1

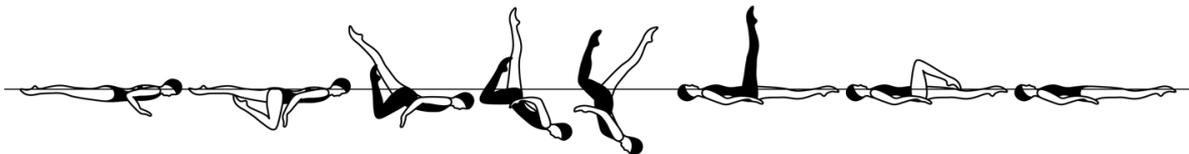
Aus einer **gestreckten Brustlage** (GP 2) wird eine **Beugeknie-Position in gestreckter Brustlage** (GP 14) eingenommen. Der Rücken biegt sich, während das gestreckte Bein in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche gehoben wird, um eine **gebogene Beugeknie-Position an der Wasseroberfläche** (GP 14) einzunehmen. Das gebeugte Bein wird gestreckt, um eine **gebogene Position an der Wasseroberfläche** einzunehmen. Mit kontinuierlicher Bewegung wird ein **Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage** (GB 5) ausgeführt.



### 402 Swordasub / Tauchschwert

2,3

Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) wird eine **Beugeknie-Position in gestreckter Brustlage** (GP 14) eingenommen. Der Rücken biegt sich, während das gestreckte Bein in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche gebracht wird. Während das gestreckte Bein an der Senkrechten vorbeibewegt wird, wird das gebeugte Bein gestreckt, indem der Fuß einer senkrechten Linie durch die Hüften nach oben folgt und der Körper eine **Ballettbein-Position an der Wasseroberfläche** (GP 3 a) einnimmt. Der Fuß des gestreckten Beines und das Gesicht erreichen die Wasseroberfläche gleichzeitig. Die Pflichtübung endet mit dem **Ablegen des Ballettbeines** (GB 2).



### 403 Swordtail

2,3

Aus der **Gestreckten Brustlage** (GP 2) wird eine **Beugeknieposition in gestreckter Brustlage** (GP 14) eingenommen. Der Rücken biegt sich, während das gestreckte Bein in einem 180° Bogen über die Wasseroberfläche gebracht wird. Wenn das gestreckte Bein die senkrechte Linie erreicht, streckt sich gleichzeitig das Beugeknie entlang der senkrechten Linie zu einer **Ritterposition** (GP 17). Das senkrechte Bein wird zur **Gebogenen Position an der Wasseroberfläche** (GP 13) abgelegt. Ein **Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage** (GB 5) wird ausgeführt.



### 405 Swordalina / Schwertfisch gedreht

2,5

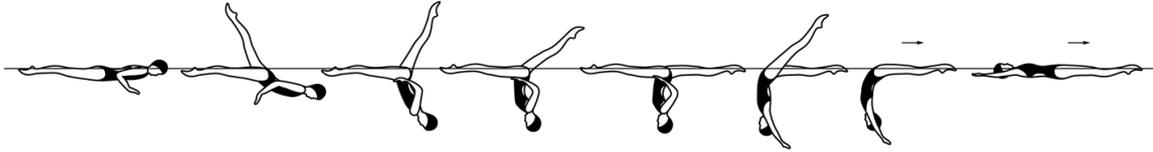
Aus der **Gestreckten Brustlage** (GP 2) wird eine **Beugeknieposition in gestreckter Brustlage** (GP 14) eingenommen. Der Rücken biegt sich, während das gestreckte Bein einen Bogen über die Wasseroberfläche beschreibt, bis sich der Fuß des gestreckten Beines direkt über dem Kopf befindet. Die Hüften machen eine 180° Drehung, während sich der Rumpf ohne seitliche Bewegung hebt, um eine **Flamingo Tauchbootposition** (GP 4 b) einzunehmen. Während der Körper auftaucht, wird das gebeugte Bein gestreckt um eine **Ballettbeinposition an der Wasseroberfläche** (GP 3 a) einzunehmen. Die Übung endet mit dem **Ablegen des Ballettbeines** (GB 2).



### 406 Swordfish Straight Leg / Schwertfisch gestreckt

2,3

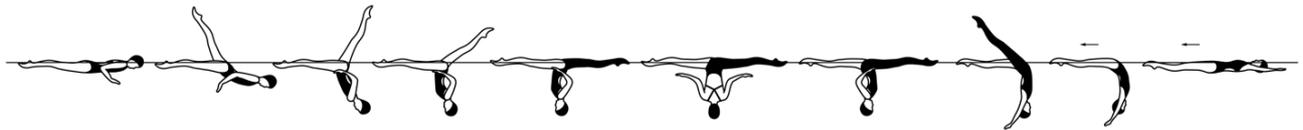
Aus der **gestreckten Brustlage** (GP 2) biegt sich der Rücken, während ein Bein gestreckt in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche in eine **Spagat-Position** (GP 16 a) gebracht wird. Es folgt ein *Ausschwung vorwärts* (GB 6 a).



### 407 Schwertfisch gestrecktes Bein Ariana-Drehung

2,6

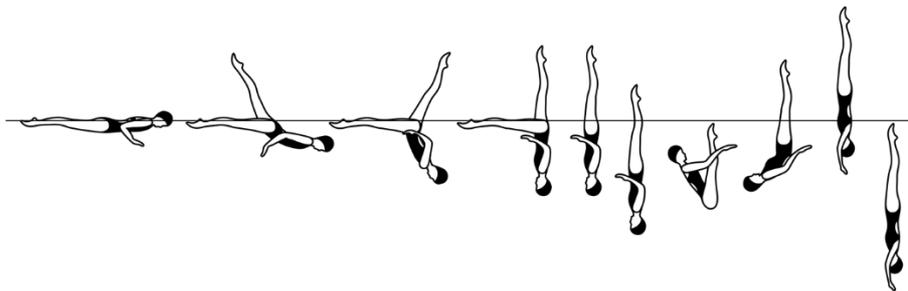
Aus einer **gestreckten Brustlage** biegt sich der Rücken, während ein Bein gestreckt in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche in eine **Spagat-Position** gebracht wird. Unter Beibehaltung der relativen Position der Beine zur Wasseroberfläche wird eine *Ariana-Drehung* ausgeführt. Ein *Ausschwung vorwärts* wird ausgeführt.



### 410 Hightower / Komet

3,3

Ein Schwertfisch gestreckt wird ausgeführt, bis sich der Fuß des angehobenen Beines direkt über dem Kopf befindet. Der Körper streckt sich in eine **Fishtail-Position** (GP 8), um die mittige Senkrechte zwischen der ehemaligen senkrechten Linie durch die Hüften und der ehemaligen senkrechten Linie durch Fuß und Kopf einzunehmen. Das waagerechte Bein wird zur **senkrechten Position** (GP 6) geschlossen. Ein *senkrecht Abtauchen* (GB 10) wird ausgeführt, bis die Zehen untergetaucht sind. Unter Beibehaltung der senkrechten Position der Beine werden die Hüften gebeugt, während der Rumpf sich hebt um eine **Hechtposition rückwärts** (GP 11) mit den Zehen direkt unter der Wasseroberfläche einzunehmen. Ein *Thrust* (GB 9) wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) ausgeführt. In derselben Geschwindigkeit wie der *Thrust* wird ein *senkrecht Abtauchen* (GB 10) ausgeführt.



### 413 Alba

2,7

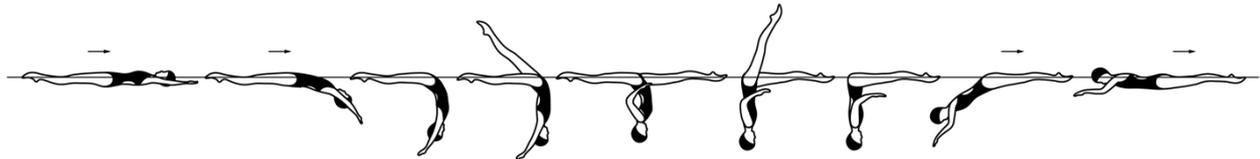
Ein Komet wird bis zur **Fishtail-Position** (GP 8) ausgeführt. Es folgt eine *Contra-Catalina-Drehung* (GB 8), während das waagerechte Bein ohne seitliche Bewegung in die Höhe gehoben wird, um eine **Doppelballettbein-Position an der Wasseroberfläche** (GP 5 a) einzunehmen. Die Beine werden gebeugt um eine **Zuber-Position** (GP 15) einzunehmen. Die Knie werden gestreckt um eine **gestreckte Rückenlage** (GP 1) zu erreichen.



#### 420 Walkover Back / Überschwung rückwärts

2,1

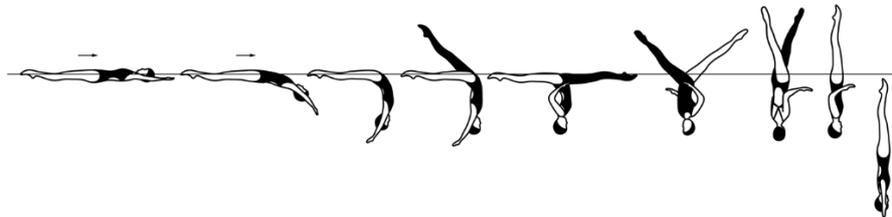
Aus einer **gestreckten Rückenlage** mit dem Kopf voran bewegen sich Kopf, Hüfte und Füße entlang der Wasseroberfläche. Mit einer kontinuierlichen Bewegung verlässt der Kopf die Wasseroberfläche, während der Rücken stärker gebogen wird, um eine **gebogene Position an der Wasseroberfläche** einzunehmen, wobei die Hüften die Position des Kopfes zu Beginn dieser Bewegung einnehmen. Ein Bein wird in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche in eine **Spagat-Position** (GP 16 a) gebracht. Ein *Ausschwung rückwärts* (GB 6 b) wird ausgeführt.



#### 421 Walkover Back Closing 360° / Überschwung rückwärts Schließen 360°

2,4

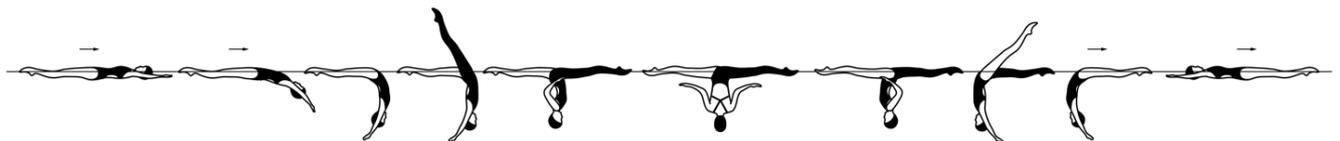
Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird eine *gebogene Position an der Wasseroberfläche eingenommen*. Ein Bein wird in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche in eine **Spagat-Position** (GP 16a) gehoben. Mit einer kontinuierlichen Bewegung wird eine Drehung von 360° ausgeführt, während die Beine symmetrisch angehoben und in eine **senkrechte Position** (GP 6) geschlossen werden. Ein *senkrecht Abtauchen* (GB 10) wird ausgeführt.



