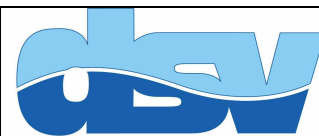


DEUTSCHER SCHWIMM-VERBAND e.V.



# Wettkampfbestimmungen Synchronschwimmen

## Ausgabe 2007 - 2009

Herausgeber

Deutscher Schwimm-Verband e.V.  
Fachsparte Synchronschwimmen

Redaktion

Manfred Dörrbecker  
DSV-WB-Koordinator

Fachliche Überarbeitung:

Ingeborg Hohlstein  
Annette Gäßler  
Helmut Radlanski

Nachdruck verboten



Ausrüster für die Fachsparte Synchronschwimmen im DSV

# Wettkampfbestimmungen

## Synchronschwimmen

<b><u>Inhaltsverzeichnis</u></b>	2
<b><u>I. Allgemeine Bestimmungen</u></b>	
§ 401 Wettkämpfe	4
§ 402 Altersklassen	4
§ 403 Meisterschaften	6
§403 a Startrechtswechsel /Zweitstartrecht	6
§ 404 Wettkampfstätte	7
<b><u>II. Wettkampforganisation</u></b>	
§ 405 Ausschreibungen	8
§ 406 Meldungen	8
§ 407 Meldeergebnis	9
§ 408 Pflichten des Ausrichters	9
§ 409 Der Wettkampf	10
§ 410 Wettkampfprotokoll	11
<b><u>III. Kampfrichter / Hilfskräfte</u></b>	
§ 411 Der Schiedsrichter	12
§ 412 Der Hilfsschiedsrichter	13
§ 413 Der Wertungsrichter	13
§ 414 Die Hilfskräfte	13
<b><u>IV. Die Pflicht</u></b>	
§ 415 Pflicht	14
§ 416 Kampfgericht Pflicht	15
§ 417 Bewertung Pflicht	15
§ 418 Auswertung Pflicht	16
§ 419 Punktabzug Pflicht	16
<b><u>V. Freie Kür: Solo, Duett, Gruppe, Kombination</u></b>	
§ 420 Die Freie Kür	17
§ 421 Kampfgericht Freie Kür	18
§ 422 Bewertung Freie Kür	18
§ 423 Auswertung Freie Kür	20
§ 424 Punktabzug Freie Kür	20
§ 425 Disqualifikation	21

## **VI. Technische Kür: Solo, Duett, Gruppe**

§ 426	Die Technische Kür	21
§ 427	Kampfgericht Technische Kür	21
§ 428	Bewertung Technische Kür	21
§ 429	Auswertung Technische Kür	22
§ 430	Punktabzüge Technische Kür	22
§ 431	Disqualifikation	23

## **VII. Freie Kür Kombination**

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

## **VIII. Bilderreigen**

§ 438	Bilderreigen	24
§ 439	Kampfgericht Bilderreigen	25
§ 440	Bewertung Bilderreigen	25
§ 441	Auswertung Bilderreigen	25
§ 442	Punktabzug Bilderreigen	26
§ 443	Disqualifikation	26

## **IX. Schlussteil**

§ 444	Endergebnis	26
§ 445	Einsprüche	27

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
<b><u>I. Pflichtübungsgruppen</u></b>	
§ 446 Offene Pflichtübungsgruppen (FINA Senioren)	28
§ 447 Altersklassen – Pflichtübungen I (FINA Junior / AG 16,17, 18)	28
§ 448 Altersklassen – Pflichtübungen II (FINA AG 13, 14, 15)	29
§ 449 Altersklassen – Pflichtübungen IV AK D (FINA AG 12 and under)	29
§ 450 entfallen	
§ 451 entfallen	
§ 452 entfallen	
§ 453 entfallen	
<b><u>II. Pflichtübungen (Figuren)</u></b>	
§ 454 Kategorien I – IV	30
<b><u>III. Grundpositionen, Grundbewegungen, Übungen</u></b>	
§ 455 Grundpositionen	35
§ 456 Grundbewegungen (GB)	41
§ 457 Beschreibung der Übungen von § 448	48
<b><u>IV. Bestimmungen für die technische Kür</u></b>	
§ 458 Allgemeines	84
§ 459 Vorgeschriebene Elemente Solo	84
§ 460 Vorgeschriebene Elemente Duett	85
§ 461 Vorgeschriebene Elemente Gruppe	86
<b><u>V. Anhang Technische Kür Masters</u></b>	
§ 462 Allgemeine Anforderungen	88
§ 463 Wettkämpfe	88
§ 464 Altersklassen	88
§ 465 Meisterschaften	89
§ 466 Freie Kür	89
§ 467 Technische Kür	90
§ 468 Allgemeine Anforderungen	90
§ 469 Vorgeschriebene Elemente Solo	90
§ 470 Vorgeschriebene Elemente Duett/Trio	91
§ 471 Vorgeschriebene Elemente Gruppe	91
<b><u>VI. Inkrafttreten</u></b>	
§ 472 Inkrafttreten	91

## 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 Schwimmer

Im Duett ist ein, im Trio 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 starten.
- (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 Teilnehmer an Wettkampfveranstaltungen kann von der Zugehörigkeit zu folgenden Altersklassen abhängig gemacht werden:

- Jugendklasse A 17 - 18 Jahre
- Jugendklasse B 15 - 16 Jahre
- Jugendklasse C 14 - 12 Jahre
- Jugendklasse D 10 - 11 Jahre
- Juniorenklasse 19 - 25 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 Deutscher 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. Kassettenrekorder 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 Wettkampfveranstaltung
- 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 Nichtgestellung 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 Wettkampfveranstaltungen)
- 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 nicht als abgegeben.
- (2) Je nach Ausschreibung sind die Wertungsformulare Pflicht, Technische Kür und Freie Kür 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 Meldeeröffnung 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 Wettkampfveranstaltung vor.
- (3) Alle Pflichtübungen müssen auf einer für die Schwimmer gut lesbaren Tafel in Beckennähe sichtbar sein.
- (4) Änderungen der Mannschaftsbesetzung im Duett, Trio, 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 Stunden vor Beginn des Wettkampfabschnittes mitzuteilen. Danach sind Änderungen nur im Fall plötzlicher Krankheit oder Unfall eines Schwimmers zulässig und wenn Ersatzschwimmer bereit sind zu starten; die Startreihenfolge darf nicht geändert werden. In der Gruppe und in der Kombination darf eine Reduzierung die Meldung (einschließlich Ersatzschwimmer) nur um zwei Schwimmer verringern. Die Besetzung der Soli 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 eingesetzte 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 Meldeöffnung 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, die 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 Kür, Freie Kür, 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 darf 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 Buchst. 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 Wertungsrichter 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 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 Wettkampfveranstaltung ein Protokoll zu erstellen.
- (9) Aufgaben der Hilfskräfte können über EDV wahrgenommen werden.

#### IV Die 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 450 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 Startfolge 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
  - 5 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
  - a) 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;
  - b) wenn ein Schwimmer von sich aus die Übung abbricht und diese wiederholen will.
- (2) Wenn ein Schwimmer einen Fehler gemäß Abs.1 wiederholt, 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 ihrer Musikaufnahmen und die Ordnungsgemäße Beschriftung der Tonträger sind die Schwimmer verantwortlich. Auf dem Tonträger darf nur eine Kürmusik aufgenommen sein. Für jede Kür (Techn. 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
  - Zeit
- (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
Freie Kombination	5:00 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
Freie 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
Freie 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 sein. Die Zeitmessung beginnt, wenn der erste Schwimmer den Startpunkt durchläuft und endet, wenn der letzte Schwimmer still steht.
- (8) Bei der Gruppen-Kür und Freie 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  
5 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 Ersten Wert (Technischer Wert) und das zweite Wertungsgericht den Zweiten Wert (Künstlerischer Eindruck).
- (3) Dem Kampfgericht sind zuzuordnen:  
1 Ansager  
2 Schreiber  
2 Zeitnehmer  
1 Protokollführer / EDV - Auswerter

#### **§ 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

a) **Erste Wertung (A) - Technischer Wert** - zu berücksichtigen sind:

<u>Disziplin</u>	<u>Solo</u>	<u>Duett</u>	<u>Gruppe</u>	<u>Freie Kombination</u>
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) **Zweiter Wert (B) - Künstlerischer Eindruck** - zu berücksichtigen sind:

<u>Disziplin</u>	<u>Solo</u>	<u>Duett</u>	<u>Gruppe</u>	<u>Freie Kombination</u>
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%

## § 423 Auswertung Freie Kür

Die Wertungsrichter vergeben ihre Punkte nach jeder Freien Kür (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 beiden Wertungen (Technischer Wert und Künstlerischer Eindruck) wird der Mittelwert mit 5 multipliziert. Die jeweiligen Ergebnisse dieser Wertungen werden addiert, nach Berücksichtigung von Punktabzügen (§ 424), das Ergebnis Freie Kür. Beispiel:

1. bei 5 Wertungsrichtern

Technischer Wert

$$\frac{(10)+10+10+10+(10)}{3} \times 5 = 50$$

Künstlerischer Eindruck

$$\frac{(10)+10+10+10+(10)}{3} \times 5 = 50$$

Ergebnis Freie Kür 100

2. bei 7 Wertungsrichtern

Technischer Wert

$$\frac{(10)+10+10+10+10+10+(10)}{5} \times 5 = 50$$

Künstlerischer Eindruck

$$\frac{(10)+10+10+10+10+10+(10)}{5} \times 5 = 50$$

Ergebnis Freie Kür 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 überschritten wird.
- (3) Zwei Punkte sind in der Freien Kür abzuziehen,
  - a) wenn ein Schwimmer während der Vorführung den Beckenboden benutzt;
  - b) wenn ein(e) Schwimmer / Mannschaft die Bewegung am Beckenrand abbricht und die Freie Kür neu beginnt;
  - c) wenn ein Schwimmer den Boden als Stütze benutzt, um weitere Schwimmer zu stützen oder zu assistieren;
  - d) wenn in der Gruppe oder Kombination die Regeln des § 420 Abs. 8 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 Gründen 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 – §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 und 6.

### **§ 427 Kampfgericht Technische Kür**

Es gilt § 421

### **§ 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 Erster Wert - Ausführungen und Zweiter Wert - Gesamteindruck.

- (3) In der Technischen Kür können 0 - 10 Punkte vergeben werden, wobei 1/10 Punkte möglich sind: Punkteinteilung wie bei § 422

**Erster Wert - Ausführung**

zu berücksichtigen sind:

Ausführung der vorgeschriebenen Elemente, Strokes, andere Figuren und Teile davon, Antriebstechnik, Präzision der Formation.

Ausführung der vorgeschriebenen Elemente (Solo, Duett, Gruppe) 70 %

Ausführung für den Rest der Kür, s. oben (Solo, Duett, Gruppe) 30 %

<b>Zweiter Wert – Gesamteindruck</b>	Solo	Duett	Gruppe
Synchronisation	10 %	20 %	30 %
Schwierigkeit	30 %	30 %	20 %
Interpretation der Musik	40 %	40 %	40 %
Art und Weise der Darstellung	20 %	10 %	10 %

### § 429 Auswertung Technische Kür

Die Wertungsrichter vergeben ihre Punkte nach jeder Technischen Kür (Wertung). Von den nun vorliegenden Wertungen des Ersten und des Zweiten Wertes sind die höchste und die niedrigste Punktzahl (jeweils nur eine) zu streichen. Die verbliebenen Wertungen werden addiert und durch ihre Anzahl dividiert (Mittelwert). Bei dem Ersten und Zweiten Wert ist der Mittelwert jeweils mit 5 zu multiplizieren. Beispiele siehe § 423 Abs. 1. Beim so ermittelten Ersten Wert (Ausführung) sind nun eventuelle Punktabzüge nach § 430 Abs. 2 und 3 vorzunehmen. Die jeweiligen Ergebnisse der nun vorliegenden Wertungen Erster Wert und Zweiter Wert werden addiert. Von diesem Ergebnis werden evtl. Punktabzüge nach § 430 Abs. 1 und 5 vorgenommen und erhalten somit das Ergebnis der Technischen Kür.

### § 430 Punktabzüge Technische Kür

- (1) Es gilt § 424 Abs. 1 und 3.
- (2) Für jedes ganze fehlende vorgeschriebene Element (§459 – §461) sind vom ersten Wert zwei Punkte abzuziehen.
- (3) Fehlt bei allen Schwimmern ein Teil oder eine Aktion eines Technischen Elementes, so wird für jeden fehlenden Teil oder Aktion ein Punkt (1,0) von der Wertung des Technischen Wertes abgezogen, fehlen von allen verschiedene Teile innerhalb eines Elementes, werden zwei (2,0) Punkte abgezogen.
- (4) Fehlt ein Teil eines vorgeschriebenen Elementes oder Aktion von einigen Schwimmern, so wird ein halber (0,5) Punkt pro Schwimmer und fehlendem Element von der Wertung des Technischen Wertes (Erster Wert) abgezogen, jedoch maximal zwei (2,0) Punkte pro vorgeschriebenem Element.

- (5) Ein Punkt ist in der Technischen Kür abzuziehen,
  - a) wenn die Zeitbegrenzung nach § 420, Abs. 7 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.
- (6) Zwei Punkte sind abzuziehen:
  - a) siehe § 424 Abs. 3a
  - b) § 424 Abs. 3b
  - c) Wenn die Regeln nach § 420 Abs. 8 nicht eingehalten werden.
- (7) Der Schiedsrichter kann für seine endgültige Entscheidung eine Videoaufzeichnung verwenden.
- (8) Der Punktabzug ist vom Schiedsrichter vorzunehmen.

### **§ 431 Disqualifikation**

Es gilt § 425.

## **VII Freie Kombination**

### **§ 432 Freie Kombination**

- (1) Die Freie Kombination besteht allein aus dem Wettkampfabschnitt Freie Kür. Es ist eine Kombination von Solo-, Duett-, Trio- und Gruppen-Kür in frei gewählter Reihenfolge. Es können maximal 10 Schwimmer teilnehmen.
- (2) Die Kombination muss enthalten:
  - mindestens 2 Parts mit weniger als 3 Teilnehmern (d.h. mindestens 2x Solo oder 2x Duett oder 1 Solo und 1 Duett)
  - mindestens 2 Parts mit mehr als 3 Teilnehmern (d.h. mindestens 2 Gruppenanteile mit 4 – 10 Teilnehmern)
  - Trio ist zusätzlich erlaubt, solange mindestens 2 Parts mit Solo und / oder Duett und 2 Parts mit mehr als 3 Teilnehmern geschwommen sind.
- (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:
  - Bewegungen an Land maximal 10 Sekunden.
  - Für die Gesamtzeit gilt § 420 Abs. 4 a - c.
- (5) Im Übrigen gelten die Bestimmungen des § 420 Abs. 1 – 8.

### **§ 433 Kampfgericht Kombination**

Es gilt § 421 Abs. 1, 2 und 3.

### **§ 434 Bewertung Kombination**

Es gilt § 422 Abs. 1, 2 und

### **§ 435 Auswertung Freie Kür**

Es gilt § 423

### **§ 436 Punktabzug Kombination**

- (1) Ein Punkt ist in der Freien Kombination abzuziehen
  - wenn die Zeitbegrenzung von 10 Sekunden am Beckenrand überschritten wird,
  - wenn das Gesamtlimit unter- oder überschritten wird,
  - wenn die Aufmarschzeit von 30 Sekunden überschritten wird.
  - wenn die jeweiligen Wechsel oder Übergänge nicht direkt dort beginnen, wo der vorangegangene Teil beendet wird.
- (2) Zwei Punkte sind abzuziehen
  - wenn ein Schwimmer / Mannschaft während der Vorführung den Beckenboden benutzt.
  - wenn ein Schwimmer / Mannschaft die Bewegung am Beckenrand abbricht und die Kür neu beginnt,
  - wenn die Regeln des § 420 Abs. 8 nicht eingehalten werden.

### **§ 437 Disqualifikation**

Es gilt § 425 Abs. 1 und 2.

## **VIII Bilderreigen**

### **§ 438 Der Bilderreigen**

- (1) Der Bilderreigen ist mit Musikbegleitung zu schwimmen; er kann aus frei gestalteten Bilder (bewegt oder unbewegt), Übungen, Ketten, Räder 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 Bilderreigenes darf acht Minuten nicht überschreiten.

