

# ZROZUMIEĆ PŁYWANIE ARTYSTYCZNE

KOMPENDIUM WIEDZY  
DLA TRENERÓW, SĘDZIÓW I ZAWODNIKÓW



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



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



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Krajowy operator programu  
Polski Związek Pływacki



Sponsor Główny  
Polskiego Związku Pływackiego



Warszawa 2023

Tłumaczenie: Julia Wodzińska

Korekta merytoryczna: Marlon Falcon

Korekta wydawnicza i skład: Małgorzata Nowak

**Na podstawie wersji oryginału *ARTISTIC SWIMMING MANUAL FOR JUDGES, TECHNICAL CONTROLLERS, REFEREES & COACHES 2022-2025* z 15.06.2023 r.**

W niniejszym tłumaczeniu, które nie zawiera rozdziału I, pozostawiono oryginalną numerację rozdziałów i sekcji – dla zachowania spójności z wersją źródłową.

*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”.*

*Warszawa, grudzień 2023*

Oddajemy w Wasze ręce podręcznik – kompendium wiedzy o pływaniu artystycznym. Wiedzy przydatnej tym wszystkim, którzy chcą głębiej wejść w techniczne zagadnienia dyscypliny. Poznać szczegóły. Wiedzieć na czym polega system ocen. Jakimi kryteriami kierują się sędziowie. Kim są kontrolerzy techniczni. Wreszcie jakie są obowiązujące elementy i figury oraz w jaki sposób wylicza się współczynniki trudności. A także wiele więcej...

Całość tego opracowania powstała dzięki ogromnemu zaangażowanemu zespołu osób: Julii Wodzińskiej, Marlonowi Falconowi oraz Małgorzacie Nowak – za co ogromnie im dziękuję. Było to spore wyzwanie ze względu na objętość i zawartość podręcznika, który mamy ogromną nadzieję wypełniając lukę w literaturze dotyczącej pływania artystycznego, wesprze rozwój zarówno sędziów, trenerów, ale także odkryje techniczne szczegóły dyscypliny przez osobami, które będą chciały ją po prostu poznać!

Monika Szczęśniak

Koordinator programu Synchro Start

## SPIIS TREŚCI

<b>SŁOWNICZEK POJĘĆ</b> .....	4
<b>ROZDZIAŁ II. FIGURY</b> .....	9
8. OGÓLNE POJĘCIA W OCENIANIU FIGUR .....	9
9. WYTYCZNE DOTYCZĄCE OCENIANIA FIGUR .....	10
10. OKREŚLANIE TRUDNOŚCI W FIGURACH .....	40
11. ANALIZA FIGUR .....	51
<b>ROZDZIAŁ III. UKŁADY</b> .....	123
12. WSTĘP .....	123
13. ELEMENTY UKŁADÓW I PRZEJŚCIA .....	124
14. OCENIANIE UKŁADÓW – ZASADY OGÓLNE .....	126
15. OCENIANIE ELEMENTÓW .....	127
16. OCENIANIE WRAŻENIA ARTYSTYCZNEGO .....	152
17. UKŁADY TECHNICZNE .....	167
18. ACROBATIC ROUTINE .....	209
19. FREE COMBINATION ROUTINE .....	212
20. MIXED DUETS FREE .....	216
21. SŁOWNIK POJĘĆ DOTYCZĄCYCH UKŁADÓW .....	217
<b>ROZDZIAŁ IV. WYTYCZNE DLA SĘDZIÓW GŁÓWNYCH</b> .....	220
22. WYTYCZNE OGÓLNE .....	220
23. STRESZCZENIE KAR ZA NARUSZENIA PRZEPISÓW Z APPENDIX II, III, IV ORAZ V, ZGŁOSZONYCH DO SĘDZIEGO GŁÓWNEGO PRZEZ DTC .....	225
<b>ROZDZIAŁ V. PROBLEMY MEDYCZNE W PŁYWANIU ARTYSTYCZNYM</b> .....	227
24. CHOROBY W PŁYWANIU ARTYSTYCZNYM .....	227
25. URAZY W PŁYWANIU ARTYSTYCZNYM .....	230
<b>ROZDZIAŁ VI. WYTYCZNE DO ODPOWIEDNIEGO ZACHOWANIA SIĘ NA ZAWODACH</b> .....	233
26. WYTYCZNE OGÓLNE .....	233
27. ZACHOWANIE PODCZAS TRENINGÓW .....	234
28. ZACHOWANIE PODCZAS ZAWODÓW .....	235

## SŁOWNICZEK POJĘĆ

OGÓLNE	
And	A następnie
Airborne	W powietrzu (airborne weight = ciężar w powietrzu)
Alignment	Ułożenie (w figurach: ciała)
Appendix	Załącznik
As	W czasie gdy
Ascending	W górę
Buoyancy	Pływalność
Define	Pokazać
Descending	W dół
Design	Kształt
Drag	Opór stawiany przez wodę
Essential Synchro Specific Elements (ESSE)	Niezbędne Elementy Specyficzne dla Pływania Artystycznego
Extension	Wyciągnięcie i napięcie
Horizontal axis	Oś pozioma
Inverted	Głową w dół
Lateral axis	Oś boczna
Longitudinal axis	Oś podłużna
Pivot point	Punkt obrotowy
Submerged	Pod wodą
Surface	Powierzchnia
Unbalanced	Poza środkiem ciężkości
Unroll	Odwijać
Vertical axis	Oś pionowa
Pojęcia dotyczące POZYCJI PODSTAWOWYCH	
Basic Positions (BP)	Pozycje Podstawowe
Back Layout Position	Pozycja Podstawowa Tyłem
Back Pike Position	Pozycja łamana
Ballet Leg Double	Pozycja Podwójna Noga Balet
Ballet Leg Position	Pozycja Noga Balet
Bent Knee Vertical Position	Pozycja Pion z Nogą Zgiętą
Bent Knee Surface Arch Position	Gięcie z Nogą Zgiętą

<b>Bent Knee Back Layout</b>	Podstawowa Tyłem z Nogą Zgiętą
<b>Bent Knee Front Layout</b>	Podstawowa Przodem z Nogą Zgiętą
<b>Bent Knee Positions</b>	Pozycje z Nogą Zgiętą
<b>Crane Position</b>	Pozycja Crane (aktualnie nie występuje w żadnej figurze AQUA)
<b>Fishtail Position</b>	Pozycja Fishtail
<b>Flamingo Position</b>	Pozycja Flamingo
<b>Front Layout Position</b>	Pozycja Podstawowa Przodem
<b>Front Pike Position</b>	Pozycja Kąt Horyzontalny
<b>Knight Position</b>	Pozycja Knight
<b>Knight Variant Position</b>	Pozycja Knight Alternatywna
<b>Side Fishtail Position</b>	Pozycja Boczny Fishtail
<b>Split Position</b>	Pozycja Szpagatowa, Szpagat
<b>Surface Arch Position</b>	Pozycja Gięcie na Powierzchni
<b>Tub Position</b>	Pozycja Półkuczna
<b>Tuck Position</b>	Pozycja Kuczna
<b>Vertical Position (VP)</b>	Pozycja Pionowa, Pion

#### Pojęcia dotyczące PRZEJŚĆ PODSTAWOWYCH

<b><i>Basic Movements (BM)</i></b>	Przejścia Podstawowe
<b><i>180° Spin/Spinning 180°</i></b>	Śruba w Dół z Półobrotem
<b><i>360° Spin/Spinning 360°</i></b>	Śruba w Dół z Całym Obrotem
<b><i>A Ballet Leg is Assumed</i></b>	Przejście do Nogi Balet
<b><i>A Front Pike Position is Assumed</i></b>	Przejście do Kąta Horyzontalnego
<b><i>A Straight Leg is Assumed</i></b>	Przejście Prostą Nogą do Nogi Balet
<b><i>A Submerged Double Ballet Leg is Assumed</i></b>	Przejście do Podwodnej Podwójnej Nogi Balet
<b><i>A Surface Arch is Assumed</i></b>	Wpłynięcie do Gięcia
<b><i>Arch to Back Layout Position</i></b>	Wypłynięcie z Gięcia
<b><i>Ariana Rotation</i></b>	Rotacja Ariana
<b><i>Catalina Reverse Rotation</i></b>	Odwrotna Rotacja Catalina
<b><i>Catalina Rotation</i></b>	Rotacja Catalina
<b><i>Combined Spin</i></b>	Śruba łączona
<b><i>Continuous Spin</i></b>	Śruba Ciągła
<b><i>Fouetté Rotation</i></b>	Rotacja Fouetté
<b><i>Full Twist</i></b>	Cały Twist (obrót na jednym poziomie)

<i>Half Twist</i>	Półtwist (pół obrotu na jednym poziomie)
<i>Helicopter Rotation</i>	Rotacja Helikopter
<i>Reverse Combined Spin</i>	Odwrotna Śruba Łączona
<i>Rocket Split</i>	Wyskok Szpagatowy
<i>Somersault Back</i>	Przewrót w Przód
<i>Somersault Front</i>	Przewrót w Tył
<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>The Ballet Leg is Lowered</i>	Opuszczenie Nogi Balet
<i>Thrust</i>	Wyskok (Barracuda)
<i>To Assume a Ballet Leg</i>	Przejsie do Nogi Balet
<i>To Assume a Front Pike Position</i>	Przejsie do Kąta Horyzontalnego
<i>To Assume a Straight Ballet Leg</i>	Przejsie Prostą Nogą do Nogi Balet
<i>To Assume a Submerged Ballet Leg Double Position form a Front Pike Position</i>	Przejsie z Kąta Horyzontalnego do Podwójnej Nogi Balet Pod Wodą
<i>To Assume a Surface Arch Position</i>	Przejsie do Gięcia
<i>To Lower a Ballet Leg</i>	Opuszczenie Nogi Balet
<i>Twist</i>	Obrót na jednym poziomie
<i>Twist Spin</i>	Pół Twista + Śruba Ciągła o rotacji 720°
<i>Vertical Descent</i>	Pionowe Zanurzenie
<i>Walkout</i>	Wypłynięcie
<i>Walkout Back</i>	Wypłynięcie Tyłem
<i>Walkout Front</i>	Wypłynięcie Przodem
<b>Pojęcia dotyczące UKŁADÓW</b>	
<b>Acrobatics, Acro</b>	Elementy akrobatyczne
<b>Airborne</b>	W powietrzu
<b>Artistic Impression</b>	Wrażenie Artystyczne
<b>Balance</b>	Balans
<b>Boost</b>	Wyskok (z „deptania”)
<b>Cadence Action</b>	Akcja w hybrydzie, w której zawodnicy wykonują konkretny ruch jeden po drugim
<b>Choreography &amp; Musicality (ChoMu)</b>	Choreografia i Muzykalność
<b>Combined</b>	Łączone

<b>Connected Surface Action</b>	Połączone akcje na powierzchni wody (np. w Duet Mix)
<b>Construction</b>	Konstrukcja
<b>Construction of the Base</b>	Konstrukcja podstawy (elementu akrobatycznego)
<b>Deck Movements</b>	Ruchy na brzegu pływalni po rozpoczęciu muzyki do Układu
<b>Dolphin</b>	„Delfin”, styl motylkowy
<b>Difficulty Technical Controllers (DTC)</b>	Kontrolerzy Techniczni Trudności
<b>Elements</b>	Elementy
<b>Eggbeater Kick</b>	„Deptanie”, naprzemienna praca nogami dla utrzymania się w pozycji pionowej z głową w górze
<b>Float (podgrupa w Standard)</b>	Element akrobatyczny mający jako podstawę figurę geometryczną na powierzchni
<b>Formation</b>	Formacja – 2 lub więcej grup zawodników
<b>Flutter</b>	Płynięcie na boku za pomocą nóg do kraula
<b>Highlight</b>	Najbardziej widowiskowy element
<b>Hybrids</b>	Sekwencje ruchów nogami (Hybrid jest definiowana jako minimum 2 ruchy nogami z głową poniżej linii bioder i na bezdechu)
<b>Jump (podgrupa w kategorii Airborne)</b>	Skok
<b>Lift (podgrupa w kategorii Balance)</b>	Podnoszenie – Featured Swimmer stoi, leży lub siedzi na Support Athlete(s)
<b>Onto Support (podgrupa w kategorii Combined)</b>	(Przeniesienie się) na wspierającą formację
<b>Pair Acrobatics (Pair ACRO)</b>	Element akrobatyczny w parze
<b>Pair Assist</b>	Akcja asystowana w parze. Featured Swimmer zawsze jest na powierzchni wody i nie może być nad nią podniesiona (wtedy będzie to Pair Acro)
<b>Performance</b>	Prezentacja
<b>Platform (grupa Acro)</b>	Platforma
<b>Pool coverage</b>	Pokrycie pływalni
<b>Pool pattern</b>	Kształt drogi po pływalni
<b>Review</b>	Rewizja, przegląd
<b>Scissors</b>	Nożyce (nogami, wykonywane jako element Przejścia)
<b>Spotter</b>	Pomocnik, członek konstrukcji akrobatycznej, który patrzy na i nakierowuje Featured Swimmer(s) i Support Swimmer(s)
<b>Stack (podgrupa w kategorii Balance)</b>	Rodzaj elementu akrobatycznego, w którym Featured Swimmer stoi, siedzi lub leży na Support Swimmer ustawion/yymi pionowo

<b>Standard (podgrupa w Platform)</b>	Platforma, w której Featured Swimmer stoi, siedzi lub leży na Base Swimmer będącej w pozycji horyzontalnej na powierzchni wody
<b>Synchronization Technical Controllers (STC)</b>	Kontrolerzy Techniczni Synchronizacji
<b>Synchronization</b>	Synchronizacja
<b>Through Support (podgrupa kategorii Combined)</b>	(Przemieszczenie się) przez wspierającą formację
<b>Throw (podgrupa kategorii Airborne)</b>	Wyrzut
<b>Total command</b>	Pełne zawładnięcie publicznością / zapanowanie nad układem (w zależności od kontekstu)
<b>Transitions</b>	Przejścia
<b>TRE (Technical Required Elements)</b>	Wymagane elementy techniczne (dotyczy programów technicznych)
<b>Whip</b>	Uderzenie kończyną o wodę

## ROZDZIAŁ II. FIGURY

### 8. OGÓLNE POJĘCIA W OCENIANIU FIGUR

Figura to połączenie Podstawowych Pozycji i Przejść wykonywanych zgodnie z opisami zasad określonych w **World Aquatics Handbook** (Podręcznik World Aquatics do Pływania Artystycznego dostępny na stronie internetowej tej organizacji).

Ogólne pojęcia dotyczące Figur:

1. Figury są definiowane pod względem ich części składowych: Pozycji i Przejść.
2. Przejście to ciągły ruch z jednej pozycji do drugiej. Zakończenie Przejścia powinno nastąpić równocześnie z osiągnięciem określonej pozycji ciała i pożądanej wysokości. Wysokość względem powierzchni wody powinna pozostać taka sama podczas Przejścia, chyba że w innym miejscu (np. w opisie Figury) jest to określone inaczej.
3. Maksymalna wysokość jest zawsze pożądana, chyba że w innym miejscu jest to określone inaczej. Wysokość oceniana jest na podstawie poziomu wody względem części ciała.
4. Figury są wykonywane w pozycji nieruchomej, chyba że w innym miejscu jest to określone inaczej. Przejścia, które pozwalają na ruch, zostaną oznaczone strzałką w diagramie.
5. Diagramy są jedynie wskazaniem. W przypadku rozbieżności między diagramem a opisem pierwszeństwo ma opis w języku angielskim z World Aquatics Handbook.
6. Podczas wykonywania Figury pauza może wystąpić tylko w Podstawowych Pozycjach, które są oznaczone **pogrubieniem** i zdefiniowane w Appendix I do World Aquatics Handbook.
7. Podstawowe Przejścia są opisane w Appendix I do World Aquatics Handbook i są oznaczone *kursywą* w opisach Figur i odniesieniach do nich.
8. Gdy używane jest określenie „a następnie”, aby połączyć dwie (2) akcje, oznacza to, że jedna następuje po drugiej; gdy używane jest określenie „w czasie gdy”, oznacza to, że obie akcje dzieją się jednocześnie.
9. Gdy w opisie używa się słowa „szybki” lub „szybko”, odnosi się to wyłącznie do tempa danego Przejścia, do którego to słowo zostało użyte, a nie do całej Figury.
10. Pozycje i ruchy rąk i dłoni są opcjonalne.

## 9. WYTYCZNE DOTYCZĄCE OCENIANIA FIGUR

Figury powinny być wykonywane wysoko i w sposób kontrolowany, w jednolitym tempie, z każdą częścią Figury wyraźnie zdefiniowaną, chyba że jest to określone inaczej.

Ocena Figur jest dokonywana z perspektywy doskonałości (10 punktów).

Za wykonanie Figur zawodnik może zdobyć punkty w skali od 0 do 10 – z dokładnością do jednej dziesiątej punktu.

Perfekcyjne	10	Satysfakcjonujące	5,9-5,0
Bliskie Perfekcji	9,9-9,5	Z Brakami	4,9-4,0
Doskonałe	9,4-9,0	Słabe	3,9-3,0
Bardzo Dobre	8,9-8,0	Bardzo Słabe	2,9-2,0
Dobre	7,9-7,0	Ledwo Rozpoznawalne	1,9-0,1
Kompetentne	6,9-6,0	Kompletnie nieudane	0

Aby móc oceniać poprawnie, Sędzia musi mieć na uwadze dwa aspekty wykonania Figur, opisane szczegółowo poniżej: **kształt** oraz **kontrolę**.

### 9.1. KSZTAŁT

Kształt to część składowa oceny Figur przypisana stopniowi zgodności wykonanej Figury z Pozycjami i Przejściami określonymi w opisie wykonywanej Figury.

W ramach oceny kształtu Sędziowie rozważają dokładność Pozycji i Przejść zgodnie z opisem wykonywanej Figury.

**Konkretne elementy kształtu** obejmują dokładność wszystkich Pozycji i Przejść zgodnie z opisem:

#### 1. Dokładność linii, kątów i łuków

Przykłady:

- **Ballet Leg Position** jest prostopadła do powierzchni wody.
- **Fishtail Position** stopa nogi wyprostowanej w przód jest na powierzchni wody.

#### 2. Dokładność położenia części ciała

Przykłady:

- W **Vertical Position** uszy, stawy barkowe, stawy biodrowe i kostki są w jednej linii.
- W **Split Position** głowa, stawy barkowe i stawy biodrowe są w jednej wertykalnej linii; oraz poziome linie przechodzące przez stawy biodrowe i stawy barkowe są do siebie równoległe (tzw. kwadrat).

### 3. Poprawność kątów

Przykłady:

- Kąt 90° między tułowiem a nogami we **Front Pike Position**.
- **Back Pike Position** z kątem 45° lub mniej między tułowiem a nogami, przy wyprostowanych i napiętych nogach oraz tułowiu.
- **Tuck Positions** – jak najbardziej kompaktowe.

### 4. Dokładność ruchu podczas Przejść

Przykłady:

- W *To Assume a Front Pike* biodra przesuwają się po powierzchni wody, aby zająć miejsce głowy.
- W *Arch to Back Layout Position* oraz w *Walkouts* głowa przesuwa się po powierzchni wody, aby zająć miejsce bioder.
- W *Combined Spin* zarówno *Ascending*, jak też *Descending Spin* muszą mieć tę samą liczbę obrotów.
- W *Thrust* pionowy ruch w górę nóg i bioder jest wykonywany **szybko** oraz **w czasie gdy** następuje odwijanie się ciała.
- W *Spins* rotacja zachodzi jednocześnie z zakończeniem wymaganego obrotu.

## 9.2. KONTROLA

Kontrola to część składowa oceny Figur obrazująca użycie siły i koordynacji w celu zademonstrowania mistrzostwa w wykonaniu danej Figury.

Na konkretne elementy kontroli, które są szczegółowo opisane poniżej, składają się, między innymi: wyciągnięcie i napięcie, wysokość, stabilność, klarowność i jednolity ruch, chyba że w opisie Figury jest to określone inaczej.

Kontrola w przypadku Figur oznacza zdolność do:

- utrzymania wysokich, stabilnych i poprawnych Pozycji,
- płynnego, dokładnego i bezproblemowego przesunięcia ciała przez wymagane Przejścia,
- pozostania w tym samym miejscu podczas wykonywania Figury, chyba że w opisie Figury jest to inaczej określone,
- stworzenia ogólnego wrażenia łatwości wykonania.

**Konkretne czynniki kontroli obejmują:**

#### 1. Wyciągnięcie i Napięcie

Maksymalne wyciągnięcie i napięcie całego ciała przez całą Figurę, chyba że jest to określone inaczej.

#### 2. Utrzymanie maksymalnej wysokości

Utrzymanie maksymalnej wysokości części ciała względem powierzchni wody, chyba że w opisie Figury jest to określone inaczej.

### **3. Jednolity ruch**

Jednolity ruch oznacza stałą prędkość akcji podczas całej Figury, chyba że w opisie Figury jest to określone inaczej.

Każde Przejście musi być wykonane ze stałą prędkością. Przejścia muszą być wykonywane bez żadnych pauz ani zatrzymań. Nie oznacza to, że każde Przejście trwa tyle samo czasu, ponieważ zależy to od długości wymaganego Przejścia. Na przykład: czas potrzebny na osiągnięcie Split Position z Front Pike Position jest dłuższy niż czas potrzebny na osiągnięcie Front Pike Position z Front Layout Position, ponieważ wymagany jest większy zakres ruchu.

W ocenie kładzie się nacisk na kontrolowaną jednolitą prędkość wykonania, a nie na to, czy Figura wykonywana jest powoli.

Gdy przepisy wymagają zmiany tempa w trakcie jednej lub więcej części Figury, zmiany te muszą być zgodne z określonym(i) tempem(ami).

Gdy przepisy mówią „szybki” lub „szybko” w opisie akcji lub ruchu w Figurze, to zmiana (zwiększenie) prędkości w danej części Figury musi być wyraźnie widoczna.

### **4. Stacjonarność**

Figury są wykonywane „w miejscu”, bez przemieszczania się, chyba że jest to określone inaczej w opisie Figury.

### **5. Stabilność**

Równowaga musi być utrzymana i niezakłócona przez zmianę pozycji.

### **6. Klarowność**

Pozycje i kierunki muszą być jasno zdefiniowane, a Przejścia muszą wykazywać ciągły przebieg działań podczas Figury.

Przejścia przebiegają przez najbardziej bezpośredni i dokładny sposób połączenia sąsiednich Pozycji. Po zakończeniu Przejścia powinna nastąpić krótka pauza – „przecinek”, a nie „kropka” – w celu zaznaczenia Pozycji i zakończenia Przejścia, przed rozpoczęciem następnego Przejścia.

### **7. Łatwość wykonania – ogólne wrażenie**

Wykonanie sprawia wrażenie całkowitej pewności siebie i bezproblemowego, płynnego wykonania bez oznak wysiłku.

## **9.3. PODSTAWOWE ZASADY OCENY FIGUR**

1. Punkty odniesienia linii są używane do oceny poprawnego położenia części ciała na linii wertykalnej i horyzontalnej.
2. Położenie głowy jest zawsze dyktowane położeniem kręgosłupa.
3. Rozpoczynając Przejście, zawodnik nigdy nie zaczyna od ruchu w przeciwnym kierunku niż określony dla tego ruchu.

4. Wszystkie ruchy są wykonywane w takich samych czasie i przestrzeni, z jednoczesnym i jednostajnym ruchem w obrębie Przejść, chyba że opis Figury stanowi inaczej. Wszystkie ruchy określone w ramach danego Przejścia powinny rozpoczynać się od określonej Pozycji początkowej i kończyć osiągnięciem określonej Pozycji końcowej i poziomu.
5. Oś to prosta linia, wokół której obraca się ciało.
6. Oś podłużna to linia poprowadzona wzdłuż przez środek ciała.
7. Oś poprzeczna to linia rozciągająca się na boki od ciała: albo przez przekrój poprzeczny (np. biodra), albo na zewnątrz ciała (jest prostopadła do osi podłużnej).
8. W odniesieniu do konkretnej części Figury terminy „oś pozioma” lub „oś pionowa” określają relację osi podłużnej względem powierzchni wody.
9. Wysokość jest oceniana na podstawie poziomu powierzchni wody względem części ciała.

## 9.4. WYTYCZNE DOTYCZĄCE ODJĘĆ W FIGURACH

### 9.4.1. Wskazówki dotyczące użycia wytycznych

Wytyczne dotyczące odjęć w Figurach mają służyć jako przydatne narzędzie dla Sędziów i ułatwiać dyskusje w celu ujednoczenia kryteriów oceny.

Sędziowie nie są kalkulatorami i nie oczekuje się od nich zapamiętania listy odchyłeń zawartej w sekcji 3.2.2. Wytyczne Dotyczące Kształtu Figur poniżej. Informacje zawarte w tej sekcji mają służyć jako pomoc dla Sędziów w ustalaniu końcowej punktacji za Figury.

Zawodnicy nie są maszynami i podczas wykonywania Figur mogą wykazywać różnorodne kombinacje niedokładności lub odchyłeń.

Podczas oceny Figur należy rozważyć wiele aspektów ich wykonania, nawet w wypadku krótkich Figur, a Sędzia ma bardzo mało czasu, aby podsumować wszystko i zakończyć proces oceny Figury, przypisując jej notę. Byłoby idealnie, gdyby istniała możliwość przeanalizowania Figury kilka razy: raz dla napięcia, raz dla stabilności, raz dla kształtu etc., nie jest to jednak możliwe podczas zawodów, lecz jedynie podczas seminariów lub sesji treningowych dla Sędziów.

### 9.4.2. Odjęcia za kształt

Odjęcia za kształt są stosowane w przypadku, gdy Przejścia/Pozycje różnią się od opisu o określony stopień (patrz: skala widocznego odchylenia kąтового) lub zmieniają koncepcję ruchu/Pozycji (patrz: wskazówki dotyczące odjęć w Figurach w kategoriach Youth i 12&U).

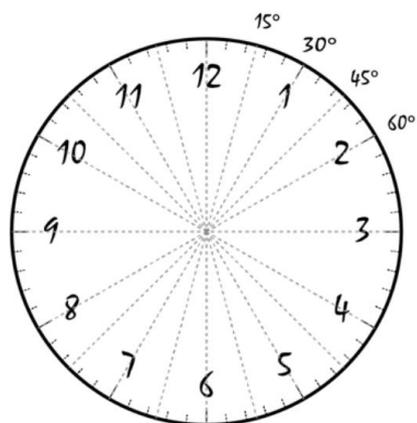
W przypadku niedokładności w kształcie stosuje się następujące odjęcia:

**Małe Odjęcie = 0,2 punktu**

**Średnie Odjęcie = 0,5 punktu**

**Duże Odjęcie = 1 punkt**

### 9.4.2.1. Skala widocznego odchylenia kąowego

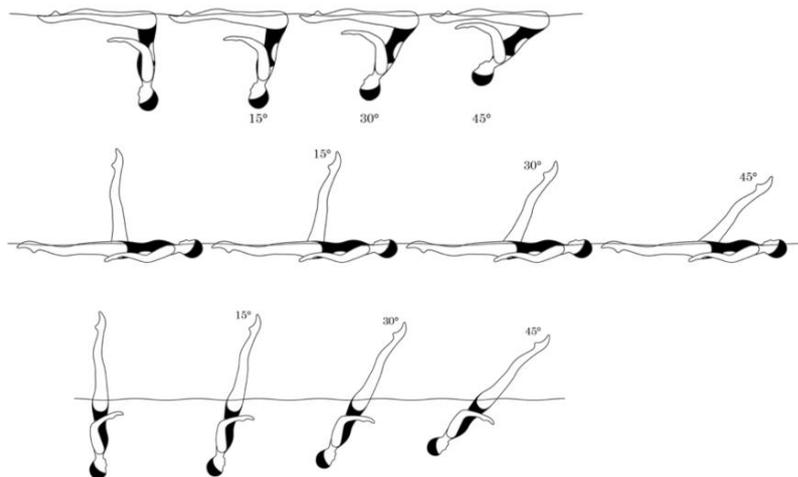


Skalę należy stosować do punktów odniesienia położenia ciała (np. głowa, stawy barkowe, stawy biodrowe) podczas oceny położenia ciała na osi pionowej oraz osi poziomej.

**Małe Odjęcie = 1°-15° (0,2 pkt)**

**Średnie Odjęcie = 16°-30° (0,5 pkt)**

**Duże Odjęcie = 31° lub więcej (1 pkt)**

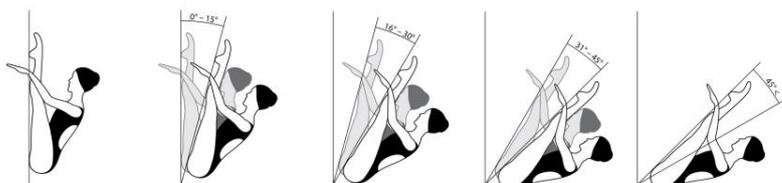


Dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o 15° względem linii pionowej.

**Małe odjęcie = 16°-30° (0,2 pkt)**

**Średnie odjęcie = 31°-45° (0,5 pkt)**

**Duże odjęcie = więcej niż 45° (1 pkt)**



#### 9.4.2.2. Wytyczne dotyczące odjęć za kształt dla Figur World Aquatics 2022-2025 Youth

Oprócz odchylenia kątownych, za które stosuje się odjęcia, istnieją inne błędy w kształcie, które wymagają odjęć. Poniższa tabela przedstawia **niektóre przykłady** powszechnych błędów, które wymagają odjęć.

Typ Odjęcia Odjęcie Kąt odchylenia	Małe Odjęcie 0,2 pkt 1°-15°	Średnie Odjęcie 0,5 pkt 16°-31°	Duże Odjęcie 1,0 pkt 31° lub więcej
--	-----------------------------------	---------------------------------------	---

#### Flamingo Bent Knee Twist Spin

<i>Continuous Spin 720°</i>	Przyspiesza i osiąga prędkość po rozpoczęciu rotacji	Powolna rotacja	Bardzo powolna rotacja
	Rotacja i spądanie nierówne, ale zakończone na poprawnej wysokości	Spądnięcie więcej niż ½ początkowej wysokości do momentu zakończenia pierwszej rotacji	Spądnięcie do kostek do momentu zakończenia pierwszej rotacji i pozostałe rotacje na kostkach
	Rotacja jest większa lub mniejsza w przedziale <b>od 0° do 90°</b> od wymaganej	Rotacja jest większa lub mniejsza w przedziale <b>od 90° do 180°</b> od wymaganej	Rotacja jest większa lub mniejsza o <b>maksymalną dozwoloną ilość 180°</b> od wymaganej

Typ Odjęcia Odjęcie Kąt odchylenia	Małe Odjęcie 0,2 pkt 1°-15°	Średnie Odjęcie 0,5 pkt 16°-31°	Duże Odjęcie 1,0 pkt 31° lub więcej
--	-----------------------------------	---------------------------------------	---

#### Cyclone Open 180°

<i>Twirl z Bent Knee Surface Arch Position do Vertical Position</i>		Powolny Twirl, nie ma oczywistej zmiany tempa	Bardzo powolny Twirl (jest to bardziej Twist niż Twirl)
<i>180° rotation otwieranie z Vertical Position do Split Position</i>	Nierówne (w czasie i w kształcie) otwieranie nóg		
<i>Split Position</i>	*Patrz: diagram dla Split Position		

#### Swordfish Straight Leg Ariana Rotation

<i>Front Layout Position do Split Position</i>	Ciało wyprostowane do momentu, gdy podnoszona noga osiągnie kąt 30° od osi pionowej	Ciało wyprostowane do momentu, gdy podnoszona noga osiągnie kąt 45° od osi pionowej	Zgięcie bioder, żeby wspomóc się w rozpoczęciu podnoszenia nogi
<i>Ariana Rotation</i>			Zgięcie bioder w przednim Split

Typ Odjęcia Odjęcie Kąt odchylenia	Małe Odjęcie 0,2 pkt 1°-15°	Średnie Odjęcie 0,5 pkt 16°-31°	Duże Odjęcie 1,0 pkt 31° lub więcej
--	-----------------------------------	---------------------------------------	---

### Barracuda Airborne Split Spin up 180°

<i>Back Layout Position</i> do <i>Back Pike Position</i>	Głowa schowana do klatki piersiowej w Submerged Back Pike Position	Plecy zaokrąglone w Submerged Back Pike Position	
	Palce stóp wychodzą ponad powierzchnię wody przed rozpoczęciem Thrust	Palce stóp 15-20 cm pod powierzchnią wody przed wypływaniem na powierzchnię do Thrust	
<i>Thrust</i>	Nogi odchylone o kąt od 15° do 30° od linii pionowej	Nogi odchylone o kąt od 31° do 45° od linii pionowej	Nogi odchylone o kąt większy niż 45° od linii pionowej
		Ciało wynurza się, pozostając w Pike tak długo, że czubek głowy wynurza się nad wodę, zanim ciało zacznie się odwijać	Ciało wynurza się, pozostając w Pike tak długo, że część twarzy wynurza się nad wodę, zanim ciało zacznie się odwijać
			Otworzenie z prostymi plecami zamiast odwijania ciała
<i>Vertical Position</i> do <i>Split Position</i>		Nieosiągnięcie Vertical Position przed otwarciem Split Position	Rozpoczęcie Split, w czasie gdy stopy podnoszą się z powierzchni wody
<i>Spin up 180°</i>		Urywane, nierównomierne podnoszenie się podczas Spin	Oczywiste podepchnięcie się w górę na końcu Spin Up

Typ Odjęcia	Małe Odjęcie	Średnie Odjęcie	Duże Odjęcie
Odjęcie	0,2 pkt	0,5 pkt	1,0 pkt
Kąt odchylenia	1°-15°	16°-31°	31° lub więcej

### Whip Continuous Spin 720°

Jedna noga jest szybko obniżana do <i>Fishtail Position</i> , a następnie, bez pauzy, jest szybko podnoszona do <i>Vertical Position</i>		Pauza w <i>Fishtail Position</i>	<i>Fishtail Position</i> nie jest osiągnięta, podnoszenie nogi do <i>Vertical Position</i> zaczyna się za wcześnie
<i>Continuous Spin 720°</i>	Patrz: Flamingo Bent Knee Twist Spin	Patrz: Flamingo Bent Knee Twist Spin	Patrz: Flamingo Bent Knee Twist Spin

### Saturn

<i>Twirl z Fishtail Position do Vertical Position</i>		Powolna i nieoczywista zmiana prędkości	Bardzo powolny (bardziej Twist niż Twirl)
---	--	---	---

### Venus

Rotacja w <i>Fishtail Position</i>	Stopa nogi horyzontalnej jest odrobinę nad powierzchnią wody		Poziom wody na połowie łydki na nodze poziomej, stopa jest całkowicie nad wodą
<i>Spinning 360°</i>	Rotacja wzdłuż osi bocznej Rotacja nieznacznie mniejsza / większa od wymaganych 360°	Rotacja wyraźnie mniejsza / większa od wymaganych 360°, ale mniejsza niż 450° lub większa niż 270°  Urywane, nierównomierne spądanie podczas Spin	Rotacja zgodnie z limitem dla Spinning: minimalnie 270° i maksymalnie 450°

Typ Odjęcia Odjęcie Kąt odchylenia	Małe Odjęcie 0,2 pkt 1°-15°	Średnie Odjęcie 0,5 pkt 16°-31°	Duże Odjęcie 1,0 pkt 31° lub więcej
--	-----------------------------------	---------------------------------------	---

### Albatross Spin Up 360°

<i>Back Layout Position</i> do <i>Front Pike Position</i>		Plecy niemal osiągną Surface Arch Position, zanim rozpocznie się rotacja	Rotacja z powierzchni wody
<i>Front Pike Position</i> do <i>Bent Knee Vertical</i> <i>Position</i>		Rozpoczęcie zginania nogi w taki sposób, że paluch zginającej się nogi jest na poziomie kostki wyprostowanej nogi, zanim rozpocznie się podnoszenie	Rozpoczęcie zginania nogi w taki sposób, że paluch zginającej się nogi jest wyżej niż kostka wyprostowanej nogi, zanim rozpocznie się podnoszenie
<i>Spin Up 360° z Bent Knee</i> <i>Vertical</i> <i>Position</i> do <i>Vertical</i> <i>Position</i>	Rotacja wzdłuż osi bocznej  Rotacja nieznacznie mniejsza / większa od wymaganych 360°	Rotacja wyraźnie mniejsza / większa od wymaganych 360°, ale mniejsza niż 450° lub większa niż 270°	Rotacja zgodnie z limitem dla Spin: minimalnie 270° i maksymalnie 450°
		Nierównomierne podnoszenie się podczas <i>Spin</i>	Oczywiste podepchnięcie się w górę na końcu <i>Spin</i> <i>Up</i>

Typ Odjęcia	Małe Odjęcie	Średnie Odjęcie	Duże Odjęcie
Odjęcie	0,2 pkt	0,5 pkt	1,0 pkt
Kąt odchylenia	1°-15°	16°-31°	31° lub więcej

### Walkover Back Closing 360°

<i>Back Layout do Surface Arch</i>	Stopy i nogi przesuują się 30 cm lub mniej po powierzchni wody	Surface Arch nie jest wyraźnie pokazana	Na początku Figury głowa i barki wyginają się do tyłu, aby osiągnąć Surface Arch
<i>Surface Arch do Split</i>			Podnoszenie nogi na poziomie kolan, a potem zwiększenie wysokości w Knight
		Urywane i nierównomierne tempo i wysokość	Znacząca różnica w tempie dźwigania nogi do Knight Position i opuszczania nogi do Split Position
		Pauza w Knight Position	Zatrzymanie w Knight Position
<i>Spin to Vertical, closing 360°</i>	Nierówne (w czasie i w kształcie) zamykanie nóg		Brak zamykania podczas pierwszych 180° rotacji
	Nogi są otwarte pod kątem 15°, gdy rotacja jest już zakończona, i zamykają się po zakończeniu rotacji	Nogi są otwarte pod kątem 30°, gdy rotacja jest zakończona, i zamykają się po zakończeniu rotacji	Nogi są otwarte pod kątem 45°, gdy rotacja jest zakończona, i zamykają się po zakończeniu rotacji

<b>Typ Odjęcia</b>	<b>Małe Odjęcie</b>	<b>Średnie Odjęcie</b>	<b>Duże Odjęcie</b>
<b>Odjęcie</b>	<b>0,2 pkt</b>	<b>0,5 pkt</b>	<b>1,0 pkt</b>
<b>Kąt odchylenia</b>	<b>1°-15°</b>	<b>16°-31°</b>	<b>31° lub więcej</b>

### Ipanema Spinning 180°

<i>Front Pike Position</i> szybka rotacja 180° do <i>Vertical Position</i>	Rotacja 180° zaczyna się, gdy stopy zostały uniesione nad powierzchnię wody	Rotacja 180° zaczyna się, gdy nogi zostały już niemal uniesione w połowie wysokości do Vertical Position	Rotacja 180° zaczyna się, gdy nogi zostały już uniesione niemal do Vertical Position
			Bardzo powolna rotacja
<i>Spinning 180°</i> (szybka)	Rotacja nieznacznie mniejsza / większa od wymaganych 180°  Rotacja jest powolna na początku	Rotacja mniejsza / większa od wymaganych 180° (od 15°, ale nie więcej niż maksymalny limit odchylenia 45°)  Powolna rotacja	Rotacja zgodnie z limitem dla Spinning: mniejsza / większa o maksymalny dozwolony kąt 45°  Bardzo powolna rotacja

Typ Odjęcia Odjęcie Kąt odchylenia	Małe Odjęcie 0,2 pkt 1°-15°	Średnie Odjęcie 0,5 pkt 16°-31°	Duże Odjęcie 1,0 pkt 31° lub więcej
--	-----------------------------------	---------------------------------------	---

### Kip Combined Spin (360° + 360°)

<i>Inverted Back Tuck Position do Vertical Position</i>	Tuck mogłaby być bardziej kompaktowa	Głowa poza określoną linią	Kolana są odsunięte od klatki piersiowej, głowa nie przyciągnięta do klatki piersiowej
	Ciało odwija się, w czasie gdy nogi wyprostowują się w górę, ale Vertical Position jest osiągnięta odrobinę przed lub za określonym punktem przechodzącym przez środek ciała	Ciało nie odwija się w tym samym czasie co wyprostowywanie nóg. Nogi osiągają Vertical Position, i dopiero po tym plecy odwijają się pod nogami	Głowa i plecy odwijają się do Vertical Position, a następnie nogi zaczynają się odwijać, począwszy od bioder (uda są równoległe do powierzchni wody, a nogi wyprostowują się do pionu)
			Głowa ciągnie barki do tyłu, aby otworzyć Tuck
<i>Combined Spin</i>	Zbyt długie utrzymywanie Vertical Position na kostkach przed rozpoczęciem wznoszenia	Rotacja rozpoczyna się na stałej wysokości kostek, a dopiero następnie ciało zaczyna się wynurzać	
		Urywane, nierównomierne podnoszenie/opadanie podczas rotacji	Oczywiste podepchnięcie się w górę, na końcu Spin w górę

Typ Odjęcia Odjęcie Kąt odchylenia	Małe Odjęcie 0,2 pkt 1°-15°	Średnie Odjęcie 0,5 pkt 16°-31°	Duże Odjęcie 1,0 pkt 31° lub więcej
--	-----------------------------------	---------------------------------------	---

### Rio Straight Leg

<i>Back Layout Position</i> do <i>Ballet Leg Position</i>	Biodra opadają do maksymalnie 7,5 cm podczas podnoszenia Ballet Leg	Biodra opadają 10-30 cm podczas podnoszenia Ballet Leg	Biodra opadają więcej niż 32,5 cm podczas podnoszenia Ballet Leg
		Barki zaokrąglone; głowa wychylona do przodu	Ciało zanurzone w wodzie na głębokość większą niż 30 cm, głowa ponad wodą
<i>Ballet Leg Double Position</i> do <i>Submerged Back Pike Position</i>	Głowa przyciśnięta do klatki piersiowej w <i>Submerged Back Pike Position</i>	Plecy zaokrąglone w <i>Submerged Back Pike Position</i>	
<i>Thrust</i>	Patrz: Barracuda Airborne Split Spin Up 180°	Patrz: Barracuda Airborne Split Spin Up 180°	Patrz: Barracuda Airborne Split Spin Up 180°
<i>Spinning 360°</i> (szybko)	Rotacja nieznacznie mniejsza / większa od wymaganych 360°	Rotacja wyraźnie mniejsza / większa od wymaganych 360°, ale mniejsza niż 450° lub większa niż 270°	Rotacja zgodnie z limitem dla Spin: minimalnie 270° i maksymalnie 450°
	Rotacja powolna na początku	Powolna rotacja	Bardzo powolna rotacja

### 9.4.2.3. Wytyczne dotyczące odjęć dla Figur World Aquatics 2022-2025 12&U

Typ Odjęcia Odjęcie Kąt odchylenia	Małe Odjęcie 0,2 pkt 1°-15°	Średnie Odjęcie 0,5 pkt 16°-31°	Duże Odjęcie 1,0 pkt 31° lub więcej
--	-----------------------------------	---------------------------------------	---

#### Straight Ballet Leg

<i>Back Layout Position</i> do <i>Ballet Leg Position</i>	Ciało przemieszcza się głową do przodu o maksymalnie 15 cm, w czasie gdy noga jest podnoszona	Ciało przemieszcza się głową do przodu o więcej niż 15 cm, w czasie gdy noga jest podnoszona	
	Biodra zanurzają się o maksymalnie 7,5 cm, w czasie gdy podnoszona jest Ballet Leg	Biodra zanurzają się o 10-30 cm, w czasie gdy podnoszona jest Ballet Leg	Biodra zanurzają się o więcej niż 32,5 cm, w czasie gdy podnoszona jest Ballet Leg
		Barki zaokrąglone, głowa wychylona do przodu	Ciało zanurzone w wodzie na głębokość większą niż 30 cm, głowa ponad wodą
<i>Ballet Leg Position</i> do <i>Bent Knee Back Layout Position</i>	Biodra blisko powierzchni wody		Biodra głęboko, barki zaokrąglone, głowa ponad powierzchnią wody

Typ Odjęcia Odjęcie Kąt odchylenia	Małe Odjęcie 0,2 pkt 1°-15°	Średnie Odjęcie 0,5 pkt 16°-31°	Duże Odjęcie 1,0 pkt 31° lub więcej
--	-----------------------------------	---------------------------------------	---

### Barracuda

<i>Back Layout Position do Submerged Back Pike Position</i>	Nogi są podnoszone do poziomu połowy uda	Podnoszona jest jedynie część nóg od kolan w dół	Pośladki przesuwają się do przodu, w czasie gdy nogi opadają pod powierzchnię wody bez żadnego uniesienia
	Palce stóp znajdują się 7-12 cm pod powierzchnią wody przed rozpoczęciem wynurzenia	Palce stóp znajdują się 15-30 cm pod powierzchnią wody przed rozpoczęciem wynurzenia	Palce stóp znajdują się więcej niż 30 cm pod powierzchnią wody przed rozpoczęciem wynurzenia
<i>Thrust</i>		Ciało wynurza się, pozostając w Pike tak długo, że czubek głowy wynurza się nad wodę, zanim ciało zacznie się odwijać	Ciało wynurza się, pozostając w Pike tak długo, że część twarzy wynurza się nad wodę, zanim ciało zacznie się odwijać
			Otworzenie z prostymi plecami zamiast odwijania ciała
		Thrust jest szybszy niż Przejście z Back Layout do Back Pike Position, ale nie jest szybki	Thrust jest powolny

### Front Ariana

<i>Front Pike Position do Pozycji Szpagat</i>	Patrz: diagram dla Split Position (sekcja 9.5.2)		
<i>Ariana Rotation</i>	Patrz: diagram dla Split Position (sekcja 9.5.2)		
			Zgięte biodra w przednim Split

Typ Odjęcia	Małe Odjęcie	Średnie Odjęcie	Duże Odjęcie
Odjęcie	0,2 pkt	0,5 pkt	1,0 pkt
Kąt odchylenia	1°-15°	16°-31°	31° lub więcej

### Tower

Patrz: skala widocznego odchylenia kątownego

### Water Drop Half Twist

<i>Front Layout Position do Front Pike Position</i>	Biodra nie zajmują miejsca głowy (przesunięcie maksymalnie o 14 cm)	Biodra nie zajmują miejsca głowy (przesunięcie o 15-30 cm)	Brak ruchu do przodu. Ciało jedynie zgina się w biodrach do Front Pike Position
Nogi są podnoszone do <i>Bent Knee Vertical Position</i>	Bent Knee Vertical Position jest osiągana tuż po tym, jak nogi zostaną w pełni podniesione do pionu	Bent Knee Vertical Position jest osiągana przed tym, jak nogi zostaną w pełni podniesione do pionu	Nogi są podnoszone do pionu, ale ruch do osiągnięcia Bent Knee VP jest opóźniony
<i>Half Twist</i>	Rotacja w osi bocznej		
<i>Vertical Descent</i> , w czasie gdy noga zgięta wyprostowuje się do pionu	Tempo zanurzania oraz tempo prostowania zgiętej nogi nieznacznie się różnią	Zgięta noga jest w pełni wyprostowana, zanim kostki osiągną poziom powierzchni wody	Zgięta noga jest w pełni wyprostowana, w czasie gdy łydki osiągają poziom powierzchni wody

### Swordfish

<i>Bent Knee Front Layout Position do Surface Arch Bent Knee Position</i>	Ciało wyprostowane, do momentu gdy podnoszona noga osiągnie 30° od osi pionowej ciała	Ciało wyprostowane, do momentu gdy podnoszona noga osiągnie 45° od osi pionowej ciała	Zgięcie bioder, żeby wspomóc się w rozpoczęciu podnoszenia nogi
---	---	---	---

Typ Odjęcia Odjęcie Kąt odchylenia	Małe Odjęcie 0,2 pkt 1°-15°	Średnie Odjęcie 0,5 pkt 16°-31°	Duże Odjęcie 1,0 pkt 31° lub więcej
--	-----------------------------------	---------------------------------------	---

### Kip

<i>Back Layout Position do Inverted Back Tuck Position</i>	W czasie gdy ciało przesuwa się do Tuck Position, głowa przesuwa się z dala od powierzchni wody i dąży bezpośrednio w kierunku kolan	Głowa i tors przesuwa się w kierunku stóp, aby osiągnąć Tuck Position	
<i>Inverted Back Tuck Position do Vertical Position</i>	Tuck mogłaby być bardziej kompaktowa	Głowa poza określoną linią	Kolana są odsunięte od klatki piersiowej, głowa nie jest schowana w klatce piersiowej
	Ciało odwija się, w czasie gdy nogi wyprostowują się w górę, ale Vertical Position jest osiągana odrobinę przed lub za określonym punktem przechodzącym przez środek ciała	Ciało nie odwija się w tym samym czasie, w którym następuje wyprostowywanie nóg. Nogi osiągają Vertical Position i dopiero po tym plecy odwijają się pod nogami	Głowa i plecy przesuwa się do Vertical Position, a następnie nogi zaczynają się odwijać, zaczynając od bioder (uda są równoległe do powierzchni wody, a nogi wyprostowują się do pionu)
			Głowa ciągnie barki do tyłu, aby utworzyć Tuck

Typ Odjęcia Odjęcie Kąt odchylenia	Małe Odjęcie 0,2 pkt 1°-15°	Średnie Odjęcie 0,5 pkt 16°-31°	Duże Odjęcie 1,0 pkt 31° lub więcej
--	-----------------------------------	---------------------------------------	---

### Swanita Spinning 180°

<i>Back Layout Position</i> do <i>Surface Arch Bent Knee Position</i>		Ciało osiąga Surface Arch Position tuż przed tym, jak noga kończy się zginać	Głowa i barki naciskają w tył, Surface Arch Position jest osiągnięta przed zgięciem nogi
<i>Surface Arch Bent Knee Position</i> do <i>Knight Position</i>		Stawy biodrowe nie są równoległe do powierzchni wody, a noga pozioma jest obrócona na zewnątrz	Stawy biodrowe nie są równoległe do powierzchni wody (odchylenie o 15° lub więcej), a noga pozioma jest obrócona na zewnątrz tak, że rzepka jest prostopadła do powierzchni wody
Rotacja z <i>Knight Position</i> do <i>Fishtail Position</i>		Noga pozioma przemieszcza się na boki podczas rotacji	Noga pionowa zatacza koło podczas rotacji o 180° w kierunku nogi poziomej (zbacza z wyznaczonej osi)
<i>Helicopter Rotation 180°</i>	Noga pozioma i noga pionowa łączą się dopiero po zakończeniu rotacji na poziomie kostek		Zanurzenie jest zakończone na poziomie kostek po pierwszych 45° rotacji, co sprawia, że druga połowa rotacji jest wykonywana na tej samej wysokości

### 9.4.3. Wytyczne dotyczące odjęć za kontrolę

Czynniki kontroli dają **ogólne wrażenie** poziomu mistrzostwa zawodników, zatem Sędziowie obserwują wykonanie, mając na uwadze czynniki kontroli. Sędzia ocenia wszystkie czynniki kontroli, aby określić ramy poziomu wykonania.

We wszystkich aspektach wykonywania Figur Sędzia obserwuje, czy występują małe, średnie/oczywiste lub duże odchylenia od perfekcji i jak często się pojawiają, ale nie rozprasza się żadnymi obliczeniami.

Rozszerzona Skala Oceniania Figur (sekcja 9.6) przedstawia zarówno wrażenie ogólne, jak i konkretne punkty dotyczące kształtu i kontroli, obrazując, jak może wyglądać wykonanie w każdym zakresie punktacji. To nie oznacza, że wszystkie obszary dostosowują się dokładnie do danego zakresu punktacji – wykonania mogą być różnorodne.

Czynniki kontroli obejmują:

#### 1. Wysokość

Ilość ciała (części ciała) nad powierzchnią wody.

Utrzymana maksymalna wysokość, zgodnie ze skalą wysokości, określa wysokość przy doskonałym wykonaniu.

**Wysokość powinna określać maksymalną osiągalną ocenę.** Innymi słowy: Figura wykonana perfekcyjnie pod względem kształtu, napięcia, stabilności itp., wykonana na wysokości 8, zgodnie ze skalą wysokości, nie powinna uzyskiwać więcej niż 8 punktów. Sędziowie muszą wziąć pod uwagę wysokość osiąganą podczas całego wykonania Figury – nie tylko w trudnych częściach, ale także w łatwiejszych – i jako podstawę noty wziąć pod uwagę **średnią** wysokość podczas całej Figury (czyli włączając np. Vertical Position, Knight, Fishtail, Split itp.). Patrz: Pomocnicza Skala Wysokości dla oceny wysokości w stabilnych i dynamicznych Pozycjach (sekcja 9.5) oraz w Split Position (sekcja 9.5.2).

#### 2. Wyciągnięcie i Napięcie

„Ilość, stopień lub zakres, w jakim coś może być rozciągnięte do maksymalnej długości przy użyciu siły mięśni”.

Należy rozważyć: wyciągnięcie i napięcie ciała, nóg, podbicia, szyi.

#### 3. Stabilność

„Równowaga utrzymana i niezachwiana w wypadku zmiany Pozycji”. Pozycja niezmienna pomimo ruchu. Pozycja osiągnana jest dokładnie, bez następującej korekty.

#### 4. Jednolity ruch / koordynacja czasu

„Stała prędkość wykonywania przez całą Figurę, chyba że w opisie Figury jest to określone inaczej. Przejścia mają być wykonywane bez żadnych przerw ani zatrzymań”.

## 5. Przemieszczanie się

Figury są wykonywane w miejscu, chyba że w opisie Figury jest to określone inaczej. Przemieszczanie się lub brak wymaganego przemieszczania musi być wzięty pod uwagę przy ocenie. Przemieszczanie się następuje, gdy biodra poruszają się w płaszczyźnie poziomej.

### Wytyczne dotyczące odjęć za przemieszczanie się

Maksymalna wartość odjęcia za przemieszczanie się od oceny za całkowite wrażenie to 0,5 pkt.

<b>Małe Odjęcie = 0,1 pkt</b>	<b>Średnie Odjęcie = 0,3 pkt</b>	<b>Duże Odjęcie = 0,5 pkt</b>
Minimalne przemieszczanie się lub minimalny brak wymaganego przemieszczania się	Oczywiste przemieszczanie się w jednym (1) Przejściu i / lub przemieszczanie się w wielu Przejściach	Oczywiste przemieszczanie się w dwóch (2) lub więcej Przejściach i / lub przemieszczanie się podczas całej Figury

### Podsumowanie

Podsumowując, proces oceniania Figur powinien przebiegać następująco:

1. Ustalenie ram oceny ogólnego wrażenia z wykonania na podstawie ciągłych obserwacji kontroli: łatwości wykonania, pewności siebie, wrażenia łatwości wykonania, płynności oraz zaprezentowanej wysokości (możliwe ramy wykonania: perfekcyjne, bliskie perfekcji, doskonałe, bardzo dobre, dobre, itp.).
2. Odjęcie punktów z tej oceny za zaobserwowane błędy w kształcie, jeśli są, i za przemieszczanie się, jeśli jest. Bardzo ważne, aby nie przeoczyć dużych błędów w kształcie.

Na przykład: ogólne wrażenie umieszcza dane wykonanie w kategorii dobre (7,9-7,0), ale Sędzia zauważył, że wyciągnięcie i napięcie były doskonałe (9,4-9,0) i musi to zostać uwzględnione. Sędzia musi uwzględnić dziesiąte części punktowe i zdecydować, w tym przypadku, czy umieścić ocenę, na przykład, w ramach 7,5-7,9. W jednym Przejściu wystąpił średni błąd w kształcie, a przemieszczanie się było minimalne, więc Sędzia musi obniżyć ocenę o  $0,5 + 0,1 = 0,6$ . Ostateczna nota powinna wynosić niskie siedem (7).

Kolejny przykład: w Figurze Barracuda Airborne Split, Sędzia docenił doskonałą (9,4-9,0) wysokość, pełne wyciągnięcie i napięcie Pozycji ciała, wykonanie na miejscu, ale także małą przerwę w płynności przed Thrust, zatem ocenia ogólne wrażenie z wykonania na niskie dziewięć, np. 9,3. Natomiast należy również uwzględnić, że zawodnik zaczął rozkładać nogi przed osiągnięciem pierwszej Vertical Position (średnie odjęcie = 0,5), a więc ostateczna nota powinna wynosić 8,8.

