

ZROZUMIEĆ PŁYWANIE ARTYSTYCZNE

CZ. 2

KATALOG TRUDNOŚCI PROGRAMÓW TANECZNYCH



Projekt zrealizowany w ramach SYNCHRO START - programu współfinansowanego ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej



Dofinansowano ze środków FRKE, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Krajowy operator programu
Polski Związek Pływacki



Sponsor Główny
Polskiego Związku Pływackiego



Warszawa 2024

Wydawnictwo zostało zrealizowane w ramach programu upowszechniania pływania artystycznego realizowanego przez Polski Związek Pływacki pod nazwą SYNCHRO START w ramach programu Ministerstwa Sportu i Turystyki pod nazwą „Sport Wszystkich Dzieci”.

Tłumaczenie: Monika Szczęśniak

Na podstawie wersji oryginału: *HYBRID DIFFICULTY CATALOGUE – Appendix VI of AS Rules – Version 5.1 (w mocy od 1 września 2024).*

SPIS TREŚCI

SŁOWNICZEK POJĘĆ.....	2
WSTĘP	5
HYBRIDS.....	5
Czym jest HYBID – definicja	5
Jak liczyć ilość ruchów w HYBRID	5
Komponenty trudności HYBRID.....	6
Bonusy.....	6
HYBRID Base Mark.....	6
FAMILIES OF MOVEMENT	7
1. THRUSTS (T)	7
2. SPINS (S).....	10
3. TWISTS, W TYM TWIRLS/SWIRLS (R)	13
4. AIRBORN WEIGHT (A)	16
5. FLEXIBILITY (F).....	19
6. CONNECTIONS (C).....	21
BONUSY	25
PATTERN CHANGES (PC).....	25
ZASADY GENERALNE DEKLAROWANIA TRUDNOŚCI NA COACH CARD	26
JAK WYPEŁNIAĆ COACH CARD.....	28
UWAGI DODATKOWE DOTYCZĄCE DEKLAROWANEJ TRUDNOŚCI, RUCHÓW i CC.....	29
LEGENDA DLA COACH CARD.....	30
TABELA TRUDNOŚCI	31

SŁOWNICZEK POJĘĆ

OGÓLNE

Airborne	W powietrzu (airborne weight = ciężar w powietrzu)
Ascending	W górę
Descending	W dół
Inverted	Głową w dół
Unbalanced	Poza środkiem ciężkości

Pojęcia dotyczące POZYCJI

Basic Positions (BP)	Pozycje Podstawowe
Back Layout Position	Pozycja Podstawowa Tyłem
Back Pike Position	Pozycja Łamana
Ballet Leg Position	Pozycja Noga Balet
Bent Knee Vertical Position	Pozycja Pion z Nogą Zgiętą
Bent Knee Surface Arch Position	Gięcie z Nogą Zgiętą
Bent Knee Back Layout	Podstawowa Tyłem z Nogą Zgiętą
Bent Knee Front Layout	Podstawowa Przodem z Nogą Zgiętą
Bent Knee Positions	Pozycje z Nogą Zgiętą
Crane Position	Pozycja Crane (aktualnie nie występuje w żadnej figurze AQUA)
Fishtail Position	Pozycja Fishtail
Flamingo Position	Pozycja Flamingo
Front Layout Position	Pozycja Podstawowa Przodem
Front Pike Position	Pozycja Kąt Horyzontalny
Knight Position	Pozycja Knight
Knight Variant Position	Pozycja Knight Alternatywna
Side Fishtail Position	Pozycja Boczny Fishtail
Split Position	Pozycja Szpagatowa, Szpagat
Surface Arch Position	Pozycja Gięcie na Powierzchni
Tabletop	Stolik (pozycja, gdzie nogi zgięte w kolanach podudziami są równoległe do powierzchni wody)
Tub Position	Pozycja Półkuczna
Tuck Position	Pozycja Kuczna
Vertical Position (VP)	Pozycja Pionowa, Pion

Pojęcia dotyczące PRZEJŚĆ

<i>Basic Movements (BM)</i>	Przejścia Podstawowe
<i>180° Spin/Spinning 180°</i>	Śruba w Dół z Półobrotem
<i>360° Spin/Spinning 360°</i>	Śruba w Dół z Całym Obrotem
<i>Ariana Rotation</i>	Rotacja Ariana

<i>Catalina Reverse Rotation</i>	Odwrotna Rotacja Catalina
<i>Catalina Rotation</i>	Rotacja Catalina
<i>Combined Spin</i>	Śruba Łączona
<i>Continuous Spin</i>	Śruba Ciągła
<i>Helicopter Rotation</i>	Rotacja Helikopter
<i>Reverse Combined Spin</i>	Odwrotna Śruba Łączona
<i>Rocket Split</i>	Wyskok Szpagatowy
<i>Spin</i>	Śruba
<i>Spin Up 180°</i>	Śruba w Górę z Półobrotem
<i>Spin Up 360°</i>	Śruba w Górę z Całym Obrotem
<i>Swirl</i>	Obrót ciała wykonany z jedną lub dwoma nogami, przy czym ciało jest w pozycji zgiętej lub wygiętej
<i>Thrust</i>	Wyskok (Barracuda)
<i>Twist</i>	Obrót na jednym poziomie
<i>Vertical Descent</i>	Pionowe Zanurzenie
<i>Walkout</i>	Wyptynięcie
<i>Walkout Front</i>	Wyptynięcie Przodem

Pojęcia dotyczące UKŁADÓW

Acrobatics, Acro	Elementy akrobatyczne
Airborn Weight (A)	Ciężar utrzymany w powietrzu
Base Mark	Wartość bazowa – dla Hybrid i Team ACRO wynosi 0,5; dla Pair-Acro wynosi 0,1
Cadence Action	Akcja w hybrydzie, w której zawodnicy wykonują konkretny ruch jeden po drugim
Combined	Łączone
Connected Surface Action	Połączone akcje na powierzchni wody (np. w Duet Mix)
Connnection (C)	Łączenie, akcja łączona
Construction	Konstrukcja
Difficulty Technical Controllers (DTC)	Kontrolerzy Techniczni Trudności
Flexibility (F)	Gibkość
Hybrids	Sekwencje ruchów nogami
Pair Acrobatics (Pair ACRO)	Element akrobatyczny w parze
Pair Assist	Akcja asystowana w parze. Featured Swimmer zawsze jest na powierzchni wody i nie może być nad nią podniesiona (wtedy będzie to Pair Acro)
Pattern Change (PC)	Zmiana ustawienia
Scissors	Nożyce (nogami, wykonywane jako element Przejścia)
Synchronization Technical Controllers (STC)	Kontrolerzy Techniczni Synchronizacji

Technical Controllers (TC)	Kontrolerzy Techniczny (wyróżnia się DTC i STC)
Transitions	Przejścia
Two-Direction	W dwóch kierunkach, dwukierunkowy
TRE (Technical Required Elements)	Wymagane elementy techniczne (dotyczy programów technicznych)

WSTĘP

Dokumenty wydane i sygnowane przez World Aquatics (AQUA) mają moc wiążącą i są nadrzędne nad jakimikolwiek innymi dokumentami i/lub przykładami nagrań video (autorstwa AQUA lub innych).

Wytyczne określone w oficjalnym podręczniku AQUA (przypis: AS Manual), a dotyczące programów tanecznych, odnoszą się również do oceny przez kontrolerów technicznych (ang. TCs), tj: *Hybrids mogą być wykonywane blisko lub daleko od panelu TCs i/lub we wzburzonej wodzie powodowanej energią wykonywanych ruchów i akcji, liczbą zawodników je wykonujących, lub przemieszczaniem się samej Hybrid, a w związku z tym TCs muszą skupić swoją uwagę na tym co widzą **na lub nad powierzchnią wody**.*

Odnosząc się do jakichkolwiek technik wykonania Hybrids, a w szczególności do kątów nachylenia lub wysokości:

- Jeżeli podczas zawodów dostępna jest technologia i oprogramowanie pozwalające na dokładne pomiary kątów i wysokości, wtedy wykazanie niespełnienia tych wytycznych skutkować będzie otrzymaniem Base Mark (BM)
- W sytuacji pracy TCs bez wsparcia technologii cyfrowej, niewypełnienie wytycznych co do wykonania założeń elementu (kątów czy wysokości) musi być oczywiste, w tym wynikać z oficjalnego nagrania video. Jeżeli nie ma pewności, a błąd nie jest oczywisty, należy zawsze kierować się dobrem zawodnika.

HYBRIDS

Czym jest HYBRID – definicja

Free Hybrid definiowana jest jako kombinacja pięciu (5) lub więcej ruchów wykonywanych dolnymi kończynami na bezdechu (z głową w dół poniżej linii bioder).

Krótkie sekwencje na wzór Hybrid składające się z **4 lub mniej ruchów** z oddechem lub bez niego LUB ruchy wykonywane dolnymi kończynami w czasie przemieszczania się po powierzchni wody uznawane są za **transitional movements**.

Jak liczyć ilość ruchów w HYBRID

Definicja Hybrid Movement = definitywna zmiana w pozycji lub kierunku kończyn dolnych wynikająca z choreografii programu.

Wejścia i wyjścia z Hybrid

- Front Pike Pulldown – zginanie się ciała do **Front Pike** jest ruchem numer jeden (1), a liczenie kontynuuje się dalej;
- Wejście z pozycji **Ballet Leg** – kopnięcie nogą liczy się jako ruch numer jeden (1), jeżeli zostało użyte jako wejście do tej Hybrid (kopnięcie do góry, a następnie ruch na wzór Catalina Rotation; kopnięcie w górę, a następnie przejście **Inverted Tuck**);

- Jeżeli rozpoczęcie jest spod wody, liczenie zaczyna się od pierwszej pozycji – np. Pike, Tuck, Tabletop lub Submerged Back Pike (poprzedzający *Thrust*);
- Nie bierze się pod uwagę żadnego ruchu, który jest pod wodą – dla przykładu: Tuck wykonany na kostkach na zakończenie *Spin* liczony będzie jako jeden ruch, ale wykonanie go zupełnie po zanurzeniu nie będzie już liczone;
- Spins / Twists / Twirls: każde pół ($\frac{1}{2}$) obrotu (180°) liczone jest jako jeden ruch;
- Swirl liczy się jako jeden ruch od rozpoczęcia do zakończenia (zatrzymania) lub do momentu rozpoczęcia się następnego wyraźnego innego ruchu/akcji;
- Szybkie kopnięcia (ruchy nogami jak baletowe „tendu”, podczas których noga jest wyciągnięta do przodu, na bok lub do tyłu, a palec skierowany jest w dół) lub inne podobne elementy liczone są jako jeden ruch;
- Jeżeli w czasie obracania się wykonywane są ruchy nogami, wtedy liczone są tylko obroty (zgodnie z tym co powyżej – $\frac{1}{2}$ obrotu = 1 ruch);
- Cadence: każdy ruch kadencji liczony jest jako jeden; nie liczy się każdego ruchu wykonywanego przez każdą kolejną zawodniczkę, gdyż wykonują one te same ruchy tylko jedna po drugiej.

Komponenty trudności HYBRID

Komponentami budującymi trudność Hybrid są umiejętności wykonywania ruchów w Hybrid, a wyrażone współczynnikami trudności (DD) sklasyfikowanymi w następujących FAMILIES OF MOVEMENTS:

- ❖ THRUSTS (T)
- ❖ SPINS (S)
- ❖ TWISTS (R) - w tym Twirls i Swirls
- ❖ FLEXIBILITY (F)
- ❖ AIRBORN WEGIHT (A)
- ❖ CONNECTIONS (C)

Wszystkie rodziny zaczynają się od poziomu, który zdefiniowany jest jako Basic (B). Następnie w ramach każdej rodziny poziomy zwiększają się do pierwszego (1.) do maksymalnie dziesiątego (10.) poziomu.

Bonusy

W programach zespołowych: Team Tech, Team Free, Free Combination można wykorzystać bonus Pattern Change, który deklarowany jest za każdą zmianę ustawienia podczas Hybrid, a jego wartość za każdą zmianę to 0,20 punktu.

