

DEUTSCHER SCHWIMM-VERBAND e.V.



Wettkampfbestimmungen Synchronschwimmen

Neufassung 2009

Herausgeber: Deutscher Schwimm-Verband e.V.
Fachsparte Synchronschwimmen

Redaktion: Peter Stockhammer
WB-Beauftragter

Fachliche Überarbeitung: Annette Gäßler
Referentin WB-Angelegenheiten



Ausrüster für die Fachsparte Synchronschwimmen im DSV

Inhaltsverzeichnis

I. Allgemeine Bestimmungen

§ 401	Wettkämpfe	4
§ 402	Altersklassen	4
§ 403	Meisterschaften	5
§ 403 a	Startrechtswechsel /Zweitstartrecht	5
§ 404	Wettkampfstätte	6

II. Wettkampforganisation

§ 405	Ausschreibungen	7
§ 406	Meldungen	7
§ 407	Meldeergebnis	8
§ 408	Pflichten des Ausrichters	8
§ 409	Der Wettkampf	8
§ 410	Wettkampfprotokoll	10

III. Kampfrichter / Hilfskräfte

§ 411	Der Schiedsrichter	11
§ 412	Der Hilfsschiedsrichter	11
§ 413	Der Wertungsrichter	12
§ 414	Die Hilfskräfte	12

IV. Pflicht

§ 415	Pflicht	13
§ 416	Kampfgericht Pflicht	13
§ 417	Bewertung Pflicht	14
§ 418	Auswertung Pflicht	14
§ 419	Punktabzug Pflicht	14

V. Freie Kür: Solo, Duett, Gruppe, Kombination

§ 420	Die Freie Kür	15
§ 421	Kampfgericht Freie Kür	16
§ 422	Bewertung Freie Kür	16
§ 423	Auswertung Freie Kür	18
§ 424	Punktabzug Freie Kür	18
§ 425	Disqualifikation	19

VI. Technische Kür: Solo, Duett, Gruppe

§ 426	Die Technische Kür	20
§ 427	Kampfgericht Technische Kür	20
§ 428	Bewertung Technische Kür	20
§ 429	Auswertung Technische Kür	21
§ 430	Punktabzüge Technische Kür	21
§ 431	Disqualifikation	22

VII. Kombination

§ 432	Kombination	23
§ 433	Kampfgericht Kombination	23
§ 434	Bewertung Kombination	23
§ 435	Auswertung Kombination	23
§ 436	Punktabzug Kombination	23
§ 437	Disqualifikation	24

VIII. Bilderreigen

§ 438	Bilderreigen	25
§ 439	Kampfgericht Bilderreigen	25
§ 440	Bewertung Bilderreigen	25
§ 441	Auswertung Bilderreigen	25
§ 442	Punktabzug Bilderreigen	26
§ 443	Disqualifikation	26

IX. Schlussteil

§ 444	Endergebnis	27
§ 445	Einsprüche	27

Anhänge

I. Pflichtübungsgruppen

§ 446	Offene Pflichtübungsgruppen (FINA Senior)	28
§ 447	Pflichtübungen AK A/B (FINA Junior / AG 16,17, 18)	28
§ 448	Pflichtübungen AK C (FINA AG 13, 14, 15)	29
§ 449	Pflichtübungen AK D (FINA AG 12 and under)	29
§ 450	entfällt	
§ 451	entfällt	
§ 452	entfällt	
§ 453	entfällt	

II. Pflichtübungen (Figuren)

§ 454	Kategorien I – IV	30
-------	-------------------	----

III. Grundpositionen, Grundbewegungen, Übungen

§ 455	Grundpositionen	35
§ 456	Grundbewegungen	42
§ 457	Beschreibung der Übungen	50

IV. Technische Kür

§ 458	Allgemeine Bestimmungen	87
§ 459	Vorgeschriebene Elemente Kategorie A	87
§ 460	Vorgeschriebene Elemente Kategorie B	90
§ 461	Vorgeschriebene Elemente Kategorie C	92

V. Masters

§ 462	Allgemeine Anforderungen	95
§ 463	Wettkämpfe	95
§ 464	Altersklassen	95
§ 465	Meisterschaften	96
§ 466	Freie Kür	96
§ 467	Technische Kür	96
§ 468	Allgemeine Anforderungen	96
§ 469	Vorgeschriebene Elemente Solo	97
§ 470	Vorgeschriebene Elemente Duett/Trio	97
§ 471	Vorgeschriebene Elemente Gruppe	98

VI. Inkrafttreten

§ 472	Inkrafttreten	98
-------	---------------	----

I. Allgemeine Bestimmungen

§ 401 Wettkämpfe

- (1)
 - a) Wettkämpfe mit mindestens zwei der folgenden Wettkampfteile: Pflicht, Technische Kür (mit Solo, Duett, Gruppe) Freie Kür (mit Solo, Duett, Gruppe) (Trio AK Landes- SV)
 - b) Pflichtwettkämpfe
 - c) Wettkämpfe Freie Kür (mit Solo, Duett, Gruppe, Kombination)
 - d) Wettkämpfe Technische Kür (mit Solo, Duett, Gruppe)
 - e) Bilderreigen

- (2) Die Teilnehmerzahl beträgt bei
 - Duett 2 Schwimmer
 - Trio 3 Schwimmer
 - Gruppe 4 - 8 Schwimmer
 - Kombination 4 - 10 SchwimmerIm Duett ist ein, in der Gruppe und in der Kombination sind zwei Ersatzschwimmer zugelassen.

- (3) Schwimmer im Sinne dieses Fachteiles sind weibliche und männliche Teilnehmer an Wettkämpfen. Nach Geschlechtern getrennte Wettkämpfe sind nicht zulässig.

- (4) Jeder Schwimmer darf nur einmal je Wettkampf gemeldet werden.

- (5) Bei amtlichen Wettkampfveranstaltungen können Qualifikationsnormen festgelegt werden. Bei Nichterreichen der Qualifikationsnormen kann erhöhtes nachträgliches Meldegeld vom Veranstalter erhoben werden.

- (6) Für Trio gelten die gleichen Bestimmungen wie für Duett, so weit nicht etwas anderes bestimmt ist.

§ 402 Altersklassen

- (1) Die Teilnahme an Wettkampfveranstaltungen kann von der Zugehörigkeit zu folgenden Altersklassen abhängig gemacht werden:
 - Juniorenklasse 19 - 25 Jahre
 - Jugendklasse A 17 - 18 Jahre
 - Jugendklasse B 15 - 16 Jahre
 - Jugendklasse C 14 - 12 Jahre
 - Jugendklasse D 10 - 11 Jahre

- (2) Stichtag ist der 1. Januar des Jahres, in dem der Schwimmer das festgesetzte Alter vollendet.

- (3) Bei Jugendmeisterschaften starten im Gruppenwettkampf Jugend A und B als gemeinsame Altersklasse.

§ 403 Meisterschaften

- (1) Folgende Meisterschaften können ausgetragen werden:
 - Offene Meisterschaften
 - Altersklassenmeisterschaften (§ 402)
- (2) § 8 ist zu beachten.
- (3) Jede Meisterschaft setzt sich aus mindestens zwei der folgenden Wettkampfteile zusammen:
 - Pflicht
 - Technische Kür
 - Freie Kür
- (4) Der Kombinationswettbewerb besteht nur aus dem Wettkampfteil 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 § 18 (1 und 2) der Erwerb eines Zweitstartrechts zulässig. Seine Ausübung ist nur in Mannschaftswettbewerben (Duett, Trio, Gruppe, Kombination) zulässig. Als Mannschaftswettbewerbe gelten:
 - Wettbewerbe Synchronschwimmen der Jugendklasse für Duett, Trio, Gruppe, Kombination.
 - Wettbewerbe Synchronschwimmen der Junioren für Duett, Trio, Gruppe und Kombination.
 - Wettbewerbe Synchronschwimmen der Offenen Klasse für Duett, Trio, Gruppe und Kombination.
 - Wettbewerbe Synchronschwimmen der Masters für Duett, Trio, Gruppe und Kombination.Schwimmer mit Zweitstartrecht dürfen für ihren Erstverein an den vorgenannten Wettbewerben nicht teilnehmen.
- (3) Der Erwerb des Zweitstartrechts ist nicht an Termine gebunden. Vor einem erneuten Wechsel des Zweitstartrechts muss eine Frist von zwölf Monaten verstrichen sein. Ein Schwimmer, für den ein Zweitstartrecht beantragt wird, muss sein Startrecht in Mannschaftswettbewerben gemäß Abs. 2 für seinen Erstverein schriftlich niederlegen.
- (4) Das Zweitstartrecht erlischt, wenn das Erststartrecht niedergelegt wird.
- (5) Die Erteilung eines Zweitstartrechts ist vom Zweitverein auf amtlichem Formblatt beim Deutschen Schwimmverband - Lizenzstelle zu beantragen. Folgende Unterlagen sind beizufügen:
 - Zustimmung des Erstvereins
 - Nachweis der Zahlung der Verwaltungsgebühr.

- (6) Die Rückübertragung des Zweitstartrechts eines Schwimmers eines Zweitvereins auf den Erstverein (Stammverein) ist von ihm auf amtlichem Formblatt beim Schwimmverband zu beantragen. Folgende Unterlagen sind beizufügen:
- Zustimmung der SG / Zweitverein
 - Nachweis der Zahlung der Verwaltungsgebühr.

§ 404 Wettkampfstätte

Eine wettkampfgerechte Wettkampfstätte hat folgende Mindestvoraussetzungen zu erfüllen:

- Wasserfläche für die Pflicht: mindestens zwei Bereiche 10 m lang und 3 m breit, ein Bereich muss mindestens 3 m tief und ein Bereich mindestens 2,50 m tief sein. Der Abstand der 10 m langen Seite darf nicht größer als 1,50 m vom Poolrand sein.
- Wasserfläche für die Kür: mindestens 12 x 25 m, davon 12 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, muss diese eingerichtet werden. Die Wassertemperatur darf nicht weniger als 26 Grad C +/- 1 Grad betragen.
- Zwei vollständige Musikübertragungsanlagen mit CD-Player, Unterwasserlautsprecher und Mikrofon. Kassettenspieler und MD-Player (Minidisc) sind optional.
- Videoaufnahme- und Abspielgerät für die Technische Kür.
- Erhöhte Sitze für die Wertungsrichter.

II. Wettkampfororganisation

§ 405 Ausschreibungen

Die Ausschreibung soll enthalten:

- Art der Wettkampfanstaltung
- Veranstalter / Ausrichter
- Ort und Datum des Wettkampfes
- Wettkampffolge mit Zeitangabe
- Qualifikationsnormen
- Meldeanschrift
- Termin für den Meldeschluss
- Meldegeld, erhöhtes nachträgliches Meldegeld
- Zahlungstermin und Bankverbindung
- Anschrift des Schiedsrichters
- Bestimmungen über die Meldung von Kampfrichtern
- Höhe der Ordnungsgebühr bei Nichtstellung von Kampfrichtern
- Art der Auszeichnungen
- Technische Daten der Wettkampfanlage (Beckenmaße, Wassertiefe, Höhe des Beckenrandes)
- Position des Sprungturmes und der Ausgangsleitern (Grundriss und Schnitt sind wünschenswert)
- Art der Beleuchtung (Unterwasserbeleuchtung)
- Art der Tonanlage (Kassettenrekorder, CD- oder MD-Player, DAT)
- Genehmigungsvermerk (nur bei nicht amtlichen Wettkampfanstaltungen)
- Unterschrift

§ 406 Meldungen

- (1) Für Meldungen ist der vollständig ausgefüllte amtliche Meldebogen per E-Mail oder Datenträger an den Ausrichter und den Schiedsrichter zu senden. Der meldende Verein erhält vom Ausrichter bis zum Meldeschluss eine Empfangsbestätigung. Erhält der Verein diese Bestätigung nicht, gilt die Meldung als nicht abgegeben.
- (2) Je nach Ausschreibung sind die Wertungsformulare Pflicht, Technische Kür, Freie Kür und Kombination ausgefüllt an Ausrichter und Schiedsrichter zu übersenden.
- (3) Die Meldungen müssen bis zum Meldeschluss beim Ausrichter und Schiedsrichter vorliegen. Später eingehende und unvollständige Meldungen, sowie solche für die bis zum Meldeschluss kein Meldegeld eingegangen ist, sind nicht anzunehmen.
- (4) Schriftliche Rücknahme von Meldungen bis zum Meldeschluss löst keine Meldegeldpflicht aus. Eine fernmündliche Rücknahme ist schriftlich zu bestätigen.

§ 407 Meldeergebnis

- (1) Vom Ausrichter ist über die eingegangenen Meldungen ein Meldeergebnis zu erstellen. Die Startfolge für die Pflicht ist auszulosen, ebenso bei reinen Technischen Kür- und Freien Kürwettkämpfen bzw. Kürvorkämpfen und bei der Kombination. Besteht der Wettkampf aus den Wettkampfteilen Technische Kür und Freie Kür, ist die Startfolge der Technischen Kür auszulosen. Beim Auslosen der Kür-Startreihenfolge wie vorher erläutert, ist Folgendes zu berücksichtigen: erhält ein Verein in einer Disziplin (Solo, Duett, Gruppe, Kombination oder Bilderreigen) 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 Zeiten für die Abgabe der Tonträger (1/2 Stunde vor Beginn des jeweiligen Wettkampfabschnittes)
 - Die für die einzelnen Wettkämpfe gemeldeten Schwimmer / Mannschaften, Jahrgang und Vereine
 - Die gemeldeten bzw. von den Vereinen vorgeschlagenen Wertungsrichter oder das vom Schiedsrichter zusammengestellte Wertungsgericht.
- (3) Das Meldeergebnis ist vom Ausrichter dem zuständigen Fachwart, den beteiligten Vereinen und dem Schiedsrichter binnen fünf Tagen zuzusenden.
- (4) Ein Meldeergebnis mit Auflistung aller Namen **und Lizenznummern** ist 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, EDV-Anlage für die Auswertung, Tonanlage, Stoppuhren, Videoaufnahme- und Videowiedergabegeräte usw.) bereitzustellen.
- (2) Die Wettkampfstätte ist im erforderlichen Umfang bereitzustellen und herzurichten (siehe § 404).
- (3) Der Ausrichter hat
 - die Meldeöffnung durchzuführen,
 - das Meldeergebnis zu erstellen und zu versenden,
 - alle mit dem Wettkampfprotokoll verbundenen Aufgaben zu erledigen,
 - Trainingsmöglichkeiten in der Wettkampfstätte zu schaffen,
 - Videoaufnahmen aller Technischen Kürren zu erstellen, wenn sie Bestandteil des Wettkampfes sind.

§ 409 Der Wettkampf

- (1) In der Kampfrichtersitzung gibt der Schiedsrichter Änderungen zum Meldeergebnis und die endgültige Besetzung der Wertungsgerichte bekannt.

- (2) Die Auslosung der Pflichtübungsgruppe(n) nimmt der Schiedsrichter öffentlich binnen 12 bis 48 Stunden vor Beginn der Wettkampfanstaltung vor.
- (3) Alle Pflichtübungen müssen auf einer für die Schwimmer gut lesbaren Tafel in Beckennähe sichtbar sein.
- (4) Änderungen der Mannschaftsbesetzung im Duett, der Gruppe, der Kombination oder im Bilderreigen durch Einsatz von Ersatzschwimmern sowie die Reduzierung der gemeldeten Mannschaftsstärke einer Gruppe, einer Kombination oder eines Bilderreigen sind dem Schiedsrichter spätestens zwei (2) Stunden vor Beginn des Wettkampfabchnittes mitzuteilen. Danach sind Änderungen nur bei plötzlicher Krankheit oder bei Unfall eines Schwimmers zulässig und wenn Ersatzschwimmer bereit sind zu starten; die Startreihenfolge darf nicht geändert werden. Die endgültige Entscheidung in solchen Fällen obliegt dem Schiedsrichter.
In der Gruppe und in der Kombination darf eine Reduzierung die Meldung (einschließlich Ersatzschwimmer) nur um zwei Schwimmer verringern. Die Besetzung der Soli und Trios darf nicht geändert werden.
- (5) Bei Änderung der Besetzung von Duett und Gruppe in der Technischen Kür oder der Freien Kür sind die Pflichtpunkte der eingesetzten Schwimmer maßgebend.
- (6) Bei Wettkämpfen, die nur aus Technischer Kür oder Freier Kür bestehen, oder bei der Kombination und beim Bilderreigen wird die Startfolge im Rahmen der Meldeeröffnung durch Los entschieden, ebenso die Startfolge der Technischen Kür, wenn der Wettkampf aus den Wettkampfteilen Technische Kür und Freie Kür besteht.
- (7) Für die Startfolge bei der Technischen Kür und der Freien Kür sind die Schwimmer / Mannschaften entsprechend ihrer Pflichtvornoten in 6er-Gruppen einzuteilen, wenn der Wettkampf aus den Wettkampfteilen Pflicht und Technische Kür oder Freie Kür besteht. Innerhalb dieser Gruppen ist die Startfolge 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) Für die Startfolge in der Freien Kür sind die Schwimmer / Mannschaften entsprechend dem Ergebnis der Technischen Kür in 6er-Gruppen einzuteilen, wenn der Wettkampf aus den Wettkampfteilen Technische Kür und Freie Kür besteht. Innerhalb dieser Gruppen ist die Startfolge 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.
- (9) Für die Startfolge in der Technischen Kür und in der Freien Kür sind die Schwimmer / Mannschaften entsprechend ihrer Pflichtvornoten bzw. dem Ergebnis der Technischen Kür in 6er-Gruppen einzuteilen, wenn der Wettkampf aus drei Wettkampfteilen (Pflicht, Technische Kür, Freie Kür) besteht. Innerhalb dieser Gruppen ist die Startfolge 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.

- (10) Ein Wettkampf kann auch durch Vor- und Endkampf entschieden werden. Die Startfolge für den Vorkampf ist im Rahmen der Meldeeröffnung durch Los zu entscheiden. Am Endkampf nehmen die besten zwölf Soli, Duette, Gruppen aus dem Vorkampf teil. Die Startfolge ergibt sich aus dem Gesamtergebnis des Vorkampfes. Die Schwimmer / Mannschaften, die sich für die Plätze 7-12 qualifiziert haben, starten als erste Gruppe; die, welche sich für die Plätze 1-6 qualifiziert haben, starten als zweite Gruppe. Die Startfolge dieser Gruppen ist bis spätestens eine Stunde vor Beginn des jeweiligen Endkampfteiles öffentlich auszulosen.
- (11) Das Tragen von Schmuck jeglicher Art ist grundsätzlich nicht erlaubt.

§ 410 Wettkampfprotokoll

- (1) Über jede Wettkampfveranstaltung ist vom Ausrichter ein Protokoll zu fertigen und an folgenden Personenkreis zu übergeben bzw. gegen eine vorher zu hinterlegende Gebühr zu versenden (siehe § 14 (2) + (4)).
- Veranstalter (gebührenfrei)
 - Sachbearbeiter Kampfrichterwesen (gebührenfrei)
 - Synchronschwimmwart des zuständigen Verbandes (gebührenfrei)
 - Schiedsrichter (gebührenfrei)
 - Berechtigte Vereinsvertreter der beteiligten Vereine.
- (2) Das Wettkampfprotokoll muss enthalten:
- Art des Wettkampfes / der Wettkampfveranstaltung
 - Veranstalter / Ausrichter
 - Ort, Datum, Beginn und Ende der einzelnen Veranstaltungsabschnitte
 - Wertungsgericht Pflicht, Technische Küren, Freie Küren der Kombination
 - Pflichtübungsgruppen
 - Name, Verein, Jahrgang der Schwimmer
 - Ergebnisse des Wettkampfes (Pflicht, Technische Kür, Freie Kür, Kombination, Bilderreigen, Gesamtergebnis)
 - Erhöhtes nachträgliches Meldegeld; Disqualifikation(en)
- (3) 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.
- (4) Schwimmer oder Mannschaften, die nicht gestartet sind, sind im Wettkampfprotokoll aufzulisten.
- (5) Schiedsrichter und Protokollführer haben das Wettkampfprotokoll zu unterschreiben.
- (6) Alle Wettkampfunterlagen sind vom Ausrichter ein Jahr aufzubewahren.

III. Kampfrichter / Hilfskräfte

§ 411 Der Schiedsrichter

- (1) Der Schiedsrichter hat die volle Autorität für den Ablauf des Wettkampfes. 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.
- (3) Er leitet die Kampfrichtersitzung.
- (4) Er kann einen Kampfrichter 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, die die Schwimmer nicht zu vertreten haben, nicht verantwortet werden kann.
- (7) Er gibt durch Pfiff den Start für Technische Kür, Freie Kür, Kombination und Bilderreigen frei.
- (8) Nach Technischer Kür, Freier Kür, Kombination und Bilderreigen veranlasst er durch Pfiff die Wertungsrichter zum Aufzeigen ihrer Wertungen.
- (9) Punktabzüge in Pflicht, Technischer Kür, Freier Kür, Kombination und Bilderreigen gemäß § 419, 424, 430, 436, 442 sind von ihm vorzunehmen.
- (10) Er nimmt Disqualifikationen in der Technischen Kür, der Freien Kür, der Kombination und im Bilderreigen gemäß § 425, 431, 437, 443 vor.
- (11) Er kann Aufgaben auf andere Kampfrichter übertragen.
- (12) Wenn die Schwimmkleidung nicht §415 Abs. 5 oder § 420 Abs. 3 entspricht, 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.
- (2) Er hat dem Schiedsrichter Gründe für einen Punktabzug zu melden (vgl. § 419).
- (3) Er entscheidet darüber, ob in der Pflicht ein Schwimmer die Übung wiederholen darf (vgl. § 419 Abs. 1 Buchstabe a).