Należy pamiętać, że wytyczne dotyczące odjęć służą Sędziemu do pomocy w dokładnym określeniu oceny na podstawie wykonania.

## 9.5. POMOCNICZA SKALA WYSOKOŚCI

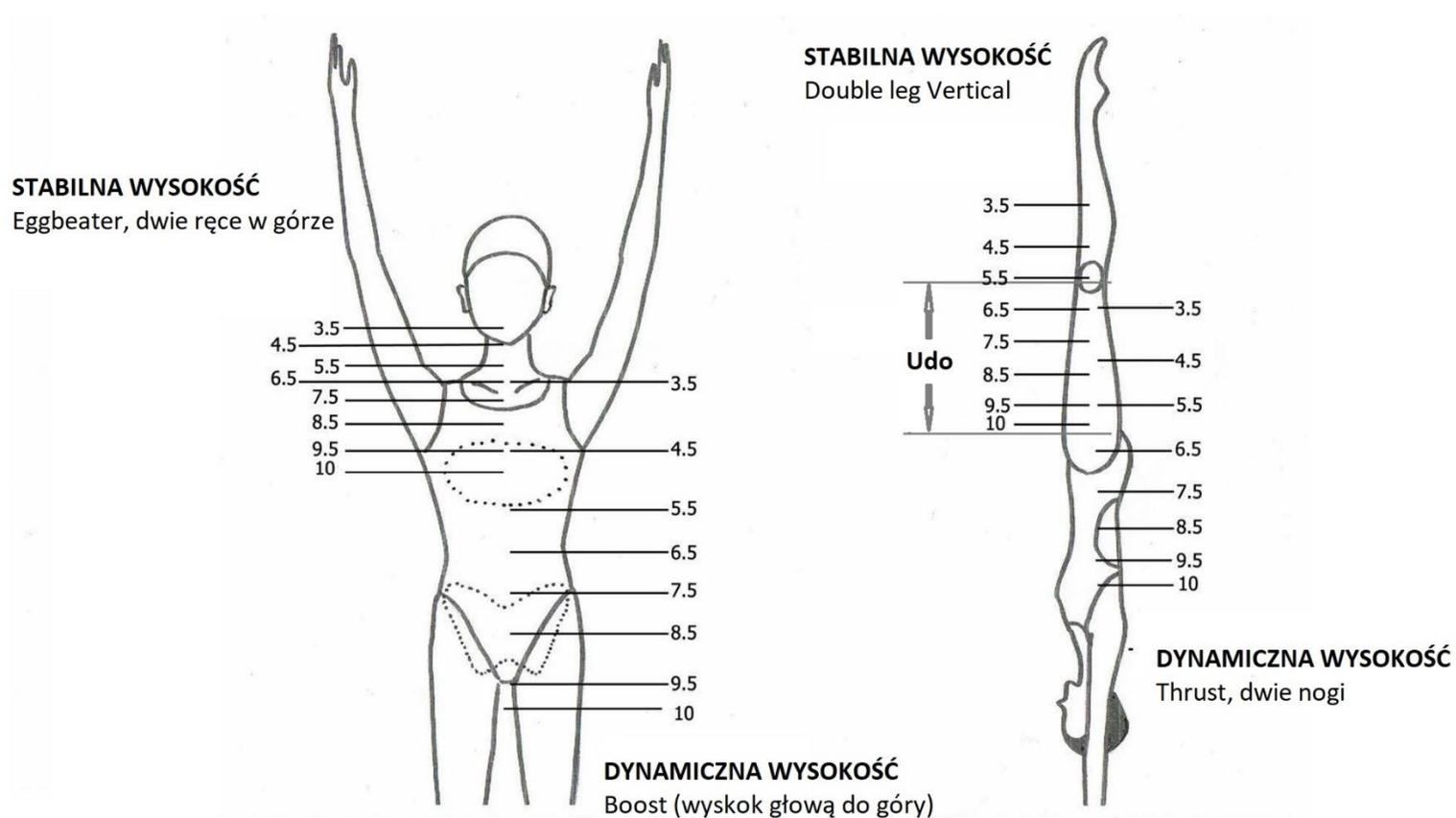
Poziom powierzchni wody dla:		Perfekcyjne	Bliskie Perfekcji / Doskonałe	Bardzo Dobre	Dobre	Kompetentne	Satysfakcjonujące	Z Brakami	Słabe
		10	9,5	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5	3,5
Stabilna Wysokość	Vertical Double Leg	Poziom krocza lub wyżej	Wysokie udo	Wysoka połowa uda	Niskie udo do połowy uda	Powyżej rzepki	Rzepka	Poniżej rzepki	Znacznie poniżej rzepki (połowa goleni)
	Vertical Single Leg / Fishtail / Bent Knee	Szczyt miednicy	Powyżej krocza	Poziom krocza	Wysokie udo	Połowa uda	Niskie udo (znacznie powyżej rzepki)	Rzepka	Poniżej rzepki
	Knight	Powyżej krocza	Poziom krocza	Wysokie udo	Połowa uda	Niskie udo (znacznie powyżej rzepki)	Rzepka	Poniżej rzepki	Polowa goleni
	Ballet Leg Single	Pozioma noga sucha	Szczyt uda	Wysokie udo	Połowa uda	Niskie udo (znacznie powyżej rzepki)	Powyżej rzepki	Rzepka	Poniżej rzepki
	Ballet Leg Double	Wysokie udo lub wyżej	Połowa uda	Niskie udo	Powyżej rzepki	Rzepka	Poniżej rzepki	Znacznie poniżej rzepki (połowa goleni)	Niskie golenie do połowy goleni
	Eggbeater Kick Double Arm	Szczyt biustu lub wyżej	Sucha pacha	Wysoki biust	Widoczny obojczyk	Widoczne ramię	Połowa szyi	Podbródek	Usta
	Eggbeater Kick Single Arm	Biust ponad powierzchnią wody	Szczyt biustu	Połowa biustu	Sucha pacha	Wysoki biust	Widoczny obojczyk	Widoczne ramię	Połowa szyi
Dynamiczna wysokość	Thrust, Double Leg	Połowa żeber lub wyżej	Niskie żebra	Talia	Szczyt miednicy	Widoczne krocze	Wysokie udo	Połowa uda	Powyżej rzepki
	Thrust, Single Leg	Wysokie żebra lub wyżej	Połowa żeber	Niskie żebra	Talia	Szczyt miednicy	Widoczne krocze	Wysokie udo	Połowa uda
	Rocket Split, Airborne Split	Połowa żeber lub wyżej	Niskie żebra	Talia	Szczyt miednicy	Widoczne krocze	Wysokie udo	Połowa uda	Powyżej rzepki
	*Re-join to Vertical Double Leg	Poziom krocza lub wyżej	Wysokie udo	Wysoka połowa uda	Niskie udo do połowy uda	Powyżej rzepki	Rzepka	Poniżej rzepki	Znacznie poniżej rzepki (połowa goleni)
	**Re-join to Vertical Single Leg	Widoczne biodra lub wyżej	Widoczne biodra	Poziom krocza	Wysokie udo	Połowa uda	Niskie udo (znacznie powyżej rzepki)	Rzepka	Poniżej rzepki
	Boost, Head Up	Widoczna przestrzeń między nogami	Poziom krocza	Połowa miednicy	Szczyt miednicy	Talia	Niskie żebra	Pacha	Widoczne ramię

\*Re-join to Vertical Double Leg: Dynamiczna wysokość ponownego przyłączenia nóg do Vertical Position podczas niestabilnej akcji.

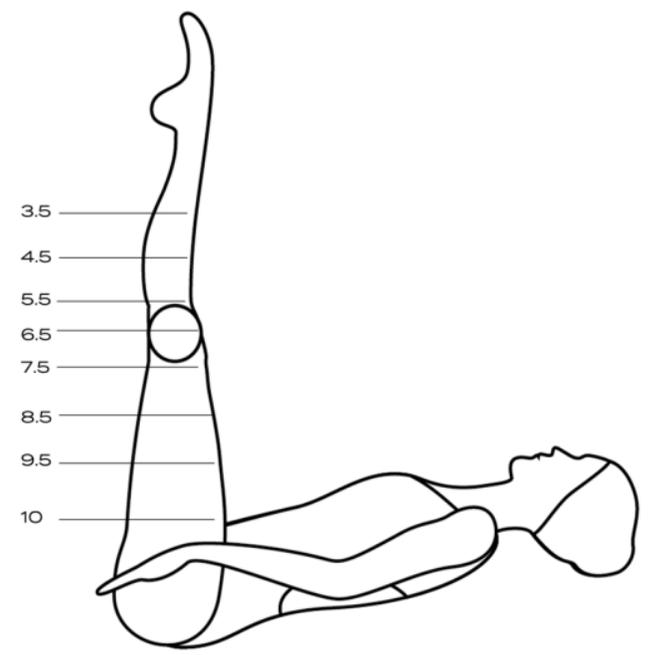
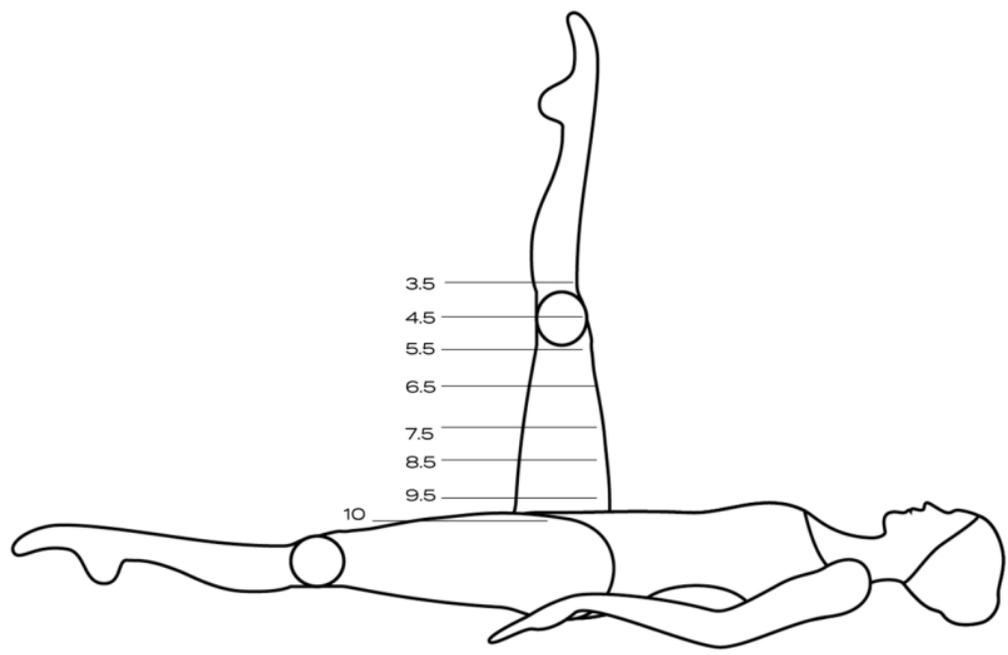
\*\*Re-join to Vertical Single Leg: Dynamiczna wysokość ponownego przyłączenia nóg do Vertical Single Leg Position podczas niestabilnej akcji.

## 9.5.1. Pomocnicza Skala Wysokości – diagramy

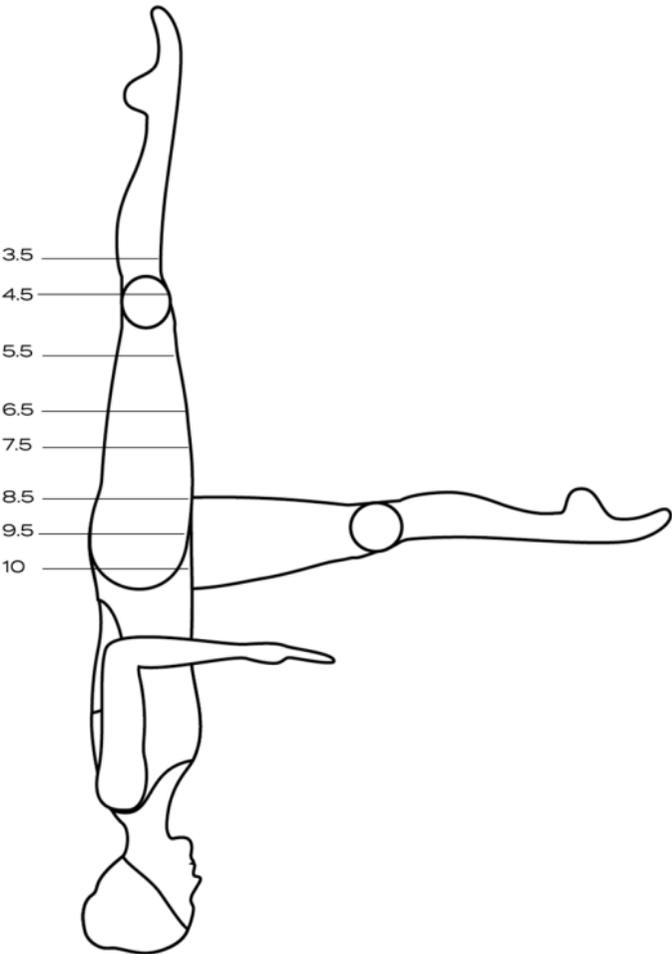
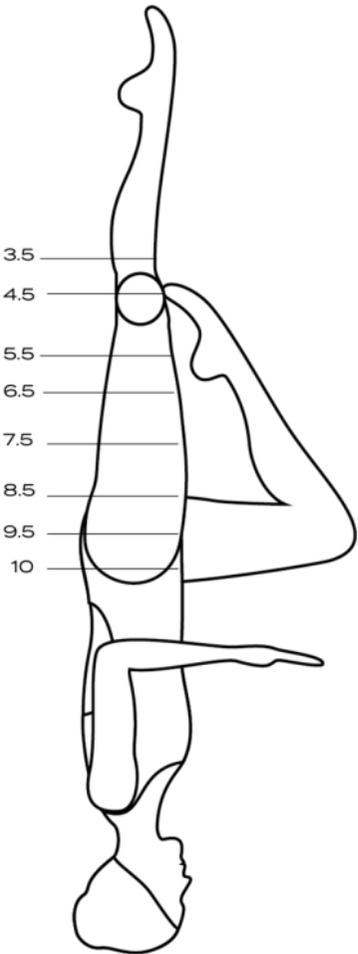
### 9.5.1.1. Eggbeater Kick Double Arms, Boost, Vertical Double Leg, Thrust Double Leg



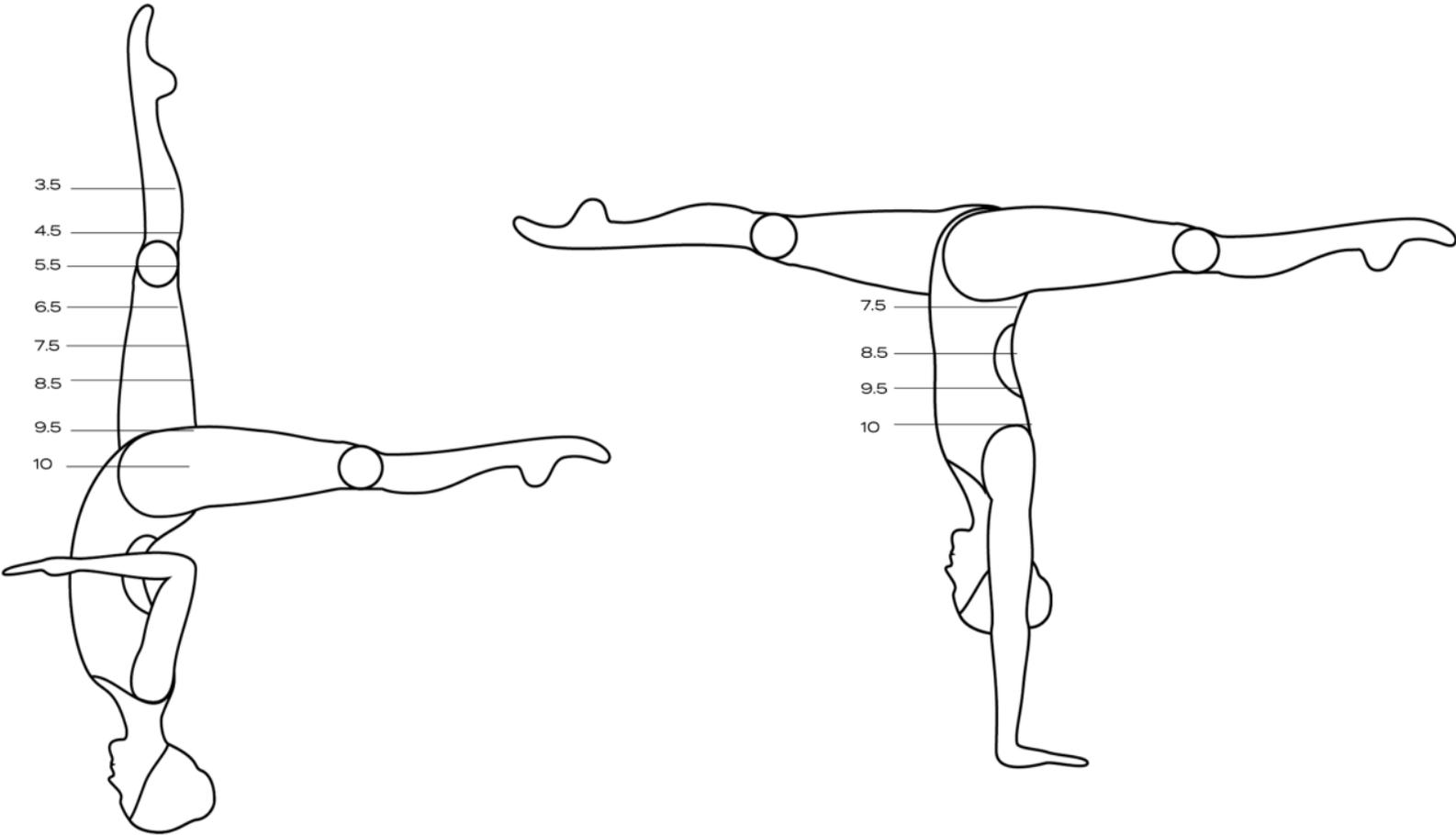
9.5.1.2 Ballet Leg Single and Ballet Let Double Position



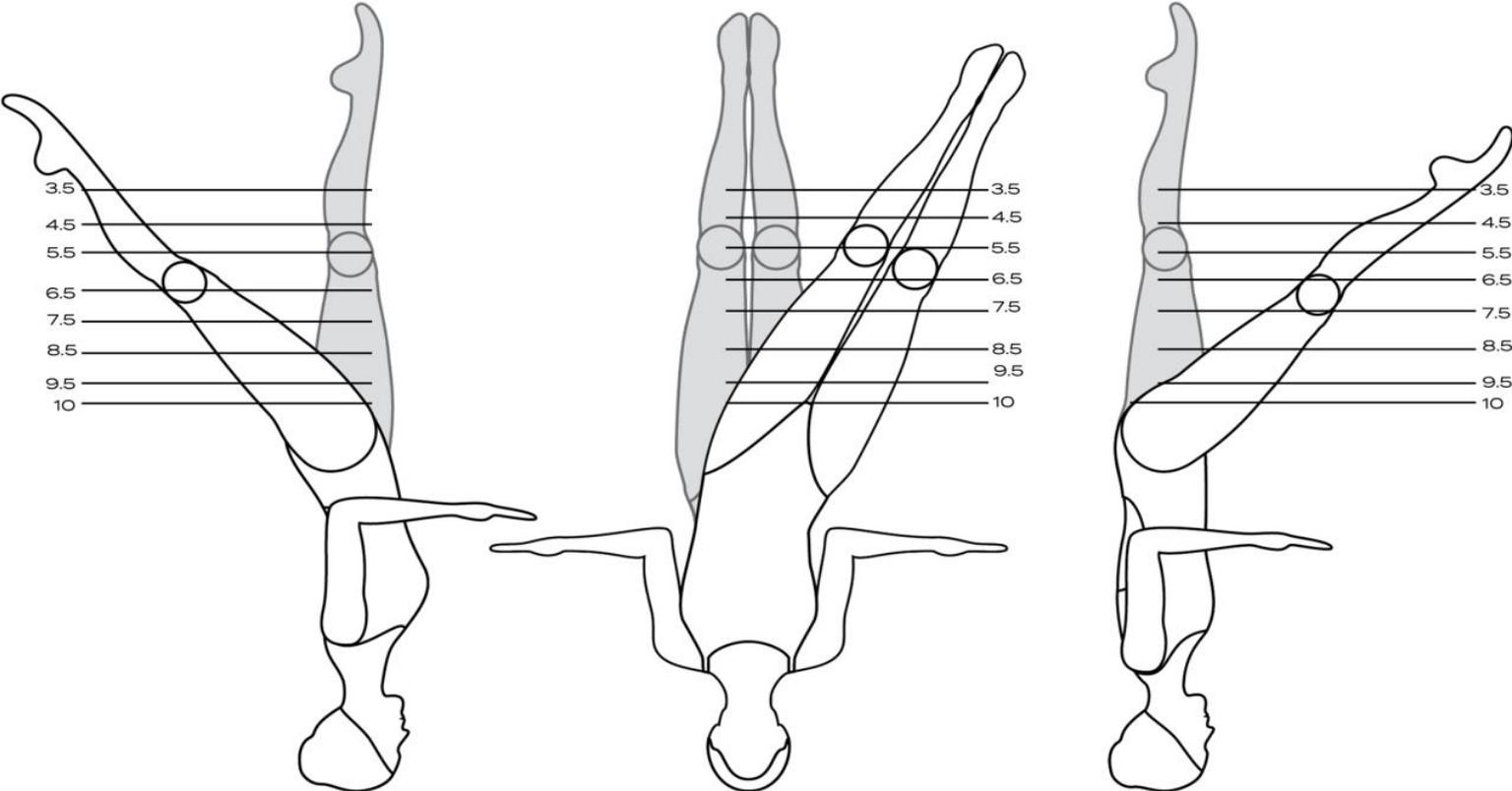
9.5.1.3 Bent Knee Vertical and Fishtail Position



9.5.1.4 Knight Position and Airborne Split



9.5.1.5 Unbalanced Vertical Double Leg



### 9.5.2 Guiding Scale for Split Position

SKALA PUNKTOWA		KĄT ROZWARCIA SZPAGATU (stopnie)			POZIOM WODY
<b>Doskonałe / Bliskie Perfekcji</b>	<b>9.5</b>	180° (płaski szpagat)			Krocze i nogi suche
<b>Bardzo dobre</b>	<b>8.5</b>	170°-180°			Nogi suche
<b>Dobre</b>	<b>7.5</b>	160°-170°			Nogi prawie suche
<b>Kompetentne</b>	<b>6.5</b>	150°-160°			Podudzia suche Krocze pod wodą
<b>Satysfakcjonujące</b>	<b>5.5</b>	130°-140°			Podudzia suche Krocze pod wodą
<b>Z brakami</b>	<b>4.5</b>	110°-120°			Stopy nad wodą Nogi pod wodą
<b>Słabe</b>	<b>3.5</b>	do 100°			Stopy wychodzą z wody prawie pionowo
<b>Ledwo rozpoznawalne</b>	<b>0.1-2.9</b>	Nożyce			Stopy wychodzą z wody prawie pionowo

## 9.6. ROZSZERZONA SKALA OCENIANIA FIGUR

10 Perfekcyjne	9,5-9,9 Bliskie Perfekcji	9,0-9,4 Doskonałe	8,0-8,9 Bardzo Dobre	7,0-7,9 Dobre	6,0-9,6 Kompetentne
<b>Wrażenie ogólne</b>					
Nieskazitelne.	Drobne odchylenia od perfekcji.	Minimalne błędy, ale żadne nie są znaczące.	Kilka mniejszych błędów.	Powyżej przeciętnej.	Przeciętne. Komfortowe.
<b>Dokładność Pozycji / Stabilność / Łatwość Wykonania</b>					
Całkowita dokładność. Stabilne, kontrolowane. Poprawna Pozycja ciała utrzymana przez cały czas. Pełna łatwość wykonania.	Bardzo precyzyjne. Stabilne. Drobne odchylenie może być trudne do wykrycia. Pełna łatwość wykonania.	Dokładne, ale niektóre mogą nie być całkowicie precyzyjne. Stabilne.	Większość Pozycji jest klarowna i dokładna. Kilka bardzo małych błędów w stabilności i / lub kontroli.	Może brakować nieco dokładności, ale brak znaczących błędów. Przeważnie stabilne i wykonane bez wysiłku.	Kilka małych niedokładności. Niekonsekwentne. Brak stabilności i kontroli w trudnych częściach.
<b>Dokładność Przejść / Kontrola / Łatwość Wykonania</b>					
Skuteczny i dokładny przebieg działań. Pełna łatwość wykonania.	Drobne chwieianie się od linii Przejścia. Pełna łatwość wykonania.	Bardzo małe, ale nieco zauważalne odchylenia od linii Przejścia lub lekkie przerwy w płynności.	Małe odstępstwa w dokładności, efektywności i / lub płynności. Małe przerwy w łatwości wykonania.	Nieregularności, ale żadna z nich nie jest duża. Przeważnie kontrolowane i bez wysiłku.	Niekonsekwentne. Problemy z trudniejszymi Przejściami. Wysilek widoczny w trudniejszych częściach.
<b>Wyciągnięcie i Napięcie / Klarowność / Zaznaczenie</b>					
Precyzyjne zróżnicowanie między Pozycjami a Przejściami, przy maksymalnym wyciągnięciu i napięciu ciała przez cały czas.	Bliskie perfekcji. Wyraźne zróżnicowanie przy maksymalnym wyciągnięciu i napięciu ciała cały czas.	Odchylenia są bardzo małe. Dobre wyciągnięcie i napięcie ciała.	Dokładne i klarowne z kilkoma małymi odchyleniami od precyzji. Małe niekonsekwencje w utrzymywaniu maksymalnego wyciągnięcia i napięcia ciała.	Zróżnicowanie przeważnie wyraźne, ale nie zawsze precyzyjne. Pełne wyciągnięcie i napięcie nie są utrzymywane przez cały czas.	„Prześlizgiwanie się” między Pozycjami a Przejściami. Niepełne wyciągnięcie i napięcie w niektórych momentach.
<b>Wysokość – Patrz: Skale i Diagramy Wysokości</b>					
Maksymalna wysokość przez cały czas, z zachowaniem wymaganego poziomu przez cały czas.	Wysokość bliska maksymalnej, bez zmian poziomu przez cały czas.	Wysokość niedaleka maksymalnej z minimalnymi zmianami poziomu.	Wysoka, ale może tracić małą ilość wysokości podczas trudnych Przejść i / lub Pozycji.	Wysokość powyżej przeciętnej w łatwych częściach z kilkoma małymi zmianami poziomu. Może tracić wysokość podczas trudnych Przejść.	Przeciętna wysokość. Niekonsekwentna i zmienna, szczególnie w trudniejszych Pozycjach i Przejściach.
<b>Koordynacja Czasu / Jednolity Ruch / Pozostawanie w miejscu</b>					
Gładkie, jednolite tempo o komfortowej prędkości, chyba że inne tempo jest wymagane. Brak przemieszczania się, chyba że jest to inaczej określone.	Drobna zmienność w czasie lub Pozycji, chyba że jest to wymagane. Brak przemieszczania się, chyba że jest to inaczej określone.	Bardzo mała zmienność w czasie lub Pozycjach. Brak przemieszczania się, chyba że jest to inaczej określone.	Tempo trochę szybsze lub wolniejsze, niż opisano. Nie zawsze jednolite. Niewielkie przemieszczanie się.	Odstępstwa w zakresie czasu wykonania zgodnie z opisem figury. Minimalne przemieszczanie się.	Tempo może być pociągające i / lub nierówne podczas części zawierających jednolity ruch. Niewielkie przemieszczanie się w jednej lub większej liczbie części Figury.

## ROZSZERZONA SKALA OCENIANIA FIGUR (CIĄG DALSZY)

5,0-5,9 Satysfakcjonujące	4,0-4,9 Z Brakami	3,0-3,9 Słabe	2,0-2,9 Bardzo Słabe	0,1-1,9 Ledwo Rozpoznawalne	0 Kompletnie Nieudane
<b>Wrażenie ogólne</b>					
Przeciętne. Ograniczone. Znaczne odchylenia.	Problemy częste i poważne.	Męczy się / ma problemy we wszystkich aspektach.	Trudne do rozpoznania.	Występ prawie w ogóle nie przypomina opisu.	Całkowicie nieudane. Naliczona kara.
<b>Dokładność Pozycji / Stabilność / Łatwość Wykonania</b>					
Wiele małych problemów lub znaczne odchylenie. Wysiłek widoczny i wpływający na stabilność. Poważne błędy na dolnym końcu zakresu.	Większość Pozycji jest niedokładna, z poważnymi problemami w osiągnięciu Pozycji. Niestabilne.	Rozpoznawalne, ale bardzo niedokładne przez cały czas. Ewidentne duże braki w kontroli.	Ogólny zarys jest obecny, ale Pozycje są niejasne. Kompletny brak kontroli.	Całkowity brak definicji i kontroli.	Całkowicie nieudane. Naliczona kara.
<b>Dokładność Przejść i Ruchów / Łatwość Wykonania</b>					
Dokładność jest niespójna. Kilka poważnych odchyżeń. Minimalna kontrola. Wysiłek widoczny przez cały czas.	Widoczny wysiłek w celu spełnienia wymagań. Poważne błędy przez cały czas. Traci kontrolę w wielu częściach.	Niedostatecznie dużo uwagi poświęcono szczegółom przejść. Wiele poważnych problemów we wszystkich Przejściach.	Nie poświęcono uwagi szczegółom Przejść.	Ledwo przechodzi z jednej Pozycji do drugiej.	Całkowicie nieudane. Naliczona kara.
<b>Wyciągnięcie i Napięcie / Klarowność / Zaznaczenie</b>					
Pewna próba zaznaczenia Pozycji, ale często niewyraźna. Minimalne wyciągnięcie i napięcie ciała.	Klarowność jest nieprecyzyjna. Słabe wyciągnięcie i napięcie.	Niejasne i słabe wyciągnięcie i napięcie przez cały czas.	Ciężko zidentyfikować Pozycję lub Przejście. Brak widocznego wyciągnięcia i napięcia.	Brak klarowności, brak wyciągnięcia i napięcia lub zaznaczenia Pozycji przez cały czas.	Całkowicie nieudane. Naliczona kara.
<b>Wysokość – Patrz: Skale i Diagramy Wysokości</b>					
Pewna wysokość może być ewidentna w łatwiejszych częściach.	Niska i niekonsekwentna. Zmiany poziomu przez cały czas.	Niska. Wyjątkowa trudność z osiągnięciem jakiegokolwiek wysokości.	Bardzo niska. Tylko naturalna wyporność.	Brak wysiłku.	Całkowicie nieudane. Naliczona kara.
<b>Koordinacja Czasu / Jednolity Ruch / Pozostawanie w miejscu</b>					
Często przyspieszone i rzadko nieruchome. Podzielone na segmenty. Oczywiste i ewidentne przemieszczanie się.	Przyspieszone i nierówne tempo. Znaczne przemieszczanie się w jednej lub większej liczbie części.	Szybkie i / lub nierówne tempo. Znaczne przemieszczanie się przez cały czas.	Brak widocznej uwagi dla wymagań dotyczących tempa lub przemieszczania się.	Całkowity brak koordynacji czasu. Znaczne przemieszczanie się przez cały czas.	Całkowicie nieudane. Naliczona kara.

## 10. OKREŚLANIE TRUDNOŚCI W FIGURACH

### 10.1. IDENTYFIKACJA NIEZBĘDNYCH ELEMENTÓW SPECYFICZNYCH DLA PŁYWANIA ARTYSTYCZNEGO

W celu określenia stopni trudności zdefiniowano następujące Niezbędne Elementy Specyficzne dla Pływania Artystycznego i nadano im wartości. Te wartości opierają się na względnej trudności każdego fragmentu Figury w ramach określonego Przejścia.

Niezbędne Elementy Specyficzne dla Pływania Artystycznego:

1. Biegłość Wykonywania Techniki Wiostowania
2. Środek Ciężkości i Pływalność
  - Relacja między Środkiem Ciężkości i Pływalnością i ich wpływ na stabilność
  - W jaki sposób zmiana w relacji między Środkiem Ciężkości i Pływalnością wpływa na stabilność
3. Postrzeganie Kinestetyczne i Przestrzenne
  - Świadomość kinestetyczna – zdolność do rozpoznawania relacji przestrzennych między częściami ciała
4. Ciężar w Powietrzu
5. Opór Wody
  - Opór tworzony przez pływalność i / lub opór stawiany przez wodę
  - Wzór:  $Opór = 1/2 \times [gęstość\ wody] \times [współczynnik\ oporu] \times [powierzchnia\ przekroju\ poprzecznego] \times [prędkość\ obiektu]^2$
6. Ruchomość Stawów
  - Przyznawana, gdy wymagane działanie (nie Pozycja początkowa) wykracza poza normalny Zakres Ruchu.

## 10.2. TABELE PRZEJŚĆ

Poniższa tabela przedstawia numeryczne wartości dla każdego Przejścia.

### 10.2.1. Kategoria 1: Airborne – pozioma podstawa

1-01	Back Layout do Ballet Leg (prosta)	18,5
1-02	Back Layout do Bent Knee Back Layout	10,5
1-03	Back Layout do Tub	2,0
1-04	Podwójna Ballet Leg 360° Rotacja Na Powierzchni	24,0
1-05	Ballet Leg Double do Ballet Leg (prosta)	24,5
1-06	Ballet Leg Double do Tub	19,0
1-07	Ballet Leg do Back Layout (prosta)	18,5
1-08	Ballet Leg do Ballet Leg Double (prosta)	24,5
1-09	Ballet Leg do Bent Knee Back Layout	11,0
1-10	Ballet Leg do Flamingo	7,5

1-11	Bent Knee Back Layout do Back Layout	10,5
1-12	Bent Knee Back Layout do Ballet Leg	11,0
1-13	Flamingo do Back Layout	15,0
1-14	Flamingo do Ballet Leg Double	13,0
1-15	Flamingo do Bent Knee Back Layout	15,0
1-16	Front Layout do Bent Knee Front Layout	4,0
1-17	Tub do Back Layout	3,0
1-18	Tub do Ballet Leg Double	19,0
1-19	Zmiana Ballet Leg	17,0
1-20	Flamingo do Ballet Leg	13,0

### 10.2.2. Kategoria 2: Airborne – pionowa podstawa

2-01	Bent Knee Vertical (niestabilna podstawa) do Submerged Bent Knee Vertical	11,0
2-02	Bent Knee Vertical (niestabilna podstawa) do Submerged Vertical	12,0
2-03	Bent Knee Vertical do Vertical	12,0
2-04	Fishtail do Bent Knee Vertical	12,5
2-05	Fishtail do Front Pike	14,5
2-06	Fishtail do Knight (zachowując 90°)	31,0
2-07	Fishtail do Knight po powierzchni wody	21,0
2-08	Fishtail do Split	15,5
2-09	Fishtail do Split (szybki, na krzyż)	20,0
2-10	Fishtail do Vertical	20,5
2-11	Front Pike do Bent Knee Vertical	15,0
2-12	Front Pike do Fishtail	14,5
2-13	Front Pike do Split	20,0
2-14	Front Pike do Vertical	33,0
2-15	Vertical do Split w powietrzu (niestabilna podstawa)	17,0
2-17	Vertical do Fishtail	20,5
2-19	Vertical do Knight	23,5
2-20	Vertical do Szpagatu	17,0

2-21	Vertical do Split (szybko)	19,0
2-22	Vertical do Front Pike	33,0
2-23	Vertical do Bent Knee Vertical	16,5
2-24	Vertical do Bent Knee Vertical (wszystko na niestabilnej podstawie)	18,5
2-25	Bent Knee Vertical do Split w powietrzu (wszystko na niestabilnej podstawie)	19,0
2-26	Vertical do Bent Knee Vertical do Split w powietrzu do Verticalu (wszystkie podstawy niestabilne)	31,5
2-27	Vertical do Fishtail (wszystkie podstawy niestabilne)	18,5
2-28	Vertical do Fishtail (szybko)	22,5
2-29	Front Pike do Fishtail (szybko)	12,5
2-30	Fishtail do Bent Knee Vertical (szybko)	12,5
2-31	Bent Knee Vertical do Fishtail (szybko, zmiana)	18,5
2-32	Fishtail do Knight (podnosząc)	28,0
2-34	Fishtail do Bent Knee Vertical (niestabilnie, zmiana, szybko)	17,0
2-35	Bent Knee Vertical do Fishtail	12,0
2-36	Fishtail do Vertical (niestabilna podstawa)	14,0
2-37	Vertical do Side Fishtail (wszystko na niestabilnej podstawie)	18,5
2-38	Fishtail do Knight (podnosząc, szybko)	26,0
2-39	Fishtail do Vertical (szybko)	20,5

### 10.2.3. Kategoria 3: podstawa lub ruch w wygięciu

3-01	Split w powietrzu do Split w powietrzu	22,0
3-02	Split w powietrzu do Vertical (niestabilna podstawa)	13,0
3-03	Split w powietrzu do Bent Knee Vertical (niestabilna podstawa)	13,0
3-04	Wygięty Bent Knee Vertical do Ballet Leg	24,5
3-05	Wygięty Bent Knee Vertical do Knight	20,0
3-06	Wygięty Fishtail do Fishtail	14,0
3-07	Back Layout Position do Bent Knee Surface Arch	17,5
3-08	Back Layout Position do Surface Arch	12,0
3-09	Ballet Leg do Knight	25,0
3-10	Bent Knee Front Layout Position do wygiętego Bent Knee Vertical	31,0
3-11	Bent Knee Front Layout Position do Bent Knee Surface Arch	47,0
3-12	Bent Knee Surface Arch do Bent Knee Vertical	21,0
3-13	Bent Knee Surface Arch do Surface Arch	11,5
3-15	Bent Knee Surface Arch do Vertical	21,0
3-16	Bent Knee Vertical do Bent Knee Surface Arch	19,0
3-17	Fishtail do Bent Knee Surface Arch (szybko)	36,0
3-18	Front Layout Position do wygiętego Fishtail	30,5
3-19	Front Layout Position do Split	48,0
3-20	Front Layout Position do Split na Powierzchni	9,0
3-21	Knight do Ballet Leg	22,0
3-22	Knight do Bent Knee Surface Arch	15,0

3-24	Knight do Fishtail (ciało rotuje o 180°)	14,0
3-25	Knight do Fishtail przy powierzchni	18,0
3-26	Knight do Split	15,5
3-27	Knight do Surface Arch	18,5
3-28	Knight do Vertical	26,5
3-29	Split do Fishtail	14,5
3-30	Split do Front Pike	19,0
3-31	Split do Knight	17,5
3-32	Split do Surface Arch	23,0
3-33	Split do Vertical	20,0
3-34	Split do Vertical na poziomie kostek	5,0
3-35	Surface Arch do Back Layout Position	7,0
3-36	Surface Arch do Knight	23,5
3-37	Surface Arch do Split	29,0
3-38	Surface Arch do Vertical	37,0
3-39	Bent Knee Surface Arch do Knight	14,0
3-40	Vertical do Surface Arch	37,0
3-41	Split do Vertical (szybko)	16,0
3-42	Vertical do Bent Knee Surface Arch	21,0
3-43	Split w powietrzu do Vertical z Twirl (niestabilna podstawa)	27,0
3-44	Szpagat w powietrzu do Bent Knee Vertical z Twirl (niestabilna podstawa)	25,0

3-23	Knight do Bent Knee Vertical	21,0
------	------------------------------	------

3-45	Front Layout Position do Split, szybko	43,0
------	--	------

#### 10.2.4. Kategoria 4: w powietrzu – ruchy w kole

4-01	Back Layout Position do pierwszej ćwiartki obrotu Dolphin (głową w przód)	7,0
------	---	-----

#### 10.2.5. Kategoria 5: w dół

5-01	Back Layout Position do Back Pike pod wodą	7,0
5-02	Back Layout Position do Ballet Leg Double pod wodą	10,0
5-03	Ballet Leg Double do Ballet Leg Double pod wodą	16,0
5-04	Ballet Leg do Ballet Leg pod wodą	13,5
5-05	Bent Knee Vertical do Bent Knee Vertical pod wodą	10,0
5-06	Bent Knee Vertical do Vertical	9,0
5-07	Bent Knee Vertical na niestabilnej podstawie do Bent Knee Vertical pod wodą	11,0
5-08	Vertical na poziomie kostek do Vertical pod wodą	5,0
5-09	Vertical do Vertical na poziomie kostek	14,0
5-10	Vertical do Vertical pod wodą	14,0

5-11	Vertical na niestabilnej podstawie do Vertical pod wodą	13,0
5-12	Ballet Leg Double do Back Pike pod wodą	12,0
5-13	Bent Knee Vertical na niestabilnej podstawie do Vertical pod wodą	9,0
5-14	Vertical do Vertical pod wodą (szybko)	13,0
5-15	Vertical na niestabilnej podstawie do Vertical na poziomie kostek	13,0
5-16	Bent Knee Vertical do Bent Knee Vertical pod wodą na poziomie kostek (szybko)	11,0
5-17	Bent Knee Vertical do Bent Knee Vertical pod wodą (szybko)	11,0
5-18	Bent Knee Vertical do Bent Knee Vertical na poziomie kostek	10,0
5-19	Fishtail do Vertical pod wodą	8,5

**10.2.6. Kategoria 6: wielowymiarowe**

6-01	Wygięty Bent Knee Vertical do Flamingo pod wodą	21,0
6-02	Back Layout do Front Pike (obrót Albatross)	15,0
6-03	Ballet Leg do Fishtail (Catalina Rotation)	24,0
6-04	Bent Knee Surface Arch do Vertical z rotacją o 360°	27,5
6-05	Fishtail do Ballet Leg (odwrotna Catalina Rotation)	24,0
6-06	Fishtail do Ballet Leg Double z odwrotną Catalina Rotation	31,5
6-07	Front Pike do Split poprzez Fishtail Boczny	23,0
6-08	Front Pike do Vertical z Pełnym Twist (360°)	37,0
6-09	Side Ballet Leg do Front Pike	8,0

6-10	Split przez Knight do Vertical z Nogą Zgiętą z 1/2 Twist	22,0
6-11	Split do Fishtail z szybką rotacją o 180°	16,5
6-12	Ballet Leg Double pod wodą do Vertical z rotacją o 180°	19,0
6-13	Ballet Leg pod wodą do Fishtail (Catalina Rotation)	14,5
6-14	Front Pike do Vertical z Half Twist (180° rotacja – szybko)	33,0
6-15	Vertical pod kątem 45° od osi pionowej do Surface Arch z rotacją o 90°	26,0
6-16	Front Pike do Fishtail z Full Twist (rotacja o 360°)	32,0
6-17	Bent Knee Surface Arch do Vertical w czasie gdy wykonywany jest Twirl	29,0
6-18	Front Pike do Bent Knee Vertical z Half Twist (rotacja o 180° – szybko)	17,0

**10.2.7. Kategoria 7: pod wodą**

7-01	Ballet Leg Double pod wodą do Ballet Leg Double	16,0
7-02	Ballet Leg Double pod wodą do Split	11,0
7-03	Ballet Leg Double pod wodą do Ballet Leg pod wodą	8,0
7-04	Ballet Leg Double pod wodą do Flamingo pod wodą	3,0
7-05	Ballet Leg Double pod wodą do Heron Pike pod wodą	5,0
7-06	Ballet Leg pod wodą do Ballet Leg	9,0
7-07	Bent Knee Vertical pod wodą do Bent Knee Vertical	9,0

7-09	Flamingo pod wodą do Flamingo	10,0
7-10	Vertical pod wodą do Fishtail	7,5
7-11	Vertical pod wodą do Back Pike pod wodą	12,0
7-12	Vertical pod wodą do Podwójnej Ballet Leg pod wodą	10,0
7-13	Vertical pod wodą do Vertical	13,0
7-14	Ballet Leg Double pod wodą do Front Pike pod wodą	5,0
7-15	Ballet Leg Double pod wodą do Flamingo z rotacją o 180°	15,5

7-08	Flamingo pod wodą do Ballet Leg	10,5
------	---------------------------------	------

7-16	Ballet Leg Double pod wodą do Flamingo z rotacją o 360°	18,5
------	---	------

### 10.2.8. Kategoria 8: rotacja przez oś boczną

8-01	Back Layout do Front Pike	14,0
8-02	Back Layout do Tuck głową w dół przez Ballet Leg (szybko)	16,5
8-03	Back Layout do Tuck	3,0
8-04	Front Pike „V” do Back Layout	5,0
8-05	Front Pike do „V”	13,0
8-06	Ballet Leg do Fishtail (czubek)	33,0
8-07	Fishtail do Ballet Leg (czubek)	33,0
8-08	Front Layout do Front Pike	6,0

8-09	Front Pike (głową w dół) do Front Layout	6,0
8-10	Front Pike (nogi w dół) do Front Layout	6,0
8-11	Front Pike do Ballet Leg Double pod wodą	8,0
8-12	Ballet Leg Double pod wodą do Front Pike (nogi w dół)	8,0
8-13	Tuck do Back Layout	3,0
8-14	Tuck do Tuck głową w dół	2,0
8-15	Tuck do Tuck	5,0
8-16	Ballet Leg do Tuck głową w dół	6,0

### 10.2.9. Kategoria 9

#### 10.2.9.1. Rotacja przez oś podłużną – Twist

9.1-01	Ballet Leg do Side Ballet Leg	18,5
9.1-02	Bent Knee Vertical Full Twist	20,0
9.1-03	Bent Knee Vertical Half Twist	15,0
9.1-04	Bent Knee Vertical do Vertical z Full Twistem (wyprostowywanie i dołączanie)	22,0
9.1-05	Bent Knee Vertical do Vertical z Half Twistem (wyprostowywanie i dołączanie)	16,5
9.1-06	Fishtail 2 Full Twist (dwie rotacje o 720° – szybko)	50,0
9.1-07	Fishtail Half Twist	17,0
9.1-08	Knight Full Twist	34,0
9.1-09	Knight Half Twist	24,0

9.1-16	Vertical do Bent Knee Vertical z Full Twist	24,5
9.1-17	Vertical do Split z Full Twist (otwieranie 360°)	26,0
9.1-18	Vertical do Split z Half Twist (otwieranie 180°)	20,0
9.1-19	Fishtail do Vertical z rotacjami o 720° – szybko	37,0
9.1-20	Fishtail do Vertical z rotacjami o 360° – szybko	26,5
9.1-21	Split do Vertical z Full Twist (zamykanie 360°) – szybko	29,0
9.1-23	Side Fishtail do Vertical 45° od osi pionowej z rotacjami o 180°	23,5
9.1-24	Vertical Half Twist 45° od osi pionowej	24,0
9.1-25	Fishtail do Vertical z rotacjami o 180°	21,5

9.1-10	Split Half Twist	13,0
9.1-11	Split do Split (Ariana Rotation)	17,0
9.1-12	Split do Vertical z Full Twist (zamykanie 360°)	27,0
9.1-13	Split do Vertical z Half Twist (zamykanie 180°)	17,0
9.1-14	Vertical Full Twist	32,0
9.1-15	Vertical Half Twist	21,0

9.1-26	Vertical 2 Full Twist (720°)	54,0
9.1-27	Fishtail rotacja o 360°	24,0
9.1-29	Knight do Vertical z rotacjami o 360° – szybko	36,0
9.1-30	Vertical do Bent Knee Vertical z Half Twist	17,5
9.1-31	Fishtail do Knight na powierzchni wody z rotacjami o 360°	33,0

#### 10.2.9.2. Rotacja przez oś podłużną – Twirl

9.2-01	Szpagat w powietrzu do Vertical z Twirl (wszystkie podstawy niestabilne)	30,0
9.2-02	Bent Knee Vertical do Vertical z Twirl	21,5
9.2-03	Bent Knee Vertical Twirl	20,0
9.2-04	Split do Vertical z Twirl	22,0
9.2-05	Vertical do Bent Knee Vertical z Twirl	21,0
9.2-06	Vertical Twirl	26,0
9.2-07	Vertical Twirl – niestabilna podstawa	40,0

9.2-08	Vertical Twirl na poziomie kostek	11,0
9.2-09	Bent Knee Vertical Twirl (niestabilny)	25,0
9.2-10	Fishtail do Bent Knee Vertical (zmiana) do Fishtail	19,0
9.2-11	Vertical do Bent Knee Vertical z Twirl (niestabilny)	26,0
9.2-12	Split do Vertical z Twirl (zamykanie 180°)	18,0
9.2-13	Fishtail do Vertical z Twirl (szybki)	23,5
9.2-14	Knight do Vertical z Twirl – szybki	28,5

#### 10.2.9.3. Rotacja przez oś podłużną – Descending Spins

9.3-01	Bent Knee Vertical 180° (w dół)	16,0
9.3-02	Bent Knee Vertical 360° (w dół)	19,0
9.3-03	Bent Knee Vertical Continuous Spin 720° (szybko)	27,0
9.3-04	Bent Knee Vertical dołączenie Continuous Spin 1080° (szybko)	28,0
9.3-05	Bent Knee Vertical dołączenie Spin 180° (w dół)	13,0

9.3-16	Vertical Continuous Spin 720° (szybko)	34,0
9.3-17	Vertical Continuous Spin 720° (niestabilna podstawa – szybko)	67,0
9.3-18	Bent Knee Vertical dołączenie do Continuous Spin 720° (szybko)	24,0
9.3-19	Bent Knee Vertical 180° (w dół, niestabilna podstawa – szybko)	21,0
9.3-20	Bent Knee Vertical 180° (w dół, niestabilna podstawa – szybko)	27,0

9.3-06	Bent Knee Vertical dołączenie Spin 180° (niestabilna podstawa – szybko)	18,0
9.3-07	Bent Knee Vertical dołączenie Spin 360° (w dół)	16,0
9.3-08	Fishtail do Vertical Continuous Spin 720° (Helicopter Spin – szybko)	29,5
9.3-09	Fishtail do Vertical Spin 360° (Helicopter Spin)	17,5
9.3-10	Vertical 180° (w dół)	16,0
9.3-11	Vertical 180° (niestabilna podstawa – szybko)	24,0
9.3-12	Vertical 360° (w dół)	19,0
9.3-13	Vertical 360° (niestabilna podstawa – szybko)	39,0
9.3-14	Vertical Continuous Spin 1080° (szybko)	49,0
9.3-15	Vertical Continuous Spin 1440° (szybko)	60,0

9.3-21	Bent Knee Vertical Continuous Spin 720° (niestabilna podstawa – szybko)	36,0
9.3-22	Bent Knee Vertical dołączanie Spin 360° (niestabilna podstawa – szybko)	24,0
9.3-23	Fishtail – Bent Knee – Vertical dołączenie Spin 360° (niestabilna podstawa – szybko)	26,0
9.3-24	Fishtail do Vertical Spin 360° (niestabilna podstawa, szybka Helicopter Rotation)	25,5
9.3-25	Fishtail do Vertical Spin 180° (szybka Helicopter Rotation)	12,5
9.3-26	Vertical 360° (w dół – szybko)	23,0
9.3-27	Vertical Continuous Spin 540° (niestabilna podstawa – szybko)	44,0
9.3-28	Fishtail do Vertical Spin 180° (niestabilna podstawa, szybka Helicopter Rotation)	17,5
9.3-29	Vertical 180° (w dół – szybko)	19,0

#### 10.2.9.4. Rotacja przez Oś Podłużną – Ascending Spins

9.4-01	Bent Knee Vertical 180° (w górę)	16,0
9.4-02	Bent Knee Vertical 360° (w górę)	17,0
9.4-03	Bent Knee Vertical dołączenie 180° (w górę)	17,5
9.4-04	Bent Knee Vertical dołączenie 360° (w górę)	18,5

9.4-05	Vertical 180° (w górę)	20,0
9.4-06	Vertical 360° (w górę)	21,0
9.4-07	Vertical 180° (w górę, szybko)	21,0

### 10.2.9.5. Rotacja przez Oś Podłużną – Akcje łączone

9.5-01	Bent Knee Combined Spin (360° + 360°)	48,0
9.5-02	Bent Knee Combined Spin dołączanie i zginanie (360° + 360°)	40,0
9.5-03	Combined Spin (1080° + 1080°)	63,0
9.5-04	Combined Spin (360° + 360°)	40,0
9.5-05	Reverse Bent Knee Combined Spin (360° + 360°)	32,0
9.5-06	Reverse Combined Spin (360° + 360°)	40,0

9.5-07	Reverse Combined Spin (1080° + 1080°)	63,0
9.5-08	Twist Spin	48,0
9.5-09	Combined Spin (360° + 360°) (szybko)	42,0
9.5-10	Combined Spin (720° + 720°) (szybko)	50,0
9.5-11	Combined Spin (720° + 720°)	44,0
9.5-12	Combined Spin (1080° + 1080°) (szybko)	69,0

### 10.2.10. Kategoria 10 – Unrolls

10-01	Ballet Leg Double do Vertical	28,0
10-02	Flamingo do Bent Knee Vertical	20,0
10-03	Flamingo do Fishtail	22,5
10-04	Inverted Tuck do Bent Knee Vertical	15,0
10-05	Inverted Tuck do Vertical	23,0
10-06	Inverted Tuck do Vertical z rotacją 360°	25,0

10-07	Back Pike pod wodą do Bent Knee Vertical niestabilna (Thrust)	28,0
10-08	Back Pike pod wodą do Vertical niestabilna (Thrust)	31,0
10-09	Ballet Leg Double pod wodą do Knight (Aurora)	16,0
10-10	Ballet Leg Double pod wodą do Vertical (średnia)	19,0
10-11	Heron Pike pod wodą do Bent Knee Vertical niestabilna (Thrust)	28,0
10-12	Inverted Tuck do Vertical (szybko)	20,0

## 10.3. PROCEDURY DLA OKREŚLANIA STOPNIA TRUDNOŚCI

1. Należy określić numeryczną wartość każdego Przejścia w Figurze lub Elemencie (jak pokazano w powyższej tabeli).

2. Należy dodać Numeryczną Wartość Przejścia (ang.: Numerical Value of Transition (NVT)) wszystkich Przejść:

$$NV = \sum NVT$$

NV = numeryczna wartość sumy trudności wszystkich Przejść w Figurze lub Elemencie.

### 3. Wzór na stopień trudności:

DD = stopień trudności Figury lub Elementu (ang.: Degree of Difficulty)

$$DD = NV / K + C$$

K i C: stałe wybrane umożliwiające przeliczenie wszystkich NV na DD w wybranym zakresie DD. Dla istniejącego zakresu NV (2-69), z określonym zakresem DD od 1.1 do 3.7 te stałe są następujące:

$$K = 54,3$$

$$C = 0,85$$

## 11. ANALIZA FIGUR

### 11.1. ANALIZA PODSTAWOWYCH POZYCJI

We wszystkich Podstawowych Pozycjach (BP) ciała:

- a) pozycje rąk są opcjonalne,
- b) palce nóg muszą być napięte i skierowane w dół, kostki muszą być wyciągnięte,
- c) nogi, tułów i szyja są w pełni wyprostowane, chyba że jest to inaczej określone, i
- d) diagramy są jedynie przewodnikami. W przypadku rozbieżności między diagramem a opisem pierwszeństwo ma angielski opis Pozycji Podstawowych.

Poniższa tabela zawiera listę Podstawowych Pozycji ciała w Pływaniu Artystycznym, a ich szczegółowy opis znajduje się w kolejnych sekcjach.