HYBRID Base Mark

- Base Mark za wszystkie Hybrid jest taki sam i wynosi obecnie 0,5.
- Hybrid Base Mark o wartości 0,5 jest dodawany do deklarowanej trudności Hybrid (DD), a w przypadku nieosiągnięcia tej deklarowanej trudności wartość 0,5 przypisana jest jako mnożnik dla tej Hybrid.
- Całkowita wartość deklarowanej trudności Hybrid (DD) jest zatem liczona jako:

BASE MARK (0,5) + WSKAZANE RUCHY (z rodzin ruchów) + BONUS (tylko programy zespołowe)

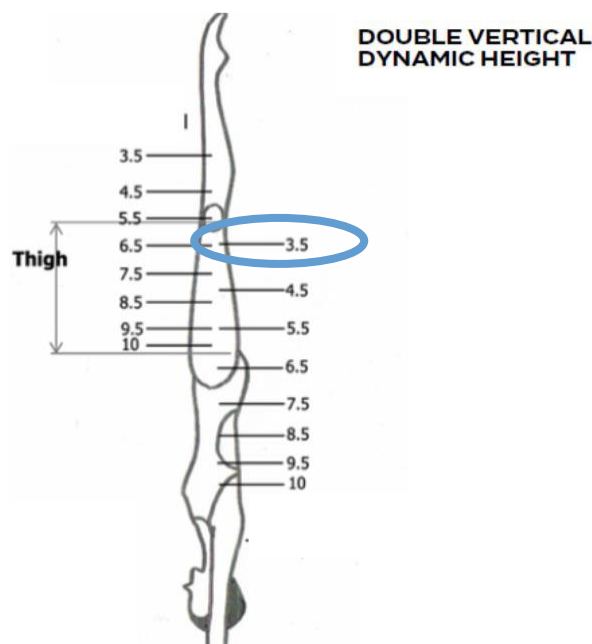
FAMILIES OF MOVEMENT

1. THRUSTS (T)

Grupa THRUST (T) składa się z wariantów *Basic Movement 9 - Thrust*: „Z podwodnej **Back Pike Position** z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest szybki pionowy ruch nóg i bioder w górę, w czasie gdy ciało rozwija się do **Vertical Position***. Pożądana jest maksymalna wysokość.”

**Uwaga dodatkowa: dozwolone są pozycje z jedną (1) lub dwoma (2) nogami zgodnie z definicjami poszczególnych poziomów trudności THRUST FAMILY.*

- Jeżeli użyte jest słowo *Thrust* oznacza to wykonanie go z dwoma (2) nogami; w innym przypadku wyraźnie będzie wskazana możliwość wykonania z jedną (1) nogą;
- Minimalną wysokością dla *Thrust*, aby został zaakceptowany jest poziom odpowiadający ocenie 3,5 (dynamiczna wysokość), tj. powyżej kolan, co DTCs muszą być w stanie zobaczyć w sposób nie budzący wątpliwości. W innym przypadku taki *Thrust* będzie podlegał przyznaniu Base Mark;





- Thrust zakończony uderzeniem o wodę (ang. crushing) LUB zanurzeniem są jasno rozróżnione i zdefiniowane w tabeli trudności będąc na różnych poziomach i mając różne wartości;

Dla Thrust z pionowym zanurzeniem: jeżeli zanurzenie wykonywane jest z maksymalnej wysokości do wysokości poniżej kolana (rzepka kolanowa została zanurzona), w następstwie czego będzie crushing, to ciągle to może być zaakceptowane jako zanurzenie.

- Thrust z **flexibility** wymaga pokazania gibkości na maksymalnej wysokości jak w przypadku Airborn Split Position lub Vertical do Knight Position. Thrust z Airborn Split Position lub innymi wariantami Split Position musi wyraźnie pokazywać ułożenia ciała pod biodrami, jak opisano w BP, i musi

pokazywać gibkość przynajmniej jak określono w tabeli szpagatów dla przedziału punktowego 0,1-2,9 (scissors), tj. o rozwarciu minimum 90°. Ułożenie ciała oznacza wygięcie w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, z biodrami, barkami i głową w linii pionowej. W wariantach pozycji Split nie dopuszcza się zginania nogi przedniej, a tylna noga może być zgięta jedynie w dół (z kolanem w kierunku sufitu);

0.1 - 2.9	Nożyce			Stopy wychodzą z wody prawie pionowo
-----------	--------	---	--	--------------------------------------

- Dla Thrust z flexibility, po których następuje Spin lub Twirl, Spin lub Twirl mogą zacząć się w każdym momencie, w tym nawet jeżeli nogi są poza obszarem VP dla Hybrid*;

**VP dla Hybrid to odwrócony stożek – tzw. „rożek” o kącie 45° odchylenia od pionu*

- Dla Thrust po którym następuje Twirl – rotacja musi zostać wykonana na jednej wysokości. Oczywiście zmiana wysokości skutkować będzie oceną Base Mark, przy czym jako „oczywistą” rozumie się spadek o 2 poziomy. Zatem jeżeli rozpoczęcie rotacji jest na poziomie 6,5 (dla Thrust to biodra), a po wykonaniu Twirl poziom będzie 4,5 (połowa uda), to taki spadek kwalifikuje ten element jako Base Mark. Zmiana w zakresie jednego poziomu = wykonanie;
- Jeżeli Thrust wykonywany jest w taki sposób, że stanowi kombinację elementów z różnych poziomów, to wtedy należy zadeklarować wariant z najwyższego poziomu;

Przykład: wykonywany jest Thrust z flexibility, a następnie nie budzące wątpliwości zatrzymanie w Vertical Position nad kolanem, należy zadeklarować T9b.

- W odniesieniu do T9B (Thrust with catching): jeżeli zostanie zaprezentowana utrzymana przez przynajmniej 1 sekundę wysokość w Vertical Position, mogą być następnie wykonane inne ruchy zgodne z przepisami i budujące trudność Hybrid;

Przykład: T9b po którym następuje A6 lub S3, etc..

- Spins wykonywane po Thrust muszą wymagać stopniowego schodzenia w dół. Oczywiście utrzymywanie rotacji na poziomie kostek (twisting zamiast spinning) **skutkować będzie przyznaniem Base Mark**. Standardy w zakresie Spins:

Dla Spin 180° do Spin 720°: cała rotacja musi być stopniowana

Dla Spin 1080°: dopuszczalny jest maksymalnie 1 obrót na poziomie kostek.

Poziom	Kod	Opis	Wartość DD
B	TB	Thrust z jedną lub dwoma nogami zakończony uderzeniem o wodę	0,30
1	T1	Thrust z jedną nogą i pionowym zanurzeniem	0,45
2	T2a	Thrust z jedną nogą i Spin 180°	0,50

	T2b	Trust z jedną nogą i Twirl 180 ⁰ zakończony uderzeniem o wodę	
3	T3a	Trust i pionowe zanurzenie	0,65
	T3b	Thrust z jedną nogą i Spin 360 ⁰	
	T3c	Trust z jedną nogą i Twirl 180 ⁰ zakończony zanurzeniem	
	T3d	Thrust z flexibility zakończony uderzeniem o wodę	
4	T4a	Thrust z jedną nogą i Spin 720 ⁰	0,80
	T4b	Thrust z flexibility zakończony pionowym zanurzeniem	
	T4c	Thrust i Spin 180 ⁰	
	T4d	<p>Flying Fish (z zanurzeniem)</p> <p><i>Wykonywany jest Thrust do Vertical Position. Bez utraty wysokości, jedna noga jest szybko opuszczana do Fishtail Position w powietrzu*. Po wykonaniu Flying Fish dołączenie może być wykonane nogą prostą lub przez zgięcie. Wszystko kończy pionowe zanurzenie. Deklarację tego elementu kończy zanurzenie.</i></p> <p><i>*opuszczana noga mus wyjść poza przestrzeń VP dla Hybrid, tj. poza „rozek”</i></p> <p><i>**Należy pamiętać, że nie można łączyć tego elementu z rotacją lub deklaracją zanurzenia.</i></p>	
	T4e	Trust i Twirl 180 ⁰ zakończony uderzeniem o wodę	
5	T5a	Thrust i Spin 360 ⁰	0,90
	T5b	Trust i Twirl 180 ⁰ zakończony zanurzeniem	
	T5c	Thrust z flexibility zakończony Spin 180 ⁰	
	T5d	Flying Fish Spin 180 ⁰ LUB Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180 ⁰	
	T5e	Trust z jedną nogą i Twirl 180 ⁰ zakończony Spin 360 ⁰	
6	T6a	Thrust z flexibility zakończony Spin 360 ⁰	1,10
	T6b	Trust i Twirl 180 ⁰ zakończony Spin 360 ⁰	
	T6c	Flying Fish Spin 360 ⁰ LUB Thrust Fishtail Helicopter Spinning 360 ⁰	
7	T7	Thrust i Spin 720 ⁰	1,50
8	T8	Thrust z flexibility zakończony Spin 720 ⁰	1,70
9	T9a	Thrust na wysokość przynajmniej 8,5 (talia) i Spin 1080 ⁰ lub więcej	2,00
	T9b	Thrust na wysokość przynajmniej 8,5 (talia), a następnie zatrzymanie w VP przez 1 lub więcej sekund na wysokości powyżej kolan	

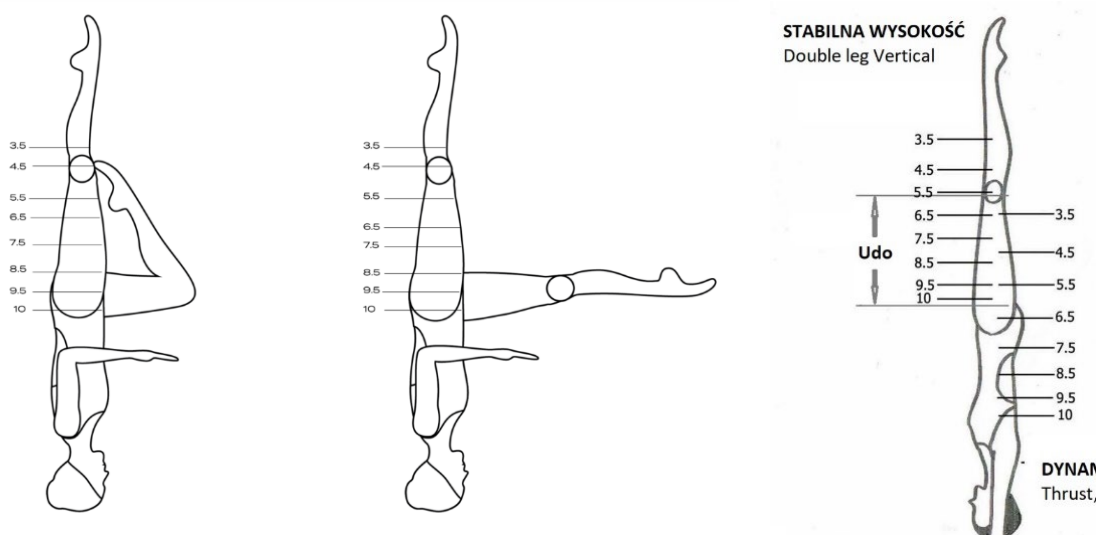
2. SPINS (S)

Ta rodzina elementów zawiera w sobie różne typy Spins, które są rotacjami w Vertical Position (zgodnie z zasadami generalnymi). Zawiera *ascending i descending Spins* oraz *combined i reverse combined Spins*.