#### 423 Ariana

2,5

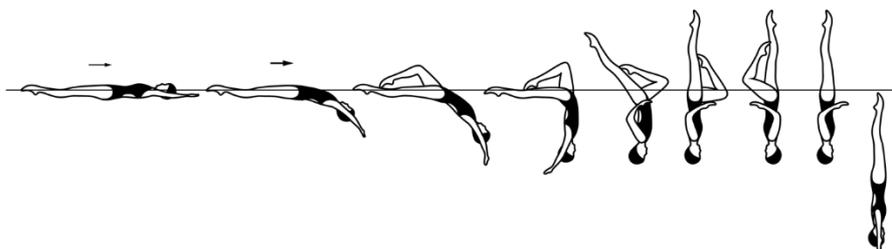
Ein Überschwung rückwärts wird bis zur **Spagat-Position** (GP 16 a) ausgeführt. Die Hüften drehen sich um 180°, wobei die relative Position der Beine zur Wasseroberfläche beibehalten wird. Ein *Ausschwung vorwärts* (GB 6 a) wird ausgeführt.



#### 435 Nova

2,2

Aus der **gestreckten Rückenlage** mit dem Kopf voran bewegen sich Kopf, Hüfte und Füße entlang der Wasseroberfläche. Mit einer kontinuierlichen Bewegung verlässt der Kopf die Wasseroberfläche, während der Rücken stärker gekrümmt und gleichzeitig ein Knie angezogen wird, um eine **gebogene Beugeknie-Position an der Wasseroberfläche** einzunehmen, wobei die Hüften die Position des Kopfes zu Beginn dieser Bewegung einnehmen. Die Beine werden in eine **senkrechte Beugeknie-Position** (GP 14) angehoben. Während das Beugeknie gestreckt wird, um das senkrechte Bein zu treffen, wird eine *ganze Drehung* (GB 12 b) ausgeführt. Es folgt ein *senkrecht Abtauchen* (GB 10).



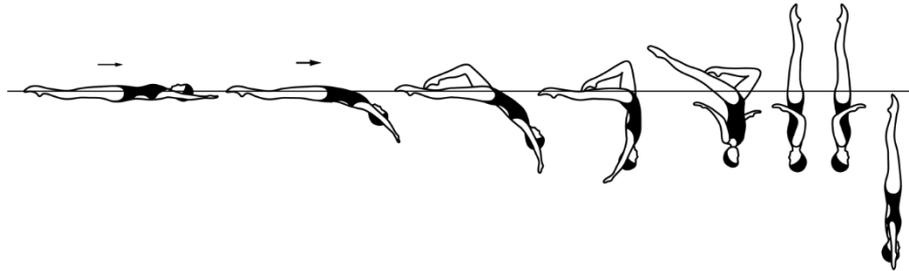
**435 c bis 435 g (§ 454)**

Eine Nova wird bis zur Beendigung der *ganzen Drehung* (GB 12 b) ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende *Drehung* (GB 12) oder *Schraube* (GB 13) durchgeführt.

**436 Cyclone**

**2,4**

Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird eine *gebogene Beugeknieposition an der Wasseroberfläche eingenommen* (GB 15), wobei die Hüften die Position des Kopfes zu Beginn dieser Bewegung einnehmen. Die Beine werden simultan in eine **senkrechte Position** (GP 6) angehoben, während gleichzeitig ein *Wirbel* (GB 12 c) ausgeführt wird. Es folgt eine *halbe Drehung* (GB 12 a) in die entgegengesetzte Richtung. Ein *senkrecht abtauchen* (GB 10) beendet die Übung.



**436 c Cyclone Twirl**

**2,8**

**436 d Cyclone Spinning 180°**

**2,4**

**436 e Cyclone Spinning 360°**

**2,4**

**436 f Cyclone Continuous Spin**

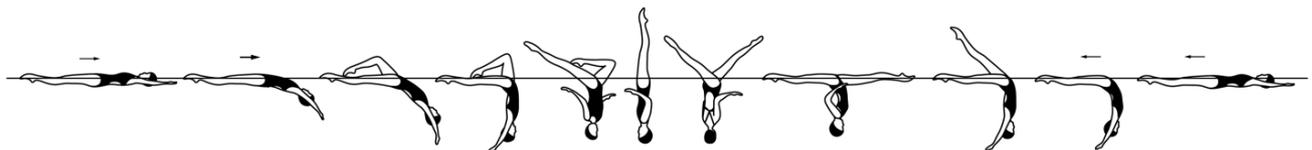
**2,7**

Ein Cyclone wird bis zur **senkrechten Position** (GP 6) (nach der entgegengesetzten halben Drehung) ausgeführt. Die entsprechende *Drehung* (GB 12) oder *Schraube* (GB 13) wird ausgeführt.

**437 Cyclone offen 180°**

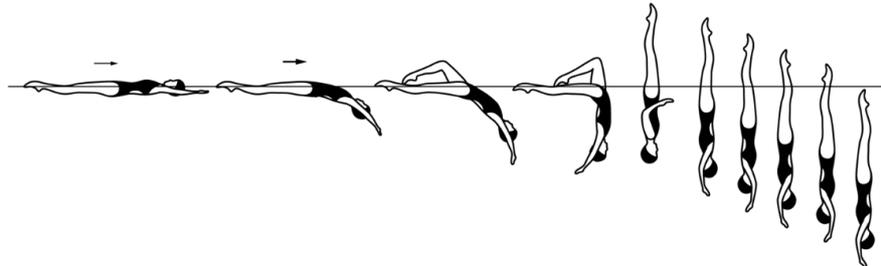
**2,6**

Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird eine *gebogene Beugeknie-Position an der Wasseroberfläche eingenommen* (GB 15), wobei die Hüften die Position des Kopfes zu Beginn dieser Bewegung einnehmen. Die Beine werden gleichzeitig in eine **senkrechte Position** gehoben, während eine *schnelle halbe Drehung* ausgeführt wird. In die gleiche Richtung wird eine weitere Drehung von 180° ausgeführt, während die Beine symmetrisch geöffnet werden, um eine **Spagat-Position** einzunehmen. Ein *Ausschwung vorwärts* wird ausgeführt.

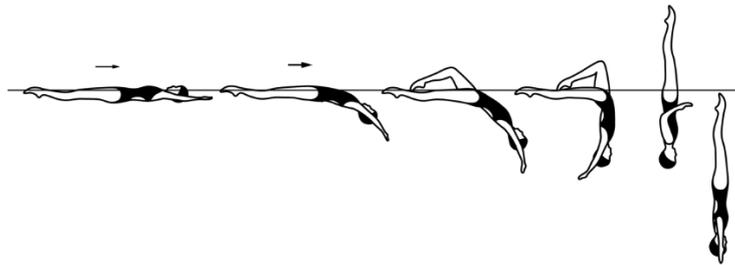


**438 Oceanea**
**2,2**

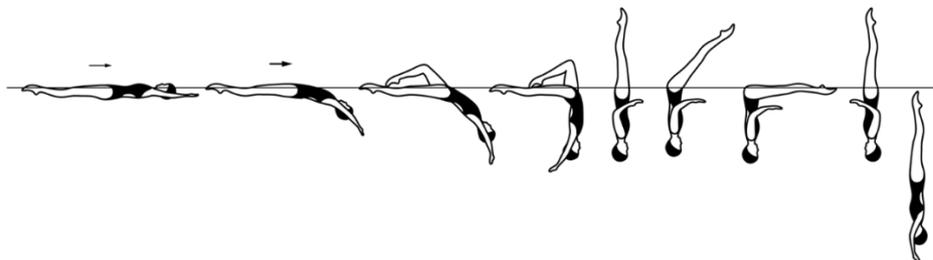
Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird eine *gebogene Beugeknieposition an der Wasseroberfläche eingenommen (GB 15)*, wobei die Hüften die Position des Kopfes zu Beginn dieser Bewegung einnehmen. Das waagrechte Bein wird in die Senkrechte angehoben, während das Beugeknie gestreckt wird, um eine **senkrechte Position (GP 6)** einzunehmen. Eine *kontinuierliche Schraube (GB 13 f)* von  $720^\circ$  (2 Umdrehungen) wird ausgeführt.


**439 Oceanita**
**1,8**

Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird eine *gebogene Beugeknieposition an der Wasseroberfläche eingenommen (GB 15)*, wobei die Hüften die Position des Kopfes zu Beginn dieser Bewegung einnehmen. Das waagrechte Bein wird in die Senkrechte angehoben, während das Beugeknie gestreckt wird, um eine **senkrechte Position (GP 6)** einzunehmen. Ein *senkrecht abtauchen (GB 10)* wird ausgeführt.


**440 Ipanema**
**3,0**

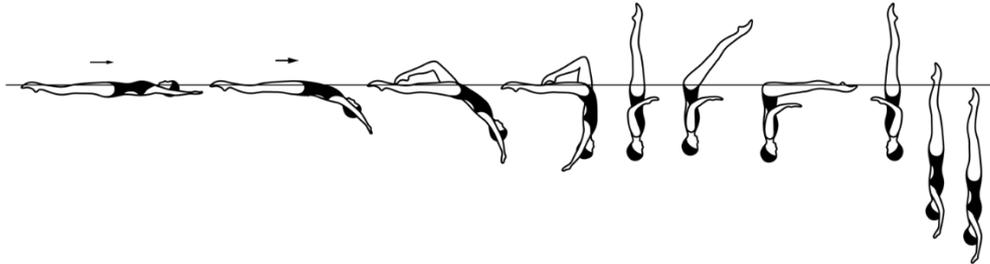
Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird eine *gebogene Beugeknie-Position an der Wasseroberfläche eingenommen (GB 15)*, wobei die Hüften die Position des Kopfes zu Beginn dieser Bewegung einnehmen. Das waagrechte Bein wird angehoben, während das gebeugte Bein gestreckt wird, um eine **senkrechte Position (GP 6)** einzunehmen. Die Beine werden in eine **Hechtposition vorwärts (GP 10)** abgelegt. Eine schnelle  $180^\circ$ -Drehung wird ausgeführt, während die Beine wieder zur **senkrechten Position (GP 6)** gehoben werden. Es folgt ein *senkrecht abtauchen (GB 10)* im gleichen Tempo wie der Rest der Übung.



#### 440 d Ipanema Spinning 180° / Ipanema 180°- Schraube

3,1

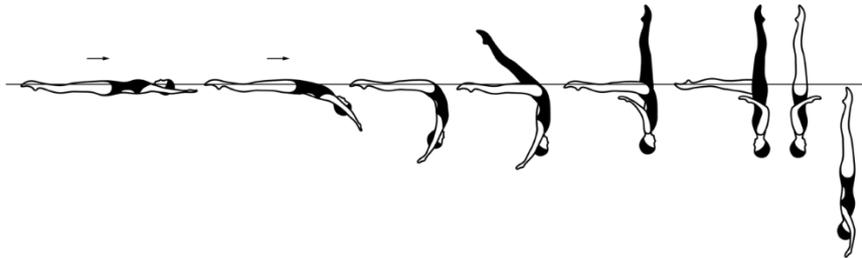
Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird eine *gebogene Beugeknie-Position an der Wasseroberfläche eingenommen (GB 15)*, wobei die Hüften die Position des Kopfes zu Beginn dieser Bewegung einnehmen. Das waagrechte Bein wird angehoben, während das gebeugte Bein gestreckt wird, um eine **senkrechte Position** einzunehmen. Die Beine werden in eine **Hechtposition vorwärts** abgelegt. Eine schnelle *180°-Drehung* wird ausgeführt, während die Beine wieder in eine **senkrechte Position** angehoben werden. Die Drehrichtung beibehaltend wird eine schnelle *180°-Schraube* ausgeführt.