BP #	Typ BP	BP #	Typ BP
BP 1	<b>Back Layout Position</b>	BP 11	<b>Back Pike Position</b>
BP 2	<b>Front Layout Position</b>	BP 12	
BP 3	<b>Ballet Leg Position</b>	BP 13	<b>Surface Arch Position</b>
BP 4	<b>Flamingo Position</b>	BP 14	<b>Bent Knee Positions</b>
BP 5	<b>Ballet Leg Double Position</b>	BP 15	<b>Tub Position</b>
BP 6	<b>Vertical Position</b>	BP 16	<b>Split Position</b>
BP 7	<b>Crane Position</b>	BP 17	<b>Knight Position</b>
BP 8	<b>Fishtail Position</b>	BP 18	<b>Knight Variant Position</b>
BP 9	<b>Tuck Position</b>	BP 19	<b>Side Fishtail Position</b>
BP 10	<b>Front Pike Position</b>		

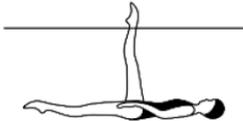
### 11.1.1. BP 1 Back Layout Position

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<p>1. Ciało napięte i wyciągnięte, z twarzą, klatką piersiową, udami i stopami na powierzchni wody.</p> <p>2. Głowa (szczególnie uszy), biodra i kostki na jednej prostej poziomej linii.</p>		<p>1. Sprawia wrażenie, że ciało jest maksymalnie rozciągnięte w poziomie. Przód tułowia na powierzchni wody.</p> <p>2. Ocena na podstawie wzrokowego sprawdzenia umiejscowienia punktów na poziomej linii: uszy, staw barkowy, staw biodrowy i kostki. Ta wyimaginowana pozioma linia powinna przebiegać przez środek tułowia zawodnika.</p>

### 11.1.2. BP 2 Front Layout Position

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<p>1. Ciało napięte i wyciągnięte z głową, wyższą częścią pleców, pośladkami i piętami na powierzchni wody.</p> <p>2. Jeżeli nie określono inaczej, twarz może być w wodzie lub nad wodą.</p>		<p>1. Sprawia wrażenie, że ciało jest maksymalnie rozciągnięte w poziomie. Ocena na podstawie wzrokowego sprawdzenia umiejscowienia punktów na poziomej linii: uszy, stawy barkowe, stawy biodrowe i pięty.</p> <p>2. Od momentu osiągnięcia Pozycji głowy w wodzie lub nad wodą Pozycja jest utrzymana. Jeśli głowa jest nad wodą, uszy nie będą na poziomej osi ciała, a plecy mogą być trochę niżej i wygięte. Stawy biodrowe, łydki i pięty pozostają na powierzchni wody.</p>

### 11.1.3. BP 3 Ballet Leg Position

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<b>a) Na powierzchni</b>		
1. Ciało w Pozycji <b>Back Layout Position</b> .		1. Patrz: BP 1, <b>Back Layout Position</b> . Uszy, staw barkowy, staw biodrowy oraz kostki nogi położonej na wodzie są ułożone w maksymalnie liniowym poziomym ułożeniu.
2. Jedna noga wyprostowana prostopadle do powierzchni wody.		2. Kąt prosty (90°) między wyprostowaną nogą i powierzchnią wody oraz między wyprostowaną nogą a tułowiem pozostającym w jednej prostej poziomej linii.
<b>b) Pod wodą</b>		
1. Głowa, tułów i noga pozioma równoległe do powierzchni wody.		1. Patrz: wytyczne do ułożenia ciała zgodnie z BP 1, <b>Back Layout Position</b> .
2. Jedna noga wyprostowana prostopadle do powierzchni wody z poziomem wody między kostką i kolaniem.		2. Kąty między nogą pionową i powierzchnią wody oraz nogą pionową i tułowiem muszą być utrzymane i wynosić 90°.

### 11.1.4. BP 4 Flamingo Position

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<b>a) Na powierzchni</b>		
1. Jedna noga wyprostowana prostopadle do powierzchni wody.		1. Między nogą prostą i powierzchnią wody jest kąt prosty (90°).
2. Druga noga zgięta i przyciągnięta do klatki piersiowej. Noga pionowa krzyżuje się w połowie łydki nogi zgiętej. Stopa, gołeń i kolano nogi zgiętej są równoległe do powierzchni wody.		2. Goleń nogi zgiętej powinna być „sucha”. Noga pionowa styka się z nogą poziomą w połowie podudzia nogi poziomej.

3. Twarz na powierzchni wody.

**b) Pod wodą**

1. Tułów, głowa oraz goleń i stopa nogi zgiętej równoległe do powierzchni wody.
2. Kąt 90° między tułowiem i wyprostowaną nogą.
3. Poziom wody między kolanem i kostką prostej nogi.



3. Klatka piersiowa blisko powierzchni wody z ramionami do tyłu. Uszy, ramiona i biodra w jednej prostej linii przy zachowaniu wyprostowanego i wyciągniętego kręgosłupa.

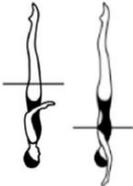
1. Ucho, stawy barkowe i stawy biodrowe w jednej prostej linii.
2. Pionowa noga jest wyprostowana i wyciągnięta w sposób prostopadły do nogi zgiętej i krzyżuje się z nią w połowie długości między kolanem i kostką zgiętej nogi.

**11.1.5. BP 5 Ballet Leg Double Position**

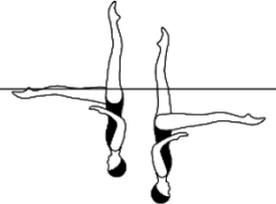
OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<p><b>a) Na powierzchni</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Nogi złączone i wyprostowane prostopadle do powierzchni wody.</li><li>2. Głowa w linii z tułowiem.</li><li>3. Twarz na powierzchni wody.</li></ol>		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nogi maksymalnie wyciągnięte i napięte pod kątem prostym (90°) do powierzchni wody.</li><li>2. Klatka piersiowa blisko powierzchni, ramiona do tyłu. Uszy, stawy biodrowe i stawy barkowe w jednej prostej linii przy zachowaniu wyprostowanego i wyciągniętego kręgosłupa.</li></ol>
<p><b>b) Pod wodą</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tułów i głowa równoległe do powierzchni wody.</li><li>2. Kąt 90° między tułowiem i wyprostowanymi nogami.</li></ol>		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uszy, stawy barkowe i stawy biodrowe w jednej prostej linii.</li><li>2. Nogi prostopadle do powierzchni wody. Tułów zgięty pod kątem 90°.</li></ol>

- Poziom wody między kolanami i kostkami prostych nóg.

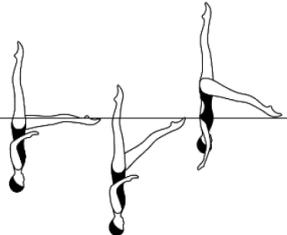
### 11.1.6. BP 6 Vertical Position

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Ciało napięte i wyciągnięte prostopadle do powierzchni wody; nogi złączone, głowa w dół.		1. Pełne napięcie i wyciągnięcie ciała.
2. Głowa (szczególnie uszy), biodra i kostki w jednej linii.		2. Ocena na podstawie wzrokowego sprawdzenia umiejscowienia punktów na pionowej linii: uszy, stawy barkowe, stawy biodrowe i kostki.

### 11.1.7. BP 7 Crane Position (obecnie nie jest wykonywana w żadnej Figurze World Aquatics)

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Ciało napięte i wyciągnięte w <b>Vertical Position</b> z jedną nogą wyprostowaną w przód pod kątem 90° w stosunku do ciała.		1. Ułożenie ciała zgodnie z BP 6 <b>Vertical Position</b> . Wyprostowana do przodu noga musi być równoległa do powierzchni wody. Biodra muszą być na poziomej linii.

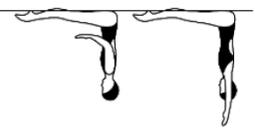
### 11.1.8. BP 8 Fishtail Position

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Ciało napięte i wyciągnięte w <b>Vertical Position</b> z jedną nogą wyprostowaną w przód. Stopa nogi przedniej jest na powierzchni wody niezależnie od poziomu, na którym znajdują się biodra.		1. Ułożenie ciała tak jak w BP 6 <b>Vertical Position</b> . Stopa przedniej nogi musi być na powierzchni wody. Stawy biodrowe muszą być w poziomej linii.

### 11.1.9. BP 9 Tuck Position

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Ciało tak kompaktowe jak to możliwe, z zaokrąglonymi plecami i złączonymi nogami.		1. Nogi złączone, z gołeniami na powierzchni wody, i przyciągnięte ciasno do klatki piersiowej.
2. Pięty blisko pośladków.		2. Pozycja maksymalnie kompaktowa. Podbródek przyciągnięty do klatki piersiowej.
3. Głowa blisko kolan.		3. W odwróconej BP 9 <b>Tuck Position</b> golenie są prostopadłe do powierzchni wody, pośladki pozostają na powierzchni, a poziom wody znajduje się pomiędzy kostkami a połową stopy.

### 11.1.10. BP 10 Front Pike Position

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Ciało zgięte w biodrach pod kątem 90°.		1. Kąt dokładnie 90°.
2. Nogi wyciągnięte, napięte i złączone.		2. Nogi w pełni wyprostowane, z kostkami w jednej linii z biodrami.
3. Tułów wyciągnięty i napięty – plecy i głowa w jednej linii.		3. Plecy płaskie, z uszami, stawami barkowymi i stawami biodrowymi w jednej prostej pionowej linii od momentu osiągnięcia Pozycji.

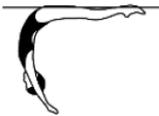
### 11.1.11. BP 11 Back Pike Position

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Ciało zgięte w biodrach tworzy kąt ostry o rozwartości 45° lub mniej.		1. Nogi są blisko klatki piersiowej przy zachowaniu jednej prostej linii przechodzącej przez wyprostowane plecy i głowę.
2. Nogi wyciągnięte, napięte i złączone.		2. Pełne napięcie i wyciągnięcie nóg, kostek i stóp.

3. Tułów wyciągnięty i napięty z prostymi plecami i głową w jednej linii.

3. Plecy są proste. Uszy, staw barkowy, środek tułowia widzianego z boku i staw biodrowy są w jednej prostej linii. Od momentu osiągnięcia Pozycji rozwartość kąta pozostaje taka sama.

#### 11.1.12. BP 13 Surface Arch Position

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plecy wygięte w części lędźwiowej, przy zachowaniu bioder, barków i głowy na pionowej linii.</li> <li>2. Nogi złączone i na powierzchni wody.</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stawy biodrowe i stawy barkowe leżą na prostych poziomych liniach, przy czym obie te linie są „w kwadracie” i równoległe do siebie. Głowa (szczególnie uszy) i barki w jednej linii.</li> <li>2. Biodra na powierzchni wody.</li> </ol>

#### 11.1.13. BP 14 Bent Knee Positions

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ciało w Pozycjach: <b>Front Layout, Back Layout, Vertical</b> lub <b>Arched</b>.</li> <li>2. Jedna noga jest zgięta, a duży palec tej nogi dotyka wewnętrznej strony wyprostowanej nogi na wysokości kolana lub wyżej.</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Patrz: BP 2, BP 1, BP 6 i BP 13.</li> <li>2. Położenie dużego palca zgiętej nogi względem wyprostowanej nogi może różnić się dla różnych Figur, ale powinno pozostać niezmienione od momentu osiągnięcia Pozycji. Wspomniany duży palec nie powinien znajdować się z przodu lub z tyłu wyprostowanej nogi.</li> </ol>

##### a) Bent Knee Front Layout Position

1. Ciało wyprostowane we **Front Layout Position**, z udem nogi zgiętej ułożonym prostopadłe do powierzchni wody.
2. Jeżeli nie określono inaczej, twarz może być nad wodą lub w wodzie.



1. W BP 2 **Front Layout Position** ułożenie wyprostowanej nogi, tułowia i głowy pozostaje niezmiennie.
2. Raz ustawiona Pozycja głowy (nad wodą lub w wodzie) pozostaje niezmienna. Gdy twarz jest nad wodą, uszy nie będą na linii poziomej, a plecy mogą być delikatnie wygięte. Staw biodrowy, łydka i pięta nogi prostej pozostają na powierzchni wody.

### b) Bent Knee Back Layout

1. Ciało wyprostowane w **Back Layout Position**.



2. Udo nogi zgiętej jest prostopadłe do powierzchni wody.

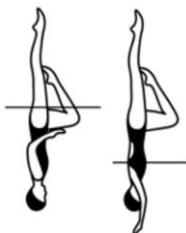


1. W BP 1 **Back Layout Position** uszy, staw barkowy, staw biodrowy oraz kostka wyprostowanej nogi ułożone są w jednej prostej poziomej linii.

2. Kąt  $90^\circ$  pomiędzy udem i powierzchnią wody oraz pomiędzy udem i tułowiem. Przy maksymalnej wysokości, między tyłem uda i łydką zgiętej nogi oraz powierzchnią wody jest widoczna przestrzeń wypełniona powietrzem.

### c) Bent Knee Vertical Position

1. Ciało wyprostowane w **Vertical Position** z udem nogi zgiętej równoległe do powierzchni wody.



1. W BP 6 **Vertical Position** – ustawienie prostej nogi, tułowia i głowy w linii prostej pozostaje niezmiennie.

### d) Bent Knee Surface Arch Position

1. Ciało wygięte w odcinku lędźwiowym, z biodrami, barkami i głową w pionie.



2. Udo nogi zgiętej jest prostopadłe do powierzchni wody.

1.1. W BP 13 **Surface Arch Position** stawy biodrowe oraz stawy barkowe leżą na prostych horyzontalnych liniach, przy czym obie te linie są „w kwadracie” i równoległe do siebie. Głowa (szczególnie uszy) jest w jednej linii z barkami.

1.2. Biodra są na powierzchni wody.

2. Kąt  $90^\circ$  pomiędzy udem nogi zgiętej i powierzchnią wody. Pożądana jest wolna przestrzeń między łydką i udem nogi zgiętej a powierzchnią wody.

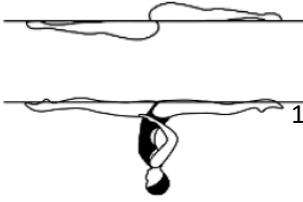
#### 11.1.14. BP 15 Tub Position

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nogi zgięte i złączone, stopy i golenie równoległe i na powierzchni wody, uda prostopadłe.</li><li>2. Głowa w jednej linii z tułowiem.</li><li>3. Twarz na powierzchni wody.</li></ol>		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kolana i stawy biodrowe w linii pionowej z udami położonymi prostopadle do powierzchni wody. Nogi od palców stóp do kolan „suche”.</li><li>2. Klatka piersiowa blisko powierzchni wody, ramiona ściągnięte w tył. Uszy, stawy barkowe i stawy biodrowe w jednej prostej linii przy zachowaniu wyciągnięcia i napięcia kręgosłupa.</li></ol>

#### 11.1.15. BP 16 Split Position

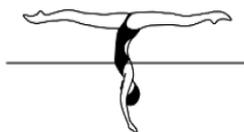
OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nogi rozstawione równomiernie do przodu i do tyłu.</li><li>2. Nogi równoległe do powierzchni wody.</li><li>3. Odcinek lędźwiowy pleców wygięty, biodra, ramiona i głowa w linii pionowej.</li><li>4. Kąt 180° między wyprostowanymi nogami (płaski szpagat), przy czym wewnętrzne strony nóg leżą na jednej prostej horyzontalnej linii niezależnie od wysokości bioder nad wodą.</li></ol>		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pełny wyprost nóg na powierzchni lub nad powierzchnią wody.</li><li>4. Płaski szpagat. Stawy biodrowe oraz stawy barkowe leżą na prostych horyzontalnych liniach, przy czym obie te linie są „w kwadracie” i równoległe do siebie.</li></ol>

##### a) Surface Split Position

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nogi są „suche” na powierzchni wody.</li></ol>		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pełen wyprost nóg na powierzchni wody. Krocze i nogi „suche” na powierzchni wody.</li></ol>
---	---	--

### b) Airborne Split Position

1. Nogi są nad powierzchnią wody.



1. Pełen wyprost nóg nad powierzchnią wody. Pożądana jest maksymalna wysokość.
2. Obie nogi równoległe do powierzchni wody.

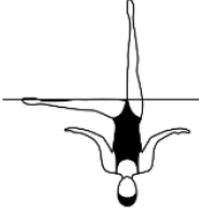
### 11.1.16. BP 17 Knight Position

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa wygięty; biodra, ramiona i głowa w linii pionowej.</li><li>2. Jedna noga pionowo.</li><li>3. Druga noga jest wyprostowana do tyłu na powierzchni wody oraz tak bardzo pozioma jak to możliwe.</li></ol>		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wygięcie jest tylko w dolnym odcinku kręgosłupa.</li><li>2. Uszy, stawy barkowe, stawy biodrowe i kostka nogi pionowej w jednej prostej pionowej linii.</li><li>3. Stawy biodrowe oraz stawy barkowe leżą na prostych horyzontalnych liniach, przy czym obie te linie są „w kwadracie” i równoległe do siebie. Przednia strona wyprostowanej horyzontalnej nogi jest skierowana w górę.</li></ol>

### 11.1.17. BP 18 Knight Variant Position

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa wygięty; biodra, ramiona i głowa w linii pionowej.</li><li>2. Jedna noga pionowo.</li><li>3. Druga noga z tyłu z kolanem zgiętym pod kątem 90° lub mniejszym.</li><li>4. Udo i podudzie nogi zgiętej są równoległe do powierzchni wody.</li></ol>		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wygięcie jest tylko w dolnym odcinku kręgosłupa.</li><li>2. Pionowa linia między uchem, ramieniem, biodrem i kostką.</li><li>3. Biodra ustawione poziomo, ramiona ustawione poziomo – oba te ułożenia tworzą „kwadrat” i są równoległe do siebie. Przód uda nogi poziomej skierowany w górę.</li><li>4. Wewnętrzna strona nogi zgiętej skierowana w górę i na powierzchni lub blisko powierzchni wody.</li></ol>

### 11.1.18. BP 19 Side Fishtail Position

OPIS KSIĄŻKOWY	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<p>1. Ciało wyprostowane w <b>Vertical Position</b>, jedna noga wyprostowana do boku ze stopą na powierzchni wody niezależnie od głębokości zanurzenia bioder.</p>		<p>1. Ustawienia BP 6 <b>Vertical Position</b> są oczywiste, patrząc na ciało z przodu lub z tyłu. Głowa, tułów i noga skierowane są w przód.</p>

## 11.2. ANALIZA PODSTAWOWYCH PRZEJŚĆ

Poniższa tabela zawiera listę Podstawowych Przejść (BM) w Pływaniu Artystycznym, a ich szczegółowy opis znajduje się w kolejnych sekcjach.

BM #	Typ BM	BM #	Typ BM
BM 1	<i>To Assume a Ballet Leg</i>	BM 10	<i>Vertical Descent</i>
BM 2	<i>To Lower a Ballet Leg</i>	BM 11	<i>Rocket Split</i>
BM 3	<i>To Assume a Front Pike</i>	BM 12	<i>Twists</i>
BM 4	<i>To Assume a Submerged Ballet Leg Double Position from a Front Pike Position</i>	BM 13	<i>Spins</i>
BM 5	<i>Arch to Back Layout Position</i>	BM 14	<i>To Assume a Surface Arch Position</i>
BM 6	<i>Walkouts</i>	BM 15	<i>To Assume a Bent Knee Surface Arch Position</i>
BM 7	<i>Catalina Rotation</i>	BM 16	<i>Ariana Rotation</i>
BM 8	<i>Catalina Reverse Rotation</i>	BM 17	<i>Helicopter Rotation</i>
BM 9	<i>Thrust</i>	BM 18	<i>Fouetté Rotation</i>

### 11.2.1. BM 1 To Assume a Ballet Leg / A Ballet Leg Is Assumed

OPIS KSIĄŻKOWY	NV	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Rozpoczęcie z <b>Back Layout Position</b> . Jedna noga przez cały czas pozostaje na powierzchni wody.			1. Patrz: BP 1 <b>Back Layout Position</b> .
2. Stopa drugiej nogi ciągnięta jest wzdłuż wewnętrznej strony nogi prostej, aby osiągnąć <b>Bent Knee Back Layout Position</b> .	10.5		2. Patrz: BP 14b <b>Bent Knee Back Layout Position</b> . Paluch zginającej się nogi pozostaje w ciągłej styczności z wewnętrzną stroną nogi prostej. Minimalne obniżenie poziomu bioder. Pozycja utrzymana jest tylko na tyle długo, aby pokazać kontrolę i precyzję.
3. Noga prostuje się bez poruszania uda, aby osiągnąć <b>Ballet Leg Position</b> .	11.0		3. Patrz: BP 3a <b>Surface Ballet Leg Position</b> . Wysokość pozostaje stała przez cały ruch. Głowa i tułów pozostają w miejscu.

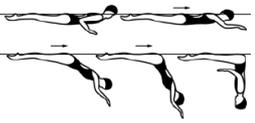
### BM 1B To Assume a Straight Ballet Leg / A Straight Ballet Leg Is Assumed

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Rozpoczęcie z <b>Back Layout Position</b> . Jedna noga dźwigana jest prosta do <b>Ballet Leg Position</b> .			1. Patrz: BP 1 <b>Back Layout</b> . Uszy, staw barkowy, staw biodrowy oraz kostki wyprostowanych nóg ułożone są w jednej prostej horyzontalnej linii.
	18.5		2. Jedna noga dźwigana jest prosta do BP 3a <b>Surface Ballet Leg Position</b> . W tym samym czasie noga pozioma oraz tułów pozostają w jednej prostej poziomej linii z minimalnym obniżeniem bioder.
			3. Głowa i tułów pozostają w miejscu.

### 11.2.2. BM 2 *To Lower a Ballet Leg / The Ballet Leg Is Lowered*

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Z <b>Ballet Leg Position</b> noga pionowa zgina się przy utrzymaniu nieruchomego uda i osiąga <b>Bent Knee Back Layout Position</b> .			1.2. Patrz: BP 3a <b>Surface Ballet Leg Position</b> oraz BP 14b <b>Bent Knee Back Layout Position</b> . Wysokość przez cały ruch pozostaje niezmienna.
2. Duży palec przesuwają się po wewnętrznej stronie prostej nogi do momentu osiągnięcia <b>Back Layout Position</b> .	11.0		2.1. Pełne napięcie w BP 1 <b>Back Layout Position</b> zostaje osiągnięte w momencie złączenia się stóp. 2.2. Głowa i tułów pozostają nieruchome.
	10.5		

### 11.2.3. BM 3 *To Assume a Front Pike Position / A Front Pike Position Is Assumed*

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Z <b>Front Layout Position</b> z twarzą w wodzie tułów opuszcza się do <b>Front Pike Position</b> . Pośladki, nogi i stopy przesuwają się po powierzchni wody do momentu, w którym biodra znajdują się na Pozycji, na której na początku Przejścia była głowa.	6.0		1.1. Patrz: BP 2 <b>Front Layout Position</b> oraz BP 10 <b>Front Pike Position</b> . Jednostajny ruch tułowia w dół. W czasie całego ruchu tułów zostaje prosty. Biodra i głowa osiągają swoje Pozycje jednocześnie. 1.2. Jeżeli nie określono inaczej, <i>To Assume a Front Pike Position</i> rozpoczyna się z <b>Front Layout Position</b> .

**11.2.4. BM 4 To Assume a Submerged Ballet Leg Double Position from a Front Pike Position / A Submerged Ballet Leg Double Position Is Assumed**

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<p>1. Utrzymując <b>Front Pike Position</b>, ciało przetacza się o jedną czwartą obrotu wokół osi poprzecznej – pośladki, nogi i stopy przemieszczają się w dół. Biodra mają znaleźć się w miejscu, gdzie znajdowała się głowa, osiągając <b>Submerged Ballet Leg Double Position</b>.</p>	8.0		<p>1.1. Patrz: BP 10 <b>Front Pike Position</b> oraz BP 5b <b>Submerged Ballet Leg Double Position</b>. Kąt 90° utrzymywany jest przez całą rotację.</p> <p>1.2. W czasie całego ruchu utrzymywane są Pozycja ciała oraz wyciągnięcie i napięcie.</p>

**11.2.5. BM 5 Arch to Back Layout Position**

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<p>1. Z <b>Surface Arch Position</b> biodra, klatka piersiowa i twarz kolejno wypływają na powierzchnię wody w tym samym punkcie. Ruch odbywa się w kierunku, który wyznaczają stopy aż do osiągnięcia <b>Back Layout Position</b>. Ruch trwa do momentu, gdy głowa znajdzie się w miejscu, które na początku tego Przejścia zajmowały biodra.</p>	7.0		<p>1. Patrz: BP 13 <b>Surface Arch Position</b>. Kąt ostry w odcinku lędźwiowym. Ciało podnosi się, wyprostowuje i porusza po powierzchni do osiągnięcia stacjonarnej BP 1 <b>Back Layout Position</b> w tym samym momencie, co wynurzenie twarzy na powierzchnię. Pełne napięcie ciała podczas całego Przejścia.</p>

**11.2.6. BM 6 Walkouts**

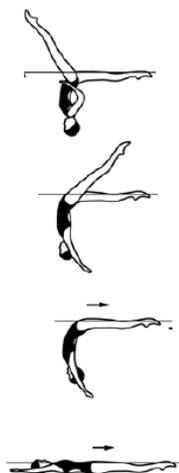
OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<p>1. Wszystkie te ruchy rozpoczynają się w <b>Split Position</b>, jeżeli w opisie Figury nie określono inaczej. Biodra są w miejscu, w czasie gdy jedna noga jest dźwigana po łuku nad powierzchnią wody do momentu dołączenia do drugiej nogi.</p>			<p>1. Patrz: BP 16a <b>Surface Split Position</b>.</p>

**a) Walkout Front**

2. Przednia noga dźwigana jest po łuku 180° nad powierzchnią wody do momentu dołączenia jej do drugiej nogi w **Surface Arch Position**, ruch jest kontynuowany poprzez wykonanie *Arch to Back Layout Position*.

23.0

7.0



- 2.1. Wysokość bioder jest stała i na powierzchni wody.
- 2.2. Ruch nogi po łuku jest ciągły i w jednostajnym tempie.
- 2.3. Obie nogi są cały czas napięte.
- 2.4. Tułów pozostaje w miejscu do momentu złączenia nóg.
- 2.5. Nie ma pauzy w BP 13 **Surface Arch Position**.
- 2.6. Ruch wynurzenia zaczyna się po złączeniu obu stóp i odbywa się w kierunku „za stopami”.
- 2.7. Patrz: BP 13 **Surface Arch Position** oraz BM 5 *Arch to Back Layout Finish Action*.

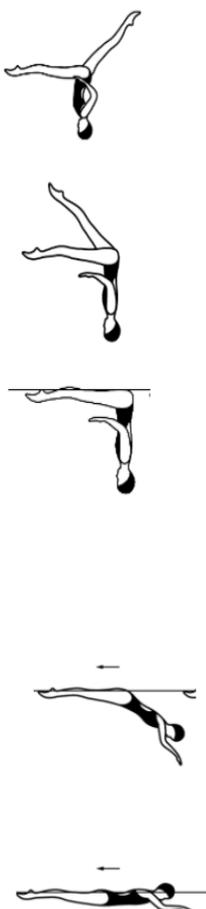
**b) Walkout Back**

3. Tylna noga dźwigana jest po łuku 180° nad powierzchnią wody do momentu dołączenia jej do drugiej nogi we **Front Pike Position**. Ruch jest kontynuowany do wyprostowania tułowia do **Front Layout Position**.

19.0

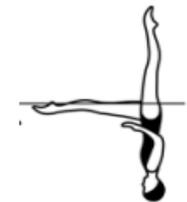
4. Głowa wynurza się w miejscu, w którym były biodra przed rozpoczęciem ruchu.

6.0

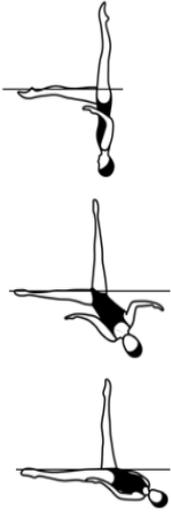


- 3.1. Wysokość bioder jest stała i na powierzchni wody.
- 3.2. Ruch nogi po łuku jest ciągły i w jednostajnym tempie.
- 3.3. Obie nogi są cały czas napięte.
- 3.4. Tułów pozostaje w miejscu do momentu złączenia nóg.
- 3.5. Dokładna BP 10 **Front Pike Position** zanim ciało zacznie się wynurzać i prostować. Patrz: BP 10 **Front Pike Position** oraz BP 2 **Front Layout Position**.
4. Ciało jednocześnie prostuje się, wynurza i przesuwa po powierzchni wody, osiągając stacjonarną BP 2 **Front Layout Position** w momencie wynurzenia się głowy na powierzchnię.

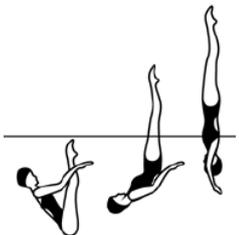
### 11.2.7. BM 7 *Catalina Rotation*

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Rotacja rozpoczyna się <b>Ballet Leg Position</b> .	24.0		1. Patrz: BP 3 <b>Ballet Leg Position</b> .
2. Głowa, ramiona i tułów zaczynają rotację na powierzchni wody, schodząc bez żadnych poprzecznych wychyleń do <b>Fishtail Position</b> .			2.1. Rotacja zaczyna się nie później niż w momencie zanurzenia nosa pod powierzchnię wody.
			2.2. Jednoczesna rotacja i zanurzanie tułowia wzdłuż linii pionowej wyznaczonej przez nogę pionową.
3. W czasie całej rotacji noga pionowa pozostaje prostopadle do powierzchni wody, a stopa nogi poziomej pozostaje na powierzchni wody. Jeżeli nie określono inaczej <i>Catalina Rotation</i> rozpoczyna się z <b>Ballet Leg Position</b> .			2.3. W połowie ruchu ciało ustawia się w Pozycji „Y” – tułów pod kątem 45° w stosunku do powierzchni wody i wraz z nogami zwrócony do przodu.
			2.4. Wysokość i tempo ciągle przez cały czas.
			2.5. Patrz: BP 8 <b>Fishtail Position</b> .
			3. Jednocześnie rotują: obie nogi – każda wokół swojej pionowej lub poziomej osi oraz tułów opuszczający się w dół.

### 11.2.8. BM 8 *Catalina Reverse Rotation*

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<p>1. Z <b>Fishtail Position</b> biodra rotują, w czasie gdy tułów podnosi się (bez żadnych poprzecznych wychyleń), aby osiągnąć <b>Ballet Leg Position</b>.</p>	24.0		<p>1.1. Patrz: BP 8, <b>Fishtail Position</b> oraz BP 3a <b>Surface Ballet Leg</b>.</p> <p>1.2. Takie same: wysokość i tempo wykonywania utrzymywane są przez całe Przejście.</p> <p>1.3. Ciało jednocześnie rotuje i podnosi się wzdłuż linii pionowej ustalonej przez nogę pionową.</p> <p>1.4. Przejście uważa się za zakończone, gdy twarz pojawi się na powierzchni wody, a ciało ustawi w BP 3a <b>Surface Ballet Leg</b>.</p> <p>1.5. W połowie Przejścia ciało jest w Pozycji „Y” – tułów pod kątem 45° w stosunku do powierzchni wody oraz twarz, tułów i nogi ustawione do przodu.</p>
<p>2. W czasie całej rotacji noga pionowa pozostaje prostopadle do powierzchni wody, a stopa nogi poziomej pozostaje na powierzchni wody.</p>			<p>2. Jednocześnie rotują: obie nogi – każda wokół swojej pionowej lub poziomej osi oraz podnoszący się tułów.</p>

### 11.2.9. BM 9 *Thrust*

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<p>1. Z podwodnej <b>Back Pike Position</b> z nogami prostopadłymi do powierzchni wody wykonywany jest szybki pionowy ruch nóg i bioder w górę, w czasie gdy ciało rozwija się do <b>Vertical Position</b>.</p>	31.0		<p>1.1. Patrz: BP 11 <b>Back Pike Position</b>. Palce stóp są tuż pod powierzchnią wody. Od momentu ustalenia Pozycji kąt zgięcia ciała w stosunku do nóg pozostaje ten sam do momentu rozpoczęcia <i>Thrust</i>.</p>

2. Pożądana jest maksymalna wysokość.

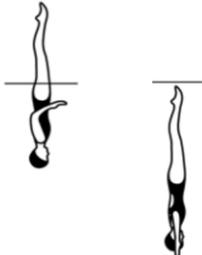
- 1.2. Patrz: BP 6 **Vertical Position**. Ciało rozwija się szybko pod nogi, aby uzyskać BP 6 **Vertical Position**, wzdłuż tej samej prostopadłej do powierzchni wody linii ustalonej przez nogi w BP 11 **Back Pike Position**.
- 1.3. Widoczne jest znaczące zwiększenie tempa od momentu rozpoczęcia rozwijania przez ruch pionowego wynurzenia się.
2. Maksymalna wysokość i BP 6 **Vertical Position** osiągnięte jednocześnie.

### Dopuszczalne Odchylenie dla Thrust

Dopuszczalne odchylenie nieskutkujące odjęciem dla *Thrust* jest unikalne dla tego Przejścia i pozwala na odchylenie nóg od linii pionowej o dodatkowe 15° co najwyżej. W wypadku przekroczenia tego limitu odjęcia za to Przejście są następujące:

Typ Odchylenia	Kąt odchylenia	Wartość Odjęcia
Małe odchylenie	16°-30°	0,2
Średnie odchylenie	31°-44°	0,5
Duże odchylenie	45° lub więcej	1,0

### 11.2.10. BM 10 *Vertical Descent*

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Utrzymując <b>Vertical Position</b> , ciało zanurza się wzdłuż osi pionowej aż do pełnego zanurzenia stóp.	14.0		1. Patrz: BP 6 <b>Vertical Position</b> . Jeżeli nie określono inaczej, tempo zanurzenia jest jednostajne i tożsame z tempem reszty danej Figury.

Klaryfikacja: Jeśli zawodnik wyraźnie i celowo zaczyna związać ciało do Pozycji kucznej, zaczynając od kostek (lub powyżej kostek) w *Vertical Descent*, to wykonuje on niekompletne Podstawowe Przejście, co skutkuje wynikiem zero (0). Jeśli zawodnik próbuje zanurzyć się w *Vertical Position* i Pozycja zawodnika załamuje się na samym końcu ruchu, może to być uwzględnione jako za odjęcie punktów.

### 11.2.11. BM 11 Rocket Split

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE	
<p>1. <i>Thrust</i> wykonywany jest do <b>Vertical Position</b>. Utrzymując maksymalną wysokość, nogi rozkładane są szybko i równomiernie do <b>Airborne Split Position</b>, a następnie łączone do <b>Vertical Position</b>. Wykonywane jest Vertical Descent.</p>	31.0		<p>1.1. Patrz: BM 9 <i>Thrust</i> (kroki 1.1 do 2), BP 11 <b>Back Pike Position</b>, BP 6 <b>Vertical Position</b>, BP 16b <b>Airborne Split Position</b>.</p>	
				1.2. Palce stóp są tuż pod powierzchnią wody.
				1.3. Pełny wyprost i napięcie nóg ponad wodą, a nogi równoległe do powierzchni wody.
				1.4. Nogi rozkładają się równomiernie i łączą do tej samej linii. Przemieszczanie jest niedozwolone.
				2. Patrz: BM 10 <i>Vertical Descent</i> .
<p>2. <i>Vertical Descent</i> odbywa się w tym samym tempie, co <i>Thrust</i>.</p>	13.0			

### 11.2.12. BM 12 Twists

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<p>1. <i>Twist</i> jest rotacją wykonywaną na jednym poziomie.</p>			<p>1. Poziom wody pozostaje niezmienny w czasie całego obrotu. Stabilność i ustawienie Pozycji są oczywiste przed, w czasie i po zakończeniu <i>Twist</i>. Wysokość jest oceniana przez stosunek położenia bioder do powierzchni wody. Pożądana jest maksymalna wysokość.</p>
<p>2. Ciało pozostaje w osi pionowej w czasie całej rotacji.</p>			<p>2. Oś pionowa przechodzi przez środek ciała i jest prostopadła do powierzchni wody. Rotacja wykonywana jest stacjonarnie – w miejscu wokół tej osi.</p>

3. Jeżeli nie określono inaczej, *Twist* wykonywany w **Vertical Position**, kończy się *Vertical Descent*.

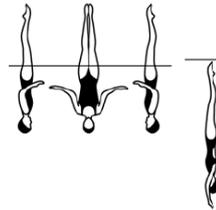
3. Patrz: BM 10 *Vertical Descent*. Jeżeli nie określono inaczej, tempo zanurzenia jest takie, jak głównej części Figury.

4.

a) – **Half Twist**: obrót o 180°.

21.0

14.0

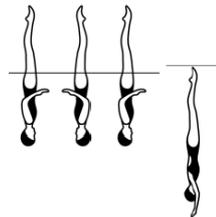


Patrz: dopuszczalne odchylenia dla *Twist*.

b) – **Full Twist**: obrót o 360°.

32.0

14.0

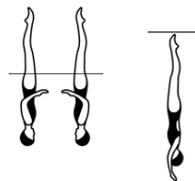


Patrz: dopuszczalne odchylenia dla *Twist*.

c) – **Twirl**: szybki obrót o 180°.

26.0

14.0



Patrz: dopuszczalne odchylenia dla *Twist*.

4. c) Oczywista zmiana tempa w stosunku do głównej części Figury. Stabilność ułożenia ciała i wysokość utrzymane przez cały czas wykonania i po *Twirl*.

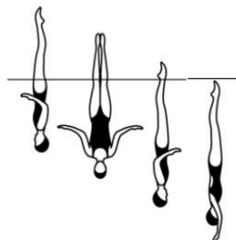
### Dopuszczalne odchylenia dla *Twist*

Dopuszczalnym odchyleniem dla rotacji *Twist* (*Half Twist*, *Full Twist*, *Twirl*) jest maksymalnie  $\frac{1}{4}$  mniej lub więcej niż zadany *Twist* (obrót).

Klaryfikacja dla rotacji non-*Twist* lub *Twirl* (rotacji na tej samej wysokości): rotacje wykonywane na utrzymanej wysokości, które nie są opisane jako *Twist* ani *Twirl*, mają dopuszczalne odchylenie maksymalnie 90° więcej lub mniej niż zadana rotacja.

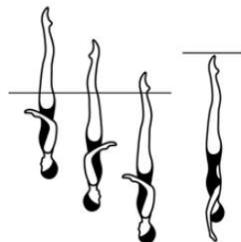
### 11.2.13. BM 13 Spins

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<p>1. <i>Spin</i> jest rotacją w <b>Vertical Position</b>.</p> <p>2. Cała rotacja odbywa się wzdłuż osi pionowej ciała.</p> <p>3. Jeżeli nie zostało określone inaczej, Spins odbywają się w tempie jednostajnym i kończą się wykonaniem <i>Vertical Descent</i> w tym samym tempie co <i>Spin</i>.</p> <p>4. <i>Descending Spin</i> musi rozpocząć się z wysokości pionu i skończyć się, w czasie gdy kostka(i) osiągnie(ą) poziom powierzchni wody. Jeżeli nie określono inaczej, <i>Descending Spin</i> kończy się <i>Vertical Descent</i> wykonanym w tym samym tempie co <i>Spin</i>.</p> <p>5.</p> <p><b>d) – Spin 180° / Spinning 180°:</b> śruba w dół o rotacji 180°</p>			<p>1. Patrz: BP 6 <b>Vertical Position</b>. Wysokość Pozycji i jej poprawność ustawienia osiągnięte przed rozpoczęciem <i>Spin</i>.</p> <p>2. Oś pionowa przechodzi przez środek ciała i jest prostopadła do powierzchni wody.</p> <p>3. Jeżeli nie określono inaczej, jednostajne <i>tempo Spin</i> i <i>Vertical Descent</i> są takie same jak bazowej części Figury. Patrz: BM 10 <i>Vertical Descent</i>.</p> <p>4.1. Stabilność, pionowe ustawienie Pozycji przed, w czasie i po zakończeniu wymaganej rotacji.</p> <p>4.2. Jednoczesne zanurzenie i rotacja; równomierne zanurzenie; zakończenie śruby następuje, w czasie gdy kostki osiągają poziom wody. Patrz: dopuszczalne odchylenia dla <i>Spin</i>.</p>
16.0		stabilna	Patrz: dopuszczalne odchylenia dla <i>Spin</i> .
24.0		szybka – niestabilna	



e) – **Spin 360° / Spinning 180°:**  
 śruba w dół o rotacji 360°

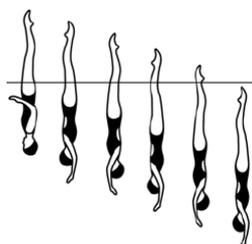
19.0 stabilna  
 39.0 szybka – niestabilna



Patrz: dopuszczalne odchylenia dla *Spin*.

f) – **Continuous Spin** – śruba o  
 szybkiej rotacji 720° (2);  
 1080° (3); 1440° (4) kończąca  
 się, w czasie gdy kostki  
 osiągną poziom wody,  
 i kontynuowana ,do pełnego  
 zanurzenia.

34.0 720° szybka  
 67.0 720° szybka –  
 niestabilna  
 49.0 1080° szybka  
 60.0 1440° szybka

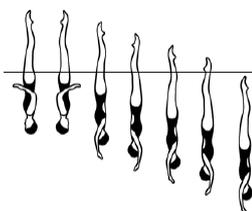


Patrz: dopuszczalne odchylenia dla *Spin*.

5. f) *Continuous Spin* musi zostać wykonana szybko, a tempo utrzymane jest przez całość rotacji.

g) – **Twist Spin** – po wykonaniu  
 Half Twist i bez żadnej  
 pauzy/przerwy wykonywana  
 jest Continuous Spin 720°  
 w tym samym kierunku do  
 Half Twist.

48.0



Patrz: dopuszczalne odchylenia dla *Spin*.

5. g) W *Twist Spin*, BM 12a *Half Twist* jest wykonywany w tym samym tempie co bazowa część Figury. *Continuous Spin* wykonywana jest szybko w tym samym kierunku co *Half Twist*. Patrz: BM 12a *Half Twist* i BM13f *Continuous Spin* (śruba ciągła).

6. **Ascending Spin** (śruba w górę) zaczyna się z poziomu wody na wysokości kostek, jeżeli nie określono inaczej.

20.0 180° w górę  
 21.0 180° szybko w górę  
 21.0 360° w górę

Patrz: dopuszczalne odchylenia dla *Spin*.

6.1. Ciało jednocześnie i wynurza się i obraca, równomiernie i w tym samym tempie, jak bazowa część Figury – jeżeli nie określono inaczej.

7. **Vertical Upward Spin** wykonywana jest do momentu, gdy poziom wody zostanie osiągnięty pomiędzy kolanami i biodrami.

6.2. Zadana rotacja kończy się jednocześnie z osiągnięciem maksymalnej wysokości.

### 6.3. Stabilność i pionowe

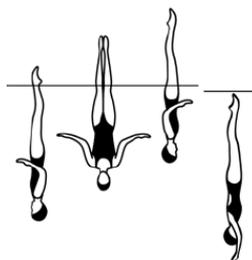
ustawienie Pozycji utrzymane są przed, w czasie i na zakończenie wymaganej rotacji. **Vertical Position** musi być oczywisty przed rozpoczęciem BM 6 *Vertical Descent*.

8. *Ascending Spin* (śruba w górę) kończy się *Vertical Descent* pionowym zanurzeniem.

8. Patrz: BM 10 *Vertical Descent*. Tempo zanurzenia zgodnie z tempem bazowej części Figury – jeżeli nie określono inaczej.

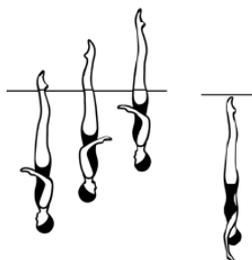
9. 18.0

h) – ***Spin Up 180°***: śruba w górę o rotacji 180°. 14.0



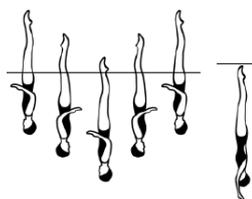
Patrz: dopuszczalne odchylenia dla *Spin*.

i) – ***Spin Up 360°***: śruba w górę o rotacji 360°. 19.0  
14.0



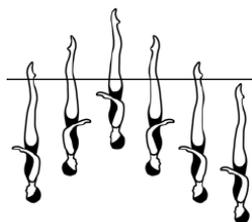
Patrz: dopuszczalne odchylenia dla *Spin*.

j) – ***Combined Spin: Descending Spin*** o rotacji przynajmniej 360°, a następnie bez żadnej pauzy/przerwy *Ascending Spin* o takiej samej rotacji i w tym samym kierunku ruchu. 38.0  
14.0  
*Ascending Spin* kończy się na tym samym poziomie, na którym zaczęła się *Descending Spin*.



Patrz: dopuszczalne odchylenia dla *ascending i descending Spins* w jednostajnym tempie zgodnie z opisem Figury.

k) – ***Reverse Combined Spin***: *Ascending Spin* o rotacji przynajmniej 360°, a następnie bez żadnej pauzy/przerwy *Descending Spin* o takiej samej rotacji i w tym samym kierunku ruchu. 38.0



Patrz: dopuszczalne odchylenia dla *ascending i descending Spins* w jednostajnym tempie zgodnie z opisem Figury.

**l) – Bent Knee Combined Spin:**

*Descending Spin* w **Bent Knee**

**Vertical Position** o rotacji 30.0

przynajmniej 360°, a następnie 10.0

bez żadnej pauzy *Ascending*

*Spin* w **Bent Knee Vertical**

**Position** o takiej samej rotacji i

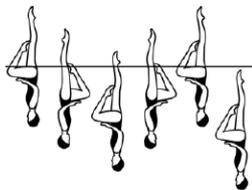
w tym samym kierunku ruchu.

*Ascending Spin* kończy się na

tym samym poziomie, na

którym zaczęła się *Descending*

*Spin*.



Patrz: dopuszczalne odchylenia dla *ascending* i *descending Spins*

w jednostajnym tempie zgodne z opisem Figury.

**m) – Reverse Bent Knee**

**Combined Spin:** *Ascending*

*Spin* w **Bent Knee Vertical**

**Position** o rotacji

przynajmniej 360°, a

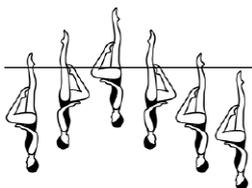
następnie bez żadnej pauzy 30.0

*Descending Spin* w **Bent Knee**

**Vertical Position** o takiej

samej rotacji i w tym samym

kierunku ruchu.



Patrz: dopuszczalne odchylenia dla *ascending* i *descending Spins*

w jednostajnym tempie zgodne z opisem Figury.

**Dopuszczalne Odchylenia dla Spin**

1. Dopuszczalne odchylenie nieskutkujące odjęciem dla *Continuous Spin* wynosi 180° więcej lub mniej niż wymagana rotacja.
2. Dopuszczalne odchylenie nieskutkujące odjęciem dla pozostałych *Spins* (*Spin 180°*, *Spin 360°*, *Spin 720°*, *Twist Spin*, *Spin Up 180°*, *Spin Up 360°*) wynosi do ¼ więcej lub mniej niż zadana rotacja.

Klaryfikacja dotycząca NVT: Wartość NVT dla *Descending Spins* obejmuje wartość *Vertical Descent*. Diagramy pokazujące poziom kostek przed zanurzeniem mają na celu jedynie wskazanie poziomu wody, jaki należy osiągnąć po wymaganym *Spin*. Z tego powodu diagramy przedstawiające część zanurzenia od kostek do pionu pod wodą są oznaczone NVT 0.

Klaryfikacja dotycząca Vertical Descent: Jeśli zawodnik wyraźnie i celowo zaczyna zwiijać ciało do Tuck Position, zaczynając od kostek (lub powyżej kostek) w *Vertical Descent*, to wykonuje on niekompletne Podstawowe Przejście, co skutkuje wynikiem zero (0). Jeśli zawodnik próbuje zanurzyć się w Vertical Position i Pozycja zawodnika załamuje się na samym końcu ruchu, może to być uwzględnione jako za odjęcie punktów.

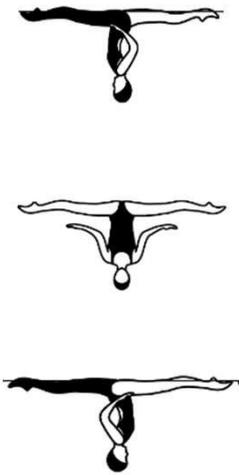
#### 11.2.14. BM 14 To Assume a Surface Arch Position / A Surface Arch Position Is Assumed

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Z <b>Back Layout Position</b> w kierunku „za głową”, głowa, biodra i stopy poruszają się po powierzchni wody.			1. Patrz: BP 1 <b>Back Layout Position</b>
2. Kontynuując ruch, głowa zanurza się pod wodę, a plecy wyginają się, aby uzyskać <b>Surface Arch Position</b> z biodrami znajdującymi się w miejscu, gdzie na początku ruchu znajdowała się głowa.	12.0		2. Ciągły, jednostajny ruch z BP 1 <b>Back Layout Position</b> do BP 13 <b>Surface Arch Position</b> . Wysokość, na której znajdują się biodra, pozostaje niezmienna i oba biodra są w linii poziomej.

#### 11.2.15. BM 15 To Assume a Bent Knee Surface Arch Position / A Bent Knee Surface Arch is Assumed

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Z <b>Back Layout Position</b> z głową prowadzącą ruch, głowa, biodra i stopy poruszają się po powierzchni wody.			1. Patrz: BP 1 <b>Back Layout Position</b> .
2. Kontynuując ruch, głowa opuszcza powierzchnię wody, w czasie gdy plecy wyginają się do <b>Bent Knee Surface Arch Position</b> z biodrami znajdującymi się w miejscu, gdzie na początku ruchu znajdowała się głowa.	17.5		2.1. Ciągły, jednostajny ruch z BP 1 <b>Back Layout Position</b> do BP 14d <b>Bent Knee Surface Arch Position</b> . Wysokość, na której znajdują się biodra, pozostaje niezmienna i oba biodra są w linii poziomej.  2.2. Paluch nogi zgiętej całej czas pozostaje w styczności z wewnętrzną stroną nogi prostej w czasie przechodzenia do <b>Bent Knee Surface Arch Position</b> .

### 11.2.16. BM 16 Ariana Rotation

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Ze <b>Split Position</b> , utrzymując stałą Pozycję bioder w stosunku do poziomu wody, biodra rotują o 180°.	17.0		<ol style="list-style-type: none"><li>1.1. Patrz: BP 16a <b>Surface Split Position</b>.</li><li>1.2. Tułów obraca się o 180° po swojej wertykalnej osi, w czasie gdy nogi obracają się horyzontalnie bez żadnego ruchu na boki po powierzchni wody.</li><li>1.3. Wysokość i rozciągnięcie <b>Split Position</b> utrzymywana jest cały czas.</li><li>1.4. Jednostajne tempo ruchu przez cały czas Przejścia.</li><li>1.5. Odcinek lędźwiowy pleców wygięty, z biodrami, barkami i głową w jednej pionowej linii.</li><li>1.6. Stawy biodrowe i stawy barkowe leżą na prostych poziomych liniach, przy czym obie te linie są „w kwadracie” i równoległe do siebie.</li></ol>

### 11.2.17. BM 17 Helicopter Rotation

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Z <b>Fishtail Position</b> noga pozioma jest dźwigana, zamykając się do <b>Vertical Position</b> w czasie obrotu w dół, i kończy się, w czasie gdy kostki osiągną poziom wody.			<ol style="list-style-type: none"><li>1.1. Patrz: BP 8 <b>Fishtail Position</b>. Nogi łączą się w czasie schodzenia i obracania, aby osiągnąć BP 6 <b>Vertical Position</b> na poziomie kostek. Ta Pozycja jest osiągnięta, gdy nogi złączą się, a obrót jest ukończony.</li><li>1.2. Noga pionowa pozostaje w tym ułożeniu przez całość rotacji.</li><li>1.3. Pionowa oś obrotu pozostaje niezmienna przez cały czas.</li><li>1.4. Jeżeli nie określono inaczej, tempo obrotu i zejścia jest jednostajne i jak główna część Figury.</li><li>1.5. Należy się odnieść do sekcji <b>BM 13 Spins</b> i odchylenia.</li></ol>

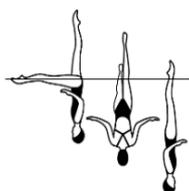
**a) – Spinning 180°:**

1. *Spin* w dół o rotacji 180° zakończony *Vertical Descent* (pionowym zanurzeniem).

12.5

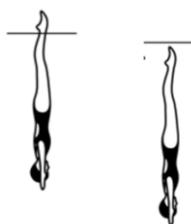


1. Patrz: *BM 17 Helicopter Rotation* krok 1 pożądane wykonanie.



2. Utrzymując **Vertical Position**, ciało zanurza się wzdłuż osi pionowej do momentu zanurzenia się palców stóp pod powierzchnię wody.

0

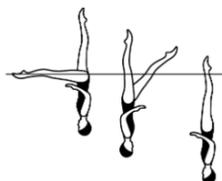


2. Patrz: BP 6 **Vertical Position** i BM 10 *Vertical Descent*. Tempo zanurzenia jest takie samo jak w pozostałej części Figury.

**b) – Spinning 360°:**

1. *Spin* w dół o rotacji 360°:

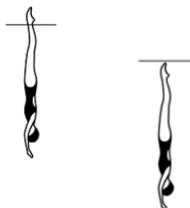
17.5



1. Patrz: *BM 17 Helicopter Rotation* krok 1 – pożądane wykonanie.

2. Utrzymując **Vertical Position**, ciało zanurza się wzdłuż osi pionowej do momentu zanurzenia się palców stóp pod powierzchnię wody.

0

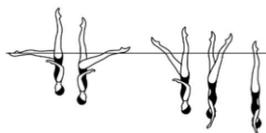


2. Patrz: BP 6 **Vertical Position** i BM 10 *Vertical Descent*. Tempo zanurzenia jest takie samo jak w pozostałej części Figury.

**c) – Continuous Spin 720°**

1. *Spin* w dół o szybkiej rotacji 720°, która ma zostać wykonana (liczba obrotów), w chwili gdy kostki osiągną poziom wody, a następnie jest kontynuowana w czasie zanurzenia.

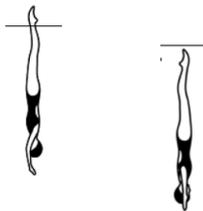
29.5



1. Patrz: *BM 17 Helicopter Rotation* krok 1 – pożądane wykonanie.

2. Utrzymując **Vertical Position**, ciało kontynuuje swoją rotację wzdłuż osi pionowej do momentu zanurzenia się palców stóp pod powierzchnię wody.

0

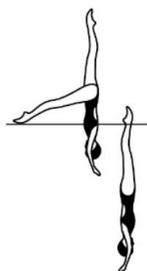


2. Patrz: BP 6 **Vertical Position** I BM 10 *Vertical Descent*. Zanurzenie wykonywane jest szybko.

#### d) – Rapid Airborne Spinning 180°

1. Z **Fishtail Position** w powietrzu następuje zamykanie nogi poziomej przez szybkie dźwiganie jej do **Vertical Position** w czasie szybkiego *Descending Spin* o rotacji 180°. Całość kończy się, w czasie gdy kostki osiągną poziom powierzchni wody.

17.5



- 1.1. Patrz: BP 8 **Airborn Fishtail Position**. Złączenie nóg następuje szybko w czasie szybkiego zejścia w dół i obrotu do osiągnięcia BP 6 **Vertical Position** na poziomie kostek. Ta Pozycja jest osiągnięta, gdy nogi złączą się, a obrót jest ukończony.

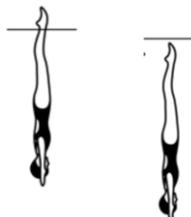
1.2. Noga pionowa pozostaje w tym ułożeniu przez cały czas.