(4) Im Übrigen gelten die Bestimmungen des § 420 Abs. 2, 3, 5 und 6.

### **§ 439 Kampfgericht Bilderreigen**

Es gilt § 421.

### **§ 440 Bewertung Bilderreigen**

(1) Bei der Bewertung des Bilderreigenes wird unterschieden zwischen den Wertungen Technischer Wert und Künstlerischer Eindruck.

a) Erste Wertung - 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) Zweite Wertung - Künstlerischer Eindruck zu berücksichtigen sind:

- Choreographie  
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 § 448 zu multiplizieren. Bei der Wertung Künstlerischer Eindruck ist der Mittelwert mit 4 zu multiplizieren. Die jeweiligen Wertungen ergeben addiert, nach Berücksichtigung von Punktabzügen, das Bilderreigenenergebnis.

## **§ 442 Punktabzug Bilderreigen**

- (1) 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 Bilderreigen 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.
- (2) Bei drei Wettkampfteilen (Pflicht, Technische Kür, Freie Kür) wird das Endergebnis anhand der Prozentanteile der einzelnen Teile ermittelt: Pflichtvornote 25 % (x 0,25), Ergebnis Technische Kür 25 % (x 0,25), Ergebnis Freie Kür 50 % (x 0,50).
- (3) Bei zwei Wettkampfanteilen (Pflicht, Freie Kür) wird das Endergebnis anhand der Prozentanteile der einzelnen Teile ermittelt: Pflichtvornote 50 % (x 0,50), Ergebnis Freie Kür 50 % (x 0,50).
- (4) Bei zwei Wettkampfanteilen (Pflicht, Technische Kür) wird das Endergebnis anhand der Prozentanteile der einzelnen Teile ermittelt: Pflichtvornote 50 % (x 0,50), Ergebnis Technische Kür 50 % (x 0,50).
- (5) Bei zwei Wettkampfanteilen (Technische Kür, Freie Kür) wird das Endergebnis anhand der Prozentanteile der einzelnen Teile ermittelt: Ergebnis Technische Kür 50 % (x 0,50), Ergebnis Freie Kür 50 % (x 0,50).
- (6) Sofern es sich um Pflicht-, Technische Kür-, Freie Kür-, Kombinationswettkämpfe oder um Bilderreigenwettkämpfe handelt, bildet das Pflicht-, Technische Kür-, Freie Kür, Kombinations- oder Bilderreigenenergebnis das Endergebnis.
- (7) 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.

Nr.	Name	Schwierigkeitsgrad
-----	------	--------------------

## I. Pflichtübungsgruppen

### § 446 Offene Pflichtübungsgruppen (FINA Senioren)

Obligatorisch

150	Knight / Ritter	3,1
314	Kipf Split Open 360°/ Handstand Spagat offen 3 60°	3,2

Fakultativ

Gruppe 1

435 e	Nova Spinning 360°/ Nova Schraube 360°	2,5
140 h	Flamingo Bent Knee Spin Up 180°/ Flamingo Be ugeknie Aufwärtsschraube 180°	2,7

Gruppe 2

336	Gaviata open 180°/ Gaviata offen 180°	2,8
112 f	Ibis Continuous Spin / Ibis kontinuierliche Schraube	2,8

Gruppe 3

323	Subilarc / Salto – Tauchboot – Catalina Überschwung	3,1
240 c	Albatros Twirl	2,7

Gruppe 4

330 c	Aurora Twirl	3,0
305 c	Barracuda Somersault Back Pike Twirl / Barracuda Hechtsalto rückwärts Twirl	2,8

### § 447 Altersklassen Pflichtübungen I AK A/B (FINA Junior / AG 16, 17, 18)

Obligatorisch

355 f	Porpoise Continuous Spin / Tümmeler kontinuierliche Schraube	2,4
128	Eiffel Walk / Eiffelüberschwung	2,8

Fakultativ

Gruppe 1

301 c	Barracuda Twirl	2,6
330 d	Aurora Spinning 180°/ Aurora Schraube 180°	2,6

Gruppe 2

312	Kip Split / Handstand Spagat	2,4
322	Subalina / Salto- - Tauchboot – Catalina	2,3

Gruppe 3		
118	Helicopter	2,4
342 e	Heron Spinning 360 °/ Reiher Schraube 360 °	2,3

Gruppe 4		
435 c	Nova Twirl	2,8
347	Beluga	2,3

#### **§ 448 Altersklassen Pflichtübungsgruppe II AK C (FINA AG 13, 14, 15)**

Obligatorisch		
346	Side Fishtail Split / Seit- -Fishtail Spagat	2,0
140	Flamingo Bent Knee / Flamingo Beugeknie	2,4

#### Fakultativ

Gruppe 1		
345	Catalina Reverse / Contra Catalina	2,1
311 c	Kip Twirl / Handstand Twirl	2,3

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

Gruppe 3		
401	Swordfish / Schwertfisch	2,0
355 e	Porpoise Spinning 360°/ Tümmeler Schraube 360 °	2,1

#### **§ 449 Altersklassen Pflichtübungsgruppe IV AK D (FINA AG 12 and under)**

Obligatorisch		
360	Walkover front / Überschwung vorwärts	2,1
301	Barracuda	2,0

#### Fakultativ

Gruppe 1		
355	Porpoise / Tümmeler	1,9
101	Ballet Leg Single / Ballettbein einfach	1,6

Gruppe 2		
401	Swordfish / Schwertfisch	2,0
344	Neptunus / Neptun	1,8

Gruppe 3		
311	Kipp / Handstand	1,8
324	Ballerina	2,0

## 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	2,0
111	Submarine Ballet Leg Double / Doppelballettbein – Tauchboot	2,6
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	3,0
112 h	Ibis Spin Up 180°/ Ibis Aufwärtsschraube 180°	2,6
112 i	Ibis Spin Up 360°/ Ibis Aufwärtsschraube 360°	2,7
112 j	Ibis Combined Spin / Ibis kombinierte Schraube	3,1
113	Crane / Kranich	3,5
115	Catalina / Catalina	2,2
115 a	Catalina ½ Twist / Catalina halbe Drehung	2,6
115 b	Catalina Full Twist / Catalina ganze Drehung	2,8
115 c	Catalina Twirl / Catalina Wirbel	2,7
115 d	Catalina Spinning 180°/ Catalina 180°Schraube	2,3
115 e	Catalina Spinning 360°/ Catalina 360°Schraube	2,4
115 f	Catalina Continuous Spin / Catalina kontinuierliche Schraube	2,7
115 g	Catalina Twist Spin / Catalina Drehung - Schraube	2,9
115 h	Catalina Spin Up 180°/ Catalina Aufwärtsschraube 180°	2,5
115 i	Catalina Spin Up 360°/ Catalina Aufwärtsschraube 360°	2,6
115 j	Catalina Combined Spin / Catalina kombinierte Schraube	3,0
116	Catalarc / Catalina – Überschwung	3,0
117	Catalarc Open 180°/ Catalina Überschwung offen 180°	3,1
118	Helikopter	2,4
125	Eiffel Tower / Eiffelturm	2,7
125 a	Eiffel Tower ½ Twist / Eiffelturm halbe Drehung	3,1
125 b	Eiffel Tower Full Twist / Eiffelturm ganze Drehung	3,3
125 c	Eiffel Tower Twirl / Eiffelturm Wirbel	3,2
125 d	Eiffel Tower Spinning 180°/ Eiffelturm 180°Schraube	2,8
125 e	Eiffel Tower Spinning 360°/ Eiffelturm 360°Schraube	2,9
125 f	Eiffel Tower Continuous Spin / Eiffelturm kontinuierliche Schraube	3,2
125 g	Eiffel Tower Twist Spin / Eiffelturm Drehung - Schraube	3,4
125 h	Eiffel Tower Spin Up 180°/ Eiffelturm Aufwärtsschraube 180°	3,0
125 i	Eiffel Tower Spin Up 360°/ Eiffelturm Aufwärtsschraube 360°	3,1

128	Eiffel Walk / Eiffelüberschwung	2,8
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	3,2
130 h	Flamingo Spin Up 180°/ Flamingo Aufwärtsschraube 180°	2,8
130 i	Flamingo Spin Up 360°/ Flamingo Aufwärtsschraube 360°	2,9
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	3,1
140 h	Flamingo Bent Knee Spin Up 180°/ Flamingo Beugeknie Aufwärtsschraube 180°	2,7
140 i	Flamingo Bent Knee Spin Up 360°/ Flamingo Beugeknie Aufwärtsschraube 360°	2,8
140 j	Flamingo Bent Knee Combined Spin / Flamingo Beugeknie kombinierte Schraube	3,2
141	Stingray	3,3
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°	2,5
240 i	Albatross Spin Up 360°/ Albatros Aufwärtsschraube 360°	2,6
240 j	Albatross Combined Spin / Albatros kombinierte Schraube	3,0
251	Dolphin Foot First / Contra – Delphin	1,4
255	Dolphin Foot First Reverse Combined Spin / Contra – Delphin umgekehrt kombinierte Schraube	2,4
275	Dolpholona	2,5

### (3) Kategorie III

301	Barracuda	2,0
301 c	Barracuda Twirl / Barracuda Wirbel	2,6
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°	2,3
301 i	Barracuda Spin Up 360°/ Barracuda Aufwärtsschraube 360°	2,4
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	2,2
305 c	Barracuda Somersault Back Pike Twirl / Barracuda Hechtsalto rückwärts Wirbel	2,8
305 d	Barracuda Somersault Back Pike Spinning 180° / Barracuda Hechtsalto rückwärts 180° Schraube	2,3
305 e	Barracuda Somersault Back Pike Spinning 360° / Barracuda Hechtsalto rückwärts 360° Schraube	2,4
305 f	Barracuda Somersault Back Pike Continuous Spin / Barracuda Hechtsalto rückwärts kontinuierliche Schraube	2,9
305 h	Barracuda Somersault Back Pike Spin Up 180° / Barracuda Hechtsalto rückwärts Aufwärtsschraube 180°	2,5
305 i	Barracuda Somersault Back Pike Spin Up 360° / Barracuda Hechtsalto rückwärts Aufwärtsschraube 360°	2,6
305 j	Barracuda Somersault Back Pike Combined Spin / Barracuda Hechtsalto rückwärts kombinierte Schraube	3,0
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	2,1
307 d	Flying Fish Spinning 180°	2,2
307 e	Flying Fish Spinning 360°	2,3
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	2,5
311 h	Kip Spin Up 180°/ Handstand Aufwärtsschraube 180°	2,1
311 i	Kip Spin Up 360°/ Handstand Aufwärtsschraube 360°	2,2
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
316	Kipswirl	2,3
316 c	Kipswirl Twirl	2,8
316 d	Kipswirl Spinning 180°	2,4
316 e	Kipswirl Spinning 360°	2,5
316 f	Kipswirl Continuous Spin	2,8
318	Elevator / Eisvogel	2,9
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 Überschwingung	3,1
324	Ballerina	2,0
325	Jupiter	3,2
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	3,2
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°	2,4
342 i	Heron Spin Up 360°/ Reiher Aufwärtsschraube 360°	2,5
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	2,6
355 h	Porpoise Spin Up 180°/ Tümmler Aufwärtsschraube 180°	2,2
355 i	Porpoise Spin Up 360°/ Tümmler Aufwärtsschraube 360°	2,3

355 j	Porpoise Combined Spin / Tümmeler kombinierte Schraube	2,7
360	Walkover Front / Überschwingung vorwärts	2,1
361	Prawn	1,8

**(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	2,5
420	Walkover Back / Überschwingung rückwärts	2,0
421	Walkover Back Closing 360° / Überschwingung rückwärts schließen 360°	2,6
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	3,0
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	Spiral / Spirale	3,5

### 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.



Bild 1

#### 2. Gestreckte Brustlage

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

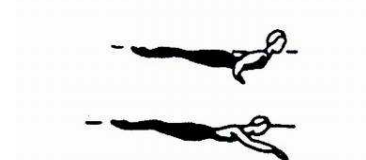


Bild 2

#### 3. Ballettbeinposition

##### a) an der Wasseroberfläche

Körper in gestreckter Rückenlage; ein Bein senkrecht zur Wasseroberfläche gestreckt.

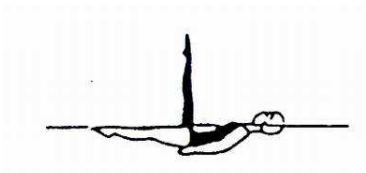


Bild 3

b) **Tauchboot**

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

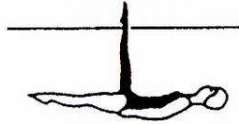


Bild 4

**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.



Bild 5

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.

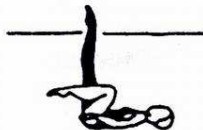


Bild 6

**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.

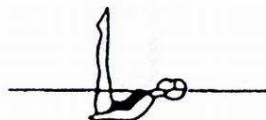


Bild 7

b) **Tauchboot**

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

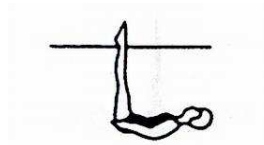


Bild 8

## 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.

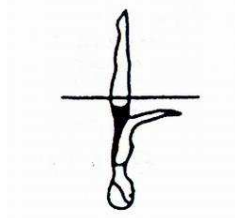


Bild 9

## 7. Kranichposition

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

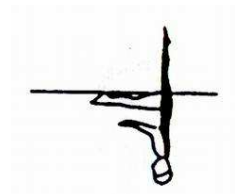


Bild 10

## 8. Fishtailposition

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

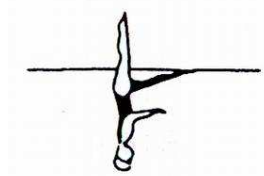


Bild 11

## 9. Hockposition

Körper so eng wie möglich zusammengehockt; Rücken rund und Beine geschlossen; Fersen nahe am Gesäß; Kopf nahe den Knien.

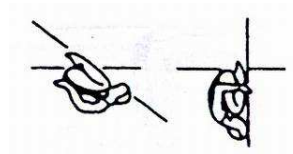


Bild 12

### 10. Hechtposition vorwärts

Körper in den Hüften gebeugt, um einen  $90^\circ$  Winkel zu bilden; Beine gestreckt und geschlossen; Rumpf gestreckt, mit geradem Rücken und dem Kopf in einer Linie.

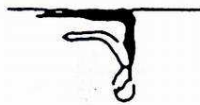


Bild 13

### 11. Hechtposition rückwärts

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



Bild 14

### 12. Delphinbogen

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

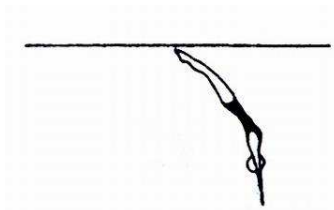


Bild 15

### 13. Gebogene Position an der Wasseroberfläche

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

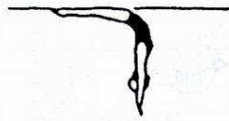


Bild 16

#### 14. 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.

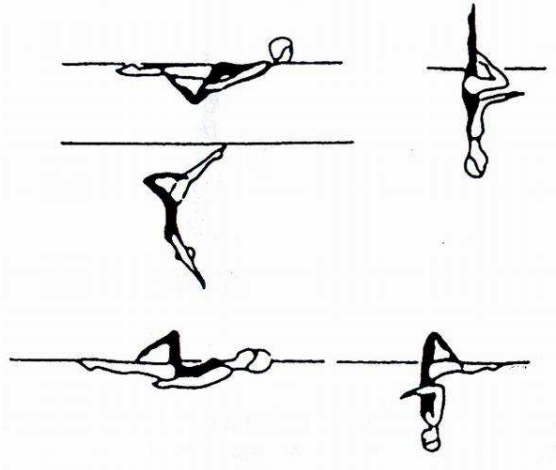


Bild 17

#### 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.



Bild 18

## 16. Spagatposition

Beine gleichzeitig nach vorn und hinten gestreckt, mit Füßen und Oberschenkeln an der Wasseroberfläche; unterer Rücken gebogen, mit Hüften, Schultern und Kopf auf einer senkrechten Linie.