- Kiedy użyte jest słowo Spin oznacza ono zarówno rotację w górę jak i w dół (ten sam kod, ta sama wartość) – w deklaracjach Hybrid nie rozróżnia się ascending i descending Spins;
 - Dla descending Spins w Hybrids liczy się stopnie obrotu **do momentu zanurzenia palców stóp pod powierzchnię wody** LUB kiedy rotacja zupełnie się zatrzyma **na poziomie kostek**. Należy zwrócić uwagę, że jest to zupełnie inne ujęcie niż dla Figur lub Technical Required Elements (patrz BM 13).
 - Dla ascending Spins w Hybrids stopnie obrotu liczy się rozpoczynając gdy **palce stóp przejdą przez powierzchnię wody** LUB od **poziomu kostek**. Należy zwrócić uwagę, że jest to zupełnie inne ujęcie niż dla Figur lub Technical Required Elements (patrz BM 13).
- Dopuszczalne odchylenia w Spins (BM 13) nie mają zastosowania w deklaracjach w Hybrids. Rotacja musi zostać wykonana w zgodzie z deklaracją wskazaną w Coach Card;

Przykład: Zadeklarowano S2 (Spin 720° z jedną lub dwoma nogami). Zatem DTCs sprawdzać będą wykonanie przynajmniej pełnej rotacji 720°. Rotacja większa niż wynikająca z deklaracji jest OK, natomiast rotacja mniejsza podlega ocenie Base Mark.

- Wymagana jest minimalna wysokość 3,5 dla jednej / dwóch nóg (wynikająca z tabel wysokości), aby rozpocząć Spin descending i osiągnięcie minimalnej wysokości 3,5 dla jednej / dwóch nóg (wynikająca z tabel wysokości) na zakończeniu Spin ascending;



- Spin (ascending lub descending) zdefiniowany jest jako **stopniowa** zmiana na przestrzeni przynajmniej dwóch poziomów, która to zmiana musi się zawsze zakończyć na poziomie kostek

lub w momencie zanurzenia palców stóp pod powierzchnię wody. Zmiana jedynie o jeden poziom będzie skutkowałą otrzymaniem Base Mark;

- Ascending i descending Spins muszą wychodzić/obniżyć się **stopniowo**. Oczywiście utrzymywanie rotacji na tej samej wysokości (twisting zamiast spinning) **skutkować będzie otrzymaniem Base Mark** zgodnie ze standardami poniżej:
 - dla poziomów SB-S2: cała rotacja musi być stopniowana,
 - dla poziomów S3-S5: dopuszczalny jest maksymalnie 1 obrót na danym poziomie,
 - dla poziomów S6-S10: dopuszczalne są maksymalnie 2 obroty na danym poziomie;
- Spins na poziomie Basic (B) oraz 1. i 2. są rotacjami z jedną lub dwoma nogami. Rozpoczynając od poziomu 3. wszystkie Spins wykonywane są z dwoma nogami;
- Spins wykonuje się obracając CIAŁO licząc „od ściany do ściany”. Dla rotacji 360⁰ i więcej – ściana lub kierunek z którego się rozpoczyna rotację są ścianą lub kierunkiem gdzie rotacja powinna się zakończyć, aby DTCs mogli dokonać weryfikacji pełnego jej wykonania. Wykonanie obrotu ponad deklarację jest ok. Wykonanie mniejszej rotacji niż deklarowana skutkować będzie otrzymaniem Base Mark;
- Modyfikacje ułożenia nóg podczas wykonywania rotacji są dopuszczalne tak długo jak jedna lub obie nogi pozostają w przestrzeni określonej jako VP w Hybrids zgodnie z Zasadami Generalnymi pkt a). Pozycje unballance lub off-angle nie są rozróżniane i te ruchy będą brane pod uwagę w zakresie oceny za Wrażenia Artystyczne;
- Gdy użyte jest określenie „dwie nogi”, oznacza to definicję VP dla Hybrid (odwrócony stożek – tzw. „rożek” o kącie 45⁰ odchylenia od pionu), a jeżeli użyte jest określenie „jedna noga” oznacza to, że jedna noga musi się w tej przestrzeni znajdować. Obie wytyczne zgodnie z Zasadami Generalnymi pkt. a);
 - Spins z jedną nogą to grupa takich pozycji jak: Bent Knee VP, Fishtail, Crane, Knight oraz inne pozycje pionowe z jedną nogą,
 - rotacje z dwoma nogami to VP, Fishtail w przestrzeni odchylenia do 45⁰ od pionu, Arched VP i inne, gdzie obie nogi znajdują się z przestrzeni odchylonej o maksymalnie 45⁰ od pionu,
 - wszelkie ruchy łączenia / otwierania / zginania / prostowania z pozycji z jedną nogą do pozycji z dwoma nogami lub odwrotnie, jak Bent Knee do VP / Fishtail do VP / VP do Bent Knee VP lub Fishtail, są klasyfikowane jako Spins z jedną nogą;
- Combined lub Reverse Combined Spin (w tabeli określane jako “Combined”) liczy się tylko pod warunkiem równej liczby obrotów w górę i w dół LUB w dół i w górę bez zatrzymania, oraz których rozpoczęcie i zakończenia są na tej samej wysokości;

Przykład: jeśli palce stóp przechodzą przez powierzchnię wody rozpoczynając Spin, wtedy też palce muszą zanurzyć się na jego końcu.

- Combined lub Reverse Combined Spin na poziomie Basic (B) oraz 1. i 2., o których jest napisane “z jedną lub dwoma nogami” mogą być kombinacją jednej i dwóch nóg.

Przykład 1: rozpoczęcia w pozycji Bent Knee VP, następnie Spin descending 360⁰ w czasie którego następuje dołączenie do VP i całość zakończona Spin ascending 360⁰ w VP. Przykład 2: rozpoczęcie w

Bent Knee VP, w czasie Spin descending 360⁰ dołączenie nogi do VP, a następnie w czasie Spin ascending ponowne opuszczenie nogi do Bent Knee VP;

- Wynurzenie i zanurzenie podczas Combined i Reverse Combined Spins (włączając w to Two-Directions) musi być wykonywane stopniowo. Oczywiście utrzymywanie rotacji na tej samej wysokości (twisting zamiast spinning) **skutkować będzie otrzymaniem Base Mark** zgodnie ze standardami poniżej:
 - dla poziomów SCB-SC2 / SCDB-SCD2: cała rotacja musi być stopniowana,
 - dla poziomów SC3-SC5 / SCD3-SCD5: dopuszczalny jest maksymalnie 1 obrót na danym poziomie,
 - dla poziomu SC6 / SCD6: dopuszczalne są maksymalnie 2 obroty na danym poziomie;
- Two-Direction Spin oznacza obrót w jednym kierunku, po którym bez żadnej pauzy następuje równy w zakresie liczby rotacji obrót w przeciwnym kierunku.

Przykład: SCD2 – Combined 720⁰ (jedna lub dwie nogi) = descending lub ascending Spin 720⁰, po którym następuje ascending lub descending Spin 720⁰ w przeciwnym kierunku.

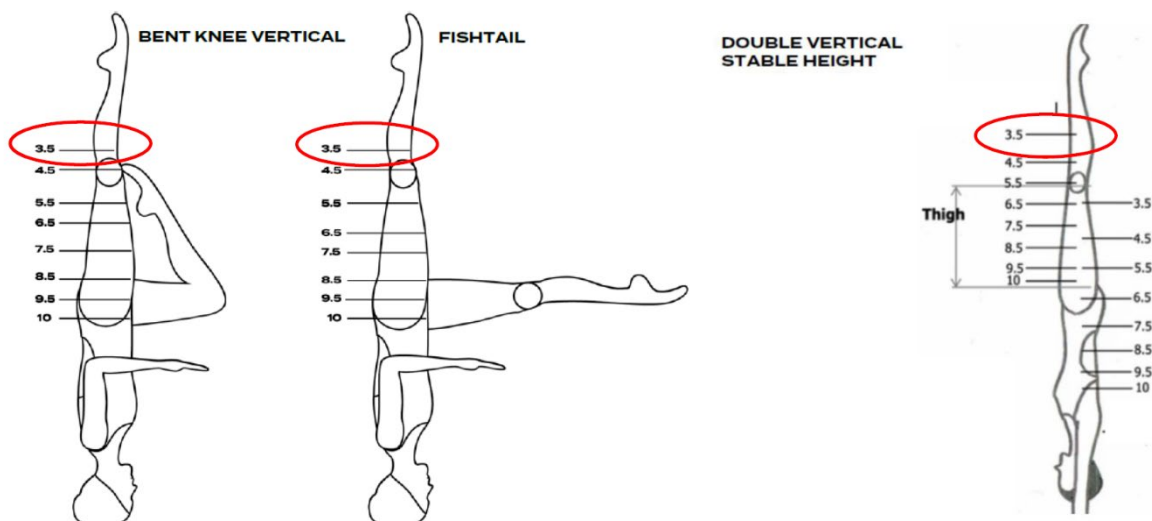
Poziom	Kod	Opis	Wartość DD
B	SB	Spin 180 ⁰ (jedna lub dwie nogi)	0,15
	SCB	Combined 180 ⁰ (jedna lub dwie nogi)	0,35
	SCDB	Two-Direction Combined 180 ⁰ (jedna lub dwie nogi)	0,40
1	S1	Spin 360 ⁰ (jedna lub dwie nogi)	0,35
	SC1	Combined 360 ⁰ (jedna lub dwie nogi)	0,80
	SCD1	Two-Direction Combined 360 ⁰ (jedna lub dwie nogi)	0,85
2	S2	Spin 720 ⁰ (jedna lub dwie nogi)	0,75
	SC2	Combined 720 ⁰ (jedna lub dwie nogi)	1,60
	SCD2	Two-Direction Combined 720 ⁰ (jedna lub dwie nogi)	1,65
3	S3	Spin 1080 ⁰ (dwie nogi)	1,15
	SC3	Combined 1080 ⁰ (dwie nogi)	2,4
	SCD3	Two-Direction Combined 1080 ⁰ (dwie nogi)	2,45
4	S4	Spin 1440 ⁰ (dwie nogi)	1,55
	SC4	Combined 1440 ⁰ (dwie nogi)	3,20
	SCD4	Two-Direction Combined 1440 ⁰ (dwie nogi)	3,25
5	S5	Spin 1800 ⁰ (dwie nogi)	1,95

	SC5	Combined 1800 ⁰ (dwie nogi)	4,00
	SCD5	Two-Direction Combined 1800 ⁰ (dwie nogi)	4,05
6	S6	Spin 2160 ⁰ (dwie nogi)	2,45
	SC6	Combined 2160 ⁰ (dwie nogi)	4,80
	SCD6	Two-Direction Combined 2160 ⁰ (dwie nogi)	4,85
7	S7	Spin 2520 ⁰ (dwie nogi)	2,75
8	S8	Spin 2880 ⁰ (dwie nogi)	3,15
9	S9	Spin 3240 ⁰ (dwie nogi)	3,55
10	S10	Spin 3600 ⁰ (dwie nogi)	3,95

3. TWISTS, W TYM TWIRLS/SWIRLS (R)

Ta rodzina elementów zawiera w sobie takie rotacje jak **Twist** i **Twirl** (w czasie których, zgodnie z opisanymi z przepisach Basic Movements, ciało pozostaje w osi pionowej w czasie całej rotacji) oraz **Swirls**.

- **Twisting** lub **Twirling** to obrót na utrzymanej – stałej, wysokości. **Oczywista** zmiany wysokości w dół (obniżenie) skutkować będzie otrzymaniem Base Mark, natomiast zmiana wysokości w górę znajdzie swoje odzwierciedlenie w ocenie za wykonanie. Jako „oczywistą” rozumie się spadek o dwa (2) poziomy. Zatem jeżeli rozpoczęcie rotacji jest na poziomie 6,5 (dla VP to ponad kolanem), a po wykonaniu obrotu poziom będzie 4,5 (dla VP poniżej kolana), to taki spadek kwalifikuje ten element jako Base Mark. Zmian w zakresie jednego poziomu = wykonanie;
- Minimalną wysokością dla *Twist*, aby został zaakceptowany jest poziom odpowiadający ocenie 3,5 (zgodnie z diagramami wysokości dla jednej i dwóch nóg), tj. połowa łydki, co DTCs muszą być w stanie zobaczyć w sposób nie budzący wątpliwości. W innym przypadku taki *Twist* będzie podlegał przyznaniu Base Mark;



- Swirl = obrót ciała wykonany z jedną lub dwoma nogami, przy czym ciało jest w pozycji zgiętej lub wygiętej (lub innej, gdzie nie jest ułożone wzdłuż swojej osi podłużnej). W trakcie obracania się, Swirl może mieć różne warianty wysokości ułożenia nóg, tj. nogi mogą być niżej niż przestrzeń VP dla Hybrid lub też mogą wychodzić i wracać do tej przestrzeni;
- Dopuszczalne odchylenia w Twists (BM 12) nie mają zastosowania dla obrotów typu twist/twirl/swirl w deklaracjach w Hybrids. Rotacja musi zostać wykonana w zgodzie z deklaracją wskazaną w Coach Card.