§ 413 Der Wertungsrichter

- (1) Die Wertungsrichter haben die Leistung der Schwimmer zu beobachten, zu analysieren und bewerten, indem sie Punkte vergeben.
- (2) Sie sind bei ihrer Bewertung an die Kriterien in §§ 417, 422, 428, 434, 440 gebunden.
- (3) Sie geben die Wertungen unparteiisch und selbstständig in eigener Verantwortung ab.
- (4) Die Wertungen in der Technischen Kür, der Freien Kür, in der Kombination und im Bilderreigen müssen vor dem Aufzeigen auf einem Zettel schriftlich festgelegt werden. Dieser ist dem Schiedsrichter zuzuleiten. Im Falle einer Differenz hat die schriftliche Festlegung Vorrang vor der aufgezeigten Wertung.
- (5) Ist ein Wertungsrichter nicht in der Lage, seine Wertung aufzuzeigen, ist der Durchschnitt der übrigen Wertungen als seine Wertung einzusetzen. Es ist zum nächsten Zehntelpunkt aufzurunden.

§ 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 / Auswertern die Wertungen in der Reihenfolge der Sitzordnung der Wertungsrichter an.
- (4) Der **Ansager** wird nur auf Weisung des Schiedsrichters und des Veranstalters / Ausrichters tätig. Er hat die Aufgabe, die Schwimmer rechtzeitig zum Start aufzurufen und sie sowie die Zuschauer über den Ablauf und die Ergebnisse zu informieren. Er soll Erläuterungen geben, wenn dies notwendig und möglich ist.
- (5) Die **Schreiber** tragen die angesagten Wertungen in das entsprechende Wertungsformular ein. Bei EDV-Auswertung kann eine vereinfachte Wertungsliste eingesetzt werden.
- (6) Die **Auswerter** berechnen die Punkte und tragen diese in das Wertungsformular ein.
- (7) Zwei **Zeitnehmer** kontrollieren in der Technischen Kür, der Freien Kür, der Kombination und im Bilderreigen die Dauer der Aufmarschzeit, die Gesamtzeit sowie die Bewegung am Beckenrand. Sie sagen den Schreibern die Zeiten zur Eintragung in das entsprechende Wertungsformular an und informieren den Schiedsrichter über Fehler im Einhalten der Zeitbegrenzungen.
- (8) Der **Protokollführer** hat über das Ergebnis einer Wettkampfvveranstaltung ein Protokoll zu erstellen.
- (9) Aufgaben der Hilfskräfte können über EDV wahrgenommen werden.

IV. Pflicht

§ 415 Pflicht

- (1) Die Pflicht bei offenen Meisterschaften und Juniorenmeisterschaften besteht aus den beiden obligatorischen Pflichtübungen und einer der fakultativen (auszulosenden) Gruppen gemäß § 446.
- (2) Die Pflicht bei den übrigen Altersklassenmeisterschaften besteht ebenfalls aus zwei obligatorischen Pflichtübungen und einer der fakultativen (auszulosenden) Gruppen. Die Altersklassen sind wie folgt festgelegt:

Jugendklasse A	§ 447
Jugendklasse B	§ 447
Jugendklasse C	§ 448
Jugendklasse D	§ 449
- (3) Die Pflichtübungen sollen für die Dauer von vier Jahren gelten und sind vom Vorsitzenden der Fachsparte Synchronschwimmen im Amtsblatt bekannt zu geben.
- (4) Bei den übrigen Wettkampfveranstaltungen kann der Veranstalter je nach dem Leistungsvermögen der Schwimmer eine Pflichtübungsgruppe gemäß §§ 446 bis 449 in der Ausschreibung festlegen.
- (5) Die vorgeschriebene Wettkampfbekleidung ist einteilige, schwarze Schwimmkleidung und weiße Badekappe. Schwimmbrille und Nasenklammern 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 Figur nicht mehr zugelassen.

§ 416 Kampfgericht Pflicht

- (1) Das Kampfgericht Pflicht besteht aus
 - 1 Schiedsrichter
 - 1 Wertungsgericht mit 1 Hilfsschiedsrichter
 - 6 oder 7 Wertungsrichtern
- (2) Dem Wertungsgericht sind zuzuordnen:
 - 1 Startordner
 - 1 Ansager
 - 3 Schreiber / Auswerter (ohne EDV – Auswertung) oder
 - 2 Schreiber und 1 EDV – Auswerter (bei 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.

- (2) Die Pflichtübungen sollen hoch und kontrolliert und jeder Teil der Übung muss klar ersichtlich und in gleichmäßigem Tempo ausgeführt werden, außer wenn in der Beschreibung etwas anderes angegeben wird.
- (3) 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 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. Dann werden Punktabzüge vorgenommen. Der nun vorliegende Wert ist das Pflichtergebnis.
- (2) Für Duett 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 / Trio / Gruppe, das zur Ermittlung des Endergebnisses (§444) und zur Bestimmung der Startfolge von Technischer Kür und Freier Kür gemäß § 409 Abs. 7 und 9 herangezogen wird. Im Solo ist das Pflichtergebnis von Abs. 1 die Pflichtvornote.

§ 419 Punktabzug Pflicht

- (1) In der Pflicht sind zwei Punkte abzuziehen
- wenn ein Schwimmer eine andere Übung (§ 454) als die vorgeschriebene ausführt oder wenn eine Übung nicht alle erforderlichen 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. Freie Kür: Solo, Duett, Gruppe, Kombination

§ 420 Die Freie Kür

- (1) In der Freien Kür sind die Schwimmer / Mannschaften in der Wahl der Musik, der Bewegung und der Choreographie frei.
- (2) Für die einwandfreie Qualität der Musikaufnahmen und die ordnungsgemäße Beschriftung der Tonträger sind die Mannschaftsführer/Trainer verantwortlich. Auf dem Tonträger darf nur eine Kürmusik aufgenommen sein. Für jede Kür (Technische Kür und Freie Kür Solo, Duett, Trio, Gruppe, Kombination) ist ein eigener Tonträger abzugeben.
Auf dem Tonträger ist zu vermerken:
 - Name(n) der Schwimmer (nur Solo, Duett und Trio)
 - Name des Vereins
 - Wettkampf
 - ZeitWenn die Musikwiedergabe während des Wettkampfes fehlerhaft ist, ist es den Mannschaftsführern/Trainern erlaubt, sofort einen Ersatztonträger beim Tontechniker abzugeben. Sollte dieser die Kürmusik wieder nicht ordnungsgemäß abspielen, so erhalten der/die Schwimmer einen (1) Punkt Abzug.
- (3) Die einteilige Schwimmbekleidung soll zur sportlich-künstlerischen Note beitragen. Zusätzliche Ausrüstung, Schwimmbrillen oder zusätzliche Kleidung sind - außer aus medizinischen Gründen - verboten. Ein ärztliches Attest ist vorzulegen. Nasenklammern oder Stöpsel sind erlaubt.
- (4) Folgende Zeitbegrenzungen müssen eingehalten werden:
 - a) **Offene Meisterschaften, Juniorenmeisterschaften und Jugendklassenmeisterschaften AK A / B**

Solo	3:00 Minuten	+/-	15 Sekunden
Duett / Trio	3:30 Minuten	+/-	15 Sekunden
Gruppe	4:00 Minuten	+/-	15 Sekunden
Kombination	4:30 Minuten	+/-	15 Sekunden
 - b) **Jugendklassenmeisterschaften AK C**

Solo	2:30 Minuten	+/-	15 Sekunden
Duett / Trio	3:00 Minuten	+/-	15 Sekunden
Gruppe	3:30 Minuten	+/-	15 Sekunden
Kombination	4:00 Minuten	+/-	15 Sekunden
 - c) **Jugendklassenmeisterschaften AK D**

Solo	2:00 Minuten	+/-	15 Sekunden
Duett / Trio	2:30 Minuten	+/-	15 Sekunden
Gruppe	3:00 Minuten	+/-	15 Sekunden
Kombination	3:30 Minuten	+/-	15 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 beim Verlassen des Beckenrandes, bei Duett, Trio, Gruppe und Kombination, wenn der letzte Schwimmer den Beckenrand verlässt.

- (6) Die Freie Kür muss mit der Musik am Beckenrand oder im Wasser beginnen; sie endet im Wasser gleichzeitig mit der Musik. Sie muss ohne Unterbrechung geschwommen werden.
- (7) Bei Kürwettkämpfen darf die Aufmarschzeit einschließlich Aufstellung zum Start nicht länger als 30 Sekunden betragen. Die Zeitmessung beginnt, wenn der erste Schwimmer den Startpunkt durchläuft und endet, wenn der letzte Schwimmer still steht.
- (8) Bei Kürren, die im Wasser beginnen, darf die Aufmarschzeit bis zur Startposition im Wasser ebenfalls nur 30 Sekunden betragen. Die Zeitmessung beginnt, wenn der erste Schwimmer den Startpunkt durchläuft und endet wenn der letzte Schwimmer seine Startposition eingenommen hat.
- (9) Bei der Gruppen-Kür und in der Kombination sind keine Türme, menschlichen Pyramiden oder Sprünge an Deck erlaubt. Es muss mindestens ein Fuß oder eine Hand von jedem Athleten auf dem Boden sein.

§ 421 Kampfgericht Freie Kür

- (1) Das Kampfgericht Freie Kür besteht aus:
 - 1 Schiedsrichter
 - 6 oder 7 Wertungsrichtern.
 Die Wertungsrichter sind an den Längsseiten des Beckenrandes zu platzieren.
- (2) Es können auch zwei Wertungsgerichte eingesetzt werden. In diesem Falle bewertet das erste Wertungsgericht den Technischen Wert und das zweite Wertungsgericht den Künstlerischen Eindruck.
- (3) Dem Kampfgericht sind zuzuordnen:
 - 1 Ansager
 - 2 Schreiber
 - 2 Zeitnehmer
 - 1 Protokollführer / EDV - Auswerter
- (4) Für die Kombination:
 - 3 technische Assistenten zur Überprüfung der Regeln des § 432 Abs. 2

§ 422 Bewertung Freie Kür

- (1) Die Punkte sind vom Standpunkt der Perfektion aus zu vergeben.
- (2) In der Bewertung der Freien Kür wird unterschieden zwischen den Wertungen Technischer Wert und Künstlerischer Eindruck.

- (3) In der Freien Kür können 0 - 10 Punkt 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

- (4) a) **Technischer Wert** - zu berücksichtigen sind:

<u>Kategorie</u>	Solo	Duett	Gruppe	Kombi
- Ausführung von Armbewegungen, Übungen und deren Teile, Antriebstechniken, Genauigkeit von Formationen	50%	40%	40%	40%
- Synchronisation der Schwimmer untereinander und zur Musik	10%	30%	30%	30%
- Schwierigkeit von Armbewegungen, Übungen und deren Teile, Formationen, Synchronisation	40%	30%	30%	30%

- b) **Künstlerischer Eindruck** - zu berücksichtigen sind:

<u>Kategorie</u>	Solo	Duett	Gruppe	Kombi
- Choreographie Abwechslungsreichtum, Kreativität Raumaufteilung, Formationen, Übergänge	50%	50%	50%	60%
- Musikinterpretation Dynamik, Takt, Melodie der Musik umsetzen, Charakter, Stimmung, Thema der Musik interpretieren	20%	30%	30%	30%
- Präsentation Art und Weise der Darstellung. Gesamteindruck	30%	20%	20%	10%

Für die Freie Kür und die Kombination vergibt jeder Wertungsrichter drei Wertungen, jeweils von 0 – 10 Punkten (§ 422 Abs. 3). Die Wertungsrichter für den Technischen Wert vergeben Wertungen für Ausführung, Synchronisation und Schwierigkeit. Die Wertungsrichter für den Künstlerischen Eindruck vergeben Wertungen für Choreografie, Musikinterpretation und Präsentation. Die Rechner berechnen den Technischen Wert von jedem Wertungsrichter und den Künstlerischen Eindruck von jedem Wertungsrichter.

§ 423 Auswertung Freie Kür

Die drei Wertungen jedes einzelnen Wertungsrichters sind nach § 422 zu verrechnen (Wertung). Für jedes Wertungsgericht sind die höchste und die niedrigste Wertung (jeweils nur eine) zu streichen. Die verbleibenden Wertungen werden addiert und durch ihre Anzahl dividiert (Mittelwert). Die Mittelwerte sind jeweils mit 5 zu multiplizieren (Teilergebnis). Die jeweiligen Teilergebnisse dieser Wertungen ergeben addiert, nach Berücksichtigung von Punktabzügen (§ 424), das Ergebnis Freie Kür.

Beispiel: Solo

Technischer Wert – Wertungsrichter 1				Künstlerischer Eindruck – Wertungsrichter 1			
Kategorie	Punkte	Gewichtung	Ergebnis	Kategorie	Punkte	Gewichtung	Ergebnis
Ausführung	10,0	x 0,5	5,00	Choreografie	10,0	x 0,5	5,00
Synchronisation	10,0	x 0,1	1,00	Interpretation	10,0	x 0,2	2,00
Schwierigkeit	10,0	x 0,4	4,00	Präsentation	10,0	x 0,3	3,00
			Wertung				Wertung
			10,00				10,00

1. bei 6 Wertungsrichtern

$$\left(\frac{(10)+10+10+10+10+(10)}{4} \times 5 \right) + \left(\frac{(10)+10+10+10+10+(10)}{4} \times 5 \right) = 100$$

2. bei 7 Wertungsrichtern

$$\left(\frac{(10)+10+10+10+10+10+(10)}{5} \times 5 \right) + \left(\frac{(10)+10+10+10+10+10+(10)}{5} \times 5 \right) = 100$$

§ 424 Punktabzug Freie Kür

- (1) Wenn eine Gruppe aus weniger als acht Schwimmer besteht, sind für jeden fehlenden Schwimmer 0,5 Punkte abzuziehen.
- (2) Ein Punkt ist in der Freien Kür abzuziehen
 - a) wenn die Zeitbegrenzung von 10 Sekunden für den Beckenrand überschritten wird;
 - b) wenn die Zeitbegrenzung nach § 420 Abs. 4 über- oder unterschritten wird;
 - c) wenn die Zeitbegrenzung nach § 420 Abs. 7 oder 8 überschritten wird.
 - d) wenn in der Kombination die Regeln in § 432 Abs. 2 nicht eingehalten werden
 - e) wenn ein Schwimmer während der Vorführung den Beckenboden benutzt
 - f) wenn auch der Ersatztonträger die Musik nicht ordnungsgemäß abspielt

- (3) Zwei Punkte sind in der Freien Kür abzuziehen,
 - a) wenn ein(e) Schwimmer / Mannschaft die Bewegung am Beckenrand abbricht und die Freie Kür neu beginnt;
 - b) wenn ein Schwimmer den Boden als Stütze benutzt, um weitere Schwimmer zu stützen oder diesen zu assistieren;
 - c) wenn in der Gruppe oder Kombination die Regeln des § 420 Abs. 9 nicht eingehalten werden.
- (4) Der Punktabzug ist vom Schiedsrichter vorzunehmen.

§ 425 Disqualifikation

- (1) Wenn Schwimmer die Freie Kür nach dem Eintritt ins Wasser abbrechen, werden sie disqualifiziert, außer wenn ihr Verhalten durch Gründe verursacht wird, die sie nicht zu vertreten haben.
- (2) Schwimmt eine Mannschaft (Duett, Trio, Gruppe, Kombination) in einer anderen Besetzung als angegeben, ist sie zu disqualifizieren.

VI. Technische Kür: Solo, Duett, Gruppe

§ 426 Die Technische Kür

- (1) In der Technischen Kür sind die Schwimmer / Mannschaften in der Wahl der Musik frei. Die Musik kann die gleiche wie in der Freien Kür sein. Die vorgeschriebenen Elemente (§459 oder §460 oder §461) müssen enthalten sein. Sie sollen für die Dauer von vier Jahren gelten und sind vom Vorsitzenden der Fachsparte Synchronschwimmen im Amtsblatt bekannt zu geben. Es können zusätzliche Elemente eingebaut werden. Ihre Platzierung innerhalb der Technischen Kür ist freigestellt.
- (2) Es gilt § 420 Abs. 2 und 3.
- (3) Folgende Zeitbegrenzungen müssen eingehalten werden:

Solo	2:00 Minuten	+/- 15 Sekunden
Duett	2:20 Minuten	+/- 15 Sekunden
Gruppe	2:50 Minuten	+/- 15 Sekunden
- (4) Es gilt § 420 Abs. 5 bis 9.

§ 427 Kampfgericht Technische Kür

Es gilt § 421 Abs. 1 bis 3.

Dem Kampfgericht werden zugeordnet:

- 3 technische Assistenten zur Überprüfung der Regeln von § 459 – § 461.

§ 428 Bewertung Technische Kür

- (1) Die Punkte sind vom Standpunkt der Perfektion aus zu vergeben.
- (2) In der Bewertung der Technischen Kür wird unterschieden zwischen den Wertungen Ausführung und Gesamteindruck.
- (3) In der Technischen Kür können 0 - 10 Punkte vergeben werden, wobei 1/10 Punkte möglich sind: Punkteinteilung wie bei § 422 Abs. 3.
- (4) a) **Ausführung** - zu berücksichtigen sind:

- Ausführung der vorgeschriebenen Elemente (Solo, Duett, Gruppe)	70 %
- Ausführung der Strokes, anderen Figuren und Teile davon, Antriebstechniken und Präzision der Formation (Solo, Duett, Gruppe)	30 %

In der Technischen Kür vergeben die Wertungsrichter, welche die Ausführung bewerten, für jedes vorgeschriebene Element eine individuelle Wertung und eine Wertung für den Rest der Kür. Die Rechner berechnen die Wertung für die Ausführung.

b) Gesamteindruck

Kategorie	Solo	Duett	Gruppe
- Synchronisation	10 %	20 %	30 %
- Schwierigkeit	30 %	30 %	20 %
- Choreografie, Interpretation der Musik	40 %	40 %	40 %
- Art und Weise der Darstellung	20 %	10 %	10 %

In der Technischen Kür vergeben die Wertungsrichter, welche den Gesamteindruck bewerten, für jede Komponente (Synchronisation, Schwierigkeit, Choreografie und Interpretation der Musik sowie Art und Weise der Darstellung) eine individuelle Wertung. Die Rechner berechnen die Wertung für den Gesamteindruck.

§ 429 Auswertung Technische Kür

Die Wertungen jedes einzelnen Wertungsrichters für die **Ausführung der Elemente** sind zu summieren, durch ihre Anzahl zu teilen und mit 0,7 zu multiplizieren (Zwischenergebnis). Die Wertung **Ausführung für den restlichen Teil der Kür** wird mit 0,3 multipliziert und zum Zwischenergebnis addiert (Wertung).

Die vier Wertungen jedes einzelnen Wertungsrichters für den **Gesamteindruck** sind nach § 428 Abs. 4 zu verrechnen (Wertung).

Für jedes Wertungsgericht sind die höchste und die niedrigste Wertung (jeweils nur eine) zu streichen. Die verbleibenden Wertungen werden addiert und durch ihre Anzahl dividiert (Mittelwert). Die Mittelwerte sind jeweils mit 5 zu multiplizieren (Teilergebnis 2). Die jeweiligen Teilergebnisse dieser Wertungen ergeben addiert, nach Berücksichtigung von Punktabzügen (§ 424), das Ergebnis Technische Kür.

Beispiel: Solo

Ausführung – Wertungsrichter 1				Gesamteindruck – Wertungsrichter 1			
Kategorie		Punkte	Ergebnis	Kategorie	Punkte	Gewichtung	Ergebnis
Elemente	Element 1	10,0		Synchronisation	10,0	x 0,1	1,00
	Element 2	10,0		Schwierigkeit	10,0	x 0,3	3,00
	Element 3	10,0		Cheographie	10,0	x 0,4	4,00
	Element 4	10,0		Darstellung	10,0	x 0,2	2,00
	Element 5	10,0					
	Element 6	10,0					
	Element 7	10,0					
	Mittelwert	10,0 x 0,7		7,00			
Rest der Kür		10,0 x 0,3	3,00				
			Wertung				10,00

1. bei 6 Wertungsrichtern

$$\left(\frac{(10)+10+10+10+10+(10)}{4} \times 5 \right) + \left(\frac{(10)+10+10+10+10+(10)}{4} \times 5 \right) = 100$$

2. bei 7 Wertungsrichtern

$$\left(\frac{(10)+10+10+10+10+10+(10)}{5} \times 5 \right) + \left(\frac{(10)+10+10+10+10+10+(10)}{5} \times 5 \right) = 100$$

§ 430 Punktabzüge Technische Kür

- (1) Es gilt § 424 Abs. 1 und 3 sowie § 424 Abs. 2 e) und f)
- (2) Für jedes ganze vorgeschriebene Technische Element (§459 – §461), das im Solo oder im Duett oder in der Gruppe von allen Schwimmern ausgelassen wird, sind vom Wert der Ausführung zwei (2) Punkte abzuziehen.
- (3) Für jeden Teil eines Technischen Elementes oder einer Aktion, der im Solo oder im Duett oder in der Gruppe von allen Schwimmern ausgelassen wird, oder wenn eine inkorrekte/zusätzliche Sequenz in einem Technischen Element oder einer Aktion im Solo oder im Duett und in der Gruppe von allen Schwimmern durchgeführt wird, wird ein (1) Punkt von der Wertung der Ausführung abgezogen.
- (4) Für jeden Schwimmer, der einen Teil eines Technischen Elementes oder einer Aktion auslässt, oder für jeden Schwimmer, der eine inkorrekte/zusätzliche Sequenz in einem Element oder einer Aktion durchführt, wird ein halber (0,5) Punkt pro Schwimmer und fehlendem Element von der Wertung der Ausführung abgezogen, bis zu einem maximalen Abzug von zwei (2) Punkten.
- (5) Für jeden Verstoß gegen das Verbot von „Spiegelaktionen“ im Duett und in der Gruppe wird für jeden Schwimmer ein halber (0,5) Punkt von der Wertung der Ausführung abgezogen.
- (6) Ein (1) Punkt ist in der Technischen Kür abzuziehen,
 - a) wenn die Zeitbegrenzung nach § 420, Abs. 7 oder 8 überschritten wird;
 - b) wenn die Zeitbegrenzung von 10 Sekunden für Bewegungen am Beckenrand überschritten wird
 - c) wenn eine Zeitbegrenzung nach § 426 Abs. 3 über- oder unterschritten wird.
- (7) Zwei (2) Punkte sind abzuziehen, wenn die Regeln nach § 420 Abs. 9 nicht eingehalten werden.
- (8) Der Schiedsrichter kann für seine endgültige Entscheidung eine Videoaufzeichnung verwenden.
- (9) Der Punktabzug ist vom Schiedsrichter vorzunehmen.