#### 441 Saturn

2,5

Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird eine *gebogene Position an der Wasseroberfläche eingenommen (GB 14)*. Ein Bein wird angehoben, um eine **Ritterposition** einzunehmen. Unter Beibehaltung der vertikalen Ausrichtung dreht sich der Körper um 180°, um eine **Fishtail-Position** einzunehmen. In die gleiche Richtung wird eine *schnelle halbe Drehung (Twirl)* ausgeführt, während das waagrechte Bein in eine **senkrechte Position** angehoben wird. Ein *senkrecht abtauchen* wird ausgeführt.



#### 441 e Saturn Spinning 360° / Saturn 360° Schraube

2,6

Ein Saturn wird bis zur **senkrechten Position (GP 6)** ausgeführt. Eine schnelle *360° Schraube (GB 13)* wird in die gleiche Richtung wie der *Twirl* ausgeführt.

## Anhang IV. Bestimmungen für die Technische Kür

### § 458 Allgemeine Bestimmungen

1. Soweit in der Beschreibung nichts anderes festgelegt ist:
  - müssen alle geforderten Elementgemäß den in der WB SYN beschriebenen Anforderungen ausgeführt werden.
2. Wenn ein oder mehrere Schwimmer ein Element ganz oder teilweise auslassen oder eine inkorrekte oder zusätzliche Sequenz in einem Element ausführen, sind die Strafen für falsche oder ausgelassene Aktionen in der WB SYN § 429 Punktabzüge Technische Kür beschrieben.
3. Die feststehenden Elemente #1 - #5 (Solo / Solo männlich, Duett und Gruppe) und #1 - #3 (Mixed Duett) können in beliebiger Reihenfolge ausgeführt werden.
4. Feststehende Elemente #1 - #5 (Solo / Solo männlich, Duett und Gruppe) und #1 - #3 (Mixed Duett):  
Es ist erforderlich, dass die Elemente und der Schwierigkeitsgrad für jedes gewählte Element das ausgeführt werden soll, sowie die ausgewählte Reihenfolge der Ausführung in der Technischen Kür, auf der Coach Card angegeben und vor Beginn der Veranstaltung beim Schiedsrichter eingereicht werden muss.
5. Zusätzliche Hybrids und die Schwierigkeitsgrade für jeden ausgewählten Hybrid, sowie die Reihenfolge ihrer Ausführung in der Technische Kür, müssen auf der Coach Card angegeben und vor Beginn der Veranstaltung beim Schiedsrichter eingereicht werden.
6. Für Gruppe und Duett: Mit Ausnahme von Aufmarsch, Landübung, Eingang ins Wasser, Einnehmen und Beenden eines Kreises (Gruppe) und Acrobatics, müssen alle feststehenden Elemente, freie Hybrids und Übergänge von allen Duett- oder Teammitgliedern gleichzeitig und in die gleiche Richtung ausgeführt werden.
7. Für Mixed Duett: nur die feststehenden Elemente müssen gleichzeitig und in die gleiche Richtung ausgeführt werden. Aufmarsch, Landübung, Eingang ins Wasser, freie Hybrids, Übergänge und Paar-Acrobatics unterliegen diesen Einschränkungen nicht und können frei durchgeführt werden (nicht gleichzeitig und in unterschiedliche Richtungen).
8. Zusätzliche Bewegungen können unmittelbar vor und nach (Atemzug zu Atemzug) den feststehenden Elementen #1 - #5 (Solo / Solo männlich, Duett und Gruppe) und #1 - #3 (Mixed Duett) hinzugefügt werden. Diese Bewegungen ergeben keinen zusätzlichen Schwierigkeitsgrad und werden nicht als zusätzliche Hybrids gewertet.
9. Zeitlimits - siehe WB SYN § 425 Abs. 4.
10. Empfehlung für alle technischen Küren: aus Gründen der Klarheit in der Bewertung wird dringend empfohlen, die feststehenden Elemente #1 - #5 (Solo / Solo männlich, Duett und Gruppe) und #1 - #3 (Mixed Duett) von anderen Inhalten zu trennen.

### § 459 Vorgeschriebene Elemente

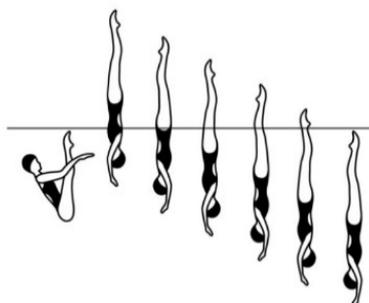
#### Vorgeschriebene Elemente SOLO / SOLO männlich

##### Element 1

##### **1 A: Thrust kontinuierliche Schraube 720°**

**SKG 2,7**

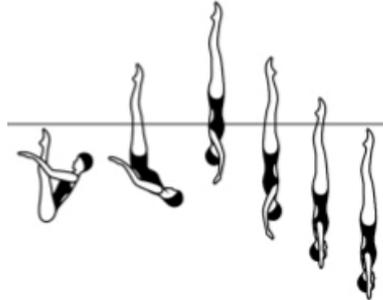
Aus einer abgetauchten **Hechtposition rückwärts**, mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche, wird ein *Thrust* mit *kontinuierlicher Schraube 720°* (2 Rotationen) ausgeführt.



**1 B: Thrust Schraube 360°**

**SKG 2,1**

Aus einer abgetauchten **Hechtposition rückwärts**, mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche, wird ein *Thrust* mit *einer Schraube von 360°* (1 Rotation) ausgeführt. Die Schraube wird im gleichen Tempo ausgeführt wie der Thrust.

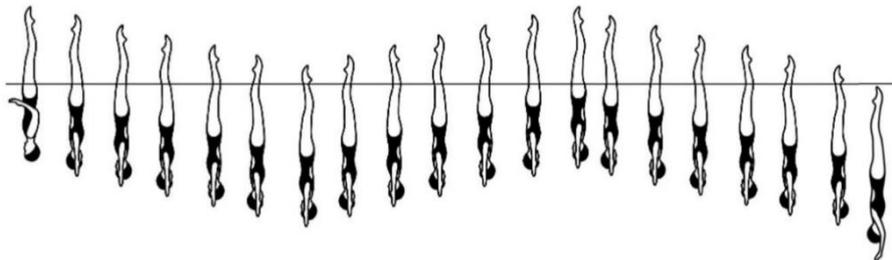


**Element 2**

**2 A: Kombinierte Schraube 1080° – kontinuierliche Schraube 1080°**

**SKG 3,0**

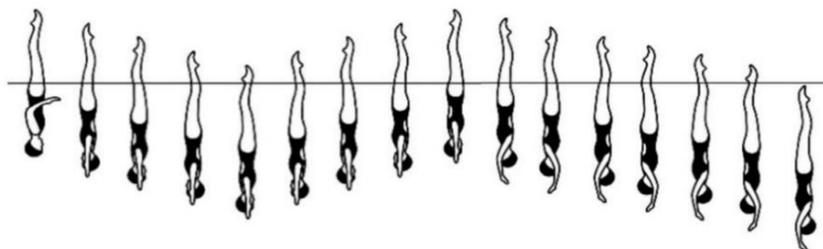
Aus einer **senkrechten Position** wird eine *kombinierte Schraube von 1080°* (3 Umdrehungen + 3 Umdrehungen) ausgeführt. In die gleiche Richtung und ohne Pause wird eine *kontinuierliche Schraube von 1080°* (3 Rotationen) ausgeführt.



**2 B: Kombinierte Schraube 720° – kontinuierliche Schraube 1080°**

**SKG 2,7**

Aus einer **senkrechten Position** wird eine *kombinierte Schraube von 720°* (2 Umdrehungen + 2 Umdrehungen) ausgeführt. In die gleiche Richtung und ohne Pause wird eine *kontinuierliche Schraube von 1080°* (3 Rotationen) ausgeführt.

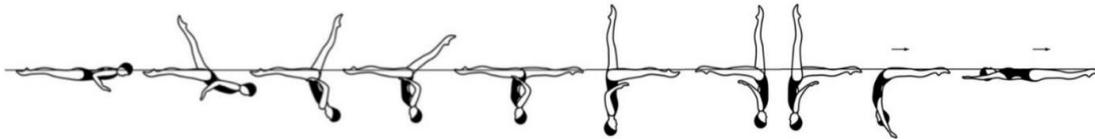


### Element 3

#### **3: Schwertfisch gestrecktes Bein – Ritter**

**SKG 3,2**

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird der Rücken gebogen, während ein Bein in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche in eine **Spagat-Position** gehoben wird. Eine Hüftdrehung von 180° wird ausgeführt, während das vordere Bein schnell angehoben wird, um eine **Fishtail-Position** einzunehmen. Unter Beibehaltung der vertikalen Ausrichtung des Körpers und mit zunehmender Geschwindigkeit wird der Fuß des horizontalen Beins in einem horizontalen Bogen von 180° an der Wasseroberfläche entlang in eine **Ritterposition** bewegt. Mit kontinuierlicher Bewegung und in die gleiche Richtung wird eine weitere 180°-Drehung (in der Ritterposition) ausgeführt. Das senkrechte Bein wird in eine **gebogene Position an der Wasseroberfläche** abgelegt und mit kontinuierlicher Bewegung wird ein *Ausschwung vorwärts* ausgeführt.

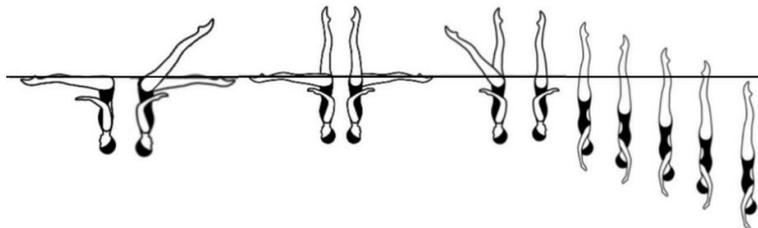


### Element 4

#### **4 A: Fishtail halbe Drehung – kontinuierliche Schraube 720°**

**SKG 2,9**

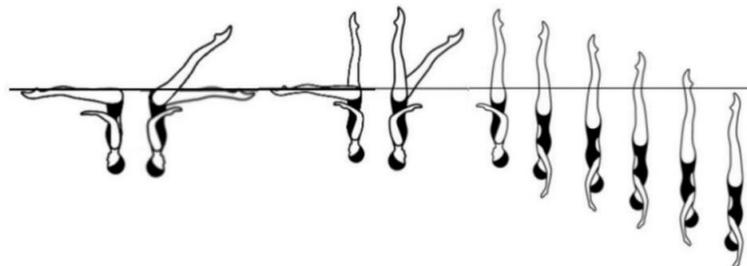
Aus einer **Hechtposition vorwärts** wird eine Drehung von 360° ausgeführt, während ein Bein in eine **Fishtail-Position** angehoben wird. In die gleiche Richtung wird eine *halbe Drehung* in der **Fishtail-Position** ausgeführt. In die gleiche Richtung wird eine weitere Drehung um 360° ausgeführt, während das horizontale Bein in eine **senkrechte Position** gehoben wird. In die gleiche Richtung wird eine *kontinuierliche Schraube von 720°* (2 Rotationen) ausgeführt.