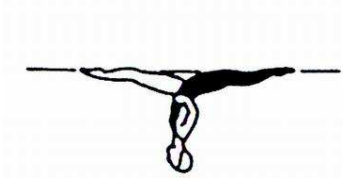


Bild 19

## 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.

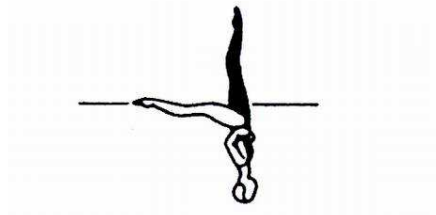


Bild 20

## 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.

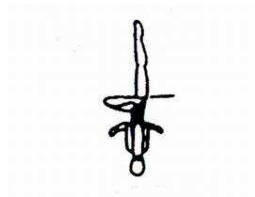


Bild 21

## 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 Hüfte.

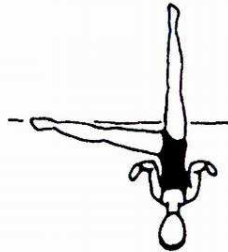


Bild 22

## § 456 Grundbewegungen (GB)

### 1. Aufnehmen eines Ballettbeine

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** einzunehmen. Das Knie wird ohne Bewegung des Oberschenkels gestreckt, um eine **Ballettbeinposition** einzunehmen.



Bild 23

### 2. Ablegen eines Ballettbeines

Das Ballettbein wird 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.



Bild 24

### 3. Einnehmen einer Hechtposition vorwärts

Während der Rumpf sich 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.



Bild 25

### 3 a. Übergang von Hechtposition vorwärts zum Tauchboot

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

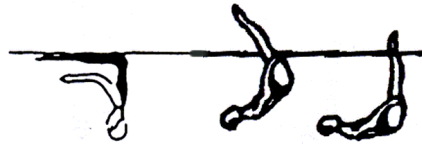


Bild 25a

### 5. 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 4) ausgeführt.



Bild 27

#### 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.

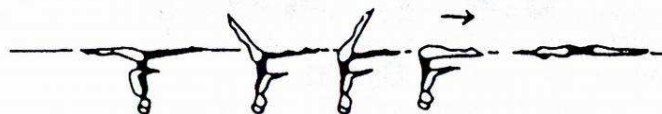


Bild 28

## 6. 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 Winkel zwischen den Beinen wird die gesamte Drehung hindurch aufrechterhalten.



Bild 29

## 7. Contra-Catalinadrehung

Aus einer **Kranichposition (oder gebogenen Beugeknieflexionsposition)** 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 aufrechterhalten.



Bild 30

## 8. Hochstoß (Trust)

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

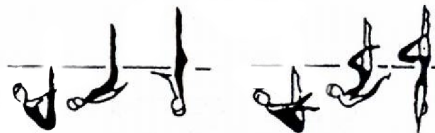


Bild 31

## 9. Senkrecht abtauchen

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

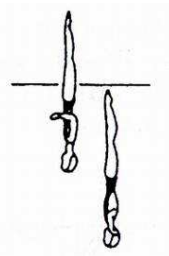


Bild 32

## 10. 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 senkrechter Position ausgeführt wird, mit senkrechtem Abtauchen (GB 9) beendet.

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

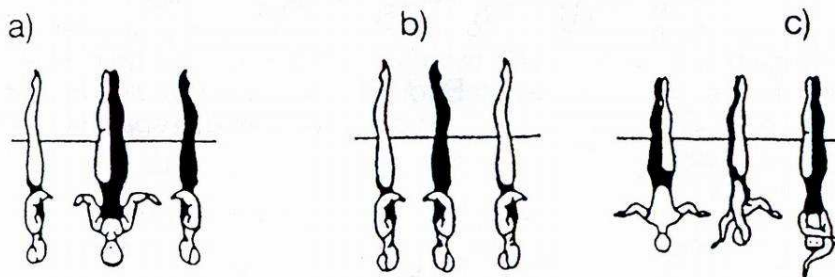


Bild 30

## 11. Schrauben

Eine Schraube ist eine Rotation in einer **senkrechten Position**. Der Körper bleibt die gesamte Rotation hindurch auf seiner Längsachse. So weit nichts anderes festgelegt ist, werden Schrauben in gleichmäßiger Geschwindigkeit 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.

- d)  $180^\circ$  Schraube = Abwärtsschraube mit einer Rotation von  $180^\circ$
- e)  $360^\circ$  Schraube = Abwärtsschraube mit einer Rotation von  $360^\circ$
- f) kontinuierliche Schraube = Abwärtsschraube mit einer schnellen Rotation von **mindestens  $720^\circ$** , die beendet ist, bevor 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 (GB 11 f) anschließt.

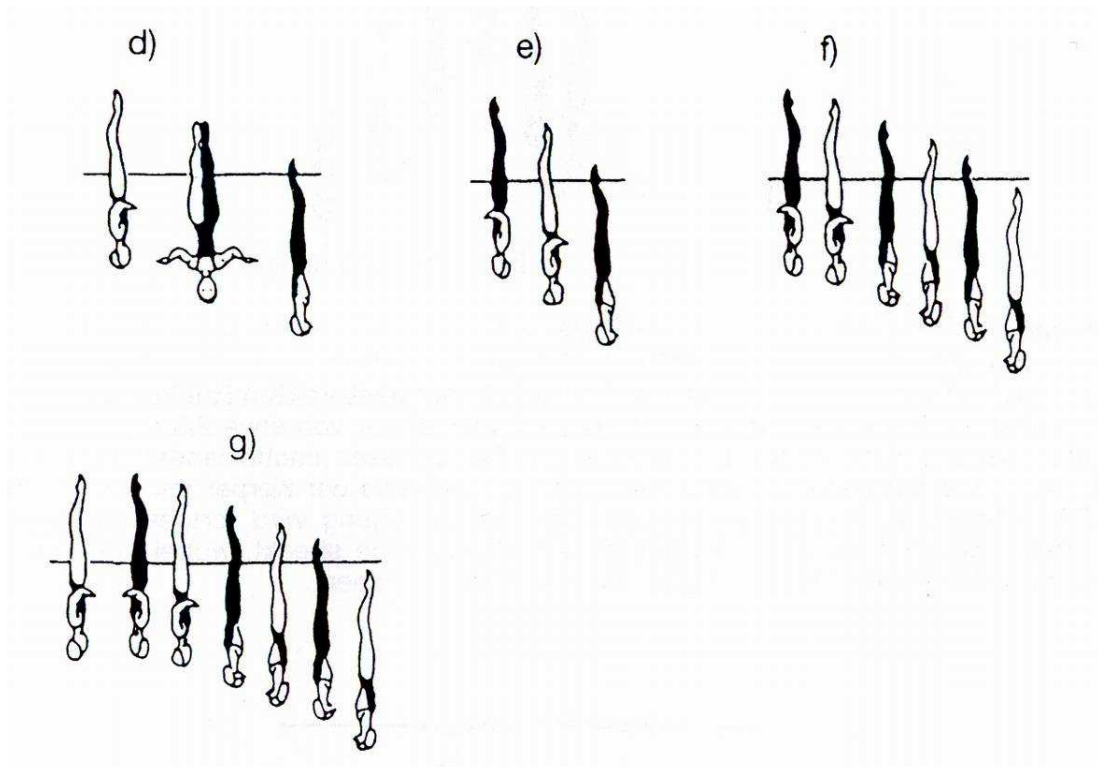


Bild 34

Eine Aufwärtsschraube beginnt mit dem Wasserspiegel an den Knöcheln, so weit nichts anderes festgelegt ist, Es wird eine senkrechte Schraube nach oben ausgeführt, bis sich der Wasserspiegel zwischen den Knien und den Hüften befindet. Sie wird mit senkrechtem Abtauchen (GB 9) beendet.

- h) Aufwärtsschraube 180° = Aufwärtsschraube mit einer Rotation von 180°
- i) Aufwärtsschraube 360° = Aufwärtsschraube mit einer Rotation von 360°
- j) kombinierte Schraube = eine Abwärtsschraube von mindestens 360°, der ohne Pause eine ebensolche (gleich lange) Aufwärtsschraube in die gleiche Richtung folgt.
- k) umgekehrt kombinierte Schraube = eine Aufwärtsschraube von mindestens 360°, der ohne Pause eine ebensolche (gleich lange) Abwärtsschraube in die gleiche Richtung folgt.

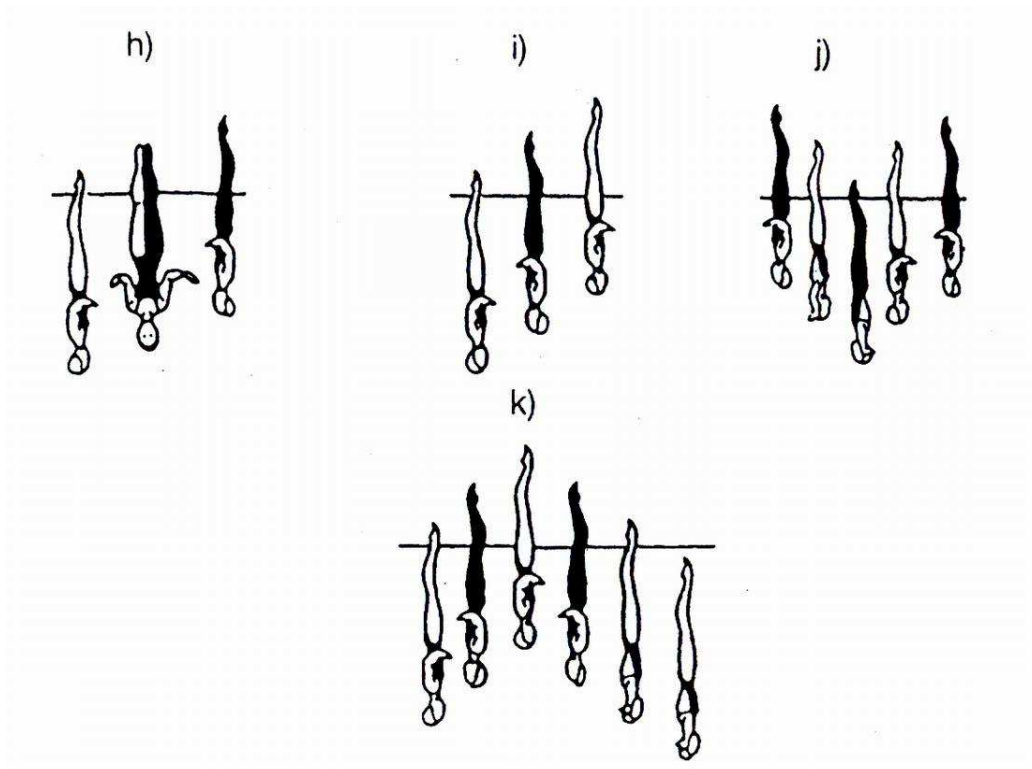


Bild 35

## 12. 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.

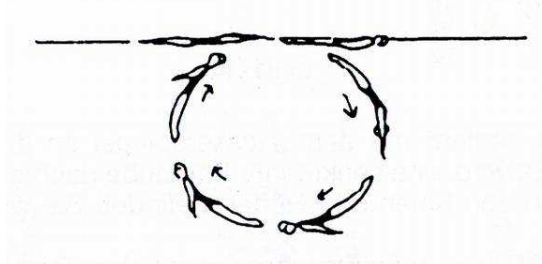


Bild 36

### 13. 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.

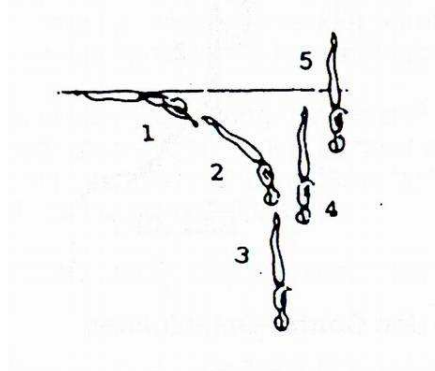


Bild 37

### 14. Senkrecht abtauchen in den Delphinkreis

Ein senkrecht abtauchen (GB 9) 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.

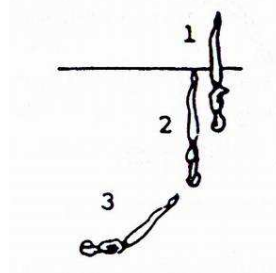


Bild 38

### 15. Contra – Delphin zur senkrechten Position

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.

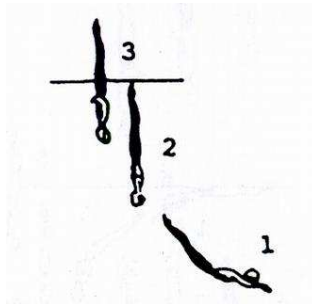


Bild 39

## 16. Senkrechtes Abtauchen in den Contra - Delphinkreis

Ein senkrechtes Abtauchen (GB 9) 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.

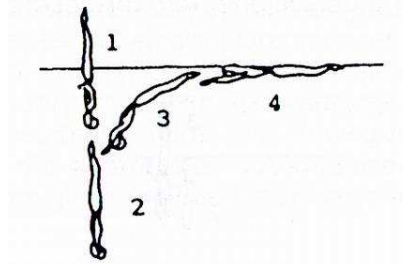


Bild 40

## § 457 Beschreibung der Übungen von § 448

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

### Allgemeines

1. Übungen werden mit Hilfe ihrer Teilkomponenten „Körperpositionen“ und „Übergänge“ beschrieben. Bestimmungen zu den Körperpositionen befinden sich in § 455 und Beschreibungen wichtiger, regelmäßig wiederkehrender Grundbewegungen in § 456. Die Übungen sind vom Standpunkt der Perfektion aus beschrieben.
2. Ein Übergang ist eine kontinuierliche Bewegung von einer Position in die nächste. Ein Übergang soll gleichzeitig mit dem Erreichen einer Körperposition und dem Erreichen der gewünschten Höhe beendet sein. So weit nichts anderes festgelegt ist, soll die einmal eingenommene Höhe bei einem Übergang konstant bleiben.
3. Höchste Höhe ist immer wünschenswert, so weit in der Übungsbeschreibung nichts anderes festgelegt ist.

4. So weit 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).



Bild 41

### 102 Ballet Leg Alternate / Ballettbein im Wechsel 2,4

Jedes Bein führt abwechselnd ein Ballettbein aus.

### 103 Submarine Ballet Leg Single / Ballettbein Tauchboot 2,7

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).

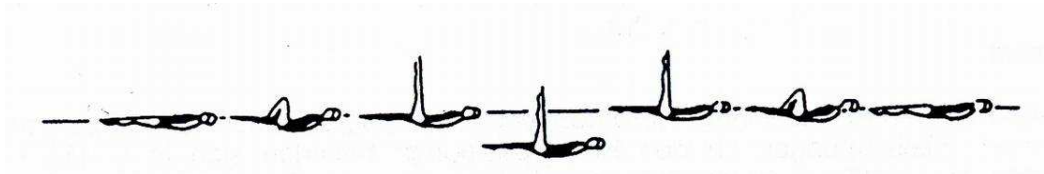


Bild 42

#### 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 waagrechtes Bein, um zur ursprünglichen Tauchbootposition zurückzukehren. Die Übung wird wie im Ballettbein–Tauchboot beendet.

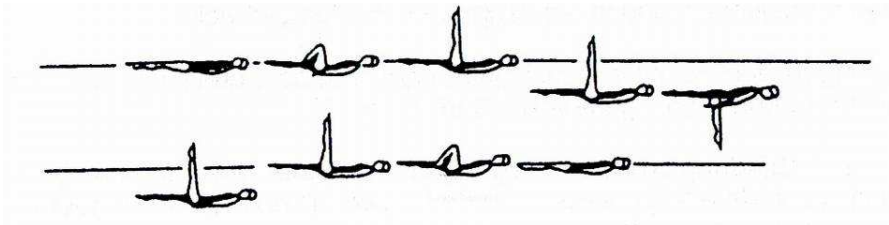


Bild 43

#### 110 Ballet Leg Double / Doppelballettbein 2,0

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.

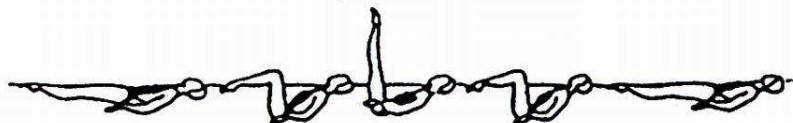


Bild 45

#### 111 Submarine Ballet Leg Double / Doppelballettbein – Tauchboot 2,6

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.