§ 431 Disqualifikation

Es gilt § 425.

VII. Kombination

§ 432 Kombination

- (1) Die Kombination besteht allein aus dem Wettkampfabschnitt Freie Kür. Es ist eine Kombination von Solo-, Duett-, Trio- und Gruppen-Kür in frei gewählter Reihenfolge. Es können maximal 10 Schwimmer teilnehmen.
- (2) Die Kombination muss enthalten:
 - a) mindestens 2 Parts mit weniger als 3 Teilnehmern (d. h. mindestens 2x Solo oder 2x Duett oder 1 Solo und 1 Duett)
 - b) mindestens 2 Parts mit mehr als 3 Teilnehmern (d. h. mindestens 2 Gruppenanteile mit 4 – 10 Teilnehmern)
 - c) Trio ist zusätzlich erlaubt, solange mindestens 2 Parts mit Solo und / oder Duett und 2 Parts mit mehr als 3 Teilnehmern geschwommen werden.
- (3) Der Start kann außerhalb oder im Wasser erfolgen. Alle folgenden Parts starten im Wasser. Die jeweiligen Wechsel oder Übergänge müssen direkt am Ende des vorangegangenen Teils starten.
- (4) Zeitlimit:
 - a) Bewegungen an Land maximal 10 Sekunden.
 - b) Für die Gesamtzeit gilt § 420 Abs. 4 a - c.
- (5) Im Übrigen gelten die Bestimmungen des § 420 Abs. 1 – 9.

§ 433 Kampfgericht Kombination

Es gilt § 421 Abs. 1 bis 4.

§ 434 Bewertung Kombination

Es gilt § 422 Abs. 1 bis 4.

§ 435 Auswertung Kombination

Es gilt § 423

§ 436 Punktabzug Kombination

- (1) Ein Punkt ist in der Kombination abzuziehen
 - a) wenn die Zeitbegrenzung von 10 Sekunden am Beckenrand überschritten wird,
 - b) wenn die Gesamtzeit unter- oder überschritten wird,
 - c) wenn die Aufmarschzeit von 30 Sekunden überschritten wird,
 - d) wenn die jeweiligen Wechsel oder Übergänge nicht direkt dort beginnen, wo der vorangegangene Teil beendet wird.

- (2) Zwei Punkte sind abzuziehen
- a) wenn ein Schwimmer den Beckenboden als Stütze benutzt, um weitere Schwimmer zu stützen oder diesen zu assistieren,
 - b) wenn ein Schwimmer / Mannschaft die Bewegung am Beckenrand abbricht und die Kür neu beginnt,
 - c) wenn die Regeln des § 420 Abs. 9 nicht eingehalten werden.

§ 437 Disqualifikation

Es gilt § 425.

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 § 421.

§ 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, Abgestimmtheit der Bewegungen auf die Musik
 - Präsentation
 - Art und Weise der Darstellung und Gesamteindruck.
- (2) Im Übrigen gelten die Bestimmungen des § 422 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 Bilderreigenergebnis.

§ 442 Punktabzug Bilderreigen

- (1) Drei Punkte werden abgezogen, wenn
 - a) weniger als 5 Bilder vorhanden sind,
 - b) weniger als 4 Pflichtübungen aus 4 Kategorien gezeigt werden,
 - c) die Elemente Kette und Rad fehlen,
 - d) die genannte Reihenfolge nicht eingehalten wird,
 - e) Zeichen von außen stehenden Personen den Ablauf des Bilderreigens steuern.

- (2) Im Übrigen gilt § 424 Abs. 2, 3 und 4.

§ 443 Disqualifikation

Es gilt § 425.

IX. Schlussteil

§ 444 Endergebnis

- (1) Das Endergebnis ist durch die Addition der Ergebnisse der verschiedenen Wettkampfteile zu errechnen. In jedem Wettkampfteil können maximal 100 Punkte erreicht werden.
- (2) Bei drei Wettkampfteilen (Pflicht, Technische Kür, Freie Kür) wird das Endergebnis durch Addition der einzelnen Teile ermittelt: es können maximal 300 Punkte erreicht werden.
- (3) Bei zwei Wettkampfteilen (Pflicht und Freie Kür oder Pflicht und Technische Kür oder Technische Kür und Freie Kür) wird das Endergebnis durch Addition der beiden Teile ermittelt: es können maximal 200 Punkte erreicht werden.
- (4) Sofern es sich um nur einen Wettkampfteil handelt, Pflichtwettkampf oder Technische Kür oder Freie Kür oder Kombination oder Bilderreigen, bildet das Pflicht-, Technische Kür-, Freie Kür-, Kombinations- oder Bilderreigenergebnis das Endergebnis: es können maximal 100 Punkte erreicht werden.
- (5) 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 Technischen Wertes der Freien Kür ausschlaggebend für den besseren Platz.

§ 445 Einsprüche

- (1) Grundsätzlich gilt § 28.
- (2) Ein Einspruch gegen das Ergebnis eines Wettkampfes muss dem Schiedsrichter spätestens 30 Minuten nach Bekanntgabe schriftlich vorgelegt werden, spätestens jedoch binnen 7 (sieben) Tagen, wenn nachgewiesen werden kann, dass der Einspruchsgrund nicht früher zu erkennen war.
- (3) Gegen Wertungen der Wertungsrichter 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

§ 446 Offene Pflichtübungsgruppen (FINA Senior)

Obligatorisch

313	Handstand Spagat Schließen 180°	2,5
112 f	Ibis kontinuierliche Schraube (720°)	2,8

Fakultativ

Gruppe 1

336	Gaviata Offen 180°	2,8
436	Cyclone	2,7

Gruppe 2

355 b	Tümmler ganze Drehung	2,5
150	Ritter	3,1

Gruppe 3

307	Flying Fish	3,0
115 c	Catalina Twirl	2,8

§ 447 Pflichtübungsgruppen AK A/B (FINA Junior / AG 16, 17, 18)

Obligatorisch

313	Handstand Spagat Schließen 180°	2,5
112 f	Ibis kontinuierliche Schraube (720°)	2,8

Fakultativ

Gruppe 1

336	Gaviata Offen 180°	2,8
436	Cyclone	2,7

Gruppe 2

355 b	Tümmler ganze Drehung	2,5
150	Ritter	3,1

Gruppe 3

307	Flying Fish	3,0
115 c	Catalina Twirl	2,8

§ 448 Pflichtübungsgruppen AK C (FINA AG 13, 14, 15)

Obligatorisch

420	Überschwung rückwärts	2,0
355 e	Tümmler Schraube 360°	2,1

Fakultativ

Gruppe 1

342	Reiher	2,1
311 a	Handstand halbe Drehung	2,2

Gruppe 2

240	Albatross	2,2
345	Contra-Catalina	2,1

Gruppe 3

301 d	Barracuda Schraube 180°	2,1
140	Flamingo Beugeknie	2,4

§ 449 Pflichtübungsgruppen AK D (FINA AG 12 and under)

Obligatorisch

101	Ballettbein einfach	1,6
360	Überschwung vorwärts	2,1

Fakultativ

Gruppe 1

321	Salto-Tauchboot	2,0
315	Kipnus	1,6

Gruppe 2

355	Tümmler	1,9
401	Schwertfisch	2,0

Gruppe 3

344	Neptun	1,8
301	Barracuda	2,0

Anhang II.
Pflichtübungen (Figuren)

§ 454 Kategorien I - IV

(1)	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
104	Ballet Leg Roll Single / Ballettbein – Rolle	2,7
110	Ballet Leg Double / Doppelballettbein	1,7
111	Submarine Ballet Leg Double / Doppelballettbein – Tauchboot	2,3
112	Ibis	2,3
112 a	Ibis ½ Twist / Ibis halbe Drehung	2,7
112 b	Ibis Full Twist / Ibis ganze Drehung	2,9
112 c	Ibis Twirl / Ibis Wirbel	2,8
112 d	Ibis Spinning 180° / Ibis 180° Schraube	2,4
112 e	Ibis Spinning 360° / Ibis 360° Schraube	2,5
112 f	Ibis Continuous Spin / Ibis kontinuierliche Schraube	2,8
112 g	Ibis Twist Spin / Ibis Drehung - Schraube	3,2
112 h	Ibis Spin Up 180° / Ibis Aufwärtsschraube 180°	2,8
112 i	Ibis Spin Up 360° / Ibis Aufwärtsschraube 360°	2,9
112 j	Ibis Combined Spin / Ibis kombinierte Schraube	3,1
113	Crane / Kranich	3,5
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	2,5
115 f	Catalina Continuous Spin / Catalina kontinuierliche Schraube	2,8
115 g	Catalina Twist Spin / Catalina Drehung - Schraube	3,2
115 h	Catalina Spin Up 180° / Catalina Aufwärtsschraube 180°	2,8
115 i	Catalina Spin Up 360° / Catalina Aufwärtsschraube 360°	2,9
115 j	Catalina Combined Spin / Catalina kombinierte Schraube	3,1
116	Catalarc / Catalina – Überschwung	3,1
117	Catalarc Open 180° / Catalina Überschwung offen 180°	3,2
118	Helikopter	2,5
125	Eiffel Tower / Eiffelturm	2,8
125 a	Eiffel Tower ½ Twist / Eiffelturm halbe Drehung	3,2
125 b	Eiffel Tower Full Twist / Eiffelturm ganze Drehung	3,4
125 c	Eiffel Tower Twirl / Eiffelturm Wirbel	3,3
125 d	Eiffel Tower Spinning 180° / Eiffelturm 180° Schraube	2,9
125 e	Eiffel Tower Spinning 360° / Eiffelturm 360° Schraube	3,0
125 f	Eiffel Tower Continuous Spin / Eiffelturm kontinuierliche Schraube	3,3
125 g	Eiffel Tower Twist Spin / Eiffelturm Drehung - Schraube	3,7
125 h	Eiffel Tower Spin Up 180° / Eiffelturm Aufwärtsschraube 180°	3,3
125 i	Eiffel Tower Spin Up 360° / Eiffelturm Aufwärtsschraube 360°	3,4

128	Eiffel Walk / Eiffelüberschwung	2,9
130	Flamingo / Flamingo	2,5
130 a	Flamingo ½ Twist / Flamingo halbe Drehung	2,9
130 b	Flamingo Full Twist / Flamingo ganze Drehung	3,1
130 c	Flamingo Twirl / Flamingo Wirbel	3,0
130 d	Flamingo Spinning 180° / Flamingo 180° Schraube	2,6
130 e	Flamingo Spinning 360° / Flamingo 360° Schraube	2,7
130 f	Flamingo Continuous Spin / Flamingo kontinuierliche Schraube	3,0
130 g	Flamingo Twist Spin / Flamingo Drehung - Schraube	3,4
130 h	Flamingo Spin Up 180° / Flamingo Aufwärtsschraube 180°	3,0
130 i	Flamingo Spin Up 360° / Flamingo Aufwärtsschraube 360°	3,1
130 j	Flamingo Combined Spin / Flamingo kombinierte Schraube	3,3
140	Flamingo Bent Knee / Flamingo Beugeknie	2,4
140 a	Flamingo Bent Knee ½ Twist / Flamingo Beugeknie halbe Drehung	2,8
140 b	Flamingo Bent Knee Full Twist / Flamingo Beugeknie ganze Drehung	3,0
140 c	Flamingo Bent Knee Twirl / Flamingo Beugeknie Wirbel	2,9
140 d	Flamingo Bent Knee Spinning 180° / Flamingo Beugeknie 180° Schraube	2,5
140 e	Flamingo Bent Knee Spinning 360° / Flamingo Beugeknie 360° Schraube	2,6
140 f	Flamingo Bent Knee Continuous Spin / Flamingo Beugeknie kontinuierliche Schraube	2,9
140 g	Flamingo Bent Knee Twist Spin / Flamingo Beugeknie Drehung - Schraube	3,3
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	3,2
141	Stingray	3,3
142	Manta Ray	2,8
150	Knight / Ritter	3,1
153	Castle / Schloss	3,5

(2) Kategorie II

201	Dolphin	1,4
225	Reverse Crane / Contra – Kranich	3,1
240	Albatross / Albatros	2,2
240 a	Albatross ½ Twist / Albatros halbe Drehung	2,6
240 b	Albatross Full Twist / Albatros ganze Drehung	2,8
240 c	Albatross Twirl / Albatros Wirbel	2,7
240 d	Albatross Spinning 180° / Albatros 180° Schraube	2,3
240 e	Albatross Spinning 360° / Albatros 360° Schraube	2,4
240 h	Albatross Spin Up 180° / Albatros Aufwärtsschraube 180°	2,7
240 i	Albatross Spin Up 360° / Albatros Aufwärtsschraube 360°	2,8
240 j	Albatross Combined Spin / Albatros kombinierte Schraube	3,0
241	Goeland	2,0
251	Dolphin Foot First / Contra – Delphin	1,4
255	Dolphin Foot First Reverse Combined Spin / Contra – Delphin umgekehrt kombinierte Schraube	2,4
275	Dolpholina	2,5

(3) Kategorie III

301	Barracuda	2,0
301 c	Barracuda Twirl / Barracuda Wirbel	2,7
301 d	Barracuda Spinning 180° / Barracuda 180° Schraube	2,1
301 e	Barracuda Spinning 360° / Barracuda 360° Schraube	2,2
301 f	Barracuda Continuous Spin / Barracuda kontinuierliche Schraube	2,7
301 h	Barracuda Spin Up 180° / Barracuda Aufwärtsschraube 180°	2,5
301 i	Barracuda Spin Up 360° / Barracuda Aufwärtsschraube 360°	2,6
301 j	Barracuda Combined Spin / Barracuda kombinierte Schraube	2,8
302	Blossom	1,4
303	Somersault Back Pike / Salto rückwärts gehechtet	1,5
305	Barracuda Somersault Back Pike / Barracuda Hechtsalto rückwärts	2,3
305 c	Barracuda Somersault Back Pike Twirl / Barracuda Hechtsalto rückwärts Wirbel	2,9
305 d	Barracuda Somersault Back Pike Spinning 180° / Barracuda Hechtsalto rückwärts 180° Schraube	2,4
305 e	Barracuda Somersault Back Pike Spinning 360° / Barracuda Hechtsalto rückwärts 360° Schraube	2,5
305 f	Barracuda Somersault Back Pike Continuous Spin / Barracuda Hechtsalto rückwärts kontinuierliche Schraube	3,1
305 h	Barracuda Somersault Back Pike Spin Up 180° / Barracuda Hechtsalto rückwärts Aufwärtsschraube 180°	2,8
305 i	Barracuda Somersault Back Pike Spin Up 360° / Barracuda Hechtsalto rückwärts Aufwärtsschraube 360°	2,9
305 j	Barracuda Somersault Back Pike Combined Spin / Barracuda Hechtsalto rückwärts kombinierte Schraube	3,1
306	Barracuda Bent Knee / Barracuda Beugeknie	2,0
306 d	Barracuda Bent Knee Spinning 180° / Barracuda Beugeknie 180° Schraube	2,1
306 e	Barracuda Bent Knee Spinning 360° / Barracuda Beugeknie 360° Schraube	2,2
307	Flying Fish	3,0
307 d	Flying Fish Spinning 180°	3,1
307 e	Flying Fish Spinning 360°	3,2
310	Somersault Back Tuck / Salto rückwärts gehockt	1,1
311	Kip / Handstand	1,8
311 a	Kip ½ Twist / Handstand halbe Drehung	2,2
311 b	Kip Full Twist / Handstand ganze Drehung	2,4
311 c	Kip Twirl / Handstand Wirbel	2,3
311 d	Kip Spinning 180° / Handstand 180° Schraube	1,9
311 e	Kip Spinning 360° / Handstand 360° Schraube	2,0
311 j	Kip Continuous Spin / Handstand kontinuierliche Schraube	2,4
311 g	Kip Twist Spin / Handstand Drehung Schraube	2,7
311 h	Kip Spin Up 180° / Handstand Aufwärtsschraube 180°	2,3
311 i	Kip Spin Up 360° / Handstand Aufwärtsschraube 360°	2,4
311 j	Kip Combined Spin / Handstand kombinierte Schraube	2,6
312	Kip Split / Handstand Spagat	2,4
313	Kip Split Closing 180° / Handstand Spagat schließen 180°	2,5
314	Kip Split Open 360° / Handstand Spagat offen 360°	3,2

315	Kipnus	1,6
315 b	Kipnus Variant	2,1
316	Kip Bent Knee / Handstand Beugeknie	2,0
317	Kipswirl	2,3
317 c	Kipswirl Twirl	2,8
317 d	Kipswirl Spinning 180°	2,4
317 e	Kipswirl Spinning 360°	2,5
317 f	Kipswirl Continuous Spin	2,8
318	Elevator / Eisvogel	2,8
320	Somersault Front Pike / Salto vorwärts gehechtet	1,7
321	Somersub / Salto – Tauchboot	2,0
322	Subalina / Salto – Tauchboot – Catalina	2,3
323	Subilarc / Salto – Tauchboot – Catalina Überschwung	3,1
324	Ballerina	2,0
325	Jupiter	3,2
326	Lagoon	2,7
330	Aurora	2,5
330 a	Aurora ½ Twist / Aurora halbe Drehung	2,9
330 c	Aurora Twirl / Aurora Wirbel	3,0
330 d	Aurora Spinning 180° / Aurora 180° Schraube	2,6
330 e	Aurora Spinning 360° / Aurora 360° Schraube	2,7
330 f	Aurora Continuous Spin / Aurora kontinuierliche Schraube	3,0
330 g	Aurora Twist Spin / Aurora Drehung Schraube	3,4
331	Aurora Open 180° / Aurora offen 180°	3,3
332	Aurora Open 360° / Aurora offen 360°	3,4
335	Gaviata	2,7
336	Gaviata Open 180° / Gaviata offen 180°	2,8
342	Heron / Reiher	2,1
342 c	Heron Twirl / Reiher Wirbel	2,7
342 d	Heron Spinning 180° / Reiher 180° Schraube	2,2
342 e	Heron Spinning 360° / Reiher 360° Schraube	2,3
342 f	Heron Continuous Spin / Reiher kontinuierliche Schraube	2,8
342 h	Heron Spin Up 180° / Reiher Aufwärtsschraube 180°	2,6
342 i	Heron Spin Up 360° / Reiher Aufwärtsschraube 360°	2,7
342 j	Heron Combined Spin / Reiher kombinierte Schraube	2,9
344	Neptunus / Neptun	1,8
345	Catalina Reverse / Contra – Catalina	2,1
346	Side Fishtail Split / Seit – Fishtail – Spagat	2,0
347	Beluga	2,3
348	Dalecarlia	2,4
350	Minerva	2,2
355	Porpoise / Tümmler	1,9
355 a	Porpoise ½ Twist / Tümmler halbe Drehung	2,3
355 b	Porpoise Full Twist / Tümmler ganze Drehung	2,5
355 c	Porpoise Twirl / Tümmler Wirbel	2,4
355 d	Porpoise Spinning 180° / Tümmler 180° Schraube	2,0
355 e	Porpoise Spinning 360° / Tümmler 360° Schraube	2,1
355 f	Porpoise Continuous Spin / Tümmler kontinuierliche Schraube	2,4
355 g	Porpoise Twist Spin / Tümmler Drehung Schraube	2,8
355 h	Porpoise Spin Up 180° / Tümmler Aufwärtsschraube 180°	2,4
355 i	Porpoise Spin Up 360° / Tümmler Aufwärtsschraube 360°	2,5

355 j	Porpoise Combined Spin / Tümmeler kombinierte Schraube	2,7
360	Walkover Front / Überschwingung vorwärts	2,1
361	Prawn	1,9
362	Surface Prawn	1,7
363	Water Drop	1,6

(4) Kategorie IV

401	Swordfish / Schwertfisch	2,0
402	Swordasub / Tauchschwert	2,3
403	Swordtail	2,5
405	Swordalina / Schwertfisch gedreht	2,5
406	Swordfish Straight Leg / Schwertfisch gestreckt	2,0
410	Hightower / Komet	3,3
413	Alba	2,4
420	Walkover Back / Überschwingung rückwärts	2,0
421	Walkover Back Closing 360° / Überschwingung rückwärts schließen 360°	2,2
423	Ariana	2,2
435	Nova	2,3
435 c	Nova Twirl / Nova Wirbel	2,8
435 d	Nova Spinning 180° / Nova 180° Schraube	2,4
435 e	Nova Spinning 360° / Nova 360° Schraube	2,5
435 f	Nova Continuous Spin / Nova kontinuierliche Schraube	2,8
435 g	Nova Twist Spin / Nova Drehung Schraube	3,2
436	Cyclone	2,7
436 c	Cyclone Twirl	3,2
436 d	Cyclone Spinning 180°	2,8
436 e	Cyclone Spinning 360°	2,9
436 f	Cyclone Continuous Spin	3,2
437	Oceanea	2,0
438	Spiral / Spirale	3,5

Anhang III. Grundpositionen, Grundbewegungen, Übungen

§ 455 Grundpositionen:

Für alle Grundpositionen gilt:

- a) die Armhaltung ist freigestellt
- b) die Zehen müssen gestreckt sein
- c) die Beine, der Rumpf und der Hals sind vollständig gestreckt, so weit nicht anderes festgelegt ist
- d) die Zeichnungen zeigen eine Lage des Körpers zur Wasseroberfläche, die am häufigsten eingenommen wird. Darüber hinaus haben die Beschreibungen Vorrang.