1.3. Pionowa oś obrotu pozostaje niezmienna przez cały czas.

1.4. Odnieś się do sekcji *BM 13 Spins* i odchylenia.

2. Utrzymując **Vertical Position**, ciało zanurza się wzdłuż osi pionowej do momentu zanurzenia się palców stóp pod powierzchnię wody

0



2. Patrz: BP 6 **Vertical Position** I BM 10 *Vertical Descent*. Zanurzenie wykonywane jest szybko.

### 11.2.18. BM 18 *Fouetté Rotation*

OPIS KSIĄŻKOWY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<p>1. Z <b>Fishtail Position</b> z nogą poziomą prowadzącą w kierunku nogi pionowej wykonywana jest szybka rotacja o 180°, w czasie gdy przednia noga zgina się, aby osiągnąć <b>Bent Knee Vertical Position</b>. Noga zgięta prostuje się szybko do <b>Fishtail Position</b>.</p>	19.0		<ol style="list-style-type: none"><li>1.1. Szybki obrót o 180° wykonywany jest w czasie zginania nogi poziomej do osiągnięcia BP 14c <b>Bent Knee Vertical Position</b>.</li><li>1.2. Zgięta noga prostuje się szybko do BP 8 <b>Fishtail Position</b>.</li><li>1.3. Poziom wody jest stały przez cały czas.</li><li>1.4. Pionowe ułożenie ciała i nogi pionowej jest utrzymywane przez cały czas.</li><li>1.5. Stabilność i kontrola są oczywiste.</li><li>1.6. Szybki i jednostajny ruch przez cały czas.</li><li>1.7. Obrót wokół osi pionowej.</li><li>1.8. Dopuszczalne odchylenia takie jak w BM 12 <i>Twist</i>.</li></ol>

### 11.3. ANALIZA FIGUR WORLD AQUATICS 2022-2025 W KATEGORII YOUTH

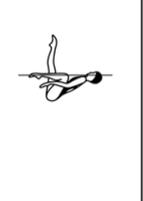
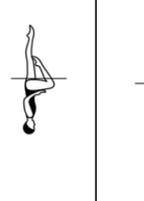
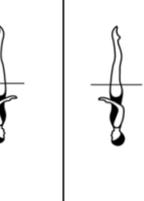
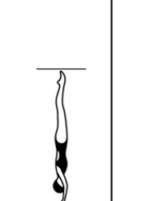
Sekcja	Grupa	Numer Figury	Nazwa Figury	DD
A	1	140g	Flamingo Bent Knee, Twist Spin	2,9
		437	Cyclone, Open 180°	2,6
	2	308h	Barracuda Airborne Split Spin Up 180°	2,9
		407	Swordfish Straight Leg Ariana Rotation	2,6
B	3	356f	Whip Continuous Spin 720°	3,0
		441	Saturn	2,5
	4	352	Venus	3,0
		240i	Albatross Spin up 360°	2,5
C	5	144	Rio Straight Leg	3,1
		421	Walkover Back Closing 360°	2,4
	6	440d	Ipanema Spinning 180°	3,1
		311j	Kip Combined Spin	2,4

11.3.1. Figura – 140g

FLAMINGO BENT KNEE TWIST SPIN

DD = 2,9

Figura rozpoczyna się Przejściem *A Ballet Leg is Assumed*. Goleń nogi poziomej jest ciągnięta po powierzchni wody do **Surface Flamingo Position**. Przy utrzymaniu pionowej pozycji przez nogę wyprostowaną do Ballet Leg biodra są podnoszone, w czasie gdy tułów się odwijają, i jednocześnie zgięta noga przenosi się do **Bent Knee Vertical Position**. Zgięta noga jest wyprostowywana do **Vertical Position**. Następnie wykonywany jest *Twist Spin*.

							Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	48.0	113.5
PV =	0.93	0.97	0.66	1.76	1.45	4.23	10

OPIS FIGURY	NVT	RYСУNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
-------------	-----	-------------------	--------------------

1. *A Ballet Leg is Assumed*



1. Patrz: BM 1 *A Ballet Leg is Assumed*

10,5



11,0



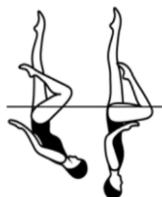
2. Goleń nogi poziomej jest ciągnięta po powierzchni wody do **Surface Flamingo Position**.

7,5



2. Patrz: BP 4a **Surface Flamingo Position**. Wysokość Ballet Leg nie zmienia się.

3. Przy utrzymaniu pionowej pozycji przez nogę wyprostowaną do Ballet Leg biodra są podnoszone, w czasie gdy tułów się odwija, i jednocześnie zgięta noga przenosi się do **Bent Knee Vertical Position**.



3.1. Patrz: **Bent Knee Vertical Position**. Zgięta noga przemieszcza się do **Bent Knee Vertical Position**, w czasie gdy biodra są podnoszone, a tułów odwija się.

3.2. Noga pionowa pozostaje prostopadła do powierzchni wody.

3.3. Wszystkie ruchy są zakańczane jednocześnie i w czasie gdy osiągnięta jest maksymalna wysokość.

3.4. **Bent Knee Vertical Position** jest osiągnięta pod, i w tej samej płaszczyźnie co Ballet Leg w pozycji BP 4a **Surface Flamingo Position**.

4. Zgięta noga jest wyprostowywana do **Vertical Position**.

16,5



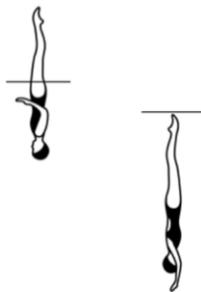
4.1. BP 6 **Vertical Position** jest osiągnięta pod, i w tej samej płaszczyźnie co **Bent Knee Vertical Position**. Wysokość **Bent Knee Vertical Position** jest utrzymywana, w czasie gdy zgięta noga prostuje się do **Vertical Position**.

4.2. Pionowe ułożenie ciała jest utrzymywane podczas dołączania nóg. Stabilność i kontrola są ewidentne przez cały czas.

4.3. **Vertical Position** jest utrzymywana tylko tak długo, jak to konieczne do zdefiniowania pozycji i zademonstrowania ukończenia Przejścia przed rozpoczęciem *Twist Spin*.

5. Następnie wykonywany jest *Twist Spin*.

48,0



5. Patrz: BM 13g *Twist Spin*, BP 12a *Half Twist*, BM 13f *Continuous Spin*.

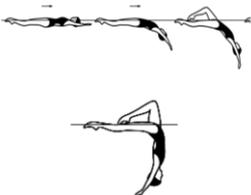
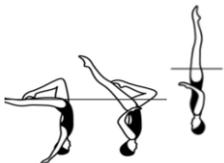
*Half Twist* jest wykonywany, a następnie, bez pauzy, wykonywana jest *Continuous Spin 720°* (2 rotacje) w tym samym kierunku co *Half Twist*.

W *Twist Spin*, BM 12a *Half Twist* jest wykonywany w tym samym tempie co poprzednie części figury.

*Continuous Spin* natomiast musi być wykonana szybko i również w tym samym kierunku co *Half Twist*. Patrz: BM 12a *Half Twist* oraz BM13f *Continuous Spin*.

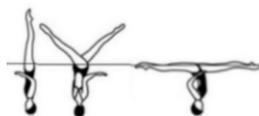
Z **Back Layout Position** następuje *Bent Knee Surface Arch Position is Assumed*. Nogi są jednocześnie podnoszone do **Vertical Position**, w czasie gdy wykonywany jest *Twirl*. Kontynuując w tym samym kierunku, nogi są symetrycznie otwierane do **Split Position**, w czasie gdy wykonywana jest rotacja o 180°. Następnie wykonywany jest *Walkout Front*.

						Total
NVT=	17.5	29.0	20.0	23.0	7.0	96.5
PV =	1.81	3.01	2.07	2.38	0.73	10

OPIS FIGURY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<p>1. Z <b>Back Layout Position</b> następuje <i>Bent Knee Surface Arch Position is Assumed</i>.</p>	17,5		<p>1. Patrz: BP 1 <b>Back Layout Position</b>, BP 14d <b>Bent Knee Surface Arch Position</b> oraz BM 15 <i>Bent Knee Surface Arch Position is Assumed</i>. Ciągły i jednostajny ruch z <b>Back Layout Position</b> do <b>Bent Knee Surface Arch Position</b>.</p>
<p>2. Nogi są jednocześnie podnoszone do <b>Vertical Position</b>, w czasie gdy wykonywany jest <i>Twirl</i>.</p>	29,0		<p>2.1. Patrz: BP 6 <b>Vertical Position</b> oraz BM 12c <i>Twirl</i>.</p> <p>Ułożenie tułowia pomiędzy biodrami i barkami nie zmienia się. Biodra i barki są położone na równoległych horyzontalnych liniach i „w kwadracie”.</p> <p>2.2. Wyprostowywanie zgiętej nogi jest zakończone jednocześnie z zakończeniem <i>Twirl</i>. Wykonywany jest szybki obrót o 180° z minimalnym ruchem bocznym.</p> <p>2.3. Biodra utrzymują stałą wysokość i są punktem obrotowym podczas podnoszenia nóg do <b>Vertical Position</b>.</p>

3. Kontynuując w tym samym kierunku, nogi są symetrycznie otwierane do **Split Position**, w czasie gdy wykonywana jest rotacja o 180°.

20,0



3. W ciągłym ruchu ciało obraca się o 180° wokół swojej osi podłużnej, jednocześnie opuszczając nogi do BP 16a **Surface Split Position**. Poziom bioder nie zmienia się, a nogi są w równej odległości od powierzchni wody przez cały czas.

4. Następnie wykonywany jest *Walkout Front*.

23,0

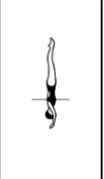
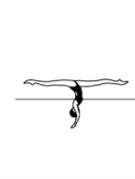
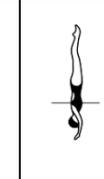
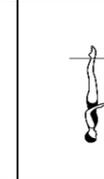
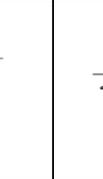
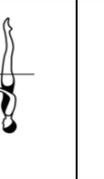


4. Patrz: 6a *Walkout Front* oraz BM 5 *Arch to Back Finish Action*.

7,0



Z **Back Layout Position** nogi są podnoszone do pionu, w czasie gdy ciało zanurza się do **Back Pike Position** z umiejscowieniem stóp tuż pod powierzchnią wody. Wszystkie pozostałe ruchy są wykonywane szybko. Następnie wykonywany jest *Rocket Split*. Wykonywany jest *Vertical Descent* do momentu, w którym kostki osiągną poziom powierzchni wody. Następnie wykonywany jest *Spin Up 180°*. Wykonywany jest *Vertical Descent*.

								Total
NVT=	7.0	31.0	17.0	13.0	13.0	20.0	13.0	114
PV =	0.61	2.72	1.49	1.14	1.14	1.75	1.14	10

## OPIS FIGURY

NVT

RYSUNEK / DIAGRAM

POŻĄDANE WYKONANIE

1. Z **Back Layout Position** nogi są podnoszone do pionu, w czasie gdy ciało zanurza się do **Back Pike Position** z umiejscowieniem stóp tuż pod powierzchnią wody.



1.1. Patrz: BP 1 **Back Layout Position** oraz BP 11 **Back Pike Position**. W Pozycji **Back Pike** pod wodą biodra są bezpośrednio pod miejscem, które zajmowały w **Back Layout Position**.

1.2. **Back Pike Position** jest utrzymywana tylko tak długo, jak to konieczne do pokazania pozycji i wykonania danego Przejścia.

7,0



2. Następnie wykonywany jest *Rocket Split*.

31,0

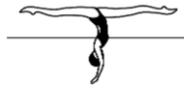


2.1. Patrz: BM 9 *Thrust* i BM 11 *Rocket Split*.

Szybkość ruchu ewidentna od BM 9 *Thrust* aż do zakończenia Figury.

2.2. Maksymalna wysokość oraz BP 6 **Vertical Position** są osiągnięte jednocześnie.

17,0



2.3. Patrz: BP 16 **Split Position** oraz BP 16b **Airborne Split Position**.

Pełen zakres osiągnięty przez nogi, które otwierają się równocześnie i w całości ponad powierzchnią wody i równoległe do niej, a następnie łączą z powrotem do **Vertical Position**.

13,0



2.4. BP 6 **Vertical Position** wyraźnie widoczna przed zanurzeniem.

3. Wykonywany jest *Vertical Descent* do momentu w którym kostki osiągną poziom powierzchni wody.

13,0



3. Patrz: BP 10 *Vertical Descent*.

Musi być wykonany szybko i na tej samej pionowej linii co *Thrust* oraz zostać zakończony, w czasie gdy kostki osiągną poziom powierzchni wody.



4. Następnie wykonywany jest *Spin Up 180°*.

20,0



4. Patrz: BM 13i *Spin Up 180°*. Przy powierzchni wody na poziomie kostek szybki *Spin Up 180°* jest wykonywany do momentu, w którym docelowy poziom wody jest ustanowiony pomiędzy kolanami i biodrami. Stabilność i pionowe ułożenie ciała utrzymane przez cały czas *Spin Up*.

5. Wykonywany jest *Vertical Descent*.

13,0



5. Patrz: BM 10 *Vertical Descent*. Musi być wykonany szybko i na tej samej pionowej linii co *Thrust* podczas całego zanurzania ciała.

Z **Front Layout Position** plecy wyginają się bardziej, w czasie gdy jedna noga jest podnoszona po kącie 180° ponad powierzchnią wody do **Split Position**. Przy utrzymaniu pozycji nóg w stosunku do powierzchni wody wykonywana jest *Ariana Rotation*. Wykonywany jest *Walkout Front*.

					Total
NVT=	48.0	17.0	23.0	7.0	95
PV =	5.05	1.79	2.42	0.74	10

## OPIS FIGURY

NVT

RYSUNEK / DIAGRAM

POŻĄDANE WYKONANIE

1. Z **Front Layout Position** plecy wyginają się bardziej, w czasie gdy jedna noga jest podnoszona po kącie 180° ponad powierzchnią wody do **Split Position**.

48,0



1. Patrz: BP 2 **Front Layout Position** oraz BP 16a **Surface Split Position**.

Podnoszenie nogi i wyginanie pleców dzieją się jednocześnie. Stopa podnoszonej nogi odrywa się od powierzchni wody, w czasie gdy głowa zanurza się pod powierzchnię wody.



1.2. Podczas podnoszenia nogi po kącie 180° do **Surface Split Position** ruch jest ciągły i jednostajny.

1.3. Biodra pozostają w miejscu na tej samej wysokości i są punktem obrotowym dla rotacji ciała.



1.4. Głowa znajduje się w pionowej linii z biodrami, kiedy stopa podnoszonej nogi przechodzi przez pozycję pionową.

1.5. Niepodnoszona noga jest w pełni wyciągnięta i napięta oraz pozostaje na powierzchni wody.

2. Przy utrzymaniu pozycji nóg w stosunku do powierzchni wody wykonywana jest *Ariana Rotation*.

17,0



2. Patrz: BM 16 *Ariana Rotation*.



3. Wykonywany jest *Walkout Front*.

23,0



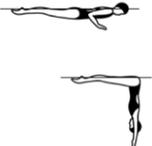
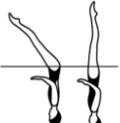
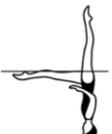
3. Patrz: BM 6a *Walkout Front* oraz BM 5 *Arch to Back Layout Position*.

7,0



Z **Front Layout Position** następuje Przejście A *Front Pike Position is Assumed*. Nogi są podnoszone do **Vertical Position**. Wszystkie następujące ruchy są wykonywane szybko. Jedna noga jest opuszczana do **Fishtail Position**, a następnie, bez zatrzymania, jest podnoszona do **Vertical Position**. Bez zatrzymania wykonywany jest *Continuous Spin 720°*.

						Total
NVT=	6.0	33.0	22.5	20.5	34.0	116
PV =	0.52	2.84	1.94	1.77	2.93	10

OPIS FIGURY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
<p>1. Z <b>Front Layout Position</b> następuje Przejście A <i>Front Pike Position is Assumed</i>.</p>	6,0		<p>1. Patrz: BP 2 <b>Front Layout Position</b>, BP 10 <b>Front Pike Position</b> oraz BM 3 <i>To Assume a Front Pike Position</i>.</p> <p>Płynny i równy ruch tułowia w dół.</p>
<p>2. Nogi są podnoszone do <b>Vertical Position</b>.</p>	33,0		<p>2.1. Patrz: BP 6 <b>Vertical Position</b>. Tułów pozostaje na pionowej linii ciała, w czasie gdy podnoszone są nogi.</p> <p>2.2. Maksymalna wysokość i <b>Vertical Position</b> są osiągnięte jednocześnie.</p> <p>2.3. <b>Vertical Position</b> jest utrzymywana tylko tak długo, jak to potrzebne do pokazania pozycji i zakończenia Przejścia.</p>
<p>3. Jedna noga jest opuszczana do <b>Fishtail Position</b>, a następnie, bez zatrzymania, jest podnoszona do <b>Vertical Position</b>.</p>	22,5		<p>3.1. Ten ruch jest wykonywany szybko.</p> <p>Patrz: BP 8 <b>Fishtail Position</b>.</p>

20,5



3.2. Wysokość nie zmienia się, w czasie gdy jedna noga jest opuszczana, a potem podnoszona, a tułów i pionowa noga pozostają na jednej prostej pionowej linii.

4. Bez zatrzymania wykonywany jest *Continuous Spin 720°*.

34,0



4. Patrz: BM 13 *Spins* oraz 13f *Continuous Spin*.

Z **Back Layout Position** następuje Przejście *A Surface Arch Position is Assumed*. Jedna noga jest podnoszona do **Knight Position**. Zachowując takie samo pionowe ułożenie ciała, ciało rotuje o 180° do **Fishtail Position**. Kontynuując w tym samym kierunku, *Twirl* jest wykonywany, w czasie gdy pozioma noga jest podnoszona do **Vertical Position**. Wykonywany jest *Vertical Descent*.

						Total
NVT=	12.0	23.5	14.0	23.5	14.0	87
PV =	1.38	2.70	1.61	2.70	1.61	10

OPIS FIGURY	NVT	RYSUNEK / DIAGRAM	POŻĄDANE WYKONANIE
1. Z <b>Back Layout Position</b> następuje Przejście <i>A Surface Arch Position is Assumed</i> .	12,0		1. Patrz: BP 1 <b>Back Layout Position</b> , BP 13 <b>Surface Arch Position</b> , oraz BM 14 <i>A Surface Arch Position is Assumed</i> .
2. Jedna noga jest podnoszona do <b>Knight Position</b> .	23,5		Ciągły i jednostajny ruch z <b>Back Layout Position</b> do <b>Surface Arch Position</b> .
3. Zachowując takie samo pionowe ułożenie ciała, ciało rotuje o 180° do <b>Fishtail Position</b> .	14,0		2.1. Patrz: BP 17 <b>Knight Position</b> . Poziome linie przechodzące przez biodra i barki są „w kwadracie” i ich ułożenie jest utrzymane przez cały czas podnoszenia do <b>Knight Position</b> . 2.2. Wysokość i pełne wyciągnięcie i napięcie nóg utrzymane przez cały czas.
			3.1. Patrz: BP 8 <b>Fishtail Position</b> . Pionowa noga pozostaje w miejscu oraz wysokość pozostaje taka sama podczas rotacji.

4. Kontynuując w tym samym kierunku, *Twirl* jest wykonywany, w czasie gdy pozioma noga jest podnoszona do **Vertical Position**.

23,5



3.2. Stopa poziomej nogi leży na powierzchni wody, a nie nad powierzchnią wody ani pod nią.

3.3. Pełne wyciągnięcie i napięcie obu nóg podczas rotacji o 180°.

4.1. Patrz: BP 6 **Vertical Position** oraz BM 12c *Twirl*.

Ułożenie tułowia utrzymane bezpośrednio pod biodrami i barkami.

4.2. Biodra i barki leżą równolegle do siebie, „w kwadracie”.

4.3. Podnoszenie poziomej nogi do **Vertical Position** oraz zakończenie *Twirl* dzieją się jednocześnie.

4.4. Szybka rotacja o 180° jest wykonywana przy minimalnym ruchu bocznym.

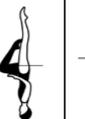
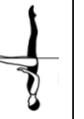
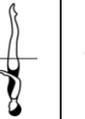
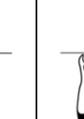
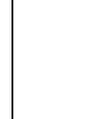
5. Wykonywany jest *Vertical Descent*.

14,0



5. Patrz: BM 10 *Vertical Descent*. Wykonywany jest w tym samym tempie co początek figury do **Fishtail Position**.

Z **Front Layout Position** następuje *A Front Pike Position is Assumed*. Wszystkie pozostałe ruchy wykonywane są szybko. Jedna noga jest podnoszona do **Fishtail Position**. Pozioma noga jest zginana do **Bent Knee Vertical Position**. Zgięta noga jest wyprostowywana do pionu, w czasie gdy pionowa noga jest opuszczana na pozycję poziomej nogi w **Fishtail Position**. Następnie wykonywana jest rotacja o 360° w **Fishtail Position**. Pozioma noga jest podnoszona do **Vertical Position**. Wykonywany jest *360° Spin*.

										Total
NVT=	6.0	12.5	12.5	18.5	24.0	20.5	23.0	0	0	117
PV =	0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	0	10

Opis Figury	NVT	Rysunek / Diagram	Pożądane Wykonanie
<p>1. Z <b>Front Layout Position</b> następuje <i>A Front Pike Position is Assumed</i>.</p>	6,0	 	<p>1. Patrz: BP 2 <b>Front Layout Position</b>, BP 10 <b>Front Pike Position</b> oraz BM 3 <i>A Front Pike Position is Assumed</i>. Płynny i równy ruch tułowia w dół.</p>
<p>2. Jedna noga jest podnoszona do <b>Fishtail Position</b>. Pozioma noga jest zginana do <b>Bent Knee Vertical Position</b>.</p> <p>Uwaga! Pionowa noga w <b>Fishtail Position</b> musi również być pionową nogą w pozycji <b>Bent Knee Vertical Position</b>.</p>	12,5		<p>2.1. Ten ruch jest wykonywany szybko. 2.2. Patrz: BP 8 <b>Fishtail Position</b>. Pokazana jest wyraźna <b>Fishtail Position</b>. Wysokość i pionowe ułożenie tułowia jest utrzymane. Stabilność i kontrola są ewidentne.</p>
<p>Diagram przedstawia przejście z <b>Fishtail Position</b> do <b>Bent Knee Vertical Position</b> z zaznaczoną lewą nogą (noga pomalowana na czarno), ale ten ruch może być również wykonany prawą nogą.</p>	12,5		<p>2.3. Patrz: BP 14c <b>Bent Knee Vertical Position</b>. Wysokość, stabilność i pionowe ułożenie ciała są utrzymane przez cały czas zginania poziomej nogi do <b>Bent Knee Vertical Position</b>.</p>

3. Zgięta noga jest wyprostowywana do pionu, w czasie gdy pionowa noga jest opuszczana na pozycję poziomej nogi w **Fishtail Position**.

18,5



3.1. Ten ruch jest wykonywany szybko.  
3.2. Patrz: BP 14c **Bent Knee Vertical Position** oraz BP 8 **Fishtail Position**.

Obie nogi powinny poruszać się jednocześnie do **Fishtail Position** przy wysokości i pionowym ułożeniu ciała utrzymanym przez cały czas.

Uwaga! Pionowa noga z **Bent Knee Vertical Position** staje się poziomą nogą w **Fishtail Position**.

Diagram przedstawia przejście z **Bent Knee Vertical Position** do **Fishtail Position** z zaznaczoną lewą nogą (noga pomalowana na czarno), ale ten ruch może być również wykonany prawą nogą.



Stabilność i kontrola są ewidentne.

4. Następnie wykonywana jest rotacja o 360° w **Fishtail Position**.

24,0



4.1. Ten ruch jest wykonywany szybko.

4.2. Patrz: BP 8 **Fishtail Position**. Noga pionowa pozostaje w miejscu i wysokość nie zmienia się podczas szybkiej rotacji. Stopa poziomej nogi leży na powierzchni wody, a nie nad nią od pod nią.

4.3. Pełne wyciągnięcie i napięcie poziomej nogi podczas rotacji o 360° w BP 8 **Fishtail Position**.

5. Pozioma noga jest podnoszona do **Vertical Position**.

20,5



5.1. Ten ruch jest wykonywany szybko.

5.2. Patrz: BP 8 **Fishtail Position**. Pozioma noga jest podnoszona do BP 6 **Vertical Position** przy zachowaniu niezmienniej wysokości i pionowego ułożenia tułowia. Stabilność i kontrola są ewidentne.

6. Wykonywany jest  $360^\circ$  Spin.

23,0



6.1. Ten ruch jest wykonywany szybko.

6.2. Patrz: BP 13 *Spins* oraz Dopuszczalne Odchylenia dla *Spin*.

0



Z **Back Layout Position**, głowa, biodra i stopy poruszają się po powierzchni wody (kierunek ruchu: głową do przodu). Biodra, nogi i stopy kontynuują przemieszczanie się po powierzchni wody, w czasie gdy ciało odwija się i obraca na brzuch w *Front Pike Position is Assumed*, w którym biodra zajmują pozycję zajmowaną przez głowę na początku przejścia. Nogi są podnoszone jednocześnie do **Bent Knee Vertical Position**. Wykonywany jest *Half Twist*. Przy utrzymaniu **Bent Knee Vertical Position** wykonywany jest *Vertical Descent* do momentu, w którym kostka wyprostowanej nogi osiągnie poziom powierzchni wody. Wykonywany jest *Spin Up 360°*, w czasie gdy zgięta noga wyprostowuje się do **Vertical Position**. Wykonywany jest *Vertical Descent*.

							Total
NVT=	15.0	15.0	15.0	10.0	18.5	14.0	87.5
PV =	1.71	1.71	1.71	1.14	2.11	1.60	10

Opis Figury	NVT	Rysunek / Diagram	Pożądane Wykonanie
-------------	-----	-------------------	--------------------

### 1. Z **Back Layout Position**

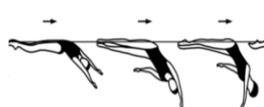
głowa, biodra i stopy przemieszczają się po powierzchni wody (kierunek ruchu: głową do przodu).



1. Patrz: BP 1 **Back Layout Position** oraz BM 3 *A Front Pike Position is Assumed*.

2. Biodra, nogi i stopy kontynuują przemieszczanie się po powierzchni wody, w czasie gdy ciało odwija się i obraca na brzuch w *A Front Pike Position is Assumed*, w którym biodra zajmują pozycję zajmowaną przez głowę na początku przejścia.

15,0



2.1. Patrz: BP 10 **Front Pike Position** oraz BM 3 *A Front Pike Position is Assumed*. Ciało odwija się, tułów zanurza się, a biodra przesuwają się po powierzchni wody jednocześnie. Przejście kończy się, w czasie gdy tułów jest pionowo, a biodra znajdują się na miejscu poprzednio zajmowanym przez głowę na powierzchni wody.



2.2. Biodra i głowa zatrzymują się we **Front Pike Position** jednocześnie.

3. Nogi są podnoszone jednocześnie do **Bent Knee Vertical Position**.

15,0



3. Patrz: BP 14c **Bent Knee Vertical Position**.

Tułów pozostaje na pionowej linii. **Bent Knee Vertical Position** jest osiągnięta, w czasie gdy wyprostowana noga osiąga pion.

4. Wykonywany jest *Half Twist*.

15,0



4. Patrz: BM 12a *Half Twist*. *Half Twist* jest wykonywany w **Bent Knee Vertical Position**.

5. Przy utrzymaniu **Bent Knee Vertical Position** wykonywany jest *Vertical Descent* do momentu, w którym kostka wyprostowanej nogi osiągnie poziom powierzchni wody.

10,0



5. Przy utrzymaniu linii pionowej stabilność i kontrola są ewidentne przez cały czas zanurzania się do poziomu kostek.

6. Wykonywany jest *Spin Up 360°*, w czasie gdy zgięta noga wyprostowuje się do **Vertical Position**.

18,5



6.1. Patrz: BP 6 **Vertical Position** oraz BM 13j *Spin Up 360°*.

Przy powierzchni wody na poziomie kostek na początku, *Ascending Spin 360°* wykonywana jest do momentu, gdy osiągnięty będzie docelowy poziom wody między kolanami a biodrami.

6.2. Ciągłe wyprostowywanie zgiętej nogi jest zakończone jednocześnie wraz z zakończeniem *Spin Up 360°*.

6.3. Stabilność i pionowe ułożenie ciała są utrzymane przez cały czas *Spin Up 360°*.

7. Wykonywany jest *Vertical Descent*.

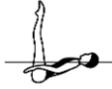
14,0



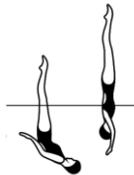
7. Patrz: BM 10 *Vertical Descent*.

Figura rozpoczyna się *A Straight Ballet Leg is Assumed*. Kolano, goleń i stopa poziomej nogi są ciągnięte po powierzchni wody do **Surface Flamingo Position**. Zgięta noga jest wyprostowywana do **Surface Ballet Leg Double Position**. Ciało zanurza się pionowo do **Back Pike Position** ze stopami tuż pod powierzchnią wody. Wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. W tym samym tempie co *Thrust* wykonywany jest *Spinning 360°*.

								Total
NVT=	18.5	7.5	13.0	12.0	31.0	39.0	0	121
PV =	1.53	0.62	1.07	0.99	2.56	3.22	0	10

Opis Figury	NVT	Rysunek / Diagram	Pożądane Wykonanie
1. Figura rozpoczyna się <i>A Straight Ballet Leg is Assumed</i> .	18,5		1. Patrz: BM 1B <i>A Straight Ballet Leg is Assumed</i> .
2. Kolano, goleń i stopa poziomej nogi są ciągnięte po powierzchni wody do <b>Surface Flamingo Position</b> .	7,5		2. Patrz: BM 4a <b>Surface Flamingo Position</b> .
3. Zgięta noga jest wyprostowywana do <b>Surface Ballet Leg Double Position</b> .	13,0		3. Patrz: BP 5a <b>Surface Ballet Leg Double Position</b> . Ta pozycja jest utrzymana tylko tak długo, jak to konieczne do wyraźnego pokazania pozycji i zakończenia przejścia.
4. Ciało zanurza się pionowo do <b>Back Pike Position</b> ze stopami tuż pod powierzchnią wody.	12,0		4. W czasie gdy ciało zanurza się z prostymi plecami i głową w jednej linii, BP 11 <b>Back Pike Position</b> pod wodą jest pokazana z nogami na pionowej linii. Nogi i biodra są bezpośrednio pod pozycją, jaką zajmowały w BP 5a <b>Surface Ballet Leg Double Position</b> .

5. Wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. 31,0



5.1. Patrz: BM 9 *Thrust*. Oczywiście zwiększenie prędkości. Ciało odwija się pod nogami do BP 6 **Vertical Position** wzdłuż tej samej linii prostopadłej do powierzchni wody, zajmowanej wcześniej przez nogi w **Back Pike Position**.

5.2. Maksymalna wysokość i **Vertical Position** są osiągnięte jednocześnie przy pełnym wyciągnięciu i napięciu **Vertical Position** pokazanym przed rozpoczęciem zanurzania.

6. W tym samym tempie co *Thrust* wykonywany jest *Spinning 360°*. 39,0



6. Patrz: BM 13e *Spins*. Jednostajny, szybki ruch w tym samym tempie co *Thrust*.



Po zakończeniu *Spinning 360°* wykonywany jest *Vertical Descent* w tym samym tempie co *Spin*.

Z **Back Layout Position** wykonywane jest *A Surface Arch Position is Assumed*. Jedna noga jest podnoszona po kącie 180° po powierzchni wody do **Split Position**. W ciągłym ruchu wykonywana jest rotacja o 360°, w czasie gdy nogi są symetrycznie podnoszone i dołączane do **Vertical Position**. Wykonywany jest *Vertical Descent*.

					Total
NVT=	12.0	29.0	27.0	14.0	82
PV =	1.46	3.54	3.29	1.71	10

Opis Figury	NVT	Rysunek / Diagram	Pożądane Wykonanie
1. Z <b>Back Layout Position</b> wykonywane jest <i>A Surface Arch Position is Assumed</i> .	12,0		1. Patrz: BP 1 <b>Back Layout Position</b> , BP 13 <b>Surface Arch Position</b> , BM 14 <i>A Surface Arch Position is Assumed</i> .
2. Jedna noga jest podnoszona po kącie 180° po powierzchni wody do <b>Split Position</b> .	29,0	 	<p>Ciągły ruch jest ewidentny przy przemieszczeniu się z <b>Back Layout Position</b> do <b>Surface Arch Position</b>.</p> <p>2.1. Obie nogi są przez cały czas w pełni wyciągnięte i napięte.</p> <p>2.2. Biodra są w miejscu i ułożone poziomo.</p> <p>2.3. Wysokość bioder pozostaje na poziomie powierzchni wody i nie zmienia się.</p> <p>2.4. Ciągły i jednostajny ruch podnoszonej nogi do BP 16a <b>Surface Split Position</b>.</p>

3. W ciągłym ruchu wykonywana jest rotacja o 360°, w czasie gdy nogi są symetrycznie podnoszone i dołączane do **Vertical Position**.

27,0

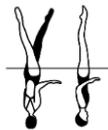


3.1. Obie nogi są zawsze w równej odległości od powierzchni wody, z kątem 90° między nogami w połowie rotacji o 360°.

3.2. Rotacja i zamykanie nóg do BP 6 **Vertical Position** są wykonywane jednocześnie.

3.3. Wysokość nie zmienia się, a ciało znajduje się cały czas na osi podłużnej.

3.4. **Vertical Position** jest utrzymana tylko tak długo, jak to konieczne do pokazania pozycji i wykonania danego przejścia przed zanurzeniem.



4. Wykonywany jest *Vertical Descent*.

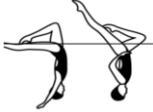
14,0



4. Patrz: BM 10 *Vertical Descent*.

Z **Back Layout Position** wykonywane jest Przejście *Bent Knee Surface Arch is Assumed*. Pozioma noga jest podnoszona do pionu, w czasie gdy zgięta noga jest wyprostowywana do **Vertical Position**. Nogi są opuszczane do **Front Pike Position**. Wykonywana jest szybka rotacja o 180°, w czasie gdy nogi są podnoszone do **Vertical Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywany jest szybki 180° *Spin*.

							Total
NVT=	17.5	21.0	33.0	33.0	19.0	0	123.5
PV=	1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10

Opis Figury	NVT	Rysunek / Diagram	Pożądane Wykonanie
1. Z <b>Back Layout Position</b> wykonywane jest Przejście <i>Bent Knee Surface Arch is Assumed</i> .	17,5		1. Patrz: BP 1 <b>Back Layout Position</b> , BP 14d <b>Bent Knee Surface Arch Position</b> oraz BM 15 <i>To Assume a Bent Knee Surface Arch Position</i> .
2. Pozioma noga jest podnoszona do pionu w czasie gdy zgięta noga jest wyprostowywana do <b>Vertical Position</b> .	21,0		Ciągły i jednostajny ruch z <b>Back Layout Position</b> do <b>Bent Knee Surface Arch Position</b> .
			2. Patrz: BP 14d <b>Bent Knee Surface Arch Position</b> and BP 6 <b>Vertical Position</b> .
			Poziome ułożenie bioder i ramion „w kwadracie” jest utrzymane podczas podnoszenia.  2.2. Zgięta noga wyprostowuje się do <b>Vertical Position</b> jednocześnie z zakończeniem dołączania stóp. Zgięta noga jest wyprostowywana w górę w tym samym tempie przemieszczania w przestrzeni i w czasie co pionowa noga.

3. Nogi są opuszczane do **Front Pike Position**.

33,0



3. Bez utraty wysokości lub zmiany poziomego ułożenia głowy, bioder i barków nogi są opuszczane do BP 10 **Front Pike Position**.

4. Wykonywana jest szybka rotacja o 180° w czasie gdy nogi są podnoszone do **Vertical Position**.

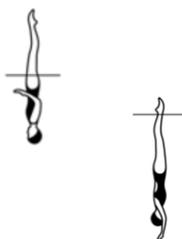
33,0



4. Bez utraty wysokości ciało szybko rotuje o 180°, w czasie gdy nogi wyprostowywane są do BP 6 **Vertical Position**. W połowie rotacji nogi są pod kątem 45° do powierzchni wody.

5. Kontynuując w tym samym kierunku, wykonywany jest szybki 180° *Spin*.

19,0



5. Patrz: BM 13 *Spins* oraz BM 13d *180° Spin*.

0



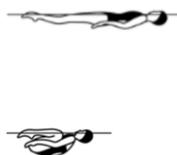
Z **Back Layout Position** kolana, golenie i stopy są ciągnięte po powierzchni wody do **Tuck Position**. W ciągłym ruchu **Tuck Position** staje się bardziej kompaktowa i wykonywany jest częściowy Somersault Back Tuck, do momentu gdy golenie będą prostopadłe do powierzchni wody. Tułów odwija się, w czasie gdy nogi są wyprostowywane do **Vertical Position**, w całości pomiędzy pionową linią, która w poprzedniej pozycji przebiegała przez biodra, i drugą pionową linią, która w poprzedniej pozycji przebiegała przez głowę i golenie. Wykonywany jest szybki *Combined Spin* (360° + 360°), a następnie wykonywany jest szybki *Vertical Descent*.

							Total
NVT=	3.0	2.0	23.0	40.0	14.0	14.0	82
PV =	0.37	0.24	2.80	4.88	1.71	1.71	10

Opis Figury	NVT	Rysunek / Diagram	Pożądane Wykonanie
-------------	-----	-------------------	--------------------

1. Z **Back Layout Position** kolana, golenie i stopy są ciągnięte po powierzchni wody do **Tuck Position**. W ciągłym ruchu **Tuck Position** staje się bardziej kompaktowa i wykonywany jest częściowy Somersault Back Tuck, do momentu gdy golenie będą prostopadłe do powierzchni wody.

3,0



1. Patrz: BP 1 **Back Layout** oraz BP 9 **Tuck Positions**.  
Głowa i barki nie zmieniają pozycji, a nogi, golenie i stopy są ciągnięte do ciała do ciasnej **Tuck Position** w miejscu, w którym w **Back Layout Position** znajdował się tułów.

2,0



1.2. Ruch od rozpoczęcia ciągnięcia nóg do osiągnięcia BP 9 **Tuck Position** głową w dół jest ciągły.

2. Tułów odwija się, w czasie gdy nogi są wyprostowywane do **Vertical Position**, w całości pomiędzy pionową linią, która w poprzedniej pozycji przebiegała przez biodra, i drugą pionową linią, która w poprzedniej pozycji przebiegała przez głowę i golenie.

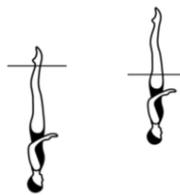
23,0



2.1. BP 6 **Vertical Position** i maksymalna wysokość są osiągnane jednocześnie.  
2.2. **Vertical Position** jest utrzymana tylko tak długo, jak to konieczne do wyraźnego pokazania pozycji i zakończenia przejścia przed *Combined Spin*.

3. Wykonywany jest szybki *Combined Spin (360° + 360°)*, a następnie wykonywany jest szybki *Vertical Descent*.

40,0



3. Patrz: BM 13 *Spins*, 13 j) *Combined Spins* oraz BM 10 *Vertical Descent*.

14,0



**11.4. ANALIZA FIGUR WORLD AQUATICS 2022-2025 W KATEGORII 12 & UNDER**

Typ Grupy	Numer Grupy	Numer Figury	Nazwa Figury	DD
Obowiązkowe		106	Straight Ballet Leg	1,6
		301	Barracuda	1,8
Opcjonalne	1	359	Front Ariana	2,2
		348	Tower	1,9
	2	363	Water Drop	1,8
		401	Swordfish	2,1
	3	311	Kip	1,6
		227d	Swanita Spinning 180°	1,9

### 11.4.1. Obowiązkowe

11.4.1.1. Figura – 106

STRAIGHT BALLEt LEG

DD = 1,6

Z **Back Layout Position** jedna noga jest podnoszona prosta do **Ballet Leg Position**. Kolejno następuje *Ballet Leg is Lowered*.

				Total
NVT=	18.5	11.0	10.5	40
PV =	4.63	2.75	2.63	10

Opis Figury	NVT	Rysunek / Diagram	Pożądane Wykonanie
-------------	-----	-------------------	--------------------

1. Z **Back Layout Position** jedna noga jest podnoszona prosta do **Ballet Leg Position**.

18,5



1. Patrz: BM 1B *To Assume a Straight Ballet Leg*.



2. Kolejno następuje *Ballet Leg is Lowered*.

11,0



2. Patrz: BM 2 *To Lower a Ballet Leg*.



10,5

Z **Back Layout Position** nogi są podnoszone do pionu, w czasie gdy ciało zanurza się do **Back Pike Position** z palcami stóp tuż pod powierzchnią wody. Wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. Następnie wykonywany jest *Vertical Descent* w tym samym tempie co *Thrust*.

				Total
NVT=	7.0	31.0	13.0	51
PV =	1.37	6.08	2.55	10

Opis Figury	NVT	Rysunek / Diagram	Pożądane Wykonanie
-------------	-----	-------------------	--------------------

1. Z **Back Layout Position** nogi są podnoszone do pionu, w czasie gdy ciało zanurza się do **Back Pike Position** z palcami stóp tuż pod powierzchnią wody.

7,0



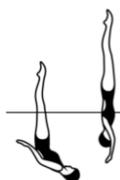
1.1. Patrz: BP 1 **Back Layout Position** i BP 11 **Back Pike Position**.

W **Back Pike Position** pod wodą biodra znajdują się bezpośrednio pod pozycją, którą zajmowały w **Back Layout Position**.

1.2. Back Pike jest utrzymywany tylko tak długo, jak to konieczne do pokazania Pozycji i wykonania danego Przejścia.

2. Wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**.

31,0



2.1. Patrz: BM 9 *Thrust*. Oczywiście zwiększenie prędkości.

2.2. Ciało odwija się pod nogami, aby osiągnąć BP 6 **Vertical Position**.

2.3. Maksymalna wysokość i wyraźnie zdefiniowana BP 6 **Vertical Position** przed rozpoczęciem zanurzenia.

### Dopuszczalne Odchylenie dla *Thrust*

Dopuszczalne odchylenie dla *Thrust* jest unikalne dla tego przejścia i pozwala na odchylenie nóg od linii pionowej o dodatkowe 15°.

Odjęcia za to przejście są następujące:

Typ Odchylenia	Kąt odchylenia	Wartość Odjęcia
Małe odchylenie	16°-30°	0,2
Średnie odchylenie	31°-44°	0,5
Duże odchylenie	45° lub więcej	1,0

Figura – 301 c.d.

BARRACUDA

DD = 1,8

Opis Figury	NVT	Rysunek / Diagram	Pożądane Wykonanie
3. Następnie wykonywany jest <i>Vertical Descent</i> w tym samym tempie co <i>Thrust</i> .	13,0		3. Patrz: BM 10 <i>Vertical Descent</i> . Musi być wykonany szybko i na tej samej pionowej linii co <i>Thrust</i> .

## 11.4.2. Opcjonalne – Grupa 1

### 11.4.2.1. Figura – 359

### FRONT ARIANA

DD = 2,2

Z **Front Layout Position** wykonywane jest przejście *Front Pike Position is Assumed*. Jedna noga jest podnoszona po łuku 180° nad powierzchnią wody do **Split Position**. Przy utrzymaniu pozycji nóg względem powierzchni wody wykonywana jest *Ariana Rotation*. Następnie wykonywany jest *Walkout Front*.

						Total
NVT	6.0	20.0	17.0	23.0	7.0	73
PVT	0.82	2.74	2.33	3.15	0.96	10

Opis Figury	NVT	Rysunek / Diagram	Pożądane Wykonanie
-------------	-----	-------------------	--------------------

#### 1. Z **Front Layout Position**

wykonywane jest przejście *Front Pike Position is Assumed*.

6,0



1. Patrz: BP 2 **Front Layout**, BP 10 **Front Pike Position** oraz BM 3 *To Assume a Front Pike Position*.



Płynny i równy ruch tułowia w dół.

2. Jedna noga jest podnoszona po łuku 180° nad powierzchnią wody do **Split Position**.

20,0



2.1. Patrz: 16a **Surface Split Position**. Stała wysokość i ciągły, jednostajny ruch do osiągnięcia BP 16a **Surface Split Position**.



2.2. Tułów pozostaje w jednej prostej pionowej linii z biodrami i barkami „w kwadracie”.



2.3. Pełne wyciągnięcie i napięcie poziomej nogi na powierzchni wody.

3. Przy utrzymaniu pozycji nóg względem powierzchni wody wykonywana jest *Ariana Rotation*.

17,0



3. Patrz: BP 16a **Surface Split Position** oraz BM 16 *Ariana Rotation*. Tułów obraca się o 180° wzdłuż swojej osi podłużnej, w czasie gdy nogi obracają się poziomo na powierzchni wody. Nogi są cały czas w pełni wyciągnięte i napięte.

4. Następnie wykonywany jest *Walkout Front*.

23,0



4. Patrz: BP 6a *Walkout Front* oraz BM 5 *Arch to Back Layout Position*.

Z **Front Layout Position** wykonywane jest przejście *Front Pike Position is Assumed*. Jedna noga jest podnoszona do **Fishtail Position**. Pozioma noga jest podnoszona do **Vertical Position**. Następnie wykonywany jest *Vertical Descent*.

					Total
NVT=	6.0	14.5	20.5	14.0	55
PV =	1.09	2.64	3.73	2.55	10

Opis Figury	NVT	Rysunek / Diagram	Pożądane Wykonanie
1. Z <b>Front Layout Position</b> wykonywane jest przejście <i>Front Pike Position is Assumed</i> .	6,0		1. Patrz: BP 2 <b>Front Layout</b> , BP 10 <b>Front Pike Position</b> oraz BM 3 <i>To Assume a Front Pike Position</i> .
2. Jedna noga jest podnoszona do <b>Fishtail Position</b> .	14,5		2.1. Patrz: BP 8 <b>Fishtail Position</b> . Wysokość i pionowe ułożenie tułowia są utrzymane przez cały czas. 2.2. <b>Fishtail Position</b> jest utrzymywana tylko tak długo, jak to konieczne do pokazania Pozycji i wykonania danego Przejścia.
3. Pozioma noga jest podnoszona do <b>Vertical Position</b> .	20,5		3.1. Patrz: BP 6 <b>Vertical Position</b> . Wysokość utrzymana na tym samym poziomie podczas dołączania nóg. Pionowe ułożenie pionowej nogi utrzymane podczas całego Przejścia. 3.2. <b>Vertical Position</b> jest utrzymana tylko tak długo, jak to konieczne do pokazania Pozycji i wykonania danego Przejścia przed zanurzeniem.

4. Następnie wykonywany jest  
*Vertical Descent*.

14,0



4. Patrz: BM 10 *Vertical Descent*.

### 11.4.3. Opcjonalne – Grupa 2

#### 11.4.3.1. Figura – 363

#### WATER DROP

DD = 1,8

Z **Front Layout Position** następuje Przejście *Front Pike Position is Assumed*. Obie nogi są podnoszone jednocześnie do **Bent Knee Vertical Position**. Wykonywany jest *Half Twist*. Następnie wykonywany jest *180° Spin* w tym samym kierunku co *Twist*, jednocześnie z wyprostowywaniem zgiętej nogi do **Vertical Position**, i kończąc w momencie, w którym kostki osiągną poziom powierzchni wody. Następnie wykonywany jest *Vertical Descent*.

						Total
NVT=	6.0	15.0	15.0	13.0	0	49
PV =	1.22	3.06	3.06	2.65	0	10

Opis Figury	NVT	Rysunek / Diagram	Pożądane Wykonanie
1. Z <b>Back Layout Position</b> następuje Przejście <i>Front Pike Position is Assumed</i> .	6,0		1. Patrz: BP 2 <b>Front Layout Position</b> , BP 10 <b>Front Pike Position</b> oraz BM 3 <i>To Assume a Front Pike Position</i> .
2. Obie nogi są podnoszone jednocześnie do <b>Bent Knee Vertical Position</b> .	15,0		Płynny i równy ruch tułowia w dół.
3. Wykonywany jest <i>Half Twist</i> .	15,0		2. Patrz: BP 14c <b>Bent Knee Vertical Position</b> Tułów pozostaje na linii pionowej. <b>Bent Knee Vertical Position</b> jest osiągnięta, w czasie gdy wyprostowana noga osiąga pion. 3. Patrz: BM 12a <i>Half Twist</i> . <i>Half Twist</i> jest wykonywany w <b>Bent Knee Vertical Position</b> .

4. Następnie wykonywany jest 13,0  
*180° Spin* w tym samym kierunku co *Twist*, jednocześnie z wyprostowywaniem zgiętej nogi do **Vertical Position**, i kończąc w momencie, w którym kostki osiągną poziom powierzchni wody.



4.1. Patrz: BM 13d *180° Spin* oraz BP 6 **Vertical Position**. Pozycja ciała pozostaje niezmienna podczas wyprostowywania zgiętej nogi.

4.2. Dołączenie nogi zgiętej do pionowej, zakończenie *180° Spin* oraz ustawienie **Vertical Position** na wysokości kostek są osiągane jednocześnie. Wyprostowywanie zgiętej nogi w górę oraz *180° Spin* są wykonywane w tym samym tempie co tempo zanurzania pionowej nogi.

4.3. Podczas dołączania do pionowej nogi zgięta noga jednocześnie prostuje się i zanurza.

5. Następnie wykonywany jest  
*Vertical Descent*.

0



5. Patrz: BM 10 *Vertical Descent*.

Z **Front Layout Position** wykonywana jest **Bent Knee Front Layout Position**. Plecy wyginają się bardziej, w czasie gdy wyprostowana noga jest przenoszona po łuku 180° nad powierzchnią wody do **Bent Knee Surface Arch Position**. Zgięta noga jest wyprostowywana do **Surface Arch Position**. Podczas kontynuacji ruchu następuje *Arch to Back Layout Position*.

					Total
NVT=	4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =	0.58	6.76	1.65	1.01	10

Opis Figury	NVT	Rysunek / Diagram	Pożądane Wykonanie
-------------	-----	-------------------	--------------------

1. Z **Front Layout Position** wykonywana jest **Bent Knee Front Layout Position**.

4,0



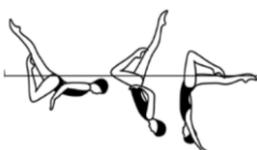
1. Patrz: BP 2 **Front Layout Position** oraz BP 14a **Bent Knee Front Layout Position**.



Pozycja głowy nie może się zmienić, od momentu gdy noga zaczyna się zginać do **Bent Knee Front Layout Position**.

2. Plecy wyginają się bardziej, w czasie gdy wyprostowana noga jest przenoszona po łuku 180° nad powierzchnią wody do **Bent Knee Surface Arch Position**.

47,0



2.1. Patrz: BP 14d **Bent Knee Surface Arch Position**. Podnoszenie wyprostowanej nogi i wyginanie pleców dzieją się jednocześnie. Stopa wyprostowanej nogi podnosi się z powierzchni wody, w czasie gdy głowa zanurza się pod powierzchnią wody.

2.2. Podnoszenie wyprostowanej nogi po łuku 180° nad powierzchnią wody do **Bent Knee Surface Arch Position** jest wykonywane w ciągłym ruchu. Duży palec zgiętej nogi pozostaje w kontakcie z wewnętrzną stroną wyprostowanej nogi.

2.3. Biodra pozostają na jednej wysokości i są punktem, wokół którego obraca się ciało.

3. Zgięta noga jest wyprostowywana do **Surface Arch Position**.

11,5



3. Patrz: BP 13 **Surface Arch Position**. Tułów utrzymuje taką samą pozycję do momentu złączenia stóp. **Surface Arch Position** powinna być wyraźnie pokazana, ale nie utrzymana, przed rozpoczęciem wypłynięcia. Stawy biodrowe pozostają na poziomej linii, a nogi są w pełni wyprostowane z udami i stopami na powierzchni wody.

4. Podczas kontynuacji ruchu następuje *Arch to Back Layout Position*.

7,0



4. Patrz: BM 5 *Arch to Back Layout Position*.

### 11.4.4. Opcjonalne – Grupa 3

11.4.4.1. Figura – 311

KIP

DD = 1,6

Z **Back Layout Position** kolana, golenie i palce stóp są ciągnięte po powierzchni wody do **Tuck Position**. Podczas kontynuacji ruchu **Tuck Position** robi się bardziej kompaktowa i wykonywany jest częściowy Somersault Back Tuck do momentu, w którym golenie będą prostopadłe do powierzchni wody. Tułów rozwija się, w czasie gdy nogi są prostowane do **Vertical Position** w całości pomiędzy pionową linią, która w poprzedniej pozycji przebiegała przez biodra, i drugą pionową linią, która w poprzedniej pozycji przebiegała przez głowę i golenie. Następnie wykonywany jest *Vertical Descent*.

					Total
NVT=	3.0	2.0	23.0	14.0	42
P =	0.71	0.48	5.48	3.33	10

Opis Figury	NVT	Rysunek / Diagram	Pożądane Wykonanie
-------------	-----	-------------------	--------------------

1. Z **Back Layout Position**, kolana, golenie i palce stóp są ciągnięte po powierzchni wody do **Tuck Position**. Przy kontynuacji ruchu **Tuck Position** robi się bardziej kompaktowa i wykonywany jest częściowy Somersault Back Tuck do momentu, w którym golenie będą prostopadłe do powierzchni wody.



1.1. Patrz: BP 1 **Back Layout Position** i BP 9 **Tuck Position**. Głowa i ramiona pozostają w miejscu, w czasie gdy kolana, golenie i palce stóp są ciągnięte do ciała, aby otrzymać ciasną **Tuck Position** w miejscu, w którym w **Back Layout Position** znajdował się tułów.

3,0



1.2. Od początku ciągnięcia nóg do otrzymania odwróconej BP 9 **Tuck Position** ruch ciała jest nieprzerwany.

2,0



2. Tułów rozwija się w czasie gdy nogi są prostowane do **Vertical Position** w całości 23,0 pomiędzy pionową linią, która w poprzedniej pozycji przebiegała przez biodra i drugą pionową linią, która w poprzedniej pozycji przebiegała przez głowę i golenie.



2.1. BP 6 **Vertical Position** i maksymalna wysokość są osiągnane jednocześnie.

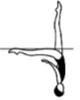
2.2. **Vertical Position** jest utrzymywana tylko tak długo, jak to konieczne do pokazania Pozycji i wykonania danego Przejścia przed zanurzeniem.

3. Następnie wykonywany jest *Vertical Descent*. 14,0



3. Patrz: BM 10 *Vertical Descent*.

Z **Back Layout Position** wykonywane jest Przejście *Bent Knee Surface Arch Position is Assumed*. Zgięta noga jest prostowana do **Knight Position**. Ciało obraca się o 180° do **Fishtail Position**. Podczas kontynuacji w tym samym kierunku wykonywany jest *Descending Spinning 180°*, czasie gdy pozioma noga jest podnoszona do **Vertical Position**, i kończy się, w czasie gdy kostki osiągną poziom powierzchni wody. Następnie wykonywany jest *Vertical Descent*.

						Total
NVT=	17.5	14.0	14.0	12.5	0	58
PV =	3.02	2.41	2.41	2.16	0	10

Opis Figury	NVT	Rysunek / Diagram	Pożądane Wykonanie
-------------	-----	-------------------	--------------------

1. Z **Back Layout Position** wykonywane jest Przejście *Bent Knee Surface Arch Position is Assumed*.

17,5



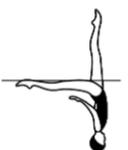
1. Patrz: BP 1 **Back Layout Action**, BP 14d **Bent Knee Surface Arch Position** i BM 15 *To Assume a Bent Knee Surface Arch Position*.



Ciągły ruch od **Back Layout Position** do **Bent Knee Surface Arch Position**.

2. Zgięta noga jest prostowana do **Knight Position**.

14,0



2.1. Patrz: BP 17 **Knight Position**. Biodra i barki są ułożone „w kwadracie” na prostych horyzontalnych liniach podczas prostowania nogi do **Knight Position**.  
 2.2. Wysokość pozostaje niezmienna podczas prostowania nogi do **Knight Position** przy zachowaniu pełnego wyciągnięcia i napięcia nogi horyzontalnej.  
 2.3. Zgięta noga jest wyprostowywana wzdłuż pionowej linii ustanowionej przez udo w **Bent Knee Surface Arch Position**.

3. Ciało obraca się o 180° do **Fishtail Position**.

14,0



3.1. Patrz: BP 8 **Fishtail Position**.

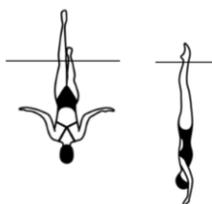
Pionowa noga pozostaje w miejscu i wysokość nie zmienia się podczas obrotu.

3.2. Stopa nogi horyzontalnej pozostaje na powierzchni wody, a nie nad lub pod nią.

3.3. Pełne wyciągnięcie i napięcie nogi horyzontalnej podczas obrotu o 180°.

4. Podczas kontynuacji w tym samym kierunku wykonywany jest *Descending Spinning 180°*, czasie gdy pozioma noga jest podnoszona do **Vertical Position** i kończy się, w czasie gdy kostki osiągną poziom powierzchni wody.