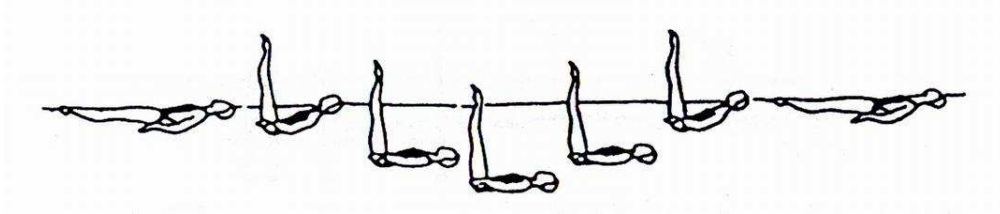


Bild 46

### 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 9) wird ausgeführt.

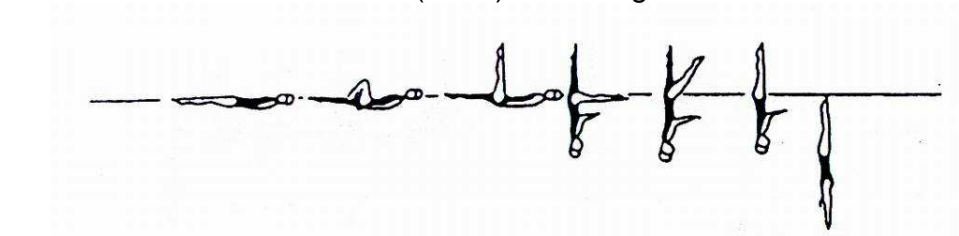


Bild 47

### 112 a bis 112 g plus 112 j (§454)

Ein Ibis wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Drehung oder Schraube (GB 10 oder 11) durchgeführt.

### 112 h und 112 i (§454)

Ein Ibis wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 9) bis Knöchelhöhe wird ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Aufwärtsbewegung (GB 11) durchgeführt.

### 113 Crane / Kranich 3,5

Ein Ibis wird bis in eine **Kranichposition** ausgeführt. Eine halbe Drehung (GB 10 a) wird ausgeführt. Das waagerechte Bein wird zur **senkrechten Position** geschlossen. Auf gleicher Höhe in dieselbe Richtung wird eine weitere halbe Drehung (GB 10 a) ausgeführt. Die Beine werden nach hinten abgelegt, um eine **gebogene Position an der Wasseroberfläche** einzunehmen und ein fortlaufendes Hochbiegen zur **gestreckten Rückenlage** (GB 4) ausgeführt.

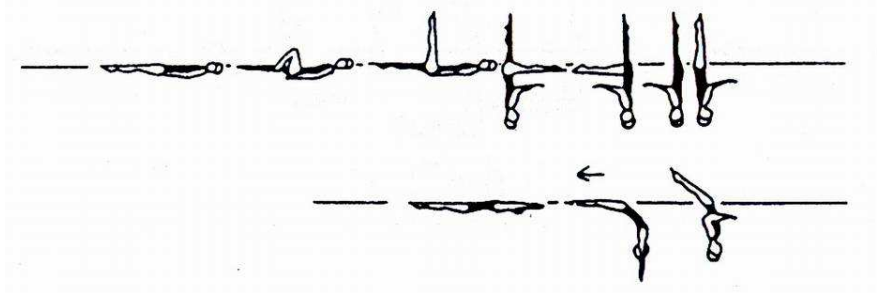


Bild 48

### 115 Catalina 2,2

Ein Ballettbein wird aufgenommen (GB 1). Eine Catalinadrehung (GB 6) wird bis in eine Kranichposition ausgeführt. Das waagerechte Bein wird bis zur senkrechten Position geschlossen. Ein senkrecht Abtauchen (GB 9) wird ausgeführt.

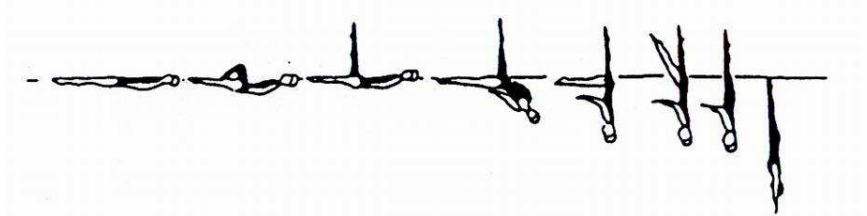


Bild 49

### 115 a bis 115 g plus 115 j (§454)

Eine Catalina wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Drehung oder Schraube (GB 10 oder 11) durchgeführt.

### 115 h und 115 i (§454)

Eine Catalina wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. ein senkrecht Abtauchen (GB 9) bis Knöchelhöhe wird ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Aufwärtsschraube (GB 11) durchgeführt.

### 116 Catalarc / Catalina – Überschwung 3,0

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 entgegen gesetzte Richtung, bis eine **Spagatposition** eingenommen ist. Ein Ausschwing vorwärts (GB 5 a) wird ausgeführt.

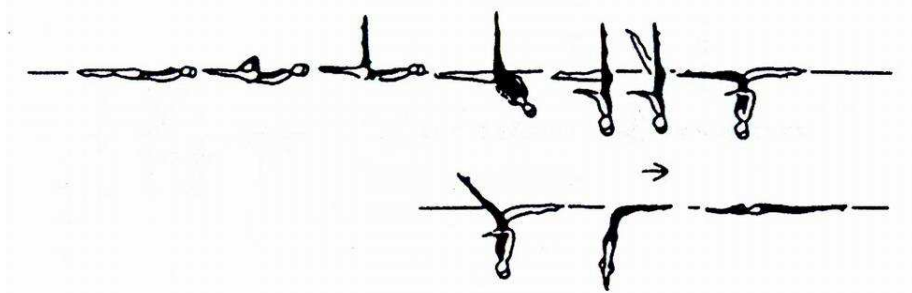


Bild 50

### 117 Catalarc Open 180°/ Catalina Überschwung offen 180° 3,1

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 5) wird ausgeführt.

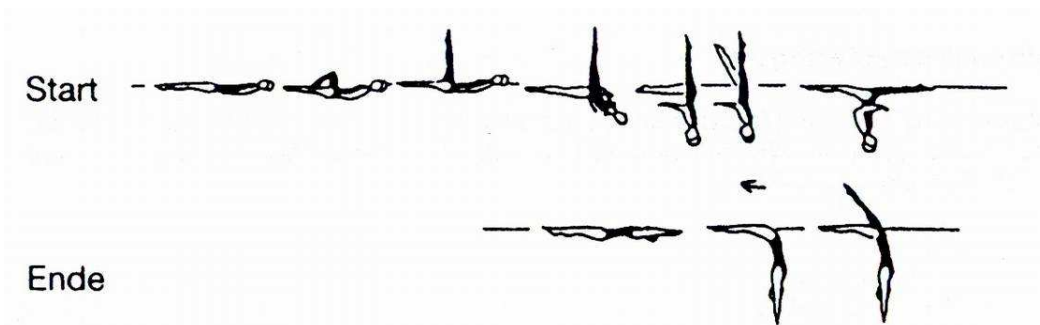


Bild 51

### 118 Helikopter 2,4

Aus der **gestreckten Rückenlage** wird ein Ballettbein aufgenommen; (GB 1); es folgt eine *Catalinadrehung* (GB 6) **in eine Kranichposition**. Die gleiche Richtung beibehaltend folgt eine 360° *Schraube* (GB 11) **während** der das waagerechte Bein zur **senkrechten Position** geschlossen wird.

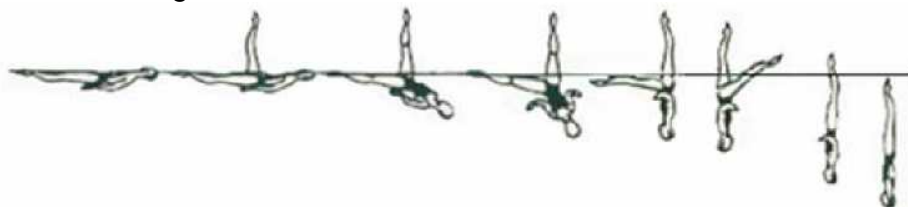


Bild 52

### 125 Eiffel Tower / Eiffelturm 2,7

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 9) wird ausgeführt.

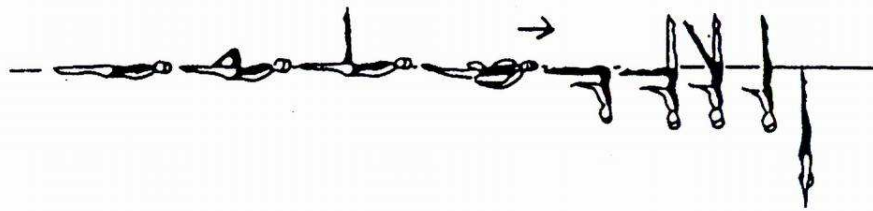


Bild 53

### 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 10 oder 11) durchgeführt.

### 125 h und 125 i (§ 454)

Ein Eiffelturm wird bis zu **senkrechten Position** ausgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 9) bis Knöchelhöhe wird ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die angegebene Aufwärtsschraube (GB 11) ausgeführt.

### 128 Eiffel Walk / Eiffelüberschwung 2,8

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 5 a) wird ausgeführt.

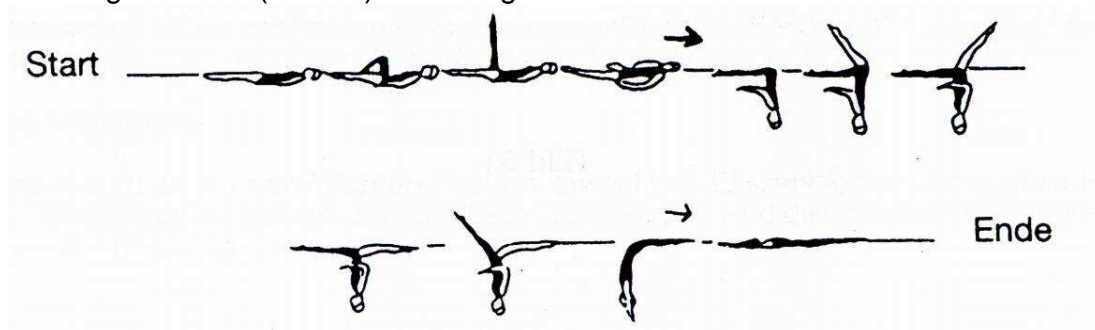


Bild 54

### 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 9) wird ausgeführt.

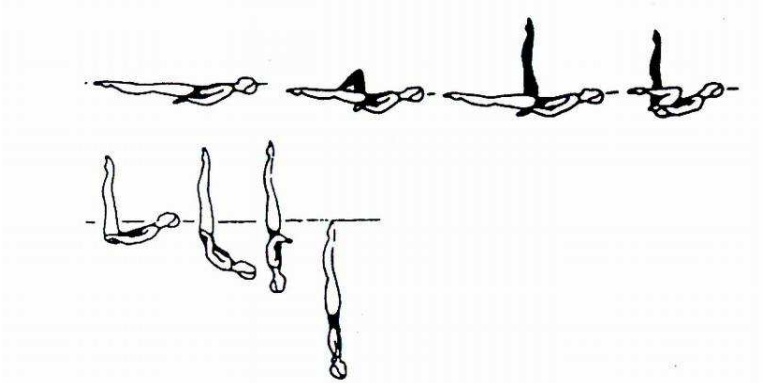


Bild 55

### 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 10 oder 11) durchgeführt.

### 130 h und 130 i (§ 454)

Ein Flamingo wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Ein senkrecht Abtauchen (GB 9) bis Knöchelhöhe wird ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Aufwärtsschraube (GB 11) 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 9) wird ausgeführt.

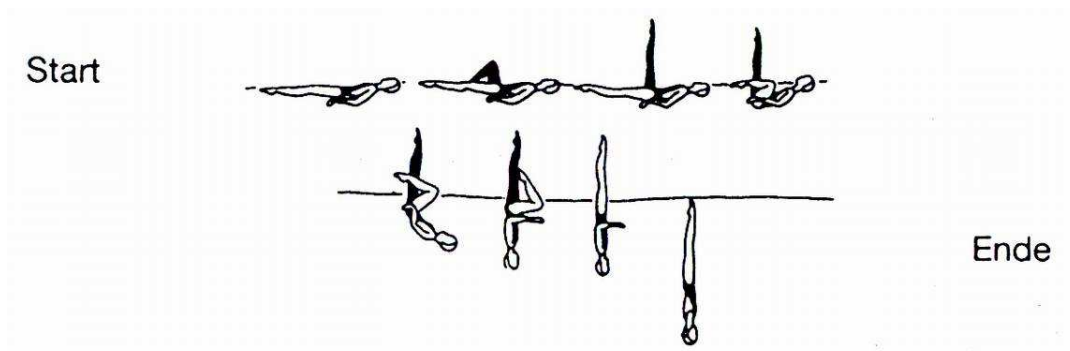


Bild 56

### 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 10 oder 11) durchgeführt.

### 140 h und 140 i (§ 454)

Ein Flamingo – Beugeknie wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 9) bis Knöchelhöhe wird ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Aufwärtsschraube (GB 11) 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 *Ausschwung vorwärts* (GB 5) wird ausgeführt.

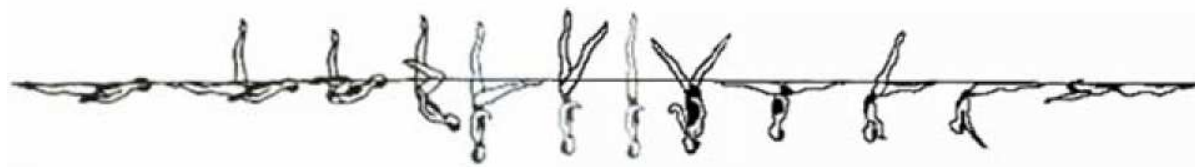


Bild 57

### 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 10 a) wird ausgeführt. Das senkrechte Bein wird zur **gebeugten Position in Rückenlage** abgelegt. Das Beugeknie wird gestreckt. Ein Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage wird ausgeführt.

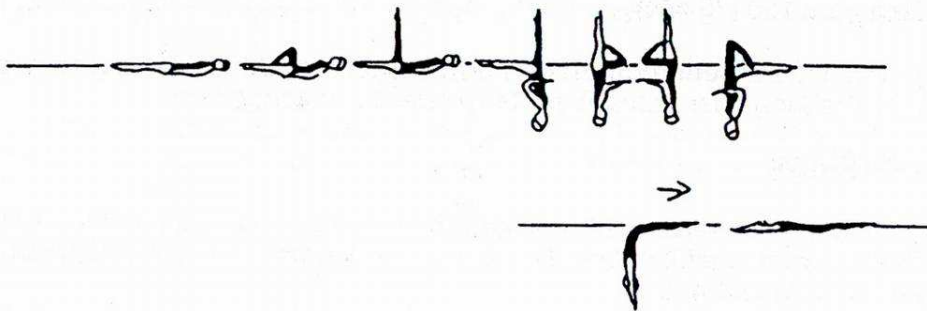


Bild 58

### 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 10 a) wird ausgeführt. Eine Contra – Catalinadrehung (GB 7) wird bis in eine **Ballettbeinposition an der Wasseroberfläche** ausgeführt. Das Ballettbein wird abgelegt (GB 2)

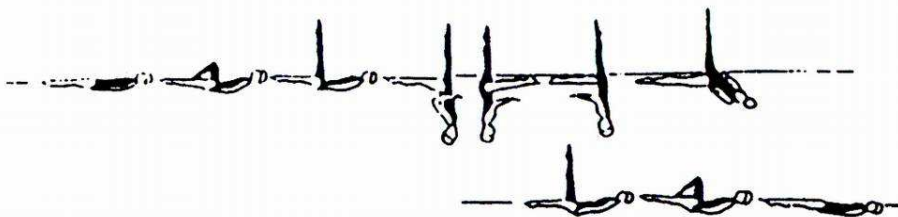


Bild 59

## (2) Kategorie II

### 201 Dolphin 1,4

Ein Delphin (GB 12) wird kopfwärts ausgeführt.