#### **4 B: Fishtail – kontinuierliche Schraube 720°**

**SKG 2,6**

Aus einer **Hechtposition vorwärts** wird eine Drehung von 360° ausgeführt, während ein Bein in eine **Fishtail-Position** angehoben wird. In die gleiche Richtung wird eine weitere Drehung um 360° ausgeführt, während das horizontale Bein in eine **senkrechte Position** gehoben wird. In die gleiche Richtung wird eine *kontinuierliche Schraube von 720°* (2 Rotationen) ausgeführt.

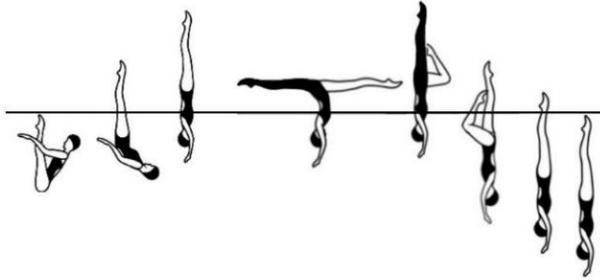


## Element 5

### 5 A: Rocket Split – Beugeknie schließen 360°-Schraube

SKG 2,4

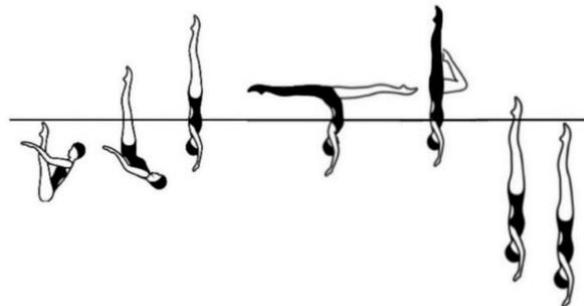
Aus einer abgetauchten **Hechtposition rückwärts**, mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche, wird ein *Thrust* in eine **senkrechte Position** ausgeführt. Unter Beibehaltung der maximalen Höhe werden die Beine schnell geöffnet, um eine **Airborne Split Position** einzunehmen. Das hintere Bein wird schnell in die Senkrechte gehoben und das vordere Bein wird gebeugt, um eine **senkrechte Beugeknie Position** einzunehmen. Eine schnelle *Schraube von 360°* wird ausgeführt, während das gebeugte Bein ebenfalls in eine **senkrechte Position** gestreckt wird, die abgeschlossen ist, wenn die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen. Es folgt ein *senkrecht Abtauchen* im gleichen Tempo wie der *Thrust*.



### 5 B: Rocket Split Beugeknie

SKG 2,1

Aus einer abgetauchten **Hechtposition rückwärts**, mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche, wird ein *Thrust* in eine **senkrechte Position** ausgeführt. Unter Beibehaltung der maximalen Höhe werden die Beine schnell geöffnet, um eine **Airborne Split Position** einzunehmen. Das hintere Bein wird schnell in die Senkrechte gehoben und das vordere Bein wird gebeugt, um eine **senkrechte Beugeknie Position** einzunehmen. Ein *senkrecht Abtauchen* wird ausgeführt, während das gebeugte Bein in eine **senkrechte Position** gestreckt wird, die abgeschlossen ist, wenn die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen. Ein *senkrecht Abtauchen* im gleichen Tempo wie der *Thrust* wird fortgeführt.



### Technische Kür Solo / Solo männlich – zusätzliche Anforderungen:

6. Es muss ein (1) zusätzlicher Hybrid ausgeführt werden. Dieser kann an beliebiger Stelle in der Kür platziert werden.

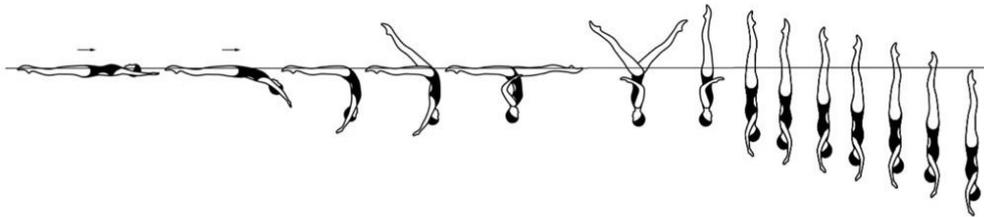
## Vorgeschriebene Elemente DUETT

### Element 1

#### **1 A: Überschwingung rückwärts Schließen 360° konti. Schraube 1080°**

**SKG 3,0**

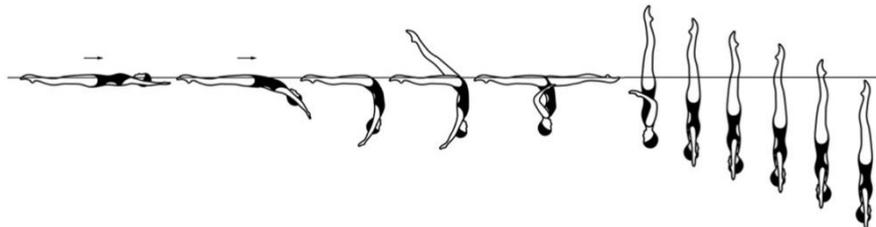
Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird eine *gebogene Position an der Oberfläche* eingenommen. Ein Bein wird in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche in eine **Spagat-Position** gehoben. Mit einer kontinuierlichen Bewegung wird eine Drehung von 360° ausgeführt, während die Beine symmetrisch angehoben und in eine **senkrechte Position** geschlossen werden. Es folgt eine *kontinuierliche Schraube von 1080°* (3 Rotationen) in die gleiche Richtung.



#### **1 B: Überschwingung rückwärts Schließen 180° - konti. Schraube 720°**

**SKG 2,5**

Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird eine *gebogene Position an der Oberfläche* eingenommen. Ein Bein wird in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche in eine **Spagat-Position** gehoben. Mit einer kontinuierlichen Bewegung wird eine Drehung von 180° ausgeführt, während die Beine symmetrisch angehoben und in eine **senkrechte Position** geschlossen werden. Es folgt eine *kontinuierliche Schraube von 720°* (2 Rotationen) in die gleiche Richtung.

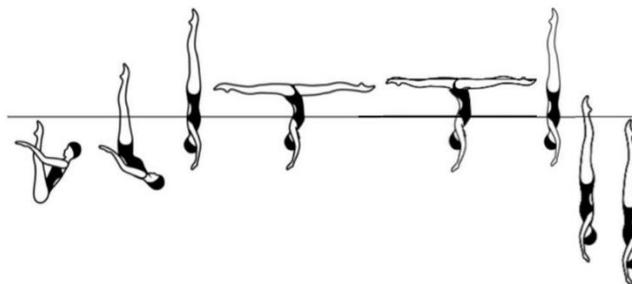


### Element 2

#### **2 A: Rocket Split wechselnder beidseitiger Spagat 180°- Schraube**

**SKG 2,8**

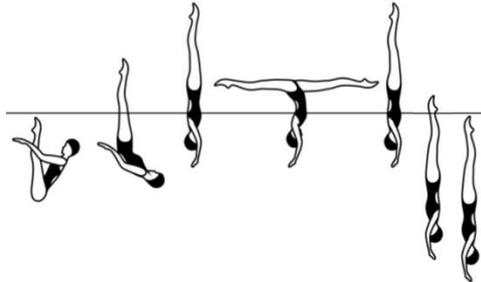
Aus einer abgetauchten **Hechtposition rückwärts**, mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche, wird ein *Thrust* in eine **senkrechte Position** ausgeführt. Unter Beibehaltung der maximalen Höhe werden die Beine schnell geöffnet, um zwei alternierende **Airborne Split Positionen** einzunehmen. Die Beine werden schnell wieder in eine **senkrechte Position** geschlossen. Es folgt eine schnelle *180°-Schraube*.



## 2 B: Rocket Split – 180°- Schraube

SKG 2,4

Aus einer abgetauchten **Hechtposition rückwärts**, mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche, wird ein *Thrust* in eine **senkrechte Position** ausgeführt. Unter Beibehaltung der maximalen Höhe werden die Beine schnell geöffnet, um eine **Airborne Split Positionen** einzunehmen. Die Beine werden schnell wieder in eine **senkrechte Position** geschlossen. Es folgt eine schnelle **180°-Schraube**.

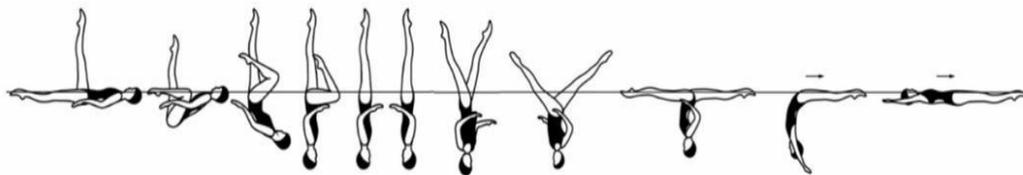


### Element 3

## 3: Ballettbein – Flamingo Bgk. – Vertikale Position – halbe Drehung – 360° öffnen zum Spagat – Ausschwingung

SKG 3,1

Aus einer **Ballettbeinposition an der Wasseroberfläche** wird das Schienbein des waagerechten Beins entlang der Wasseroberfläche angezogen, um eine **Flamingo-Position an der Wasseroberfläche** einzunehmen. Während das Ballettbein seine vertikale Position beibehält, werden die Hüften angehoben, während sich der Rumpf abrollt und das gebeugte Bein gleichzeitig in eine **senkrechte Beugeknie-Position** gebracht wird. Das gebeugte Bein wird in eine **senkrechte Position** gestreckt. Es wird eine *halbe Drehung* ausgeführt. In die gleiche Richtung und ohne Pause wird eine weitere Drehung von **360°** ausgeführt, während die Beine symmetrisch geöffnet werden, um eine **Spagat-Position** einzunehmen. Ein *Ausschwingung vorwärts* wird ausgeführt.

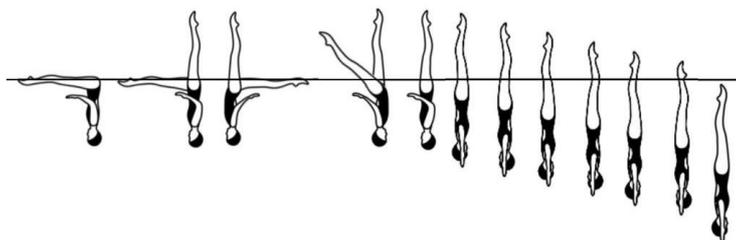


### Element 4

## 4 A: Fishtail – Ritter – kontinuierliche Schraube 1080°

SKG 3,2

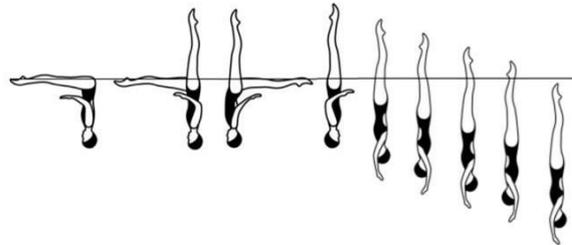
Aus einer **Hechtposition vorwärts** wird ein Bein in eine **Fishtail-Position** gehoben. Das horizontale Bein wird schnell in einem Bogen von **180°** angehoben, um eine **Ritterposition** einzunehmen. Eine schnelle ganze Drehung wird ausgeführt, während das horizontale Bein in eine **senkrechte Position** gehoben wird. In die gleiche Richtung wird eine *kontinuierliche Schraube von 1080°* (3 Rotationen) ausgeführt.