12,5



4.1. Nogi są dołączane, w czasie gdy ciało się zanurza i obraca do BP 6 **Vertical Position** na poziomie kostek.

4.2. Pionowa noga pozostaje na pionowej linii podczas obrotu.

4.3. Oś podłużna jest zachowana podczas obrotu.

4.4. Tempo obrotu i zanurzenia jest jednostajne i takie samo jak w bazowej Figurze.

5. Następnie wykonywany jest *Vertical Descent*.

0



5. Patrz: BM 10 *Vertical Descent*.

Tempo zanurzenia jest jednostajne i ruch odbywa się w takim samym tempie jak reszta Figury.

## ROZDZIAŁ III. UKŁADY

### 12. WSTĘP

Pływanie Artystyczne to dyscyplina sportu wodnego, która na poziomie zawodowym wymaga różnorodnych, wysoko wyspecjalizowanych umiejętności sportowych. Wiele z tych umiejętności wymaga bezdechu. Układy są artystycznym wyrażeniem dyscypliny. Układ jest zdefiniowany jako choreografia do muzyki wykonywana w wodzie. W Układach zawodnicy demonstrują swoje mistrzostwo umiejętności sportowych, łącząc różne techniki, aby stworzyć ruchy, które pasują do wybranej muzyki.

Układy mogą zaczynać się w wodzie lub poza wodą, ale muszą kończyć się w wodzie. Sposób, w jaki zawodnicy prezentują się przed rozpoczęciem programu (Walk-on), a także ruchy wykonywane podczas 20-30 sekund tej części, są brane pod uwagę w ocenie Wrażenia Artystycznego. Deck Movements (10 sekund) są również brane pod uwagę w ocenie Wrażenia Artystycznego.

Zaleca się, aby wszyscy Sędziowie i Kontrolerzy Techniczni uczestniczyli w rozgrzewkach do Układów z Coach Cards, aby zaznajomić się z konkretnymi Układami oraz treścią Coach Cards z wyprzedzeniem i być dobrze przygotowanymi na dzień zawodów. Oglądanie rozgrzewek nie ma wpływu na wyniki w dniu zawodów. W dniu zawodów Sędziowie i Kontrolerzy Techniczni będą oceniać tylko wykonanie Układu w dniu zawodów. Żadne zmiany nie mogą zostać wprowadzone do Coach Cards po przesłaniu ich do organizatorów zawodów.

## 13. ELEMENTY UKŁADÓW I PRZEJŚCIA

Układy składają się z Elementów i Przejść.

### 1. Elementy to:

- **Hybrids** (dowolne),
- **Acrobatics**,
- **Technical Required Elements** (TRE), które są dokładnie opisanymi kombinacjami Pozycji i Przejść wykonywanych przez zawodników wyłącznie w Układach Technicznych.

**2. Przejścia** to akcje łączące Elementy, włącznie z różnymi technikami przemieszczania się, stylami pływackimi, kombinacjami Ballet Leg, akcjami z demonstracją gibkości na powierzchni wody, zmianami ustawień na powierzchni wody lub Pair Assisted Actions.

### 13.1. RODZAJE UKŁADÓW

Są dwa (2) rodzaje Układów, rozróżnione na podstawie tego, jakie elementy dany Układ zawiera:

1. **Układy Techniczne**, które zawierają TRE,
2. **Układy Dowolne**, które nie zawierają TRE.

Rodzaje Układów w zależności od liczby zawodników są następujące:

- Women Solo (1 zawodnik) oraz Men Solo (1 zawodnik), Technical and Free,
- Women Duet (2 zawodników) oraz Mixed Duet (2 zawodników), Technical and Free,
- Team (od 4 do 8 zawodników), Technical and Free,
- Acrobatic Routine (od 4 do 8 zawodników), Free,
- Free Combination Routine (od 4 do 10 zawodników), Free.

### 13.2. PANELE I OCENA UKŁADÓW

#### 13.2.1. Sprawdzane lub monitorowane przez Kontrolerów Technicznych: Trudność i Synchronizacja

W nowym systemie oceniania, obowiązującym od 1 stycznia 2023 r., trudność Elementów zawartych w Układzie jest deklarowana przez uczestników przed zawodami za pomocą Coach Card. To, czy deklarowana trudność Hybrids and Acrobatics lub prawidłowe TRE są wykonane, sprawdzają **Kontrolerzy Techniczni Trudności** (DTC) podczas zawodów. DTC muszą sędziować wszystkie Układy. Trudność Przejść nie jest ani deklarowana, ani sprawdzana, ponieważ są one częścią oceny Wrażenia Artystycznego.

Trzech (3) DTC sprawdza:

- liczbę, kolejność wykonania i wcześniej zadeklarowaną trudność Elementów,
- wykonanie i wcześniej zadeklarowaną kolejność Technical Required Elements (Układy Techniczne).

Zadeklarowane stopnie trudności (Declared Difficulty (DD)) można znaleźć w Appendixes VI i VII do World Aquatics AS Rules, a format Coach Card jest dostępny w Appendix VIII do World Aquatics AS Rules. World Aquatics zastrzega sobie prawo do dostosowania komponentów przypisanych do każdej kategorii, jeśli jest to potrzebne.

Trzech (3) **Kontrolerów Technicznych Synchronizacji** (STC) obserwuje i rejestruje liczbę i rodzaj błędów synchronizacji w Układach. STC rejestrują liczbę i skalę niesynchronizowanych akcji we wszystkich Układach z wyjątkiem konkurencji Solo (**AS 16.1.1** i **AS 16.1.2**).

Więcej informacji dotyczących DTC i STC znajduje się w rozdziale I – sekcja 6.

### 13.2.2. Ocenianie przez Panele Sędziowskie: Panel Elementów i Panel Wrażenia Artystycznego

Zgodnie z **AS 16.1** dwa (2) panele po pięciu (5) Sędziów muszą sędziować we wszystkich Układach, włączając w to jeden (1) panel Elementów i jeden (1) panel Wrażenia Artystycznego.

#### 1. Panel Elementów

Panel Elementów, złożony z pięciu (5) Sędziów, przyznaje jedną (1) ocenę za wykonanie każdego z Elementów (Hybrids, Acrobatics i Technical Required Elements).

Sędziowie oceniają poziom doskonałości w prezentowaniu wysoko wyspecjalizowanych umiejętności. Wykonanie wszystkich Elementów Układu: Hybrids, Acrobatics i Technical Required Elements (**AS 17.2.1**).

#### 2. Panel Wrażenia Artystycznego

Panel Wrażenia Artystycznego, złożony z pięciu (5) Sędziów, przyznaje trzy (3) oceny:

**a)** jedną (1) ocenę za **Choreografię i Muzykalność**, umiejętność kreatywnego komponowania Układu, który łączy elementy artystyczne i techniczne. Projektowanie i splatanie rozmaitych kreatywnych i innowacyjnych ruchów: Elementów i Przejść. Pokrycie pływalni. Wyrażenie nastroju muzyki, wykorzystanie struktury muzyki i synchronizacja ruchów z muzyką,

**b)** jedną (1) ocenę za **Prezentację**

Prezentacja to sposób, w jaki zawodnicy prezentują Układ widzom, a także Walk-on i **Deck Movements**. Użycie języka ciała do wyrażenia fizycznej i emocjonalnej siły, pewności siebie i całkowitego opanowania Układu,

**c)** jedną (1) ocenę za **Przejścia**.

Sędziowie oceniają artyzm i mistrzostwo różnorodnych i precyzyjnie dobranych ruchów, technik przemieszczania się i stylów pływackich, które łączą Elementy w Układzie.

Tak jak opisano w AS 17.1 oraz AS 17.2, we wszystkich Układach Sędziowie przyznają punkty w zakresie od 0 do 10 w interwałach co 0,25.

Perfekcyjne	10	Satysfakcjonujące	5,75-5,0
Bliskie Perfekcji	9,75-9,5	Z Brakami	4,75-4,0
Doskonałe	9,25-9,0	Słabe	3,75-3,0
Bardzo Dobre	8,75-8,0	Bardzo Słabe	2,75-2,0
Dobre	7,75-7,0	Ledwo Rozpoznawalne	1,75-0,1
Kompetentne	6,75-6,0	Kompletnie nieudane	0

## 14. OCENIANIE UKŁADÓW – ZASADY OGÓLNE

Dokładność w sędziowaniu może być osiągnięta jedynie przez Sędziego, który jest dobrze przygotowany i dokładnie zaznajomiony z każdą z kategorii oceniania (Elementy i Wrażenie Artystyczne) oraz komponentów Układów (Elementy i Przejścia).

Sędziowie muszą mieć rozwiniętą umiejętność zastosowania w odniesieniu do każdego zawodnika spójnej i zweryfikowanej skali doskonałości. Sędzia musi stosować tę skalę korzystając z jej kryteriów obiektywnie. Poprzez szkolenie i świadome stosowanie standardów sędziowania, wszyscy sędziowie powinni być w stanie przyznawać poprawne oceny.

Najważniejszym celem dla sędziów powinno być **kompetentne i obiektywne ocenianie poprzez zastosowanie kryteriów określonych w tym Podręczniku, World Aquatics AS Rules i innych dokumentach, o ile są one stosowane, w sposób wolny od uprzedzeń i przekonań:**

- Każdy panel Sędziów powinien być niezależny i nie powinien wpływać na inne panele.
- Sędziowie nie powinni oceniać na podstawie tego, co spodziewali się zobaczyć, lub tego, co widzieli w przeszłości. Sędziowie nie powinni oceniać na podstawie lub pod wpływem wcześniejszych wyników lub innych czynników, które nie są zawarte w kryteriach oceny.
- W Układach Duets, Team, Free Combination oraz Acrobatic Routine Sędziowie muszą oceniać występ wszystkich zawodników.

## 15. OCENIANIE ELEMENTÓW

Sędziowie Panelu Elementy oceniają wykonanie Elementów. Wykonanie to poziom doskonałości wysoko wyspecjalizowanych umiejętności. Panel ocenia, jak dobrze zawodnik wykonuje dane Elementy, to jest: Hybrids, Acrobatics oraz Technical Required Elements, których kryteria oceny opisane są poniżej.

Zgodnie z **AS 14.2** występ ocenia się w czasie trwania ścieżki dźwiękowej. Stąd wynika, że jeśli Element zostanie wykonany po jej zakończeniu, Sędziowie tego panelu biorą pod uwagę tylko tę część Elementu, która została wykonana w trakcie trwania ścieżki dźwiękowej.

### 15.1. Hybrids

Hybrid to połączenie dwóch (2) lub więcej ruchów wykonywanych dolnymi kończynami na jednym bezdechu (głową poniżej linii bioder). Należy jednak zauważyć, że ruchy poziome wzdłuż powierzchni wody z jednym (1) lub dwoma (2) ruchami dolnymi kończynami, które powodują bezdech (przewracanie się, kopnięcia itp.), są uważane za Przejścia.

Podczas oceny Hybrids powinny być brane pod uwagę poniższe czynniki.

#### Kształt

Komponenty Hybrids mogą wykazywać dokładne cechy Pozycji, ruchów lub przejść opisanych w Appendix I do World Aquatics Rules (BP i BM oraz Figury) i w zadeklarowanej trudności, ale nie jest to konieczne. W wielu przypadkach komponenty nie będą odpowiadać żadnym z opisanych w pełni Pozycji, ruchów, lub przejść albo będą im odpowiadać tylko częściowo.

Ponadto Hybrids mogą być wykonywane blisko lub daleko od Sędziów i / lub w ruchu wody powodowanym wykonywanymi działaniami lub liczbą wykonujących je zawodników lub „podróżowaniem” danej / w ramach danej Hybrid. Sędziowie muszą skupić się na tym, co widzą na powierzchni lub nad powierzchnią wody. Często można również zauważyć komponenty Hybrids wykonywane z dużą prędkością.

Biorąc pod uwagę te czynniki, precyzja kształtu w Hybrids polega na jasnym pokazaniu zamierzonej akcji / pozycji, obojętnie od tego czy jest ona pionowa, przechylona, w łuku, zgięta, podzielona na części, pod kątem, skręcona, w obrocie, przemieszczająca się itp. Na przykład *Vertical Descent* można wykonać, przemieszczając się, ale ciało musi być odpowiednio ułożone; *Descending Spin* wymaga równomiernego tempa obrotu podczas zanurzania się, ale szybki *Spin* nie oznacza, że musi on być koniecznie ciągły – ten ruch można zatrzymać na poziomie kostek, odwrócić lub połączyć z ruchami nóg lub stóp podczas zanurzania się lub podnoszenia się.

#### Kontrola

W ramach czynników kontroli należy uwzględniać następujące komponenty:

##### a) Wysokość

Patrz: Pomocnicze Skale Wysokości dla stabilnej i dynamicznej wysokości w rozdziale II – 9.5. oraz dla szpagatów w rozdziale II – 9.5.2.

##### b) Wyciągnięcie i napięcie ciała podczas całej akcji

Wyciągnięcie i napięcie to zakres, do którego można coś rozciągnąć do najpełniejszej długości. W tym przypadku chodzi o wykorzystanie siły mięśniowej do doprowadzenia stawu do maksymalnego fizjologicznie wydłużenia.

W Hybrids kolana, kostki, stopy i palce powinny zawsze być w pełni wyciągnięte i napięte, bez rozluźnienia wyciągnięcia i napięcia w żadnej części wykonania, chyba że jest to jasno zamierzone w choreografii.

### c) Stabilność

Solidne i pewne utrzymanie równowagi niezakłócone podczas zmian pozycji. Osiągnięcie Pozycji dokładne, precyzyjne, bez korekt. Płynność bez oznak napięcia.

## 15.2. Acrobatics

Ocenianie wykonania Acrobatics odbywa się według tych samych zasad, które leżą u podstaw oceny innych Elementów. Sędzia musi ostrożnie oceniać całą akcję, od przygotowania do zakończenia, a nie tylko czynności wykonywane nad wodą. Sędziowie oceniają osiągniętą Pozycję lub stabilną platformę z kontrolowaną Pozycją na górze. Wszystkie Acrobatics muszą wyraźnie zademonstrować wysokość, kontrolę nad czasem i ogólną kontrolę, przy zachowaniu efektywności wykonywania ruchu.

Wszystkie Acrobatics są podzielone na 4 główne grupy:

1. Grupa **A** – oznacza **Airborne**. Wszystkie elementy w tej grupie są wykonywane przez Featured Swimmer w powietrzu. Podgrupy to Jumps oraz Throws.
2. Grupa **B** – oznacza **Balance**. Ruchy akrobatyczne w tej grupie są wykonywane na podstawie / bazie. Podgrupy to Stacks i Lifts.
3. Grupa **C** – oznacza **Combined**. Grupa Combined obejmuje cechy grup A, B i / lub P. Podgrupy to Onto Support, Through Support oraz Other.
4. Grupa **P** – oznacza **Platform**. Wspólny wysiłek zawodników w celu utworzenia stabilnej podstawy, na którym jeden (1) lub więcej zawodników jest podnoszonych do osiągnięcia konkretnej Pozycji lub wykonania konkretnej czynności. Platforms mogą być zakończone skokiem lub „zstąpieniem” (wejściem do wody). Podgrupy to Standard i Float.

### 15.2.1. Terminologia Acrobatics

- **Base Swimmers** to zawodnicy, którzy wypychają lub podnoszą Featured Swimmer lub Support Swimmer z Featured Swimmer na górze.
- **Support Swimmer** to zawodnik w środku Construction danej formacji akrobatycznej, znajdujący się nad Base Swimmers w trzypoziomowej Construction. Support Swimmer może być obecny, na przykład, w Stacks w Grupie B, Standard Platforms w Grupie P lub w konstrukcji „Jump from Shoulders” w Grupie A.
- **Featured Swimmer** to zawodnik na górze, który wykonuje akcje lub ruchy akrobatyczne na podporze lub w powietrzu.
- **Spotter** („pomocnik”) to zawodnik pełniący rolę dodatkowego wsparcia (podnoszenie lub wypychanie) wewnątrz Construction. Zazwyczaj umieszczony blisko „główny” Construction. Możliwe jest posiadanie kilku oddzielnych Spotters w jednej formacji akrobatycznej.
- **Construction** to uogólniona nazwa na efekt współpracy wszystkich zawodników zgodnie z ich przypisaną rolą w danym ruchu akrobatycznym (Base Swimmers + Support Swimmers + Featured Swimmers).

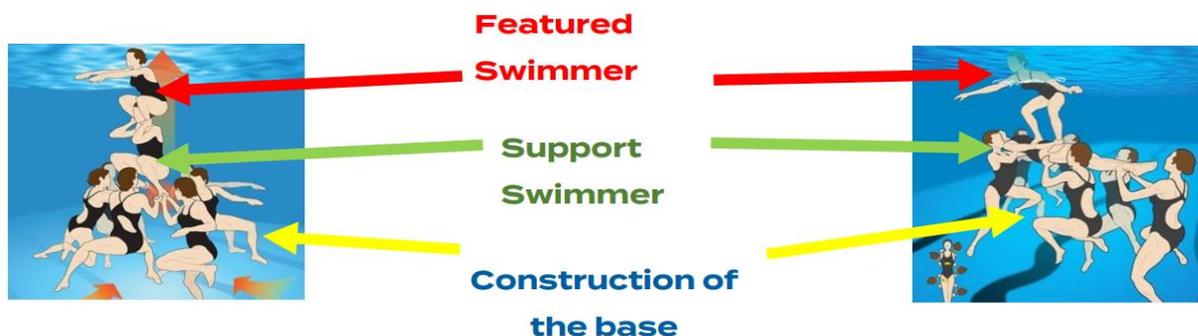
– **Construction of the Base** to nazwa skoordynowanych działań zawodników w celu utworzenia podparcia (pod powierzchnią wody lub na niej), z którego lub na którym jeden (1) lub więcej Featured Swimmers mogą wykonywać akcje akrobatyczne.

– **Formation** to dwie (2) lub więcej grup zawodników, z których może składać się Construction (na przykład Grupa C, podgrupa Onto Support). Dobrze zsynchronizowane działania tej grupy gwarantują wykonanie ruchów akrobatycznych. Bez właściwej pracy jednej (1) z Formations cały element akrobatyczny może się nie udać.

– **Pair Acrobatics** to ruch akrobatyczny składający się z dwóch (2) zawodników, który może należeć do kategorii Lift lub Throw / Jump, gdzie Base Swimmer jest pod wodą i podnosi / rzuca Featured Swimmer w powietrze. Pair Acrobatics są uważane za Element w konkurencjach Women Duet oraz Mixed Duet, a zatem są oceniane przez Sędziów Elementów. Jeśli Pair Acrobatics znajdują się w Układach Team, to są one oceniane jedynie w kategorii Wrażenie Artystyczne, a nie przez panel Sędziów oceniający Elementy. Patrz: Acrobatics Catalogue dla przykładów Pair Acrobatics.

– **Pair Assisted Action** to ruch z udziałem dwóch (2) zawodników, gdzie jeden pomaga drugiemu, przy czym Base Swimmer może być pod powierzchnią wody lub na niej, ale Featured Swimmer zawsze pozostaje na powierzchni wody (nie jest podniesiony ponad nią). Ruchy wspomagające wyglądające podobnie do wyskoku w deptaniu są również uważane za Pair Assisted Actions. Pair Assisted Actions są zawsze uważane za Przejścia, bez względu na rodzaj konkurencji, i nigdy nie są deklarowane w Coach Card. Patrz: Acrobatics Catalogue dla przykładów Pair Assisted Actions.

Pozycje zawodników w formacjach akrobatycznych są przedstawione poniżej.



**Ważne:** jeśli dwa (2) ruchy akrobatyczne występują jeden po drugim bez zanurzania, powinny być uważane za dwa (2) osobne Acro. Jeśli jednocześnie wykonywane są dwa (2) różne Acro, powinny być traktowane jako dwa (2) różne Acro. Jeśli jednocześnie wykonywane są dwa (2) identyczne Acro, powinny być traktowane i liczone jako jeden (1) ruch akrobatyczny z bonusem za synchronizację.

**Ważne:** Jeśli jednocześnie wykonywane są dwa (2) różne Acro, Sędziowie mogą nie być świadomi, który z tych Acro ma być oceniony jako pierwszy.

### 15.2.2. Elementy oceny Acrobatics

Oceniając Acrobatics, Sędziowie biorą pod uwagę następujące aspekty:

### a) Wysokość

Wysokość określa zakres oceny wykonania dla wszystkich grup Acrobatics. Wysokość może odnosić się do Featured Swimmer w grupie Airborne lub Support Swimmer(s) w grupach Balance i Platform. Patrz: Pomocnicza Skala Wysokości Acrobatics w sekcjach 15.2.4 i 15.2.5 poniżej, aby uzyskać więcej szczegółów dotyczących oceny wysokości w Acro.

### b) Wyraźne zdefiniowanie akcji

Acrobatics muszą być klarowne i łatwo rozpoznawalne, pokazane wystarczająco długo, aby były zrozumiałe, i powinny przedstawiać wyraźne zakończenie lub koniec akcji.

Sędziowie biorą pod uwagę ruchy Featured Swimmer pod następującymi względami:

- Kąty i **dokładność** Pozycji.
- Pełne **wyciągnięcie i napięcie** ciała.
- **Kontrola** celowych ruchów.
- **Dokładność w zakresie kierunków / odległości**. Niedokładny kierunek może mieć wpływ na ogólne wrażenie z danego elementu akrobatycznego i może zagrażać bezpieczeństwu pozostałych zawodników.
- **Wejście do wody** i jego czystość i intencjonalność.

Patrz: Wytyczne Dotyczące Odjęć za Acrobatics w sekcji 15.2.6.

### c) Stabilność w osiągnięciu i utrzymaniu Pozycji

Nie powinno być żadnego „zsuwania się”, utraty równowagi lub niestabilności Support i / lub Featured Swimmer. Stabilność Construction powinna również być brana pod uwagę.

Sędziowie biorą pod uwagę support / construction Base Swimmers pod kątem:

- Kształtu i jego efektywności i skuteczności.
- Stabilności i trwałości Construction.
- Stabilności i trwałości Support.
- Problemów z przesunięciem podczas wspierania Featured Swimmer.

Patrz: Wytyczne dotyczące Odjęć za Acrobatics w sekcji 15.2.6.

**Uwaga:** jeśli została podjęta próba wykonania danego elementu akrobatycznego, ale nie pojawia się on na powierzchni wody, lub może być uznany za całkowite niepowodzenie, lub nie jest jasne, który z Acrobatics miał być wykonany, to Panel Sędziów Elementów przyzna minimalne 3,0 punkty za dany element.

### d) Minimalny czas na przygotowanie i zakończenie

Czas na przygotowanie i zakończenie ruchu akrobatycznego powinien być minimalny. Zarówno przygotowanie, jak i zakończenie powinny być wykonane bez zbyteń wysiłku i problemów i mieścić się w czasie zaplanowanym na nie w choreografii.

### **15.2.3. Pair Acrobatics**

Aby móc przyznać punkty za Elementy w Pair Acrobatics (Lifts, Jumps lub Throws), Sędziowie muszą ocenić ogólne wrażenie z ruchu akrobatycznego na podstawie głównych czynników kontrolnych dla Featured Swimmer (wysokość, klarowność, kąty, wyciągnięcie i napięcie). Sędziowie muszą również ocenić kształt, stabilność i trwałość całego ruchu akrobatycznego, w tym biorąc pod uwagę również Base Swimmer i Featured Swimmer oraz sposób, w jaki one współdziałają. Sędziowie, poszukując doskonałego wykonania, oceniają, czy miało miejsce jasne wejście do wody, i zwracają uwagę na niezamierzone upadki, problemy z wypychaniem i inne problemy w wykonaniu.

Patrz: Pomocnicza Skala Wysokości w Pair Acrobatics w sekcji 15.2.5.3 poniżej, aby uzyskać więcej informacji na temat oceny wysokości w Pair Acrobatics.

## 15.2.4. Pomocnicza Skala Wysokości i Jakości Wykonania – Acrobatics

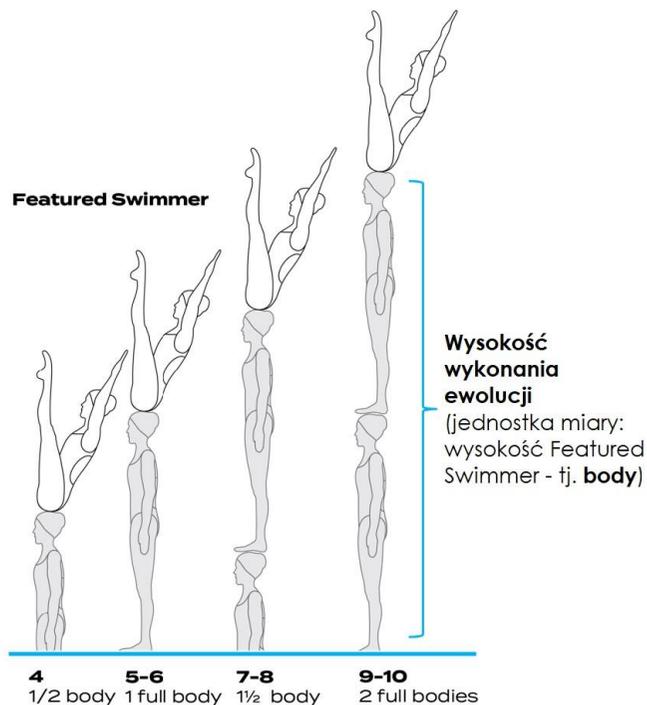
ACRO GRUPA & PODGRUPA		ZAUWAŻ WYSOKOŚĆ...	POZYCJA / RODZAJ SUPPORT	10	9	8	7	6	5	4
GRUPA A	JUMP / THROW	FEATURED SWIMMER	DOWOLNY	Dwa (2) całe ciała		Jedno i pół (1 i ½) ciała		Jedno (1) ciało		Pół (½) ciała
	SMALL JUMP / THROW	FEATURED SWIMMER	DOWOLNY	Jedno (1) ciało		Pół (½) ciała		Mniej niż pół (½) ciała		
GRUPA B	LIFT	BASE SWIMMER	RĘCE / DŁONIE	Wysoka klatka piersiowa (głowa i ramiona nad powierzchnią wody)		Ramiona (głowa nad powierzchnią wody)	Podbródek i wyższa część rąk	Połowa głowy	Szczyt głowy i łokieć	Nadgarstek
			GŁOWA	Wysoka klatka piersiowa (głowa i ramiona nad powierzchnią wody)		Ramiona (głowa nad powierzchnią wody)		Jedynie głowa (podbródek suchy)		Pod powierzchnią wody
			RAMIONA	Klatka piersiowa nad powierzchnią wody	Wysoka klatka piersiowa	Obojczyki	Ramiona	Podbródek	Szczyt głowy	Pod powierzchnią wody
	STACK	SUPPORT SWIMMER	GŁOWA W GÓRĘ	Rzepka lub wyżej	Krocze	Talia	Klatka piersiowa	Szyja	Szczyt głowy	Pod powierzchnią wody
			GŁOWA W DÓŁ	PIONOWO	Talia lub wyżej	Niskie plecy	Wysokie udo	Rzepka	Połowa goleni	Kostka
		CRANE PIKE SPLIT		Niskie żebra	Talia	Pozioma noga / nogi suche	Połowa poziomej nogi / nóg	Niektóre części poziomej nogi / nóg suche	Pozioma noga tuż pod powierzchnią wody	Pozioma noga znacznie pod powierzchnią wody
	SMALL LIFT	BASE SWIMMER	RĘCE / DŁONIE	Ramiona	Połowa szyi	Podbródek	Połowa głowy	Szczyt głowy	Wyższa część ręki	Pod powierzchnią wody
	SMALL STACK	SUPPORT SWIMMER	GŁOWA W GÓRĘ	Szczyt miednicy	Talia	Połowa klatki piersiowej	Szyja	Połowa głowy	Szczyt głowy	Pod powierzchnią wody
GŁOWA W DÓŁ			Połowa uda lub wyżej	Powyżej rzepki	Rzepka	Połowa goleni	Kostka	Szczyt stóp	Pod powierzchnią wody	
GRUPA C	ONTO SUPPORT	SUPPORT / BASE SWIMMER	DOWOLNY (zależy od elementu akrobatycznego)	Tabela wysokości stosowana jest na podstawie rodzaju Acro w <u>głównej (większej) formacji</u> (Platform, Stack itp.) danej Construction. Po ustaleniu typu Acro użyj tabeli wysokości dla „dużych” Acro (Wyjątek: w przypadku „Stack + Throw with Two Featured Swimmers in Connection with Each Other” zastosuj tabelę wysokości dla Grupy A (Small Acro) do każdego z dwóch Featured Swimmers i oblicz średnią notę).						
	THROUGH SUPPORT	SUPPORT / BASE SWIMMER								
GRUPA P	STANDARD	SUPPORT SWIMMER	BACK / FRONT LAYOUT POSITION	Wszystkie części ciała suche	Większość części ciała sucha	Niektóre części ciała suche	Dwie (2) części ciała suche	Tuż pod powierzchnią wody	Znacznie pod powierzchnią wody	
			BALLET LEG SINGLE & DOUBLE	Większość części ciała na powierzchni wody	Niektóre części ciała na powierzchni wody	Dwie (2) części ciała na powierzchni wody	Wysokie udo	Połowa uda	Ponad rzepką	Rzepka lub niżej
			BACK LAYOUT WITH BOTH KNEES BENT	Większość części ciała na powierzchni wody	Niektóre części ciała na powierzchni wody	Dwie (2) części ciała na powierzchni wody	Rzepka nad powierzchnią wody	Tuż pod powierzchnią wody	Znacznie pod powierzchnią wody	
	FLOAT	BASE SWIMMERS	RĘCE / DŁONIE	Połowa klatki piersiowej (głowa i ramiona nad wodą)		Głowa i ramiona nad wodą, ręce na powierzchni wody		Głowa i szyja ponad wodą. Ręce na powierzchni wody lub pod nią		Pod powierzchnią wody
PAIR ACRO	LIFT	FEATURED SWIMMER	GŁOWA W GÓRĘ	Kostka	Rzepka	Połowa uda	Krocze	Niskie plecy	Talia	
			GŁOWA W DÓŁ	Głowa nad wodą	Podbródek	Pachy	Połowa żeber	Niskie plecy	Krocze	Połowa uda
	THROW / JUMP	FEATURED SWIMMER	GŁOWA W GÓRĘ	Stopy nad wodą	Kostka	Połowa goleni	Rzepka	Połowa uda	Krocze	
			GŁOWA W DÓŁ	Cała ręka nad powierzchnią wody	Nadgarstek	Szczyt głowy	Ramiona	Niskie żebra	Niskie plecy	Krocze

#### 15.2.4. Pomocnicza Skala Wysokości – Diagramy Acrobatics

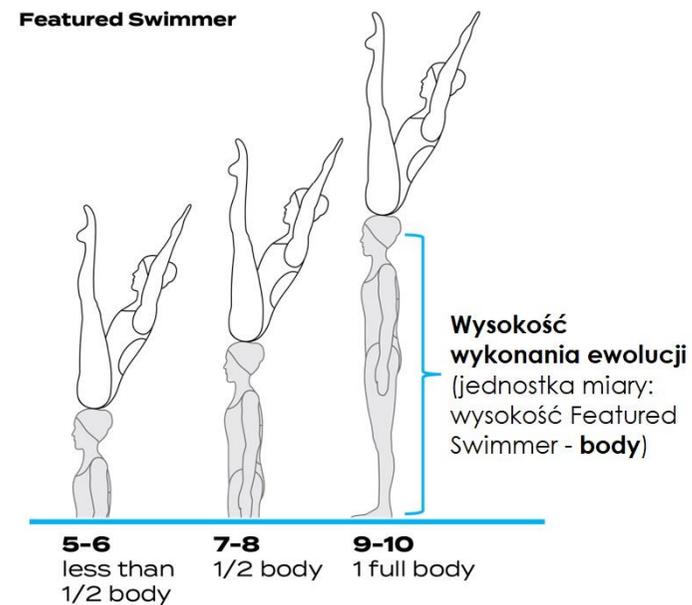
##### 15.2.5.1. GRUPA A (AIRBORNE)

Sędziowie biorą pod uwagę wysokość Featured Swimmer w odniesieniu do powierzchni wody. Wiedząc, że fizyczna wysokość każdego sportowca jest inna, Sędziowie muszą wizualnie oszacować, ile „pełnych ciał” (od głowy do stóp) może zmieścić się w amplitudzie skoku (od powierzchni wody do punktu maksymalnej wysokości w powietrzu). **Punkt maksymalnej wysokości** uważany jest za **miejsce, w którym środek ciężkości Featured Swimmers unosi się w powietrzu** (środek ciężkości człowieka znajduje się nieco poniżej pępka, który jest niemal geometrycznym środkiem człowieka. Kobiety i mężczyźni mają różnie położone środki ciężkości, u kobiet są one niżej niż u mężczyzn).

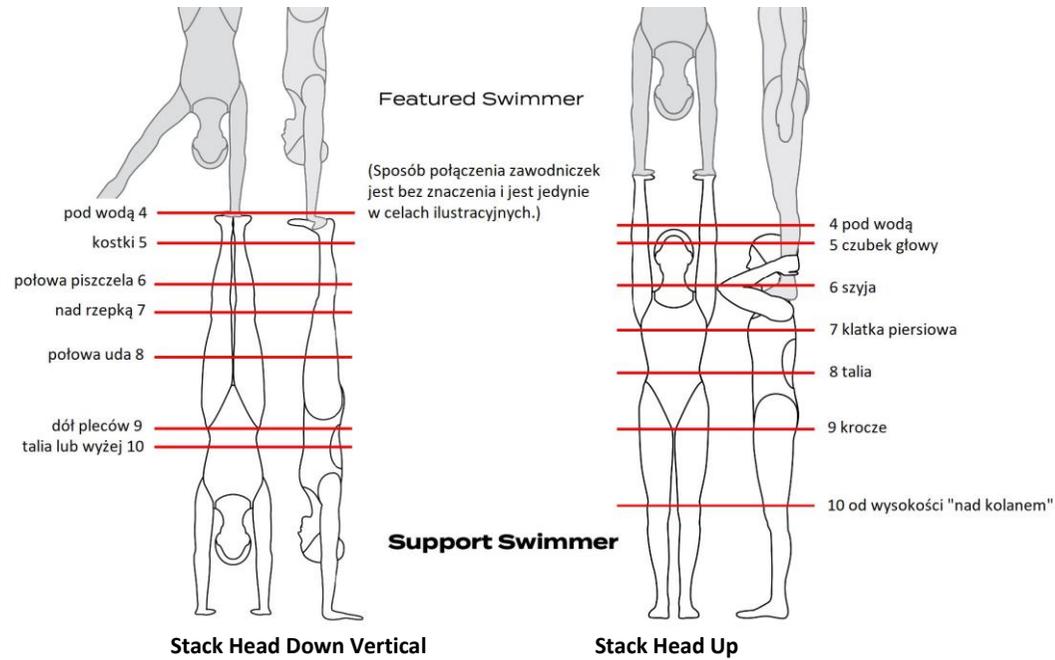
**BIG ACROBATICS** (Construction consisting of seven (7) or more athletes)



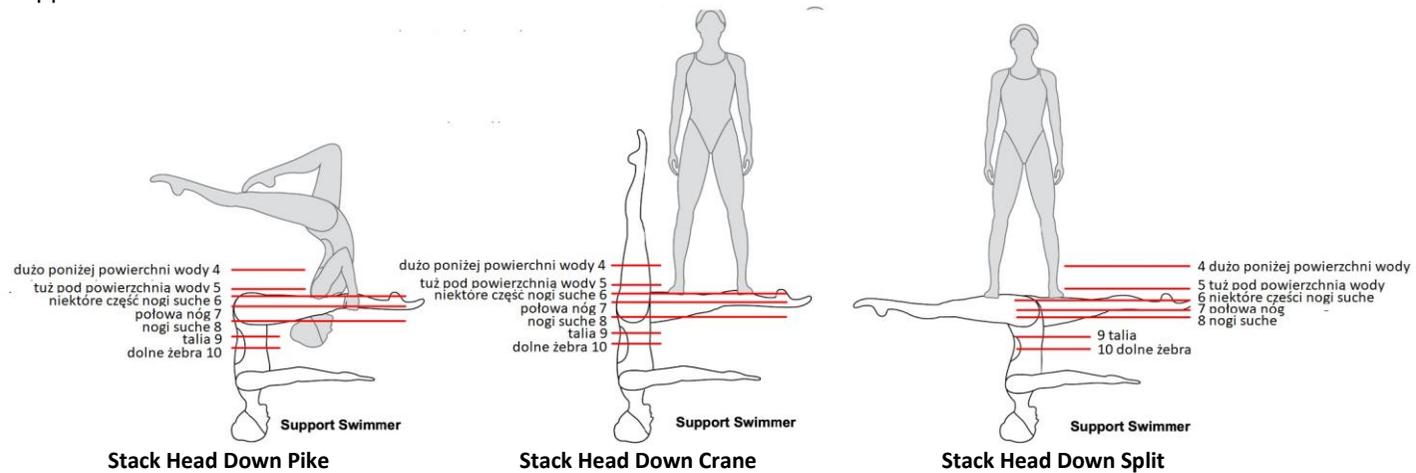
**SMALL ACROBATIS** (Construction consisting of four (4) to six (6) athletes)



15.2.5.2. GRUPA B (BALANCE) STACK – Big Acrobatics (Construction złożona z siedmiu (7) lub więcej zawodników)



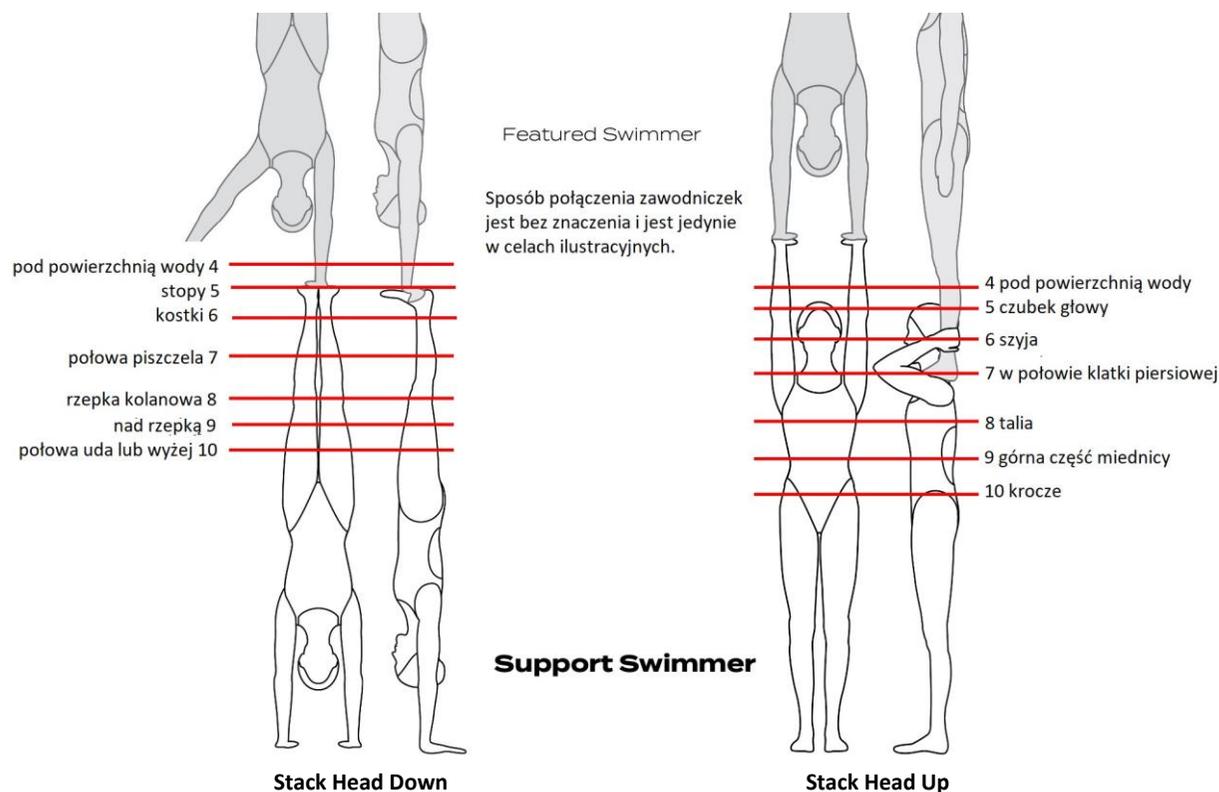
Inne przykłady pozycji Support Swimmers:



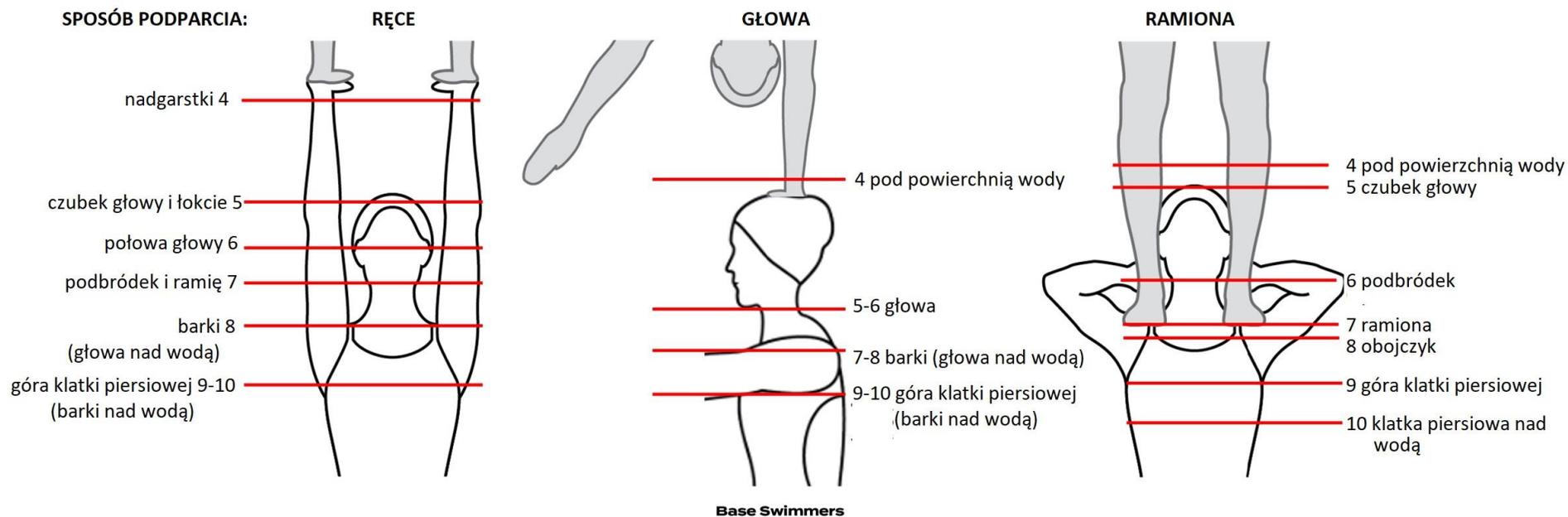
### 15.2.5.3. GRUPA B (BALANCE) STACK – Small Acrobatics (Construction złożona z od czterech (4) do sześciu (6) zawodników)

W Stacks z dwoma (2) Support Swimmers wysokość jest liczona jako średnia wysokości dwóch (2) Support Swimmers. Na przykład, jeśli jeden (1)

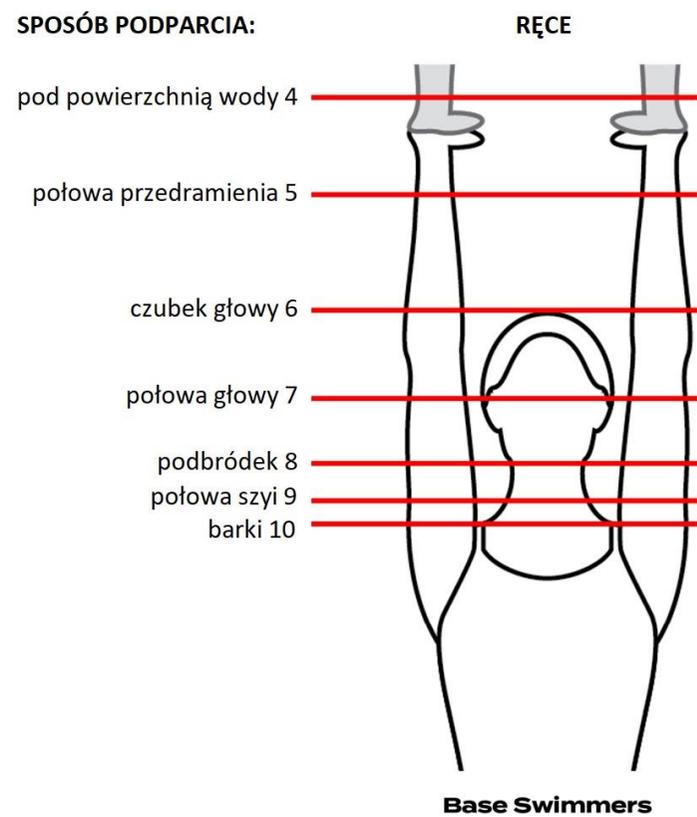
Support Swimmer został wyniesiony głową w górę do poziomu „talii” (9 punktów), ale drugi Support Swimmer został wyniesiony głową w dół do „połowy uda lub wyżej” (10 punktów), Sędziowie obliczają średnią z 9 i 10, która wynosi 9,5. Jeśli jednocześnie są wykonywane dwa identyczne Stacks, Sędziowie Elementów obliczają średnią dla każdego Stack.



15.2.5.4. GRUPA B (BALANCE) LIFT – Big Acrobatics (Construction złożona z siedmiu (7) lub więcej zawodników)



15.2.5.5. GRUPA B (BALANCE) LIFT – Small Acrobatics (Construction złożona z od czterech (4) do sześciu (6) zawodników)



### 15.2.5.6. GRUPA P (PLATFORM)

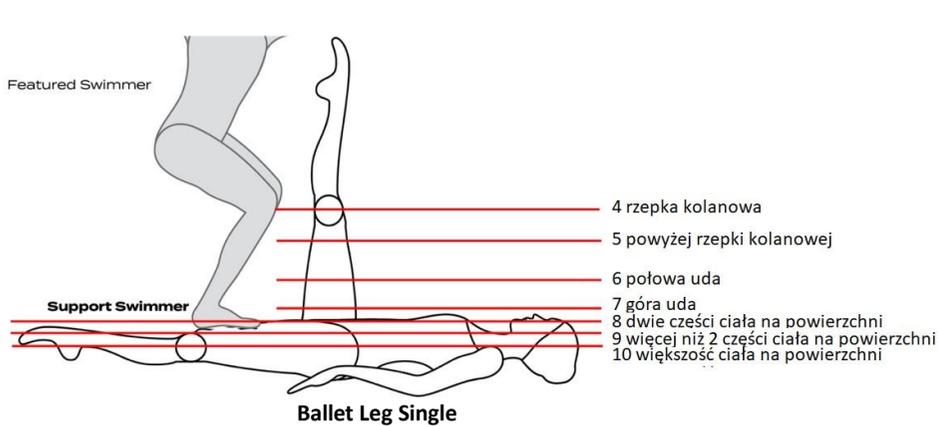
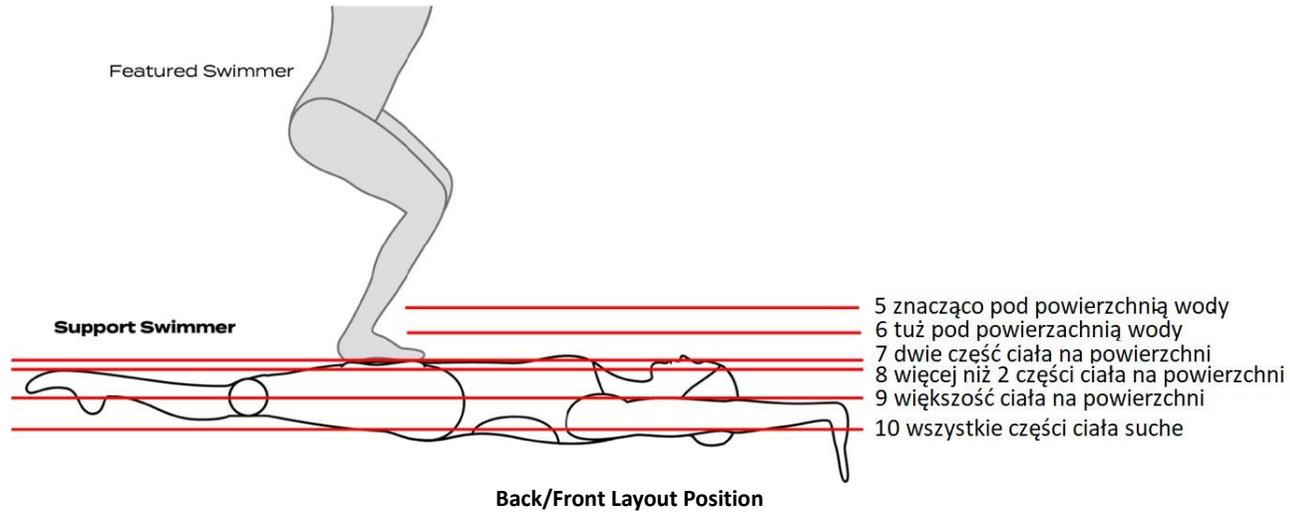
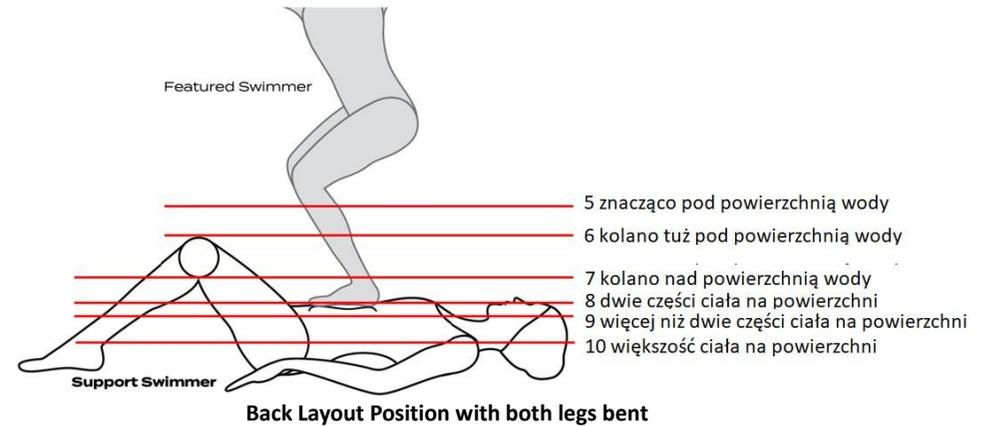
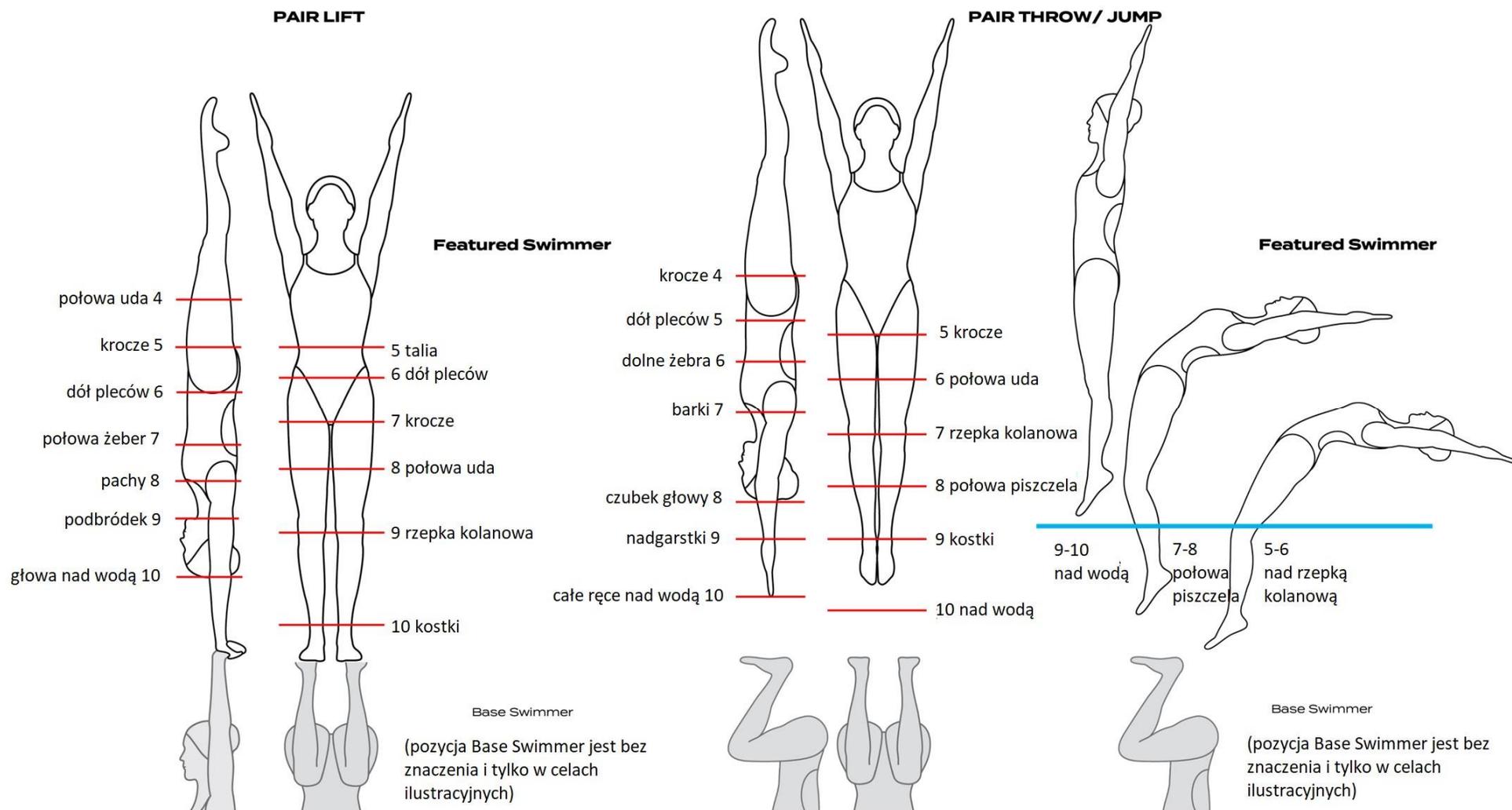


Diagram powyżej dotyczy również Ballet Leg Double Position.

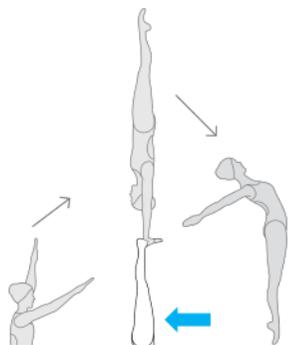


## 15.2.5.7. PAIR ACROBATICS

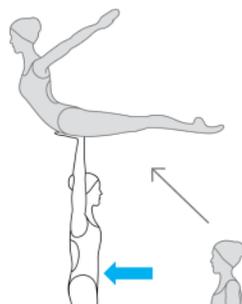


### 15.2.5.8. GRUPA C

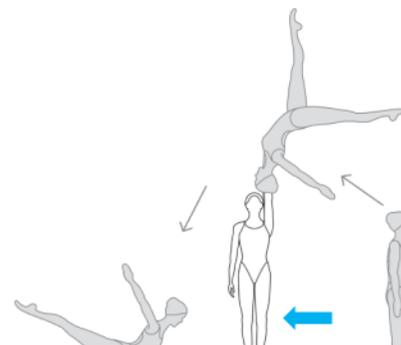
W Grupie C zastosowanie ma tabela wysokości oparta na rodzaju Acrobatics w głównej (większej) formacji (Platform, Stack itp.) danej Construction. Po ustaleniu typu Acro zazwyczaj stosuje się tabele wysokości dla Big Acrobatics (patrz poniżej: Stack + Throw z dwoma Featured Swimmers połączonymi ze sobą jest wyjątkiem od tej reguły). Poniżej znajdują się przykłady Acrobatics z Grupy C, z zaznaczeniem zawodnika, na którym Sędziowie powinni się skupić, aby ustalić wysokość.