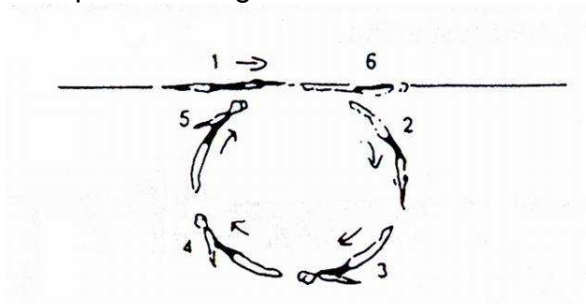


Bild 60

### 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 10 a) wird ausgeführt. Auf derselben Höhe wird eine **Kranichposition** eingenommen. Auf derselben Höhe wird in dieselbe Richtung eine weitere halbe Drehung (GB 10 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).

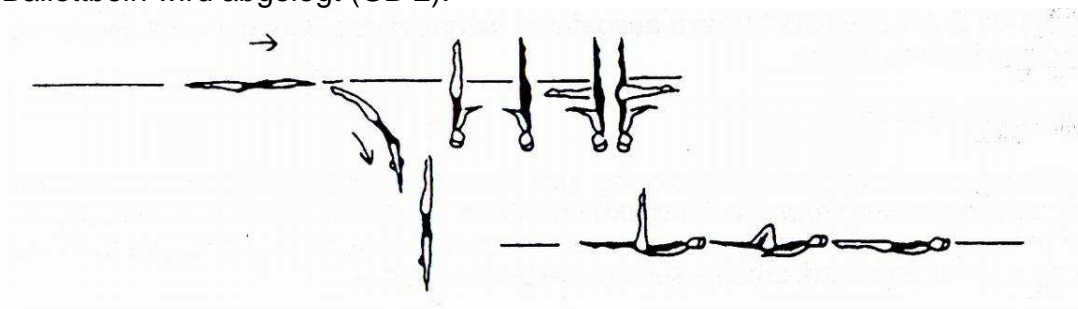


Bild 61

## 240 Albatross 2,2

Ein Delphin (GB 12) 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 Beugeknieposition** angehoben. Eine halbe Drehung (GB 10 a) wird ausgeführt. Das Beugeknie wird in eine **senkrechte Position** gestreckt. Ein senkrecht abtauchen (GB 9) wird ausgeführt.

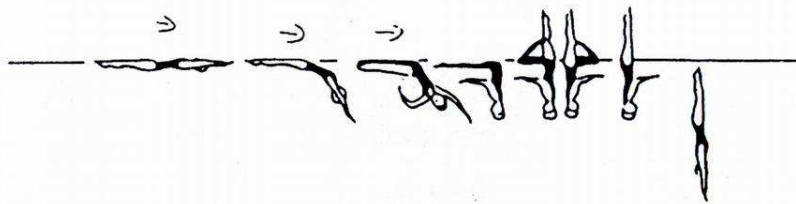


Bild 62

### 240 a bis 240 c (§ 454)

Ein Albatros wird bis zur Beendigung der halben Drehung (GB 10 a) ausgeführt. Die entsprechende Drehung (GB 10) wird ausgeführt, während das Beugeknie gestreckt wird, um das senkrechte Bein zu treffen. Ein senkrecht abtauchen (GB 9) wird ausgeführt.

### 240 d und 240 e (§ 454)

Ein Albatros wird bis zur Beendigung der halben Drehung (GB 10 a) ausgeführt. Die entsprechende Schraube (GB 11) 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 10 a) ausgeführt. Unter Beibehaltung der senkrechten Beugeknieposition taucht der Körper bis zum Knöchel des gestreckten Beines ab. Die entsprechende Aufwärtsschraube (GB 11) 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 10 a) ausgeführt. Eine kombinierte Schraube (GB 11) 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 9) beibehalten.

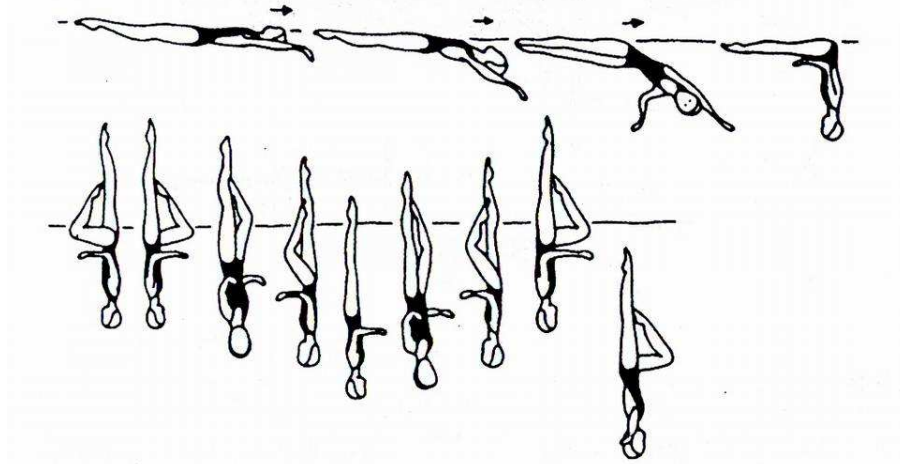


Bild 63

### 251 Dolphin Foot First / Contra – Delphin 1.4

Ein Delphin (GB 2) wird fußwärts ausgeführt.

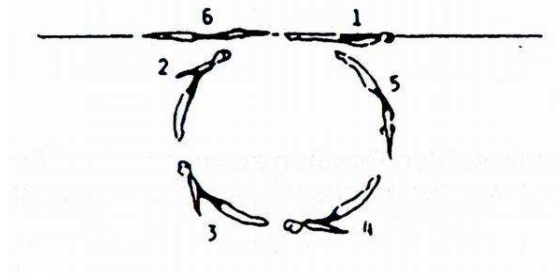


Bild 64

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

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 11 k) begonnen, die beendet ist, wenn die Fersen wieder die Wasseroberfläche erreichen. Die Übung wird beendet wie beim Contra – Delphin ganze Drehung.

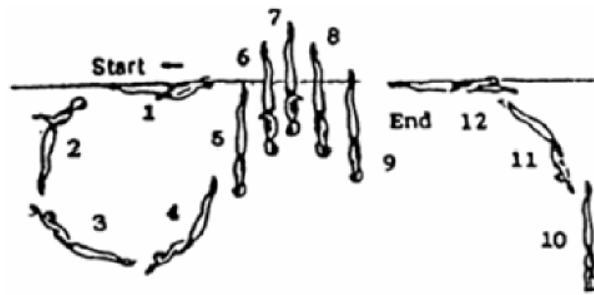


Bild 65

### 275 Dolpholina 2,5

Ein Delphin (GB 12) wird fußwärts begonnen, bis die Füße den Dreiviertelpunkt des Kreises erreichen. Ein Contra – Delphin zur senkrechten Position (GB 15) 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 10) wird ausgeführt. Eine Contra – Catalinadrehung (GB 7) wird ausgeführt, um eine **Ballettbeinposition an der Wasseroberfläche** zu erreichen. Das Ballettbein wird abgelegt (GB 2).

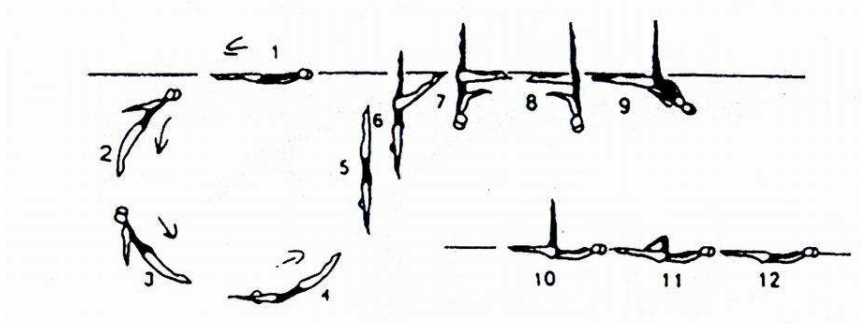


Bild 66

### (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 8) wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. In derselben Geschwindigkeit wie der Hochstoß wird ein senkrecht abtauchen (GB 9) ausgeführt.

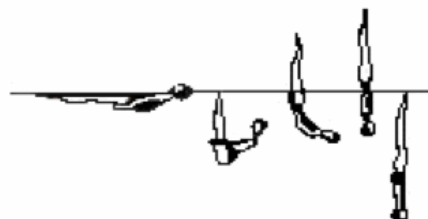


Bild 67

### 301 c Barracuda Twirl / Barracuda Wirbel 2,6

Ein Barracuda wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Ein Wirbel (GB 10) wird ausgeführt. In derselben Geschwindigkeit wie der Hochstoß wird ein senkrechtes Abtauchen (GB 9) 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 11) 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 11) durchgeführt.

### 301 h und 301 i (§ 454)

Ein Barracuda wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Ein senkrechtes Abtauchen (GB 9) wird in derselben Geschwindigkeit wie der Hochstoß bis Knöchelhöhe ausgeführt. Die entsprechende Aufwärtsschraube (GB 11) wird durchgeführt. Ein senkrechtes Abtauchen (GB 9) 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** in Knöchel geschlossen. Ein senkrechtes Abtauchen (GB 9) wird ausgeführt.

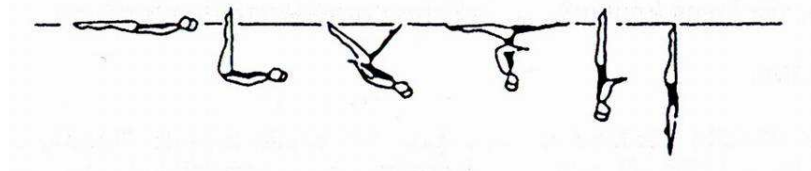


Bild 68

### 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.

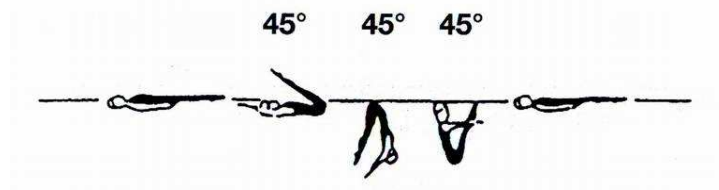


Bild 69

### 305 Barracuda Somersault Back Pike / Barracuda Hechtsalto rückwärts 2.2

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.

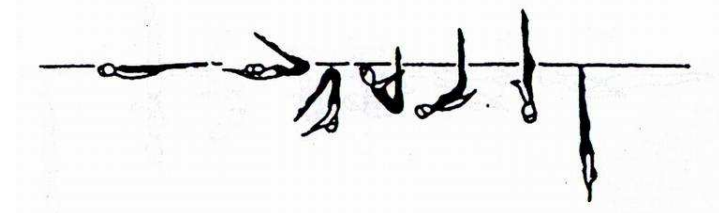


Bild 70

### 305 c Barracuda Somersault Back Pike Twirl / Barracuda Hechtsalto rückwärts Wirbel 2,8

Ein Barracuda Hechtsalto rückwärts wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Ein Wirbel (GB 10) wird durchgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 9) wird in derselben Geschwindigkeit wie der Hochstoß ausgeführt.

### 305 d, 305 e plus 305 j (§ 454)

Ein Barracuda Hechtsalto rückwärts wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Schraube (GB 11) durchgeführt. Bei 305 d und 305 e in der gleichen Geschwindigkeit wie der Hochstoß durchgeführt wurde.

### 305 f Barracuda Somersault Back Pike Continuous Spin / 2,9 Barracuda Hechtsalto rückwärts kontinuierliche Schraube

Ein Barracuda Hechtsalto rückwärts wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird eine kontinuierliche Schraube (GB 11 f) durchgeführt.

### 305 h und 305 j (§ 454)

Ein Barracuda Hechtsalto rückwärts wird bis zur senkrechten Position ausgeführt. Ein senkrechtes Abtauchen (GB 9) wird in derselben Geschwindigkeit wie der Hochstoß bis Knöchelhöhe ausgeführt. Die entsprechende Aufwärtsschraube (GB 11) wird durchgeführt. Ein senkrechtes Abtauchen (GB 9) 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* (GB8) wird ausgeführt während ein Fuß entlang der Innenseite des anderen Beines angezogen wird um eine **senkrechte Beugeknieposition** einzunehmen. Ein *senkrechtes Abtauchen* (GB 9) in der **Beugeknieposition** wird im selben Tempo wie der *Hochstoß* ausgeführt.

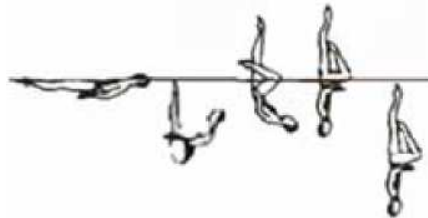


Bild 71

**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 11) wird ausgeführt während das Beugeknie gestreckt wird um das senkrechte Bein zu treffen.

### 307 Flying Fish 2,1

Aus der **gestreckten Rückenlage** werden die Beine senkrecht angehoben während der Körper abtaucht um die **Hechtposition rückwärts** mit den Zehen unter der Wasseroberfläche einzunehmen. Ein *Hochstoß* (GB 8) wird ausgeführt und ohne Höhenverlust wird ein Bein schnell zur **Fishtailposition** abgelegt und ohne Pause schnell wieder zur **senkrechten Position** geschlossen. *Senkrechtes Abtauchen* (GB 9) wird im selben Tempo wie der *Hochstoß* ausgeführt.

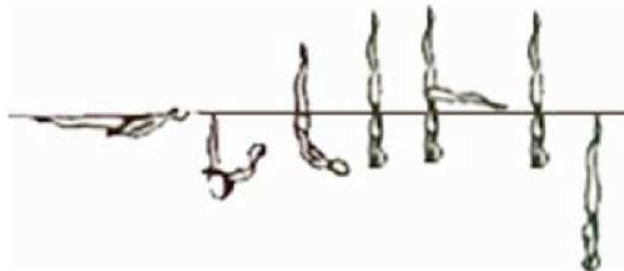


Bild 72

### 307 d Flying Fish Spinning 180° 2,2

### 307 e Flying Fish Spinning 360° 2,3

Ein Flying Fish wird bis zum Erreichen der **senkrechten Position** ausgeführt. Die entsprechende *Schraube* wird im selben Tempo wie der *Hochstoß* ausgeführt.

### 310 Somersault Back Tuck / Salto rückwärts gehockt 1,1

Aus einer **gestreckten Rückenlage** werden Knie und Zehen an der Wasseroberfläche entlang angezogen, um eine **gehockte Position** einzunehmen. Mit kontinuierlicher Bewegung wird die Hocke enger, während der Körper einen Salto rückwärts mit einer ganzen Umdrehung um die Breitenachse ausführt. Es wird wieder eine **gestreckte Rückenlage** eingenommen.

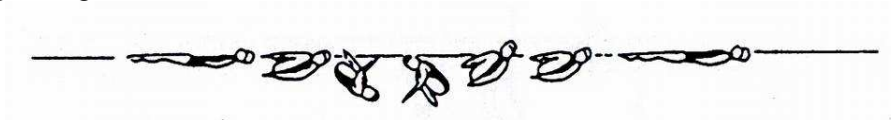


Bild 73

### 311 Kip / Handstand 1,8

Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird ein teilweiser Salto rückwärts gehockt ausgeführt, bis sich die Schienbeine senkrecht zu Wasseroberfläche befinden. Der Rumpf entrollt sich, während die Beine gestreckt werden, um eine **senkrechte Position** mittig zwischen der ehemaligen senkrechten Linie durch die Hüften und der ehemaligen senkrechten Linie durch Kopf und Schienbein, einzunehmen. Ein senkrecht abtauchen (GB 9) wird ausgeführt.

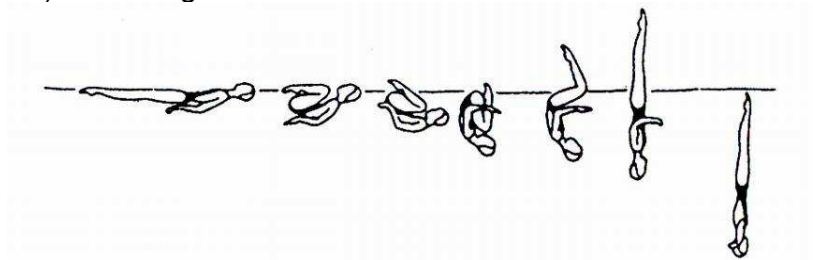


Bild 74

### 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 10 oder 11) durchgeführt.

### 311 h und 311 i (§454)

Ein Handstand wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 9) bis Knöchelhöhe wird ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Aufwärtsschraube (GB 11) 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 9) wird ausgeführt.