#### 4 B: Fishtail – Ritter – kontinuierliche Schraube 720°

SKG 2,7

Aus einer **Hechtposition vorwärts** wird ein Bein in eine **Fishtail-Position** gehoben. Das horizontale Bein wird schnell in einem Bogen von 180° angehoben, um eine **Ritterposition** einzunehmen. Eine schnelle halbe Drehung wird ausgeführt, während das horizontale Bein in eine **senkrechte Position** gehoben wird. In die gleiche Richtung wird eine *kontinuierliche Schraube von 720°* (2 Rotationen) ausgeführt.

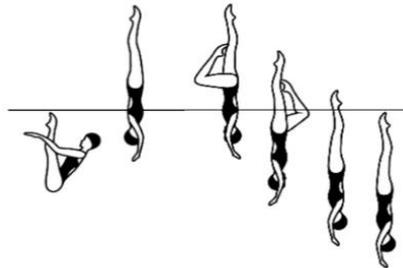


#### Element 5

#### 5 A: Thrust – Beugeknie Twirl – 360° - Schraube

SKG 2,3

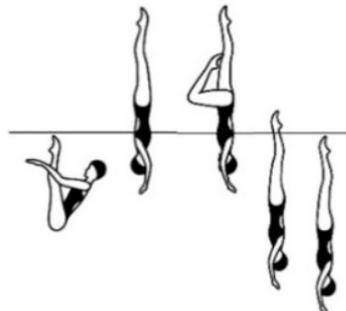
Aus einer abgetauchten **Hechtposition rückwärts**, mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche, wird ein *Thrust* in eine **senkrechte Position** ausgeführt. Ein Bein wird in eine **senkrechte Beugeknie-Position** angezogen, während eine *schnelle halbe Drehung (Twirl)* ausgeführt wird. In die gleiche Richtung und ohne Pause wird eine schnelle *Schraube von 360°* ausgeführt, während das gebeugte Bein gestreckt wird, um das vertikale Bein in einer **senkrechten Position** zu treffen. Diese ist abgeschlossen, wenn die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen. Ein *senkrecht Abtauchen* im gleichen Tempo wie der *Thrust* wird ausgeführt.



#### 5 B: Thrust – Beugeknie Twirl

SKG 2,1

Aus einer abgetauchten **Hechtposition rückwärts**, mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche, wird ein *Thrust* in eine **senkrechte Position** ausgeführt. Ein Bein wird in eine **senkrechte Beugeknie-Position** angezogen, während eine *schnelle halbe Drehung (Twirl)* ausgeführt wird. Ein *senkrecht Abtauchen* wird ausgeführt, während das gebeugte Bein in eine **senkrechte Position** gestreckt wird. Diese ist abgeschlossen, wenn die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen. Ein *senkrecht Abtauchen* im gleichen Tempo wie der *Thrust* wird ausgeführt.



#### **Technische Kür DUETT – zusätzliche Anforderungen:**

6. Es muss ein (1) zusätzlicher Hybrid ausgeführt werden.
7. Es muss eine (1) zusätzliche Paar-Acrobatic ausgeführt werden. Beide können an jeder beliebigen Stelle der Kür platziert werden.

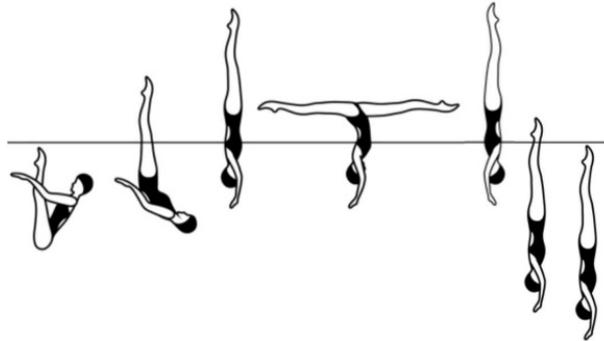
## Vorgeschriebene Elemente MIXED-DUETT

### Element 1

#### 1 A: Rocket Split – Twirl – 180° - Schraube

SKG 2,7

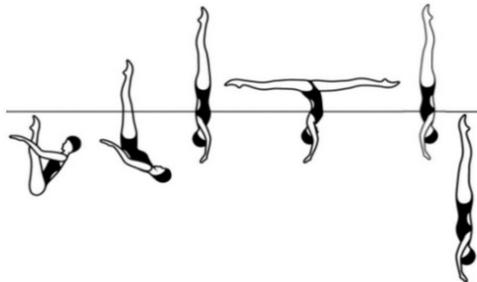
Aus einer **abgetauchten Hechtposition rückwärts**, mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche, wird ein *Thrust* in eine **senkrechte Position** ausgeführt. Unter Beibehaltung der maximalen Höhe werden die Beine schnell geöffnet, um eine **Airborne Split Position** einzunehmen. Eine *schnelle halbe Drehung (Twirl)* wird ausgeführt, während die Beine symmetrisch zu einer **senkrechten Position** geschlossen werden. In die gleiche Richtung wird eine schnelle *180°-Schraube* ausgeführt.



#### 1 B: Rocket Split – Twirl

SKG 2,5

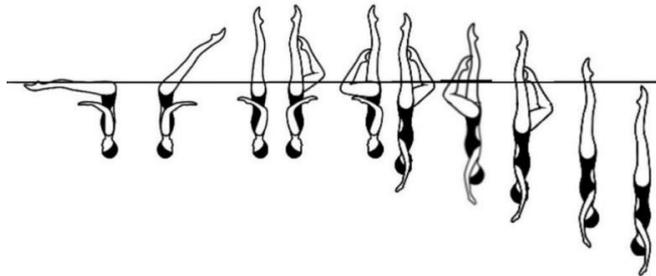
Aus einer **abgetauchten Hechtposition rückwärts**, mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche, wird ein *Thrust* in eine **senkrechte Position** ausgeführt. Unter Beibehaltung der maximalen Höhe werden die Beine schnell geöffnet, um eine **Airborne Split Position** einzunehmen. Eine *schnelle halbe Drehung (Twirl)* wird ausgeführt, während die Beine symmetrisch zu einer **senkrechten Position** geschlossen werden. Es folgt ein *senkrecht abtauchen* im gleichen Tempo wie der *Thrust*.



## Element 2

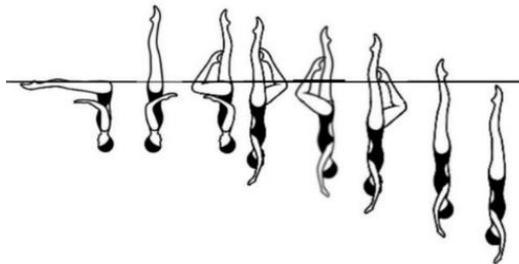
### **2 A: Hechtposition vorwärts – senkrechte Drehung 360° - ganze Drehung zum Beugeknie – kontinuierliche Schraube 720°** **SKG 2,4**

Aus einer **Hechtposition vorwärts** werden die Beine in eine **senkrechte Position** angehoben, während eine Drehung von 360° ausgeführt wird. In die gleiche Richtung wird eine *ganze Drehung* (360°) ausgeführt, während ein Bein in eine **senkrechte Beugeknie-Position** angezogen wird. In die gleiche Richtung wird eine *kontinuierliche Schraube von 720°* (2 Rotationen) ausgeführt, während das gebeugte Bein gestreckt wird, um eine **senkrechte Position** einzunehmen, die abgeschlossen ist, wenn die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen. Die kontinuierliche Schraube wird bis zum Abtauchen fortgesetzt.



### **2 B: Hechtposition vorwärts – senkrechte Drehung 180°- halbe Drehung zum Beugeknie – kontinuierliche Schraube 720°** **SKG 2,2**

Aus einer **Hechtposition vorwärts** werden die Beine in eine **senkrechte Position** angehoben, während eine Drehung von 180° ausgeführt wird. In die gleiche Richtung wird eine *halbe Drehung* (180°) ausgeführt, während ein Bein in eine **senkrechte Beugeknie -Position** angezogen wird. In die gleiche Richtung wird eine *kontinuierliche Schraube von 720°* (2 Rotationen) ausgeführt, während das gebeugte Bein gestreckt wird, um eine **senkrechte Position** einzunehmen, die abgeschlossen ist, wenn die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen. Die kontinuierliche Schraube wird bis zum Abtauchen fortgesetzt.

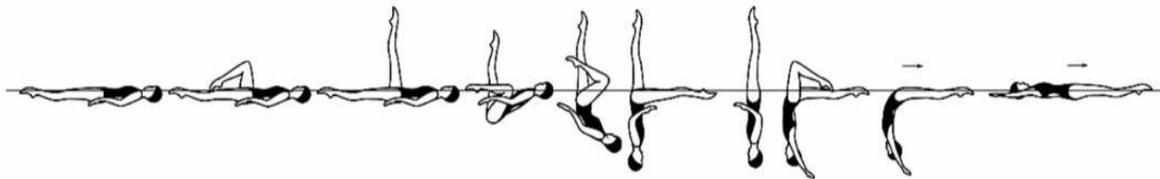


### Element 3

#### **3: Manta Ray – halbe Drehung**

**SKG 3,0**

Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird ein Ballettbein aufgenommen und das Schienbein des horizontalen Beins entlang der Wasseroberfläche in eine **Flamingo-Position an der Wasseroberfläche** angezogen. Dabei wird kopfwärts gewandert. Während das Ballettbein seine vertikale Position beibehält, werden die Hüften angehoben, während sich der Rumpf abrollt und das Beugeknie mit dem Knie an der Wasseroberfläche zur **Fishtail- Position** gestreckt wird. Das waagerechte Bein wird in eine **Senkrechte Position** angehoben, während sich der Körper um 180° dreht. Die Drehung muss in die Richtung des waagerechten Beins erfolgen. (Hinweis: beginnt man den Flamingo mit rechts, dreht die linke Schulter bei der 180°-Drehung zurück. Beginnt man den Flamingo mit links, dreht die rechte Schulter bei der 180°-Drehung zurück). Die Beine werden gleichzeitig und schnell in eine **gebogene Beugeknie-Position an der Wasseroberfläche** abgelegt. (Hinweis: das Beugeknie kann beliebig mit jedem Bein eingenommen werden). Das Beugeknie wird gestreckt und mit gleichmäßiger Bewegung wird ein *Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage* ausgeführt.



