

Auszulosende Elemente für das PRT 2018 – Offenes Finale

Gruppe 1

- | | | |
|----------------------|--|------------|
| 1. Solo Element 4: | Senkr.Pos.-ganze Dreh.+ kombi. Schraube (3) | SKG: 2,7 |
| 2. Duett Element 3: | Fishtail-Dreh. + ganze Dreh. + konti. Schraube (2) | SKG: 2,8 |
| 3. Gruppe Element 4: | Manta Ray Hybrid | SKG: 3,1 |
| | | Summe: 8,6 |

Gruppe 2

- | | | |
|----------------------|--|------------|
| 1. Solo Element 2: | Delphin-Senkr.Pos./2 Dreh. (2) + konti. Schraube (3) | SKG: 3,4 |
| 2. Duett Element 5: | Thrust-Fishtailpos. + ganze Schraube (1) | SKG: 2,5 |
| 3. Gruppe Element 3: | Cyclon | SKG: 2,6 |
| | | Summe: 8,5 |

Gruppe 3

- | | | |
|----------------------|---|------------|
| 1. Solo Element 1: | Thrust-Bgk.-Airborne-Split | SKG: 2,7 |
| 2. Duett Element 2: | BB-Kombination | SKG: 2,9 |
| 3. Gruppe Element 2: | Senkr.Pos.- ganze Dreh.(1) + konti.Schraube (4) | SKG: 2,2 |
| | | Summe: 7,8 |

Gruppe 4

- | | | |
|----------------------|---|------------|
| 1. Solo Element 3: | Stingray | SKG: 3,2 |
| 2. Duett Element 1: | Senkr.Pos.-2 Drehungen + konti.Schraube (3) | SKG: 2,3 |
| 3. Gruppe Element 1: | Thrust-Bgk.Pos. + ganze Schraube (1) | SKG: 2,5 |
| | | Summe: 8,0 |

Für das offene Finale beim PRT 2018 werden zwei der vier Gruppen ausgelost.

Detaillierte Beschreibung der Elemente:

Geschwindigkeit der Zählseinheiten: Metronom mit 120 Schlägen pro Minute.

Gruppe 1 – 1. Solo Element 4: Senkr.Pos.-ganze Dreh.+ kombi. Schraube (3)

- 1-4 Hockposition
- 5-6 Beine in die Senkrechte Position strecken
- 7-8 Senkrechte Position halten
- 1-3 180 Grad Drehung in der Senkrechten Position
- 4-6 180 Grad Drehung in der Senkrechten Position
- 7-4 1080 Grad Schraube (3) mit gleichmäßigem Abtauchen bis auf Höhe der Knöchel, pro Zahl 180 Grad Schraube
- 5-2 1080 Grad Aufwärtsschraube (3) mit gleichmäßigem Auftauchen bis auf maximale Höhe, pro Zahl 180 Grad Schraube
- 3 Senkrechte Position stehen
- 4-5 Abtauchen
- 6 Fußzehen unter der Wasseroberfläche

Gruppe 1 – 2. Duett Element 3: Fishtail-Dreh. + ganze Dreh. + konti. Schraube (2)

- 1-4 Hockposition
- 5 Beine in die Fishtail Position strecken
- 6-8 Fishtail Position
- 1-8 720 Grad Drehung (2) in der Fishtail Position, wobei jeweils auf eine Zahl um 90° gedreht wird
- 1-3 360 Grad Drehung, währenddessen wird das waagerechte Bein zur senkrechten Position geschlossen
- 4 Senkrechte Position halten
- 5-8 720 Grad Schraube (2) bis an die Knöchel, pro Zahl 180 Grad Schraube
- 1 180 Grad Schraube bis Fußmitte
- 2 180 Grad Schraube bis die Zehen unter Wasser sind.
- 3 180 Grad Schraube unter Wasser
- 4 Abhocken

Gruppe 1 – 3. Gruppe Element 4: Manta Ray Hybrid

- 1-4 Wassertreten in Rückenlage
- 5 Kick in die Rückenlage
- 6-8 Rückenlage, paddeln mit mäßiger Vorwärtsbewegung
- 1-3 rechtes Bein anziehen in die Beugeknie Position
- 4 Beugeknie Position halten
- 5-7 rechtes Bein strecken in die Ballettbeinposition
- 8 Ballettbeinposition halten
- 1-3 linkes Bein anziehen in die Flamingo Position
- 4 Flamingo Position halten, Vorwärtsbewegung stoppen
- 5-8 abrollen, linkes Bein wird in die Fishtail Position gestreckt
- 1-4 Fishtail Position halten
- 5 180 Grad Drehung, während das waagerechte Bein zur Senkrechten Position geschlossen wird
- 6 Senkrechte Position halten
- 7 Beine gleichzeitig in die Gebogene Beugeknie Position an der WO ablegen
- 8 Gebogene Beugeknie Position an der WO halten
- 1 Beugeknie strecken in die Gebogene Position an der WO
- 2 gebogene Position an der WO halten
- 3-5 hochbiegen in die gestreckte Rückenlage
- 6-8 gestreckte Rückenlage