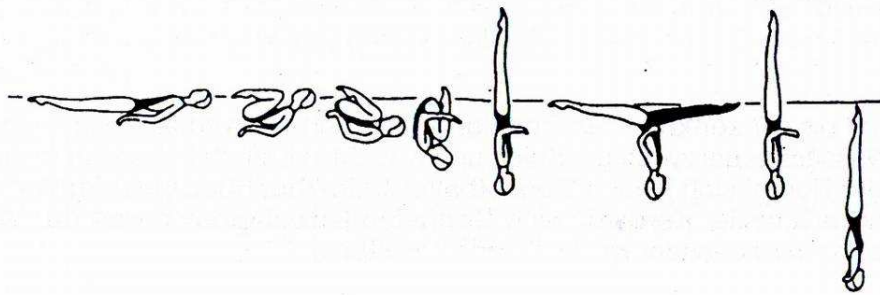


Bild 75

### 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 9) wird ausgeführt.

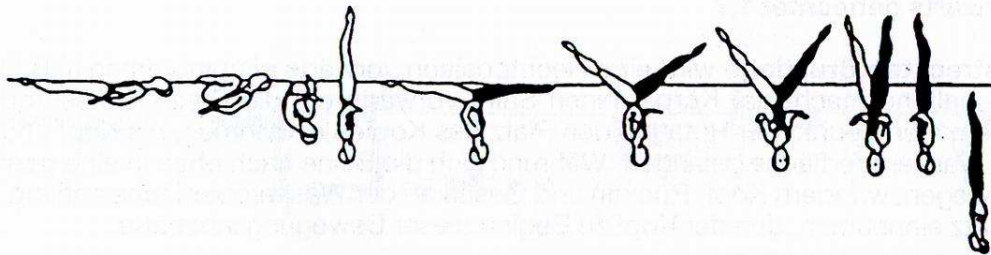


Bild 76

### 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 5 a) wird ausgeführt.

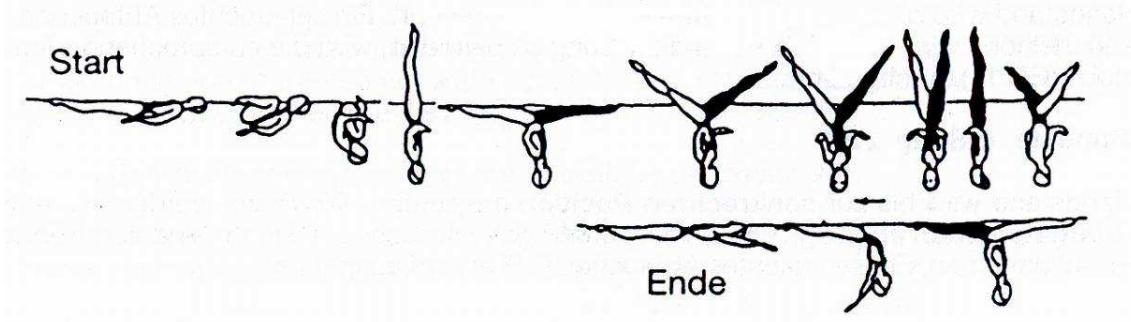


Bild 77

### 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 Hüften und der früheren senkrechten Linie durch Kopf und Schienbeine. *Senkrecht abtauchen* in der **senkrechten Beugeknieposition** beendet die Übung.

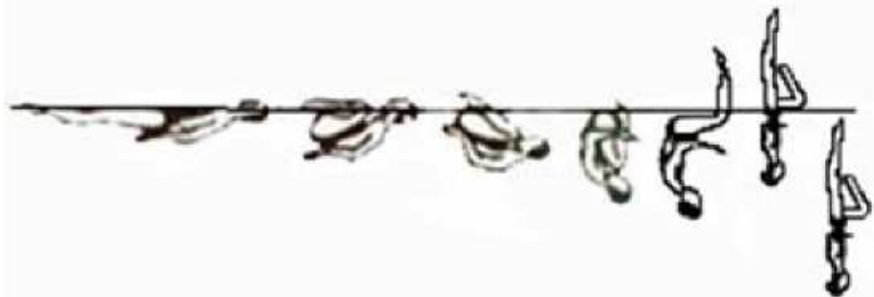


Bild 78

### 316 Kipswirl 2,3

Aus der **gestreckten Rückenlage** wird ein teilweiser Salto rückwärts gehockt ausgeführt bis die Schienbeine senkrecht zur Wasseroberfläche stehen. Während sich der Körper entrollt und sich die Beine strecken, wird eine *360°-Rotation* durchgeführt bis zum Erreichen der **senkrechten Position**. *Senkrecht abtauchen* beendet die Übung.



Bild 79

### 316 c Kipswirl Twirl 2,8

### 316 d Kipswirl Spinning 180° 2,4

### 316 e Kipswirl Spinning 360° 2,5

### 316 f Kipswirl Continuous Spin 2,8

Ein **Kipswirl** wird bis zur senkrechten Position ausgeführt. Mit der entsprechenden **Drehung oder Schraube** wird die Übung beendet.

### 318 Elevator / Eisvogel 2,9

Ein Handstand wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Es wird eine Höhe eingenommen, bei der sich der Wasserspiegel zwischen Knie und Knöchel befindet. Die Hüften werden abgeknickt, während der Rumpf sich in eine **Doppelballettbein-Tauchbootposition** hebt. Diese Position beibehaltend taucht der Körper in eine **Doppelballettbeinposition an der Wasseroberfläche** auf. Die Übung wird beendet wie im Doppelballettbein.

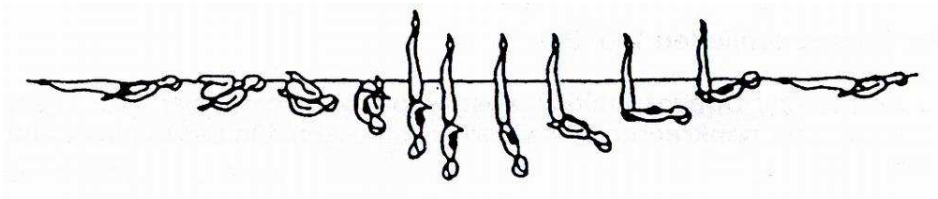


Bild 80

### 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.

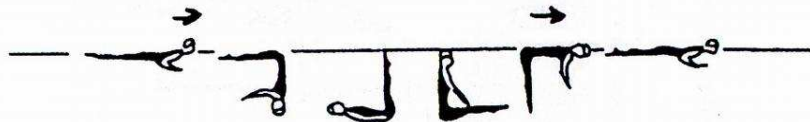


Bild 81

### 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).

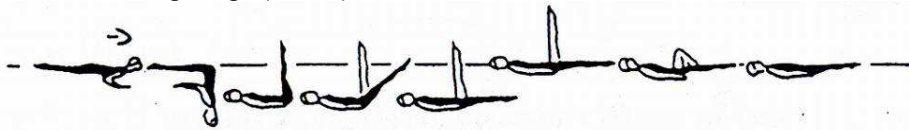


Bild 82

### 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 6) nach oben in eine **Kranichposition**. Das waagerechte Bein wird in die **senkrechte Position** geschlossen. Ein senkrecht abtauchen (GB 9) wird ausgeführt.

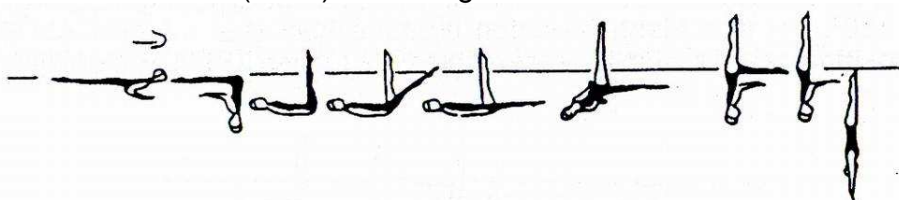


Bild 83

### 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 entgegen gesetzte Richtung in eine **Spagatposition**. Ein Ausschwing vorwärts (GB 5 a) wird ausgeführt.

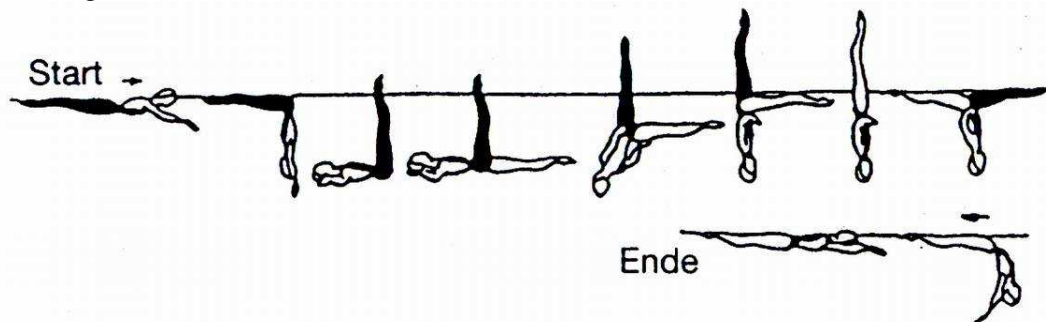


Bild 84

### 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.

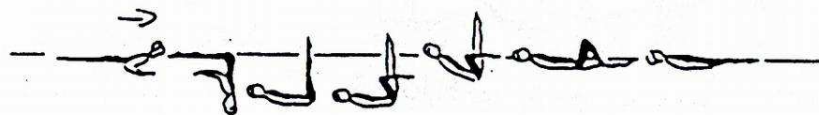


Bild 85

### 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. *Senkrecht abtauchen* wird durchgeführt.

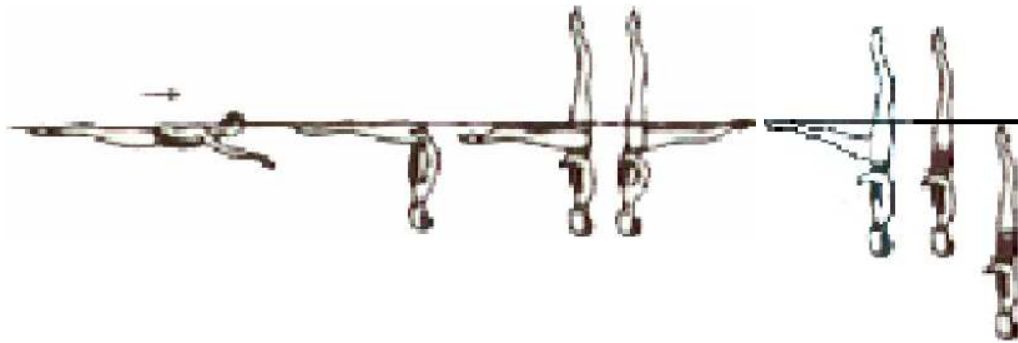


Bild 86

### 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 9) wird ausgeführt.

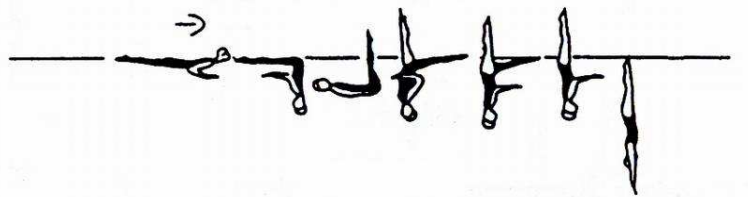


Bild 87

### 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 10 oder 11) 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 derselben Richtung ausgeführt. Das senkrechte Bein wird in eine **gebogene Position an der Wasseroberfläche** abgelegt. Ein Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage (GB 4) wird ausgeführt.

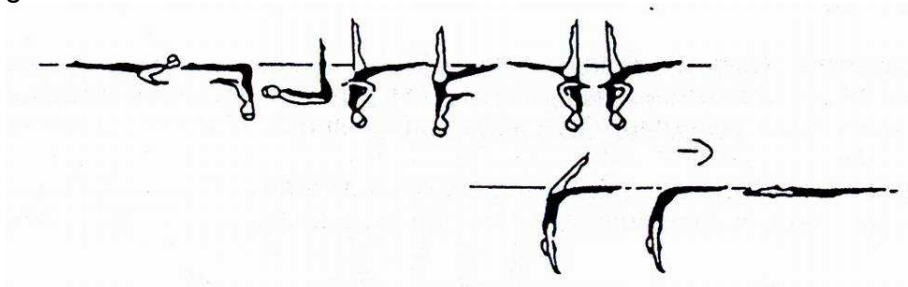


Bild 88

### 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 einer **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 4) wird ausgeführt.

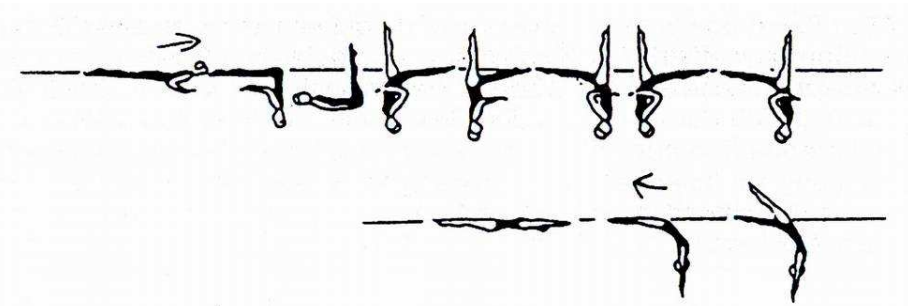


Bild 89

### 335 Gaviata 2,7

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird ein Salto vorwärts bis zu einer **Doppelballettbein-Tauchbootposition** ausgeführt. Eine auftauchende Doppelballettbein-Catalinadrehung wird ausgeführt. Kurz vor Ende der Umdrehung öffnen sich die Beine symmetrisch in eine **Spagatposition**. Ein Ausschwing vorwärts (GB 5 a) wird ausgeführt.

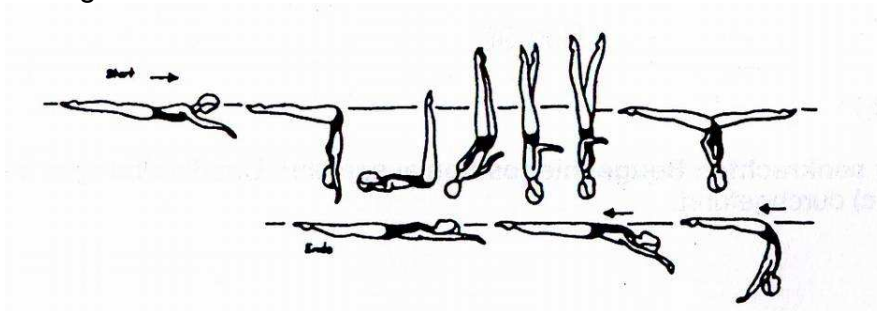


Bild 90

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

Eine Gaviata wird begonnen. Kurz vor Ende der Umdrehung beginnen sich die Beine symmetrisch zu öffnen und öffnen sich während einer weiteren 180° Drehung allmählich weiter in eine **Spagatposition**. Ein Ausschwing vorwärts (GB 5 a) wird ausgeführt.

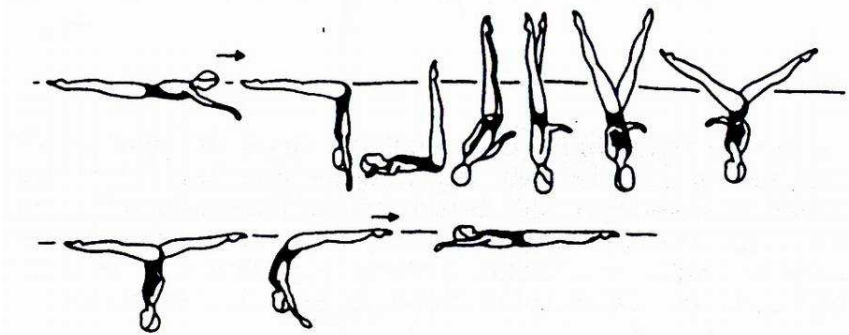


Bild 91

### 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 8) wird bis zur **senkrechten Beugeknieposition** ausgeführt, wobei gleichzeitig der Fuß des gebeugten Beines bei der Auswärtsbewegung zur Innenseite des senkrechten Beines geführt wird. Ein senkrecht abtauchen (GB 9) in **senkrechter Beugeknieposition** wird im gleichen Tempo ausgeführt, wie der Übungsteil vor dem Hochstoß.