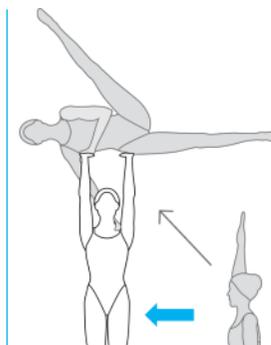
Dla Jump through Head-Down Support użyj tabeli wysokości dla Grupy B – Stack head down (Big Acro)



Dla Onto Support from Spotter użyj tabeli wysokości dla Grupy B – Stack head up (Big Acro)



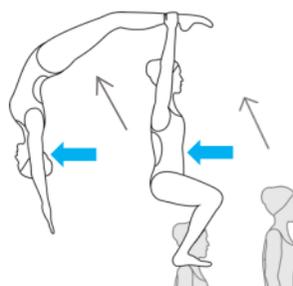
Dla Jump through Head-up Support użyj tabeli wysokości dla Grupy B – Stack head up (Big Acro)



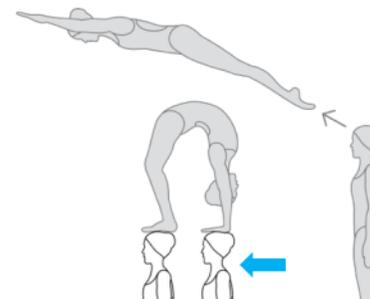
Dla Transit Onto Support from Spotter użyj tabeli wysokości dla Grupy B – Stack head up (Big Acro)



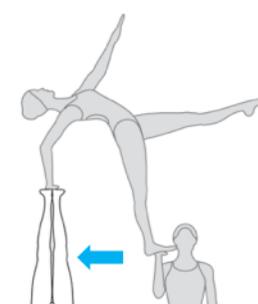
Dla Through: Platform from 1+ użyj tabeli wysokości dla Grupy P – Platform (Big Acro)



Dla Stack + Throw z dwoma Featured Swimmers połączonymi ze sobą użyj tabeli wysokości dla Grupy A (Small Acro) do każdego z dwóch Featured Swimmers i oblicz średnią notę



Dla Fly Above Formation użyj tabeli wysokości dla Grupy B – Lift head support (Big Acro)



Dla Transit Jump through Head-Down Support użyj tabeli wysokości dla Grupy B – Stack head down (Big Acro)

## 15.2.6. Wytyczne Dotyczące Odjęć za Acrobatics

ODJĘCIA W ODNIESIENIU DO FEATURED SWIMMER Odjęcia: małe (M) = 0,25; średnie (Ś) = 0,5-0,75; duże (D) = 1,0-2,0					
Acro Etap	Kategoria Odjęcia	Opis Odjęcia	Główna Grupa	Typ	Przykłady
POCZĄTEK / GŁÓWNY ETAP	KĄTY	Featured Swimmer jest odchylony od idealnej pozycji.	A, B, C, P	M	5°-15° odchylenia Featured Swimmer od idealnej pozycji.
				Ś	16°-44° odchylenia Featured Swimmer od idealnej pozycji.
				D	45° lub większe odchylenie Featured Swimmer od idealnej pozycji.
	WYCIĄGNIĘCIE I NAPIĘCIE	Featured Swimmer wykazuje brak wyciągnięcia i napięcia podczas ruchu.	A, B, C, P	M	Brak wyciągnięcia i napięcia przez małą część ruchu.
				Ś	Kolana i / lub stopy nie są napięte podczas ruchu.
				D	Brak wyciągnięcia i napięcia przez większość ruchu.
	KONTROLA	Featured Swimmer wykazuje brak kontroli, co powoduje powtarzające się działania lub dodatkowe ruchy (nieintencjonalnie).	A, B, C, P	M	<b>A:</b> Ręce chlapią przed Stack, lub niekontrolowane kopanie nogami na powierzchni wody podczas wynurzania się. <b>B:</b> Featured Swimmer wstaje powoli i / lub biodra wynurzają się przed głową. Może osiągnąć docelową pozycję, ale przechodzi przez pierwszą pozycję. <b>C:</b> Poślizgnięcie dłoni lub nogi podczas balansowania, ale Featured Swimmer nie spada. <b>P:</b> Jeden (1) (lub więcej) Base Swimmer decyduje się na dodanie dodatkowego wsparcia dla Featured Swimmer w Platform lub Float, aby zapobiec spadnięciu.
				Ś	Ten sam problem co w przypadku małego odjęcia, ale większa skala problemu powoduje średnie odjęcie.
				D	Ten sam problem co w przypadku średniego odjęcia, ale większa skala problemu powoduje duże odjęcie.
	KIERUNEK / DYSTANS	Nieprawidłowa „linia kierunku” Featured Swimmer podczas skoku. Ma to wpływ na ogólne wrażenie z danego elementu akrobatycznego i może być niebezpieczne dla innych zawodników.	A, C	M	Ten sam problem co w przypadku średniego odjęcia, ale mniejsza skala problemu powoduje małe odjęcie.
				Ś	<b>A:</b> Jump lub Throw nie odbywa się po bezpośredniej, zamierzonej linii od Construction. <b>B:</b> Jump lub Throw jest za daleko do Construction (chyba że jest to celowy element choreografii). <b>C:</b> Jump lub Throw jest za blisko do Construction. <b>P:</b> W „Onto Support / Throw on a Platform” Featured Swimmer skacze, ale Platform jest za daleko. Featured Swimmer nie ląduje na docelowej części ciała drugiej Formation (próbując uratować dany ruch akrobatyczny) i jest bardzo niestabilny.
				D	Ten sam problem co w przypadku średniego odjęcia, ale większa skala problemu powoduje duże odjęcie.
D				Ten sam problem co w przypadku średniego odjęcia, ale większa skala problemu powoduje duże odjęcie.	
ETAP KOŃCOWY	WEJŚCIE DO WODY	Wejście do wody Featured Swimmer nie jest czyste i intencjonalne.	A, B, C, P	M	<b>A, C:</b> Skok Featured Swimmer jest niedokładny i powoduje nieintencjonalne chłapanie. <b>B, P:</b> Wejście do wody nie jest kontrolowane (na przykład: początkowa część elementu akrobatycznego była bez znaczących błędów, ale Featured Swimmer poślizguje się po rotacji podstawy Construction).
				Ś	<b>A, C:</b> Wejście do wody cechuje się nadmiernym chłapaniem i nie jest wyraźne (nazywane czasem „spadnięciem wieloryba”). Uwaga: zadaniem Kontrolerów Technicznych (TCs) jest zdecydowanie, czy w tym wypadku rotacja mieści się w odpowiednim limicie, czy za dany element należy wystawić Base Mark.
				D	<b>A, C:</b> Featured Swimmer miał zademonstrować Somersault (rotację w powietrzu wykonywaną przez Featured Swimmer w płaszczyźnie strzałkowej), ale przez słabe wykonanie zawodnik spada na plecy lub brzuch (lub wykonuje „spadnięcie na twarz”, w wypadku gdy wykonywany jest Somersault w Tuck Position, ale zawodnik nie dokręcił 90° i po rozwinięciu Tuck Position uderza płasko o powierzchnię wody).

**ODJĘCIA W ODNIESIENIU DO SUPPORT SWIMMERS / CONSTRUCTION / BASE SWIMMERS**

Odjęcia: małe (M) = 0,25; średnie (Ś) = 0,5-0,75; duże (D) = 1,0-2,0

Kategoria Odjęcia	Opis Odjęcia	Główna Grupa	Typ	Przykłady
<b>KSZTAŁT</b>	Wyraźnie błędny kształt.	A, B, C, P	M	<b>A:</b> Throw z powierzchni wody jest niezynchronizowany przy wypchnięciu Featured Swimmer w powietrze. <b>B:</b> Zła koordynacja w czasie dwóch (2) Stacks lub podniesienia Split Position, w wyniku czego jedna (1) noga jest podnoszona przed drugą. <b>P:</b> Construction wymaga wyraźnego łuku, ale łuk nie jest widoczny.
			Ś	Ten sam problem co w przypadku małego odjęcia, ale większa skala problemu powoduje średnie odjęcie.
			D	Ten sam problem co w przypadku średniego odjęcia, ale większa skala problemu powoduje duże odjęcie.
<b>STABILNOŚĆ / TRWAŁOŚĆ CONSTRUCTION</b>	Construction nie znajduje się na powierzchni wody.	A, B, C, P	M	<b>P:</b> Construction nie znajduje się na powierzchni przez cały czas i porusza się w górę i w dół z powodu braku siły Base Swimmer. <b>P:</b> Float skonstruowany z rąk znajduje się pod wodą, a Base Swimmer podnosi się, żeby wziąć oddech.
			Ś	Ten sam problem co w przypadku małego odjęcia, ale większa skala problemu powoduje średnie odjęcie.
			D	Ten sam problem co w przypadku średniego odjęcia, ale większa skala problemu powoduje duże odjęcie.
<b>STABILNOŚĆ / TRWAŁOŚĆ SUPPORT</b>	Brak stabilności Support.	A, B, C, P	M	<b>B:</b> Ręce Support Swimmer są zgięte, kiedy powinny być proste, lub są rozłożone na boki, kiedy powinny być pionowo.
			Ś	<b>A:</b> Wypychając Construction typu Stack, Support Swimmer nie jest stabilny i spada (ale planowany skok jest wciąż wykonywany). <b>A:</b> „Basket / Square” Construction załamuje się i niecelowo zanurza pod wodę. <b>A:</b> Przy wypychaniu nóg nogami (lub z dwóch (2) podpierających nóg), nogi Support wynoszą się jedna po drugiej, co sprawia że Featured Swimmer jest niestabilny. <b>B:</b> Stack jest podnoszony, ale nie zatrzymuje się na maksymalnej wysokości. <b>C:</b> W elemencie „Onto Jump from Dynamic Stack on «Balance» Stack and Remain on Palms” – Featured Swimmer skacze, ale utrzymuje się na prostych rękach Support Swimmer jedynie przez sekundę, zanim Support Swimmer zgina ręce, aby wspomóc się w utrzymywaniu Featured Swimmer. <b>P:</b> Połączenie między dwoma (2) Featured Swimmers jest przerwane podczas elementu akrobatycznego. <b>P:</b> W Construction z wyprostowanym ciałem nogi lub tors Support Swimmer są pod wodą. <b>P:</b> W Construction z Ballet Leg lub Double Ballet Leg nogi Support nie są stabilne i poruszają się, aby zapobiec spadnięciu.
			D	Ten sam problem co w przypadku średniego odjęcia, ale większa skala problemu powoduje duże odjęcie.
<b>PROBLEM Z WYPCHNIĘCIEM</b>	Trudność w wypchnięciu lub podparciu Featured Swimmer.	A, B, C, P	M	Ten sam problem co w przypadku średniego odjęcia, ale mniejsza skala problemu powoduje małe odjęcie.
			Ś	<b>B:</b> Support trzęsie się i ma wyraźną trudność w wyniesieniu Featured Swimmer (na przykład w „Twins Grip”). <b>P:</b> W Construction typu „Ballet Leg” Support Swimmer nie może wyciągnąć i napiąć pionowej nogi, na której podnoszony jest Featured Swimmer.
			D	<b>B:</b> Support Swimmer nie jest w stanie podnieść Featured Swimmer ponad swoją głowę i ma zgięte i / lub trzęsące się ręce. Wygląda bardzo niestabilnie i niemal spada. <b>C:</b> Acro z podgrupy „Snake-Stack Type” ledwo podnosi się z wody i jest wykonywany na powierzchni.

SPADNIĘCIA					
Odjęcia: małe (M) = 1,0; średnie (Ś) = 2,0; duże (D) = 3,0					
Kategoria Odjęcia	Opis Odjęcia	Główna Grupa	Typ	Przykłady	
<b>MAŁE SPADNIĘCIA</b>	Support Swimmer spada.	A, B, C, P	M	<b>B:</b> Acro nie rozpada się, ale Construction z dwoma (2) Support Swimmers porusza się lub spada do przodu lub do tyłu.	
<b>ŚREDNIE SPADNIĘCIA</b>	Featured Swimmer niemal spada, lub spada pod koniec elementu akrobatycznego.	A, B, C, P	Ś	<b>A:</b> Podczas powrotu Featured Swimmer na Construction nogi Featured Swimmer prześlizgują się lub ześlizgują się z Construction. <b>B:</b> Zarówno Support Swimmer i Featured Swimmer spadają lub Support Swimmer spada, podczas gdy Featured Swimmer stoi niepoprawnie. <b>B:</b> Nogi Support Swimmer, pierwotnie w pozycji pionowej lub w „V”, otwierają się i Featured Swimmer spada.	
<b>DUŻE SPADNIĘCIA</b>	Featured Swimmer spada.	A, B, C, P	D	<b>A:</b> Featured Swimmer powraca na ręce Support Swimmer, ale Support Swimmer nie trzyma go dobrze, co sprawia że Featured Swimmer poślizguje się w wodzie. <b>B:</b> Featured Swimmer spada z Support Swimmer lub wraz z Support Swimmer do boku podczas rotacji. <b>C:</b> Podczas „Run on the Back” Featured Swimmer poślizguje się i spada. <b>C:</b> Podczas „Jump on the Stack” Featured Swimmer wykonuje zadeklarowaną akcję, ale nie może utrzymać równowagi i spada. <b>C:</b> Featured Swimmer skacze z prostego Throw i próbuje wykonać Cartwheel przez Support na powierzchni wody, ale siła wypchnięcia nie jest wystarczająca i Featured Swimmer spada. <b>C:</b> W „Through Base Swimmer from Simple Throw” Featured Swimmer skacze na ręce podstawy, ale przez niezynchronizowanie akcji z Construction Featured Swimmer spada do wody, nie zakańczając akcji. <b>P:</b> W Construction typu „Bent Knee” kolana nie są stabilne, co powoduje spadek Featured Swimmer. <b>P:</b> W „Float from Two (2) Parallel Supports” lub „«Rhombus» Float” jeden (1) z Supports odłącza się i odpływa.	
<b>CZAS NA PRZYGOTOWANIE I ZAKOŃCZENIE</b>	Nie ma odjęć za długi czas przygotowania lub regeneracji (grupowanie się / tworzenie Construction i po wykonaniu Acro – „rozgrupowanie”). Sędziowie Elementów mogą jednak przyznać niewielką nagrodę za szybki czas przygotowania i zakończenia po wykonaniu Acro.				
<b>KOMPLETNA PORAŻKA</b>	Jeśli nastąpiła próba wykonania Acro, ale nie wynurzył się on na powierzchnię, lub może być uznany za kompletną porażkę, lub niejasne jest, który Acro miał być wykonany, Sędziowie Elementów wystawiają notę 3.0 (minimalna nota).				

### 15.3. Technical Required Elements (TRE)

Przy ocenie TRE Sędziowie muszą stosować wytyczne oceniania takie same jak dla Figur.

Sędziowie powinni dobrze znać TRE, ale nie muszą uwzględniać zasad dotyczących dopuszczalnych odchyień dla *Spins* oraz *Twists*, pomijania części lub wykonania nieprawidłowego ruchu, który skutkowałby zerową oceną (0), podczas oceniania Figury. Sędziowie Panelu Elementów muszą skupić się na dokładności kształtu Pozycji, Przejść i na wymaganiach dotyczących prędkości, wraz z czynnikami kontroli, i przyznają ocenę dla każdego TRE. Kontrolerzy Techniczni Trudności (DTC) zidentyfikują, czy którakolwiek część TRE została pominięta lub nie spełnia wymagań, i przypiszą zero (0) jako deklarowaną trudność dla danego Elementu (AS 18.7.1).

Sędziowie korzystają z tych samych wytycznych dotyczących odjęć dostosowanych do sędziowania Układów: małe odjęcie = 0,25, średnie odjęcie = 0,50 i duże odjęcie = 1 punkt, za jakiegokolwiek odchylenie od opisu TRE.

### 15.4. Użycie Rozszerzonych Skal Oceniania

Rozszerzone Skale Oceniania przedstawiają przykłady tego, co można często zobaczyć w wykonaniu zawodników. Zazwyczaj zawodnicy rozwijają wszystkie niezbędne umiejętności stopniowo, dlatego też nieczęsto można zobaczyć występ, który jest doskonały pod względem kontroli, ale z dużymi odstępstwami; jednakże wszystko może się zdarzyć. Sędziowie muszą być przygotowani na te sytuacje i używać skal oceniania w odpowiedni sposób. Dla każdego zakresu punktacji Rozszerzone Skale Oceniania przedstawiają ogólne wrażenie z wykonania, włączając w to rodzaj i liczbę błędów / odstępstw z punktu widzenia doskonałości.

**Aby ustalić notę za Elementy**, Sędziowie używają odpowiednich Rozszerzonych Skal Oceniania dla TRE (takie same jak dla Figur, patrz: rozdział II – 9.6), Hybrids (patrz: sekcja 15.4.1) i Acrobatics (patrz: sekcja 15.4.2).

**Po pierwsze**, Sędziowie ustalają zakres oceny z ogólnego wrażenia na podstawie czynników kontroli, wysokości, wyciągnięcia i napięcia oraz stabilności. **Maksymalna nota jest ustalana na podstawie średniej wysokości osiągniętej przez zawodnika(-ów) we wszystkich rodzajach Elementów.** Skale dynamicznej i stabilnej wysokości oraz skale szpagatów dla Hybrids i TRE są takie same jak dla Figur (patrz: rozdział II – 9.5 i rozdział II – 9.5.2 kolejno); dla Acrobatics podana jest osobna skala wysokości (patrz: 15.2.4).

Perfekcyjne wykonanie na wysokości 7 nie może otrzymać oceny powyżej 7. W ocenie należy rozważyć, którą skalę wysokości zastosować (stabilną czy dynamiczną) i jaka pozycja powinna być oceniona (w Hybrids:

Vertical Position z jedną (1) nogą lub dwiema (2) nogami, Fishtail, Split, Table, Tuck itp.; w Acrobatics: pozycja Support, Featured or Base Swimmer(s)).

- Sędziowie nie uwzględniają działań wykonanych na kostkach nóg przy obliczaniu średniej wysokości.
- Wysokość w ruchach odpychanych, ale nieutrzymanych, nie jest uwzględniana w Pomocniczej Skali Wysokości i Jakości Wykonania. Sędziowie nie ustalają średniej wysokości dla takich ruchów, ale w ostatecznej ocenie wykonania liczba i wysokość tych ruchów mogą wpłynąć na przesunięcie noty Sędziego o jedną czwartą punktu (0,25) w górę lub w dół.
- Pomocnicze Skale są podzielone co jeden (1) punkt. Wysokość między 8,5 a 7,5 na skali może być oceniona na 7,75, 8,0 lub 8,25.
- Wykonanie powinno być oceniane w kategoriach niskiego, średniego i wysokiego zakresu punktacji. W razie wątpliwości należy zdecydować się na wyższą ocenę.

**Po drugie**, Sędziowie odejmują punkty od ogólnego wrażenia za wszelkie zaobserwowane odchylenia, które nie odpowiadają opisowi danego zakresu punktacji ogólnego wrażenia, która ma zastosowanie do danego Elementu. Należy pamiętać, że każdy zakres punktacji opisuje często obserwowane rodzaje odchyień / błędów.

Przykładem odchylenia, które może wystąpić w Hybrid, jest pozycja podczas opadania lub podnoszenia się w Vertical (po Rockets, podczas Spinning, z Sustained Vertical Position); nieintencjonalne przemieszczanie się (widoczne w Duets i Teams poprzez niedokładności w ustawieniach); niezamierzone odchylenia od pionu w Fishtails, Vertical Positions itp. Sędziowie używają ćwierć-punktów zgodnie z wielkością odchylenia (małe = 0,25, średnie = 0,50-0,75, duże = 1,0).

**ODJĘCIA** (dla TRE i Hybrids, sugerowane odjęcia znajdują się w sekcji Figur (patrz: rozdział II – 9.4) oraz w sekcji Acrobatics (patrz: sekcja 15.2.6)).

	<b>ŚREDNIE</b>	<b>MAŁE</b>	<b>DUŻE</b>
<b>TRE &amp; HYBRIDS</b>	0,25	0,5-0,75	1
<b>ACROBATICS (Ogólne)</b>	0,25	0,5-0,75	1-2
<b>ACROBATICS (Spadnięcia)</b>	1	2	3

Oceniając Hybrids oraz TREs w Układach Team, należy zwrócić uwagę na liczbę zawodników, którzy popełniają duży błąd. Jeśli połowa zawodników robi taki błąd, należy zaaplikować -0,5 pkt do noty za dany Element. Jeśli więcej niż połowa zawodników robi taki błąd, Panel Elementów powinien zaaplikować -1,0 pkt do noty za dany Element. Na przykład:

- Jeśli Team wykonuje ośmiu (8) zawodników:
  - **Jeden (1) do czterech (4)** zawodników popełnia błąd = odjęcie **0,5** pkt.
  - **Pięć (5) do ośmiu (8)** zawodników popełnia błąd = odjęcie **1,0** pkt.
- Jeśli Team wykonuje sześciu zawodników (6):
  - **Jeden (1) do trzech (3)** zawodników popełnia błąd = odjęcie **0,5** pkt.
  - **Czterech (4) do sześciu (6)** zawodników popełnia błąd = odjęcie **1,0** pkt.

**Sędziowie muszą pamiętać, że na tym etapie trudność Elementu nie powinna być w ogóle brana pod uwagę. Trudność zostanie uwzględniona przez współczynnik trudności danego Elementu przy podliczaniu ostatecznej noty.**

Przykłady sposobów ustalania noty za Elementy:

Przykład 1: Sędzia Elementów umieszcza wykonanie w zakresie satysfakcjonującej oceny zgodnie z Rozszerzoną Skalą Oceniania. Oznacza to, że średnia wysokość mieściła się między 5,5 a 6,5, ale wykryto średnie i duże odchylenia. Sędzia nie odejmuje 2 lub 3 punktów za duże odchylenia, ale decyduje, czy ostateczna nota powinna być w kategorii wysokich 4 czy średnich 5, w zależności od osiągniętej wysokości i liczby odchyień.

Przykład 2: Sędzia Elementów umieszcza wykonanie w zakresie dobrej oceny zgodnie z Rozszerzoną Skalą Oceniania, co oznacza, że wykryto małe i średnie odstępstwa, a średnia wysokość mieściła się między 7,5 a 8,5. Aby ustalić ostateczną notę, Sędzia rozważa, czy wystąpiły średnie odstępstwa i ile ich było, i czy to wystarcza, aby pozostać w kategorii wysokiej dobrej oceny (7,75), czy raczej w kategorii oceny dobrej (7,0).

Przykład 3: Sędzia Elementów umieszcza wykonanie w zakresie bliskiemu perfekcji zgodnie z Rozszerzoną Skalą Oceniania, co oznacza pełną kontrolę, niemal maksymalną wysokość i być może jedno (1) lub dwa (2) małe odchylenia. W takim przypadku Sędzia przyznaje maksymalną możliwą notę zgodną z osiągniętą wysokością (9,5-9,75). Jeżeli wszystkie wymagania z Rozszerzonej Skali Oceniania dotyczące wykonania bliskiego perfekcji były spełnione, ALE zauważono duże lub średnie odstępstwo, Sędzia odejmuje 1 lub 0,5 pkt. Nota nie spada do kategorii kompetentnej lub dobrej, ale wpływ dużego lub średniego odchylenia powinien być wyraźnie odzwierciedlony i odróżniać ten występ od podobnego poziomu wykonania bez dużych lub średnich odchyień.

### 15.4.1. Rozszerzona Skala Oceniania Wykonania Hybrids

KATEGORIA	NOTA	WYKONANIE HYBRIDS				
		WYSOKOŚĆ	WYCIĄGNIĘCIE I NAPIĘCIE / KONTROLA	ODCHYLENIA	ZAKRES GIBKOŚCI	USTAWIENIA (TEAMS)
<b>Perfekcyjne</b>	<b>10</b>	Maksymalna – powyżej 9,5, zarówno dynamiczna, jak i statyczna.	Pełna kontrola – solidna stabilność. Dokładne linie we wszystkich Hybrids. Pełne wyciągnięcie i napięcie ciała i wszystkich stawów. Bezwyśiłkowe, czyste.	Brak odchyień.	Ekstremalna gibkość (biodra, ramiona, kręgosłup).	Ostre, precyzyjne, zupełnie kontrolowane ustawienia i dokładne zmiany ustawień podczas Hybrid.
<b>Bliskie Perfekcji</b>	<b>9,5-9,75</b>	Bliska maksymalnej (9,5).	Pełne wyciągnięcie i napięcie. Stabilne, bezwyśiłkowe, czyste.	Bardzo mała liczba (1-2) małych odchyień.	Ekstremalny.	Małe odchylenia w ustawieniu (1-2) przez bardzo krótki okres podczas Hybrid.
<b>Doskonałe</b>	<b>9,0-9,25</b>	Średnia wyraźnie w zakresie 9,0-9,5.	Pełne wyciągnięcie i napięcie. Minimalne problemy ze stabilnością.	Mała liczba (2-3) małych odchyień.	Ekstremalny.	Małe odchylenia w ustawieniu (1-2) przez bardzo krótki okres podczas Hybrid.
<b>Bardzo Dobre</b>	<b>8,0-8,75</b>	Średnia w zakresie 8,5-9,5.	Może tracić pełne wyciągnięcie i napięcie lub pełną stabilność, ale na minimalny okres.	Mała liczba (2-3) małych odchyień.	Duży.	Kilka małych odchyień podczas Hybrid, ale ustawienie pozostaje bardzo wyraźne.
<b>Dobre</b>	<b>7,0-7,75</b>	Średnia w zakresie 7,5-8,5.	Może tracić pełne wyciągnięcie i napięcie lub pełną stabilność podczas kilku momentów podczas Hybrids (wyraźnie widoczne).	Małe i średnie odchylenia. Brak dużych odchyień.	Przeciętny / średni.	Ustawienie podczas Hybrid jest wyraźne i zrozumiałe, ale 1 lub 2 zawodników może być poza swoimi miejscami.
<b>Kompetentne</b>	<b>6,0-6,75</b>	Średnia w zakresie 6,5-7,5.	Pełne wyciągnięcie i napięcie nie jest widoczne w żadnym momencie, ale nie jest słabe. Może wykazywać oczywisty brak stabilności.	Małe i średnie odchylenia. Brak dużych odchyień.	Od średniego do małego.	Odchylenia sprawiają, że ustawienie jest nieprecyzyjne przez większość Hybrid. Poprawki są konieczne dla 1 lub 2 zawodników.
<b>Satysfakcjonujące</b>	<b>5,0-5,75</b>	Średnia w zakresie 5,5-6,5.	Pełne wyciągnięcie i napięcie nie jest widoczne w żadnym momencie, czasem jest wręcz słabe. Oczywisty brak stabilności.	Średnie i duże odchylenia.	Mały.	Ustawienie jest niewyraźne przez większość Hybrid. Częste poprawki są konieczne dla większości zawodników.
<b>Z Brakami</b>	<b>4,0-4,75</b>	Średnia w zakresie 4,5-5,5.	Słabe wyciągnięcie i napięcie i oczywisty brak stabilności podczas wszystkich Hybrids.	Średnie i duże odchylenia.	Mały.	Bardzo niewyraźne, z ciągłymi, niepotrzebnymi ruchami, które nie korygują danego ustawienia podczas Hybrid.
<b>Słabe</b>	<b>3,0-3,75</b>	Niska.	Poważne problemy we wszystkich aspektach.	Duże odchylenia.	Mały lub brak.	Ciężko zidentyfikować ustawienie podczas Hybrid.

#### 15.4.2. Rozszerzona Skala Oceniania Wykonania Acrobatics

KATEGORIA	NOTA	WYKONANIE ACROBATICS (A, B, P = Grupy)
Perfekcyjne	10	A: Maksymalna wysokość z przy minimalnym czasie przygotowania i zakończenia. Czyste wejście do wody. P oraz B: Wysokie, stabilne. Bardzo silne i pełne mocy. Precyzyjne, dokładne pozycje i ruchy Featured Swimmer(s).
Bliskie Perfekcji	9,75	A: Niemal maksymalna wysokość przy minimalnym czasie przygotowania i zakończenia. Czyste wejście do wody. Bardzo silne i pełne mocy.
	9,5	P oraz B: Wysokie, stabilne (może istnieć minimalny problem ze stabilnością). Precyzyjne, dokładne pozycje i ruchy Featured Swimmer(s).
Doskonałe	9,25	A: Niemal maksymalna wysokość przy małym czasie przygotowania i zakończenia. Może zawierać małe odchylenie przy wejściu do wody. Bardzo silne i pełne mocy.
	9,0	P oraz B: Wysokie, stabilne. Może zawierać drobne niedokładności w pozycji i / lub ruchach Featured Swimmer(s).
Bardzo Dobre	8,75	A: Wysokie, stabilne, przekonujące. Miejscami zauważalny czas przygotowania i zakończenia.
	8,5	Czyste wejście do wody.
	8,25	Przeważnie silne i pełne mocy.
	8,0	P oraz B: Wysokie, stabilne. Zawiera drobne niedokładności w pozycji i / lub ruchach Featured Swimmer(s).
Dobre	7,75	A: Średnia wysokość i pewne braki w dokładności pozycji.
	7,5	P oraz B: Stabilność nie jest zachowana przez cały czas. Średnia wysokość.
	7,25	Zauważalny czas przygotowania i zakończenia. Wejście do wody nie jest czyste.
	7,0	Brak siły i mocy. Zawiera drobne niedokładności w pozycji i / lub ruchach Featured Swimmer(s)
Kompetentne	6,75	A: Średnia wysokość i niedokładność w osiągnięciu pozycji.
	6,5	P oraz B: Niestabilny przez cały czas. Średnia wysokość.
	6,25	Długi czas przygotowania i zakończenia.
	6,0	Wejście do wody nie jest czyste. Brak siły i mocy.
Satysfakcjonujące	5,75	Ma miejsce próba wykonania Acro, ale rezultat jest niski i niestabilny.
	5,5	Jeden (1) lub więcej zawodników jest na skraju spadnięcia (ale nie cała struktura).
	5,25	Bardzo długi czas przygotowania i zakończenia.
	5,0	Słabe wejście do wody.
Z Brakami	4,75	Może mieć miejsce próba wykonania Acro, ale rezultat jest niski i niestabilny.
	4,5	Jeden (1) lub więcej zawodników może spaść (ale wciąż wykonywany jest jakiś fragment elementu akrobatycznego).
	4,25	Słabe wejście do wody, jeśli w ogóle jest udane.
	4,0	
Słabe	3,75	Acro jest niestabilny i niejasny. Wygląda na nieudany.
	3,5	Jeden (1) lub więcej zawodników spada (ale wciąż wykonywany jest jakiś fragment Acro).
	3,25	Minimalna wysokość lub jej zupełny brak (np. Platform wygląda jak niski Boost).
	3,0	Jeśli wykonany, jest trudno rozpoznawalny, poza tym, co widoczne na powierzchni wody (3,0).

## 15.5. WYTYCZNE PROCEDURALNE DLA SĘDZIÓW ELEMENTÓW

Oceniając Elementy:

1. Sędziowie zostaną wyposażeni w uproszczony program dla każdego Układu, opisujący m.in. typy Elementów (TRE, Hybrid, Acrobatics) rozpisane w kolejności według umiejscowienia w Układzie, tak jak zadeklarowano na Coach Card. Uproszczony program będzie udostępniony na elektronicznym urządzeniu do oceniania i / lub w formie papierowej kopii.
2. Sędziowie wystawiają noty za Elementy w kolejności zgodnej z powyższym programem.
3. Jeśli jakiś Element został ominięty lub nie znajduje się na właściwym miejscu, Sędziowie powinni nie wystawiać dla niego noty, tylko opuścić pole, w którym powinna być wystawiona nota, nic w nim nie pisać i tym samym przejść do oceny następnego Elementu. Sędziowie nie patrzą wstecz na program Układu w celu dopisania oceny dla źle umiejscowionego Elementu.
4. Sędziowie oceniają każdy Element na podstawie kryteriów wykonania i nie przejmują się zawartością danego Elementu.

Przykłady wpisywania not, jeśli Elementy są wykonywane w niewłaściwej kolejności lub jeśli Element został ominięty:

Przykład 1: **Ominięty Element** (Senior Women Duet Technical)

ZADEKLAROWANY	
ELEMENT	#
TRE 4a	1
PAIR ACRO	2
TRE 1a	3
HYBRID	4
TRE 2b	5
TRE 3a	6
TRE 5b	7
HYBRID	8

WYKONANY			
ELEMENT	#	NOTA SĘDZIÓW ELEMENTÓW	TC
TRE 4a	1	8,75	
PAIR ACRO	2	8,50	
TRE 1a	3	7,50	Zero
<b>HYBRID</b>	<b>4</b>	<b>NIEWYKONANY – BRAK NOTY</b>	<b>-2 pkt</b>
TRE 2b	5	8,50	
TRE 3a	6	8,0	
TRE 5b	7	7,75	
HYBRID	8	8,25	

Przykład 2: **Dodatkowy Element** (Senior Women Duet Technical)

ZADEKLAROWANY	
ELEMENT	#
TRE 4a	1
PAIR ACRO	2
TRE 1a	3
HYBRID	4
TRE 2b	5
TRE 3a	6
TRE 5b	7
HYBRID	8

WYKONANY			
ELEMENT	#	NOTA SĘDZIÓW ELEMENTÓW	TC
TRE 4a	1	8,75	
PAIR ACRO	2	8,50	
TRE 1a	3	7,75	
HYBRID	4	8,25	
TRE 2b	5	8,50	
TRE 3a	6	8,0	
TRE 5b	7	7,75	
HYBRID	8	8,25	
<b>HYBRID</b>	<b>9</b>	<b>BRAK NOTY</b>	<b>-2 pkt</b>

Przykład 3: **Dodatkowy Element** (Senior Women Duet Technical)

ZADEKLAROWANY	
ELEMENT	#
TRE 4a	1
PAIR ACRO	2
TRE 1a	3
HYBRID	4
TRE 2b	5
TRE 3a	6
TRE 5b	7
HYBRID	8

WYKONANY			
ELEMENT	#	NOTA SĘDZIÓW ELEMENTÓW	TC
PAIR ACRO lub HYBRID		BRAK NOTY, poczekaj na TRE 4a jako Element 1	-2 pkt
TRE 4a	1	8,75	
PAIR ACRO	2	8,0	
TRE 1a	3	7,50	
HYBRID	4	8,25	
TRE 2b	5	8,50	
TRE 3a	6	8,0	
TRE 5b	7	7,75	
HYBRID	8	8,25	

Przykład 4: **Dodatkowy Element oraz Ominięty Element** (Senior Women Duet Technical)

ZADEKLAROWANY	
ELEMENT	#
TRE 4a	1
HYBRID	2
TRE 1a	3
HYBRID	4
TRE 2b	5
TRE 3a	6
TRE 5b	7
HYBRID	8

WYKONANY			
ELEMENT	#	NOTA SĘDZIÓW ELEMENTÓW	TC
TRE 4a	1	8,75	
HYBRID	2	8,0	
TRE 1a	3	7,50	
HYBRID	4	9,0	
TRE 2b	5	8,50	
TRE 3a	6	8,0	
TRE 5b	7	7,75	
HYBRID	8	8,25	-2 za dodatkową Hybrid, -2 za brak Acro

Przykład 5: **Zmieniona kolejność TRE** (Senior Women Duet Technical)

ZADEKLAROWANY	
ELEMENT	#
TRE 4a	1
PAIR ACRO	2
TRE 1a	3
HYBRID	4
TRE 2b	5
TRE 3a	6
TRE 5b	7
HYBRID	8

WYKONANY			
ELEMENT	#	NOTA SĘDZIÓW ELEMENTÓW	TC
TRE 1a	1	8,75	Zero
PAIR ACRO	2	8,50	
TRE 4a	3	7,75	Zero
HYBRID	4	8,25	
TRE 2b	5	8,50	
TRE 3a	6	8,0	
TRE 5b	7	7,75	
HYBRID	8	8,25	

Przykład 6: **Zmieniona kolejność** (Acrobatic Routine)

ZADEKLAROWANY	
ELEMENT	#
ACRO A	1
ACRO C	2
ACRO B	3
ACRO P	4
ACRO A	5
ACRO B	6
ACRO C	7

WYKONANY			
ELEMENT	#	NOTA SĘDZIÓW ELEMENTÓW	TC
ACRO B	1	8,75	Różnica względem deklaracji = Base Mark
ACRO C	2	8,50	
ACRO A	3	7,75	Różnica względem deklaracji = Base Mark
ACRO P	4	8,25	
ACRO A	5	8,50	
ACRO B	6	8,0	
ACRO C	7	7,75	

## 16. OCENIANIE WRAŻENIA ARTYSTYCZNEGO

Wrażenie Artystyczne to efekt, obraz lub uczucie stworzone w wyniku demonstracji umiejętności przez zawodnika (-ów). Ocena Wrażenia Artystycznego obejmuje trzy obszary: 1) **Choreografię i Muzykalność**, 2) **Prezentację** oraz 3) **Przejścia**. Każdy obszar jest oceniany oddzielnie w skali od 1 do 10 punktów, co 0,25 punktu.

Celem oceniania Wrażenia Artystycznego jest umożliwienie trenerom i zawodnikom wykorzystania artystycznych umiejętności zawodnika. Na noty tego Panelu nie powinny wpływać inne aspekty występu, które determinują łączną notę za występ: Trudność, Synchronizacja i Wykonanie Elementów. Bardzo ważne jest, aby Sędziowie zdawali sobie sprawę, że Układ z niską (zadeklarowaną) trudnością może osiągnąć perfekcyjną ocenę w obszarze Wrażenia Artystycznego. Strategia trenera i zawodnika ma na celu maksymalizację łącznej oceny za Układ, więc Sędziowie Panelu Wrażenia Artystycznego powinni upewnić się, że oceniają tylko w zakresie Wrażenia Artystycznego.

Ze względu na subiektywny charakter wielu elementów w tej kategorii należy dopuścić dużą tolerancję. To, co jednej osobie może się wydać artystyczne i zaskakujące, inna może uznać za przeciętne i przewidywalne. Należy rozwijać zrozumienie różnorodnych kultur, stylów, rodzajów muzyki i interpretacji. Osobiste uczucia, np. czy komuś podoba się Układ czy nie, nie powinny wpływać na postrzeganie występu przez Sędziów. Ewaluacje i przyznawane noty powinny opierać się na tym, jak Układ wpisuje się w kryteria oceniania.

### 16.1. CHOREOGRAFIA I MUZYKALNOŚĆ

#### 16.1.1. Podejścia do choreografii

Choreografia (z greckiego: *choreo* – krąg, taniec; *grafia* – pisanie) to sztuka komponowania tańca. To aranżowanie ruchów i struktur wewnątrz Układu (tańca) w taki sposób, aby połączyć Elementy (TRE, Hybrids, Acrobatics), ustawienia i Przejścia oraz osiągnąć efekt estetyczny. W Pływaniu Artystycznym choreografia Układów jest komponowana do muzyki.

Choreografia to kreatywna umiejętność tworzenia Układu, który łączy w sobie artystyczne i techniczne komponenty. Obejmuje ona projektowanie oraz spleatanie różnorodności, kreatywności i innowacyjności wszystkich ruchów: Elementów i Przejść.

Choreografia jest definiowana jako sztuka układania ruchów tak, aby miały:

- Sens (pomysł wyrażony fizycznie): Układ może opowiadać historię, tworzyć abstrakcyjne doświadczenie lub nadawać fizyczną formę muzyce. Połączenie ruchów powinno mieć cel.
- Formę / strukturę: główna zasada organizacyjna dla wyrażenia i ujednoczenia znaczenia / intencji. Muzyka odgrywa kluczową rolę w określaniu struktury Układu.
- Styl: dopasowanie ruchów konkretnych typów tańca do stylów muzycznych (klasyczny, popularny, urban, hip-hop itp.) lub stworzenie własnego stylu.

Filary choreografii to:

- Waga i rozmiar (ruchy mogą być ciężkie lub lekkie, duże lub małe).

- Czas (ruchy mogą być nagłe lub utrzymane, Cadence Action lub jednocześnie).
- Przestrzeń (ścieżki lub linie przemieszczania się, obieranie konkretnego kierunku podczas ruchów).
- Płynność (ruchy mogą być ograniczone i kontrolowane lub wolne i nieograniczone).

Układ to nie tylko kombinacja niepowiązanych działań. Układ powinien przypominać bardziej powieść niż zbiór krótkich opowiadań.

Jest niezwykle istotne, aby Sędzia zachował otwarty umysł i zdolność do doceniania różnych stylów, nawet jeśli preferuje jakiś styl ponad inny. Sędziowie powinni zawsze być gotowi sędziować coś, czego wcześniej nie widzieli, i ocenić to zgodnie z odpowiednimi kryteriami oceniania.

Poza doświadczeniem estetycznym Sędzia przy ocenie choreografii musi rozważyć następujące obszary: **różnorodność, kreatywność, innowacyjność i pokrycie pływalni**. Ponieważ istnieje osobna ocena do przyznania za Wrażenie Artystyczne Przejść, w ocenie Choreografii i Muzykalności Sędziowie powinni uwzględnić ogólną różnorodność, kreatywność i pokrycie pływalni, biorąc pod uwagę wszystkie części Układu – Elementy i Przejścia.

Należy zauważyć, że gdy zawodnik nie zakończy swojej choreografii przed zakończeniem akompaniamentu muzycznego, Sędziowie Wrażenia Artystycznego w swojej ocenie Choreografii i Muzykalności muszą również rozważyć i uwzględnić czas trwania ruchów po zakończeniu akompaniamentu muzycznego.

### 16.1.2. Różnorodność – urozmaicenie, celowy dobór komponentów

Zawodnik / Zawodnicy powinni zademonstrować różnorodność pozycji ciała, ruchów, figur, stylów pływackich, ruchów rąk i technik przemieszczania się, aby wykazać swoją biegłość w różnych aspektach Pływania Artystycznego. Podczas demonstracji tych umiejętności zaleca się korzystanie z różnych poziomów przestrzeni. Zawodnik / Zawodnicy powinni zademonstrować zbalansowany zestaw stylów pływackich, figur i technik przemieszczania się, odpowiednich do muzyki. Nie jest konieczne uwzględnienie każdej możliwej umiejętności, a powtórzenie niektórych może wzbogacić występ.

#### 1. Kompozycja Hybrids

Istnieje niepoliczalna ilość możliwych kompozycji Hybrids:

- Pozycje ciała: Vertical, Pike, Tuck, Split, Bent Knee itp.
- Komponenty z różnych Rodzin Hybrids w różnych kombinacjach.
- Wielowymiarowe ruchy obejmujące proste i złożone kąty.
- Różne początki i zakończenia.
- Ascending, Descending, Continuous, Combined, Opening oraz Closing Spins, Twirls i utrzymane rotacje w wielu pozycjach ciała i kombinacjach.
- Ruchy w przemieszczeniu lub statyczne.
- Ruchy połączone, jednoczesne lub Cadence Action.

#### 2. Przejścia

Do przechodzenia pomiędzy Elements (Hybrids, TRE, czy Acrobatics) powinny być używane różnorodne przejścia. Obejmują one:

**Ruchy i techniki przemieszczania się.** Przykłady różnorodności w tych technikach obejmują:

- Zgięte, proste lub obłe ręce.
- Jedna lub dwie ręce.
- Rozłożone, płaskie, zaokrąglone, proste, zamknięte lub obłe pozycje dłoni i palców.
- Pochylenie, obrót, podniesienie lub utrzymanie pozycji głowy i ciała.
- Zmiany wysokości lub pozycji ciała mogą być dokonywane w ramach sekwencji ruchów rękami.
- Zmiany kierunku: do przodu, do tyłu, w bok.
- Zmiany orientacji: pozioma do pionowej i *vice versa*.
- Boosts.
- Flutter, Eggbeater, Scissors, Whip, Dolphin.

- Torpedo (z ruchami lub bez ruchów ręką lub nogą, obracając się itp.).

### **Ballet leg(s)**

- Wszystkie możliwe kombinacje: Single, Double, Flamingo, z boku, prosto, obracając się itp.

### **Ruchy z gibkością wykonywane na powierzchni**

- Surface Splits we wszystkich możliwych wariantach.
- Ruchy ze zgięciem kręgosłupa (np. „pierścień” nogami do głowy).

### **Pair Assisted Actions**

- Działania wykonywane przez dwóch (2) zawodników, gdzie dolny (bazowy) zawodnik może pozostać pod powierzchnią wody lub na niej, ale Featured Swimmer zawsze pozostaje na powierzchni (nie jest wynoszony spod wody). Ruchy pomocnicze typu „Boost” również są uważane za Pair Assisted Actions.

### **3. Prędkość, kierunek i poziom:**

- Prędkość ruchów może zmieniać się od szybkiej do wolnej, przyspieszać lub zwalniać, zatrzymywać się lub stawać się niezwykle szybka, i obejmować „zamrożone” momenty.
- Wysokość ruchu może się różnić od niezwykle wysokiej względem powierzchni wody do ruchu wykonywanego pod wodą.
- Zmiana kierunku może być od prostej linii do boku, pod kątem, w obrocie itp.
- Kierunek może być do przodu, do tyłu, bokiem, głową naprzód lub nogami naprzód.

### **Ustawienia i zmiany ustawień:**

- Ustawienia i zmiany ustawień również mogą się różnić.
- Ustawienia mogą być rozproszone lub bliskie.
- Mogą zawierać krzywe linie i okręgi.
- Proste linie i przekątne.
- Ruchome lub nieruchome ustawienia.
- Symetryczne i asymetryczne ustawienia.
- Kwadrat, diament, trójkąt, V, X, krzyż.
- Grupy w zespole mogą być zróżnicowane:
  - Wszystkich 8 zawodników.
  - 4-4 zawodników, 2-2-2-2 zawodników, 3-2-3 zawodników, 1-7 zawodników, 2-6 zawodników itp.

### **4. Acrobatics**

- Różne grupy (A, B, P i C).

– Różnorodność w pozycjach, kierunkach, rotacjach, płaszczyznach.

### **16.1.3. Kreatywność – bycie oryginalnym lub pomysłowym**

Kreatywność powinna być rozumiana szeroko – jako tworzenie czegoś nietypowego, nieoczekiwanego lub zaskakującego. Może to oznaczać łączenie lub zmienianie znajomego materiału, aby zaoferować coś unikalnego, lub może to być sposób, w jaki muzyka jest wykorzystywana do wywołania zaskoczenia, uzyskania elementu niespodzianki lub zastąpienia oczywistego stereotypu czymś nieoczekiwanym. Znaczenie przymiotnika „kreatywny” nie powinno być ograniczone do czegoś nowego lub oryginalnego, ale raczej powinno być rozumiane jako „tworzący długotrwałe wrażenie oraz naprawdę unikalny i zapamiętywalny”.

W Duets i Teams połączenia między zawodnikami mogą podnosić kreatywność choreografii.

Układ może również demonstrować kreatywne wykorzystanie muzyki. Odnosi się to do użycia muzyki w pasujący do niej sposób, ale w inny sposób niż stereotypowo oczekiwany dla danej muzyki.

Należy szukać kreatywności we wszystkich akcjach: Hybrids, Acrobatics, Przejściach, w ustawieniach i zmianach ustawień, w akcjach w parach i grupowych. Wybitny Układ będzie używać szerokiej gamy kreatywnych ruchów i ustawień.

#### **a) Wyjątkowość**

Należy szukać unikalnych, niecodziennych, innowacyjnych, nietypowych, zaskakujących lub nieoczekiwanych działań.

#### **b) Akcje w parach i grupowe**

Mogą obejmować połączone lub splecione ruchy w parach lub grupach, Floats i Connections, Lifts, Throws (takie jak Somersaults w powietrzu) i Platforms.

#### **c) Najważniejsze momenty i niezapomniane chwile**

Oprócz powyższych, niezapomniane momenty mogą być tworzone poprzez:

- kombinacje akcji,
- szybko zmieniające się kombinacje sekwencji na powierzchni,
- kombinacje sekwencji figur i / lub stylów pływackich,
- dodawanie lub odejmowanie fragmentu w Cadence Actions,
- ekscytujące figury, takie jak Rocket Splits, Thrusts, Thrust Spins, czy otwarte i zamknięte wielokrotne obroty o różnych tempach.

**Należy szukać ruchów, które się wyróżniają!**

#### **16.1.4. Pokrycie pływalni, kształt drogi po pływalni**

Pokrycie pływalni, lub kształt drogi po pływalni, jest rozumiane jako obszar, przez który zawodnik porusza się, lub droga, jaką zawodnik obiera podczas przemieszczania się po pływalni. Ciągłe przemieszczanie się podczas wykonywania Układu jest pożądane. To, jak sportowiec porusza się po obszarze pływalni, i kształt drogi, jaki tworzy, powinny być brane pod uwagę przede wszystkim.

Układ z dobrą choreografią będzie ciągle w ruchu i pokryje całą pływalnię. W Układzie z dobrym pokryciem pływalni zawodnicy unikną spędzania zbyt długich okresów na małym obszarze pływalni.

##### **a) Ciągły i płynny ruch**

Układy przemieszczają się wzdłuż pływalni, pod kątem, w kierunku kątów i boków pływalni, zmieniając ustawienia. Płynność działań powinna być zachowana bez gwałtownych zatrzymań, poruszania się wstecz lub po poprzednio ustanowionych ścieżkach, chyba że jest to celowy element choreografii. Czas spędzony w jednym miejscu powinien być minimalny.

##### **b) Efektywne wykorzystanie przestrzeni**

Choć przestrzeń powinna być skutecznie wykorzystana do poruszania się po wszystkich obszarach pływalni, należy także uwzględnić umiejscowienie najważniejszych i najbardziej spektakularnych elementów Układu. Te elementy powinny być umieszczone tam, gdzie mogą być efektywnie zaobserwowane i docenione.

#### **16.1.5. Muzykalność – użycie i interpretacja muzyki**

Muzykalność jest definiowana jako „muzyczna wartość lub charakter”, dlatego każda muzyka i jej interpretacja zawierają muzykalność. Muzykalność w Pływaniu Artystycznym jest rozumiana jako zdolność zawodników do wyrażenia tego, co przedstawia muzyka i jak odzwierciedla ich uczucia i osobowość. Wyrażając nastrój, należy jednocześnie wykorzystać strukturę muzyki.

Wykorzystanie muzyki odnosi się do tego, w jaki sposób zawodnik(-icy) wykorzystuje strukturę muzyki. Wykorzystanie muzyki należy oceniać z otwartym umysłem, pozwalając na szeroką swobodę indywidualnej interpretacji. Być może w muzyce jest fragment tekstu mówionego lub są celowe przerwy w trakcie Układu. Sędziowie powinni być gotowi nagrodzić wykorzystanie wszelkiego rodzaju dźwięków lub ich braku.

Muzyka ma dużo większe oddziaływanie, ponieważ jest podstawą dla wszystkich innych kategorii. Choreografia zależy od muzyki; występ jest odzwierciedleniem emocji, jakie zawodnik odczuwa w odniesieniu do muzyki. Skuteczne wykorzystanie muzyki powinno być traktowane jako połączenie ruchów i muzyki w jedną spójną ekspresję.

W konkurencji Solo, gdy wykorzystanie i interpretacja muzyki są perfekcyjne, wydaje się, że solista i muzyka są jednością. Odnosi się wrażenie, że muzyka została napisana dla nich.

## **Interpretacja charakteru, nastroju, uczucia**

Interpretacja muzyki w Pływaniu Artystycznym oznacza przekład dźwięków, rytmów, dynamiki, melodii, nastrojów, akcentów i punktów kulminacyjnych w muzyce na odpowiednie wyrażenie poprzez ruch w wodzie. Charakter muzyki (od pełnej orkiestry symfonicznej do indywidualnego koncertu skrzypcowego, od symfonicznych dzieł chóralnych do muzyki popularnej) determinuje rodzaj elementów, jakie choreograf wybiera do wyrażenia nastroju, oraz przekaz emocjonalny potrzebny do przedstawienia nastroju.

Muzyka może być silna, intensywna, *staccato* i głośna, a także łagodna, stonowana, delikatna i płynna. Silna, dynamiczna muzyka wymaga mocnych, okazałych akcji i ruchów. Delikatna, płynna muzyka wymaga bardziej lirycznej interpretacji z okrągłymi, bardziej płynnymi i delikatnymi ruchami. Szybkie i kompleksowe ruchy pasują do muzyki o szybkim tempie, podczas gdy wolne, pełne gracji ruchy powinny być zaaplikowane do wolniejszych fragmentów muzyki. Nastrój muzyki może wywołać u słuchacza napięcie lub ekscytację, radość lub spokój. Pewne rodzaje muzyki wymagają ciągłego płynącego ruchu, a inne nagle urywają się i wznawiają, wymagając ruchu przerywanego lub *staccato*. Charakter i wymagania muzyki powinny być odzwierciedlone w tym, jak zawodnik ją prezentuje. Wyjątkowe wykonanie sprawi, że zawodnik będzie się wydawał jednością z muzyką, eksplorując wszystkie jej cechy i dodając swoją własną unikalną interpretację.

### **a) Charakter, jakość**

Należy rozważyć rodzaj dźwięku: pełna symfoniczna orkiestracja lub pojedynczy instrument; wokół popowy lub orkiestra wojskowa; kwartet kameralny czy zespół rockowy; przeszywające uderzenia czy łagodna, płynna melodia. Następnie należy się zastanowić, czy charakter muzyki został odzwierciedlony w ruchach w wodzie.

### **b) Nastrój, znaczenie**

Należy rozważyć nastrój lub znaczenie muzyki: silny, romantyczny, radosny, smutny, patriotyczny itp. Należy wziąć pod uwagę zarówno oczywiste, jak i subtelne cechy muzyki i to, czy zostały one zinterpretowane i dodają znaczenia.

### **c) Uczucie, ferwor, pasja**

Należy rozważyć emocjonalny wpływ muzyki i to, jak została zinterpretowana. Zawodnik musi być w stanie poprzez odpowiednią interpretację wydobyć emocje słyszane przez widzów.

## **Wykorzystanie dynamiki muzyki**

Termin „wykorzystanie” oznacza „korzystanie z czegoś jako środka do celu”. Rytm, dynamika i akcenty w muzyce nadają akcjom w wodzie tempo i siłę. Wykorzystanie muzyki to dosłownie sposób, w jaki zawodnik używa uderzeń i taktów, „wzniesień i upadków”, zróżnicowanych tematów muzycznych, różnych dźwięków instrumentów i dynamicznych zmian w muzyce (punkty kulminacyjne i akcenty).

Punkty kulminacyjne lub akcenty w muzyce wymagają czegoś specjalnego, takiego jak Boosts, Platforms, Lifts, Throws, Split Rockets, wielokrotne Spins itp. Znakomity Układ dopasuje specjalne akcje do specjalnych akcentów w muzyce. To stworzy niezapomniane chwile, które pozostaną w pamięci widzów.

a) **Zmiany tempa**

Akcje muszą być zgodne z tempem – szybkim, umiarkowanym, wolnym lub zatrzymanym – i zmieniać się wraz z muzyką.

b) **Moc i delikatność**

Ruchy pasują do siły / delikatności słyszanej muzyki. Silne, szarpane, energiczne i intensywne działania są stosowane do dynamicznej muzyki. Płynne, obłe, delikatne ruchy są lepsze do lirycznych, melodyjnych fragmentów. Szczególnie mocne akcenty w muzyce powinny zostać wyraźnie odzwierciedlone.

c) **Akcenty i punkty kulminacyjne**

Wyróżniające się momenty Układu są dopasowane do akcentów i punktów kulminacyjnych w muzyce – crescendo i decrescenda, uderzenia talerzami, szybkie bębny itp.

Zawodnik może stworzyć specjalny występ poprzez użycie muzyki w inny sposób niż ten standardowy wynikający z opisów powyżej, stwarzając tym samym dodatkowy efekt istniejący jedynie w tym konkretnym wykonaniu.

### **Synchronizacja z muzyką**

Sędzia musi wziąć pod uwagę to, czy ruchy zawodnika są skoordynowane z rytmem, melodią, akcentami i punktami kulminacyjnymi oraz czy jest widoczna synchronizacja ze specjalnymi efektami w muzyce, które mogą być użyte do Spins, Rockets, Boosts, Stacks, Lifts, Throws. Zmiany tempa ruchów powinny występować wraz ze zmianami tempa w muzyce.