Przykład: Zadeklarowano 2R3 (Twist 1080° w VP z jedną lub dwoma nogami). Zatem TCs sprawdzać będą wykonanie przynajmniej pełnej rotacji 1080° (3 obroty). Rotacja większa niż wynikająca z deklaracji jest OK, natomiast rotacja mniejsza podlega ocenie Base Mark.

- Twists, Twirls i Swirls wykonuje się obracając CIAŁO licząc „od ściany do ściany”. Dla rotacji 360° i więcej – ściana lub kierunek, z którego się rozpoczyna rotację są ścianą lub kierunkiem gdzie rotacja powinna się zakończyć, aby TCs mogli dokonać weryfikacji kompletności jej wykonania. Wykonanie obrotu ponad deklarację jest ok. Wykonanie mniejszej rotacji niż deklarowana skutkować będzie otrzymanie Base Mark;
- Modyfikacje ułożenia nóg podczas wykonywania rotacji są dopuszczalne tak długo jak jedna lub obie nogi pozostają w przestrzeni określonej jako VP dla Hybrids i spełnione są opisane wyżej wymogi dotyczące obrotów;
- Wykonując rotacje zadeklarowane jako ROB, RO1, RCB, RC1 nogi mogą być lekko zgięte;
- Rotacje z jedną nogą to rotacje w pozycjach Bent Knee VP, Fishtail, Crane i inne pozycje. Natomiast rotacje w pozycji Knight zostały ujęte w ramach rodziny FLEXIBILITY (F) za wyjątkiem, gdy Knight wykonywana jest jako pozycja z jedną nogą i deklarowana jako 1RB, 1R1, etc. Taka deklaracja jest ok, nie podlega przyznaniu Base Mark;
- Rotacje z dwoma nogami to VP, Fishtail w przestrzeni odchylenia do 45° od pionu, Arched VP i inne, gdzie obie nogi znajdują się z przestrzeni odchylonej o maksymalnie 45° od pionu,
- Wszelkie ruchy łączenia / otwierania / zginania / prostowania z pozycji z jedną nogą do pozycji z dwoma nogami lub odwrotnie, jak Bent Knee do VP / Fishtail do VP / VP do Bent Knee VP lub Fishtail, są klasyfikowane jako Twist/Twirl z jedną nogą;
- Zwróć uwagę definicję „unbalanced” opisaną w Zasadach Generalnych;
- Pozycje unbalance z jedną nogą traktowane są jako rotacje „z jedną nogą”;
- Two-Direction Twist oznacza obrót w jednym kierunku, po którym bez żadnej pauzy następuje równy w zakresie liczby rotacji obrót w przeciwnym kierunku;

Przykład 1: RD1 – Two-Direction 360° w VP = obrót o 180° w jednym kierunku, po którym bez żadnej pauzy następuje obrót o 180° w przeciwnym kierunku. Przykład 2: RD2 – Two-Direction 720° w VP = obrót o 360° w jednym kierunku, po którym bez żadnej pauzy następuje obrót o 360° w przeciwnym kierunku;

- Dla otwarcia z VP do Split 180°/360° (ROB/RO1) w połowie drogi (90°/180°) nogi muszą być otwarte przynajmniej po 45° w każdą stronę. Co oznacza, że otwieranie musi być stopniowe (nie Twirl 360° i nagłe otwarcie do Split). Również startowa pozycja VP musi mieć stopy/kostki razem;

- Zamknięcie Split 180°/360° do VP (RCB/RC1) nie może nastąpić wcześniej niż przed wykonaniem ¾ założonego obrotu, czyli dla 180° jest to 135°, a dla 360° jest to 270°. Jeżeli zamknięcie nastąpi wcześniej niż przed wykonaniem ¾ rotacji, wtedy skutkować będzie otrzymanie Base Mark;
- Dla ROB, RO1, RCB i RC1 pozycja Split musi pokazywać gibkość przynajmniej jak określono w tabeli szpagatów dla przedziału punktowego 0,1-2,9 (scissors), tj. o rozwarciu minimum 90°.

0.1 - 2.9	Nożyce			Stopy wychodzą z wody prawie pionowo
-----------	--------	---	--	--------------------------------------

Poziom	Kod	Opis	Wartość DD
B	RB	Swirl 180° / Obrót 180° z ruchami nogami „góra-dół”	0,10
	1RB	Twist/Twirl 180° z jedną nogą	0,15
	2RB	Twist/Twirl 180° VP	0,20
	ROB	Otwieranie z VP do Split 180°	0,25
	RCB	Zamykanie ze Split do VP 180°	0,25
1	R1	Swirl 180° / Obrót 360° z ruchami nogami „góra-dół”	0,20
	1R1	Twist/Twirl 360° z jedną nogą	0,35
	2R1	Twist/Twirl 360° VP	0,45
	RD1	Two-Direction 360° VP	0,50
	RU1	Unbalanced Twist/Twirl 360° (VP)	0,55
	RO1	Otwieranie z VP do Split 360°	0,55
	RC1	Zamykanie ze Split do VP 360°	0,55
2	R2	Swirl 720°	0,40
	1R2	Twist 720° z jedną nogą	0,75
	2R2	Twist 720° (VP)	0,95
	RD2	Two-Direction 720° (VP)	1,05
	RU2	Unbalanced Twist 720° (VP)	1,15
3	R3	Swirl 1080°	0,60
	1R3	Twist 1080° z jedną nogą	1,15
	2R3	Twist 1080° (VP)	1,45

	RU3	Unbalanced Twist 1080 ⁰ (VP)	1,75
4	R4	Swirl 1440 ⁰	0,80
	1R4	Twist 1440 ⁰ z jedną nogą	1,55
	2R4	Twist 1440 ⁰ (VP)	1,95
	RD4	Two-Direction 1440 ⁰ (VP)	2,15
	RU4	Unbalanced Twist 1440 ⁰ (VP)	2,35
5	1R5	Twist 1800 ⁰ z jedną nogą	1,95
	2R5	Twist 1800 ⁰ (VP)	2,45
	RU5	Unbalanced Twist 1800 ⁰ (VP)	2,95
6	1R6	Twist 2160 ⁰ z jedną nogą	2,35
	2R6	Twist 2160 ⁰ (VP)	2,95
	RD6	Two-Direction 2160 ⁰ (VP)	3,35
	RU6	Unbalanced Twist 2160 ⁰ (VP)	3,55
7	2R7	Twist 2520 ⁰ (VP)	3,55
	RU7	Unbalanced Twist 2520 ⁰ (VP)	4,15
8	2R8	Twist 2880 ⁰ (VP)	3,95
	RU8	Unbalanced Twist 2880 ⁰ (VP)	5,35
9	2R9	Twist 3240 ⁰ (VP)	4,45
	RU9	Unbalanced Twist 3240 ⁰ (VP)	5,35
10	2R10	Twist 3600 ⁰ (VP)	4,95
	RU10	Unbalanced Twist 3600 ⁰ (VP)	5,95

4. AIRBORN WEIGHT (A)

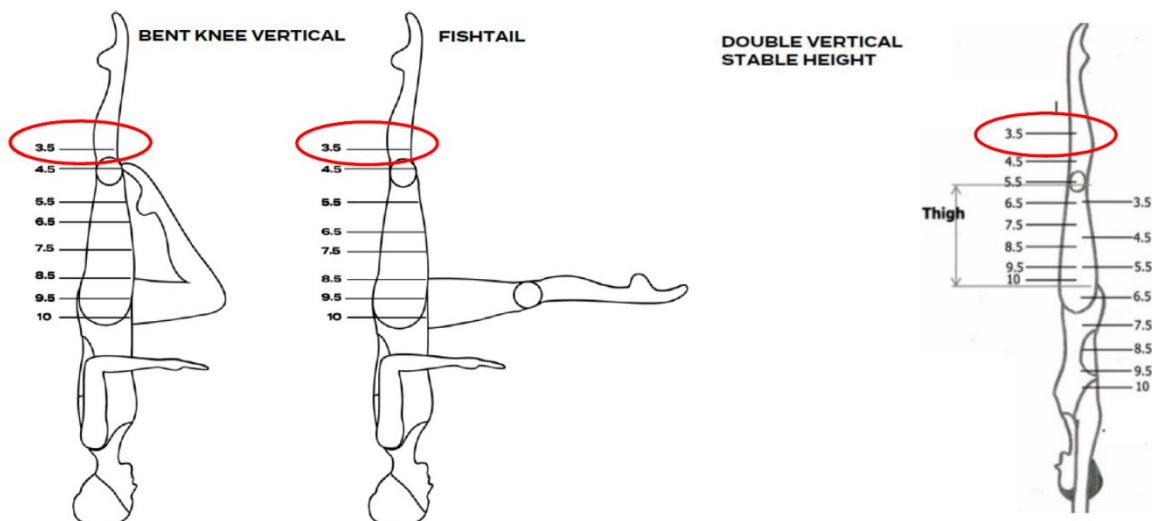
Ta rodzina elementów zawiera takie, które wymagają utrzymania części ciała nad powierzchnią wody (w tym elementy z jedną i dwoma nogami) **odzwierciedlając trudność ich utrzymania w pozycjach równoważnych lub nierównoważnych.**

- ☞ Użycie określenia „utrzymana wysokość” oznacza, że pozycja nad powierzchnią wody wykonywana jest przez trzy (3) lub więcej sekund. Długość wykonywania ćwiczenia musi być wystarczającą do identyfikacji jego trudności przez DTCs;

- Mając na uwadze Zasady Generalne należy pamiętać, że elementów z rodziny Airborn Weight (A) nie można deklarować gdy występują równocześnie z wykonywaniem rotacji;
- Zwróć uwagę definicję „unbalanced” opisaną w Zasadach Generalnych;
- Minimalną wysokością dla rodziny Airborn Weight (A) jest poziom odpowiadający ocenie 3,5 zgodnie z diagramami wysokości dla jeden i dwóch nóg, co oznacza, że rozpoczęcie lub zakończenie, elementu lub w przypadku „utrzymanej wysokości” całość elementu musi minimum taką wysokość zaprezentować.

Przykład 1: Wykonując AB (Dźwiganie z poz. Inverted Tuck, Table Top lub podobnych do pozycji z jedną nogą) pozycja z jedną nogą musi osiągnąć poziom min. 3,5. Przykład 2: Wykonując A5 (Front Pike do VP w czasie rotacji 360°) należy osiągnąć wysokość min. 3,5 na zakończenie tego elementu.

- Zgodnie z Zasadami Generalnymi dla Vertical ascent z jedną lub dwoma nogami (A3) to pionowe wyjście musi zostać wykonane do poziomu powyżej kolana (widoczna cała rzepka kolanowa), a przed osiągnięciem tego poziomu nie można zginać nogi w kolanie. Dopiero po osiągnięciu wskazanego poziomu mogą nastąpić inne ruchy/deklaracje;



- Dźwiganie z pozycji Front Pike do VP (jak w figurze Porpoise) dopuszcza wariantowość w ułożeniu/pozycjach nóg tak długo jak sama akcja dźwignia jest klarowna i rozpoznawalna.

Przykład 1: Nogi mogą być delikatnie rozłączone (ale do 45°). Przykład 2: Nogi mogą być skrzyżowane lub jedna prosta, a druga trochę zgięta lub obie trochę zgięte, przy czym muszą znajdować się w przestrzeni „rożka”.