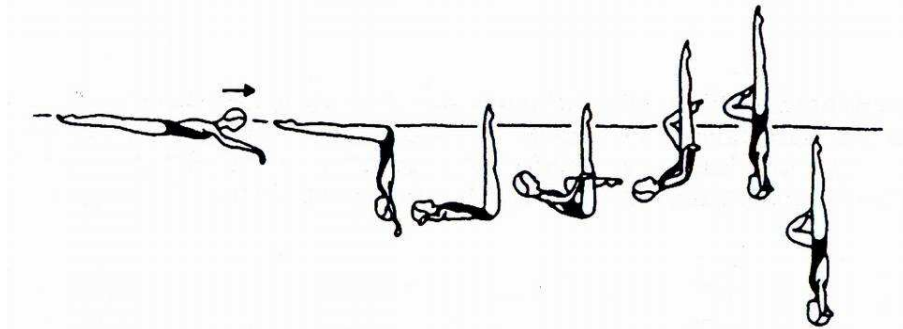


Bild 92

### 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 10 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 11) durchgeführt.

### 342 h und 342 i (§ 454)

Ein Reiher wird bis zur **senkrechten Beugeknieposition** ausgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 9) bis Knöchelhöhe wird ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Aufwärtsschraube (GB 11) 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 9) wird ausgeführt, während das Beugeknie gestreckt wird, um das senkrechte Bein zu treffen, wenn die Knöchel abtauchen.

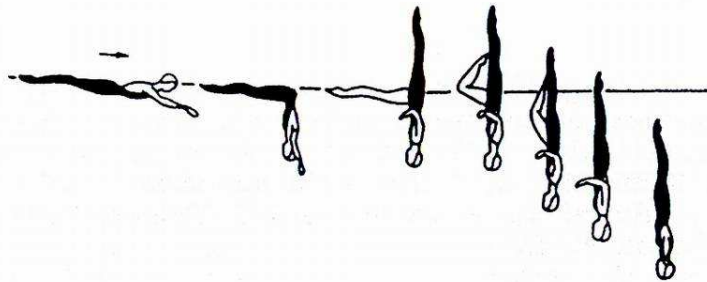


Bild 93

### 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 7) bis in eine **Ballettbeinposition an der Wasseroberfläche** ausgeführt. Das Ballettbein wird abgelegt (GB 2).

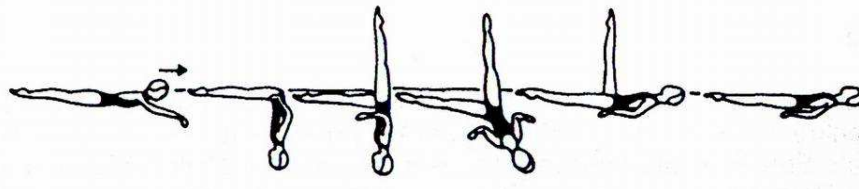


Bild 94

### 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, und mit gleich bleibender Bewegung wird eine weitere 90° Drehung in die gleiche Richtung ausgeführt, während das senkrechte Bein in eine **Spagatposition** gestreckt wird. Die Beine werden zur **senkrechten Position** geschlossen. Ein senkrecht abtauchen (GB 9) wird ausgeführt.

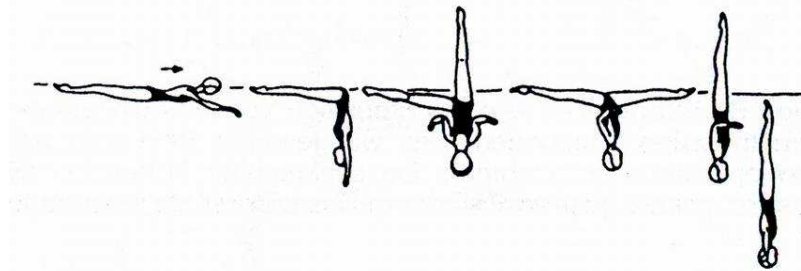


Bild 95

### 347 Beluga 2,3

Aus der **gestreckten Brustlage** wird die **Hechtposition vorwärts** eingenommen. 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 bewegt um die **Ritterposition** einzunehmen. Das senkrechte Bein wird zur **gebogenen Position an der Wasseroberfläche** abgelegt. *Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage* (GB 4) beendet die Übung.



Bild 96

### 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. Das Ballettbein wird abgelegt (GB 2).



Bild 97

### 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, und mit gleich bleibender Bewegung wird eine weitere 90°-Drehung in die gleiche Richtung ausgeführt, während das senkrechte Bein in eine Spagatposition gesenkt 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 9) in **senkrechter Beugeknieposition** wird ausgeführt.

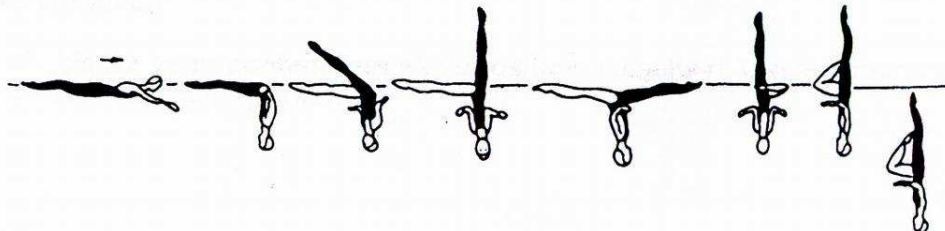


Bild 98

### 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 9) wird ausgeführt.

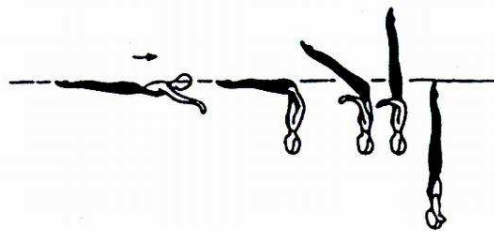


Bild 99

### 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 10 oder 11) durchgeführt.

### 355 h und 355 i (§ 454)

Ein Tümmler wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 9) bis Knöchelhöhe wird ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Aufwärtsschraube (GB 11) durchgeführt.

### 360 Überschwung 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 5 a) wird ausgeführt.

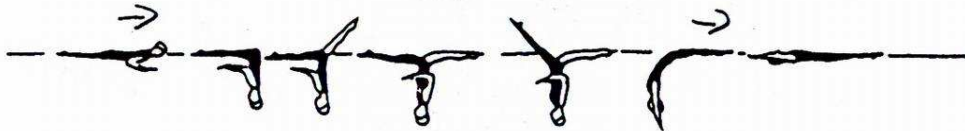


Bild 100

### 361 Prawn 1,8

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



Bild 101

#### (4) Kategorie IV

##### 401 Swordfish / Schwertfisch 2,0

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine **Beugeknieposition** 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 ein Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage (GB 4) ausgeführt.

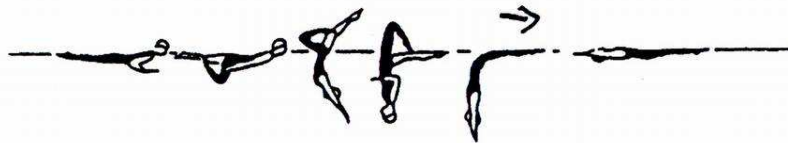


Bild 102

##### 402 Swordasub / Tauchschwert 2,3

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine **Beugeknieposition** 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. Das Ballettbein wird abgelegt (GB 2).

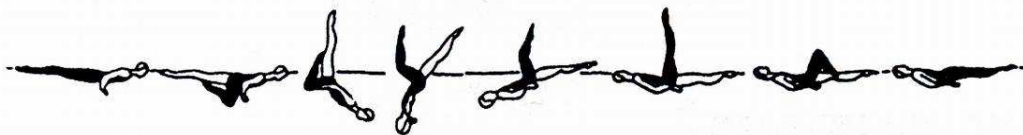


Bild 103

##### 403 Swordtail 2,5

Aus der **gestreckten Brustlage** wird ein Bein zur **Beugeknieposition in Brustlage** angezogen. Der Rücken biegt sich mehr 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 wird ausgeführt.



Bild 104

#### 405 Swordalina / Schwertfisch gedreht 2,5

Aus einer **gestreckten Brustlage** wird eine **Beugeknieposition** 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. Das Ballettbein wird abgelegt (GB 2).

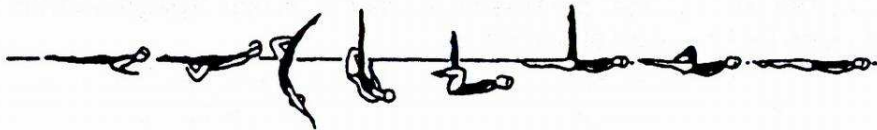


Bild 105

#### 406 Swordfish Straight Leg / Schwertfisch gestreckt 2,0

Aus einer **gestreckten Brustlage** biegt sich der Rücken, während ein Bein in einem 180° Bogen über die Wasseroberfläche in eine **Spagatposition** gebracht wird. Ein Ausschwing vorwärts (GB 5 a) wird ausgeführt.

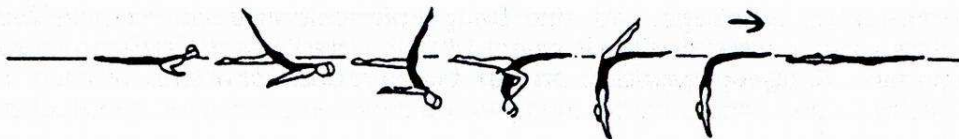


Bild 106

#### 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 8) wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. In derselben Geschwindigkeit wie der Hochstoß wird ein senkrecht Abtauchen (GB 9) ausgeführt.

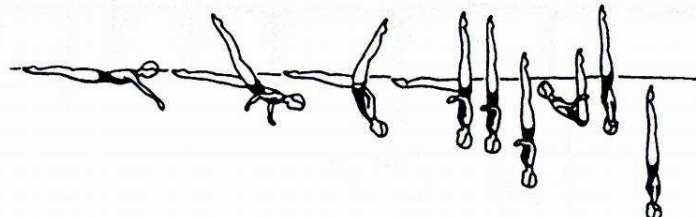


Bild 107

#### 413 Alba 2,5

Ein Komet wird bis in eine **Kranichposition** ausgeführt. Eine Contra-Catalinadrehung (GB 7) 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.

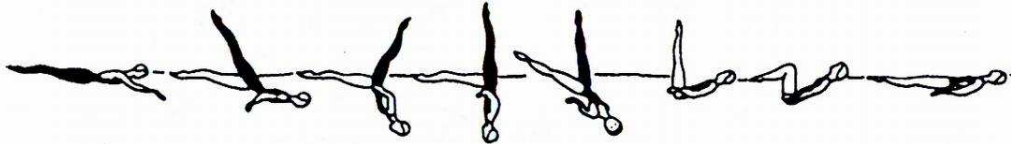


Bild 108

#### 420 Walkover Back / Überschwingung rückwärts 2,0

Ein Delphin (GB 12) wird kopfwärts begonnen, und indem sich Hüften, Beine und Füße an der Wasseroberfläche entlang bewegen, wird der Rücken stärker gebogen, um ein **gebogene Position an der Wasseroberfläche** einzunehmen. Ein Bein wird in einem 180° Bogen über die Wasseroberfläche zu einer **Spagatposition** gebracht. Ein Ausschwing rückwärts (GB 5 b) wird ausgeführt.

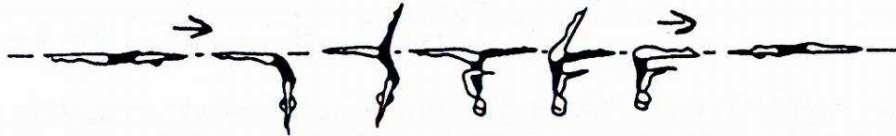


Bild 109

#### 421 Walkover Back Closing 360° / Überschwingung rückwärts schließen 360° 2,6

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 um 360° ausgeführt, während die Beine symmetrisch in die Höhe gehoben und zur **senkrechten Position** geschlossen werden. Ein senkrecht Abtauchen (GB 9) wird ausgeführt.

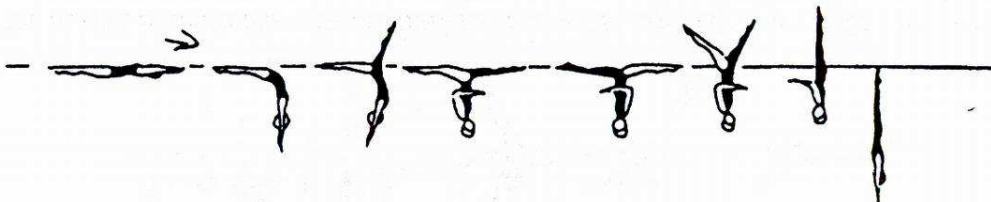


Bild 110

### 423 Ariana 2,2

Ein Überschwung rückwärts wird bis in eine **Spagatposition** ausgeführt. Die Hüften drehen sich um 180°, wobei die relative Position der Beine zur Wasseroberfläche beibehalten wird. Ein Ausschwing vorwärts (GB 5 a) wird ausgeführt.

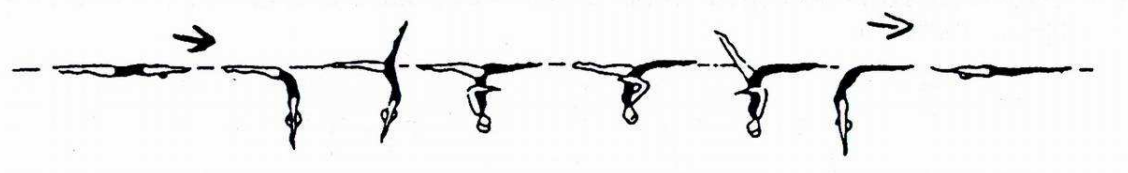


Bild 111

### 435 Nova 2,3

Ein Delphin (GB 12) 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 10 b) ausgeführt. Ein senkrecht abtauchen (GB 9) wird ausgeführt.

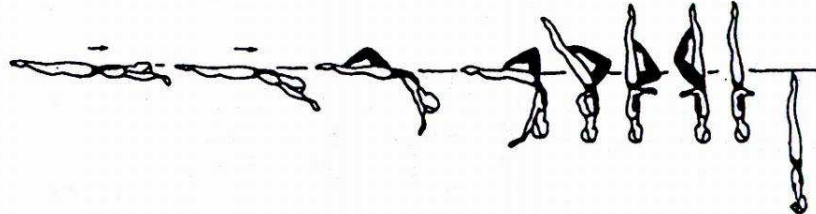


Bild 112

### 435 c bis 435 g (§ 454)

Eine Nova wird bis zur Beendigung der ganzen Drehung (GB 10 b) ausgeführt. Um die Übung zu beenden, wird die entsprechende Drehung oder Schraube (GB 10 oder 11) durchgeführt.

### 436 Cyclone 2,7

Ein *Delphin* wird kopfwärts eingeleitet bis die Hüften in Begriff sind abzutauchen. Die Hüften, Beine und Füße bewegen sich weiter entlang der Wasseroberfläche während der Rücken stärker gebogen und gleichzeitig ein Bein gebeugt wird um die **gebogene Beugeknieposition in Rückenlage** einzunehmen. Die Beine werden simultan zur **senkrechten Position** angehoben, während gleichzeitig ein *Twirl* (GB 10) ausgeführt wird. Eine *halbe Drehung* (GB 10) in die entgegengesetzte Richtung wird ausgeführt. *Senkrecht abtauchen* beendet die Übung.