Gruppe 2 – 1. Solo Element 2: Delphin-Senkr.Pos./2 Dreh. (2) + konti. Schraube (3)

- 1-4 Wassertreten seitwärts, beide Arme seitlich gestreckt an der WO
- 5 mit einem Brustkicks und einer viertel Drehung nach rechts in die gestreckte Rückenlage, dabei wird der rechte Arm über die Seite nach oben genommen
- 6-8 gestreckte Rückenlage
- 1-2 Kopf geht unter Wasser und die Delphinbewegung wird eingeleitet
- 3-4 Gebogene Position an der WO einnehmen
- 5-7 Beine in die Senkrechte Position anheben
- 8-2 Senkrechte Position halten
- 3-8 360 Grad Drehung (1)
- 1-6 360 Grad Drehung (1)
- 7-4 1080 Grad Schraube (3) bis an die Knöchel, pro Zahl 180 Grad Schraube
- 5 180 Grad Schraube bis Fußmitte
- 6 180 Grad Schraube bis die Zehen unter Wasser sind
- 7 180 Grad Schraube unter Wasser
- 8 Abhocken

Gruppe 2 – 2. Duett Element 5: Thrust-Fishtailpos. + ganze Schraube (1)

- 1-4 Wassertreten
- 5-6 Bodyboost und Abtauchen
- 7-4 Hechtposition rückwärts einnehmen, Beine sind senkrecht
- 5 Beinboost (Thrust) in die Senkrechte Position
- 6 ein Bein in die Fishtail Position öffnen
- 7-8 360 Grad Schraube (1) bis an die Knöchel, während das waagerechte Bein gleichmäßig zur Senkrechten Position geschlossen wird
- 1 Fußzehen unter der Wasseroberfläche

Gruppe 2 – 3. Gruppe Element 3: Cyclon

- 1-4 Wassertreten seitwärts, beide Arme seitlich gestreckt an der WO
- 5 mit einem Brustkicks und einer viertel Drehung nach rechts in die gestreckte Rückenlage, dabei wird der rechte Arm über die Seite nach oben genommen
- 6-8 gestreckte Rückenlage
- 1-2 Kopf geht unter Wasser und die Delphinbewegung wird eingeleitet
- 3-4 rechtes Bein wird gleichmäßig angezogen während die Delphinbewegung fortgesetzt wird bis zur Gebogenen Beugeknieposition an der WO
- 5-6 Gebogene Beugeknie Position an der WO halten
- 7 180 Grad Twirl (linke Schulter zurück) wird ausgeführt, während gleichzeitig das rechte Bein auf direktem Weg in die Senkrechte Position geschlossen wird
- 8-2 Senkrechte Position halten
- 3-6 gleichzeitiges Öffnen beider Beine in die Spagat Position (rechts vorne)
- 1-2 Spagat Position halten
- 3-5 rechtes Bein in die Ritterposition anheben
- 6-8 rechtes Bein in die Gebogene Position an der WO ablegen
- 1 Gebogene Position an der WO halten
- 2-4 Hochbiegen in die gestreckte Rückenlage
- 5-8 gestreckte Rückenlage

Gruppe 3 – 1. Solo Element 1: Thrust-Bgk.-Airborne-Split

- 1-4 Wassertreten
- 5-6 Bodyboost und Abtauchen
- 7-4 Hechtposition rückwärts einnehmen, Beine sind senkrecht
- 5 Beinboost (Thrust) in die Senkrechte Position
- 6 ein Bein in die Beugeknieposition anziehen
- 7 während das senkrechte Bein nach vorne abgelegt wird, wird das Beugeknie nach hinten in die Airborne Split Position gestreckt
- 8 Beine in die Senkrechte Position schließen
- 1-2 senkrecht abtauchen
- 3 Fußzehen unter der Wasseroberfläche