Sędziowie powinni brać pod uwagę znaczne odstępstwa od tempa lub nastroju muzyki albo oczywiste porażki w dostosowaniu akcji do akcentu lub punktu kulminacyjnego w muzyce.

Uwaga: nie powinno to być mylone z brakiem pełnej synchronizacji zawodników. Synchronizacja z muzyką może wydawać się bardziej ewidentna w Układach Solo i w wykonaniu Acrobatics.

## **16.2. PREZENTACJA**

Prezentacja to sposób, w jaki zawodnik lub zawodnicy prezentują Układ widzom, a także sposób, w jaki „dominują” nad przestrzenią.

Prezentacja obejmuje użycie twarzy i całego ciała. Zawodnicy muszą pokazać, że w pełni panują nad całością Układu. Prezentacja sprawia wrażenie bogactwa ruchu, a zawodnik potrafi „zdominować” przestrzeń.

Pełne zawładnięcie publicznością wymaga kompletności prezentacji, która cechuje się pewnością siebie, równowagą i lekkością; wysokim poziomem energii, zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej; oraz

konsekwencją w prezentacji z utrzymaniem iluzji bezwysiłkowości przez cały czas. Zawodnik musi wyraźnie reagować na emocje wyrażane przez muzykę w sposób adekwatny do choreografii oraz komunikować się ze szczerością i radością z widzami, tak aby ich zaangażować i sprawić, że poczują się częścią występu.

Układy, które otrzymują najwyższe noty w tej kategorii, cechują się dynamizmem i siłą, ale jednocześnie są płynne, pełne gracji i fascynujące. Mają w sobie pewną atrakcyjność, magnetyzm, angażują zmysły; krótko mówiąc, mają charyzmę.

#### a) **Kompletność wykonania**

##### **Użycie całego ciała, język ciała**

Najlepsi zawodnicy będą demonstrować doskonałą postawę i posturę ciała oraz będą zdolni do pokazania i użycia języka ciała w pozycjach głowy i tułowia, w ruchach nóg, rąk i dłoni oraz w mimice, aby przekazać widzom przesłanie.

##### **Skupienie ciała i twarzy**

Należy szukać kontaktu wzrokowego i używać mimiki twarzy.

##### **Użycie zróżnicowanych nastrojów**

Zawodnik powinien być w stanie zademonstrować pożądany nastrój (miłość, siła, radość, smutek, gniew, ból itp.), aby umożliwić odczucie emocji słyszanych w muzyce również widzom.

#### b) **Aura całkowitego zawładnięcia publicznością, pewności**

##### **Przekonująca prezentacja**

Całe przedstawienie powinno być przemyślane, porywające i przykuwające uwagę, z atmosferą pewności siebie i zawładnięcia publicznością utrzymaną przez cały czas. Zawodnik(-icy) wykazuje pełne zaangażowanie osobiste w układ.

Przy ocenie należy rozważyć początkowy wygląd (samoprezentacja): Walk-on, Deck Movements i pozycje powinny być pewne, z ostrym, klarownym i pewnym pozycjonowaniem. Końcowa pozycja również powinna być ostra, klarowna i pewna.

Należy zauważyć, że choć strój kąpielowy nie jest najważniejszy, to jeśli pokazano bardzo szczegółowy, kreatywny lub innowacyjnie zaprojektowany strój pasujący do tematu lub muzyki, Sędziowie mogą rozważyć nagrodzenie go premią o maksymalnej wysokości 0,25 punktu.

**Wykonanie powinno przez cały czas wywoływać wrażenie świeżości i spontaniczności.**

#### c) **Bezwysiłkowość przez cały czas**

Iluzja łatwości powinna być utrzymana przez całe wykonanie. Oddychanie powinno być ciche, a nie głośne lub świszczące. Wszystkie ruchy powinny wydawać się łatwe i silne, bez chlapania lub wysiłku. Powrót na powierzchnię i „przebiecie się” przez nią powinny być płynne i łatwe, bez wydmuchiwania drobinek, baniek

lub fontann wody. Zawodnik nie powinien wyglądać jak w popłochu lub panice, lecz powinien pozostać opanowany i pewny siebie przez cały czas.

### **Konsekwentność prezentacji**

Najlepsi zawodnicy nie będą sprawiać wrażenia, że działają w pośpiechu lub są wyczerpani, tylko pokażą konsekwencję w swoim poziomie prezentacji od początku do końca. Układ będzie postępował płynnie, w ciągłym ruchu, a widz będzie prowadzony od jednej akcji do drugiej, nie mogąc oderwać wzroku nawet na chwilę, ponieważ nie ma przerw ani momentów odpoczynku, w których ruch zwalnia.

#### **d) Charyzma i komunikacja**

### **Zdolność do komunikacji z widzami**

Osobista prezencja zawodnika(-ów) może być pochłaniająca, czarująca, intrygująca, fascynująca itp. Układ wydaje się za krótki, gdy jest wykonany tak dobrze.

### **Mimika twarzy**

Jeśli nastrój muzyki się zmienia, zmienia się również wyraz twarzy. „Przyklejony” uśmiech jest rzadko stosowny, zwłaszcza jeśli nastrój muzyki jest poważny, silny, gniewny lub smutny i żałobny. Przez cały Układ zawodnik lub zawodnicy muszą sprawiać wrażenie pewności siebie i swobody we wszystkich ruchach.

### **Szczerość**

Aby być przekonującymi, zawodnicy powinni być w stanie nawiązać kontakt wzrokowy z Sędziami i publicznością.

### **Widowiskowość**

Terminy: magnetyzm, wdzięk, urok i charyzma opisują to, jak zawodnik oddziałuje na widownię. Zawodnicy muszą „sprzedać” swój występ za każdym razem, gdy jest wykonywany, zawsze prezentując go jako nowy i świeży. Każde wykonanie powinno przynieść publiczności oczywistą przyjemność skutkującą spontanicznym aplauzem.

## **16.3. PRZEJŚCIA**

Układy nie są luźnym zbiorem odizolowanych ruchów. Jedną z najważniejszych cech choreografii jest sposób, w jaki ruchy są ze sobą powiązane.

Przejście to ruch lub seria ruchów związanych ze sobą poprzez impuls fizyczny lub linię energii, które prowadzą do rozpoznania logicznego połączenia między Elementami i tym samym nie pozwalają, aby Elementy wydawały się losowe i odizolowane.

Przejścia są definiowane jako wszystkie działania, które nie są Elementami (TRE, Hybrids, Acrobatics). Podczas gdy Hybrids są definiowane jako kombinacja dwóch (2) lub więcej ruchów wykonanych dolnymi kończynami z zamierzonym bezdechem, Przejścia umożliwiają wszelkie sposoby wyrażenia kreatywności i ekspresji za pomocą górnej części ciała, a także ruchy dolnymi kończynami na powierzchni wody, albo jedno (1) lub dwa (2) działania za pomocą kończyn dolnych, w wyniku których dzieje się bezdech (np. przetaczanie się w Tuck Position, kopanie itp). Należy zauważyć, że Connected Surface Actions z przemieszczaniem się, wymagane dla Mixed Duets Free w Appendix III są brane pod uwagę w ocenie Przejść.

Przejścia to nie tylko połączenie między jednym Elementem a drugim i główny wkład w pokrycie pływalni; Przejścia są tak samo ważne jak Elementy, które ze sobą łączą.

Stopień zaawansowania Elementów jest uwzględniany poprzez ich zadeklarowaną trudność (DD) sprawdzaną przez Kontrolerów Technicznych. Wykonanie, Choreografia i złożoność Przejść powinny być w ocenie Przejść brane pod uwagę łącznie, bez skupiania się na jednej konkretnej kategorii. Zdolność zawodnika do wykonania akcji przejściowych o większej różnorodności, z pokazaniem stałego ruchu wielu różnymi częściami ciała, wpływa na ocenę Przejść. W przypadku oceny Wykonania Przejść należy się odnieść do Pomocniczych Skal Wysokości dla Eggbeater i Ballet Legs w rozdziale II – 9.5.

Należy zauważyć, że różnorodność, kreatywność i pokrycie pływalni Przejść są nagradzane przez Sędziów Wrażenia Artystycznego w ramach oceny Choreografii i Muzykalności, ale Sędziowie Elementów nie biorą Przejść pod uwagę. Dlatego, aby właściwie i kompletnie ocenić Przejścia w Układach, przyznawana jest im osobna nota.

W ocenie Przejść Sędziowie oceniają ich „**bogactwo**” lub „**detaliczność**” zależne od zaprojektowania Przejść i zdolności zawodników do wykonania artystycznych sekwencji ruchów umożliwiających zademonstrowanie emocjonalnej i fizycznej siły:

- eksploracja pełnego zakresu możliwych ruchów ciała (ruchy górnej części ciała i poziome są pełne ekspresji i kreatywne),
- definiowanie i łączenie stylów: użycie tych samych lub zróżnicowanych stylów ruchów górnej i dolnej części ciała do zdefiniowania narracji lub organicznego charakteru struktury Układu,
- definiowanie, budowanie i utrzymywanie płynności przez cały czas.

Sędziowie powinni wziąć pod uwagę złożoność i ilość ruchów ciała („**bogactwo**”). Złożoność Przejść wzrasta wraz z dodaniem:

- skomplikowanych działań zawierających wiele części,
- wielokrotnych zmian pozycji ciała, kątów, kierunków i poziomów wody,
- akcji z dużą różnorodnością zmian ustawień,
- bardzo szybkich, wielokrotnych ruchów w celu zmiany pozycji ręki, dłoni, nogi lub stopy,

- kompleksowych kombinacji zmian kątów rąk,
- ruchów, które wymagają ekstremalnej gibkości, na przykład gdy wyprostowana ręka jest za linią barków.

Sędziowie powinni także rozważyć następujące aspekty:

- przejścia powinny być płynne i pozornie bezwysiłkowe, bez „skakania”, szarpnięć lub chlapania, chyba że jest to wyraźnie zamierzone w choreografii,
- nie powinno być nadmiernych, zbędnych ruchów lub utraty kontroli wyciągnięcia i napięcia czy wysokości podczas Przejścia,
- tempo powinno być stałe i konsekwentne (chyba że zmiana tempa stanowi element choreografii),
- płynność musi być widoczna we wszystkich Przejściach.

Najbardziej efektywne Przejścia są ledwo zauważalne dla widza i są wykonywane tak gładko i naturalnie, że kończą się, zanim zorientujemy się, co się stało. Bez względu na to, czy Przejście następuje z ruchu do Elementu, czy z Elementu do ruchu, wszystkie Przejścia powinny od początku do końca płynąć gładko, logicznie i bezwysiłkowo. Powinny być efektywne i celowe.

Powinny być zauważalne dowody na wysoki poziom energii, bez utraty mocy, prędkości ani wysokości przez cały czas wykonywania Układu.

### 16.3.1. SKALA OCENIANIA DLA PANELU WRAŻENIA ARTYSTYCZNEGO

CHOREOGRAFIA I MUZYKALNOŚĆ	9-10 Doskonała / Perfekcyjna Bonus	8-8,75 Bardzo Dobra Bonus	7-7,75 Dobra Standard	6-6,75 Kompetentna Odjęcia	5-5,75 Satysfakcjonująca Odjęcia	4-4,75 Z Brakami Odjęcia	3,0 Z Brakami Odjęcia
<b>Wrażenie ogólne – doświadczenie estetyczne</b>	Układ ujmuje, fascynuje i zachwyca widzów.	Układ ma emocjonalny wpływ na widzów.	Widzom podoba się Układ, ale mogą nie być zaangażowani przez cały czas jego wykonania.	Przewidywalny i zwyczajny Układ. Widzowie mogą stracić zainteresowanie podczas części Układu.	Widzowie tracą zainteresowanie podczas Układu.	Bardzo podstawowy i prosty Układ.	Minimalne doświadczenie estetyczne. Ograniczone umiejętnościami zawodnika.
<b>Różnorodność – urozmaicenie, celowy dobór komponentów</b>	Układ ma specyficzny i rozpoznawalny styl.  Głęboka harmonia między różnorodnymi i celowo dobranymi ruchami.	Układ jest spójny, a ruchy płynnie łączą się ze sobą.  Choreografia cechuje się różnorodnością ruchów pod względem ciężkości i wielkości ruchu, użycia czasu i przestrzeni oraz płynności. Powtarzanie ruchów zwiększa wpływ, jaki Układ ma na widzów. Harmonijna różnorodność.  Duet i Team pokazują dużą różnorodność Acrobatics zmian ustawień i liczby zawodników wykonujących dany komponent.	Układ jest dobrze zbalansowany pomiędzy Elementami i Przejściami.  Układ zawiera różnorodne Pozycje ciała i ruchy w Elementach i Przejściach. Powtarzanie ruchów nie skutkuje brakiem różnorodności.  Zawodnicy używają różnych technik pływania i prezentują różnorodne Acrobatics, ustawienia i zmiany ustawień.	W układzie brakuje balansu pomiędzy Elementami i Przejściami.  Powtarzanie Pozycji ciała i ruchów w Elementach i Przejściach prowadzi do braku różnorodności.  Brakuje różnorodności w technikach pływania, Acrobatics i / lub ustawieniach.	Układ jest monotonny z ograniczoną różnorodnością.  Powtarzanie Pozycji i ruchów zakłóca Układ.  Mała liczba różnych technik pływania, Acrobatics i / lub ustawień użytych w Układzie.	Układ ma bardzo ograniczoną zawartość i liczbę komponentów w Przejściach i Elementach.	Układ zawiera tylko kilka podstawowych / bazowych ruchów i technik pływania.
<b>Kreatywność – innowacyjność</b>	Układ opowiada historię, zawodnicy przy użyciu ruchów nadają specjalne znaczenie muzyce.	Choreografia jest obfita i interesująca przez cały czas.	Układ zawiera głównie standardowe ruchy połączone w sposób, który nie zawsze zaskakuje widzów.	Układ jest przewidywalny z niewielką liczbą lub brakiem zapamiętywalnych momentów.	Układ składa się z powszechnych podstawowych komponentów i zawiera kilka luk w kreatywności.	Brakuje połączenia między poszczególnymi częściami i ruchami podczas większości Układu.	W Układzie brakuje struktury i wydaje się on być serią niepowiązanych komponentów.

<p><b>Kreatywność – innowacyjność c.d.</b></p>	<p>Układ zawiera innowacyjne Elementy, a widzowie są zaskakiwani wyróżniającymi się akcjami (momenty „wow”).</p> <p>Występ jest postrzegany jako unikatowe i zapamiętywalne dzieło sztuki.</p>	<p>Układ zawiera kilka zapamiętywalnych momentów utworzonych dzięki kreatywnym połączeniom ruchów.</p> <p>Układ jest postrzegany jako „inny od pozostałych układów” i niecodzienny.</p>	<p>Układ jest postrzegany jako absorbujący, z jedną lub wieloma interesującymi częściami.</p>	<p>Powtarzające się ruchy.</p> <p>Układ jest postrzegany jako trochę zwyczajny.</p>	<p>Nadmierne powtarzające się ruchy.</p> <p>Układ jest postrzegany jako obowiązkowy (tylko konieczne komponenty).</p>		
<p><b>Pokrycie pływalni – kształt drogi po pływalni</b></p>	<p>Ciągły, płynny ruch pokrywający pływalnię w różnych kierunkach.</p> <p>Przemieszczanie się również podczas Elementów oraz kreatywnych zmian ustawień.</p>	<p>Wszystkie części pływalni są pokryte.</p> <p>Ogólnie dobra płynność. Efektywne wykorzystanie przestrzeni, najciekawsze elementy są dobrze umieszczone.</p>	<p>Niektóre części pływalni mogą być ominięte.</p> <p>Standardowe wykorzystanie przestrzeni, niektóre akcje mogą być źle umieszczone.</p>	<p>Pokrycie pływalni omija kilka jej części lub jest ograniczone do jednej strony pływalni.</p> <p>Brak różnorodności w ustawieniach i zmianach ustawień.</p>	<p>Pokrycie pływalni jest niebalansowane, a płynność jest często przerywana.</p> <p>Zawodnicy pozostają w jednym ustawieniu przez dłuższy czas.</p>	<p>Pokrycie pływalni jest bardzo ograniczone.</p> <p>Ustawienia i zmiany ustawień występują rzadko i są podstawowe.</p>	<p>Minimalne (jeśli jakiegokolwiek) pokrycie pływalni.</p> <p>Ciężko wyróżnić ustawienia i zmiany ustawień.</p>
<p><b>Muzykalność</b></p>	<p>Muzyka (jej struktura) gra kluczową rolę w choreografii.</p> <p>Połączenie ruchów i muzyki tworzy jedność ekspresji. Muzyka uwypatnia ekspresyjność ruchów.</p> <p>Solo / Acrobatics: najciekawsze elementy są perfekcyjnie dopasowane do muzyki, tworząc spektakularny efekt.</p>	<p>Natura i wymagania muzyki są odwzorowane w ruchach.</p> <p>Charakter muzyki jest sportretowany w wodzie, przy wykorzystaniu większości możliwości w muzyce.</p> <p>Solo / Acrobatics: akcje pasują do muzyki.</p>	<p>Ruchy zawodnika zazwyczaj pasują do muzyki.</p> <p>Niektóre możliwości prezentowane przez muzykę nie są wykorzystane w choreografii.</p> <p>Solo / Acrobatics: niewiele małych niedopasowań akcji do muzyki.</p>	<p>Większość akcji pasuje do muzyki.</p> <p>Głównie wykorzystane są oczywisty rytm albo melodia muzyki. Próba zobrazowania nastroju lub tematu.</p> <p>Solo / Acrobatics: kilka małych lub jedno oczywiste niedopasowanie akcji do muzyki.</p>	<p>Niektóre akcje pasują do muzyki.</p> <p>Charakter muzyki nie jest odwzorowany w ruchach.</p> <p>Solo / Acrobatics: kilka oczywistych niedopasowań akcji do muzyki.</p>	<p>Muzyka jest użyta głównie jako podstawa do synchronizacji ruchów.</p> <p>Proste użycie rytmu skutkuje monotonnym tempem ruchów.</p> <p>Solo / Acrobatics: duże błędy w synchronizacji akcji z muzyką.</p>	<p>Muzyka jest głównie ignorowana przez zawodników.</p> <p>Do Układu mogłaby zostać użyta jakiegokolwiek muzyka</p>

	<b>9-10</b> <b>Doskonała / Perfekcyjna</b> <b>Bonus</b>	<b>8-8,75</b> <b>Bardzo Dobra</b> <b>Bonus</b>	<b>7-7,75</b> <b>Dobra</b> <b>Standard</b>	<b>6-6,75</b> <b>Kompetentna</b> <b>Odjęcia</b>	<b>5-5,75</b> <b>Satysfakcjonująca</b> <b>Odjęcia</b>	<b>4-4,75</b> <b>Z Brakami</b> <b>Odjęcia</b>	<b>3,0</b> <b>Z Brakami</b> <b>Odjęcia</b>
<b>PREZENTACJA</b>	Pełne zawładnięcie publicznością podczas całego Układu z użyciem twarzy i całego ciała (90-100% Układu). Doskonała. Wybitnie charyzmatyczna. Układ wydaje się bezwysiłkowy.	Wysoce kompetentne zawładnięcie publicznością podczas Układu z użyciem twarzy i całego ciała (80% Układu). Drobne przerwy w pełnym zawładnięciu. Większość Układu jest prezentowana bezwysiłkowo.	Osiągnięte pełne zawładnięcie publicznością z użyciem twarzy / ciała (70% Układu), ale może brakować fizycznej i / lub emocjonalnej energii do pozostania w kontakcie przez cały Układ.	Próba zawładnięcia publicznością (60% Układu), ale brakuje fizycznej i / lub emocjonalnej energii potrzebnej do pozostania w kontakcie przez cały Układ.	Jakieś próby zawładnięcia publicznością (50% Układu). Zawodnik zdolny do projekcji 1/2 Układu, ale w pozostałej jego części jest skupiony na sobie. Brakuje fizycznej i / lub emocjonalnej energii, przez co Układ wygląda niepewnie.	W większości Układu zawodnik jest skupiony na sobie, z małymi próbami nawiązania kontaktu z publicznością (40% układu). Brak pewności siebie.	Zawodnik jest skupiony na sobie przez całość Układu.
<b>PRZEJŚCIA</b>	Zawodnik doskonale wykonuje dużo różnorodnych Przejść cechujących się ciągłą akcją wielu różnych części ciała.  Bogactwo różnorodności: każde Przejście zawiera zbiór detalicznych ruchów.  Kompleksowość jest przedstawiana bezwysiłkowo i obecna cały czas.  Celowo dobrane, kompleksowe i precyzyjne zmiany ustawień nad wodą: klarowne, dokładne, z równymi odstępami między zawodnikami przez cały czas.	Logiczne i interesujące połączenia między Elementami. Ruchy są wykonywane bezszelestnie i dokładnie w płynnych zmianach ustawień.  Bogactwo różnorodności różnych rodzajów Przejść.  Wykazuje kompleksowość w większości Przejść.  Interesujące, różnorodne zmiany ustawień na powierzchni, dokładne i dobrze zaplanowane. Niewiele problemów z równymi odstępami między zawodnikami.	Logiczne połączenia akcji, ale może brakować płynności w kilku przypadkach; wydajność i poziom wykonania mogą się obniżyć wraz z upływem Układu.  Różnorodność w Przejściach, ale głównie standardowe akcje.  Kompleksowość może pojawiać się w niektórych momentach podczas ruchów rękami, akcji na powierzchni wymagających gibkości lub kombinacji Ballet Leg.  Zmiany ustawień na powierzchni są różnorodne i płynne, ale oczywiste (zauważalny czas zmiany ustawień). Niewiele problemów z równymi odstępami między zawodnikami.	Niektóre Przejścia powodują brak płynności; poziom wykonania jest ograniczony umiejętnością zawodników.  Ograniczona różnorodność z kilkoma powtórzeniami.  Proste Przejścia: brak kompleksowości. Mogą cechować się brakiem wydajności w technikach pływania w kilku miejscach.  Zmiany ustawień na powierzchni są nieprecyzyjne. Osiągnięcie ustawień wymaga czasu. Problemy z odstępami między zawodnikami są częstsze.	Przejścia nie są dobrze połączone z Elementami i często wyglądają jak osobne akcje. Słaba biegłość i w Układzie brakuje płynności. Trudności z wykonaniem Przejść.  Ograniczona różnorodność z większością powtórzeń.  Proste Przejścia z ewidentnymi problemami w wykonaniu. Brak wydajności jest ewidentny w technikach pływackich.  Brak precyzyjności w ustawieniach i problemy z odstępami między zawodnikami w zmianach ustawień na powierzchni.	Przejścia są głównie w czasie oddychania / odpoczynku. Brak biegłości. Głównie niski poziom wykonania.  Niewiele różnych Przejść i głównie podstawowe ruchy.  Bardzo proste Przejścia z dużymi problemami w wykonaniu. Brak wydajności w technikach pływackich.  Ustawienia na powierzchni są w większości niejasne przez brak umiejętności pływackich i brak kontroli nad czasem.	Przejścia wydają się być użyte do wypełnienia czasu Układu. Występują duże problemy z wykonaniem nawet najprostszyc ruchów.  Brak różnorodności.  Bardzo proste Przejścia, ciężkie do zidentyfikowania, z dużymi problemami z wykonaniem.  Ustawienia na powierzchni są bardzo nieklarowne i niedokładne.

## 17. UKŁADY TECHNICZNE

### 17.1. WYMAGANIA OGÓLNE

W Olympic Games, Olympic Games Qualifier, World Aquatics Cup, World Aquatics Senior & Junior and Youth World Championships, oraz innych zawodach World Aquatics jeśli to wymagane, stosuje się wymagane Elementy.

Jeżeli w opisie nie zaznaczono inaczej:

1. Wszystkie wymagane Elementy muszą być wykonywane zgodnie z wymaganiami opisanymi w World Aquatics AS Manual for Judges, Coaches, Technical Controllers and Referees.
2. Jeśli jeden (1) lub więcej zawodników pominie cały Element lub część Elementu, lub wykona Element nieprawidłowo, należy odnieść się do 2022-2025 World Aquatics Handbook w celu sprawdzenia kar za nieprawidłowe lub pominięte akcje.
3. Technical Required Elements #1-#5 mogą być wykonane w dowolnej kolejności.
4. Technical Required Elements #1-#5 – jest wymagane, aby Technical Required Elements, wybrany stopień trudności dla każdego z Technical Required Elements, oraz wybrana kolejność wykonania zostały zadeklarowane i złożone na Coach Card dla danego Układu Technicznego. Coach Card musi być złożona przed zawodami / imprezą sportową.
5. Dodatkowe Hybrids, stopnie trudności dla każdej z wybranych Hybrids, oraz kolejność ich wykonania muszą być zadeklarowane i złożone na Coach Card dla danego Układu Technicznego. Coach Card musi być złożona przed zawodami / imprezą sportową.
6. Z wyjątkiem Deck Work, Entry, Hybrid Connected Action (Mixed Duet), Acrobatics (Team), Pair Acrobatics (Women Duet oraz Mixed Duet), Cadence Action (Team) oraz ustawienia w kole (Team), Technical Required Elements oraz Elementy dowolne oraz Transitions powinny być wykonywane jednocześnie i w tym samym kierunku przez wszystkich zawodników w konkurencji Duet lub Team.
7. Dodatkowe ruchy mogą być dodane bezpośrednio przed i po (oddech do oddechu) Technical Required Elements #1-#5. Te ruchy nie dodają dodatkowej trudności ani nie będą uważane za dodatkowe Hybrids.
8. Limity czasowe – należy odnieść się do 2022-2025 World Aquatics Handbook.

#### **Rekomendacja dla wszystkich Układów Technicznych**

Dla jasności oceny zdecydowanie zaleca się, aby Technical Required Elements #1-#5 były oddzielone od innych komponentów Układu.

Wartości Declared Difficulty (DD) są dostosowywane przez World Aquatics.

## 17.2. TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### 17.2.1. WOMEN ORAZ MEN SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

Element #	Wariant Elementu	Women oraz Men Technical Required Elements	DD
1	A	Thrust Continuous Spin 720°	2,7
	B	Thrust Spinning 360°	2,1
2	A	Combined Spin 1080° – Continuous Spin 1080°	3,0
	B	Combined Spin 720° – Continuous Spin 1080°	2,7
3		Swordfish Straight Leg – Knight	3,2
4	A	Fishtail Half Twist – Continuous Spin 720°	2,9
	B	Fishtail – Continuous Spin 720°	2,6
5	A	Rocket Split Bent Knee Joining 360°	2,4
	B	Rocket Split Bent Knee	2,1

#### Układ Techniczny Solo – Dodatkowe Wymagania

Dwie (2) dodatkowe Hybrids muszą być wykonane. Mogą być one umieszczone gdziekolwiek w Układzie.

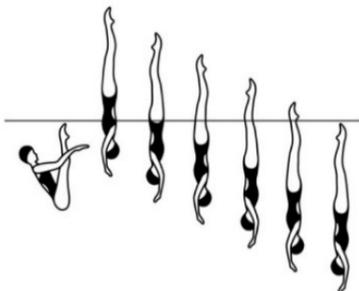
**WOMEN ORAZ MEN SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

**Element 1**

**1A – Thrust Continuous Spin 720°**

**DD = 2,7**

Z pozycji **Submerged Back Pike**, z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest *Thrust Continuous Spin 720°* (2 rotacje).



				Total
NVT=		31.0	67.0	98
PV =		3.16	6.84	10

Klaryfikacja:

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** jest wykonywana z nogami prostopadłymi do powierzchni wody.
- Dopuszczalne odchylenie dla BM 9 *Thrust*: Dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o 15° względem linii pionowej.
- Patrz: BM 9 *Thrust*.

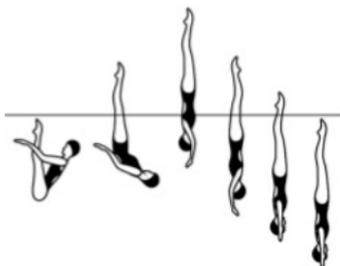
## WOMEN ORAZ MEN SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 1

#### 1B – Thrust Spinning 360°

DD = 2,1

Z pozycji **Submerged Back Pike**, z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest *Thrust Spinning 360°* (1 rotacja).



					Total
NVT=		31.0	39.0	0	70
PV =		4.43	5.57	0	10

#### Klaryfikacja:

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** jest wykonywana z nogami prostopadłymi do powierzchni wody.
- Dopuszczalne odchylenie dla BM 9 *Thrust*: Dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o 15° względem linii pionowej.
- Patrz: BM 9 *Thrust*.

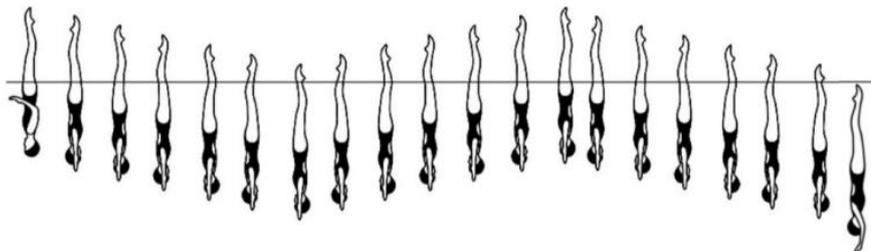
**WOMEN ORAZ MEN SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

**Element 2**

**2A – Combined Spin 1080° – Continuous Spin 1080°**

**DD = 3,0**

Z **Vertical Position** wykonywany jest *Combined Spin 1080°* (3 rotacje + 3 rotacje). Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku i bez zatrzymania wykonywany jest *Continuous Spin 1080°* (3 rotacje).



				Total
NVT=	69.0		49.0	118
PV =	5.85		4.15	10

Klaryfikacja:

- BM 13 f) *Continuous Spin* jest wykonywany szybko.
- Wysokość początkowej i końcowej BP 6 **Vertical Position** w *Combined Spin* jest taka sama.

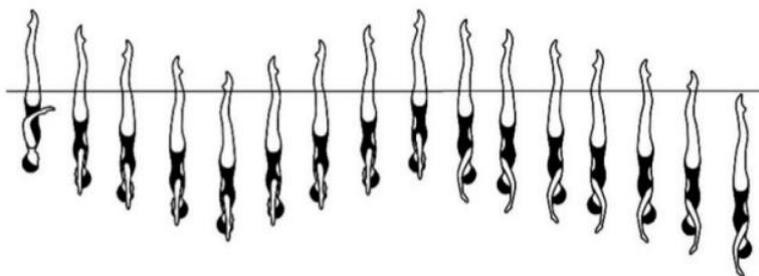
**WOMEN ORAZ MEN SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

**Element 2**

**2B – Combined Spin 720° – Continuous Spin 1080°**

**DD = 2,7**

Z **Vertical Position** wykonywany jest *Combined Spin 720°* (2 rotacje + 2 rotacje). Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku i bez zatrzymania wykonywany jest *Continuous Spin 1080°* (3 rotacje).



				Total
NVT=	50.0		49.0	99
PV =	5.05		4.95	10

Klaryfikacja:

- BM 13 f) *Continuous Spin* jest wykonywany szybko.
- Wysokość początkowej i końcowej BP 6 **Vertical Position** w *Combined Spin* jest taka sama.

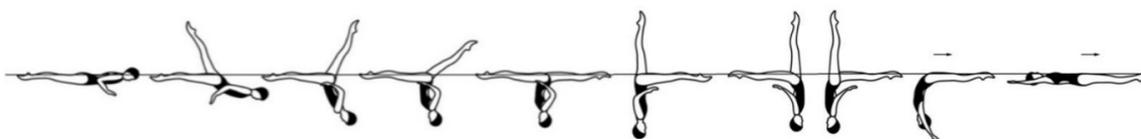
## WOMEN ORAZ MEN SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 3

#### 3 – Swordfish Straight Leg – Knight

DD = 3,2

Z **Front Layout Position** plecy wyginają się, w czasie gdy jedna noga jest podnoszona po łuku 180° nad powierzchnią wody do **Split Position**. Wykonywana jest rotacja bioder o 180°, w czasie gdy przednia noga jest szybko podnoszona do **Fishtail Position**. Przy utrzymaniu pionowego ułożenia ciała i ze zwiększającą się prędkością stopa poziomej nogi jest przenoszona po poziomym łuku 180° na powierzchni wody do **Knight Position**, a następnie, w ciągłym ruchu i w tym samym kierunku, wykonywana jest dodatkowa rotacja o 180°. Pionowa noga jest opuszczana do **Surface Arch Position**, a następnie, w ciągłym ruchu, wykonywane jest Przejście *Arch to Back Layout Position*.



							Total
NVT=	43.0	16.5	21.0	24.0	18.5	7.0	130
PV =	3.31	1.27	1.62	1.85	1.42	0.54	10

#### Klaryfikacja:

– Akcja od BP 16 **Split Position** do BP 8 **Fishtail Position** jest wykonywana szybko. Od BP 8 **Fishtail Position** do BP 17 **Knight Position** pozioma noga przemieszcza się ze zwiększającą się prędkością na powierzchni wody, a następnie, z ciągłym przyspieszeniem, wykonywany jest dodatkowy obrót o 180°.

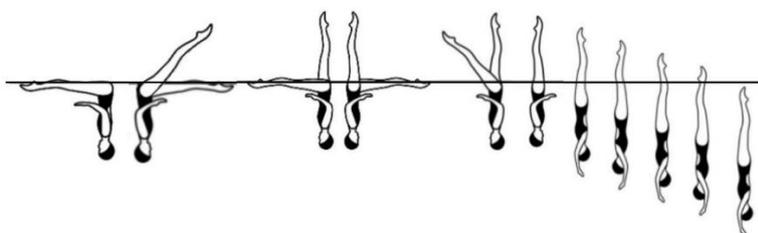
## WOMEN ORAZ MEN SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 4

#### 4A – Fishtail Half Twist – Continuous Spin 720°

DD = 2,9

Z **Front Pike Position** wykonywana jest rotacja o 360°, w czasie gdy jedna noga jest podnoszona do **Fishtail Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywany jest *Half Twist* w **Fishtail Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywana jest kolejna rotacja o 360°, w czasie gdy pozioma noga jest podnoszona do **Vertical Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywany jest *Continuous Spin 720°* (2 rotacje).



					Total
NVT=	32.0	17.0	26.5	34.0	109.5
PV =	2.92	1.55	2.42	3.11	10

#### Klaryfikacja:

- Wszystkie rotacje są wykonywane w tym samym kierunku.
- Z BP 10 **Front Pike Position** może zostać podniesiona prawa albo lewa noga.
- Stopa poziomej nogi pozostaje na powierzchni wody podczas rotacji o 360° do **Fishtail Position** oraz podczas *Half Twist* w **Fishtail Position**.

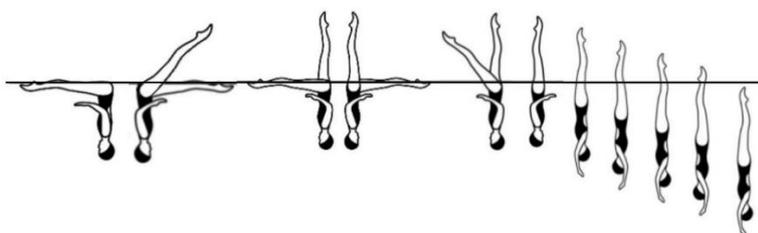
**WOMEN ORAZ MEN SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

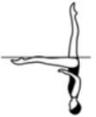
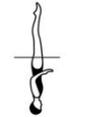
**Element 4**

**4B – Fishtail – Continuous Spin 720°**

**DD = 2,6**

Z **Front Pike Position** wykonywana jest rotacja o 360°, w czasie gdy jedna noga jest podnoszona do **Fishtail Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywana jest kolejna rotacja o 360°, w czasie gdy pozioma noga jest podnoszona do **Vertical Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywany jest *Continuous Spin 720°* (2 rotacje).



					Total
NVT=	32.0	17.0	26.5	34.0	109.5
PV =	2.92	1.55	2.42	3.11	10

**Klaryfikacja:**

- Wszystkie rotacje są wykonywane w tym samym kierunku.
- Z BP 10 **Front Pike Position** może zostać podniesiona prawa albo lewa noga.
- Stopa poziomej nogi pozostaje na powierzchni wody podczas rotacji o 360° do **Fishtail Position**.

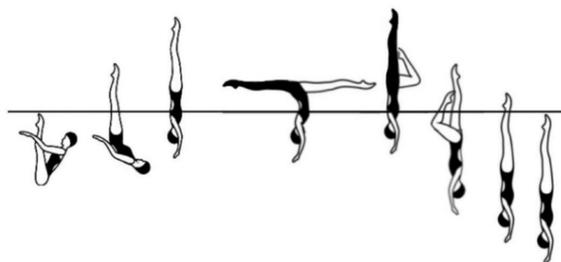
## WOMEN ORAZ MEN SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 5

#### 5A – Rocket Split Bent Knee Joining 360°

DD = 2,4

Z **Submerged Back Pike Position**, z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. Utrzymując maksymalną wysokość, nogi szybko rozkładają się do **Airborne Split Position**. Tylna noga jest szybko podnoszona do pionu, w czasie gdy przednia noga zgina się do **Bent Knee Vertical Position**. Szybki 360° *Spin* jest wykonywany, w czasie gdy zgięte kolano wyprostowuje się do **Vertical Position**, i obie te akcje są zakańczane, w czasie gdy kostki osiągną poziom powierzchni wody. Następnie wykonywany jest *Vertical Descent* w tym samym tempie co *Thrust*.



						Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	24.0	0	85.0
PV =	3.65	2.00	1.53	2.82	0	10

#### Klaryfikacja:

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** jest wykonywana z nogami prostopadłymi do powierzchni wody.
- Dopuszczalne odchylenie dla BM 9 *Thrust*: Dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o 15° względem linii pionowej.
- Patrz: BM 9 *Thrust*.
- Należy odnieść się do „Rejoin to Vertical Single Leg” na Skali Dynamicznej Wysokości, aby zapoznać się ze standardami wysokości odpowiednimi dla ruchu BM 9 *Thrust*.

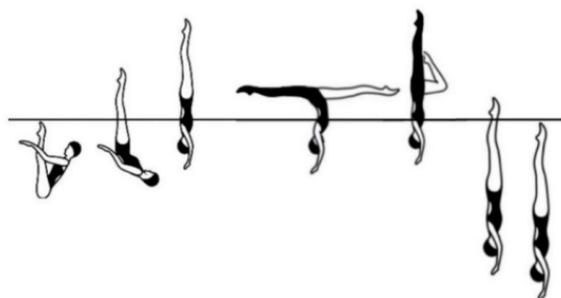
## WOMEN ORAZ MEN SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 5

#### 5B – Rocket Split Bent Knee

DD = 2,1

Z **Submerged Back Pike Position**, z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. Utrzymując maksymalną wysokość, nogi szybko rozkładają się do **Airborne Split Position**. Tylna noga jest szybko podnoszona do pionu, w czasie gdy przednia noga zgina się do **Bent Knee Vertical Position**. Wykonywany jest *Vertical Descent*, przy którym zgięte kolano wyprostowuje się do **Vertical Position** i obie te akcje są zakańczane, w czasie gdy kostki osiągają poziom powierzchni wody. Następnie wykonywany jest *Vertical Descent* w tym samym tempie co *Thrust*.



						Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	9.0	0	70
PV =	4.43	2.43	1.86	1.29	0	10

#### Klaryfikacja:

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** jest wykonywana z nogami prostopadłymi do powierzchni wody.
- Dopuszczalne odchylenie dla BM 9 *Thrust*: dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o 15° względem linii pionowej. Patrz: BM 9 *Thrust*.
- Należy odnieść się do „Rejoin to Vertical Single Leg” na Skali Dynamicznej Wysokości, aby zapoznać się ze standardami wysokości odpowiednimi dla ruchu BM 9 *Thrust*.

### 17.2.2. WOMEN DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

Element #	Wariant Elementu	Women Duet Technical Required Elements	DD
1	A	Walkover Back Closing 360° – Continuous Spin 1080°	3,0
	B	Walkover Back Closing 180° – Continuous Spin 720°	2,5
2	A	Rocket Split Alternating Legs – Spinning 180°	2,8
	B	Rocket Split – Spinning 180°	2,4
3	A	Flamingo Full Twist Hybrid	2,9
	B	Flamingo Half Twist Hybrid	2,6
4	A	Fishtail – Knight – Continuous Spin 1080°	3,2
	B	Fishtail – Knight – Continuous Spin 720°	2,7
5	A	Thrust Bent Knee Twirl Spin 360°	2,3
	B	Thrust – Bent Knee Twirl	2,1

#### Układ Techniczny Women Duet – Dodatkowe Wymagania

**Dwie (2) dodatkowe Hybrids i jedna (1) Pair Acrobatics** muszą być wykonane. Mogą być one umieszczone gdziekolwiek w Układzie.

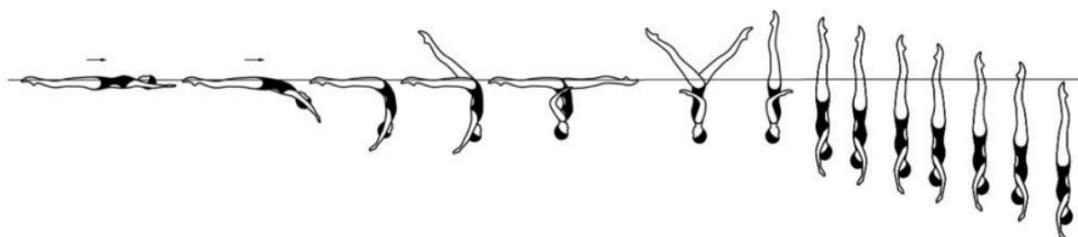
## WOMEN DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 1

1A – Walkover Back Closing 360° – Continuous Spin 1080°

DD = 3,0

Z **Back Layout Position** następuje Przejście *A Surface Arch Position is Assumed*. Jedna noga jest podnoszona po łuku 180° nad powierzchnią wody do **Split Position**. Wykonywana jest rotacja o 360°, w czasie gdy nogi symetrycznie zamykają się do **Vertical Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywany jest *Continuous Spin 1080°* (3 rotacje).



					Total
NVT=	12.0	29.0	27.0	49.0	117
PV =	1.03	2.48	2.31	4.19	10

Klaryfikacja:

- Wszystkie rotacje są wykonywane w tym samym kierunku.
- BM 13 f) *Continuous Spin* jest wykonywany szybko.

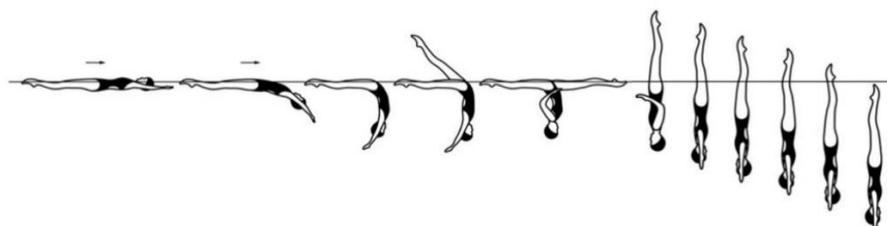
## WOMEN DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 1

1B – Walkover Back Closing 180° – Continuous Spin 720°

DD = 2,5

Z **Back Layout Position** następuje Przejście *A Surface Arch Position is Assumed*. Jedna noga jest podnoszona po łuku 180° nad powierzchnią wody do **Split Position**. Wykonywana jest rotacja o 180°, w czasie gdy nogi symetrycznie zamykają się do **Vertical Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywany jest *Continuous Spin 720°* (2 rotacje).



						Total
NVT=		12.0	29.0	17.0	34.0	92
PV =		1.30	3.15	1.85	3.70	10

Klaryfikacja:

- Wszystkie rotacje są wykonywane w tym samym kierunku.
- BM 13 f) *Continuous Spin* jest wykonywany szybko.

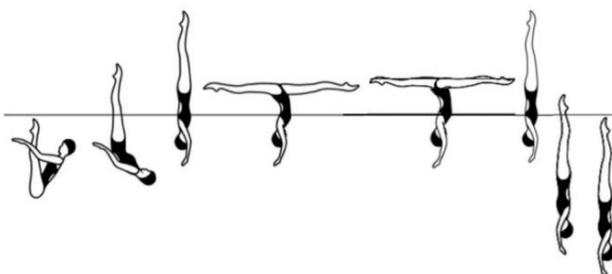
## WOMEN DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 2

2A – Rocket Split Alternating Legs – Spinning 180°

DD = 2,8

Z **Submerged Back Pike Position**, z nogami prostopadymi do powierzchni wody, wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. Utrzymując maksymalną wysokość, nogi szybko rozkładają się do dwóch (2) kolejnych **Airborne Split Positions**. Nogi są szybko dołączane do **Vertical Position**. Wykonywany jest szybki 180° *Spin*.



							Total
NVT=	31.0	17.0	22.0	13.0	24.0	0	107
PV =	2.90	1.59	2.06	1.21	2.24	0	10

#### Klaryfikacja:

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** jest wykonywana z nogami prostopadymi do powierzchni wody.
- Dopuszczalne odchylenie dla BM 9 *Thrust*: dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o 15° względem linii pionowej.
- Patrz: BM 9 *Thrust*.
- Należy odnieść się do „Rejoin to Vertical Double Leg” na Skali Dynamicznej Wysokości, aby zapoznać się ze standardami wysokości względem poziomu wody dla ruchu BM 9 *Thrust*.

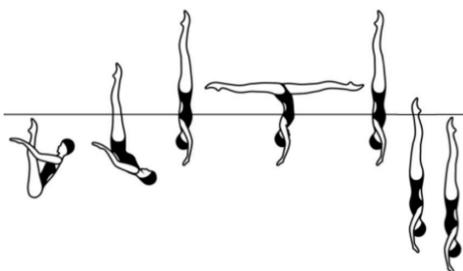
## WOMEN DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 2

2B – Rocket Split – Spinning 180°

DD = 2,4

Z **Submerged Back Pike Position**, z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. Utrzymując maksymalną wysokość, nogi szybko rozkładają się do **Airborne Split Position**. Nogi są szybko dołączane do **Vertical Position**. Wykonywany jest szybki 180° *Spin*.



						Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	24.0	0	85
PV =	3.65	2.00	1.53	2.82	0	10

#### Klaryfikacja:

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** jest wykonywana z nogami prostopadłymi do powierzchni wody.
- Dopuszczalne odchylenie dla BM 9 *Thrust*: dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o 15° względem linii pionowej.
- Patrz: BM 9 *Thrust*.
- Należy odnieść się do „Rejoin to Vertical Double Leg” na Skali Dynamicznej Wysokości, aby zapoznać się ze standardami wysokości względem poziomu wody dla ruchu BM 9 *Thrust*.

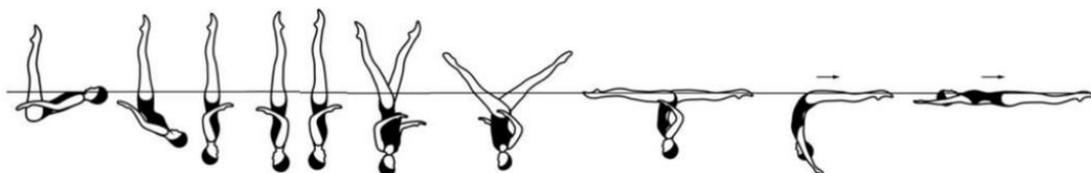
**WOMEN DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

**Element 3**

**3A – - Flamingo Full Twist Hybrid**

**DD = 2,9**

Z **Surface Ballet Leg Double Position**, przy utrzymaniu pełnego pionowego ułożenia nóg, biodra są podnoszone, w czasie gdy tułów odwija się do **Vertical Position**. Wykonywany jest *Full Twist*. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku i bez zatrzymania wykonywana jest dodatkowa rotacja o 180°, w czasie gdy nogi są symetrycznie otwierane do **Split Position**. Wykonywany jest *Walkout Front*.



							Total
NVT=		28.0	32.0	20.0	23.0	7.0	110
PV =		2.55	2.91	1.82	2.09	0.64	10

**Klaryfikacja:**

- Wszystkie rotacje są wykonywane w tym samym kierunku.
- Z BP 6 **Vertical Position** którakolwiek noga może wysunąć się, aby zostać przednią nogą w BP 16 **Split Position**.

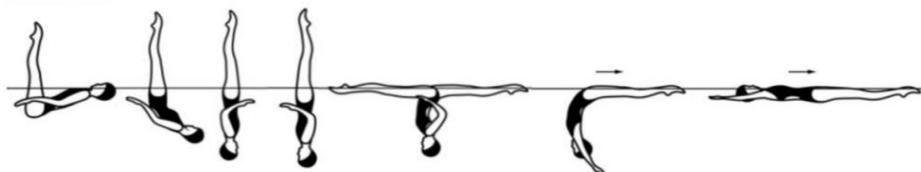
**WOMEN DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

**Element 3**

**3B – Flamingo Half Twist Hybrid**

**DD = 2,6**

Z **Surface Ballet Leg Double Position**, przy utrzymaniu pełnego pionowego ułożenia nóg biodra są podnoszone, w czasie gdy tułów odwija się do **Vertical Position**. Wykonywany jest *Half Twist*. Bez zatrzymania nogi są symetrycznie otwierane do **Split Position**. Wykonywany jest *Walkout Front*.



						Total
NVT=	28.0	21.0	17.0	23.0	7.0	96
PV =	2.92	2.19	1.77	2.40	0.73	10

Klaryfikacja:

- Z BP 6 **Vertical Position** którakolwiek noga może wysunąć się, aby zostać przednią nogą w BP 16 **Split Position**.

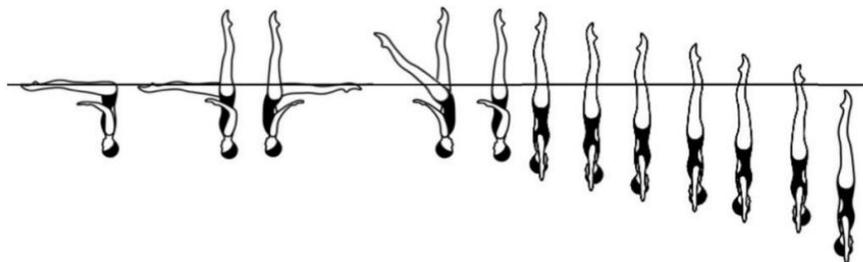
**WOMEN DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

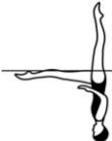
**Element 4**

**4A – Fishtail – Knight – Continuous Spin 1080°**

**DD = 3,2**

Z **Front Pike Position** jedna noga jest podnoszona do **Fishtail Position**. Pozioma noga jest szybko podnoszona po łuku 180° do **Knight Position**. Wykonywany jest szybki *Full Twist*, w czasie gdy pozioma noga jest podnoszona do **Vertical Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku jest wykonywany *Continuous Spin 1080°* (3 rotacje).



					Total
NVT=	14.5	26.0	36.0	49.0	125.5
PV =	1.16	2.07	2.87	3.90	10

Klaryfikacja:

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko od BP 8 **Fishtail Position**.

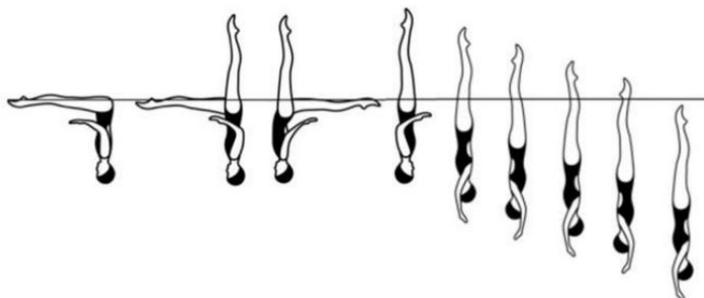
**WOMEN DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

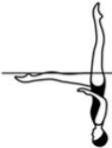
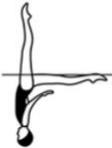
**Element 4**

**4B – Fishtail – Knight – Continuous Spin 720°**

**DD = 2,7**

Z **Front Pike Position** jedna noga jest podnoszona do **Fishtail Position**. Pozioma noga jest szybko podnoszona po łuku 180° do **Knight Position**. Wykonywany jest szybki *Half Twist*, w czasie gdy pozioma noga jest podnoszona do **Vertical Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku jest wykonywany *Continuous Spin 720°* (2 rotacje).



					Total
NVT=	14.5	26.0	28.5	34.0	103
PV =	1.41	2.52	2.77	3.30	10

Klaryfikacja:

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko od BP 8 **Fishtail Position**.

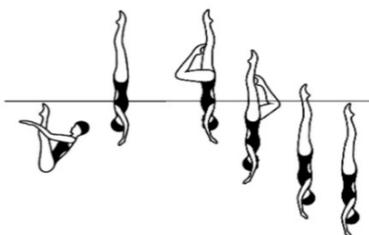
## WOMEN DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 5

5A – Thrust Bent Knee Twirl Spin 360°

DD = 2,3

Z **Submerged Back Pike Position**, z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. Jedna noga jest opuszczana do **Bent Knee Vertical Position**, w czasie gdy wykonywany jest *Twirl*. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku i bez zatrzymania wykonywany jest szybki *360° Spin*, w czasie gdy zgięte kolano wyprostowuje się do **Vertical Position** i obie te akcje są zakańczane, w czasie gdy kostki osiągają poziom powierzchni wody. Następnie wykonywany jest *Vertical Descent* w tym samym tempie co *Thrust*.



					Total	
NVT=		31.0	26.0	24.0	0	81
PV =		3.83	3.21	2.96	0	10

#### Klaryfikacja:

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** jest wykonywana z nogami prostopadłymi do powierzchni wody.
- Dopuszczalne odchylenie dla BM 9 *Thrust*: dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o 15° względem linii pionowej.
- Patrz: BM 9 *Thrust*.

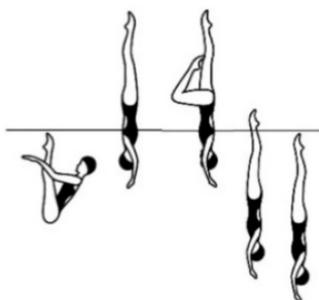
**WOMEN DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

**Element 5**

**5B – Thrust – Bent Knee Twirl**

**DD = 2,1**

Z **Submerged Back Pike Position**, z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. Jedna noga jest opuszczana do **Bent Knee Vertical Position**, w czasie gdy wykonywany jest *Twirl*. Bez zatrzymania wykonywany jest *Vertical Descent*, w czasie gdy zgięte kolano wyprostowuje się do **Vertical Position** i obie te akcje są zakańczane, w czasie gdy kostki osiągają poziom powierzchni wody. Następnie wykonywany jest *Vertical Descent* w tym samym tempie co *Thrust*.



					Total
NVT =	31.0	26.0	9.0	0	66
PV =	4.70	3.94	1.36	0	10

**Klaryfikacja:**

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** jest wykonywana z nogami prostopadłymi do powierzchni wody.
- Dopuszczalne odchylenie dla BM 9 *Thrust*: dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o 15° względem linii pionowej.
- Patrz: BM 9 *Thrust*.

### 17.2.3. MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

Element #	Wariant Elementu	Mixed Duet Technical Required Elements	DD
1	A	Rocket Split Twirl Spin 180°	2,7
	B	Rocket Split Twirl	2,5
2	A	Front Pike – Vertical 360° Rotation – Full Twist to Bent Knee – Continuous Spin 720°	2,4
	B	Front Pike – Vertical 180° Rotation – 1/2 Twist to Bent Knee – Continuous Spin 720°	2,2
3		London Hybrid	3,3
4	A	Nova Hybrid – Half Twist – Continuous Spin 1080°	3,0
	B	Nova Hybrid – Continuous Spin 1080°	2,6
5	A	Thrust Fishtail Hybrid Bent Knee to Vertical Spinning 180°	2,4
	B	Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180°	2,1

#### Układ Techniczny Mixed Duet – Dodatkowe Wymagania

Muszą być wykonane **dwie (2) dodatkowe Hybrids**, z których jedna musi zawierać Hybrid Connection i **jedna (1) Pair Acro**. Mogą być one umieszczone gdziekolwiek w Układzie.