1. Gestreckte Rückenlage

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



2. Gestreckte Brustlage

Körper gestreckt mit Kopf, Schultern, Gesäß und Füßen an der Wasseroberfläche. Das Gesicht kann sich im oder außerhalb des Wassers befinden.



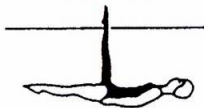
3. Ballettbeinposition

- a) **an der Wasseroberfläche**
Körper in gestreckter Rückenlage; ein Bein gestreckt und senkrecht zur Wasseroberfläche.



b) Tauchboot

Kopf, Rumpf und waagrechtes Bein parallel zur Wasseroberfläche; ein Bein senkrecht zur Wasseroberfläche, mit dem Wasserspiegel zwischen Knie und Knöchel.



4. Flamingoposition

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 und Knie parallel an der Wasseroberfläche befinden; Gesicht an der Wasseroberfläche.



b) Tauchboot

Rumpf, Kopf und das Schienbein des gebeugten Beines sind parallel zur Wasseroberfläche, 90° Winkel zwischen Rumpf und gestrecktem Bein; Wasserspiegel zwischen Knie und Knöchel des gestreckten Beines.



5. Doppelballettbeinposition

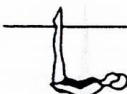
a) an der Wasseroberfläche

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



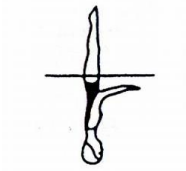
b) Tauchboot

Rumpf und Kopf parallel zur Wasseroberfläche; 90° Winkel zwischen Rumpf und den gestreckten Beinen; Wasserspiegel zwischen Knien und Knöcheln der gestreckten Beine.



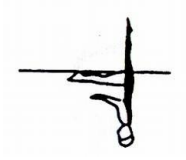
6. Senkrechte Position

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



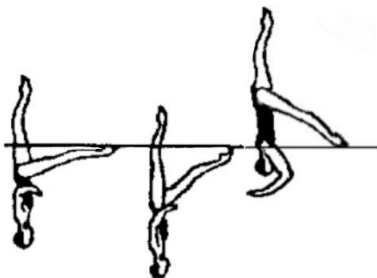
7. Kranichposition

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



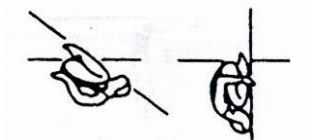
8. Fishtailposition

Wie **Kranichposition**, jedoch befindet sich der Fuß des nach vorn gestreckten Beines an der Wasseroberfläche, unabhängig von der Höhe der Hüften.



9. Hockposition

Körper so eng wie möglich zusammengerollt; 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.



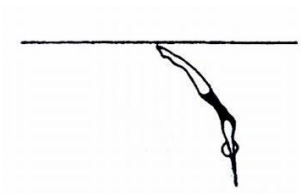
11. Hechtposition rückwärts

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.



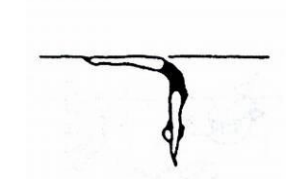
12. Delphinbogen

Körper so gebogen, dass Kopf, Hüfte und Füße auf dem zu folgendem Kreisbogen liegen; Beine geschlossen.



13. Gebogene Position an der Wasseroberfläche

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

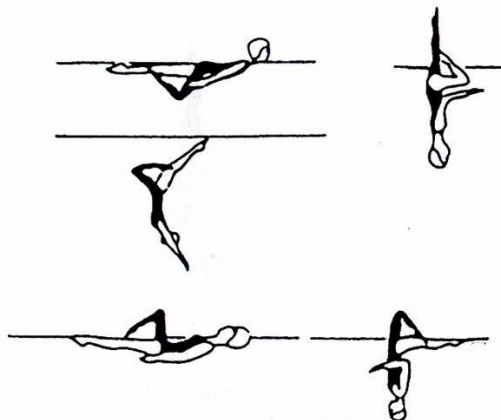


4. Beugeknieposition

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

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

In **gestreckter Rückenlage** und **gebogener Position an der Wasseroberfläche** ist der Oberschenkel senkrecht zur Wasseroberfläche.



15. Zuberposition

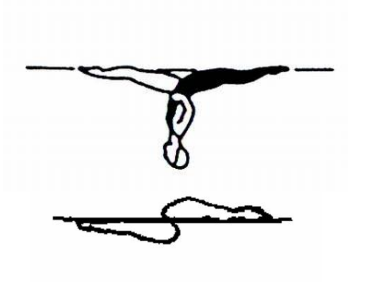
Beide Beine angehockt mit Füßen und Knien parallel an der Wasseroberfläche, Oberschenkel senkrecht; Kopf in einer Linie mit dem Rumpf; Gesicht an der Wasseroberfläche.



16. Spagatposition

Beine gleichmäßig nach vorn und hinten gestreckt, mit Füßen und Oberschenkeln 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 gegenüber liegenden Seite hin auf einer waagerechten Linie ausgerichtet sind, unabhängig von der Höhe der Hüften.

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

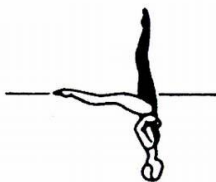


b) **Airborne Split Position:** Beine sind über der Wasseroberfläche



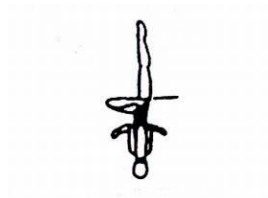
17. Ritterposition

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



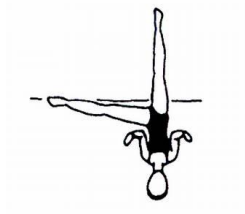
18. Variierte Ritterposition

Unterer Rücken gebogen, mit Hüften, Schultern und Kopf auf einer senkrechten Linie; ein Bein senkrecht; das andere Bein befindet sich hinter dem Körper und ist im Knie mit einem Winkel von 90° oder weniger gebeugt; Oberschenkel und Schienbein sind parallel zur Wasseroberfläche.



19. Seit - Fishtailposition

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



§ 456 Grundbewegungen (GB)

1. 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 **Beugeknieposition** in der **gestreckten Rückenlage** einzunehmen. Das Knie wird ohne Bewegung des Oberschenkels gestreckt, um eine **Ballettbeinposition** einzunehmen.



2. Ablegen eines Ballettbeines

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



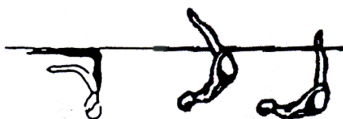
3. Einnehmen einer Hechtposition vorwärts

Während sich der Rumpf aus einer **gestreckten Brustlage** nach unten bewegt, um eine **Hechtposition vorwärts** einzunehmen, wandern Gesäß, Beine und Füße an der Wasseroberfläche entlang, bis die Hüften den Platz einnehmen, den der Kopf zu Beginn dieser Bewegung innehatte.



4. Übergang von Hechtposition vorwärts zum Tauchboot

Aus einer Hechtposition vorwärts kippt der Körper unter Beibehaltung der Position entlang der Breitenachse vorwärts, so dass die Hüften über dem Viertelpunkt den Platz des Kopfes einnehmen, in eine **Doppelballettbein-Tauchboot-Position**. Gesäß, Beine und Füße bewegen sich nach unten, bis die Hüften die Position des Kopfes vor Beginn der Bewegung einnehmen.



5. Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage

Aus einer **gebogenen Position an der Wasseroberfläche** tauchen Hüften, Brust und Gesicht nacheinander mit Fußwärts-Bewegung durch den gleichen Punkt 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 **Spagatposition**, so weit 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) Ausschwingung 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) Ausschwingung 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, die die Hüften zu Beginn dieser Bewegung innehatten.



7. Catalinadrehung

Aus einer **Ballettbeinposition** wird eine Körperdrehung eingeleitet. Kopf, Schultern und Rumpf beginnen die Drehung an der Wasseroberfläche, während sie sich ohne seitliche Bewegung nach unten in eine **Kranichposition** bewegen. Der 90° Winkel zwischen den Beinen wird die gesamte Drehung hindurch beibehalten.



8. Contra-Catalinadrehung

Aus einer **Kranichposition (oder gebogenen Beugekniesposition** beim Schwertfisch gedreht = Swordalina) drehen sich die Hüften, während der Rumpf sich hebt um ohne seitliche Bewegung eine **Ballettbeinposition** einzunehmen. Der 90° Winkel zwischen den Beinen wird die gesamte Drehung hindurch beibehalten.



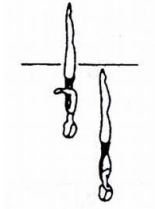
9. Hochstoß (Trust)

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



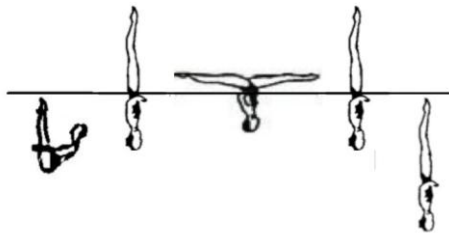
10. Senkrechtes Abtauchen

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



11. Rocket Split

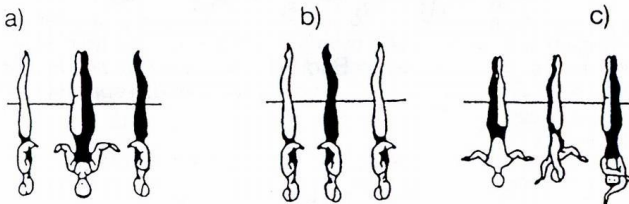
Ein *Hochstoß* wird bis zur **Senkrechten Position** ausgeführt. Während die maximale Höhe aufrecht erhalten wird, werden die Beine sehr schnell gespreizt um eine **Airborne Split Position** einzunehmen und sofort wieder in eine **Senkrechte Position** geschlossen. Es folgt ein *Senkrecht Abtauchen*, das im gleichen Tempo wie der *Hochstoß* ausgeführt wird.



12. Drehung

Eine *Drehung* ist eine Rotation auf gleich bleibender Höhe. Der Körper bleibt die gesamte Rotation hindurch auf seiner Längsachse. So weit 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°
- b) ganze Drehung = Drehung von 360°
- c) Wirbel = schnelle Drehung von 180°



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.

Eine *Abwärtsschraube* muss am höchsten Punkt der Senkrechten begonnen werden und beendet sein, wenn die Ferse(n) die Wasseroberfläche erreicht (erreichen). Wenn nichts anderes festgelegt ist, wird die *Abwärtsschraube* mit einem **senkrechten Abtauchen** beendet, welches im gleichen Tempo wie die *Schrauben* ausgeführt wird.

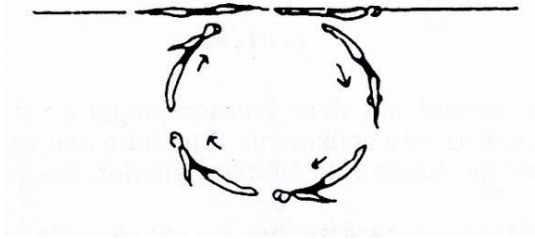
- d) 180° Schraube = *Abwärtsschraube* mit einer Rotation von 180°
- e) 360° Schraube = *Abwärtsschraube* mit einer Rotation von 360°
- f) kontinuierliche Schraube = *Abwärtsschraube* mit einer schnellen Rotation von 720° (2), 1080° (3) oder 1440° (4), die beendet ist während die Fersen die Wasseroberfläche erreichen und während des Abtauchen fortgesetzt wird.
- g) Drehung - Schraube = eine *halbe Drehung* wird ausgeführt, an die sich ohne Pause eine *kontinuierliche Schraube* 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 **senkrechtem Abtauchen** (GB 10) beendet.

- h) Aufwärtsschraube 180° = *Aufwärtsschraube* mit einer Rotation von 180°.
- i) Aufwärtsschraube 360° = *Aufwärtsschraube* mit einer Rotation von 360°.
- j) kombinierte Schraube = *Abwärtsschraube* von mindestens 360°, der ohne Pause eine ebensolche (gleich lange) *Aufwärtsschraube* in die gleiche Richtung folgt.
Die *Aufwärtsschraube* muss die gleiche Höhe erreichen wo die *Abwärtsschraube* begonnen hat.
- k) umgekehrt kombinierte Schraube = eine *Aufwärtsschraube* von mindestens 360°, der ohne Pause eine ebensolche (gleich lange) *Abwärtsschraube* in die gleiche Richtung folgt.
- l) Beugeknie kombinierte Schraube = *Abwärtsschraube* in **Senkrechter Beugeknieposition** von mindestens 360°, der ohne Pause eine ebensolche (gleich lange) *Aufwärtsschraube* in die gleiche Richtung folgt. Die *Aufwärtsschraube* muss die gleiche Höhe erreichen, wo die *Abwärtsschraube* begonnen hat.
- m) umgekehrte Beugeknie kombinierte Schraube = eine *Aufwärtsschraube* in **Senkrechter Beugeknieposition** von mindestens 360°, der ohne Pause eine ebensolche (gleich lange) *Abwärtsschraube* in die gleiche Richtung folgt.

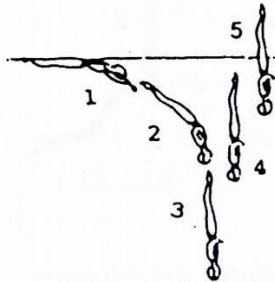
14. Delphin

Ein *Delphin* und alle seine Variationen beginnen in der **gestreckten Rückenlage**. Der Körper folgt dem Umfang eines Kreises mit einem Durchmesser von etwa 2,5 m, je nach Körpergröße der Schwimmer. Kopf und Füße verlassen nacheinander die Wasseroberfläche, um einen **Delphinbogen** einzunehmen, während der Körper mit Kopf, Hüften und Füßen dem imaginären Kreisumfang folgt. Die Bewegung wird fortgesetzt, bis sich der Körper beim Auftauchen in die **gestreckte Rückenlage** streckt, wobei Kopf, Hüften und Füße die Wasseroberfläche am gleichen Punkt durchbrechen.



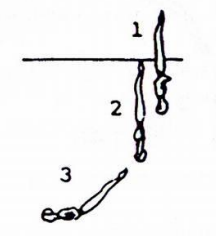
15. Delphin zur senkrechten Position

Wenn der Kopf den Viertelpunkt des Kreises erreicht, beginnt der Körper sich zu stecken, während er sich weiter abwärts bewegt, um eine **senkrechte Position** einzunehmen. Wenn die Zehen die senkrechte Linie erreichen, kommen sie am Viertelpunkt des Kreises an. Die **senkrechte Position** beibehaltend taucht der Körper entlang seiner Längsachse auf, bis sich der Wasserspiegel zwischen Knöcheln und Hüften befindet.



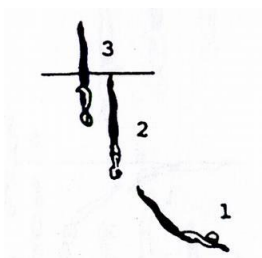
16. Senkrecht abtauchen in den Delphinkreis

Ein *senkrecht abtauchen* (GB 10) wird ausgeführt, bis die Hüften den Viertelpunkt des Kreises erreichen. Ohne Unterbrechung führt der Kopf den Körper auf einen Kreisumfang zurück in einen **Delphinbogen** und der *Delphin* wird fortgesetzt.



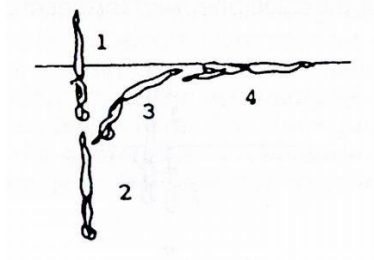
17. Contra – Delphin zur senkrechten Position

Ein Delphin wird fußwärts begonnen. Wenn die Zehen den Dreiviertelpunkt des Kreises erreichen, streckt sich der Körper ohne Unterbrechung in die **senkrechte Position**, während der Körper entlang seiner Längsachse auftaucht, bis sich der Wasserspiegel zwischen Knöcheln und Hüften befindet.



18. Senkrecht abtauchen in den Contra - Delphinkreis

Ein *senkrecht abtauchen* (GB 10) wird ausgeführt, bis die Zehen den Dreiviertelpunkt des Kreises erreichen. Die Zehen führen den Körper auf den Kreisumfang zurück in einen **Delphinbogen**, während der Contra – Delphin fortgesetzt wird.



§ 457 Beschreibung der Übungen von § 454

So weit in der Beschreibung nichts anderes festgelegt ist, sollen die Übungen hoch und kontrolliert mit gleichmäßiger Bewegung ausgeführt werden, und jeder Übungsstil 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 – wenn sie in Übungsbeschreibungen vorkommen – gekennzeichnet.
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 beide Bewegungen gleichzeitig stattfinden.
9. Arm/Handpositionen und -bewegungen 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.

(1) Kategorie I

101 Ballet Leg Single / Ballettbein einfach 1,6

Ein Ballettbein wird aufgenommen (GB 1); das Ballettbein wird abgelegt (GB 2).

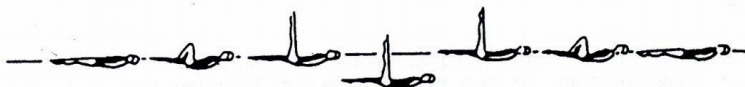


102 Ballet Leg Alternate / Ballettbein im Wechsel 2,4

Jedes Bein führt abwechselnd ein Ballettbein aus.

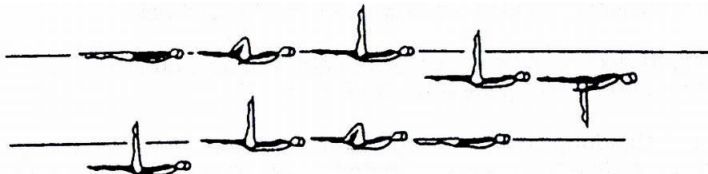
103 Submarine Ballet Leg Single / Ballettbein Tauchboot 2,1

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



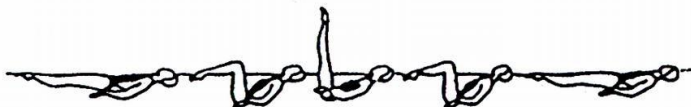
104 Ballet Leg Roll Single / Ballettbein-Rolle 2,7

Ein Ballettbein-Tauchboot wird bis in eine Ballettbein-Tauchboot-Position ausgeführt. Unter Beibehaltung dieser Position, parallel zur Wasseroberfläche, rotiert der Körper 360° um seine Längsachse Richtung waagerechtes Bein, um zur ursprünglichen Tauchbootposition zurückzukehren. Die Übung wird wie im Ballettbein-Tauchboot beendet.



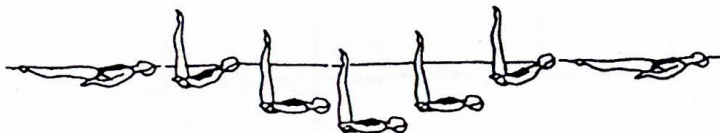
110 Ballet Leg Double / Doppelballettbein 1,7

Aus einer **gestreckten Rückenlage** werden die Knie, mit den Zehen an der Wasseroberfläche entlang, zur Brust hin angezogen, um eine **Zuberposition** einzunehmen. Die Knie werden gestreckt, um eine **Doppelballettbeinposition an der Wasseroberfläche** einzunehmen. Die Beine werden ohne die Oberschenkel zu bewegen in die ursprüngliche Beugeknieposition zurückgebracht. Die Knie werden wieder in eine **gestreckte Rückenlage** gestreckt.



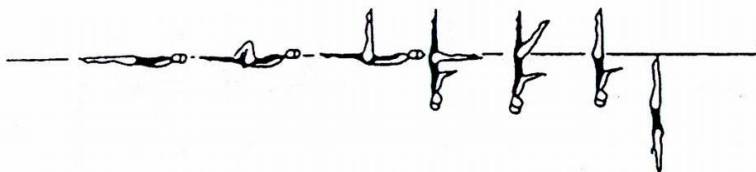
111 Submarine Ballet Leg Double / Doppelballettbein-Tauchboot 2,3

Ein Doppelballettbein wird bis zur **Doppelballettbeinposition an der Wasseroberfläche** ausgeführt. Der Körper taucht senkrecht ab in eine **Doppelballettbein-Tauchbootposition**. Der Körper taucht senkrecht auf in eine **Doppelballettbeinposition an der Wasseroberfläche**. Die Übung wird beendet wie im Doppelballettbein.



112 Ibis 2,3

Ein Ballettbein wird aufgenommen (GB 1). Diese Position beibehaltend dreht der Körper um eine durch die Hüften führende Breitenachse nach rückwärts, um eine Kranichposition einzunehmen. Das waagerechte Bein hebt sich in eine senkrechte Position. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) wird ausgeführt.

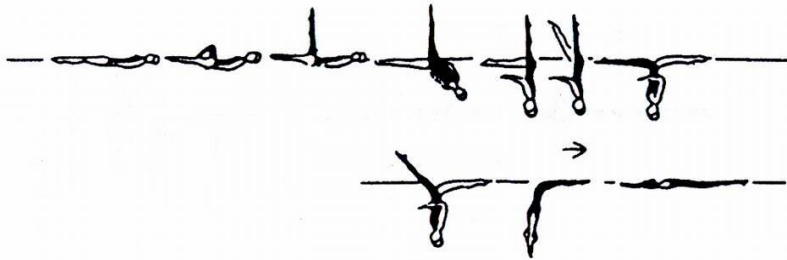


115 h und 115 i (§454)

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

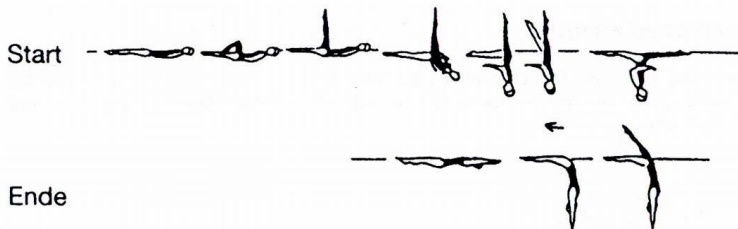
116 Catalarc / Catalina – Überschwung 3,1

Eine Catalina wird bis in eine **Kranichposition** 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 **Spagatposition** eingenommen ist. Ein Ausschwing vorwärts (GB 6 a) wird ausgeführt.