#### **Technische Kür MIXED-DUETT – zusätzliche Anforderungen:**

4. Es muss ein (1) zusätzlicher freier Hybrid ausgeführt werden. Dieser kann an beliebiger Stelle in der Kür platziert werden.
5. Ein (1) weiterer Hybrid, dieser darf nur eine Thrust-Aktion und zwei verschiedene Verbindungsaktionen enthalten (Beispiel: T8 C3 C4)
6. Zwei (2) Paar Acrobatics, frei wählbar, aber die gleiche Acrobatic darf nicht wiederholt werden.
7. Drei (3) verbundene Bewegungen an der Wasseroberfläche („SuCon“) mit Fortbewegung (mindestens 1m) oder Rotation (mindestens 180°).

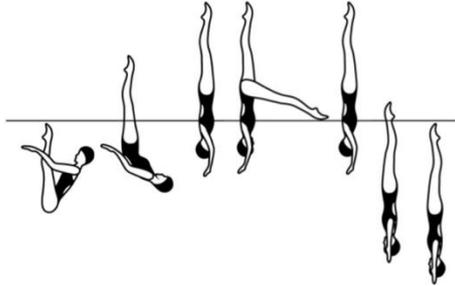
## Vorgeschriebene Elemente GRUPPE

### Element 1

#### 1 A: Flying Fish – Hybrid – 180°-Schraube

SKG 2,5

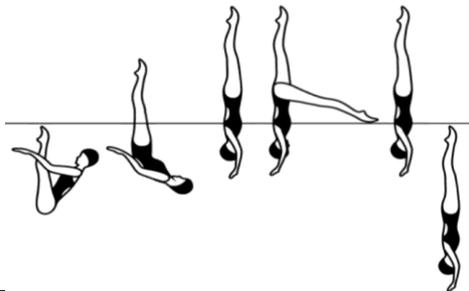
Aus einer abgetauchten **Hechtposition rückwärts**, mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche, wird ein *Thrust* in eine **senkrechte Position** ausgeführt und ohne Höhenverlust wird ein Bein schnell in eine Airborne **Fishtail-Position** abgesenkt. Ohne Pause wird das horizontale Bein schnell in eine **senkrechte Position** gehoben, gefolgt von einer schnellen *180°-Schraube*.



#### 1 B: Flying Fish – Hybrid

SKG 2,3

Aus einer abgetauchten **Hechtposition rückwärts**, mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche, wird ein *Thrust* in eine **senkrechte Position** ausgeführt und ohne Höhenverlust wird ein Bein schnell in eine Airborne **Fishtail-Position** abgesenkt. Ohne Pause wird das horizontale Bein schnell in eine **senkrechte Position** gehoben, gefolgt von einem schnellen *senkrechten Abtauchen*.

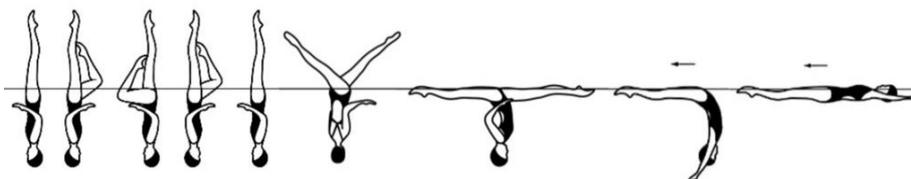


### Element 2

#### 2 A: Vertikale – ganze Drehung zum Beugeknie – ganze Drehung zur Vertikalen, öffnen 180° - Ausschwingung vorwärts

SKG 2,6

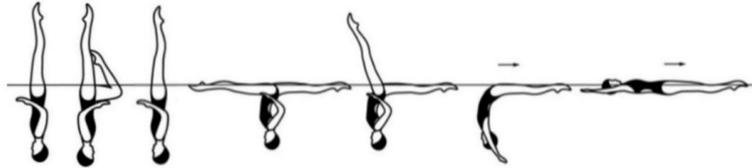
Aus einer **senkrechten Position** wird eine ganze Drehung ausgeführt, während ein Bein in eine **senkrechte Beugeknie-Position** angezogen wird. In die gleiche Richtung wird eine weitere ganze Drehung ausgeführt, während das gebeugte Knie wieder in eine **senkrechte Position** gestreckt wird. In die gleiche Richtung wird eine halbe Drehung ausgeführt, während die Beine symmetrisch in eine **Spagat-Position** geöffnet werden. Ein *Ausschwingung vorwärts* wird ausgeführt.



**2 B: Vertikale – halbe Drehung zum Beugeknie – halbe Drehung zur Vertikalen, Spagat – Ausschwing vorwärts**

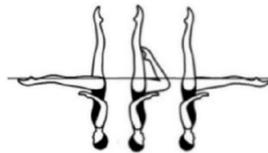
**SKG 2,3**

Aus einer **senkrechten Position** wird eine halbe Drehung ausgeführt, während ein Bein in eine **senkrechte Beugeknie-Position** angezogen wird. In die gleiche Richtung wird eine weitere halbe Drehung ausgeführt, während das gebeugte Knie wieder in eine **senkrechte Position** gestreckt wird. Die Beine werden symmetrisch in eine **Spagat-Position** geöffnet. Ein *Ausschwing vorwärts* wird ausgeführt.



**Fouetté-Drehung - Neue Bewegung**

Aus einer **Fishtail-Position**, bei der das horizontale Bein zum vertikalen Bein führt (Tür zu), wird eine schnelle 180°-Drehung ausgeführt, während das vordere Bein gebeugt wird, um eine **senkrechte Beugeknie-Position** einzunehmen. Das gebeugte Bein wird schnell wieder in eine **Fishtail-Position** gestreckt.

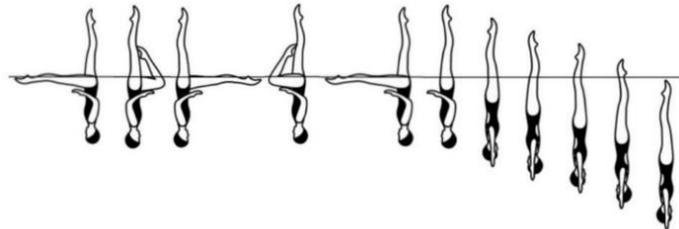


**Element 3**

**3 A: Zwei Fouetté-Drehungen – Vertikale – konti. Schraube 720°**

**SKG 2.6**

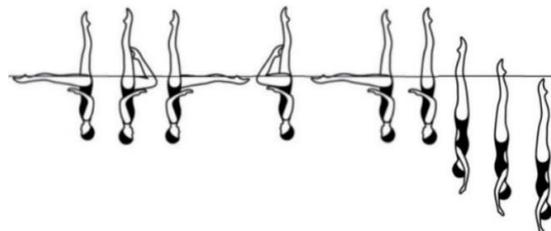
Aus einer **Fishtail-Position** werden 2 *Fouetté-Drehungen* (180°+180°) ausgeführt. Das horizontale Bein wird schnell in eine **senkrechte Position** gehoben. In die gleiche Richtung wird eine *kontinuierliche Schraube von 720°* (2 Rotationen) ausgeführt.



**3 B: Zwei Fouetté-Drehungen – Vertikale – 360°- Schraube**

**SKG 2.3**

Aus einer **Fishtail-Position** werden 2 *Fouetté-Drehungen* (180°+180°) ausgeführt. Das horizontale Bein wird schnell in eine **senkrechte Position** gehoben. In die gleiche Richtung wird eine schnelle *ganze Schraube von 360°* (1 Rotation) ausgeführt.



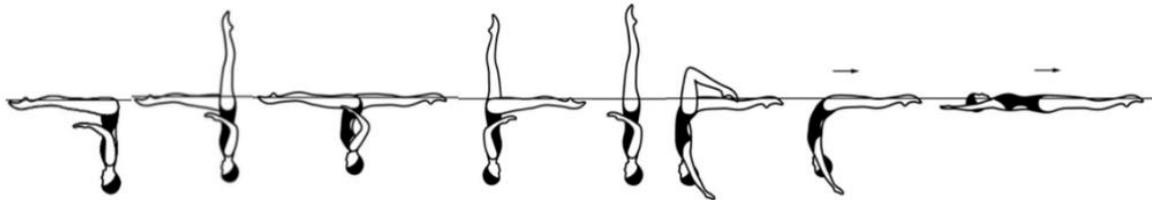
## Element 4

### 4: Butterfly Hybrid

SKG 2,9

Der Butterfly Hybrid muss schnell ausgeführt werden.

Aus einer **Hechtposition vorwärts** wird ein Bein in eine **Fishtail-Position** gehoben. Das horizontale Bein wird in einem Bogen von 180° angehoben, während das vertikale Bein abgelegt wird, um eine **Spagat-Position** einzunehmen. Ohne Pause wird eine Hüftdrehung von 180° ausgeführt, während das vordere Bein angehoben wird, um eine **Fishtail-Position** einzunehmen. In die gleiche Richtung wird eine 180°-Drehung ausgeführt, während das horizontale Bein angehoben wird, um eine **senkrechte Position an der Wasseroberfläche** einzunehmen. Die Beine werden gleichzeitig abgelegt, um eine **gebogene Beugeknie Position an der Wasseroberfläche** einzunehmen. (Hinweis: die **gebogene Beugeknie Position an der Wasseroberfläche** kann mit jedem Bein eingenommen werden). Das gebeugte Bein wird in eine **gebogene Position an der Wasseroberfläche** gestreckt und mit einer kontinuierlichen Bewegung wird ein *Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage* ausgeführt.

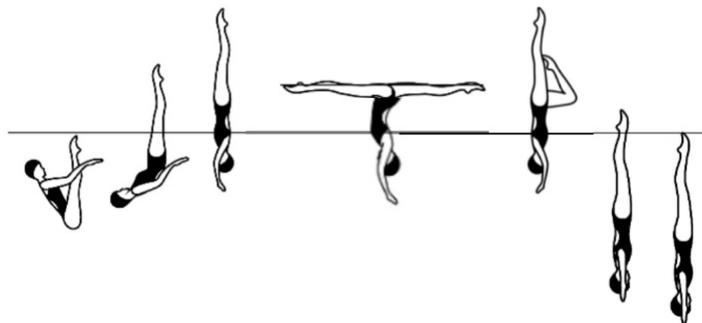


## Element 5

### 5 A: Rocket Split – Beugeknie Twirl Hybrid

SKG 2.4

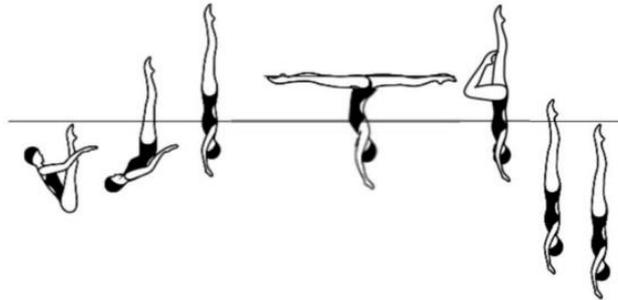
Aus einer abgetauchten **Hechtposition rückwärts**, mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche, wird ein *Thrust* in eine **senkrechte Position** ausgeführt. Unter Beibehaltung der maximalen Höhe werden die Beine schnell geöffnet, um eine **Airborne Split Position** einzunehmen, gefolgt von einer *schnellen Drehung um 180°* um eine **senkrechte Beugeknie-Position** in der Luft einzunehmen, wobei das vordere Bein angewinkelt wird. Ein schnelles *senkrecht abtauchen* wird ausgeführt, während das gebeugte Bein zur **senkrechten Position** gestreckt wird, die abgeschlossen ist, wenn die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen. Es folgt ein *senkrecht abtauchen*.