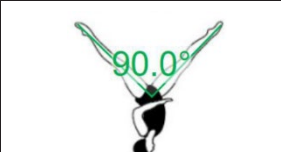
- Dla akcji dźwignia z pozycji Front Pike z jednoczesnym wykonywaniem rotacji, tj.:
 - z pozycji Front Pike do pozycji z jedną nogą (BK VP, Fishtail, etc.) w czasie rotacji 180°,
 - z pozycji Front Pike do pozycji z jedną nogą (BK VP, Fishtail, etc.) w czasie rotacji 360°,
 - z pozycji Front Pike do VP w czasie rotacji 180°,
 - z pozycji Front Pike do VP w czasie rotacji 360°,
 w połowie rotacji (90°/180°) nogi nie mogą być wyżej niż 45°, co oznacza, że dźwiganie musi być stopniowe (dźwignięcie do VP, a następnie Twirl 180°/360° podlega ocenie Base Mark).

Poziom	Kod	Opis	Wartość DD
B	AB	Dźwiganie z poz. Inverted Tuck, Table Top lub podobnych do pozycji z jedną nogą	0,05
1	A1a	Dźwiganie z poz. Front Pike do pozycji z jedną nogą	0,10
	A1b	Zanurzenie w pozycji z jedną nogą	
	A1c	Dźwiganie z poz. Inverted Tuck, Table Top lub podobnych do VP	
	A1d	Łączenie z poz. Fishtail, Bent Knee VP lub Split do VP	
2	A2a	Pionowe zanurzenie z VP (z lub bez wykonywania ruchów nogami)	0,15
	A2b	Dźwiganie z poz. Front Pike do pozycji z jedną nogą (Bent Knee VP, Fishtail, etc.) w czasie rotacji 180°	
3	A3a	Dźwiganie z poz. Front Pike do VP	0,20
	A3b	Pionowe wynurzenie w pozycji z jedną lub dwoma nogami (z lub bez wykonywania ruchów nogami)	
4	A4a	Dźwiganie z poz. Front Pike do pozycji z jedną nogą (Bent Knee VP, Fishtail, etc.) w czasie rotacji 360°	0,45
	A4b	Dźwiganie z poz. Front Pike do VP w czasie rotacji 180°	
5	A5	Dźwiganie z poz. Front Pike do VP w czasie rotacji 360°	0,65
6	A6	<p>Utrzymana wysokość z w pozycji z jedną lub dwoma nogami lub kombinacją jednej i dwóch nóg trwająca trzy (3) lub więcej sekund</p> <p>LUB</p> <p>Pojedyncze ruchy wykonywane w stabilnej i ustalonej pozycji z jedną nogą (w przestrzeni „rożka” o kącie 45° odchylenia od pionu) – pojedyncze ruchy wykonywane drugą nogą (tą pozostającą poza „rożkiem”) trwające trzy (3) lub więcej sekund</p> <p>LUB</p> <p>Kombinacja dwóch (2) technik (przykład: dwie (2) sekundy pojedynczych ruchów, a następnie jedna (1) sekund kombinacji ruchów z jedną i dwoma nogami)</p>	1,15
7	A7	Utrzymana wysokość w VP trwająca równo lub więcej niż trzy (3) sekundy	1,45
8	A8	Utrzymana wysokość w poz. unbalanced VP trwająca równo lub więcej niż trzy (3) sekundy	1,65

5. FLEXIBILITY (F)

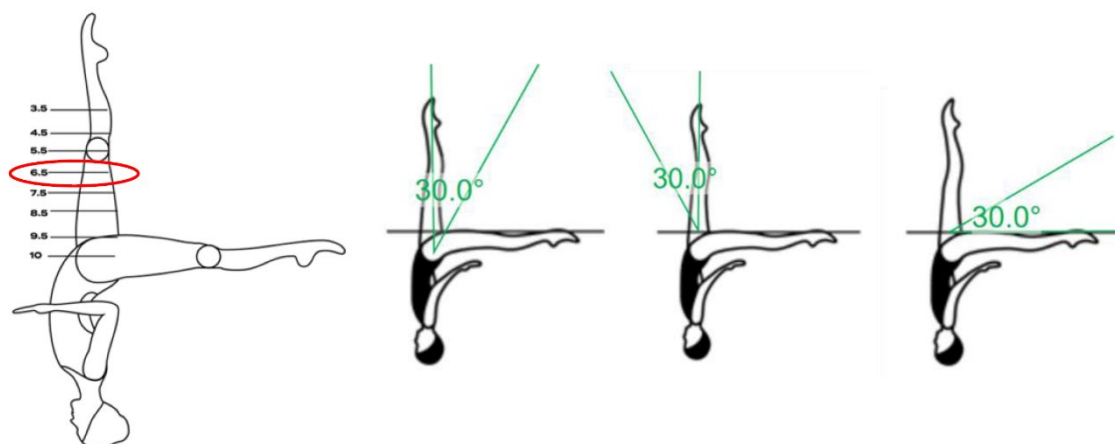
Ta rodzina elementów zawiera różnego rodzaju ruchy wymagające gibkości i pokazujące duży jej zakres (wymusza maksymalny zakres ruchów w stawach), jak pozycje wygięte, Split, Knight, Walkouts czy dźwiganie jak w figurach Nova/Cyclon.

- Wszystkie elementy w tej rodzinie powinny zostać pokazane z maksymalnym napięciem nóg, a pozycja ciała wyznaczona przez ułożenie ramion pod biodrami pokazuje gibkość ćwiczącego;
- Długość trwania elementu powinna być wystarczająca, aby DTCs mogli zweryfikować jego zgodność z deklaracją;
- Split Position musi wyraźnie pokazywać gibkość na maksymalnej wysokości, przy czym prezentowana gibkość musi być przynajmniej jak określona w tabeli szpagatów dla przedziału punktowego 0,1-2,9 (scissors), tj. o rozwarciu min. 90° . W innym przypadku będzie podlegać przyznaniu Base Mark;

0.1 -2.9	Nożyce			Stopy wychodzą z wody prawie pionowo
----------	--------	---	--	--------------------------------------

➤ Dla pozycji Knight:

- wymagana jest minimalna wysokość 6,5 – tj. powyżej kolana,
- noga pionowa może być odchylona max. 30° od pionu
- noga pozioma (horyzontalna) nie może być podniesiona na max. 30° w stosunku do poziomu wody



- Deklaracja Szybka pozycja Knight (F1b) może być powtórzona o ile noga pionowa wyjdzie z przestrzeni „rożka”;
- Deklaracja Szybki Knight (F1b) lub Szybki Split (F1a) z dowolnej pozycji wymaga, aby całość tej akcji od jej początkowej pozycji była szybka;
- Łącznie Knight do VP w czasie rotacji $180^{\circ}/360^{\circ}$ wymaga stopniowania – tj. w połowie rotacji ($90^{\circ}/180^{\circ}$) noga horyzontalna nie może być wyżej niż 45° (dźwignięcie do VP, a następnie Twirl $180^{\circ}/360^{\circ}$ podlega ocenie Base Mark);

- Dla F8b: Bent Knee Surface Arch Position do VP w czasie rotacji 360⁰ (rotacja Nova 360⁰), w połowie obrotu (180⁰) horyzontalna noga nie może być wyżej niż 45⁰, co oznacza, że dźwiganie musi być stopniowe (dźwignięcie do VP, a następnie Twirl 180⁰/360⁰ podlega ocenie Base Mark);
- Dźwiganie z Surface Arch do VP dopuszcza wariantowość w ułożeniu/pozycjach nóg tak długo jak sama akcja dźwigania jest klarowna i rozpoznawalna;

Przykład 1: Nogi mogą być delikatnie rozłączone (ale do 45⁰). Przykład 2: Nogi mogą być skrzyżowane lub jedna prosta, a druga trochę zgięta lub obie trochę zgięte, przy czym muszą znajdować się w przestrzeni „rożka”. Przykład 3: obie nogi mogą być zgięte (sprawiają wrażenie „miękkich”) co wynika ze złego wykonania, ale nie podlega to ocenie Base Mark.

- Płaski Split (F6) wymaga wykonania opisanego w tabeli wysokości dla szpagatów na poziomie 8,5:

8.5	170°-180°			Nogi suche
------------	-----------	---	--	------------

Poziom	Kod	Opis	Wartość DD
B	FB	Back Layout do Surface Arch lub Bent Knee surface Arch	0,05
1	F1a	Szybki Split z dowolnej pozycji	0,10
	F1b	Szybka pozycja Knight	
	F1c	BK Surface Arch do Knight (wyprost zgiętej nogi do Knight)	
2	F2a	Walkout Front (do momentu wzięcia oddechu)	0,20
	F2b	Split do Front Pike (łuk 180 ⁰ prostą nogą)	
	F2c	Różne Split wykonane na powierzchni wody (przynajmniej 2 różne Split)	
3	F3a	Split do Split przez VP (zmiana nóg)	0,30
	F3b	Rotacja Ariana	
	F3c	Kombinacja pozycji Knight z prawą i lewą nogą	
4	F4a	Bent Knee Front Layout do Bent Knee Arch Position LUB Front Layout do Split przez dźwiganie nogi prostej	0,40
	F4b	Surface Arch do Knight lub Split przez dźwiganie nogi prostej	
	F4c	Bent Knee Surface Arch do Bent Knee VP	
	F4d	Bent Knee Surface Arch do Knight (dźwiganie nogi prostej i prostowanie nogi zgiętej po ułożeniu poziomego na wodzie)	

	F4e	Fishtail do Knight (przeprowadzenie nogi po powierzchni wody)	
	F4f	Fishtail do Knight (przez VP)	
5	F5a	Knight do VP LUB Knight do Fishtail (przez VP)	0,50
	F5b	Bent Knee Surface Arch do VP	
	F5c	Obrót w poz. Knight o 180 ⁰ (twisting)	
6	F6a	Cyclone 180 ⁰ (BK Surface Arch Twirl do VP)	0,65
	F6b	Obrót w poz. Knight o 360 ⁰ (twisting)	
	F6c	Dołączenie z poz. Knight do VP w czasie obrotu o 180 ⁰	
	F6d	Płaski Split lub warianty Split utrzymane przez trzy (3) lub więcej sekund na powierzchni wody (warianty Split nie mogą mieć kolan zgiętych więcej niż 90 ⁰ lub uda nie mogą być podniesione powyżej 45 ⁰ w czasie zmiany pozycji)	
7	F7	Surface Arch do VP	0,75
8	F8a	Łącznie z poz. Knight do VP w czasie obrotu o 360 ⁰	0,90
	F8b	Bent Knee Surface Arch do VP w czasie obrotu o 360 ⁰	
9	F9	Surface Arch do VP w czasie obrotu o 180 ⁰	1,00
10	F10	Surface Arch do VP w czasie obrotu o 360 ⁰	1,30

6. CONNECTIONS (C)

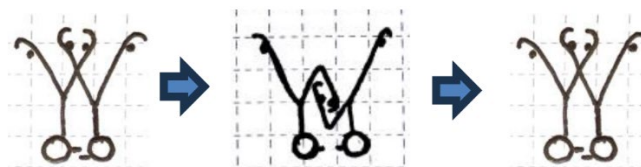
Ta rodzina elementów zawiera takie, które wymagają połączenia lub złączenia się zawodników nogami, tj. powodują akcję łączoną.

- Zawodnicy muszą stykać się jedną lub dwoma nogami w sposób opisany w tym rozdziale. Wyjątkiem jest obejmowanie nogą ciała jak opisano w CB i C1;
- Akcje łączone w programie zespołowych (łącznie 4-10 zawodników):
 - oznaczają połączone grupy składające się z 4-10 zawodników.

Przykład 1: 2 linie po 4-5 zawodników. Przykład 2: 1 linia składająca się z 8-10 zawodników. Przykład 3: Koło składające się z 8-10 zawodników. Przykład 4: 2 koła składające się z 4-5 zawodników.