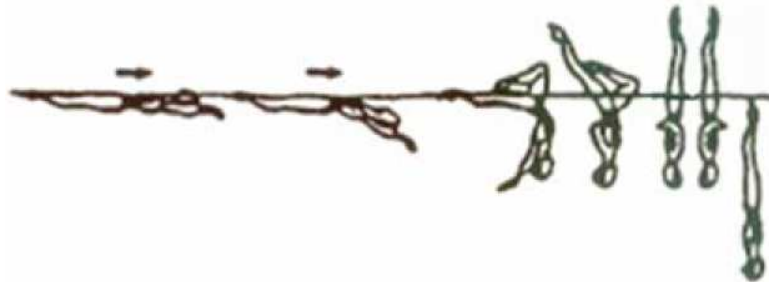


Bild 113

### 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* beendet die Übung.

### 437 Spiral / Spirale 3,5

Ein Delphin (GB 12) 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 10 b) ausgeführt, gefolgt von einem senkrechten Abtauchen (GB 9).

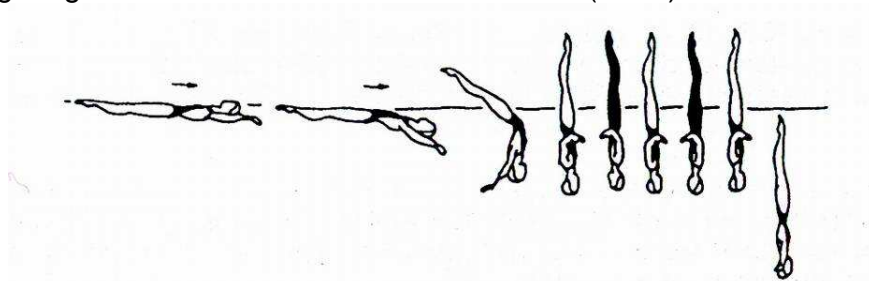


Bild 114

## IV Bestimmungen für die Technische Kür

### § 458 Allgemeines

- (1) Es können zusätzliche Elemente eingebaut werden. Ihre Platzierung innerhalb der Kür ist freigestellt.
- (2) Pflichtelemente müssen nach den in § 455 - § 457 beschriebenen Bestimmungen ausgeführt werden. So weit in der Beschreibung nichts anderes festgelegt ist, sollen alle Elemente hoch und kontrolliert mit gleichmäßiger Bewegung ausgeführt werden, und jeder Übungsteil soll klar ersichtlich sein.
- (3) Die zurückgelegte Gesamtstrecke soll: im Solo 40, im Duett 60 und in der Gruppe 90 Metern entsprechen.
- (4) Die Zeitbegrenzungen (+/- 15 Sekunden) enthalten schon maximal 10 Sekunden für Bewegungen am Beckenrand: Solo 2 min. / Duett 2 min. 20 sec. / Gruppe 2 min. 50 sec.
- (5) Für das Solo bei Masterswettkämpfen gelten folgende Ausnahmeregelungen:
  - a) Die zurückgelegte Gesamtstrecke soll 20 m entsprechen.
  - b) Die Zeitbegrenzung beträgt bis zu 1 min. 30 sec. (+ 10 sec.) und enthält schon höchstens 10 Sekunden für die Bewegungen am Beckenrand.
  - c) Die Schwimmbekleidung muss der Pflichtbekleidung (§ 415 Abs. 5) entsprechen.

### § 459 Vorgeschriebene Elemente Solo

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

- (1) *Ganze Drehung*; in die entgegen gesetzte Richtung wird eine *360°Rotation* ausgeführt während der sich die Beine symmetrisch zur **Spagatposition** öffnen. In die gleiche Richtung wie die *ganze Drehung* wird eine *schnelle Schraube* von mindestens *720°Rotation* ausgeführt, während die Beine symmetrisch zur **Vertikalen Position** geschlossen werden. Die Schraube wird beim Abtauchen fortgesetzt.
- (2) *Boost* – ein schnelles Auftauchen kopfwärts mit Erreichen der maximalen Höhe des Körpers über der Wasseroberfläche. Beide Arme müssen über die Wasseroberfläche gehoben werden wenn der Körper seine maximale Höhe erreicht. Ein Abtauchen wird ausgeführt bis der/die Schwimmer/in komplett abgetaucht ist.
- (3) *Armsequenz mit Wassertreten* – muss direkt nach dem Boost erfolgen; Fortbewegung vorwärts und/oder seitwärts; beinhaltet eine Sequenz mit Armbewegungen, bei denen sich beide Arme gleichzeitig außerhalb des Wassers befinden.

- (4) *Rocket Split* – ein *Hochstoß* gefolgt von einem schnellen **Spagat**. Das vordere Bein wird gebeugt und gleichzeitig das hintere Bein gestreckt angehoben um eine **Senkrechte Beugeknie-Position** einzunehmen. Es folgt ein *Twirl* während das gebeugte Bein zur **Senkrechten Position** gestreckt wird. Ein *senkrecht*es *Abtauchen*, im gleichen Tempo wie der *Hochstoß* wird ausgeführt. Die Beine müssen in der **Hechtposition rückwärts** vor dem *Hochstoß* nicht senkrecht zur Wasseroberfläche sein.
- (5) Übung Nr. 150 „*Knight*“, mit einer vorgeschriebenen Kopfwärts –Bewegung während das Ballettbein aufgenommen wird.
- (6) *Kombinierte Schraube*
- (7) *Hochstoß* gefolgt von einer schnellen *Schraube* mit mindestens 360° Rotation die während des Abtauchens fortgesetzt wird.

#### § 460 Vorgeschriebene Elemente Duett

Die Elemente 1-9 müssen in angegebener Reihenfolge ausgeführt werden

- (1) *Halbe Drehung*, gefolgt von einem *Twirl* in die entgegen gesetzte Richtung; abgeschlossen mit einer *Kontinuierlichen Schraube* in die gleiche Richtung wie die *Halbe Drehung*. Alle Bewegungen müssen in der **Senkrechten Position** ausgeführt werden.
- (2) *Rocket Split* – ein *Hochstoß* gefolgt von zwei schnellen, unterschiedlichen Spagaten; schließen zur **Senkrechten Position** auf maximaler Höhe. Die Beine müssen in der **Hechtposition rückwärts** vor dem *Hochstoß* nicht senkrecht zur Wasseroberfläche sein.
- (3) *Boost* - ein schnelles Auftauchen kopfwärts mit Erreichen der maximalen Höhe des Körpers über der Wasseroberfläche. Beide Arme müssen über die Wasseroberfläche gehoben werden, wenn der Körper seine maximale Höhe erreicht. Ein Abtauchen wird ausgeführt, bis die Schwimmerin/nen komplett untergetaucht ist/sind.
- (4) *Armsequenz mit Wassertreten* - muss direkt nach dem Boost folgen; mit Fortbewegung vorwärts und/oder seitwärts; beinhaltet eine Sequenz mit Armbewegungen bei denen sich beide Arme gleichzeitig außerhalb des Wassers befinden.
- (5) Übung Nr. 406: „*Swordfish straight leg*“.
- (6) **Senkrechte Beugeknie-Position** gefolgt von einer **Kombinierten Schraube** bei der das Beugeknie während des Abtauchens zum senkrechten Bein gestreckt und während des Auftauchens wieder gebeugt wird. Unter Beibehaltung der **Senkrechten Beugeknie-Position** wird ein senkrecht

- (7) *Ballettbeinkombination in Fortbewegung* beginnend mit dem Anheben eines gestreckten Beines zur **Ballettbeinposition**. Die Kombination muss weiterhin mindestens zwei der folgenden Positionen an der Wasseroberfläche enthalten: **Doppelballettbein, Flamingo rechts, Flamingo links**.
- (8) Aus der **senkrechten Position** unter Wasser wird eine auftauchende 360° Rotation in dem Moment eingeleitet, wenn die Zehen die Wasseroberfläche durchbrechen und weiter fortgesetzt, während ein Bein an der Wasseroberfläche bleibt um eine **Knight Position** einzunehmen. Der Körper rotiert 180° in die gleiche Richtung weiter um eine **Fishtail-Position** einzunehmen. Das waagerechte Bein wird im 180° Bogen über die Wasseroberfläche gehoben um eine **Knight Position** einzunehmen. Das senkrechte Bein **wird zur gebogenen Position** in Rückenlage abgelegt. Ein Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage beendet das Element.
- (9) *Hochstoß* gefolgt von einer *schnellen 360° Schraube*

Mit Ausnahme von Landbewegungen und Einsprung müssen alle vorgeschriebenen und frei wählbaren Elemente gleichzeitig synchron und mit gleicher Blickrichtung von beiden Schwimmern ausgeführt werden. „Spiegelbewegungen“ sind nicht erlaubt.

#### § 461 Vorgeschriebene Elemente Gruppe

Die Elemente 1-10 müssen in der angegebenen Reihenfolge ausgeführt werden

- (1) *Kettenreaktion* – identische Bewegung(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.
- (2) *Hochstoß* gefolgt von einem *Twirl* und endet mit einem schnellen *senkrechten Abtauchen* in der **senkrechten Position**.
- (3) Übung Nr. 360 „*Überschwung vorwärts*“ bis zur **Spagatposition**. Dann werden die Beine symmetrisch zur **senkrechten Position** geschlossen. Eine *halbe Drehung* wird ausgeführt. Während einer weiteren *180° Rotation* in dieselbe Richtung werden die Beine wieder symmetrisch zur **Spagatposition** geöffnet. Ein *Ausschwung vorwärts* wird ausgeführt.
- (4) *Boost* – ein schnelles Auftauchen kopfwärts mit Erreichen der maximalen Höhe des Körpers über der Wasseroberfläche. Beide Arme müssen über die Wasseroberfläche gehoben werden, wenn der Körper seine maximale Höhe erreicht. Ein Abtauchen wird ausgeführt bis alle Schwimmer komplett untergetaucht sind.

- (5) *Armsequenz mit Wassertreten* - muss direkt nach dem Boost folgen; Fortbewegung vorwärts und/oder seitwärts; beinhaltet eine Sequenz mit Armbewegungen, bei denen sich beide Arme gleichzeitig außerhalb des Wassers befinden.
- (6) Übung Nr. 355 „*Porpoise*“ bis zur **senkrechten Position**. Dann wird ein Bein bis zur **senkrechten Beugekniesposition** gebeugt. Anschließend wird das gebeugte Bein senkrecht ausgestreckt, während gleichzeitig das senkrechte Bein zur Wasseroberfläche abgelegt wird, um eine **Kranichposition** einzunehmen.
- (7) *Ballettbeinkombination in der Fortbewegung*, beginnend mit dem Anheben eines gestreckten Beines zur **Ballettbeinposition**. Die Kombination muss weiterhin mindestens zwei der folgenden Positionen an der Wasseroberfläche in beliebiger Reihenfolge enthalten: **Doppelballettbein, Flamingo rechts, Flamingo links**.
- (8) Übung Nr. 435 „*Nova*“ bis zur **gebogenen Beugekniesposition an der Wasseroberfläche**. Die Beine werden gehoben während gleichzeitig das gebeugte Bein gestreckt wird um die **senkrechte Position** einzunehmen. Eine ganze *Drehung* wird ausgeführt, gefolgt von einer *fortgesetzten Schraube*.
- (9) *Rocket Split* – ein *Hochstoß* gefolgt von einem schnellen *Spagatöffnen* und wieder schließen zur **senkrechten Position** auf maximaler Höhe. Das Element wird mit einer schnellen *180°Schraube* beendet. Die Beine brauchen in der **Hechtposition rückwärts** vor dem *Hochstoß* nicht senkrecht zur Wasseroberfläche sein!
- (10) *Akrobatische Bewegungen* – eine Plattform, Heber (Stapel) oder Sprung
- Plattform:
- a) eine Person wird an/über der Wasseroberfläche gehalten
  - b) der Unterwasseraufbau ist freigestellt, aber alle verbleibenden Schwimmer(innen) müssen einbezogen werden
  - c) die Plattform taucht einmal auf und wieder ab, während die gehobene Person den Kontakt mit den Hebern ständig beibehält.
  - d) die gehobene Person muss kopfwärts auftauchen
- Heber: (Stapel)
- e) 2 Heber (Stapel) sind vorgeschrieben
  - f) auf jedem Heber wird eine Person kopfwärts gehoben
  - g) der Unterwasserbau ist freigestellt, aber alle verbleibenden Schwimmer(innen) müssen einbezogen werden
  - h) jeder Heber muss mit gleichen Bewegungen und gleicher Blickrichtung ausgeführt werden
  - i) jeder Heber darf nur einmal auf- und abtauchen
- Sprung:
- j) e – h ebenso wie beim Heber (s.o.)
  - k) jeder Sprung darf nur einmal auftauchen und die gehobene Person soll im höchsten Punkt des Lifts ins „Fliegen“ kommen.

(11) Die Formationen müssen eine gerade Linie und einen Kreis beinhalten.

Mit Ausnahme von Kettenreaktion, Landbewegungen und Einsprung müssen alle vorgeschriebenen und frei wählbaren Elemente gleichzeitig synchron und mit gleicher Blickrichtung von allen Schwimmern ausgeführt werden. Hiervon ausgenommen sind die vorgeschriebenen Elemente „Plattform“ (10) und „Kreis-Formation (11). Variationen in den Antriebstechniken und unterschiedliche Blickrichtungen sind ausschließlich während der Formationswechsel erlaubt! „Spiegelbewegungen“ sind nicht erlaubt.

## **V Masters**

### **§ 462 Allgemeine Anforderungen**

- (1) Die Pflicht bei offenen Meisterschaften und Juniorenklassenmeisterschaften besteht aus den beiden obligatorischen Pflichtübungen und einer der fakultativen (auszulosenden) Gruppen gemäß § 446.

### **§ 462 Allgemeine Anforderungen**

Die nachfolgenden Regelungen sind bei Masterswettkämpfen abweichend von den Allgemeinen Wettkampfbestimmungen Synchronschwimmen. So weit **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 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

(2) siehe § 402 Abs. 2

(3) Im Duettwettkampf starten die Schwimmer in der Alterklasse des Durchschnittsalters beider Schwimmer.

(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: 20 – 39, 40 – 64, 65 Jahre und älter.

### **§ 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  
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 - sind außer aus medizinischen Gründen verboten. Schwimmbrillen sind grundsätzlich ohne ärztliches Attest 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		5:00 Minuten +/- 15 Sekunden

Eine Minimalzeit besteht nicht, außer bei der Kombination.

## § 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 Badekappen getragen werden.
- (2) Folgende Zeiteinteilung muss eingehalten werden:

Solo	1:30 Minuten	+/- 15 Sekunden
Duett	1:40 Minuten	+/- 15 Sekunden
Trio	1:40 Minuten	+/- 15 Sekunden
Gruppe	1:50 Minuten	+/- 15 Sekunden
- (3) Ansonsten gilt § 420 Abs. 5 und 6.

## § 468 Allgemeine Anforderungen

- (1) Ergänzende Elemente dürfen zugefügt werden; ihre Platzierung innerhalb der Kür ist freigestellt.
- (2) Pflichtelemente müssen nach den in § 455 – 457 beschriebenen Bestimmungen ausgeführt werden. So weit in der Beschreibung nichts anderes festgelegt ist, sollen alle Elemente hoch und kontrolliert mit gleichmäßiger Bewegung ausgeführt werden, und jeder Übungsteil soll klar und ersichtlich sein.
- (3) Die zurückgelegte Gesamtdistanz soll 20 m entsprechen.

## § 469 Vorgeschriebene Elemente Solo

- (1) **Spagatposition** entweder mit anschließendem Ausschwing vorwärts (GB 5 a) oder Ausschwing rückwärts (GB 5 b).
- (2) **355 Tümmeler**: komplette Übung.
- (3) **Ballettbein-Kombination** in der Fortbewegung: muss mindestens zwei 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, muss eine der folgenden, verbindenden Elemente enthalten: *Figur, Float oder Stroking*. Stapel, Heber oder Wurf sind nicht erlaubt.

Elemente 1 – 4 müssen in angegebener Reihenfolge ausgeführt werden.  
Elemente 5 – 6 können außerhalb der angegebenen Reihenfolge, an beliebiger Stelle ausgeführt werden.

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, muss eine der folgenden, verbindenden Elemente enthalten: *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 der 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) **Formationsmuster:** 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.

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.

## VI. In-Kraft-Treten

### § 472 In-Kraft-Treten

Die Neufassung des WB - Fachteils Synchronschwimmen tritt am 01.11.2007 in Kraft.