## 5 B: Rocket Split – Beugeknie Hybrid

SKG 2,1

Aus einer abgetauchten **Hechtposition rückwärts** mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche wird ein *Thrust* in eine **senkrechte Position** ausgeführt. Unter Beibehaltung der maximalen Höhe werden die Beine schnell geöffnet, um eine **Airborne Split Position** einzunehmen, gefolgt von einem schnellen Anbeugen des vorderen Beins und einem schnellen Anheben des hinteren Beins, um eine **senkrechte Beugeknie Position** in der Luft einzunehmen. Ein schnelles *senkrechtes Abtauchen* wird ausgeführt, während das gebeugte Bein zur **senkrechten Position** gestreckt wird, die abgeschlossen ist, wenn die Knöchel die Wasseroberfläche erreichen. Es folgt ein *senkechtes Abtauchen*.



## Technische Kür GRUPPE – zusätzliche Anforderungen

6. Zwei (2) zusätzliche Hybrids, von denen einer eine **Kettenreaktion** beinhalten muss.
7. Eine (1) **akrobatische Bewegung**, diese muss von allen Teammitgliedern ausgeführt werden und kann an beliebiger Stelle in der Kür platziert werden. Der Schwierigkeitsgrad für die akrobatische Bewegung inklusive Base Mark darf 3,0 nicht überschreiten.

**Kettenreaktion:** Identische Bewegung(en), die einer nach dem anderen von allen Teammitgliedern ausgeführt werden. Wenn mehr als eine Kettenreaktion ausgeführt wird, müssen sie aufeinander folgen und dürfen nicht durch andere optionale oder geforderte Elemente getrennt sein. Eine zweite Kettenreaktion kann beginnen, bevor die erste Kettenreaktion von allen Teammitgliedern beendet ist, aber jedes Teammitglied muss die Aktion jeder Kadenz ausführen.

**Akrobatische Bewegungen:** Ein allgemeiner Begriff für Sprünge, Würfe, Heber, Stapel, Plattformen usw., die als spektakuläre gymnastische Kunststücke und/oder riskante Aktionen und meist mit Hilfe anderer Schwimmer ausgeführt werden. Eine akrobatische Bewegung wird als solche betrachtet, wenn sie beginnt und endet, sobald alle Mannschaftsmitglieder im Wasser sind.

Eine Kür darf maximal **eine Kreisformation** enthalten.

Die Richtung des Antriebs kann variieren, solange alle Schwimmer in die gleiche Richtung schauen.

Variationen des Antriebs und der Blickrichtung sind nur während des Formationswechsels unter Wasser, bei Unterwasseraktionen und beim Einnehmen und Beenden eines Kreises erlaubt.

## Anhang V. – Anzahl und Bestandteile von Technischen Küren und Freien Küren

Offen, Junioren, Jugend A+B (16-19)	Zeit (+/- 5 Sek)	Anzahl Elemente	Zusammenfassung
TK Solo TK Solo männlich	2:00	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Technische Elemente</li> <li>• 1 freier Hybrid</li> </ul>
FK Solo FK Solo männlich	2:15	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 freie Hybrids (müssen jede Familie abdecken ausgenommen die Verbindungen)</li> </ul>
TK Duett	2:20	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Technische Elemente</li> <li>• 1 freier Hybrid</li> <li>• 1 Paar-Acrobatic (freie Wahl)</li> </ul>
FK Duett	2:45	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 freie Hybrids (müssen jede Familie abdecken)</li> <li>• 2 Paar-Acrobaties (frei wählbar aber die gleiche Acrobatic darf nicht wiederholt werden)</li> </ul>
TK Mixed-Duett	2:20	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Technische Elemente</li> <li>• 1 freier Hybrid</li> <li>• 1 geforderter Hybrid (dieser darf nur eine Thrust-Aktion und zwei <u>verschiedene</u> Verbindungsaktionen enthalten (Beispiel: T8 C3 C4)</li> <li>• 2 Paar-Acrobaties (frei wählbar, aber die gleiche Acrobatic darf nicht wiederholt werden).</li> <li>• 3 in der CC ausgewiesene verbundene Bewegungen an der Wasseroberfläche („SuCon“) mit Fortbewegung (mindestens 1m) oder Rotation (mindestens 180°)</li> </ul>
FK Mixed-Duett	2:45	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 freie Hybrids (müssen jede Familie abdecken)</li> <li>• 3 Paar-Acrobaties (frei wählbar, aber die gleiche Acrobatic darf nicht wiederholt werden).</li> <li>• Mindestens 4 in der CC ausgewiesene verbundene Bewegungen an der Wasseroberfläche („SuCon“) mit Fortbewegung (mindestens 1m) oder Rotation (mindestens 180°)</li> </ul>
TK Gruppe	2:50	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Technische Elemente</li> <li>• 2 freie Hybrids (von denen einer eine Kettenreaktion beinhalten muss) und</li> <li>• 1 Team-Acrobatic (maximales DD Limit von 3.0 inclusive dem BM-Wert)</li> <li>• maximal 1 Kreis</li> </ul>
FK Gruppe	3:30	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 freie Hybrids (müssen jede Familie abdecken)</li> <li>• 3 Team-Acrobaties (frei wählbar, aber die gleiche Acrobatic darf nicht wiederholt werden – siehe Tabelle unten)</li> </ul>
Acrobatic Routine	3:00	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 Team Acrobaties, 1 aus jeder Gruppe A, B, C, P <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maximal 2 Acrobaties aus jeder Gruppe</li> <li>○ die gleiche Acrobatic darf nicht wiederholt werden – siehe Tabelle unten</li> </ul> </li> </ul>
Jugend C (13-15)	Zeit (+/- 5 Sek)	Anzahl Elemente	Zusammenfassung
FK Solo	2:00	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 freie Hybrids (müssen jede Familie abdecken ausgenommen die Verbindungen)</li> </ul>
FK Duett	2:30	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 freie Hybrids (müssen jede Familie abdecken)</li> <li>• 1 Paar-Acrobatic (frei wählbar)</li> </ul>
FK Mixed-Duett	2:30	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 freie Hybrids (müssen jede Familie abdecken)</li> <li>• 2 Paar-Acrobaties (frei wählbar, aber die gleiche Acrobatic darf nicht wiederholt werden).</li> <li>• Mindestens 3 in der CC ausgewiesene verbundene</li> </ul>

			Bewegungen an der Wasseroberfläche („SuCon“) mit Fortbewegung (mindestens 1m) oder Rotation (mindestens 180°)
FK Gruppe	3:00	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 freie Hybrids (müssen jede Familie abdecken)</li> <li>• 3 Team Acrobatics mit DD-Sicherheitslimit (frei wählbar, aber die gleiche Acrobatic darf nicht wiederholt werden – siehe Tabelle unten)</li> </ul>
Kombination	3:00	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Team Acrobatics mit DD-Sicherheitslimit (frei wählbar, aber die gleiche Acrobatic darf nicht wiederholt werden – siehe Tabelle unten)</li> <li>• 5 Hybrids – die sich wie folgt aufteilen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 x Solo Hybrid mit DD</li> <li>○ 1 x Duett Hybrid mit DD</li> <li>○ 2 x Team Hybrid mit DD (muss von mindestens 4 Schwimmern ausgeführt werden)</li> <li>○ 1 x Team choreography Hybrid („ChoHY“) ohne DD mit einem festgelegten Faktor von 1,0 (muss von mindestens 4 Schwimmern ausgeführt werden)</li> </ul> </li> <li>• Die einzelnen Elemente dürfen <u>nicht</u> gleichzeitig ausgeführt werden (z.B. Solo-Hybrid und Team Acro darf <u>nicht</u> gleichzeitig ausgeführt werden)</li> </ul>
<b>Jugend D (9 – 12)</b>	<b>Time (+/- 5 Sek)</b>	<b>Anzahl Elemente</b>	<b>Zusammenfassung</b>
FK Solo	2:00	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 freie Hybrids (müssen jede Familie abdecken) ausgenommen die Verbindungen)</li> </ul>
FK Duett	2:30	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 freie Hybrids (müssen jede Familie abdecken)</li> <li>• 1 Paar-Acrobatic (frei wählbar)</li> </ul>
FK Mixed-Duett	2:30	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 freie Hybrids (müssen jede Familie abdecken)</li> <li>• 2 Paar-Acrobatics (frei wählbar, aber die gleiche Acrobatic darf nicht wiederholt werden).</li> <li>• Mindestens 3 in der CC ausgewiesene verbundene Bewegungen an der Wasseroberfläche („SuCon“) mit Fortbewegung (mindestens 1m) oder Rotation (mindestens 180°)</li> </ul>
FK Gruppe	3:00	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 freie Hybrids (müssen jede Familie abdecken)</li> <li>• 3 Team Acrobatics mit DD-Sicherheitslimit (frei wählbar, aber die gleiche Acrobatic darf nicht wiederholt werden – siehe Tabelle unten)</li> </ul>
Kombination	3:00	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Team Acrobatics mit DD-Sicherheitslimit (frei wählbar, aber die gleiche Acrobatic darf nicht wiederholt werden – siehe Tabelle unten)</li> <li>• 5 Hybrids – die sich wie folgt aufteilen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 x Solo Hybrid mit DD</li> <li>○ 1 x Duett Hybrid mit DD</li> <li>○ 2 x Team Hybrid mit DD (muss von mindestens 4 Schwimmern ausgeführt werden)</li> <li>○ 1 x Team choreography Hybrid („ChoHY“) ohne DD mit einem festgelegten Faktor von 1,0 (muss von mindestens 4 Schwimmern ausgeführt werden)</li> </ul> </li> <li>• Die einzelnen Elemente dürfen <u>nicht</u> gleichzeitig ausgeführt werden (z.B. Solo-Hybrid und Team Acro darf <u>nicht</u> gleichzeitig ausgeführt werden)</li> </ul>

**Begriffserklärungen:**

**Hybrid:** ist eine Kombination aus fünf oder mehr Bewegungen, die mit den unteren Gliedmaßen und mit absichtlichem Luftanhalten (Kopf nach unten, unter der Hüfte) ausgeführt werden.

**Acrobatics:** akrobatische Übungen (siehe § 459 vorgeschriebene Elemente Gruppe Nr. 6)

**Übergänge:** kurze Hybridbewegungen mit vier oder weniger Bewegungen mit oder ohne absichtlichem Luftanhalten, oder horizontale Bewegungen entlang der Oberfläche mit Bewegungen der unteren Gliedmaßen, die ein Luftanhalten zur Folge haben zählen zu den Übergängen.

**Bitte beachten:** Es ist verpflichtend bei den freien Hybrids mit DD in den Freien Küren jede Familie abzudecken (außer die Verbindungen im Solo).  
**Dies gilt nur für die Freien Küren, aber in allen Altersklassen.**  
 Es gibt keine Apnoezeit.

**Acrobatische Elemente dürfen nicht wiederholt werden.**

Dies ist folgendermaßen definiert:

Für Gruppe A die gleichen Positionen dürfen nicht wiederholt werden (als P1 oder als P2) mit Ausnahme als dritte Position für den Bonus.