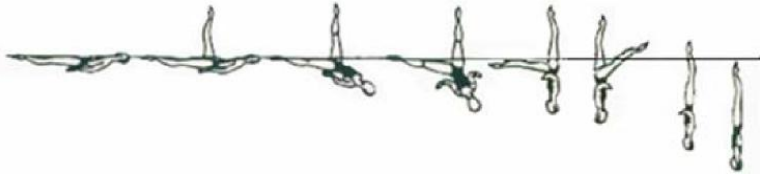
117 Catalarc Open 180° / Catalina Überschwung offen 180° 3,2

Eine Catalina wird bis in eine **Kranichposition** ausgeführt. Das waagerechte Bein wird in einem Bogen über die Wasseroberfläche gehoben. Wenn es am senkrechten Bein, das sich symmetrisch in die entgegen gesetzte Richtung bewegt, vorbeibewegt wird, wird eine 180° Drehung begonnen, die beendet ist, wenn eine **Spagatposition** eingenommen ist. ein Ausschwing vorwärts (GB 6 a) wird ausgeführt.



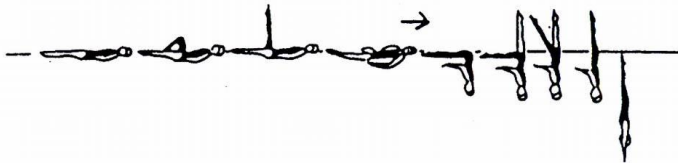
118 Helikopter 2,5

Aus der **gestreckten Rückenlage** wird ein Ballettbein aufgenommen; (GB 1); es folgt eine *Catalinadrehung* (GB 7) **in eine Kranichposition**. Die gleiche Richtung beibehaltend folgt eine 360°- *Schraube* (GB 13) **während** der das waagerechte Bein zur **senkrechten Position** geschlossen wird.



125 Eiffel Tower / Eiffelturm 2,8

Ein Ballettbein wird aufgenommen (GB 1). Diese Position beibehaltend rollt der Körper seitwärts Richtung waagerechtes Bein, damit das Ballettbein an die Wasseroberfläche gebracht wird. 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 **Kranichposition** angehoben. Das waagerechte Bein (Ballettbein) wird in eine **senkrechte Position** geschlossen. Ein senkrecht Abtauchen (GB 10) wird ausgeführt.



125 a bis 125 g (§ 454)

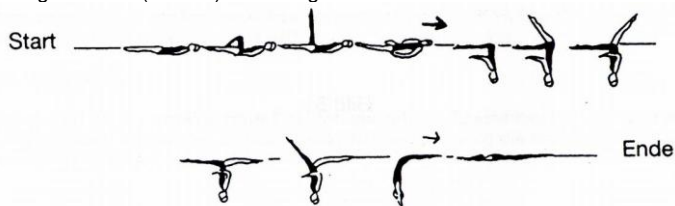
Ein Eiffelturm wird bis zu **senkrechten Position** ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Drehung oder Schraube (GB 12 oder 13) durchgeführt.

125 h und 125 i (§ 454)

Ein Eiffelturm wird bis zu **senkrechten Position** ausgeführt. Ein senkrecht Abtauchen (GB 10) bis Knöchelhöhe wird ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die angegebene Aufwärtsschraube (GB 13) ausgeführt.

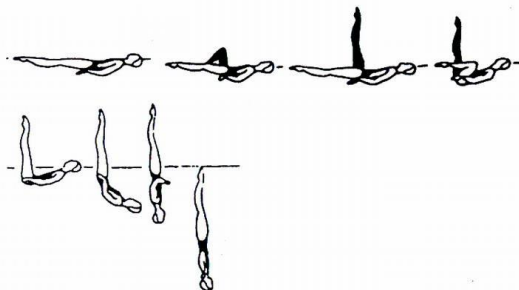
128 Eiffel Walk / Eiffelüberschwung 2,9

Ein Eiffelturm wird bis zu **Hechtposition vorwärts** ausgeführt. Das Nichtballettbein wird in einem 180° Bogen über die Wasseroberfläche in eine Spagatposition gehoben. Ein Ausschwing vorwärts (GB 6 a) wird ausgeführt.



130 Flamingo 2,5

Ein Ballettbein wird aufgenommen (GB 1). Das Schienbein des waagerechten Beines wird an der Wasseroberfläche entlang angezogen, um eine **Flamingoposition an der Wasseroberfläche** einzunehmen. Das abgebeugte Bein wird in eine **Doppelballettbeinposition an der Wasseroberfläche** gestreckt. Unter Beibehaltung der **senkrechten Position** der Beine werden die Hüften angehoben, während der Rumpf in eine **senkrechte Position** abgerollt wird. Ein senkrecht Abtauchen (GB 10) wird ausgeführt.



130 a bis 130 g plus 130 j (§ 454)

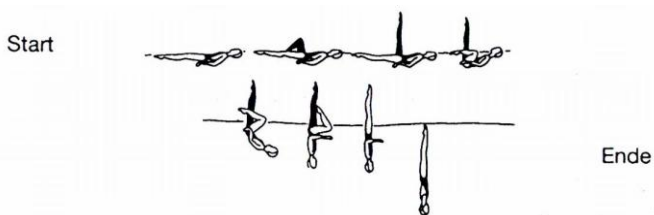
Ein Flamingo wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Drehung oder Schraube (GB 12 oder 13) durchgeführt.

130 h und 130 i (§ 454)

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

140 Flamingo Bent Knee / Flamingo Beugeknie 2,4

Ein Flamingo wird bis zur **Flamingoposition an der Wasseroberfläche** ausgeführt. Unter Beibehaltung des Ballettbeins in seiner senkrechten Position werden die Hüften angehoben, während der Rumpf sich abrollt und gleichzeitig das abgebeugte Bein in eine **senkrechte Beugeknieposition** bewegt wird. Das Beugeknie wird in die senkrechte Position gestreckt. Ein **senkrecht Abtauchen** (GB 10) wird ausgeführt.



140 a bis 140 g plus 140 j (§ 454)

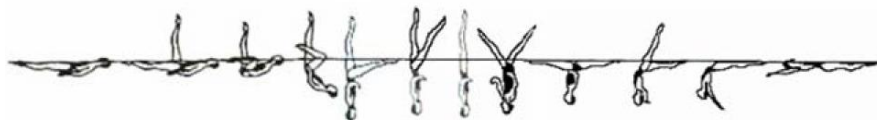
Ein Flamingo Beugeknie wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Drehung oder Schraube (GB 12 oder 13) durchgeführt.

140 h und 140 i (§ 454)

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

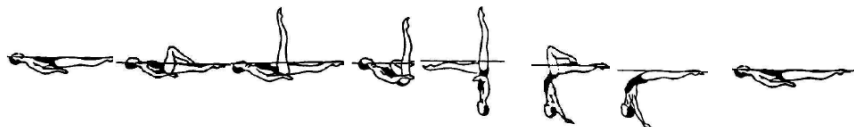
141 Stingray 3,3

Ein Flamingo wird bis zur **Flamingo-Position an der Wasseroberfläche** ausgeführt. Das Ballettbein bleibt in seiner senkrechten Position, während gleichzeitig die Hüften angehoben werden, der Körper sich entrollt und das Beugeknie zur **Fishtail-Position** gebracht 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 **Spagatposition** erreicht wird. Ein Ausschwing vorwärts (GB 6 a) wird ausgeführt.



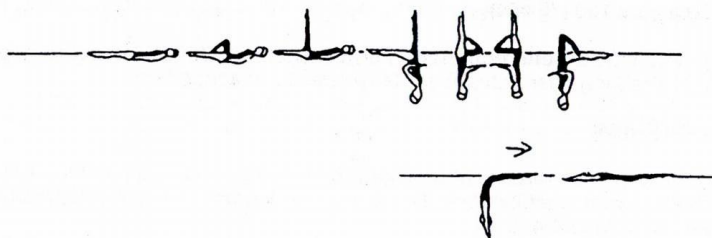
142 Manta Ray 2,8

Ein Flamingo wird bis zur **Flamingo-Position an der Wasseroberfläche** ausgeführt. Während der Körper abrollt, wird das gebeugte Bein waagrecht ausgestreckt, um eine **Kranichposition** einzunehmen. Das waagerechte Bein wird in einem 180° Bogen über die Wasseroberfläche gehoben. Wenn es die Vertikale passiert, wird das senkrechte Bein gebeugt, um eine **gebogene Beugeknieposition an der Wasseroberfläche** einzunehmen. Das Beugeknie wird gestreckt und mit konstanter Bewegung wird ein Hochbiegen zur **gestreckten Rückenlage** (GB 5) ausgeführt.



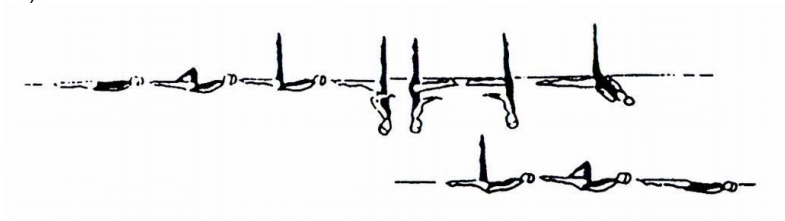
150 Knight / Ritter 3,1

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** biegt. Das Nichtballettbein wird zur Senkrechten angehoben, während das Ballettbein mit dem Fuß einer senkrechten Linie durch die Hüften folgend zu einer **senkrechten Beugeknieposition** angezogen und gleichzeitig der Körper gestreckt wird. Eine halbe Drehung (GB 12 a) wird ausgeführt. Das senkrechte Bein wird zur **gebogenen Position in Rückenlage** abgelegt. Das Beugeknie wird gestreckt. Ein Hochbiegen zur **gestreckten Rückenlage** (GB 5) wird ausgeführt.



153 Castle 3,5

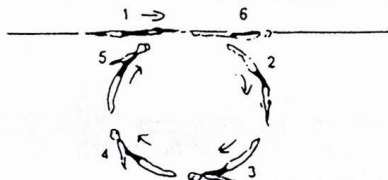
Ein Ritter wird bis zu **Ritterposition** ausgeführt. Das waagerechte Bein wird in einem 180°- Bogen über die Wasseroberfläche in eine **Kranichposition** gehoben. Eine halbe Drehung (GB 12 a) wird ausgeführt. Eine Contra – Catalinadrehung (GB 8) wird bis in eine **Ballettbeinposition an der Wasseroberfläche** ausgeführt. Das Ballettbein wird abgelegt (GB 2)



(2) Kategorie II

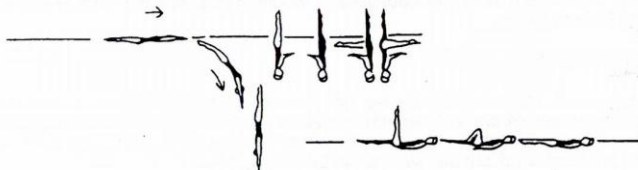
201 Dolphin / Delphin 1,4

Ein Delphin (GB 14) wird kopfwärts ausgeführt.



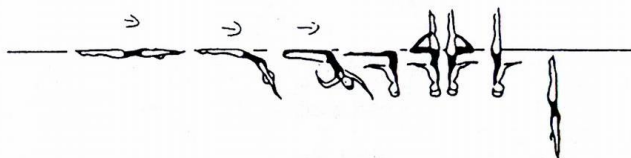
225 Reverse Crane / Contra – Kranich 3,1

Ein Delphin wird ausgeführt bis die **senkrechte Position** eingenommen ist, wobei sich der Wasserspiegel zwischen Knöchel und Hüften befindet. Eine halbe Drehung (GB 12 a) wird ausgeführt. Auf derselben Höhe wird eine **Kranichposition** eingenommen. Auf derselben Höhe wird in dieselbe Richtung eine weitere halbe Drehung (GB 12 a) ausgeführt. Während der Körper auftaucht, kippt er um eine durch die Hüften führende Breitenachse, um **eine Ballettbeinposition an der Wasseroberfläche** einzunehmen. Das Ballettbein wird abgelegt (GB 2).



240 Albatross 2,2

Ein Delphin (GB 14) wird kopfwärts begonnen, bis die Hüften im Begriff sind, abzutauchen. Während die Hüften, Beine und Füße weiter an der Wasseroberfläche entlang bewegt werden, rollt der Körper in die Brustlage, während er eine **Hechtposition vorwärts** einnimmt. Die Beine werden gleichzeitig in eine **senkrechte Beugeknienposition** angehoben. Eine halbe Drehung (GB 12 a) wird ausgeführt. Das Beugeknie wird in eine **senkrechte Position** gestreckt. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) wird ausgeführt.



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. Ein senkrechtes Abtauchen (GB 10) wird ausgeführt.

240 d und 240 e (§ 454)

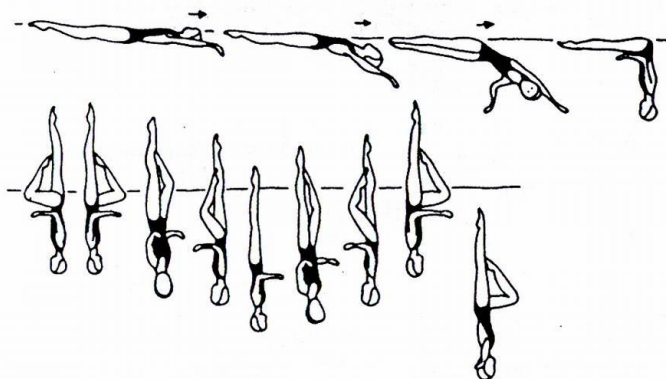
Ein Albatros wird bis zur Beendigung der halben Drehung (GB 12 a) ausgeführt. Die entsprechende Schraube (GB 13) wird ausgeführt, während das Beugeknie gestreckt wird, um das senkrechte Bein zu treffen.

240 d und 240 i (§ 454)

Ein Albatros wird bis zur Beendigung der halben Drehung (GB 12 a) ausgeführt. Unter Beibehaltung der **senkrechten Beugeknieposition** 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.

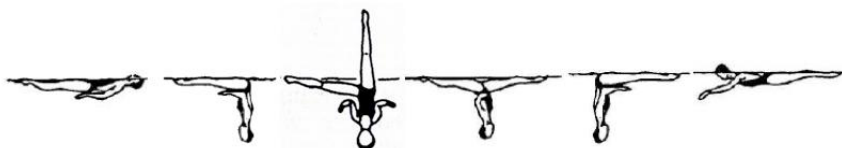
240 j Albatross Combined Spin / Albatros kombinierte Schraube 3,0

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 beim Abtauchen wieder gebeugt wird, um wieder eine **senkrechte Beugeknieposition** einzunehmen. Diese Position wird während des senkrechten Abtauchens (GB 10) beibehalten.



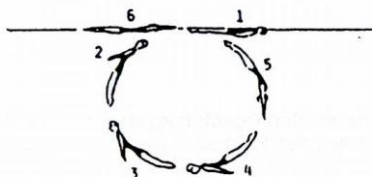
241 Goeland 2,0

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



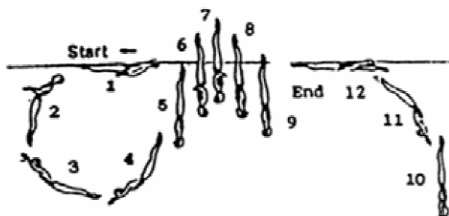
251 Dolphin Foot First / Contra Delphin 1.4

Ein Delphin (GB 14) wird fußwärts ausgeführt.



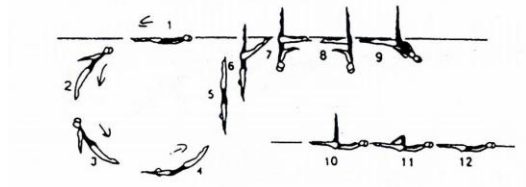
255 Dolphin Foot First Reverse Combined Spin / Contra Delphin umgekehrt kombinierte Schraube 2,4

Ein Contra-Delphin- ganze-Drehung wird ausgeführt, bis der Körper sein Auftauchen in **senkrechter Position** beginnt. Wenn die Zehenspitzen die Wasseroberfläche durchbrechen, wird eine umgekehrt kombinierte Schraube (GB 13 k) begonnen, die beendet ist, wenn die Fersen wieder die Wasseroberfläche erreichen. Die Übung wird beendet wie beim Contra-Delphin-ganze-Drehung.



275 Dolpholina 2,5

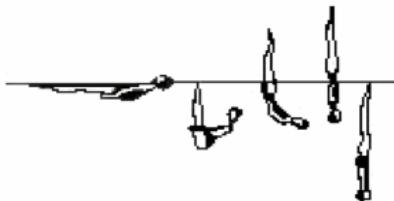
Ein Delphin (GB 14) wird fußwärts begonnen, bis die Füße den Dreiviertelpunkt des Kreises erreichen. Ein Contra Delphin zur **senkrechten Position** (GB 17) wird begonnen. Wenn die Zehen die Wasseroberfläche durchbrechen, wird ein Bein an der Wasseroberfläche entlang abgelegt, während der Körper in eine **Kranichposition** auftaucht. Eine halbe Drehung (GB 12 a) wird ausgeführt. Eine Contra-Catalinadrehung (GB 8) wird ausgeführt, um eine **Ballettbeinposition an der Wasseroberfläche** zu erreichen. Das Ballettbein wird abgelegt (GB 2).



(3) Kategorie III

301 Barracuda 2,0

Aus einer **gestreckten Rückenlage** werden die Beine zur Senkrechten gehoben, während der Körper in eine **Hechtposition rückwärts** (45° oder weniger) (GP 11) mit den Zehen direkt unter der Wasseroberfläche abtaucht. Ein Hochstoß (GB 9) wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. In derselben Geschwindigkeit wie der Hochstoß wird ein senkrecht abtauchen (GB 10) ausgeführt.



301 c Barracuda Twirl / Barracuda Wirbel 2,7

Ein Barracuda wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Ein Wirbel (GB 12) wird ausgeführt. In derselben Geschwindigkeit wie der Hochstoß wird ein senkrecht abtauchen (GB 10) ausgeführt.

301 d, 301 e und 301 j (§ 454)

Ein Barracuda wird bis zur **senkrechten Position** 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 Hochstoß durchgeführt wurde.

301 f Barracuda Continuous Spin / Barracuda kontinuierliche Schraube 2,7

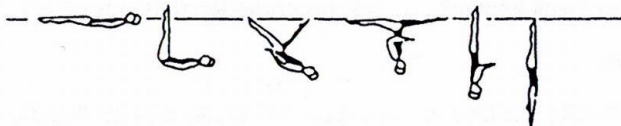
Ein Barracuda wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird eine kontinuierliche Schraube (GB 13) durchgeführt.

301 h und 301 i (§ 454)

Ein Barracuda wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) wird in derselben Geschwindigkeit wie der Hochstoß bis Knöchelhöhe ausgeführt. Die entsprechende Aufwärtsschraube (GB 13) wird durchgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) wird in derselben Geschwindigkeit wie der Hochstoß ausgeführt.

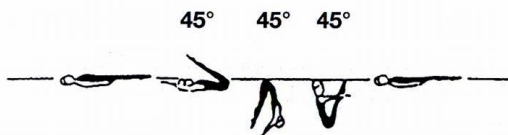
302 Blossom 1,4

Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird der Rumpf abgesenkt, während die Hüften gebeugt werden, um eine **Doppelballettbein-Tauchboot-Position** einzunehmen. Die Beine trennen sich entlang der Wasseroberfläche, während die Hüften sich heben und der Körper eine **Spagatposition** einnimmt. Die Beine werden zu einer **senkrechten Position** mit dem Wasserspiegel an den Knöcheln geschlossen. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) wird ausgeführt.



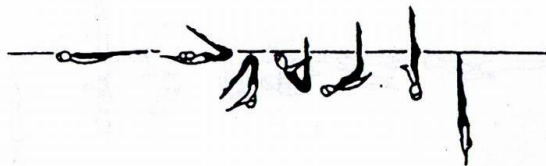
303 Somersault Back Pike / Salto rückwärts gehechtet 1,5

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



305 Barracuda Somersault Back Pike / Barracuda Hechtsalto rückwärts 2.3

Aus einer gestreckten Rückenlage wird ein teilweiser Hechtsalto rückwärts ausgeführt, bis die Beine senkrecht stehen, mit dem Wasserspiegel nicht tiefer als an den Knöcheln. Die Übung wird beendet wie beim Barracuda.



305 c Barracuda Somersault Back Pike Twirl / Barracuda Hechtsalto rückwärts Wirbel 2,9

Ein Barracuda Hechtsalto rückwärts wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Ein Wirbel (GB 12) wird durchgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) wird in derselben Geschwindigkeit wie der Hochstoß ausgeführt.

305 d, 305 e und 305 j (§ 454)

Ein Barracuda Hechtsalto rückwärts wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Schraube (GB 13) durchgeführt; bei 305 d und 305 e in der gleichen Geschwindigkeit, wie der Hochstoß durchgeführt wurde.

305 f Barracuda Somersault Back Pike Continuous Spin / Barracuda Hechtsalto rückwärts kontinuierliche Schraube 3,1

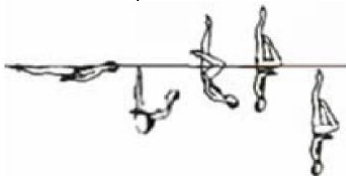
Ein Barracuda Hechtsalto rückwärts wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird eine kontinuierliche Schraube (GB 13 f) durchgeführt.

