

DSV – Pflichtranglistenturnier

im Synchronschwimmen

vom 25.01. – 26.01.2020 in Bochum

22. Oktober 2019



Deutscher Schwimm-Verband e.V.

Allgemeine Informationen

Veranstalter:	Deutscher Schwimm-Verband e.V.
Ausrichter:	Freie Schwimmer Bochum 1919 e.V.
Ort:	Hallenbad Hofstede Stettiner Str.1, 44809 Bochum
Datum:	25.01. – 26.01.2020

Auflistung der Elemente

Jugendfinale AK-AB

Gruppe 1

- | | | |
|----------------------|--|----------|
| 1. Gruppe Element 1: | Thrust +senkr.Pos.+senkr.Pos.Bgk.+180°Schr.zur Senk.Pos. | SKG: 2,3 |
| 2. Gruppe Element 2: | senkr.Pos. + Drehung-Schraube | SKG: 1,8 |
| 3. Gruppe Element 3: | Cyclon | SKG: 2,6 |
| 4. Gruppe Element 4: | Manta Ray Hybrid | SKG: 3,1 |
| 5. Gruppe Element 5: | Thrust + Barracuda Airborne Split | SKG: 2,5 |

Offenes Finale

Gruppe 1

- | | | |
|----------------------|--|------------|
| 1. Duett Element 3: | Fishtail-Dreh. + ganze Dreh. + konti. Schraube (2) | SKG: 2,8 |
| 2. Gruppe Element 4: | Manta Ray Hybrid | SKG: 3,1 |
| | | Summe: 5,9 |

Gruppe 2

- | | | |
|----------------------|--|------------|
| 1. Duett Element 5: | Thrust-Fishtailpos. + ganze Schraube (1) | SKG: 2,5 |
| 2. Gruppe Element 3: | Cyclon | SKG: 2,6 |
| | | Summe: 5,1 |

Gruppe 3

- | | | |
|----------------------|---|------------|
| 1. Duett Element 2: | BB-Kombination | SKG: 2,9 |
| 2. Gruppe Element 2: | Senkr.Pos.- ganze Dreh.(1) + konti.Schraube (4) | SKG: 2,2 |
| | | Summe: 5,1 |

Gruppe 4

- | | | |
|----------------------|---|------------|
| 1. Duett Element 1: | Senkr.Pos.-2 Drehungen + konti.Schraube (3) | SKG: 2,3 |
| 2. Gruppe Element 1: | Thrust-Bgk.Pos. + ganze Schraube (1) | SKG: 2,5 |
| | | Summe: 4,8 |

Für das offene Finale beim PRT 2019 werden **drei** der vier Gruppen ausgelost.

Detallierte Beschreibung der Elemente

Geschwindigkeit der Zählleinheiten: Metronom mit 120 Schlägen pro Minute.

Jugendfinale AK-AB

Gruppe Element 1 – Thrust-Beugeknie Position + 180 Grad Schraube

- 5-8 Wassertreten
- 1-2 Bodyboost mit Abtauchen
- 3-8 Vorbereitung in die Hechtposition rückwärts, Beine senkrecht
- 1 Beinboost in die Vertikale Position
- 2 Bein in die Beugeknieposition anziehen
- 3-4 180 Grad Schraube bis Knöchel, während dessen wird das gebeugte Bein gleichmäßig zur Vertikalen Position geschlossen
- 5 Fußzehen unter die Wasseroberfläche

Gruppe Element 2 – Senkrechte Pos.- Dreh. 180 Grad + kontinuierliche Schraube (2)

- 5-8 Wassertreten seitwärts
- 1 rechter Arm wird auf die Seite an der Wasseroberfläche gestreckt
- 2 Bauchlage
- 3 Hechtposition vorwärts
- 4 linkes Bein anwinkeln in den Swirly
- 5-6 schließen in die Vertikale
- 7-8 Vertikale halten
- 1-6 Drehung um 180 Grad
- 7-2 720 Grad (2) Schrauben bis zu den Knöcheln (pro Zahl 180 Grad)
- 3 180 Grad Schraube bis Fußmitte
- 4 180 Grad Schraube bis die Zehen unter Wasser sind
- 5 Abhocken