Für Gruppe B die gleiche Konstruktion darf nicht wiederholt werden UND der gleiche Typ der Verbindung (grip) darf nicht wiederholt werden

Für Gruppe C die gleiche Konstruktion darf nicht wiederholt werden

Für Gruppe P die gleiche Konstruktion darf nicht wiederholt werden UND der gleiche Typ der Verbindung (grip) darf nicht wiederholt werden UND die gleichen Positionen dürfen nicht wiederholt werden (als P1 oder als P2) mit Ausnahme als dritte Position für den Bonus.

**Acrobatic Sicherheitslimits für AK-C und AK-D**

Für die Altersklassen C und D gelten für Gruppe und Kombination folgende Acrobatic Sicherheitslimits. Bei den akrobatischen Elementen darf der DD nicht höher sein als der Gesamt DD (= Acro DD + BM):

	Acro DD	Plus Base Mark	<b>Total DD (max.)</b>
Altersklasse C – Gruppe A	2,2	0,5	<b>2,7</b>
Altersklasse C – Gruppe B	2,3	0,5	<b>2,8</b>
Altersklasse C – Gruppe C	2,3	0,5	<b>2,8</b>
Altersklasse C – Gruppe P	2,5	0,5	<b>3,0</b>
Altersklasse D – Gruppe A	2,0	0,5	<b>2,5</b>
Altersklasse D – Gruppe B	2,1	0,5	<b>2,6</b>
Altersklasse D – Gruppe C	2,1	0,5	<b>2,6</b>
Altersklasse D – Gruppe P	2,3	0,5	<b>2,8</b>

## Anhang VI. Masters

### § 460 Allgemeine Anforderungen

Die nachfolgenden Regelungen bei Masters-Wettkämpfen weichen von den Allgemeinen Wettkampfbestimmungen Synchronschwimmen ab. Soweit keine Abweichungen erfolgen, kommen die vorher beschriebenen Regeln zur Anwendung.

### § 461 Wettkämpfe

- (1) Wettkampfveranstaltungen mit zwei Wettkämpfen:  
Technische Kür (mit Solo, Duett, Gruppe).  
Freie Kür (mit Solo, Duett, Gruppe)
- (2) Wettkämpfe nur Freie Kür (mit Solo, Duett, Gruppe und Freie Kombination).
- (3) Wettkämpfe nur Technische Kür (mit Solo, Duett, Gruppe).

### § 462 Altersklassen

- (1) Die Teilnahme an Wettkampfveranstaltungen kann von der Zugehörigkeit zu folgenden Altersklassen abhängig gemacht werden:

- Mastersklasse A	20 – 24 Jahre
- Mastersklasse B	25 – 29 Jahre
- Mastersklasse C	30 – 39 Jahre
- Mastersklasse D	40 – 49 Jahre
- Mastersklasse E	50 – 59 Jahre
- Mastersklasse F	60 – 69 Jahre
- Mastersklasse G	70 – 79 Jahre
- Mastersklasse H	80 Jahre und älter

Stichtag zur Altersbestimmung ist der 31. Dezember des Jahres, in dem der Schwimmer das jeweilige Alter vollendet.

- (2) Im Wettkampf Solo starten die Schwimmer gemäß den Altersklassen in § 462 Abs. (1).
- (3) Im Wettkampf Duett starten die Schwimmer in der Altersklasse des Durchschnittsalters beider Schwimmer, gemäß § 462 Abs. (1).
- (4) Im Wettkampf Gruppe gelten folgende Altersklassen: (Durchschnittsalters der Schwimmer) abweichend von Abs. (1): 20 – 24, 25 – 34, 35 – 49, 50 – 64, 65+
- (5) Im Wettkampf Freie Kombination gelten folgende Altersklassen: (Durchschnittsalter der Schwimmer) abweichend von Abs. (1): 20 – 39, 40 – 64, 65 Jahre und älter.
- (6) Das Durchschnittsalter der Schwimmer wird durch Addition des Alters der tatsächlich startenden Aktiven, geteilt durch die Anzahl der Aktiven, ermittelt (Ersatzschwimmer nicht eingeschlossen). Ein Wechsel der Schwimmer zwischen Technischer Kür und Freier Kür sowie ein Wechsel durch Einsatz der Ersatzschwimmer dürfen nicht zu einer Änderung der gemeldeten Altersklasse führen. Es wird auf ganze Zahlen *abgerundet*.

## § 463 Meisterschaften

- (1) Folgende Meisterschaften können ausgetragen werden: Masters Meisterschaften
- (2) § 462 ist zu beachten.
- (3) Die Meisterschaft setzt sich aus zwei Wettkämpfen zusammen:  
Technische Kür und Freie Kür
- (4) Der Wettkampf Freie Kombination besteht nur aus dem Wettkampf Freie Kür.

## § 464 Freie Kür

- (1) Die einteilige Schwimmbekleidung soll zur sportlich-künstlerischen Note beitragen. Zusätzliche Ausrüstung – z.B. zusätzliche Kleidung – ist, außer aus medizinischen Gründen, verboten. Ein ärztliches Attest ist vorzulegen. Schwimmbrillen sind grundsätzlich erlaubt.
- (2) Folgende Zeitbegrenzungen müssen eingehalten werden:

Solo	bis	2:15 Minuten
Duett / Mixed-Duett	bis	2:45 Minuten
Gruppe	bis	3:30 Minuten
Freie Kombination	bis	4:00 Minuten

## § 465 Technische Kür

- (1) Es gilt § 464 Abs. 1. In Abweichung des § 464 Abs. 1 können bei der Technischen Kür ein einteiliger schwarzer Badeanzug und weiße Badekappe getragen werden.
- (2) Folgende Zeitbegrenzungen müssen eingehalten werden:

Solo	bis	2:00 Minuten
Duett / Mixed-Duett	bis	2:20 Minuten
Gruppe	bis	2:50 Minuten
- (3) Ansonsten gilt § 420 Abs. 1, 2, und 5 bis 9.

## § 466 Allgemeine Anforderungen

- (1) Zusätzliche Elemente können hinzugefügt werden.
- (2) Soweit nichts anderes in der Beschreibung der Elemente festgelegt ist
  - sollen alle Figuren oder Teile davon nach den Anforderungen in den Anhängen II ausgeführt werden.
  - sollen alle Elemente hoch und kontrolliert ausgeführt werden, in einer gleichmäßigen Bewegung und jeder Abschnitt klar definiert.

## § 467 Vorgeschriebene Elemente

### Für alle technischen Küren gilt:

Die Elemente können in jeder beliebigen Reihenfolge geschwommen werden.

Aus diesem Grund muss eine „CoachCard light“ -> *Elements Order Card* erstellt werden, in der nur die Reihenfolge der geschwommenen Elemente festgelegt werden muss (keine weiteren Hybrids oder Schwierigkeitsgrade).

### 1. Solo

- (1) **Fishtail** – aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine **Hechtposition vorwärts** eingenommen. Ein Bein wird in eine **Fishtailposition** angehoben, das zweite Bein wird zur **Vertikalen Position** angehoben (das Ende ist freigestellt).
- (2) **Spagatposition** – gefolgt von einem *Ausschwung vorwärts* (GB 6 a) oder einem *Ausschwung rückwärts* (GB 6 b).
- (3) **Schraube 180°** – aus einer **senkrechten Beugeknieposition** wird eine *Schraube von 180°* ausgeführt, während die Beine in eine **senkrechte Position** am Knöchel geschlossen werden. Es folgt ein *senkrecht Abtauchen*.
- (4) **Ballettbein-Kombination** in der Fortbewegung – beginnt in der **gestreckten Rückenlage** und muss mindestens zwei (2) der folgenden Positionen enthalten: **Beugeknieposition rechts in der gestreckten Rückenlage, Beugeknieposition links in der gestreckten Rückenlage, Ballettbein rechts, Ballettbein links, Flamingoposition rechts, Flamingoposition links, Doppelballettbein.**
- (5) **Barracuda Beugeknie** – aus einer **Hechtposition rückwärts** mit den Beinen senkrecht und den Fußzehen direkt unterhalb der Wasseroberfläche wird ein *Hochstoß* ausgeführt, während gleichzeitig ein Bein entlang der Innenseite des anderen Beines angezogen wird, um eine **senkrechte Beugeknieposition** einzunehmen. Ein *senkrecht Abtauchen* in der **senkrechten Beugeknieposition** wird im selben Tempo wie der Hochstoß ausgeführt.
- (6) **Zwei (2) verschiedene Antriebstechniken** – muss Wassertreten seitwärts und/oder Wassertreten vorwärts beinhalten (Armhaltung ist freigestellt).

### 2. Duett

- (7) **Verbundene Aktion** – wobei die Schwimmer miteinander verbunden sind (sich berühren) um eines der folgenden Elemente aufzuführen:
  - eine verbundene Figur, ein verbundener Float oder ein verbundener Stroke
  - die Aktion muss gleichzeitig ausgeführt werden. Spiegelaktionen sind erlaubt.
  - Stapel, Heber, Plattform und Wurf sind nicht erlaubt.

Mit Ausnahme von Landbewegung, Eingang und wie in der Verbindenden Aktion vorgeschrieben, müssen alle Elemente – vorgeschriebene sowie hinzugefügte - von beiden Schwimmern gleichzeitig (simultan) und mit dem Gesicht in dieselbe Richtung ausgeführt werden. Variationen in den Antriebstechniken und unterschiedliche Blickrichtungen sind während der Formationswechsel erlaubt.

### 3. Gruppe

- (8) **Kettenreaktion:** identische Bewegung(en), die von jedem einzelnen Gruppenmitglied nacheinander ausgeführt werden. Wenn mehrere Kettenreaktionen gezeigt werden, dann müssen diese direkt aufeinander folgen und dürfen nicht durch andere vorgeschriebene oder frei gewählte Elemente voneinander getrennt sein. Eine zweite Kettenreaktion darf beginnen, bevor die erste Kettenreaktion von allen Gruppenmitgliedern beendet ist – aber jedes Gruppenmitglied muss jeden Teil der Kettenreaktion ausführen.
- (9) **Formationen:**
- es muss ein Kreis und eine gerade Linie gezeigt werden.
  - Elemente können im Kreis oder in der geraden Linie ausgeführt werden.

Mit Ausnahme von Landbewegung, Eingang, Kettenreaktion und wie in der verbundenen Aktion vorgeschrieben, müssen alle Elemente – vorgeschriebene sowie hinzugefügte – von allen Gruppenmitgliedern gleichzeitig (simultan) und mit dem Gesicht in dieselbe Richtung ausgeführt werden. Die gleiche Blickrichtung muss in der Kreisformation nicht eingehalten werden. Abweichungen in Antrieb und Blickrichtung sind nur während eines Formationswechsels erlaubt. Spiegelaktionen sind nicht erlaubt, ausgenommen wie in der Beschreibung der Elemente festgelegt.

## Anhang VII. Inkrafttreten

### § 468 Inkrafttreten

Die Neufassung der WB - Fachteil Synchronschwimmen tritt nach der Veröffentlichung in den Amtlichen Mitteilungen des DSV in Kraft.