305 h und 305 j (§ 454)

Ein Barracuda Hechtsalto rückwärts wird bis zur senkrechten Position ausgeführt. Ein senkrechtes Abtauchen (GB 10) wird in derselben Geschwindigkeit wie der Hochstoß bis Knöchelhöhe ausgeführt. Die entsprechende Aufwärtsschraube (GB 13) wird durchgeführt. Ein senkrechtes Abtauchen (GB 10) wird in derselben Geschwindigkeit wie der Hochstoß ausgeführt.

306 Barracuda Bent Knee / Barracuda Beugeknie 2,0

Aus der **gestreckten Rückenlage** werden die Beine senkrecht angehoben während der Körper abtaucht, um die **Hechtposition rückwärts** mit den Zehen direkt unter der Wasseroberfläche einzunehmen. Ein Hochstoß (GB 9) wird ausgeführt, während ein Fuß entlang der Innenseite des anderen Beines angezogen wird, um eine **senkrechte Beugeknieposition** einzunehmen. Ein senkrechtes Abtauchen (GB 10) in der **Beugeknieposition** wird im selben Tempo wie der Hochstoß ausgeführt.



306 d Barracuda Bent Knee Spinning 180° / Barracuda Beugeknie 180° Schraube 2,1

306 e Barracuda Bent Knee Spinning 360° / Barracuda Beugeknie 360° Schraube 2,2

Ein Barracuda Beugeknie wird bis zum Erreichen der **senkrechten Beugeknieposition** ausgeführt. Die entsprechende *Schraube* (GB 13) wird ausgeführt, während das Beugeknie gestreckt wird, um das senkrechte Bein zu treffen.

311 a bis 311 g plus 311 j (§ 454)

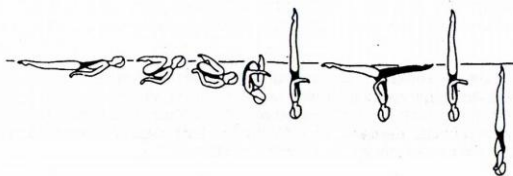
Ein Handstand wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Drehung oder Schraube (GB 12 oder 13) durchgeführt.

311 h und 311 i (§454)

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

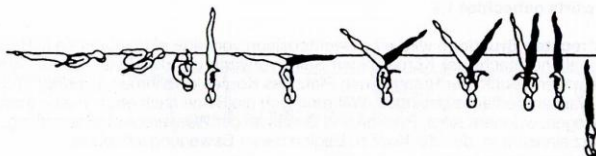
312 Kip Split / Handstand Spagat 2,4

Ein Handstand wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Die Beine werden symmetrisch in eine **Spagatposition** abgelegt. Die Beine werden geschlossen, um wieder eine **senkrechte Position** einzunehmen. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) wird ausgeführt.



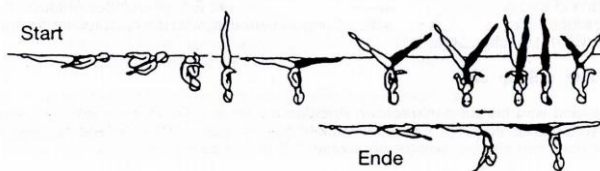
313 Kip Split Closing 180° / Handstand Spagat schließen 180° 2,5

Ein Handstand wird bis zur **Spagatposition** ausgeführt. Während einer 180°-Drehung werden die Beine symmetrisch zur **senkrechten Position** geschlossen. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) wird ausgeführt.



314 Kip Split Open 360° / Handstand Spagat offen 360° 3,2

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



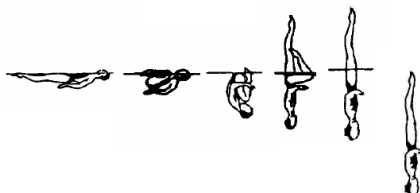
315 Kipnus 1,6

Aus der **gestreckten Rückenlage** wird ein teilweiser Salto rückwärts gehockt ausgeführt, bis die Schienbeine senkrecht zur Wasseroberfläche stehen. Der Körper entrollt sich während die Beine zu einer **senkrechten Beugeknieposition** gebracht werden, mittig zwischen der früheren senkrechten Linie durch die Hüften und der früheren senkrechten Linie durch Kopf und Schienbeine. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) in der **senkrechten Beugeknieposition** beendet die Übung.



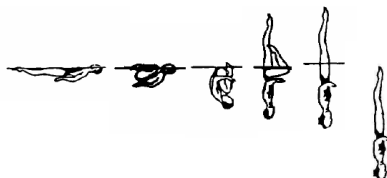
315 b Kipnus Variant 2,1

Ein Kipnus wird bis zur **senkrechten Beugeknieposition** ausgeführt. Während das Beugeknie gestreckt wird, um das senkrechte Bein zu treffen, wird eine ganze Drehung (GB 12 b) ausgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) beendet die Übung.



316 Kip Bent Knee / Handstand Beugeknie 2,0

Ein Kipnus wird bis zur **senkrechten Beugeknieposition** ausgeführt. Das Beugeknie wird in eine **senkrechte Position** gestreckt. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) beendet die Übung.



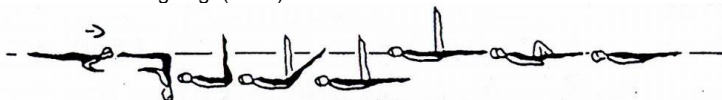
320 Somersault Front Pike / Salto vorwärts gehechtet 1,7

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine Hechtposition vorwärts eingenommen (GB 3). 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** bewegen, wandern Kopf, Rücken und Gesäß an der Wasseroberfläche entlang, bis die Hüften den Platz einnehmen, den der Kopf zu Beginn dieser Bewegung innehatte.



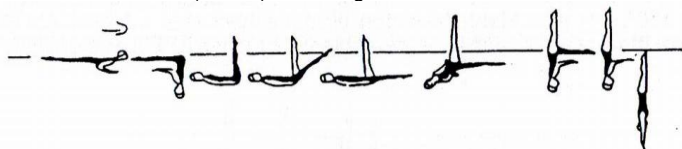
321 Somersub / Salto – Tauchboot 2,0

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird ein Salto vorwärts gehechtet bis zu einer **Doppelballettbeintauchboot-Position** ausgeführt. Ein Bein wird in eine **Ballettbein-Tauchbootposition** abgelegt. Diese Position beibehaltend taucht der Körper senkrecht auf in eine **Ballettbein-Tauchboot-Position** abgelegt. Diese Position beibehaltend taucht der Körper senkrecht auf in eine **Ballettbeinposition an der Wasseroberfläche**. Das Ballettbein wird abgelegt (GB 2).



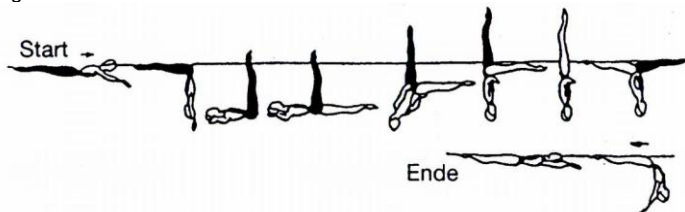
322 Subalina / Salto – Tauchboot – Catalina 2,3

Ein Salto-Tauchboot wird bis in eine **Ballettbein-Tauchboot-Position** ausgeführt. Der Körper bewegt sich während einer Catalinadrehung (GB 7) nach oben in eine **Kranichposition**. Das waagerechte Bein wird in die **senkrechte Position** geschlossen. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) wird ausgeführt.



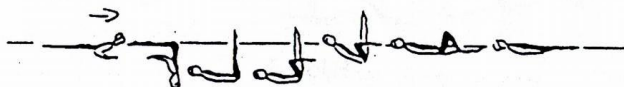
323 Subilarc / Salto – Tauchboot – Catalina Überschwung 3,1

Ein Salto–Tauchboot–Catalina wird bis zur **Kranichposition** ausgeführt. Das waagerechte Bein wird in einem 180°- Bogen über die Wasseroberfläche gehoben. Sobald es am senkrechten Bein vorbeibewegt wird, öffnet sich dieses symmetrisch in die entgegengesetzte Richtung in eine **Spagatposition**. Ein Ausschwing vorwärts (GB 6 a) wird ausgeführt.



324 Ballerina 2,0

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird ein teilweiser Salto vorwärts bis in eine **Doppelballettbeintauchboot–Position** ausgeführt. Ein Bein wird gebeugt, um eine **Flamingo–Tauchbootposition** einzunehmen. Diese Position beibehaltend taucht der Körper in eine **Flamingoposition an der Wasseroberfläche** auf. Das Ballettbein wird im 90°- Bogen auf die Wasseroberfläche abgelegt, während sich das andere Bein in eine **Beugeknieposition** bewegt. Der Zeh bewegt sich entlang der Innenseite des gestreckten Beines, bis eine **gestreckte Rückenlage** eingenommen ist.



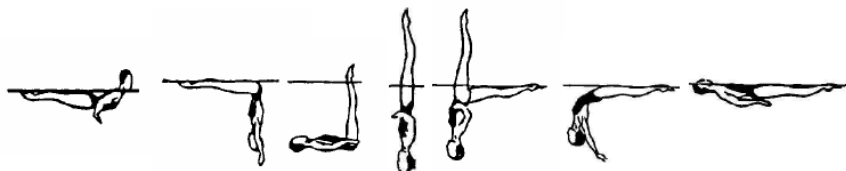
325 Jupiter 3,2

Aus der **gestreckten Brustlage** wird die **Hechtposition vorwärts** eingenommen. Ein Bein wird zur **Kranichposition** angehoben. Den 90°-Winkel zwischen den Beinen beibehaltend, kippen beide Beine rückwärts entlang der lateralen Achse um die Hüften, um eine **Ritterposition** einzunehmen. Die senkrechte Körperlinie wird beibehalten, während das waagerechte Bein in einem 180°-Bogen an der Wasseroberfläche entlang bewegt wird, um die **Fishtailposition** einzunehmen. Das waagerechte Bein wird zur **senkrechten Position** geschlossen. Ein senkrecht abtauchen wird ausgeführt.



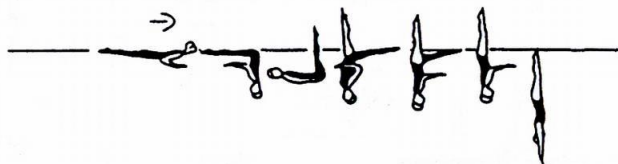
326 Lagoon 2,7

Ein Salto vorwärts gehechtet wird bis zur **Doppelballettbein-Tauchboot-Position** ausgeführt. Die senkrechte Linie der Beine beibehaltend, werden die Hüften angehoben, während der Rumpf abrollt, um eine **Senkrechte Position** einzunehmen. Ein Bein wird in eine **Ritterposition** abgelegt, das senkrechte Bein wird in eine **gebogene Position an der Wasseroberfläche** abgelegt, und mit konstanter Bewegung wird ein Hochbiegen zur **gestreckten Rückenlage** (GB 5) ausgeführt.



330 Aurora 2,5

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird ein Salto vorwärts gehechtet bis zu einer **Doppelballettbein-Tauchbootposition** ausgeführt. Ein Bein bewegt sich senkrecht nach oben, während sich das andere Bein an der Wasseroberfläche entlang in einer **Ritterposition** bewegt. Der Körper dreht um 180° , um eine **Fishtailposition** einzunehmen. Das waagerechte Bein wird zur **senkrechten Position** geschlossen. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) wird ausgeführt.

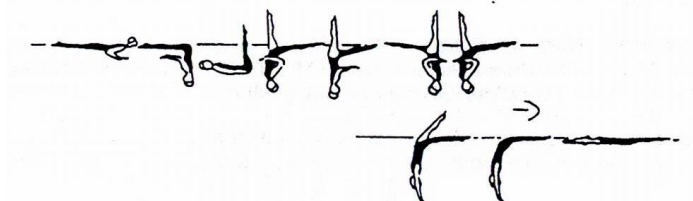


330 a, 330 c bis g (§ 454)

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

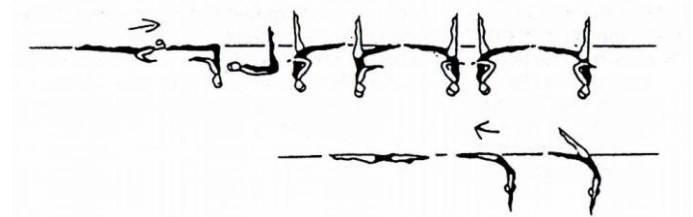
331 Aurora Open 180° / Aurora offen 180° 3,3

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



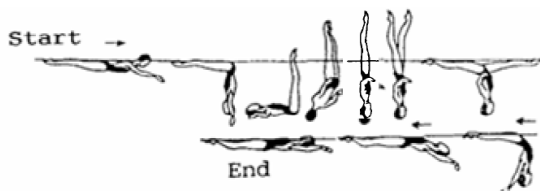
332 Aurora Open 360° / Aurora offen 360° 3,4

Eine Aurora wird bis in eine **Fishtailposition** ausgeführt. Unter Beibehaltung der senkrechten Haltung des Körpers bewegt sich der Fuß des waagerechten Beines mit zunehmender Geschwindigkeit in einem waagerechten 180° Bogen an der Wasseroberfläche entlang in eine **Ritterposition**. Unter Beibehaltung dieser Position wird übergangslos eine weitere 360° Drehung mit zunehmender Geschwindigkeit in dieselbe Richtung ausgeführt. Das senkrechte Bein wird in eine **gebogene Position an der Wasseroberfläche** abgelegt. Ein Hochbiegen zur **gestreckten Rückenlage** (GB 5) wird ausgeführt.



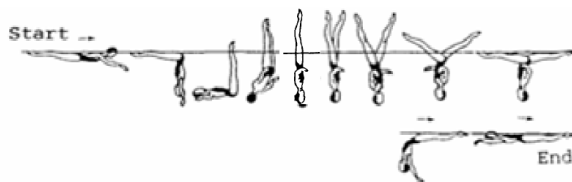
335 Gaviata 2,7

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird ein Salto vorwärts bis zu einer **Doppelballettbein-Tauchbootposition** ausgeführt. Eine auftauchende Doppelballettbein-Catalinadrehung wird bis zur **Vertikalen Position** ausgeführt. Die Beine öffnen sich symmetrisch in eine **Spagatposition**. Ein Ausschwing vorwärts (GB 6 a) wird ausgeführt.



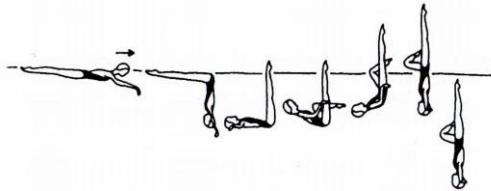
336 Gaviata Open 180° / Gaviata offen 180° 2,8

Eine Gaviata wird begonnen und bis zur **Vertikalen Position** ausgeführt. Die Beine öffnen sich symmetrisch und werden während einer 180° Drehung allmählich weiter in eine **Spagatposition** geführt. Ein Ausschwing vorwärts (GB 6 a) wird ausgeführt.



342 Heron / Reiher 2,1

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird ein Salto vorwärts bis zu einer **Doppelballettbein-Tauchbootposition** ausgeführt. Ein Bein wird in eine gebeugte Position mit dem Schienbein parallel zur Wasseroberfläche und der Wadenmitte am senkrechten Bein abgelegt. Während dieser Bewegung bewegt sich der Rumpf zu den Beinen hin. Ein Hochstoß (GB 9) wird bis zur **senkrechten Beugeknieposition** 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 Beugeknieposition** wird im gleichen Tempo wie der Hochstoß ausgeführt.



342 c Heron Twirl / Reiher Wirbel 2,7

Ein Reiher wird bis zur **senkrechten Beugeknieposition** ausgeführt. Um die Übung zu beenden wird ein Wirbel (GB 12 c) durchgeführt.

342 d bis 342 f plus 342 j (§ 454)

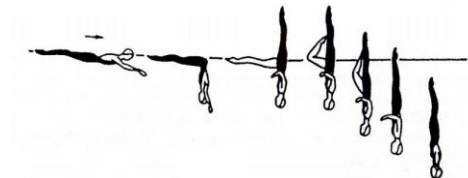
Ein Reiher wird bis zur **senkrechten Beugeknieposition** ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Schraube (GB 13) durchgeführt.

342 h und 342 i (§ 454)

Ein Reiher wird bis zur **senkrechten Beugeknieposition** ausgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) bis Knöchelhöhe wird ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Aufwärtsschraube (GB 13) durchgeführt.

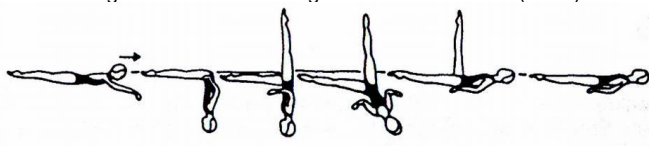
344 Neptunus / Neptun 1,8

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine Hechtposition vorwärts eingenommen (GB 3). Ein Bein wird zur **Kranichposition** angehoben. Das waagerechte Bein wird gebeugt, um eine **senkrechte Beugeknieposition** einzunehmen. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) wird ausgeführt, während das Beugeknie gestreckt wird, um das senkrechte Bein zu treffen, wenn die Knöchel abtauchen.



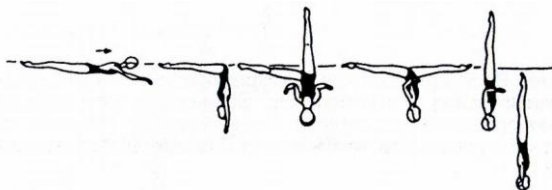
345 Catalina Reverse / Contra – Catalina 2,1

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine Hechtposition vorwärts eingenommen (GB 3). Ein Bein wird in eine **Kranichposition** gehoben. Es wird eine Contra-Catalinadrehung (GB 8) bis in eine **Ballettbeinposition an der Wasseroberfläche** ausgeführt. Die Übung endet mit dem Ablegen des Ballettbeines (GB 2).



346 Side Fishtail Split / Seit – Fishtail – Spagat 2,0

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine Hechtposition vorwärts eingenommen (GB 3). Während sich der Körper 90° um seine Längsachse dreht, wird ein Bein zur Senkrechten angehoben, um eine **Seit-Fishtailposition** einzunehmen. Mit gleichbleibender Bewegung wird eine weitere 90°-Drehung in die gleiche Richtung ausgeführt, während das senkrechte Bein in eine **Spagatposition** abgelegt wird. Die Beine werden zur **senkrechten Position** geschlossen. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) wird ausgeführt.



347 Beluga 2,3

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine **Hechtposition vorwärts** eingenommen (GB 3). Ein Bein wird zur **Fishtailposition** 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** einzunehmen. Das senkrechte Bein wird zur **gebogenen Position an der Wasseroberfläche** abgelegt. Ein Hochbiegen zur **gestreckten Rückenlage** (GB 5) beendet die Übung.



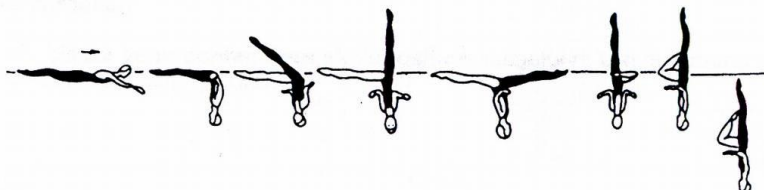
348 Dalecarlia 2,4

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine Hechtposition vorwärts eingenommen (GB 3). Ein Bein wird in eine **Kranichposition** gehoben. Den 90° Winkel zwischen den Beinen beibehaltend bewegt sich das waagerechte Bein zur Senkrechten, während gleichzeitig das senkrechte Bein seinen Bogen auf die Wasseroberfläche in eine **Ritterposition** fortsetzt. Ohne die Beine zu bewegen, streckt sich der Rumpf, während er in eine **Ballettbeinposition an der Wasseroberfläche** auftaucht. Die Übung endet mit dem Ablegen des Ballettbeines (GB 2).



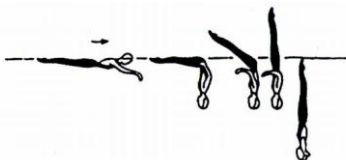
350 Minerva 2,2

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine Hechtposition vorwärts eingenommen (GB 3). Ein Bein wird zur Senkrechten gehoben, während der Körper eine 90°-Drehung um seine Längsachse macht, um eine **Seit-Fishtailposition** einzunehmen. Mit gleich bleibender Bewegung wird eine weitere 90°-Drehung in die gleiche Richtung ausgeführt, während das senkrechte Bein in eine Spagatposition 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 an der Wasseroberfläche** in eine **senkrechte Beugeknieposition** bewegt. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) in **senkrechter Beugeknieposition** wird ausgeführt.



355 Porpoise / Tümmler 1,9

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine Hechtposition vorwärts eingenommen (GB 3). Die Beine werden zur **senkrechten Position** gehoben. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) wird ausgeführt.



355 a bis 355 g plus 355 j (§ 454)

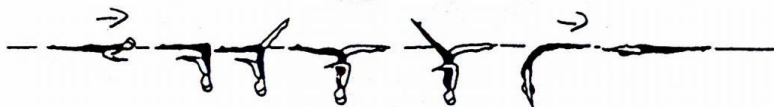
Ein Tümmler wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Drehung oder Schraube (GB 12 oder 13) durchgeführt.

355 h und 355 i (§ 454)

Ein Tümmler wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) bis auf die Höhe der Knöchel wird ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechend Aufwärtsschraube (GB 13) durchgeführt.

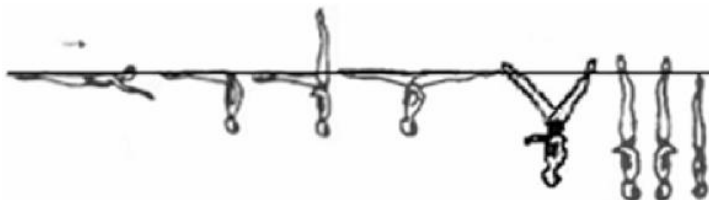
360 Überschwingung vorwärts 2,1

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine Hechtposition vorwärts eingenommen (GB 3). Ein Bein wird in einem 180°-Bogen über die Wasseroberfläche in eine **Spagatposition** gehoben. Ein Ausschwing vorwärts (GB 6 a) wird ausgeführt.