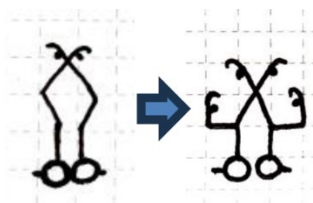
- dla tego rodzaju połączeń (4-10 zawodników) do wartości deklaracji dodaje się 0,10 punktu,
- akcje łączone dla grup 4-10 zawodników mają do kodu dopisany znak plus (+).
- Jeżeli **TAKIE SAME** rodzaje Connections następują po sobie (jeden rodzaj po drugim), wtedy wymagają one rozłączenia LUB połączone ze sobą nogi muszą wyjść z przestrzeni „rożka”;

Przykład: deklarując C2 C2 zawodnicy muszą rozłączyć nogi lub nogi muszą wyjść z przestrzeni „rożka”:

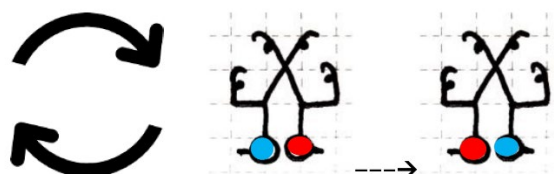


- ➔ Jeżeli RÓŻNE rodzaje Connections występują po sobie (jeden rodzaj po drugim), wtedy mogą być wykonywane bezpośrednio po sobie. Nie wymagają rozłączania, ani przenoszenia nóg poza przestrzeń „rożka”;

Przykład: Deklarując C4 C3, zawodnicy po wykonaniu Connection C4 mogą od razu wykonać C3:



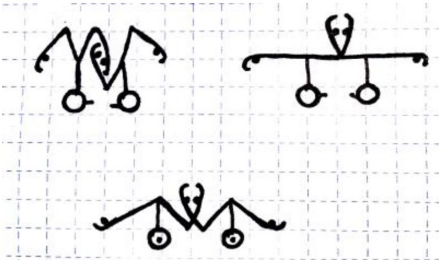
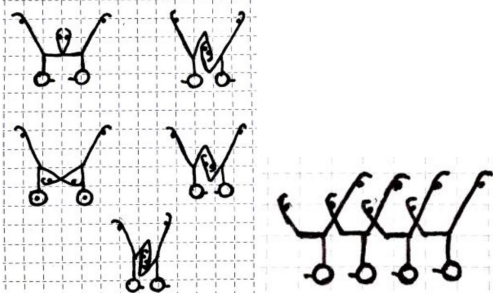
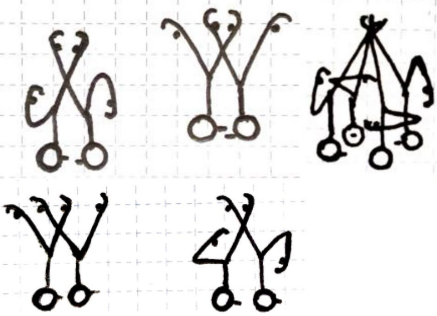
- ➔ Connections z rotacją o przynajmniej 180⁰ lub 360⁰ na utrzymanej wysokości:
 - wymagają, aby zawodnicy obrócili się zmieniając miejsce, tj. całość „konstrukcji” musi się obrócić (nie chodzi o obrót w biodrach – RD1),


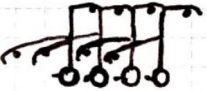
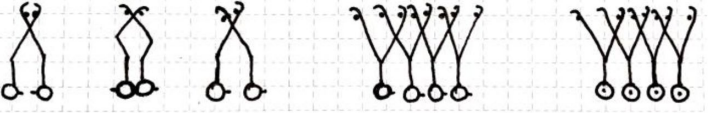


- wymagają wykonania całości deklarowanego obrotu przy utrzymaniu wysokości – tj. rotacja nie może rozpoczynać się w czasie wynurzenia lub kończyć w czasie zanurzenia, a spadek wysokości o dwa poziomy w czasie obrotu podlega ocenie Base Mark;

Przykład: Duet może wychodzić spod wody połączony dwoma nogami deklarując A3, a następnie gdy wyjście jest zakończone mogą obrócić się o 180⁰ deklarując C6a.

- ➔ Należy mieć na uwadze, że wynurzenie (A2 lub A3) nie może być deklarowane jednocześnie z Connection. Wynurzenie musi zostać najpierw zakończone (wyjście przynajmniej powyżej kolan), a następnie Connection jest odrębnym ruchem/elementem deklaracji.

Poziom	Kod	Opis	Wartość DD
B	CB 2-3 połączone os.	Ciało zgięte (głową w dół) na powierzchni wody lub w innej dowolnej pozycji (skierowane w dowolnym kierunku) z nogami poza przestrzenią „rożka” Connections są na powierzchni wody bez dźwigania stóp z tej powierzchni LUB w dowolnych pozycjach poza przestrzenią „rożka” LUB obejmując nogą ciało drugiej osoby (na wysokości miednicy)	0,10
	CB+ 4-5, 8-10 połączonych os.		0,20
1	C1a C1b 2-3 połączone os.	C1a: W pozycji z jedną nogą w przestrzeni „rożka” wykonywane jest łączenie dolną nogą (poza przestrzenią rożka”). Ustawienie: kierunek dowolny C1b: Łączenie dolnej nogi z udem nogi będącej w VP (zawodnicy skierowani w tym samym kierunku) LUB noga obejmuje ciało na wysokości miednicy (ustawienie: kierunek dowolny)	0,20
	C1a+ C1b+ 4-5, 8-10 połączonych os.		0,30
2	C2a C2b C2c 2-3 połączone os.	C2a: Jedna noga (w przestrzeni „rożka”); ustawienie: twarzą w twarz C2b: połączenie jedną nogą w tył (noga w przestrzeni „rożka”) z drugą nogą w przód (też w przestrzeni „rożka”) W C2a i C2b zawodnicy stykają się jedną lub dwoma nogami w VP dając jasny obraz połączenia jedną pionową (górną) nogą. C2c: C1 z rotacją przynajmniej 180° na jednej wysokości	0,30
	C2a+ C2b+ C2c+ 4-5, 8-10 połączonych os.		0,40

3	C3 2-3 połączone os.	Połączenie do tyłu lub do boku jedną nogą (pozostającą w przestrzeni „rożka”) Zawodnicy są połączeni jedną lub dwoma nogami w VP z jedną nogą do tyłu lub do boku w stosunku do siebie dając jasny obraz połączenia jedną pionową (górną) nogą.	0,40
	C3+ 4-5, 8-10 połączonych os.	 <p>Wyjątkiem jest łączenie C3+, gdzie górna noga zgięta jest pod kątem 90° i stopa dotyka kolana.</p> 	0,50
4	C4 2-3 połączone os.	Połączenie dwoma nogami (obie nogi w przestrzeni „rożka”). Ustawienie: dowolny kierunek. Zawodnicy połączeni są dwoma nogami i skierowani w dowolnym kierunku. Obie nogi znajdują się w przestrzeni odchylonej o 45° od pionu.	0,50
	C4+ 4-5, 8-10 połączonych os.		0,60
5	C5 2-3 połączone os.	Połączenie jedną nogą w VP wraz z rotacją o 180° i więcej na utrzymanej wysokości. Ustawienie: kierunek dowolny.	1,00
	C5+ 4-5, 8-10 połączonych os.	Kiedy zawodnicy są połączeni JEDNĄ NOGĄ, co może być wykonane jedną lub dwoma nogami będącymi w przestrzeni „rożka” przy ustawieniu w dowolnym kierunku, następuje obrót o przynajmniej 180° na jednej wysokości.	1,10
6	C6a C6b 2-3 połączone os.	C6a: Połączenie dwoma nogami w VP wraz z rotacją o 180° i więcej na utrzymanej wysokości. Ustawienie: kierunek dowolny. Kiedy zawodnicy są połączeni DWOMA NOGAMI w przestrzeni „rożka” przy ustawieniu w dowolnym kierunku, następuje obrót o przynajmniej 180° na jednej wysokości.	1,25
	C6a+ C6b+ 4-5, 8-10 połączonych os.	C6b: Połączenie jedną nogą w VP wraz z rotacją o 180° i więcej na utrzymanej wysokości. Ustawienie: kierunek dowolny. C5 z obrotem o przynajmniej 360° na jednej wysokości.	1,35
7	C7 2-3 połączone os.	Połączenie dwoma nogami w VP wraz z rotacją o 360° i więcej na utrzymanej wysokości. Ustawienie: kierunek dowolny.	1,50
	C7+ 4-5, 8-10 połączonych os.	Kiedy zawodnicy są połączeni DWOMA NOGAMI w przestrzeni „rożka” przy ustawieniu w dowolnym kierunku, następuje obrót o przynajmniej 360° na jednej wysokości	1,60



BONUSY

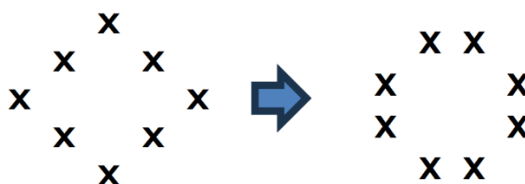
PATTERN CHANGES (PC)

- Jest to bonus do wykorzystania tylko w konkurencjach zespołowych w sytuacji zmian ustawień, tj. zmian położenia zawodników względem siebie.
- Programy drużynowe jak: Team Tech (Zespół Techniczny), Team Free (Zespół Dowlolny), Free Combination (Kombinacja) mają możliwość deklarowania tego bonusu za każdą zmianę ustawienia podczas Hybrid, a wartość bonusu wynosi 0,20 pkt.

Przykład: w Hybrid zostały 3-rotnie zmienione ustawienia. Zatem trener na Coach Card deklaruje 3PC, których łączna wartość będzie wynosiła $3 \times 0,20 = 0,60$ pkt.

Uwagi dotyczące weryfikacji zmian ustawień przez DTCs

- Przemieszczanie się wszystkich zawodników w tym samym czasie i kierunku przy jednoczesnym utrzymaniu ustawienia NIE JEST jego zmianą;
- Kiedy jedna z deklarowanych zmian ustawień następuje w wyniku przejścia między dwoma innymi ustawieniami, wtedy należy w sposób klarowny pokazać to ustawienie wykonując podczas niego pauzę;
- DTCs muszą być w stanie z sposób nie budzący wątpliwości zobaczyć każdą pojedynczą zmianę ustawień;
- W przypadku braku jasności co do zmian ustawień oraz kiedy nowe ustawienie nie jest rozpoznawalne, tj. nie zostanie rozpoznana zadeklarowana liczba zmian ustawień, będzie to skutkowało przyznaniem Basem Mark;
- Szczególne zmiany ustawień:
 - Jeżeli zmiana następuje z takich formacji jak ROMB / DIAMENT  do KOŁA  to DTCs nie powinni widzieć wyraźnych rogów nowego ustawienia.





- Jeżeli jednak zmiana z ROMBU / DIAMENTU  do KOŁA  następuje jedynie przez obrót zawodniczek twarzą do środka lub na zewnątrz to nie jest to zmiana ustawienia.

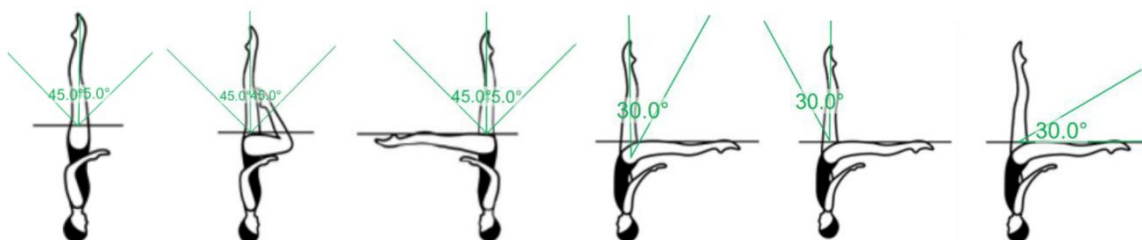
TABELA TRUDNOŚCI HYBRID

Na końcu opracowania znajduje się przygotowana do druku TABELA TRUDNOŚCI HYBRID

Jest to na dzień pisania opracowania (grudzień 2024) najbardziej aktualna tabela – wersja z PAŹDZIERNIKA 2024

ZASADY GENERALNE DEKLAROWANIA TRUDNOŚCI NA COACH CARD

- a) Gdy użyte jest określenie Vertical Position (VP) oznacza to wszelkie warianty ułożenia 2 nóg w pionie (nogi mogą być w przestrzeni do 45° od pionu). Vertical Position z jedną nogą jak: Bent Knee, Crane, Fishtail również są w przestrzeni do 45° od pionu. Pozycja Knight zgodnie z wytycznymi rodziny Flexibility (F) dopuszcza maksymalne odchylenia do 30° dla nogi pionowej od pionu i dla nogi poziomej do powierzchni wody.