Gruppe Element 3 – Cyclon

- 1-4 Wassertreten seitwärts, beide Arme an der Wasseroberfläche
- 5 während eines Brustkicks in die gestreckte Rückenlage wird der rechte Arm über die Seite nach oben genommen
- 6-8 gestreckte Rückenlage
- 1-2 Kopf geht unter Wasser und die Delphinbewegung wird begonnen
- 3-4 rechtes Bein wird gleichmäßig bis zur gebogenen Beugeknieposition an der Wasseroberfläche angezogen, während die Delphinbewegung fortgesetzt wird
- 5-6 gebogene Beugeknieposition an der Wasseroberfläche halten
- 7 ein Twirl (180 Grad Drehung) wird mit der linken Schulter zurück ausgeführt, während das rechte Bein auf direktem Weg in die Vertikale Position geschlossen wird
- 8-2 Vertikale Position stehen
- 3-6 gleichzeitiges Öffnen beider Beine in die Spagatposition rechts
- 7-2 Spagatposition
- 3-5 rechtes Bein in die Ritterposition anheben
- 6-8 rechtes Bein in die gebogene Position an der Wasseroberfläche ablegen
- 1 gebogene Position an der Wasseroberfläche
- 2-4 hochbiegen in die gestreckte Rückenlage
- 5-8 gestreckte Rückenlage

Gruppe Element 4 – Manta Ray Hybrid

- 1-4 Wassertreten in der Rückenlage
- 5 Kick in die Rückenlage
- 6-8 Rückenlage mit mäßiger Vorwärtsbewegung
- 1-3 anziehen des linken Beins in die Beugeknieposition
- 4 Beugeknieposition halten
- 5-7 strecken ins Ballettbein links
- 8 Ballettbein halten
- 1-3 anziehen des rechten Beins in die Flamingoposition
- 4 Flamingoposition halten
- 5-8 abrollen, dabei wird das rechte Bein in die Fishtailposition gestreckt
- 1-4 Fishtailposition halten
- 5 180 Grad Drehung, dabei wird das untere Bein zur Vertikalen Position geschlossen
- 6 Vertikale Position halten
- 7 gebogene Beugeknieposition an der Wasseroberfläche einnehmen
- 8 gebogene Beugeknieposition an der Wasseroberfläche halten
- 1-2 Beugeknie in die gebogene Position an der Wasseroberfläche strecken
- 3 gebogene Position an der Wasseroberfläche halten
- 4-6 hochbiegen in die gestreckte Rückenlage
- 7-8 gestreckte Rückenlage

Gruppe Element 5 – Thrust + Barracuda Airborne Split

- 5-8 Wassertreten
- 1-2 Bodyboost mit Abtauchen
- 3-8 Vorbereitung in die Hechtposition rückwärts, Beine senkrecht
- 1 Beinboost in die Vertikale Position
- 2 Beine in die Airborne-Split-Position öffnen und schießen in die Vertikal Position
- 3-4 Abtauchen
- 5 Fußzehen unter die Wasseroberfläche

Offenes Finale

Gruppe 1-1 – Duett Element 3: Fishtail-Dreh. + ganze Dreh. + kontinuierliche 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 1-2 – 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 linkes Bein anziehen in die Beugeknie Position
- 4 Beugeknie Position halten
- 5-7 linkes Bein strecken in die Ballettbeinposition
- 8 Ballettbeinposition halten
- 1-3 rechtes Bein anziehen in die Flamingo Position
- 4 Flamingo Position halten, Vorwärtsbewegung stoppen
- 5-8 abrollen, rechtes 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 – Duett Element 5: Thrust - Fishtailposition + 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 2-2 – 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)
- 7-2 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 – Duett Element 2: Ballettbein-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 3-2 – Gruppe Element 2: Senkr.Pos.- ganze Dreh.(1) + kontinuierliche 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 – Duett Element 1: Senkrechte Pos.-2 Drehungen + kontinuierliche 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 4-2 – Gruppe Element 1: Thrust-Beugeknie 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

Annette Gäßler 22. Oktober 2019