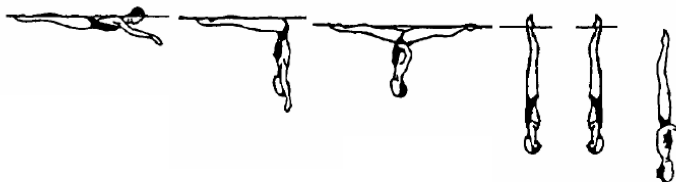
361 Prawn 1,9

Aus der **gestreckten Brustlage** wird ein Überschwing vorwärts bis zur **Spagatposition** ausgeführt. Der Körper taucht ab, während gleichzeitig die Beine geschlossen werden um eine **senkrechte Position** mit dem Wasserspiegel auf Höhe der Knöchel einzunehmen. Ein Twirl (GB 12) wird ausgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) beendet die Übung.



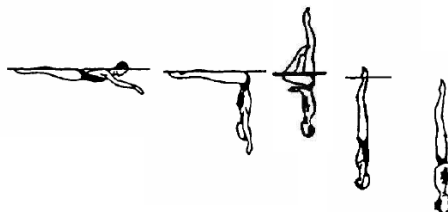
362 Surface Prawn 1,7

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine **Hechtposition vorwärts** eingenommen (GB3). Ein Bein wird in einem waagerechten Bogen von 180° an der Wasseroberfläche entlang in eine **Spagatposition** geführt. Die Beine werden zu einer **senkrechten Position** mit dem Wasserspiegel an den Knöcheln geschlossen. Ein Wirbel wird ausgeführt (GB 12 c) - gefolgt von einem senkrechten Abtauchen (GB 10).



363 Water Drop / Wassertropfen 1,6

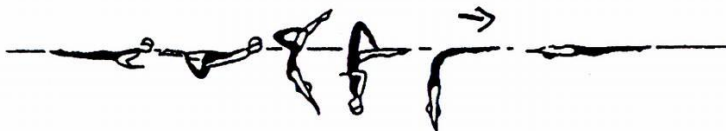
Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine **Hechtposition vorwärts** eingenommen (GB 3). Die Beine werden gleichzeitig in eine **Senkrechte Beugeknieposition** angehoben. Eine 180°- Schraube (GB 13 d) wird ausgeführt, während das Beugeknie in eine **senkrechte Position** gestreckt wird, bevor die Fersen die Wasseroberfläche erreichen.



(4) Kategorie IV

401 Swordfish / Schwertfisch 2,0

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine **Beugeknieposition in gestreckter Brustlage** eingenommen. Der Rücken biegt sich, während das gestreckte Bein in einem 180°- Bogen über die Wasseroberfläche gebracht wird, um eine **gebogene Beugeknieposition an der Wasseroberfläche** einzunehmen. Das Beugeknie wird gestreckt, und ohne Unterbrechung wird ein Hochbiegen zur **gestreckten Rückenlage** (GB 5) ausgeführt.



402 Swordasub / Tauchschwert 2,3

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine **Beugeknieposition in gestreckter Brustlage** 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, wobei der Körper eine **Ballettbeinposition** einnimmt. Der Fuß des gestreckten Beines und das Gesicht erreichen die Wasseroberfläche gleichzeitig. Die Übung endet mit dem Ablegen des Ballettbeines (GB 2).



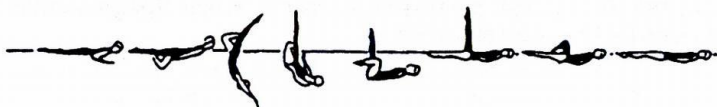
403 Swordtail 2,5

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine **Beugeknieposition in gestreckter Brustlage** eingenommen. Der Rücken biegt sich, während das gestreckte Bein in einem 180° - Bogen über die Wasseroberfläche gehoben wird. Wenn das gestreckte Bein die senkrechte Linie erreicht, streckt sich gleichzeitig das Beugeknie entlang der senkrechten Linie zur **Ritterposition**. Das senkrechte Bein wird zur **gebogenen Position in Rückenlage** abgelegt. Ein Hochbiegen zur **gestreckten Rückenlage** (GB 5) wird ausgeführt.



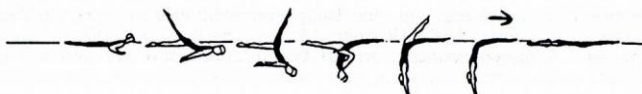
405 Swordalina / Schwertfisch gedreht 2,5

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine **Beugeknieposition in gestreckter Brustlage** 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** zu erreichen. Während der Körper auftaucht, wird das gebeugte Bein gestreckt, um eine **Ballettbeinposition an der Wasseroberfläche** einzunehmen. Die Übung endet mit dem Ablegen des Ballettbeines (GB 2).



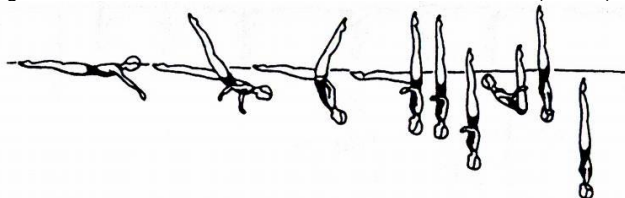
406 Swordfish Straight Leg / Schwertfisch gestreckt 2,0

Aus einer **gestreckten Brustlage** biegt sich der Rücken, während ein Bein gestreckt in einem 180°- Bogen über die Wasseroberfläche in eine **Spagatposition** gebracht wird. Ein Ausschwingen vorwärts (GB 6 a) beendet die Übung.



410 Hightower / Komet 3,3

Ein Schwertfisch gestreckt wird ausgeführt, bis sich der Fuß des in die Höhe gehobenen Beines direkt über dem Kopf befindet. Der Körper streckt sich in eine **Kranichposition**, 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** geschlossen. Es wird eine Höhe eingenommen, bei der sich der Wasserspiegel zwischen Knien und Knöchel befindet. Unter Beibehaltung der senkrechten Haltung der Beine werden die Hüften gebeugt, während der Rumpf sich hebt, um eine **Hechtposition rückwärts** einzunehmen. Ein Hochstoß (GB 9) wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. In derselben Geschwindigkeit wie der Hochstoß wird ein senkrechtes Abtauchen (GB 10) ausgeführt.



413 Alba 2,4

Ein Komet wird bis in eine **Kranichposition** ausgeführt. Eine Contra-Catalinadrehung (GB 8) wird ausgeführt, während das waagerechte Bein ohne seitliche Bewegung in die Höhe gehoben wird, um eine **Doppelballettbeinposition an der Wasseroberfläche** einzunehmen. Die Übung endet wie im Doppelballettbein.



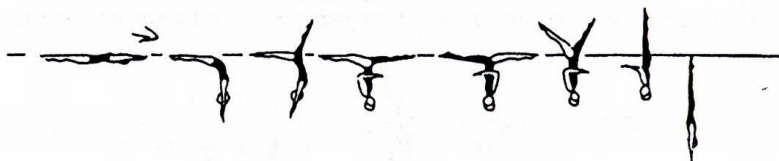
420 Walkover Back / Überschwingung rückwärts 2,0

Ein Delphin (GB 14) wird kopfwärts begonnen und während sich Hüften, Beine und Füße an der Wasseroberfläche entlang bewegen, wird der Rücken stärker gebogen, um eine **gebogene Position an der Wasseroberfläche** einzunehmen. Ein Bein wird in einem 180°- Bogen über die Wasseroberfläche in eine **Spagatposition** gebracht. Ein Ausschwingung rückwärts (GB 6 b) wird ausgeführt.



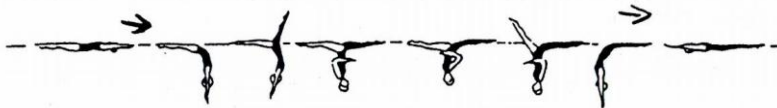
421 Walkover Back Closing 360° / Überschwingung rückwärts schließen 360° 2,2

Ein Überschwingung rückwärts wird bis zu einer **Spagatposition** ausgeführt. Diese Position beibehaltend dreht sich der Körper um 180°. Mit kontinuierlicher Bewegung wird eine weitere Drehung von 360° ausgeführt, während die Beine symmetrisch in die Höhe gehoben und zur **senkrechten Position** geschlossen werden. Ein senkrecht Abtauchen (GB 10) beendet die Übung.



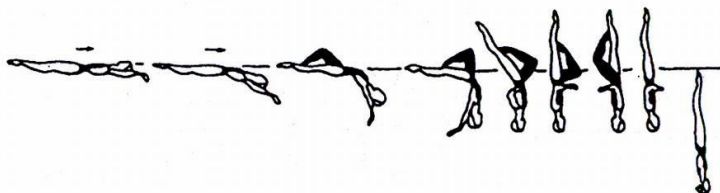
423 Ariana 2,2

Ein Überschwingung rückwärts wird bis in eine **Spagatposition** ausgeführt. Die Hüften drehen sich um 180°, wobei die relative Position der Beine zur Wasseroberfläche beibehalten wird. Ein Ausschwingung vorwärts (GB 6 a) wird ausgeführt.



435 Nova 2,3

Ein Delphin (GB 14) wird kopfwärts begonnen, bis die Hüften im Begriff sind abzutauchen. Indem Hüften, Beine und Füße weiter an der Wasseroberfläche entlang bewegt werden, wird der Rücken stärker gebogen, während ein Knie gebeugt wird, um eine **gebogene Beugeknieposition an der Wasseroberfläche** einzunehmen. Die Beine werden in eine **senkrechte Beugeknieposition** gehoben. Während das Beugeknie gestreckt wird, um das senkrechte Bein zu treffen, wird eine ganze Drehung (GB 12 b) ausgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) beendet die Übung.

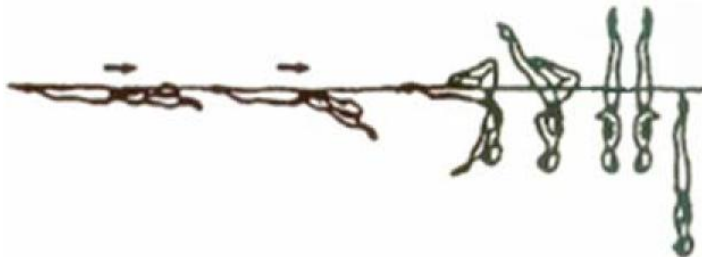


435 c bis 435 g (§ 454)

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

436 Cyclone 2,7

Ein Delphin (GB 14) wird kopfwärts begonnen, bis die Hüften im Begriff sind, abzutauchen. Indem Hüften, Beine und Füße weiter an der Wasseroberfläche entlang bewegt werden, wird der Rücken stärker gebogen, während ein Knie gebeugt wird, um eine **gebogene Beugekniesposition an der Wasseroberfläche** einzunehmen. Die Beine werden simultan zur **senkrechten Position** angehoben, während gleichzeitig ein Twirl (GB 12 c) ausgeführt wird. Eine halbe Drehung (GB 12 a) in die entgegen gesetzte Richtung wird ausgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 10) beendet die Übung.



436 c Cyclone Twirl 3,2

436 d Cyclone Spinning 180° 2,8

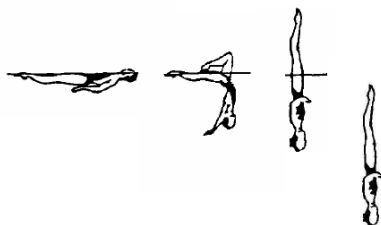
436 e Cyclone Spinning 360° 2,9

436 f Cyclone Continuous Spin 3,2

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

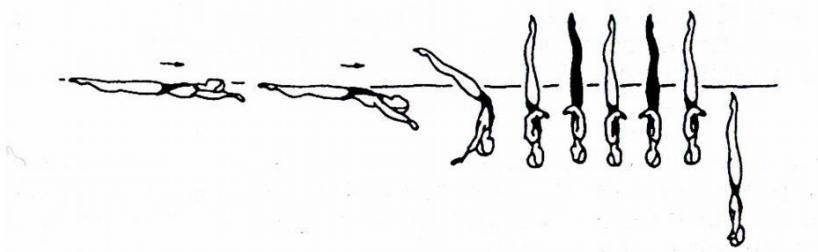
437 Oceanea 2,0

Eine *Nova* wird bis zur **gebogenen Beugekniesposition an der Wasseroberfläche** ausgeführt. Das waagerechte Bein wird in die Senkrechte angehoben, während das Beugeknie gestreckt wird, um eine **Senkrechte Position** einzunehmen. Eine *kontinuierliche Schraube* (GB 13 f) von 720° (2 Umdrehungen) wird ausgeführt, um die Übung zu beenden.



438 Spiral / Spirale 3,5

Ein Delphin (GB 14) wird kopfwärts begonnen, bis die Hüften im Begriff sind abzutauchen. Indem die Hüften am Platz und an der Wasseroberfläche bleiben, wird der Rücken stärker gebogen, während sich die Beine in die Höhe heben, um eine **senkrechte Position** einzunehmen. Es werden zwei ganze Drehungen (GB 12 b) ausgeführt, gefolgt von einem senkrechten Abtauchen (GB 10).



Anhang IV. Bestimmungen für die Technische Kür

§ 458 Allgemeine Bestimmungen

- (1) Zusätzliche Elemente können hinzugefügt werden.
- (2) Soweit nicht anders in der Beschreibung der Elemente festgelegt
 - sollen alle Figuren oder Teile davon nach den Anforderungen in den Anhängen II bis IV ausgeführt werden,
 - sollen alle Elemente hoch und kontrolliert ausgeführt werden, in einer gleichmäßigen Bewegung und jeder Abschnitt klar definiert.
- (3) Bei FINA-Wettkämpfen muss Kategorie A geschwommen werden. Für jeden spezifischen Wettkampf muss eine Kategorie ausgewählt werden.
- (4) Die vorgeschriebenen Elemente 4 und 9 für das Duett und 1, 5, 8 und 9 in der Gruppe sollen in den übrigen 30% der Ausführung bewertet werden.
- (5) Zeitbegrenzungen siehe § 426 Absatz 3.

§ 459 Vorgeschriebene Elemente - Kategorie A

Solo - Kategorie A

Elemente 1 - 6 müssen in der angegebenen Reihenfolge ausgeführt werden.

- (1) Aus einer **Hechtposition vorwärts** wird eine *ganze Drehung* ausgeführt, während die gestreckten Beine in eine **senkrechte Position** gehoben werden. Die Richtung beibehaltend wird eine *ganze Drehung* ausgeführt, gefolgt von einer *fortgesetzten Schraube mit 1440°* (4 Umdrehungen).
- (2) Ein *Rocket Split* wird bis zur **Airborne Split Position** ausgeführt. Ohne an Höhe zu verlieren, wird das vordere Bein in die Senkrechte gehoben, während das hintere Bein in die **senkrechte Beugeknie Position** gebracht wird. Danach wird das vertikale Bein zur Wasseroberfläche abgesenkt, während das gebeugte Bein nach vorne gestreckt wird, um eine **Airborne Split Position** einzunehmen.
- (3) *Boost* - ein Hochschnellen kopfwärts, wobei sofort eine maximale Höhe des Körpers über der Wasseroberfläche erreicht werden soll. Beide Arme müssen bis zur Schulterhöhe oder höher angehoben werden, wenn der Körper seine maximale Höhe erreicht. Ein Abtauchen wird ausgeführt, bis der Schwimmer komplett untergetaucht ist. Sofort anschließend wird ein zweiter *Boost* ausgeführt.
- (4) Ein gestrecktes Bein wird in die **Ballettbeinposition** gebracht, Übung Nr. 116 – *Catalarc* wird ausgeführt mit einer vorgeschriebenen kopfwärts Bewegung, während das Ballettbein aufgenommen wird.
- (5) Eine *kombinierte Schraube* wird ausgeführt: eine *Abwärtsschraube von 1080°* (3 Umdrehungen) und ohne Pause wird eine gleiche *Aufwärtsschraube* in dieselbe Richtung ausgeführt.
- (6) Aus einer **Hechtposition rückwärts** wird die Übung 307 e – *Flying Fish 360°* Schraube ausgeführt.

Duett - Kategorie A

Elemente 1 - 8 müssen in der angegebenen Reihenfolge ausgeführt werden.

- (1) 240 c – ein Albatross Twirl wird bis zum Ende der Drehung ausgeführt, gefolgt von einer *kontinuierlichen Schraube von 1440°* (4 Umdrehungen).
- (2) Ballettbeinkombination in der Fortbewegung, beginnend mit dem Anheben eines gestreckten Beines zur **Ballettbeinposition**. Das waagerechte Bein wird in die **Doppelballettbeinposition** angehoben. Die Doppelballettbeinposition beibehaltend wird eine Umdrehung von 360° ausgeführt. Das erste Bein wird aufs Wasser abgelegt, um eine **Ballettbeinposition** zu erreichen, das zweite Bein wird auf das Wasser abgelegt in eine **gestreckte Rückenlage**. Die Beine sind während des ganzen Elements gestreckt.
- (3) *Rocket-Split* – ein *Hochstoß* in die **Vertikale Position**, gefolgt von zwei schnellen, abwechselnden **Airborne Split Positionen**. Die Beine werden auf maximaler Höhe zur Senkrechten geschlossen. Ein *senkrecht Abtauchen* wird ausgeführt.
- (4) Eine verbundene Aktion – verbunden, zusammenhängend oder verflochtene Bewegungen. Heber, Würfe und Plattformen sind nicht eingeschlossen.
- (5) Eine **Fishtail Position** beibehaltend werden drei schnelle *ganze Drehungen* auf maximaler Höhe ausgeführt.
- (6) *Boost* - ein Hochschnellen kopfwärts, wobei sofort eine maximale Höhe des Körpers über der Wasseroberfläche erreicht werden soll. Beide Arme müssen bis zur Schulterhöhe oder höher angehoben werden, wenn der Körper seine maximale Höhe erreicht. Ein Abtauchen wird ausgeführt, bis die Schwimmer komplett untergetaucht sind.
- (7) Aus einer **Spagat Position** wird eine 180° Drehung ausgeführt, während sich die Beine symmetrisch anheben und in eine **vertikale Position** schließen. Es folgt eine *halbe Drehung* in dieselbe Richtung, danach ein *Twirl* in die entgegen gesetzte Richtung. Das Element wird von einer *kontinuierlichen Schraube von 1080°* (3 Umdrehungen) in dieselbe Richtung wie die *halbe Drehung* beendet. Die *halbe Drehung*, *Twirl* und *kontinuierliche Schraube* werden in der **senkrechten Position** ausgeführt.
- (8) *Hochstoß* gefolgt von einer *schnellen 360° Schraube*.
- (9) Mit Ausnahme von Landbewegung, Einsprung und der verbindenden Aktion müssen alle Elemente – vorgeschriebene und zusätzliche – von beiden Schwimmern gleichzeitig synchron und mit der gleichen Blickrichtung ausgeführt werden. „Spiegelbewegungen“ sind nicht erlaubt.

Gruppe - Kategorie A

Elemente 1 - 7 müssen in der angegebenen Reihenfolge ausgeführt werden.

- (1) Akrobatische Bewegung – ein Sprung
 - a) 2 Sprünge sind gefordert
 - b) der Aufbau unter Wasser ist freigestellt, aber alle übrigen Schwimmer müssen beteiligt sein.
 - c) die Sprünge werden gleichzeitig ausgeführt, mit identischen Bewegungen und gleicher Blickrichtung
 - d) jeder Sprung darf nur einmal auftauchen und die gehobene Person soll im höchsten Punkt des Lifts ins „Fliegen“ kommen.
- (2) Ein *Hochstoß* wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Unter Beibehalten der maximalen Höhe wird ein *Twirl* ausgeführt, während ein Bein in die **senkrechte Beugeknieposition** gebracht wird. Es folgt ein *senkrecht Abtauchen*, während das Beugeknie gestreckt wird, um das senkrechte Bein zu treffen, während der Knöchel abtaucht.
- (3) 435 – Nova wird bis zur Beendigung der **gebogenen Beugeknieposition an der Wasseroberfläche** ausgeführt. Die Beine werden gleichzeitig in eine **senkrechte Position** angehoben, während das Beugeknie gestreckt wird. Es folgt eine *kontinuierliche Schraube von 1080°* (3 Umdrehungen), bis die Fersen die Wasseroberfläche erreichen. Ohne Abtauchen erfolgt eine schnelle *Aufwärtsschraube von 180°* in eine **senkrechte Position**. Ein *senkrecht Abtauchen* wird im gleichen Tempo wie die *Aufwärtsschraube* ausgeführt.
- (4) *Boost* - ein Hochschnellen kopfwärts, wobei sofort eine maximale Höhe des Körpers über der Wasseroberfläche erreicht werden soll. Beide Arme müssen bis zur Schulterhöhe oder höher angehoben werden, wenn der Körper seine maximale Höhe erreicht. Ein Abtauchen wird ausgeführt, bis die Schwimmer komplett untergetaucht sind.
- (5) *Kettenreaktion mit den Beinen* – identische Beinbewegung(en), die von jedem einzelnen Teammitglied 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. Es müssen mindestens 2 fortlaufende Formationswechsel während der Kettenreaktion vorhanden sein.
- (6) Aus einer **Hechtposition vorwärts** werden die gestreckten und geschlossenen Beine in eine **senkrechte Position** angehoben. Eine *ganze Drehung* wird ausgeführt, dann werden die Beine symmetrisch abgelegt in eine **Spagat Position**. Ein *Ausschwung vorwärts* beendet das Element.
- (7) Ein *Rocket-Split* zur **Airborne Split Position** wird ausgeführt. Unter Beibehaltung der maximalen Höhe werden die Beine in eine **senkrechte Position** angehoben, während gleichzeitig ein *Twirl* ausgeführt wird.
- (8) Die Formationen müssen eine gerade Linie und einen Kreis beinhalten.
- (9) Mit Ausnahme von Landbewegung, Einsprung und der Kettenreaktion müssen alle Elemente – vorgeschriebene und zusätzliche – von allen Schwimmern gleichzeitig synchron und mit der gleichen Blickrichtung ausgeführt werden.