- b) Umiejętności z każdej rodziny elementów (z wyłączeniem elementów rodziny CONNECTIONS dla Solo) są wymagane w każdym programie i każdej kategorii wiekowej. Wszyscy zawodnicy danego programu MUSZĄ wykonać elementy prezentujące umiejętności z poszczególnych grup w ramach tej samej deklaracji na Coach Card (deklaracja bez mnożnika 0,5 lub 0,3);

Przykład: Thrust na poziomie 3 (tj. Thrust i pionowe zanurzenie) – T3a zostało zadeklarowane na Coach Card 8-osobowego zespołu. Element ten może zostać wykonany jednocześnie przed wszystkich 8 zawodników programu LUB jako różnego rodzaju kadencje – np. 4 / 4 lub 3 / 3 / 2 lub 2 / 2 / 2 / 2 lub każdy zawodnik kolejno.

- c) W jednej Hybrid można maksymalnie zadeklarować 5 elementów z jednej rodziny, ale maksymalnie 3 z danej techniki;

Przykład: Można zadeklarować maksymalnie 5 elementów z rodziny ROTATION (R), ale maksymalnie 3 z danej techniki (np. 2R1 x 3 oraz RO1 x 2).

- d) W przypadku, gdy jednocześnie występują elementy z dwóch różnych rodzin, można zadeklarować tylko jeden;

Przykład 1: RO1 (Otwieranie z VP do Split 360°) wyklucza deklarację F1a (Szybki Split z dowolnej pozycji).

Przykład 2: Wykonanie SB (Spin 180°) w górę wyklucza A3b (Pionowe wynurzenie w pozycji z jedną lub dwoma nogami), a wykonanie SB (Spin 180°) w dół wyklucza A1b (Zanurzenie w pozycji z jedną nogą).

Przykład 3: Jeżeli deklaracja RU5 (Unbalanced Twist 1800°) wykonywana będzie przez minimum 3 sekundy to i tak nie można zadeklarować A8 (Utrzymana wysokość w poz. unbalanced VP trwająca równo lub więcej niż trzy (3) sekundy).

- e) W programach zespołowych (Team, Combo, Duet) jeżeli dana deklaracja wykonywana jest przez część składu danego programu to do tej deklaracji musi zostać użyty mnożnik: 0,5 w przypadku gdy wykonuje ją przynajmniej połowa składu LUB 0,3 jeżeli wykonuje ją mniej niż połowa składu;

- jeżeli dla danego kodu (dla przykładu 3 x dana technika) użyty został mnożnik 0,5 (dla przynajmniej połowy składu) lub 0,3 (w przypadku mniej niż połowy składu) to taki element (kod) można zadeklarować maksymalnie 6 razy pod warunkiem, że wszystkie deklaracje są z mnożnikiem,
 - mnożników nie stosuje się do bonusu – PATTERN CHANGE (PC),
 - mnożników używa się tylko w sytuacji gdy zawodnicy wykonują elementy opisane różnymi kodami. W przypadku wykonywania przez wszystkich tego samego elementu (kodu) nawet w kadencji lub w podziale na grupy, nie jest on mnożony przez 0,5 lub 0,3, gdyż ostatecznie ruch ten wykonany jest przez całość składu.
- f) Jeżeli wykonywana jest kadencja to należy zadeklarować dany kod tylko raz. Do kadencji nie mają zastosowania zapisy Zasad Generalnych pkt. e powyżej.

Przykład: W zespole wykonywany jest S1 (Spin 360⁰) jako kadencja, gdzie zawodnicy kolejno wykonują ten element jeden po drugim. Na Coach Card deklarację S1 należy umieścić tylko raz.

- g) W elemencie T9 (Thrust na wysokość przynajmniej 8,5 – talia, a następnie zatrzymanie w VP przez 1 lub więcej sekund na wysokości powyżej kolan) należy używać **kolan jako punktu odniesienia** do oceny czy element został wykonany. Poziom kolan używany jest także dla innych elementów:
- dla Thrust i pionowego zanurzenia: jeżeli zanurzenie wykonywane zostało na minimalną wymaganą wysokość do poziomu poniżej kolan, a następnie zostanie wykonane uderzenie o wodę, to zanurzenie uznane jest za wykonane poprawnie,
 - dla pionowego zanurzenia (z jedną lub dwoma nogami – A1 i A2): jeżeli zanurzenie wykonane jest do poziomu poniżej 3,5 i nastąpi uderzenie o wodę, wtedy A1b i A2a są zaliczone.
 - dla pionowego wynurzenia z jedną lub dwoma nogami (A3): pionowe wynurzenie musi być wykonane do poziomu przynajmniej powyżej kolan (rzepka kolanowa musi być wyraźnie widoczna), a nogi nie mogą zginać się przed osiągnięciem tego poziomu. Natomiast po jego osiągnięciu mogą być wykonywane inne ruchy, elementy i deklaracje.

Kiedy użyte jest określenie „unbalanced” oznacza to obie nogi od stóp do bioder skierowane w tym samym kierunku: w przód, w tył, do boku (ciało jest wtedy zgięte lub wygięte), ale poza linią pionową oraz oznacza to PONAD powierzchnią wody.

- w przypadku możliwości użycia technologii pozwalającej na dokonywanie dokładnych pomiarów, „unbalanced” będzie zaakceptowany jedynie jeżeli zostanie wykonany w przedziale 15-45⁰ odchylenia od pionu. Pozycja w przedziale 0-15⁰ uważana jest za zbyt pionową i nie może być uważana za „unbalanced”. Również pozycje ustawienia nóg odchylonych od linii pionowej o więcej niż 45⁰ nie spełniają definicji „unbalanced”,
- w przypadku braku technologii, tj. gdy obecni są TCs – tylko wtedy gdy zawodnik jest zupełnie prosty lub jeżeli nogi są znacząco poniżej odchylenia 45⁰ od linii pionowej, może być to podstawą do przyznania Base Mark,

UWAGI DODATKOWE DOTYCZĄCE DEKLAROWANEJ TRUDNOŚCI, RUCHÓW I CC

Jest niezwykle ważne, aby zawodnicy wykonywali elementy zadeklarowane w CC oraz, aby wykonywali je w kolejności ich zapisu. W innym przypadku skutkować to będzie odjęciami punktów. Nasza rada: „Rób to co deklarujesz!”.

W przypadku zadeklarowania elementu w CC i nie wykonania go w całości, w części lub wykonania w innej kolejności niż deklarowana zastosowanie będą miały następujące zasady:

Dla HYBRIDS

- ➔ DD tego elementu zostanie sprowadzone do Base Mark (0,5);

Przykład: w programie zadeklarowano: T3 A3 S4 (czytaj: Trust na poziomie 3 ; Airborn Weight na poziomie 3 ; Spin na poziomie 4), ale zamiast S4 (Spin 1440⁰ z dwoma nogami) zawodnik wykonał S3 (Spin 1080⁰ z dwoma nogami). To skutkuje przyznaniem Basem Mark (0,5) za ten element.

- ➔ W przypadku programów drużynowych (Duet, Team) wystarczy, że jeden zawodnik nie wykona deklaracji, a wtedy DD elementu sprowadzane jest do wartości Base Mark.

Dla Technical Required Elements (TRE)

- ➔ W programach technicznych wymagane jest deklarowanie Technical Required Elements, których oznaczenia jest TRE1a lub TRE1b, TRE2a lub TRE2b, etc. Należy zwrócić uwagę, że niektóre elementy nie występują jako opcje a i b, a wtedy należy w CC wpisać jedynie numer elementu – np. TRE3;
- ➔ Wymagane w programach technicznych element mogą być wykonywane w dowolnej kolejności, ale w takiej, która jest zadeklarowana w CC. W przypadku, gdy kolejność ta nie została zachowana, naliczane będą kary / odjęcia;
- ➔ Dodatkowe ruch mogą być dodane bezpośrednio przed lub po TRE (w ramach tego samego bezdechu), ale nie dodają one dodatkowej trudności i nie są uznawane za dodatkową HYBRID, a zatem nie są deklarowane w CC.

Dla elementów akrobatycznych (Duet, Team)

- ➔ Kody elementów akrobatycznych dodawane są zgodnie z Acrobatic Catalogue;
- ➔ Base Mark za elementy akrobatyczne przyznawany jest w sytuacji wykonania ich niezgodnie z zapisem w CC;
- ➔ Odniesienia do Base Mark za elementy akrobatyczne znajduje się w Acrobatic Catalogue.

LEGENDA DLA COACH CARD

Base Mark dla elementów akrobatycznych

Grupa A	ACRO-A	Dla elementów akrobatycznych, należy wpisać podany kod grupy w kolumnie „Declared Difficulty” zgodnie z Acrobatics Catalogue
Grupa B	ACRO-B	
Grupa C	ACRO-C	
Grupa D	ACRO-P	
El. akrobatyczne w parach	Acro-Pair	

Base Mark dla HYBRIDS

Base Mark dla Hybrids jest ustalony jako sztywna wartość 0,5 i dodawany jest do deklarowanej trudności (DD). W przypadku niewykonania Hybrid zgodnie z deklaracją (jak zostało opisane w tym podręczniku) to jest to wartość, która zostanie przyznana za dany element.

Rodziny HYBRIDS i bonusy

Rodziny (grupy elementów)/ Bonusy		Kody
Thrust	T	TB, T1-T9
Spins:		
Spins – ascending/descending	S	SB, S1-S10
Spins – combined	SC	SCB, SC1-SC6
Spins – combined two-direction	SCD	SCDB, SCD1-SCD6
Twists		
Swirl	R	RB, R1-R4
Twist z jedną nogą	1R	1RB, 1R1-1R6
Twist z dwoma nogami	2R	2RB, 2R1-2R10
Two-Direction Twist	RD	RD1-RD6
Unbalanced Twist	RU	RU1-RU10
VP do Split	RO	ROB,RO1
Split do VP	RC	RCB, RC1
Flexibility	F	FB, F1-F10
Airborn Weight	A	AB, A1-A8
Connections		
Connections (2-3 zawodników)	C	CB, C1-C7
Connections (4-5, 8-10 zawodników)	C+	CB+, C1+-C7+
Pattern Changes	PC	1PC, 2PC, 3PC,
W rodzinach: Thrust, Airborn Weight, Flexibility, Connections, gdzie na jednym poziomie zostało wyszczególnionych kilka technik, zostały one oznaczone literami a, b, c, d, e lub f dla jasności tego, co jest deklarowane (jaka technika).		

Technical Required Elements

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5
TRE1a	TRE2a	TRE3a	TRE4a	TRE5a
TRE1b	TRE2b	TRE3b	TRE4b	TRE5b

W konkurencjach, gdzie dany element występuje tylko w jednym wariantcie, wtedy podajemy tylko numer elementu – np. TRE3. (Litery a lub b pomijamy.)