Gruppe 3 – 2. Duett Element 2: BB-Kombination

- 1-4 Wassertreten in Rückenlage
- 5 Kick in die Rückenlage
- 6-8 Rückenlage, paddeln mit mäßiger Vorwärtsbewegung
- 1-2 ein Bein gestreckt aus der Rückenlage in die Ballettbeinposition aufnehmen
- 3 waagrechtes Bein in Flamingo Position an der WO anziehen
- 4 Beugeknie zum Doppelballettbein strecken
- 5-6 Doppelballettbein halten
- 7-8 Abtauchen in die Hechtposition rückwärts
- 1-2 halten
- 3-8 360 Grad Drehung (1) auftauchen und gleichzeitig ein Bein gleichmäßig mit dem Fuß an der WO ablegen um die Flamingo Position an der WO einzunehmen.
- 1-2 Flamingo Position an der WO halten
- 3 waagrechtes Bein strecken in die Ballettbein Position
- 4 Ballettbein gestreckt auf die WO ablegen
- 5-8 Rückenlage

Gruppe 3 – 3. Gruppe Element 2: Senkr.Pos.- ganze Dreh.(1) + konti.Schraube (4)

- 5-8 Wassertreten seitwärts
- 1 Armschwung mit rechts in die Bauchlage
- 2 Anhechten in die Hechtposition vorwärts
- 3 Hechtposition vorwärts
- 4 linkes Bein anwinkeln (Swirli – Knie nebeneinander, linke Ferse auf dem Po)
- 5-6 schließen in die Senkrechte Position
- 7-8 Senkrechte Position halten
- 1-8 360 Grad Drehung (1), pro Zahl 45 Grad Drehung
- 1-8 1440 Grad Schraube (4) bis an die Knöchel, pro Zahl 180 Grad Schraube
- 1 180 Grad Schraube bis Fußmitte
- 2 180 Grad Schraube bis die Zehen unter Wasser sind
- 3 180 Grad Schraube unter Wasser
- 4 Abhocken

Gruppe 4 – 1. Solo Element 3: Stingray

- 1-4 Wassertreten in Rückenlage
- 5 Kick in die Rückenlage
- 6-8 Rückenlage, paddeln mit gleichmäßiger Vorwärtsbewegung
- 1-2 ein Bein anziehen in die Beugeknie Position
- 3-4 Bein strecken ins Ballettbein
- 5-6 zweites Bein in die Flamingo Position anziehen
- 7-2 abrollen, das Beugeknie wird in die Fishtail Position gestreckt
- 3-4 Fishtail Position halten
- 5-6 Das waagerechte Bein wird in einem Bogen über die Wasseroberfläche gehoben, bis es das senkrechte Bein passiert
- 7-2 das senkrechte Bein bewegt sich in die entgegengesetzte Richtung und gleichzeitig beginnt eine 180° Drehung in eine Spagat Position.
- 3-4 Spagat Position halten
- 5-6 Bein in die Ritterposition anheben
- 7-8 Bein in die Gebogene Position an der WO ablegen
- 1 Gebogene Position an der WO
- 2-4 Hochbiegen in die gestreckte Rückenlage
- 5-8 gestreckte Rückenlage

Gruppe 4 – 2. Duett Element 1: Senkr.Pos.-2 Drehungen + konti.Schraube (3)

- 5-8 Wassertreten seitwärts
- 1 Armschwung mit rechts in die Bauchlage
- 2 Anhechten in die Hechtposition vorwärts
- 3 Hechtposition vorwärts
- 4 linkes Bein anwinkeln (Swirli – Knie nebeneinander, linke Ferse auf dem Po)
- 5-6 schließen in die Senkrechte Position
- 7-8 Senkrechte Position halten
- 1-8 360 Grad Drehung (1), dabei wird das rechte Bein gleichmäßig bis zur Beugeknieposition angezogen, pro Zahl 45 Grad Drehung
- 1-8 360 Grad Drehung (1), dabei wird das rechte Bein gleichmäßig bis zur Senkrechten Position gestreckt, pro Zahl 45 Grad Drehung
- 1-2 Senkrechte Position halten
- 3-8 1080 Grad Schraube (3) bis an die Knöchel, pro Zahl 180 Grad Schraube
- 1 180 Grad Schraube bis Fußmitte
- 2 180 Grad Schraube bis die Zehen unter Wasser sind
- 3 180 Grad Schraube unter Wasser
- 4 Abhocken

Gruppe 4 – 3. Gruppe Element 1: Thrust-Bqk.Pos. + ganze Schraube (1)

- 5-8 Wassertreten
- 1-2 Bodyboost und Abtauchen
- 3-8 Hechtposition rückwärts einnehmen, Beine sind senkrecht
- 1 Beinboost (Thrust) in die Senkrechte Position
- 2 ein Bein in die Beugeknie Position anziehen
- 3-4 360 Grad Schraube (1) bis an die Knöchel, während das Beugeknie gleichmäßig zur Senkrechten Position geschlossen wird
- 5 Fußzehen unter der Wasseroberfläche