Hiervon ausgenommen ist die „Kreis-Formation“. Variationen in den Antriebstechniken und unterschiedliche Blickrichtungen sind ausschließlich während der Formationswechsel und bei Unter- Wasser-Aktionen erlaubt! „Spiegelbewegungen“ sind nicht erlaubt.

§ 460 Vorgeschriebene Elemente - Kategorie B

Solo - Kategorie B

Elemente 1 - 6 müssen in der angegebenen Reihenfolge ausgeführt werden.

- (1) Aus einer **Hechtposition vorwärts** wird eine *halbe Drehung* ausgeführt, während die gestreckten Beine in eine **senkrechte Position** gehoben werden. Die Richtung beibehaltend wird eine *ganze Drehung* ausgeführt, gefolgt von einer *fortgesetzten Schraube mit 720°* (2 Umdrehungen).
- (2) Ein *Rocket Split* wird bis zur **Airborne Split Position** ausgeführt. Ohne an Höhe zu verlieren, wird das vordere Bein in die Senkrechte gehoben, während das hintere Bein in die **senkrechte Beugeknie Position** gebracht wird.
- (3) *Boost* – ein Hochschnellen kopfwärts, wobei sofort eine maximale Höhe des Körpers über der Wasseroberfläche erreicht werden soll. Beide Arme müssen bis zur Schulterhöhe oder höher angehoben werden, wenn der Körper seine maximale Höhe erreicht. Ein Abtauchen wird ausgeführt, bis der Schwimmer komplett untergetaucht ist. Sofort anschließend wird ein zweiter *Boost* ausgeführt.
- (4) Ein gestrecktes Bein wird in die **Ballettbeinposition** gebracht, Übung Nr. 116 – *Catalarc* wird ausgeführt, mit einer vorgeschriebenen Kopfwärts-Bewegung, während das Ballettbein aufgenommen wird.
- (5) Eine *kombinierte Schraube* wird ausgeführt. Es folgt eine *Abwärtsschraube von 720°* (2 Umdrehungen), und ohne Pause wird eine *gleiche Aufwärtsschraube* in dieselbe Richtung ausgeführt.
- (6) Aus einer **Hechtposition rückwärts** wird die Übung 307 e – *Flying Fish 180°* Schraube ausgeführt.

Duett - Kategorie B

Elemente 1 - 8 müssen in der angegebenen Reihenfolge ausgeführt werden.

- (1) 240 c - ein Albatross Twirl wird bis zum Ende der Drehung ausgeführt.
- (2) *Ballettbeinkombination in der Fortbewegung*, beginnend mit dem Anheben eines gestreckten Beines zur **Ballettbeinposition**. Das Schienbein des waagrechten Beines wird an der Wasseroberfläche entlang angezogen um eine **Flamingoposition an der Wasseroberfläche** einzunehmen. Von der **Flamingoposition an der Wasseroberfläche** wird das Schienbein des Beugeknies ausgestreckt in eine **Ballettbeinposition**. Das Ballettbein wird gestreckt abgelegt in eine **gestreckte Rückenlage**.
- (3) Ein *Rocket-Split* in eine **Airborne Split Position** wird ausgeführt.

- (4) Eine verbundene Aktion – verbunden, zusammenhängend oder verflochtene Bewegungen. Heber, Würfe und Plattformen sind nicht eingeschlossen.
- (5) Eine **Fishtail Position** beibehaltend werden zwei schnelle *ganze Drehungen* auf maximaler Höhe ausgeführt.
- (6) *Boost* - ein Hochschnellen kopfwärts, wobei sofort eine maximale Höhe des Körpers über der Wasseroberfläche erreicht werden soll. Beide Arme müssen bis zur Schulterhöhe oder höher angehoben werden, wenn der Körper seine maximale Höhe erreicht. Ein Abtauchen wird ausgeführt, bis die Schwimmer komplett untergetaucht sind.
- (7) Aus einer **Spagatposition** wird in eine **senkrechte Position** geschlossen, gefolgt von einer *halben Drehung*. Es wird eine *kontinuierliche Schraube von 720°* (2 Umdrehungen) in die gleiche Richtung wie die *halbe Drehung* ausgeführt. Die *halbe Drehung* und die *kontinuierliche Schraube* werden in der **senkrechten Position** ausgeführt.
- (8) *Hochstoß* gefolgt von einer *schnellen 180°- Schraube*.
- (9) Mit Ausnahme von Landbewegung, Einsprung und der verbindenden Aktion müssen alle Elemente – vorgeschriebene und zusätzliche – von beiden Schwimmern gleichzeitig synchron und mit der gleichen Blickrichtung ausgeführt werden. „Spiegelbewegungen“ sind nicht erlaubt.

Gruppe - Kategorie B

Elemente 1 - 7 müssen in der angegebenen Reihenfolge ausgeführt werden.

- (1) Akrobatische Bewegung – ein Sprung
 - a) 2 Sprünge sind gefordert
 - b) der Aufbau unter Wasser ist freigestellt, aber alle übrigen Schwimmer müssen beteiligt sein.
 - c) die Sprünge werden gleichzeitig ausgeführt mit identischen Bewegungen und gleicher Blickrichtung
 - d) jeder Sprung darf nur einmal auftauchen, und die gehobene Person soll im höchsten Punkt des Lifts ins „Fliegen“ kommen.
- (2) *Hochstoß*, gefolgt von einem *Twirl* und beendet mit einem schnellen *senkrechten Abtauchen* in einer **senkrechten Position**.
- (3) Eine *Nova* wird bis zur Beendigung der **gebogenen Beugeknieposition an der Wasseroberfläche** ausgeführt. Die Beine werden gleichzeitig in eine **senkrechte Position** angehoben, während das Beugeknie gestreckt wird. Es folgt eine *kontinuierliche Schraube von 1080°* (3 Umdrehungen) bis die Fersen die Wasseroberfläche erreichen. Ohne Abtauchen erfolgt eine *schnelle Aufwärtsschraube von 180°* in eine **senkrechte Position**.
- (4) *Boost* - ein Hochschnellen kopfwärts, wobei sofort eine maximale Höhe des Körpers über der Wasseroberfläche erreicht werden soll. Beide Arme müssen bis zur Schulterhöhe oder höher angehoben werden, wenn der Körper seine maximale Höhe erreicht. Ein Abtauchen wird ausgeführt, bis die Schwimmer komplett untergetaucht sind.

- (5) *Kettenreaktion mit den Beinen* – identische Beinbewegung(en), die von jedem einzelnen Teammitglied 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. Es müssen mindestens 2 fortlaufende Formationswechsel während der Kettenreaktion vorhanden sein.
- (6) Aus einer **Hechtposition vorwärts** werden die gestreckten und geschlossenen Beine in eine **senkrechte Position** angehoben. Eine *halbe Drehung* wird ausgeführt, danach - in die gleiche Richtung - eine 180°- Umdrehung, während die Beine symmetrisch in eine **Spagat Position** abgelegt werden. Ein *Ausschwung vorwärts* beendet das Element.
- (7) Ein *Rocket-Split* zur **Airborne Split Position** wird ausgeführt. Unter Beibehaltung der maximalen Höhe werden die Beine in eine **senkrechte Position** geschlossen.
- (8) Die Formationen müssen eine gerade Linie und einen Kreis beinhalten
- (9) Mit Ausnahme von Landbewegung, Einsprung und der Kettenreaktion müssen alle Elemente – vorgeschriebene und zusätzliche – von allen Schwimmerinnen gleichzeitig synchron und mit der gleichen Blickrichtung ausgeführt werden. Hiervon ausgenommen ist die „Kreis-Formation“. Variationen in den Antriebstechniken und unterschiedliche Blickrichtungen sind ausschließlich während der Formationswechsel und bei Unter- Wasser-Aktionen erlaubt! „Spiegelbewegungen“ sind nicht erlaubt.

§ 461 Vorgeschriebene Elemente - Kategorie C

Solo - Kategorie C

Elemente 1 - 6 müssen in der angegebenen Reihenfolge ausgeführt werden

- (1) Ein Tümmler *kontinuierliche Schraube mit 720°* (2 Umdrehungen) wird ausgeführt.
- (2) Ein *Rocket-Split* wird bis zur **Airborne Split Position** ausgeführt.
- (3) *Boost* - ein Hochschnellen kopfwärts, wobei sofort eine maximale Höhe des Körpers über der Wasseroberfläche erreicht werden soll. Beide Arme müssen bis zur Schulterhöhe oder höher angehoben werden, wenn der Körper seine maximale Höhe erreicht. Ein Abtauchen wird ausgeführt, bis die Schwimmerin komplett untergetaucht ist.
- (4) Ein gestrecktes Bein wird in die **Ballettbeinposition** gebracht, mit einer vorgeschriebenen Kopfwärts- Bewegung, während das Ballettbein aufgenommen wird. Eine *Catalina-Drehung* wird ausgeführt. Das senkrechte Bein wird in eine **Spagat Position** abgelegt und ein *Ausschwung vorwärts* wird ausgeführt.
- (5) Eine Kombinierte Schraube wird ausgeführt. Es folgt eine *Abwärtsschraube von 360°* (1 Umdrehung), und ohne Pause wird eine gleiche *Aufwärtsschraube* in dieselbe Richtung ausgeführt.
- (6) Aus der **Hechtposition Rückwärts** wird die Übung 307 – Flying Fish ausgeführt.

Duett - Kategorie C

Elemente 1 - 8 müssen in der angegebenen Reihenfolge ausgeführt werden.

- (1) 240 – Albatross
- (2) *Ballettbeinkombination in der Fortbewegung*, beginnend mit dem Anheben eines gestreckten Beines zur **Ballettbeinposition**. Das Schienbein des waagrechten Beines wird an der Wasseroberfläche entlang angezogen, um eine **Flamingoposition an der Wasseroberfläche einzunehmen**. Von der **Flamingoposition an der Wasseroberfläche** wird das senkrechte Bein abgelegt, während das waagrechte Bein ausgestreckt wird in eine **gestreckte Rückenlage**.
- (3) Ein *Rocket-Split* in eine **Airborne Split Position** wird ausgeführt.
- (4) Eine verbundene Aktion - verbunden, zusammenhängend oder verflochtene Bewegungen. Heber, Würfe und Plattformen sind nicht eingeschlossen.
- (5) Eine **Fishtail Position** beibehaltend wird eine schnelle *ganze Drehung* auf maximaler Höhe ausgeführt.
- (6) *Boost* - ein Hochschnellen kopfwärts, wobei sofort eine maximale Höhe des Körpers über der Wasseroberfläche erreicht werden soll. Beide Arme müssen bis zur Schulterhöhe oder höher angehoben werden, wenn der Körper seine maximale Höhe erreicht. Ein Abtauchen wird ausgeführt, bis die Schwimmer komplett untergetaucht sind.
- (7) Aus einer **Spagatposition** wird in eine **senkrechte Position** geschlossen, gefolgt von einer *kontinuierliche Schraube vom 720°* (2 Umdrehungen). Die *kontinuierliche Schraube* wird in der **senkrechten Position** ausgeführt.
- (8) *Hochstoß* gefolgt von einem *senkrechten Abtauchen*, welches im gleichen Tempo ausgeführt wird wie der *Hochstoß*.
- (9) Mit Ausnahme von Landbewegung, Einsprung und der verbindenden Aktion müssen alle Elemente - vorgeschriebene und zusätzliche – von beiden Schwimmern gleichzeitig synchron und mit der gleichen Blickrichtung ausgeführt werden. „Spiegelbewegungen“ sind nicht erlaubt.

Gruppe - Kategorie C

Elemente 1 - 7 müssen in der angegebenen Reihenfolge ausgeführt werden.

- (1) Akrobatische Bewegung – ein Sprung
 - a) 2 Sprünge sind gefordert
 - b) der Aufbau unter Wasser ist freigestellt, aber alle übrigen Schwimmer müssen beteiligt sein.
 - c) die Sprünge werden gleichzeitig ausgeführt mit identischen Bewegungen und gleicher Blickrichtung
 - d) jeder Sprung darf nur einmal auftauchen und die gehobene Person soll im höchsten Punkt des Lifts ins „Fliegen“ kommen.

- (2) Ein *Hochstoß* wird ausgeführt, während ein Fuß an der Innenseite des anderen gestreckten Beines entlang angezogen wird, um eine **senkrechte Beugeknieposition** zu erreichen. Ein *senkrecht abtauchen* wird ausgeführt, während das Beugeknie gestreckt wird, um das senkrechte Bein zu treffen, wenn der Knöchel abtaucht.
- (3) Eine *Nova* wird bis zur Beendigung der **gebogenen Beugeknieposition an der Wasseroberfläche** ausgeführt. Die Beine werden gleichzeitig in eine **senkrechten Position** angehoben, während das Beugeknie gestreckt wird. Eine *kontinuierliche Schraube von 720°* (2 Umdrehungen) wird ausgeführt.
- (4) *Boost* - ein Hochschnellen kopfwärts, wobei sofort eine maximale Höhe des Körpers über der Wasseroberfläche erreicht werden soll. Beide Arme müssen bis zur Schulterhöhe oder höher angehoben werden, wenn der Körper seine maximale Höhe erreicht. Ein Abtauchen wird ausgeführt, bis die Schwimmer komplett untergetaucht sind.
- (5) *Kettenreaktion mit den Beinen* – identische Beinbewegung(en), die von jedem einzelnen Teammitglied nacheinander ausgeführt werden. Wenn mehrere Kettenreaktionen gezeigt werden, müssen diese direkt aufeinander folgen und dürfen nicht durch andere vorgeschriebene oder frei gewählte Elemente voneinander getrennt sein.
- (6) Aus einer **Hechtposition vorwärts** werden die gestreckten und geschlossenen Beine in eine **senkrechte Position** angehoben. Danach werden die Beine symmetrisch in eine **Spagat Position** abgelegt. Ein *Ausschwung vorwärts* beendet das Element.
- (7) Ein *Rocket-Split* zur **Airborne Split Position** wird ausgeführt. Die Beine werden geschlossen, um eine **senkrechte Position** in Höhe der Fußknöchel einzunehmen. Ein *senkrecht abtauchen* wird ausgeführt.
- (8) Die Formationen müssen eine gerade Linie und einen Kreis beinhalten.
- (9) Mit Ausnahme von Landbewegung, Einsprung und der Kettenreaktion müssen alle Elemente - vorgeschriebene und zusätzliche – von allen Schwimmern gleichzeitig synchron und mit der gleichen Blickrichtung ausgeführt werden. Hiervon ausgenommen ist die „Kreis-Formation“. Variationen in den Antriebstechniken und unterschiedliche Blickrichtungen sind ausschließlich während der Formationswechsel und bei Unter- Wasser-Aktionen erlaubt! „Spiegelbewegungen“ sind nicht erlaubt.

Anhang V. **Masters**

§ 462 Allgemeine Anforderungen

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

§ 463 Wettkämpfe

- (1) a) Wettkämpfe mit zwei Wettkampfteilen:
Technische Kür (mit Solo, Duett, Trio, Gruppe).
Freie Kür (mit Solo, Duett, Trio, Gruppe) .

b) Wettkämpfe Freie Kür (mit Solo, Duett, Trio, Gruppe und Kombination).

c) Wettkämpfe Technische Kür (mit Solo, Duett, Trio, Gruppe).

(2) Jeder Schwimmer darf nur drei der Wettkampfteile Solo, Duett, Trio und Gruppe absolvieren (je Technische Kür und Freie Kür). Eine Teilnahme bei der Kombination ist zusätzlich erlaubt.

§ 464 Altersklassen

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

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

Es gilt das Alter, das bis zum 31. Dezember des Jahres erreicht ist, in dem der Wettkampf stattfindet.

- (2) Im Solo starten die Schwimmer gemäß den Altersklassen in § 464 Absatz 1.
- (3) Im Duettwettkampf starten die Schwimmer in der Alterklasse des Durchschnittsalters beider Schwimmer, gemäß § 464 Absatz 1.
- (4) Im Trio- und Gruppenwettbewerb gelten folgende Altersklassen:
(Durchschnittsalter der Schwimmer) abweichend von Abs. (1): 20 – 34, 35 – 49, 50 – 64, 65 – 79, 80 Jahre und älter.
- (5) Im Kombinationswettbewerb gelten folgende Altersklassen:
(Durchschnittsalter der Schwimmer) abweichend von Abs. (1): 20 – 39, 40 – 65, 66 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). Es wird auf ganze Zahlen *abgerundet*.

§ 465 Meisterschaften

- (1) Folgende Meisterschaften können ausgetragen werden: Mastersmeisterschaften
- (2) § 464 ist zu beachten.
- (3) Die Meisterschaft setzt sich aus zwei Wettkampfteilen zusammen:
Technische Kür und Freie Kür
- (4) Der Kombinationswettbewerb besteht nur aus dem Wettkampf Freie Kür.

§ 466 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	3:00 Minuten + 15 Sekunden
Duett	bis	3:30 Minuten + 15 Sekunden
Trio	bis	3:30 Minuten + 15 Sekunden
Gruppe	bis	4:00 Minuten + 15 Sekunden
Kombination	bis	5:00 Minuten + 15 Sekunden

§ 467 Technische Kür

- (1) Es gilt § 466 Abs. 1. In Abweichung des § 466 Abs. 1 müssen bei der Technischen Kür ein einteiliger schwarzer Badeanzug und weiße Badekappe getragen werden.
- (2) Folgende Zeitbegrenzungen müssen eingehalten werden:

Solo	bis	1:30 Minuten + 15 Sekunden
Duett	bis	1:40 Minuten + 15 Sekunden
Trio	bis	1:40 Minuten + 15 Sekunden
Gruppe	bis	1:50 Minuten + 15 Sekunden
- (3) Ansonsten gilt § 420 Abs. 1, 2, und 5 bis 9.

§ 468 Allgemeine Anforderungen

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

§ 469 Vorgeschriebene Elemente Solo

- (1) **Spagatposition** entweder mit anschließendem Ausschwing vorwärts (GB 6 a) oder Ausschwing rückwärts (GB 6 b).
- (2) **355 Tümmler**: komplette Übung.
- (3) **Ballettbein-Kombination** in der Fortbewegung muss mindestens zwei (2) der folgenden Positionen (an der Wasseroberfläche) in beliebiger Reihenfolge enthalten: **Ballettbein rechts, Ballettbein links, Doppelballettbein, Flamingo**.
- (4) **Reiher Hochstoß und abtauchen**, beginnend mit der **Doppelballettbein-Tauchbootposition**.
- (5) *Zwei verschiedene Antriebstechniken*, davon mindestens eine Sequenz, mit einem Arm über der Wasseroberfläche.

Elemente 1 – 4 müssen in der angegebenen Reihenfolge ausgeführt werden.
Element 5 kann an beliebiger Stelle ausgeführt werden.

§ 470 Vorgeschriebene Elemente Duett / Trio

Element 1 – 5 wie in § 469 Solo vorgeschrieben.

- (6) Eine gemeinsam **verbindende Aktion** (*Joined Action*), wobei die Schwimmer durch Hände oder Füße verbunden sind, um eines der folgenden, verbindenden Elemente auszuführen: *Figur, Float oder Stroking*. Stapel, Heber oder Wurf sind nicht erlaubt.
- (7) Elemente 1 – 4 müssen in angegebener Reihenfolge ausgeführt werden. Elemente 5 – 6 können außerhalb der angegebenen Reihenfolge an beliebiger Stelle ausgeführt werden.
- (8) Mit Ausnahme von Landbewegung, Eingang und der verbindenden Aktion müssen alle Elemente – vorgeschriebene sowie hinzugefügte – von allen Schwimmern gleichzeitig (simultan) und mit dem Gesicht in dieselbe Richtung ausgeführt werden. Spiegelaktionen sind nicht erlaubt, ausgenommen in der verbindenden Aktion.

§ 471 Vorgeschriebene Elemente Gruppe

Element 1 – 5 wie in § 469 Solo vorgeschrieben.

- (6) Eine gemeinsam **verbindende Aktion** (*Joined Action*), wobei die Schwimmer durch Hände oder Füße verbunden sind, um eines der folgenden, verbindenden Elemente auszuführen: *Figur, Float oder Stroking*. Stapel, Heber oder Wurf sind nicht erlaubt.
- (7) **Kettenreaktion:** identische Bewegung(en) wird (werden) von allen Gruppenschwimmern aufeinander folgend, einer nach dem anderen, ausgeführt. Wenn mehr als eine Kettenreaktion ausgeführt wird, müssen sie direkt aufeinander folgen und dürfen nicht durch andere hinzugefügte oder geforderte Elemente getrennt werden
- (8) **Formationen:** die Kür muss eine *gerade Linie* und einen *Kreis* beinhalten. Elemente 1 – 4 müssen in angegebener Reihenfolge ausgeführt werden. Elemente 5 – 7 können an beliebiger Stelle ausgeführt werden.
- (9) Mit Ausnahme von Kettenreaktion, Landbewegung, Kreis und Eingang müssen alle Elemente – vorgeschriebene sowie hinzugefügte – von allen Gruppenmitgliedern gleichzeitig (*simultan*) und mit dem Gesicht in dieselbe Richtung ausgeführt werden. Abweichungen in Antrieb und Blickrichtung sind nur während eines Formationswechsels erlaubt. Spiegelaktionen sind nicht erlaubt, ausgenommen in der verbindenden Aktion.

Anhang VI. Inkrafttreten

§ 472 Inkrafttreten

Die Neufassung des WB - Fachteils Synchronschwimmen tritt mit der Veröffentlichung auf der Homepage des DSV in Kraft.