TABELA TRUDNOŚCI (WESJA: PAŹDZIERNIK 2024)

L	THRUSTS (T)	SPINS (S)		TWISTS incl. Twirls/Swirls (R)		AIRBORNE WEIGHT (A)	FLEXIBILITY (F)	CONNECTIONS (C)
(B) A S I C	Thrust z jedną lub dwoma nogami zakończony uderzeniem o wodę	SB = 0,15 SCB = 0,35 SCDB = 0,40	a. Spin 180° (jedna lub dwie nogi) b. Combined 180° (jedna lub dwie nogi) c. Two-Direction Combined 180° (jedna lub dwie nogi)	RB = 0,10 1RB = 0,15 2RB = 0,20 ROB = 0,25 RCB = 0,25	a. Swirl 180° / Obrót 180° z ruchami nogami „góra-dół” b. Twist/Twirl 180° z jedną nogą c. Twist/Twirl 180° VP d. VP do Split 180° e. Split do VP 180°	Dźwiganie z poz. Inverted Tuck, Table Top lub podobnych do pozycji z jedną nogą	Back Layout do Surface Arch lub Bent Knee surface Arch	Ciało zgięte (głową w dół) na powierzchni wody lub w innej dowolnej pozycji (skierowane w dowolnym kierunku) z nogami poza przestrzenią „rożka”
	TB = 0,30					AB = 0,05	FB = 0,05	CB = 0,10 / BC+ = 0,20
1	Thrust z jedną nogą i pionowym zanurzeniem	S1 = 0,35 SC1 = 0,80 SCD1 = 0,85	a. Spin 360° (jedna lub dwie nogi) b. Combined 360° (jedna lub dwie nogi) c. Two-Direction Combined 360° (jedna lub dwie nogi)	R1 = 0,20 1R1 = 0,35 2R1 = 0,45 RD1 = 0,50 RU1 = 0,55 RO1 = 0,55 RC1 = 0,55	a. Swirl 180° / Obrót 360° z ruchami nogami „góra-dół” b. Twist/Twirl 360° z jedną nogą c. Twist/Twirl 360° VP d. Two-Direction 360° VP e. Unbalanced Twist/Twirl 360° (VP) f. VP do Split 360° g. Split do VP 360°	a. Dźwiganie z poz. Front Pike do pozycji z jedną nogą b. Zanurzenie w pozycji z jedną nogą c. Dźwiganie z poz. Inverted Tuck, Table Top lub podobnych do VP d. Łączenie z poz. Fishtail, Bent Knee VP lub Split do VP	a. Szybki Split z dowolnej pozycji b. Szybka pozycja Knight c. BK Surface Arch do Knight (wyprost zgiętej nogi do Knight)	a. W pozycji z jedną nogą w przestrzeni „rożka” wykonywane jest łączenie dolną nogą (poza przestrzenią rożka”). Ustawienie: kierunek dowolny b. Łączenie dolnej nogi z udem nogi będącej w VP (zawodnicy skierowani w tym samym kierunku) LUB noga obejmuje ciało na wysokości miednicy (ustawienie: kierunek dowolny)
	T1 = 0,45					A1 = 0,10	F1 = 0,10	C1 = 0,20 / C1+ = 0,30
2	a. Thrust z jedną nogą i Spin 180° b. Thrust z jedną nogą i Twirl 180° zakończony uderzeniem o wodę	S2 = 0,75 SC2 = 1,6 SCD2 = 1,65	a. Spin 720° (jedna lub dwie nogi) b. Combined 720° (jedna lub dwie nogi) c. Two-Direction Combined 720° (jedna lub dwie nogi)	R2 = 0,40 1R2 = 0,75 2R2 = 0,95 RD2 = 1,05 RU2 = 1,15	a. Swirl 720° b. Twist 720° z jedną nogą c. Twist 720° (VP) d. Two-Direction 720° (VP) e. Unbalanced Twist 720° (VP)	a. Pionowe zanurzenie z VP (z lub bez ruchów nogami) b. Dźwiganie z poz. Front Pike do pozycji z jedną nogą (Bent Knee VP, Fishtail, etc.) w czasie rotacji 180°	a. Walkout Front (do momentu wzięcia oddechu) b. Split do Front Pike (łuk 1800 prostą nogą) c. Różne Split wykonane na powierzchni wody (przynajmniej 2 różne Split)	a. Jedna noga (w „rożku”); ustawienie: twarzą w twarz b. Połączenie jedną nogą w tył (noga w „rożku”) z drugą nogą w przód (też w „rożku”) c. W C2a i C2b zawodnicy stykają się jedną lub dwoma nogami w VP dając jasny obraz połączenia jedną pionową (górną) nogą. d. C1 z rotacją przynajmniej 180° na jednej wysokości
	T2 = 0,50					A2 = 0,15	F2 = 0,20	C2 = 0,30 / C2+ = 0,40

TABELA TRUDNOŚCI (WESJA: PAŹDZIERNIK 2024)

3	a. Trust i pionowe zanurzenie b. Thrust z jedną nogą i Spin 360° c. Trust z jedną nogą i Twirl 180° zakończony zanurzeniem d. Thrust z flexibility zakończony uderzeniem o wodę	S3 = 1,15 SC3 = 2,40 SCD3 = 2,45	a. Spin 1080° (dwie nogi) b. Combined 1080° (dwie nogi) c. Two-Direction Combined 1080° (dwie nogi)	R3 = 0,60 1R3 = 1,15 2R3 = 1,45 RU3 = 1,75	a. Swirl 1080° b. Twist 1080° z jedną nogą c. Twist 1080° (VP) d. Unbalanced Twist 1080° (VP)	a. Dźwiganie z poz. Front Pike do VP b. Pionowe wynurzenie w pozycji z jedną lub dwoma nogami (z lub bez wykonywania ruchów nogami)	a. Split do Split przez VP (zmiana nóg) b. Rotacja Ariana c. Kombinacja pozycji Knight z prawą i lewą nogą	Połączenie do tyłu lub do boku jedną nogą (pozostającą w przestrzeni „rożka”) Zawodnicy są połączeni jedną lub dwoma nogami w VP z jedną nogą do tyłu lub do boku w stosunku do siebie dając jasny obraz połączenia jedną pionową (górną) nogą.
	T3 = 0,65				A3 = 0,20	F3 = 0,30	C3 = 0,40 / C3+ = 0,50	
4	a. Thrust z jedną nogą i Spin 720° b. Thrust z flexibility zakończony pionowym zanurzeniem c. Thrust i Spin 180° d. Flying Fish (z zanurzeniem) e. Trust i Twirl 180° zakończony uderzeniem o wodę	S4 = 1,55 SC4 = 3,20 SCD4 = 3,25	a. Spin 1440° (dwie nogi) b. Combined 1440° (dwie nogi) c. Two-Direction Combined 1440° (dwie nogi)	R4 = 0,80 1R4 = 1,55 2R4 = 1,95 RD4 = 2,15 RU4 = 2,35	a. Swirl 1440° b. Twist 1440° z jedną nogą c. Twist 1440° (VP) d. Two-Direction 1440° (VP) e. Unbalanced Twist 1440° (VP)	a. Dźwiganie z poz. Front Pike do pozycji z jedną nogą (Bent Knee VP, Fishtail, etc.) w czasie rotacji 360° b. Dźwiganie z poz. Front Pike do VP w czasie rotacji 180°	a. BK Front Layout do BK Arch Position LUB Front Layout do Split (dźwiganie nogi prostej) b. Surface Arch do Knight lub Split (dźwiganie nogi prostej) c. BK Surface Arch do BK VP d. BK Surface Arch do Knight (dźwiganie nogi prostej i prostowanie nogi zgiętej) e. Fishtail do Knight (po pow. wody) f. Fishtail do Knight (przez VP)	Połączenie dwoma nogami (obie nogi w przestrzeni „rożka”). Ustawienie: dowolny kierunek.
	T4 = 0,80				A4 = 0,45	F4 = 0,45	C4 = 0,50 / C4+ = 0,60	
5	a. Thrust i Spin 360° b. Trust i Twirl 180°, zanurzenie c. Thrust z flexibility zakończony Spin 180° d. Flying Fish Spin 180° LUB Thrust Fishtail Helicopter Spin. 180° e. Trust z jedną nogą i Twirl 180° zakończony Spin 360°	S5 = 1,95 SC5 = 4,00 SCD5 = 4,05	a. Spin 1800° (dwie nogi) b. Combined 1800° (dwie nogi) c. Two-Direction Combined 1800° (dwie nogi)	1R5 = 1,95 2R5 = 2,45 RU5 = 2,95	a. Twist 1800° z jedną nogą b. Twist 1800° (VP) c. Unbalanced Twist 1800° (VP)	Dźwiganie z poz. Front Pike do VP w czasie rotacji 360°	a. Knight do VP LUB Knight do Fishtail (przez VP) b. Bent Knee Surface Arch do VP c. Obrót w poz. Knight o 180° (twisting)	Połączenie jedną nogą w VP wraz z rotacją o 1800 i więcej na utrzymanej wysokości. Ustawienie: kierunek dowolny.
	T5 = 0,90				A5 = 0,65	F5 = 0,50	C5 = 1,00 / C5+ = 1,10	

TABELA TRUDNOŚCI (WESJA: PAŹDZIERNIK 2024)

6	a. Thrust z flexibility zakończony Spin 360° b. Trust i Twirl 180° zakończony Spin 360° c. Flying Fish Spin 360° LUB Thrust Fishtail Helicopter Spinning 360°	S6 = 2,35 SC6 = 4,80 SCD6 = 4,85	a. Spin 2160° (dwie nogi) b. Combined 2160° (dwie nogi) c. Two-Direction Combined 2160° (dwie nogi)	1R6 = 2,35 2R6 = 2,95 RD6 = 3,35 RU6 = 3,55	a. Twist 2160° z jedną nogą b. Twist 2160° (VP) c. Two-Direction 2160° (VP) d. Unbalanced Twist 2160° (VP)	Utrzymana wysokość z w poz. z 1 lub 2 nogami lub kombinacją 1 i 2 nóg trwająca trzy (3) lub więcej sekund LUB Pojedyncze ruchy w ustalonej poz. z 1 nogą (w przestrzeni „rożka”) – pojedyncze ruchy wykonywane drugą nogą trwające trzy (3) lub więcej sekund LUB Kombinacja dwóch (2) technik	a. Cyclone 1800 (BK Surface Arch Twirl do VP) b. Obrót w poz. Knight o 3600 (twisting) c. Dołączenie z poz. Knight do VP w czasie obrotu o 1800 d. Płaski Split lub warianty Split utrzymane przez trzy (3) lub więcej sekund	a. Połączenie dwoma nogami w VP wraz z rotacją o 180° i więcej na utrzymanej wysokości. Ustawienie: kierunek dowolny. b. Połączenie jedną nogą w VP wraz z rotacją o 180° i więcej na utrzymanej wysokości. Ustawienie: kierunek dowolny. C5 z obrotem o przynajmniej 360° na jednej wysokości.
	T6 = 1,10				A6 = 1,15	F6 = 0,65	C6 = 1,25 / C6+ = 1,35	
7	Thrust i Spin 720°	S7 = 2,75	Spin 2520° (dwie nogi)	2R7 = 3,55 RU7 = 4,15	a. Twist 2520° (VP) b. Unbalanced Twist 2520° (VP)	Utrzymana wysokość w VP trwająca równo lub więcej niż trzy (3) sec.	Surface Arch do VP	Połączenie dwoma nogami w VP wraz z rotacją o 360° i więcej na utrzymanej wysokości. Ustawienie: kierunek dowolny.
	T7 = 1,50				A7 = 1,45	F7 = 0,75	C7 = 1,50 / C7+ = 1,60	
8	Thrust z flexibility zakończony Spin 720°	S8 = 3,15	Spin 2880° (dwie nogi)	2R8 = 3,95 RU8 = 4,75	a. Twist 2880° (VP) b. Unbalanced Twist 2880° (VP)	Utrzymana wysokość w poz. unbalanced VP trwająca równo lub więcej niż trzy (3) sec.	a. Łączenie z poz. Knight do VP z obrotem 360° b. Bent Knee Surface Arch do VP z obrotem 360°	
	T8 = 1,70				A8 = 1,65	F8 = 0,90		
9	a. Thrust na wys. min. 8,5 (talia) i Spin 1080° lub więcej b. Thrust na wys. min. 8,5 (talia), zatrzymanie w VP przez 1 lub więcej sec. na wys. i powyżej kolan	S9 = 3,55	Spin 3240° (dwie nogi)	2R9 = 4,45 RU9 = 5,35	a. Twist 3240° (VP) b. Unbalanced Twist 3240° (VP)		Surface Arch do VP w czasie obrotu o 180°	
	T9 = 2,0					F9 = 1,00		
10		S10 = 3,95	Spin 3600° (dwie nogi)	2R10 = 4,95 RU10 = 5,95	a. Twist 3600° (VP) b. Unbalanced Twist 3600° (VP)		Surface Arch do VP w czasie obrotu o 360°	
						F10 = 1,30		