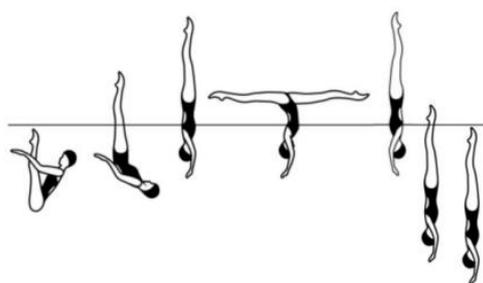
## MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 1

#### 1A – Rocket Split Twirl Spin 180°

DD = 2,7

Z **Submerged Back Pike Position**, z nogami prostopadymi do powierzchni wody, wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. Utrzymując maksymalną wysokość, nogi szybko rozkładają się do **Airborne Split Position**. Wykonywany jest *Twirl*, w czasie gdy nogi symetrycznie dołączają się do **Vertical Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywany jest szybki 180° *Spin*.



						Total
NVT =	31.0	17.0	30.0	24.0	0	102
PV =	3.04	1.67	2.94	2.35	0	10

#### Klaryfikacja:

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** jest wykonywana z nogami prostopadymi do powierzchni wody.
- Dopuszczalne odchylenie dla BM 9 *Thrust*: dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o 15° względem linii pionowej.
- Patrz: BM 9 *Thrust*.
- Odnieś się do „Rejoin to Vertical Double Leg” na Skali Dynamicznej Wysokości (rozdział II – 9.5) aby zapoznać się ze standardami wysokości względem poziomemu wody dla ruchu BM 9 *Thrust*.

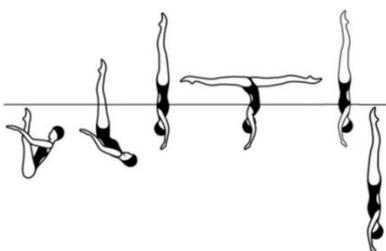
## MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 1

#### 1B – Rocket Split Twirl

DD = 2,5

Z **Submerged Back Pike Position**, z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. Utrzymując maksymalną wysokość, nogi szybko rozkładają się do **Airborne Split Position**. Wykonywany jest *Twirl*, w czasie gdy nogi symetrycznie dołączają się do **Vertical Position**. Następnie wykonywany jest *Vertical Descent* w tym samym tempie co *Thrust*.



						Total
NVT=	31.0	17.0	30.0	13.0		91
PV =	3.41	1.87	3.30	1.43		10

#### Klaryfikacja:

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** jest wykonywana z nogami prostopadłymi do powierzchni wody.
- Dopuszczalne odchylenie dla BM 9 *Thrust*: Dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o 15° względem linii pionowej.
- Patrz: BM 9 *Thrust*.
- Należy odnieść się do „Rejoin to Vertical Double Leg” na Skali Dynamicznej Wysokości (rozdział II – 9.5), aby zapoznać się ze standardami wysokości względem poziomu wody dla ruchu BM 9 *Thrust*.

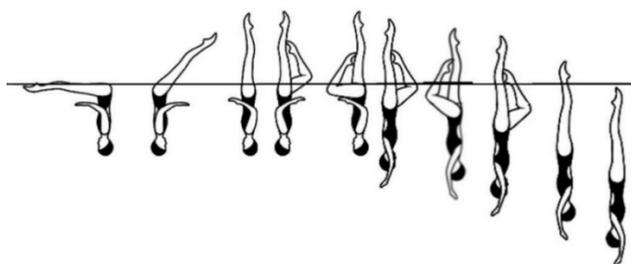
## MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 2

2A – **Front Pike – Vertical 360° Rotation – Full Twist to Bent Knee –  
Continuous Spin 720°**

DD = 2,4

Z **Front Pike Position** nogi są podnoszone do **Vertical Position**, w czasie gdy wykonywana jest rotacja o 360°. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywany jest *Full Twist*, w czasie gdy jedna noga jest opuszczana do **Bent Knee Vertical Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywany jest *Continuous Spin 720°* (2 rotacje), w czasie gdy zgięte kolano jest wyprostowywane do dołączenia do pionowej nogi w **Vertical Position** i obie te akcje są zakańczane, w czasie gdy kostki osiągną poziom powierzchni wody. Ruch jest kontynuowany do zanurzenia.



						Total
NVT =		37.0	24.5	24.0	0	85.5
PV =		4.33	2.87	2.81	0	10

Klaryfikacja:

- Wszystkie rotacje są wykonywane w tym samym kierunku.
- BM 13 f) *Continuous Spin* jest wykonywany szybko.

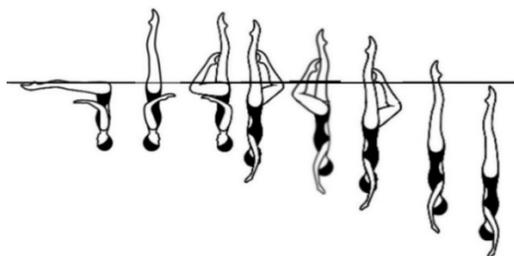
## MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 2

2B – Front Pike – Vertical 180° Rotation – 1/2 Twist to Bent Knee –  
Continuous Spin 720°

DD = 2,2

Z **Front Pike Position** nogi są podnoszone do **Vertical Position**, w czasie gdy wykonywana jest rotacja o 180°. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywany jest *Half Twist*, w czasie gdy jedna noga jest opuszczana do **Bent Knee Vertical Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywany jest *Continuous Spin 720°* (2 rotacje), w czasie gdy zgięte kolano jest wyprostowywane do dołączenia do pionowej nogi w **Vertical Position** i obie te akcje są zakańczane, w czasie gdy kostki osiągną poziom powierzchni wody. Ruch jest kontynuowany do zanurzenia.



					Total
NVT=	33.0	17.5	24.0	0	74.5
PV =	4.43	2.35	3.22	0	10

### Klaryfikacja:

- Wszystkie rotacje są wykonywane w tym samym kierunku.
- BM 13 f) *Continuous Spin* jest wykonywany szybko.

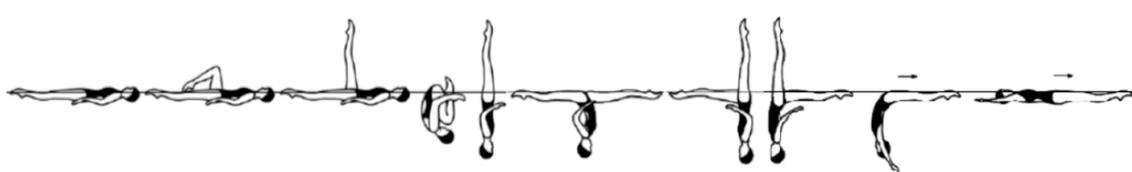
## MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 3

3 – London Hybrid

DD = 3,3

Wykonywane jest Przejście *A Ballet Leg is Assumed*. Następnie wykonywany jest częściowy *Somersault Back Tuck*, do momentu aż obie nogi znajdują się w **Tuck Position**, a golenie znajdują się prostopadle do powierzchni wody. Tułów odwija się szybko, w czasie gdy nogi są szybko wyprostowywane do **Vertical Position** ustawionej pomiędzy pionową linią, która w poprzedniej pozycji przebiegała przez biodra, i drugą pionową linią, która w poprzedniej pozycji przebiegała przez głowę i golenie. Nogi są symetrycznie opuszczane do **Split Position** i bez zatrzymania następuje rotacja bioder o 180°, w czasie gdy przednia noga jest podnoszona do **Fishtail Position**. Pozioma noga jest szybko podnoszona po łuku 180° do **Knight Position**. Pionowa noga jest opuszczana do **Surface Arch Position** i w ciągłym ruchu wykonywane jest przejście *Arch to Back Layout Position*.



										Total
NVT=	10.5	11.0	6.0	20.0	17.0	16.5	26.0	18.5	7.0	132.5
PV=	0.79	0.83	0.45	1.51	1.28	1.25	1.96	1.40	0.53	10

Klaryfikacja:

- Odwrócona BP 9 **Tuck Position** do BP 6 **Vertical Position**, BP 16 **Split Position** do BP 8 **Fishtail Position** oraz BP 8 **Fishtail Position** do BP 17 **Knight Position** są wykonywane szybko.
- *A Ballet Leg is Assumed* jest wykonywane w miejscu, tak jak w BM 1.

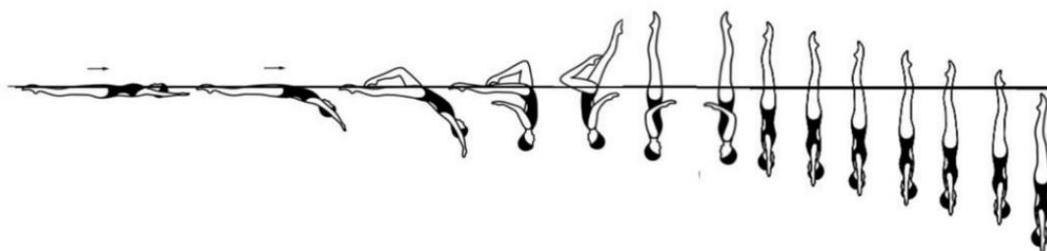
**MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

**Element 4**

**4A – Nova Hybrid – Half Twist – Continuous Spin 1080°**

**DD = 3,0**

Z **Back Layout Position** wykonywane jest przejście *A Bent Knee Surface Arch Position is Assumed*. Nogi są podnoszone i dołączane jednocześnie do **Vertical Position**, w czasie gdy wykonywany jest *Full Twist*. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku i bez zatrzymania wykonywany jest *Half Twist*. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku i bez zatrzymania wykonywany jest *Continuous Spin 1080°* (3 rotacje).



						Total
NVT =		17.5	27.5	21.0	49.0	115
PV =		1.52	2.39	1.83	4.26	10

Klaryfikacja:

- Wszystkie rotacje są wykonywane w tym samym kierunku.
- BM 13 f) *Continuous Spin* jest wykonywany szybko.

**MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

**Element 4**

**4B – Nova Hybrid – Continuous Spin 1080°**

**DD = 2,6**

Z **Back Layout Position** wykonywane jest przejście *A Bent Knee Surface Arch Position is Assumed*. Nogi są podnoszone i dołączane jednocześnie do **Vertical Position**, w czasie gdy wykonywany jest *Full Twist*. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku i bez zatrzymania wykonywany jest *Continuous Spin 1080°* (3 rotacje).



				Total
NVT=	17.5	27.5	49.0	94
PV =	1.86	2.93	5.21	10

Klaryfikacja:

- Wszystkie rotacje są wykonywane w tym samym kierunku.
- BM 13 f) *Continuous Spin* jest wykonywany szybko.

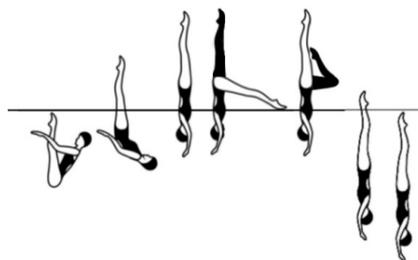
## MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 5

#### 5A – Thrust Fishtail Hybrid Bent Knee to Vertical Spinning 180°

DD = 2,4

Z **Submerged Back Pike Position**, z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. Bez utraty wysokości, jedna noga jest szybko opuszczana do pozycji w powietrzu znajdującej się w połowie pomiędzy **Side Fishtail Position** a **Fishtail Position** ze stopą opuszczonej nogi dotykającą powierzchni wody. Pozioma noga jest szybko podnoszona, w czasie gdy pionowa noga jest szybko opuszczana do **Bent Knee Vertical Position**. Wykonywany jest szybki  $180^\circ$  *Spin*, w czasie gdy zgięte kolano prostuje się do dołączenia do pionowej nogi w **Vertical Position** i obie te akcje są zakańczane, w czasie gdy kostki osiągają poziom powierzchni wody. Następnie wykonywany jest *Vertical Descent*.

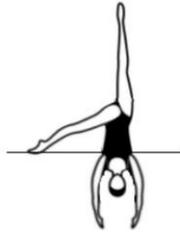


						Total
NVT=	31.0	18.5	17.0	18.0	0	84.5
PV =	3.67	2.19	2.01	2.13	0	10

#### Klaryfikacja:

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** jest wykonywana z nogami prostopadłymi do powierzchni wody.
- Dopuszczalne odchylenie dla BM 9 *Thrust*: dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o  $15^\circ$  względem linii pionowej.
- Patrz: BM 9 *Thrust*.
- Należy odnieść się do „Rejoin to Vertical Single Leg” na Skali Dynamicznej Wysokości, aby zapoznać się ze standardami wysokości względem poziomu wody dla ruchu z BP 8 **Fishtail Position** do BP 14c **Bent Knee Vertical Position**.

## Fishtail Hybrid Airborne Position



Jedna noga jest szybko opuszczana do pozycji w powietrzu znajdującej się w połowie pomiędzy **Side Fishtail Position** a **Fishtail Position** ze stopą opuszczonej nogi dotykającą powierzchni wody. Ciało jest wyprostowane w **Vertical Position**, a stawy biodrowe muszą być na jednej prostej poziomej linii.

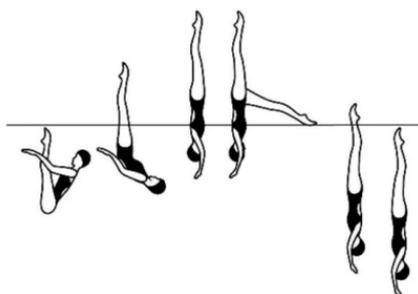
## MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 5

5B – Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180°

DD = 2,1

Z **Submerged Back Pike Position**, z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. Bez utraty wysokości, jedna noga jest szybko opuszczana do **Fishtail Position** w powietrzu. Wykonywana jest szybka *Helicopter Rotation Spinning 180°* z podnoszeniem poziomej nogi do **Vertical Position** podczas rotacji. Obie te akcje są zakańczane, w czasie gdy kostki osiągną poziom powierzchni wody. Następnie wykonywany jest *Vertical Descent*.



						Total
NVT=		31.0	18.5	17.5	0	67
PV =		4.63	2.76	2.61	0	10

#### Klaryfikacja:

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** jest wykonywana z nogami prostopadłymi do powierzchni wody.
- Dopuszczalne odchylenie dla BM 9 *Thrust*: dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o 15° względem linii pionowej.
- Patrz: BM 9 *Thrust*.

#### 17.2.4. TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

Element #	Wariant Elementu	Team Technical Required Elements	DD
1	A	Flying Fish Hybrid Spinning 180°	2,5
	B	Flying Fish Hybrid	2,3
2	A	Vertical – Full Twist to Bent Knee – Full Twist to Vertical – Open 180° – Walkout	2,6
	B	Vertical – Half Twist to Bent Knee – Half Twist to Vertical – Split – Walkout	2,3
3	A	Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720° 2	2,6
	B	Two Fouetté Rotations – Vertical – Spinning 360°	2,3
4		Butterfly Hybrid	2,9
5	A	Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid	2,4
	B	Rocket Split Bent Knee Hybrid	2,1

#### Układ Techniczny Team – Dodatkowe Wymagania

- **Trzy (3) dodatkowe Hybrids**, z których jedna musi zawierać **Cadence Action**, i jeden (1) **Acrobatic Movement**, które muszą być wykonane przez wszystkich zawodników. Mogą być one umieszczone gdziekolwiek w Układzie. DD dla Acrobatic Movement nie może być niższe niż 2,0 ani wyższe niż 2,65 (patrz: Appendix VII).
- **Cadence Action**: Identyczne ruchy wykonywane w sekwencji, jeden po drugim, przez wszystkich zawodników. Jeśli wykonywana jest więcej niż jedna Cadence Action, to muszą one następować bezpośrednio po sobie i nie mogą być rozdzielone żadnymi opcjonalnymi lub wymaganymi Elementami. Druga Cadence Action może rozpocząć się, zanim pierwsza Cadence Action zostanie zakończona przez wszystkich zawodników, ale każdy z zawodników musi wykonać każdą akcję każdej Cadence Action.
- **Acrobatic movement**: ogólna nazwa na **Acrobatics** takie jak: Jumps, Throws, Lifts, Stacks, Platforms, itp., które są wykonywane jako spektakularny pokaz umiejętności gimnastycznych i / lub wysokiego ryzyka i są głównie osiąganym przy pomocy innych zawodników. Acrobatic movement jest oceniany od początku i kończy się, gdy wszyscy zawodnicy znajdą się w wodzie.
- Układ może zawierać maksymalnie **jedno (1) ustawienie w kole**.
- Kierunek przemieszczania się zawodników może się różnić, jeśli wszyscy zawodnicy są skierowani twarzą w tę samą stronę.
- Odchylenia od przemieszczania się w tym samym kierunku i skierowania w tę samą stronę są dozwolone tylko podczas zmian ustawień pod wodą, akcji pod wodą oraz podczas ustawiania i zakańczania ustawienia w kole.

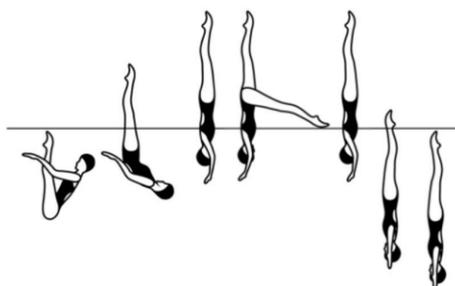
## TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

### Element 1

#### 1A – Flying Fish Hybrid Spinning 180°

DD = 2,5

Z **Submerged Back Pike Position**, z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. Bez utraty wysokości, jedna noga jest szybko opuszczana do **Fishtail Position** w powietrzu. Bez zatrzymania, pozioma noga jest szybko podnoszona do **Vertical Position**, a następnie wykonywany jest szybki *Spin 180°*.



						Total
NVT=	31.0	18.5	14.0	24.0	0	87.5
PV =	3.54	2.11	1.60	2.74	0	10

#### Klaryfikacja:

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** jest wykonywana z nogami prostopadłymi do powierzchni wody.
- Dopuszczalne odchylenie dla BM 9 *Thrust*: dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o 15° względem linii pionowej.
- Patrz: BM 9 *Thrust*.
- Należy się odnieść do „Rejoin to Vertical Double Leg” na Skali Dynamicznej Wysokości, aby zapoznać się ze standardami wysokości względem poziomemu wody dla ruchu BM 9 *Thrust*.

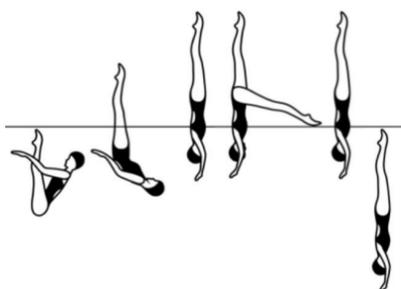
**TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

**Element 1**

**1B – Flying Fish Hybrid**

**DD = 2,3**

Z **Submerged Back Pike Position**, z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. Bez utraty wysokości, jedna noga jest szybko opuszczana do **Fishtail Position** w powietrzu. Bez zatrzymania, pozioma noga jest szybko podnoszona do **Vertical Position**, a następnie wykonywany jest *Vertical Descent*.



					Total
NVT=	31.0	18.5	14.0	13.0	76.5
PV =	4.05	2.42	1.83	1.70	10

**Klaryfikacja:**

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** jest wykonywana z nogami prostopadłymi do powierzchni wody.
- Dopuszczalne odchylenie dla BM 9 *Thrust*: dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o 15° względem linii pionowej.
- Patrz: BM 9 *Thrust*.
- Należy się odnieść do „Rejoin to Vertical Double Leg” na Skali Dynamicznej Wysokości, aby zapoznać się ze standardami wysokości względem poziomu wody dla ruchu BM 9 *Thrust*.

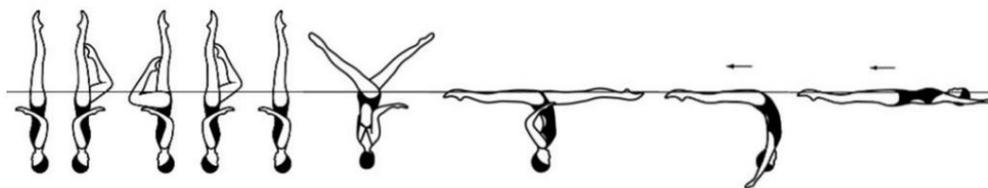
**TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

**Element 2**

**2A – Vertical – Full Twist to Bent Knee – Full Twist to Vertical –  
Open 180° – Walkout**

**DD = 2,6**

Z **Vertical Position** wykonywany jest *Full Twist*, w czasie gdy jedna noga jest opuszczana do **Bent Knee Vertical Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywany jest kolejny *Full Twist*, w czasie gdy zgięte kolano jest wyprostowywane do **Vertical Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywany jest *Half Twist*, w czasie gdy nogi są symetrycznie opuszczane do **Split Position**. Wykonywany jest *Walkout Front*.



							Total
NVT=	24.5	22.0	20.0	23.0	7.0		96.5
PV =	2.54	2.28	2.07	2.38	0.73		10

Klaryfikacja:

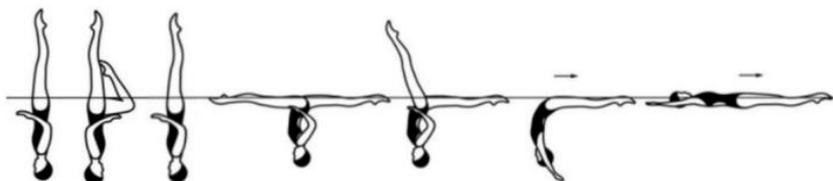
- Wszystkie rotacje są wykonywane w tym samym kierunku.

**TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

**Element 2**

**2B – Vertical – Half Twist to Bent Knee – Half Twist to Vertical – Split – Walkout DD = 2,3**

Z **Vertical Position** wykonywany jest *Half Twist*, w czasie gdy jedna noga jest opuszczana do **Bent Knee Vertical Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywany jest kolejny *Half Twist* w czasie gdy zgięte kolano jest wyprostowywane do **Vertical Position**. Nogi są symetrycznie opuszczane do **Split Position**. Wykonywany jest *Walkout Front*.



						Total
NVT=	17.5	16.5	17.0	23.0	7.0	81
PV =	2.16	2.04	2.10	2.84	0.86	10

Klaryfikacja:

- Wszystkie rotacje są wykonywane w tym samym kierunku.

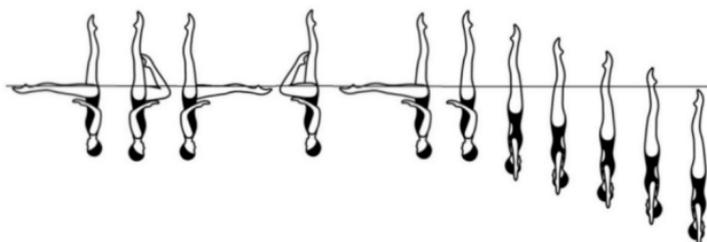
**TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

**Element 3**

**3A – Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720°**

**DD = 2,6**

Z **Fishtail Position** wykonywane są dwie (2) *Fouetté Rotations* (180° + 180°). Pozioma noga jest szybko podnoszona do **Vertical Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywany jest *Continuous Spin 720°* (2 rotacje).



					Total
NVT=	19.0	19.0	20.5	34.0	92.5
PV =	2.05	2.05	2.22	3.68	10

**Klaryfikacja:**

- Wszystkie rotacje są wykonywane w tym samym kierunku.
- Patrz: BM 18 *Fouetté Rotation*.
- Do wykonania *Fouetté Rotations* może być użyta którakolwiek noga.
- Rotacja w stronę pionowej nogi oznacza, że jeśli startujemy z prawą nogą w poziomie, to należy przesunąć lewe ramię w tył dla rozpoczęcia obrotu o 180°. Tak samo, jeśli startujemy z lewą nogą w poziomie, to należy przesunąć prawe ramię w tył dla rozpoczęcia obrotu o 180°.

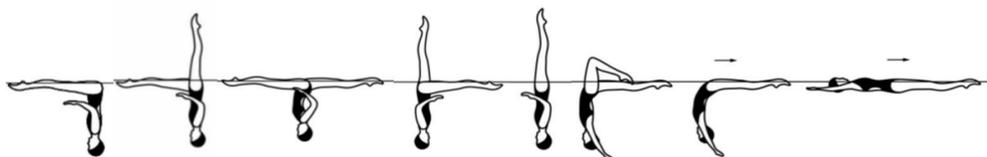
**TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

**Element 4**

**4 – Butterfly Hybrid**

**DD = 2,9**

Butterfly Hybrid jest wykonywana szybko. Z **Front Pike Position** jedna noga jest podnoszona do **Fishtail Position**. Pozioma noga jest podnoszona po łuku 180°, w czasie gdy pionowa noga jest opuszczana do **Split Position**. Bez zatrzymania, biodra rotują o 180°, w czasie gdy przednia noga jest podnoszona do **Fishtail Position**. Przy kontynuacji ruchu w tym samym kierunku wykonywana jest rotacja o 180°, w czasie gdy pozioma noga jest podnoszona do **Vertical Position**. Nogi są jednocześnie opuszczane do **Bent Knee Surface Arch Position**. Zgięte kolano jest wyprostowywane do **Surface Arch Position** i w ciągłym ruchu wykonywany jest *Arch to Back Layout Position*.



								Total
NVT=	14.5	20.0	16.5	23.5	21.0	11.5	7.0	114
PV =	1.27	1.75	1.45	2.06	1.84	1.01	0.61	10

**Klaryfikacja:**

- Butterfly Hybrid jest w całości wykonywana szybko.
- BP 14 d) **Bent Knee Surface Arch Position** może być wykonana z dowolną nogą w górze.

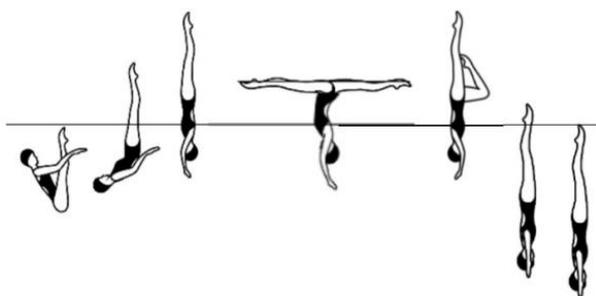
**TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS**

**Element 5**

**5A – Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid**

**DD = 2,4**

Z **Submerged Back Pike Position**, z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. Utrzymując maksymalną wysokość, nogi szybko rozkładają się do **Airborne Split Position**, a następnie wykonywana jest szybka rotacja o 180° do **Bent Knee Vertical Position**, w którym przednia noga jest zgięta. Wykonywany jest szybki *Vertical Descent*, w czasie gdy zgięte kolano jest wyprostowywane do połączenia z pionową nogą. Obie te akcje są zakańczane, w czasie gdy kostki osiągają poziom powierzchni wody. Następnie wykonywany jest *Vertical Descent*.



						Total
NVT=	31.0	17.0	25.0	9.0	0	82
PV =	3.78	2.07	3.05	1.10	0	10

**Klaryfikacja:**

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** jest wykonywana z nogami prostopadłymi do powierzchni wody.
- Dopuszczalne odchylenie dla BM 9 *Thrust*: dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o 15° względem linii pionowej.
- Patrz: BM 9 *Thrust*.
- Należy się odnieść do „Rejoin to Vertical Single Leg” na Skali Dynamicznej Wysokości, aby zapoznać się ze standardami wysokości względem poziomu wody dla ruchu BM 9 *Thrust*.

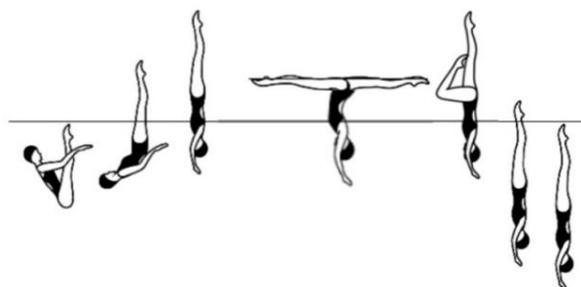
## TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS

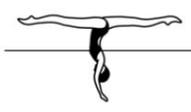
### Element 5

#### 5B – Rocket Split Bent Knee Hybrid

DD = 2,1

Z **Submerged Back Pike Position**, z nogami prostopadłymi do powierzchni wody, wykonywany jest *Thrust* do **Vertical Position**. Utrzymując maksymalną wysokość, nogi szybko rozkładają się do **Airborne Split Position**, a następnie przednia noga szybko zgina się, a tylna noga szybko prostuje, do **Bent Knee Vertical Position**. Wykonywany jest szybki *Vertical Descent*, w czasie gdy zgięte kolano jest wyprostowywane do połączenia z pionową nogą. Obie te akcje są zakańczane, w czasie gdy kostki osiągną poziom powierzchni wody. Następnie wykonywany jest *Vertical Descent*.



							Total
NVT=		31.0	17.0	13.0	9.0	0	70
PV =		4.43	2.43	1.86	1.29	0	10

#### Klaryfikacja:

- Wszystkie ruchy są wykonywane szybko.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** jest wykonywana z nogami prostopadłymi do powierzchni wody.
- Dopuszczalne odchylenie dla BM 9 *Thrust*: dozwolone odchylenia dla elementu *Thrust* są unikalne i pozwalają na odchylenie nóg o 15° względem linii pionowej.
- Patrz: BM 9 *Thrust*.
- Należy się odnieść do „Rejoin to Vertical Single Leg” na Skali Dynamicznej Wysokości, aby zapoznać się ze standardami wysokości względem poziomu wody dla ruchu BM 9 *Thrust*.

## 18. ACROBATIC ROUTINE

Acrobatic Routine cieszy się dużą popularnością wśród widzów i została przemianowana z Highlight Routine, aby wspomóc promowanie silnych i innowacyjnych Acro, które zawodnicy obecnie wykonują w wodzie.

Acrobatic Routines pozwalają zawodnikom i trenerom na użycie innego zestawu umiejętności, aby zaprezentować swoją kreatywność, moc i siłę w wodzie.

Zadeklarowany poziom trudności (DD) oraz nota za trudność tego Układu opierają się wyłącznie na Acrobatics. Hybrids wykonane w tym Układzie są oceniane w kategorii Wrażenia Artystycznego.

Ogólnie rzecz biorąc, Acrobatics dzielą się na cztery (4) grupy: Airborne, Balance, Combined oraz Platform. Dla Acrobatic Routine wymagane jest wykonanie siedmiu (7) Acro, w tym przynajmniej po jednej (1) z wyżej wymienionych grup. Zespoły mogą wykonać jakiegokolwiek Hybrids, ale nie należy przypisywać im Declared Difficulty, zatem nie będą one brane pod uwagę w ocenianiu trudności.

### 18.1. WYMAGANIA OGÓLNE

- Acrobatic Routine składa się z od czterech (4) do ośmiu (8) zawodników wykonujących wcześniej ustaloną liczbę elementów.
- Acrobatic Routines są wykonywane jedynie w kategoriach wiekowych Senior i Junior.
- Limit czasowy, zgodnie z AS 14.1.5, to 3:00 (trzy minuty).
- Required Elements #1-#7 mogą być wykonywane w dowolnej kolejności.
- Jak w przypadku wszystkich Układów, Coach Card musi przedstawić Elementy zgodnie z Appendix III do AS Rules oraz być zgodna z wybraną kolejnością wykonania Elementów i Przejść.

Należy zauważyć, że Declared Difficulty w tym Układzie opiera się wyłącznie na Acrobatics.

### 18.2. ELEMENTY ACROBATIC ROUTINES

Elementy wymagane w Acrobatic Routine to siedem (7) acrobatic movements wykonywanych zespołowo:

- Cztery (4) acrobatic movements, które reprezentują po jednej (1) z każdej z grup Acrobatics (A, B, C, oraz P).
- Trzy (3) acrobatic movements wybrane dowolnie.

Hybrids nie mają przypisywanego żadnego stopnia trudności.

**Acrobatic movement** to ogólna nazwa na **Acrobatics** takie jak: Jumps, Throws, Lifts, Stacks, Platforms itp., które są wykonywane jako spektakularny pokaz umiejętności gimnastycznych i / lub wysokiego ryzyka i są głównie osiągnięte przy pomocy innych zawodników.

**Team acrobatic movement** jest uznawany za Element, w którym co najmniej czterech (4) zawodników (na przykład: trzech (3) Base Swimmers oraz jeden (1) Featured Swimmer; lub dwóch (2) Base Swimmers oraz jeden (1) Support Swimmer, który wypycha jednego (1) Featured Swimmer). Team acrobatic movement musi zacząć się i skończyć w wodzie. Wszystkie inne akcje są uznawane jako Pair Acrobatics albo Pair Assist Actions.

### 18.3. OCENIANIE ACROBATIC ROUTINES

Tak jak we wszystkich Układach, do oceny zasiadają dwa (2) panele po pięciu (5) Sędziów i wystawiają odpowiednie dla ich panelu noty:

1. Pierwszy panel: **Elementy**.
2. Drugi panel: **Wrażenie Artystyczne**.

Dwie grupy (2) po trzech (3) Kontrolerów Technicznych muszą nadzorować rozgrywkę Acrobatic Routines:

1. **Kontrolerzy Techniczni Trudności (DTCs)**, którzy sprawdzają liczbę i zadeklarowaną trudność Elementów oraz kolejność wykonania Przejść i Elementów.
2. **Kontrolerzy Techniczni Synchronizacji (STCs)**, którzy rejestrują numer i typ zaobserwowanych błędów synchronizacji (nierównych akcji).

#### 18.3.1. Panel Sędziowski Elementów

Każdy Sędzia Panelu Elementów przyznaje jedną (1) notę za wykonanie każdego Elementu. W Acrobatic Routines oceniane są wszystkie acrobatic movements. Należy zauważyć, że Sędziowie Elementów nie oceniają Hybrids, jeśli są one częścią Acrobatic Routines.

Wykonanie to poziom doskonałości zademonstrowany dzięki mistrzostwu zawodnika w zakresie wysoce wyspecjalizowanych umiejętności. Ocena wykonania obejmuje to, jak dobrze zawodnicy wykonują wybrane Acrobatics. Ocenianie Acrobatics opiera się na tych samych zasadach, co ocenianie innych Elementów.

Sędzia musi uważać, aby ocenić całe Acrobatics, od przygotowania do zakończenia. Sędziowie oceniają osiągniętą pozycję lub stabilną platformę z Featured Swimmer sprawującym kontrolę na górze.

Wszystkie Acrobatics muszą wyraźnie demonstrować wysokość, czasowość i kontrolę, przy zachowaniu efektywności ruchu podczas wykonania. Należy się odnieść do skali wysokości dla Acrobatics w sekcji 15.2.4 oraz odjęć dla Acrobatics w sekcji 15.2.6.

Należy zauważyć, że jeśli została podjęta próba wykonania danego Acro, ale nie pojawia się on na powierzchni wody lub może być uznany za całkowite niepowodzenie, lub nie jest jasne, który Acrobatic miał być wykonany, to Panel Sędziów Elementów przyzna minimalne 3,0 punkty za dany element.

Dla uzyskania ogólnych informacji na temat oceny wykonania Elementów, w tym Acrobatics, należy się odnieść do sekcji o ocenianiu Elementów na początku tego rozdziału.

### **18.3.1. Panel Sędziowski Wrażenia Artystycznego**

Każdy Sędzia Panelu Wrażenia Artystycznego przyznaje trzy osobne noty: jedną (1) za **Choreografię i Muzykalność**, jedną (1) za **Prezentację** i jedną (1) za **Przejścia**.

Zaprojektowanie ruchów i struktur wewnątrz Acrobatic Routine musi mieć wpływ na widzów i wywoływać wrażenie estetyczne i efekt zaskoczenia.

Kombinacja Elementów wymaganych w Acrobatic Routine (siedem (7) acrobatic movements) powinna być różnorodna w zakresie konstrukcji i ruchów, z wyraźną kreatywnością w wyspecjalizowanych technikach dowolnych Przejść, Hybrids, ustawień, co skutkuje sukcesem choreografii.

W Acrobatic Routines zawodnicy demonstrują mistrzostwo Acrobatics w połączeniu z kreatywnymi technikami Hybrids i Przejść.

Przejścia to działania łączące Elementy. Działania przejściowe powinny być używane podczas przechodzenia z jednego Elementu do drugiego, przy zastosowaniu technik przemieszczania się, stylów pływackich, kombinacji Ballet Legs, działań na powierzchni wody wymagających gibkości oraz zmian ustawień na powierzchni. Przejścia nie tylko łączą jeden Element z drugim, ale też mają główny wkład w pokrycie pływalni; Przejścia są równie ważne, co Elementy. To spoiwo, które skleja cały Układ w spójną całość. Dla ogólnych informacji na temat oceniania Wrażenia Artystycznego patrz: sekcja 16.

## 19. FREE COMBINATION ROUTINE

Free Combination Routine to od czterech (4) do dziesięciu (10) zawodników, którzy wykonują kombinację Układów.

Układy mają ustaloną z góry liczbę Elementów (AS 4.4) komponowanych w choreografię do muzyki (Patrz: Appendix III).

Free Combination Routines są wykonywane jedynie w kategoriach wiekowych Youth oraz 12 and Under.

Choć wykonanie jest ważne we Free Combination Routine, Wrażenie Artystyczne jest sercem tego rodzaju Układu.

### 19.1. WYMAGANIA OGÓLNE

- Limit czasowy, zgodnie z ASAG 5, to 3:00 minuty.
- Układ może rozpocząć się na platformie startowej lub w wodzie, lub w obu tych miejscach naraz.
- Wszystkie następne części Układu muszą zaczynać się w wodzie.
- Nowa część rozpoczyna się w bardzo bliskiej odległości do poprzedniej części.
- Jak w przypadku wszystkich Układów, Coach Card musi przedstawiać Elementy i Przejścia zgodnie z wybraną kolejnością wykonania.
- Układ musi przedstawiać konkretny Temat, który musi być zadeklarowany na Coach Card.
- Co najmniej dwie (2) części muszą być wykonywane przez mniej niż trzech (2) zawodników, i co najmniej dwie (2) części muszą być wykonywane przez wszystkich zawodników.

Aby dwie lub więcej części zostały uznane jako wykonane przez mniej niż trzech zawodników, wszyscy pozostali zawodnicy muszą znajdować się w konkretnej pozie lub wykonywać inny ruch bez zakłócania akcji zawodników wykonujących te części. Nie ma wymogów w odniesieniu do czasu trwania części, ale sugerowane jest minimum trzy (3) sekundy. „Części” oznaczają różne sekcje Układu (z różną liczbą zawodników wykonujących je), które łącznie tworzą Free Combination Routine.

- Elementy przypisane do Free Combination Routine, jakie określono w Appendix III do AS Rules:
  - Kategoria Youth:
    - Cztery (4) acrobatic movements.
    - TYLKO 1 x Solo Hybrid, 1 x Duet Hybrid i 3 x Team Hybrids (wykonywane przez minimum czterech (4) zawodników).
  - Kategoria 12 & Under:
    - Trzy (3) acrobatic movements.

- TYLKO 1 x Solo Hybrid, 1 x Duet Hybrid i 3 x Team Hybrids (wykonywane przez minimum czterech (4) zawodników).
- Acrobatic Elements dla jakiegokolwiek grupy Acrobatics (wybór grupy jest dowolny) nie mogą mieć Declared Difficulty (DD) większej niż podana poniżej:
  - Grupa A – 2,65.
  - Grupa B – 2,60.
  - Grupa C – 2,45.
  - Grupa P – 2,50.

Należy się odnieść do World Aquatics Acrobatics Catalogue, aby zapoznać się z różnymi acrobatic movements i ich stopniami trudności. Stopnie trudności podlegają zmianom wprowadzanym przez World Aquatics, jeśli są one potrzebne.

Zamysłem Combination Routine jest swoboda, z ograniczonymi zasadami i regulacjami, przy zwróceniu szczególnej uwagi na Wrażenie Artystyczne i zmiany między częściami.

Termin „**zmiany**” odnosi się do przejścia z jednej części do kolejnej. Zmiany można traktować jako „klej”, który łączy elementy układanki w sposób płynny, tworząc spójną, harmonijną i artystycznie znaczącą całość, zgodną z zadeklarowanym Tematem. Intencją jest, aby Układ płynął i był logiczny, nie wymagając od Sędziów ani kamer telewizyjnych poszukiwania następnego zawodnika. Odległość między zawodnikami musi być dla nich bezpieczna, zwłaszcza podczas zmian zespołowych. Dodatkowo, oczywista odległość między zmianami oddziałuje na płynność Układu i, co za tym idzie, na ocenę Sędziów, a także może podlegać karze na podstawie decyzji Sędziego Głównego.

## 19.2. OCENIANIE UKŁADÓW FREE COMBINATION

Tak jak we wszystkich Układach, do oceny zasiadają dwa (2) panele po pięciu (5) Sędziów i wystawiają odpowiednie dla ich panelu noty:

3. Pierwszy panel: **Elementy**.
4. Drugi Panel: **Wrażenie Artystyczne**.

Dwie grupy (2) po trzech (3) Kontrolerów Technicznych muszą nadzorować rozgrywkę Free Combination Routines:

1. **Kontrolerzy Techniczni Trudności (DTCs)**, którzy sprawdzają liczbę i zadeklarowaną trudność Elementów oraz kolejność wykonania Przejść i Elementów.
2. **Kontrolerzy Techniczni Synchronizacji (STCs)**, którzy rejestrują liczbę i typ zaobserwowanych błędów synchronizacji (nierównych akcji).

### 19.2.1. Panel Elementów

Każdy Sędzia Panelu Elementów przyznaje jedną (1) notę za wykonanie każdego Elementu wymaganego dla Free Combination – Acrobatics oraz Hybrids.

Wykonanie to poziom doskonałości zademonstrowany dzięki mistrzostwu zawodnika w zakresie wysoce wyspecjalizowanych umiejętności.

Dla uzyskania ogólnych informacji na temat oceny wykonania Elementów należy odnieść się do sekcji o ocenianiu Elementów na początku tego rozdziału.

### 19.2.2. Panel Wrażenia Artystycznego

Każdy Sędzia Panelu Wrażenia Artystycznego przyznaje trzy osobne noty za następujące trzy (3) komponenty:

#### 1. Choreografia i Muzykalność

Choreografia to kreatywna umiejętność tworzenia Układu, który łączy w sobie komponenty artystyczne i techniczne. Obejmuje ona różnorodność i kreatywność w Hybrids oraz Transitions, kształt i zaprojektowanie Układu oraz splatanie ze sobą wszystkich ruchów, a także pokrycie pływalni.

Muzykalność obejmuje wykorzystanie i interpretację muzyki, wyrażenie nastroju muzyki, wykorzystanie struktury muzyki oraz synchronizację z muzyką. Jak dobrze zawodnik w każdej części interpretuje muzykę?

Każdy Układ musi być interpretacją konkretnego Tematu, który należy zadeklarować na Coach Card. Czy Temat ma sens? Czy Układ ogólnie pasuje do Tematu?

Zmiany są charakterystycznym elementem tego rodzaju Układu. Z tego względu Sędziowie powinni wziąć pod uwagę choreografię wokół zmian jako kluczowy element oceny Free Combinations:

- Sędziowie powinni zwrócić uwagę na różnorodność zmian. Czy zmiany zespołowe są wykonywane z udziałem różnej liczby zawodników?
- Czy w obrębie zmian używane są różnorodne ruchy? Czy zmiany między częściami są kreatywne i unikalne, czy przewidywalne? Czy obecny jest element zaskoczenia?

Sędziowie powinni również wziąć pod uwagę:

- Różnorodność i kreatywność ruchów. Lepsze występy będą zawierać energiczne, oryginalne, pomysłowe ruchy w częściach i zmianach.
- Czy zawsze ci sami zawodnicy wykonują części solo / duet / trio i najbardziej widowiskowe elementy, czy zmieniają się w różnych częściach.
- Liczbę i kolejność części. Czy jest zbyt wiele części, w związku z czym Sędziowie nie mają czasu na docenienie tego, co robią zawodnicy? Czy części z mniej niż trzema (3) zawodnikami są wplecione pomiędzy części zespołowe, CZY jest kilka części solo / duet z rzędu?
- Czy Układ płynie logicznie i pokrywa całą pływalnię, czy jest rozczłonkowany na części bez logicznego połączenia? Jak dobrze są splecione części. Wszystkie części powinny być połączone harmonijnie. Każda część powinna wydawać się potrzebna do tego, aby Układ stał się spójną całością.

- Czy Układ jest  płynny i jednolity, a każda część i wymiana wpisują się w niego gładko i dodają do ogólnego wrażenia z Układu. Czy każda część pasuje do całości.

## 2. Prezentacja

Należy rozważyć sposób, w jaki zawodnicy prezentują Układ widzom, pełne zapanowanie nad prezentacją Układu. W każdym fragmencie muzyki zawodnicy powinni prezentować PEŁNE ZAWŁADNIĘCIE PUBLICZNOŚCIĄ, przyciągając uwagę Sędziów. Oprócz zawodników aktualnie wykonujących część Układu, zawodnicy czekający również powinni sprawiać wrażenie zaangażowania w Układ i bycia jego częścią.

## 3. Przejścia

Sędziowie powinni wziąć pod uwagę artyzm i mistrzostwo różnorodnych i celowych ruchów, stylów pływackich i technik przemieszczania się, które łączą Elementy Układu. Brak kreatywności i różnorodności w Przejściach będzie miał negatywny wpływ na zmiany (zmiany ustawień na powierzchni, połączenia).

Sędziowie biorą także pod uwagę:

- Jak wygląda wykonanie przy zakończeniu jednej części i rozpoczęciu drugiej? Czy zmiana części jest płynna i czy druga część rozpoczyna się tam, gdzie pierwsza się skończyła?
- Jak wyraźne są ustawienia między zmianami?

### Skala Oceniania Zmian we Free Combination

Poniższa Skala Oceniania dla zmian powinna być brana pod uwagę przez Sędziów w ocenie Przejść (kiedy podczas Przejść następuje zmiana), jak również w ocenie Choreografii i Muzykalności.

Kategoria	Ocena	Opis
<b>Perfekcyjne / Bliskie Perfekcji / Doskonałe</b>	<b>9,0-10</b>	Zaskakujące zmiany, nieoczekiwane, efekt „wow”. Brak rozproszenia podczas zmian, a zawodnicy po prostu „znikają” po zakończeniu i „pojawiają się”, aby rozpocząć nową część.
<b>Bardzo Dobre</b>	<b>8,0-8,75</b>	Bardzo dobre i interesujące zmiany. Brak czasu oczekiwania, ale jest bardziej oczywiste, co się dzieje. Pewne rozproszenie wywołane przez zawodników w czasie zmiany.
<b>Dobre</b>	<b>7,0-7,75</b>	Dobre, ale dość przewidywalne zmiany. Minimalny czas oczekiwania. Zawodnicy mogą znajdować się w jednej części pływalni zbyt długo. Pewne rozproszenie wywołane przez zawodników podczas samej zmiany.
<b>Kompetentne</b>	<b>6,0-6,75</b>	Zwyczajne i przewidywalne zmiany z zauważalnym czasem oczekiwania. Zmiany części programów są rozpraszające dla ogólnego obrazu.
<b>Satysfakcjonujące</b>	<b>5,0-5,75</b>	Zmiany są zadowalające i proste, z długim czasem oczekiwania (Boost pod wodę wykonywany na zakończenie części lub czekanie pod wodą i wynurzenie się na rozpoczęcie kolejnej części). Poruszanie się do zmian i ze zmian jest niezgrabne.
<b>Z Brakami</b>	<b>4,0-4,75</b>	Zmiany nie wydają się łączyć Układu. Wyglądają jak oddzielne sekcje bez połączenia ze sobą nawzajem i z resztą Układu.

## 20. MIXED DUETS FREE

Wszystkie zasady, Panele i oceny Układów są takie same jak w konkurencji Women Duet Free.

Ocena Elementów jest taka sama jak w konkurencji Women Duet Free. Jest dziewięć (9) Elementów, które są oceniane przez Panel Sędziów Elementów, obejmują one:

- **Sześć (6) Hybrids**, z których jedna (1) musi zawierać Hybrid Connection (patrz: Introductory Guide for the Application of Declared Difficulty, aby uzyskać więcej informacji na temat Hybrid Connections), oraz
- **Trzy (3) Pair Acrobatics** (jeden (1) Lift, jeden (1) Throw / Jump i jeden (1) dowolny).

Układy muszą również zawierać **dwa (2) (lub więcej) Connected Surface Movements z przemieszczaniem**, które są uważane za Przejścia (dla oceny Elementów nie ma tu kary za dodatkowe Connected Surface Actions z przemieszczaniem). Te ruchy są oceniane tylko przez Panel Wrażenia Artystycznego.

Panel Wrażenia Artystycznego, tak jak w konkurencji Women Duet Free, oceni Mixed Duet Free pod kątem Choreografii i Muzykalności, Prezentacji i Przejść. W ramach tych ocen Sędziowie powinni wziąć pod uwagę unikalność zdolności zawodników do:

- Pokazania zarówno mężczyzny, jak i kobiety w **unikalnych interakcjach**.
- Reprezentacji ich **własnego stylu** prezentacji.
- Ustanowienia **wyraźnego połączenia** między zawodnikami podczas całego występu.
- Porywania i tworzenia **niezapomnianych chwil**.
- Wywarcia silnego **wpływu emocjonalnego** na widzów.
- **Uzupełniania siebie nawzajem**, z jednoczesną prezentacją siły, gibkości i mocy.

Mogą istnieć różnice w wielkości zawodników, ale nie powinny być one postrzegane jako problem, tylko jako okazja do rozwinięcia prezentacji uzupełniania siebie nawzajem.

Wreszcie, Mixed Duet Free pozwala na urozmaicenie kreatywnej i innowacyjnej strony programu, ale istotnym czynnikiem do wzięcia pod uwagę jest to, czy Układ jest dobrze zbalansowany. Układ powinien cechować się równowagą w dobranych komponentach, a choreografia powinna układać ruchy tak, aby Układ wydawał się kompletny i obejmował koncepcję mężczyzny i kobiety prezentujących dynamiczny, innowacyjny pokaz sztuki i sportu.

## 21. SŁOWNIK POJĘĆ DOTYCZĄCYCH UKŁADÓW

<b>Acrobatic movements</b>	Ogólna nazwa na Jumps, Throws, Lifts, Stacks, Platforms itp., które są wykonywane jako spektakularny pokaz umiejętności gimnastycznych i / lub wysokiego ryzyka i są osiągnane głównie przy pomocy innych zawodników. Należy się odnieść do Acrobatics Catalogue.
<b>Akcent</b>	Wyraźnie inny nacisk lub podkreślenie czegoś, często w kontraście do tego, co miało miejsce wcześniej. Nacisk jest zróżnicowany pod względem jego siły (mniejszej lub większej).
<b>Amplituda</b>	Wielkość, rozmiar, intensywność, pełność, obfitość, szerokość lub zakres.
<b>Asymetria</b>	Nierównowaga lub niewspółmierność w czasie, przestrzeni lub energii. Przeciwnieństwo symetrii, czyli ułożenia charakteryzującego się regularnością i zrównoważonymi proporcjami.
<b>Boost</b>	Szybkie wzniesienie się głową w górę z maksymalną ilością ciała ponad powierzchnią wody.
<b>Choreografia</b>	Sztuka komponowania i układania ruchu w spójną strukturę.
<b>Czynnik ryzyka</b>	Umiejętność, której prezentacja naraża zawodnika na gorsze wykonanie.
<b>Dynamiczność</b>	Energia lub wysiłek wykonania ruchu, wyrażony w zróżnicowanej jakości, intensywności, fakturze lub stopniach napięcia.
<b>Eggbeater Kick</b>	W pionowym ułożeniu ciała w pozycji siedzącej dolne kończyny poruszają się naprzemiennie, przy czym lewa noga porusza się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a prawa noga porusza się przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Technika Eggbeater Kick zapewnia ciągłą siłę wypychającą, umożliwiając zawodnikom utrzymanie głowy i górnej części ciała ponad wodą.
<b>Energia</b>	Wigor. Moc w działaniu. Intensywność ekspresji. Różne poziomy energii mogą być wyrażane poprzez jakość i intensywność ruchu oraz przez podkreślone działania i akcenty.
<b>Float</b>	Dwóch lub więcej zawodników połączonych w formację unoszącą się na powierzchni wody.
<b>Gibkość</b>	Zdolność do zginania lub wyginania, giętkość, zakres ruchu.
<b>Hybrid Figure</b>	Figura o mieszanym pochodzeniu lub kompozycji, inna niż te opisane w regulaminie.

<b>Intensywność</b>	Obecność większego lub mniejszego stopnia energii.
<b>Interpretacja muzyki</b>	Wyrażenie konceptu muzyki w przedstawieniu zawodnika(ów). Użycie muzyki.
<b>Jump</b>	To samo, co Stack, ale Featured Swimmer zostaje wyrzucony w powietrze w szczytowym momencie podnoszenia. Należy się odnieść do Acrobatics Catalogue.
<b>Kompleksowość</b>	Złożoność lub zawieranie różnorodnych komponentów.
<b>Kompozycja przestrzenna</b>	Wzajemne relacje przestrzenne zawodników oraz usytuowanie zawodników w przestrzeni, w której się poruszają.
<b>Kształt drogi po pływalni</b>	Trasa, którą zawodnik(-icy) podąża(-ją) w wodzie.
<b>Lift</b>	Należy się odnieść się do Acrobatics Catalogue.
<b>Moc</b>	Siła, potęga, prędkość. Tempo, w jakim wykonywana jest praca.
<b>Najbardziej widowiskowy element (ang. Highlight)</b>	Część lub detal Układu o istotnym znaczeniu lub budzący szczególne zainteresowanie. Zapamiętywalny moment.
<b>Oś boczna</b>	Rozciągająca się na boki od ciała, albo przez jego przekrój poprzeczny (np. biodra), albo istniejąca na zewnątrz ciała.
<b>Oś podłużna</b>	Centralna oś ciała biegnąca wzdłuż niego.
<b>Platform</b>	Należy się odnieść do Acrobatics Catalogue.
<b>Płynność</b>	Zdolność do poruszania się z łatwością, płynnie, bezszelestnie.
<b>Poziomy</b>	Wysoki / Średni / Niski – względem powierzchni wody. Innymi słowy, od wysokich boosts lub lifts do zanurzenia się pod wodę.
<b>Projekcja</b>	Komunikowanie publiczności znaczenia lub uczucia.
<b>Przejścia</b>	Akcje łączące Elementy, włącznie z różnymi technikami przemieszczania się, stylami pływakimi, kombinacjami Ballet Leg, akcjami z demonstracją gibkości na powierzchni wody, zmianami ustawień na powierzchni wody lub Pair Assisted Actions.
<b>Różnorodność</b>	Urozmaicenie, celowy dobór komponentów. Stan bycia różnym.
<b>Rytm</b>	Struktura wzorów ruchów w czasie. Puls lub takt muzyki.
<b>Siła</b>	Stan lub cecha bycia silnym, fizyczna siła.
<b>Skupienie</b>	Skoncentrowanie siły w celu zwiększenia projekcji intencji. Linia wzroku zawodnika. Dodaje znaczenia ruchowi.

<b>Sposób prezentacji</b>	Sposób, w jaki zawodnik prezentuje swój Układ publiczności i/lub Sędziom. Pełne zaangażowanie publicznością i przedstawieniem.
<b>Stabilność</b>	Odporność na zmiany, zwłaszcza nagłe zmiany. Stałość.
<b>Stack</b>	Należy się odnieść do Acrobatics Catalogue.
<b>Styl</b>	Osobisty lub charakterystyczny sposób prezentacji lub choreografii.
<b>Style pływackie</b>	Style pływackie. Kompletny ruch, który zawiera pociągnięcie rękami i odpoczynek oraz odpowiednie uderzenie stopami.
<b>Świadomość kinestetyczna</b>	Zdolność zawodnika do rozpoznawania relacji przestrzennych między częściami ciała.
<b>Synchronizacja</b>	Pływanie lub wykonywanie ruchów jednocześnie ze sobą nawzajem i z akompaniamentem.
<b>Techniki przemieszczania się</b>	Proces, w którym ciało używa ramion i/lub nóg do poruszania się przez wodę. Siła napędowa.
<b>Tempo</b>	Tempo lub prędkość.
<b>Throw</b>	Należy się odnieść do Acrobatics Catalogue.
<b>Trudność</b>	Cecha bycia trudnym do osiągnięcia.
<b>Układ</b>	Kompozycja składająca się ze stylów pływackich, Figur i ich części, oraz innych elementów, zaprojektowana do muzyki.
<b>Ustawienia</b>	Formacje utworzone poprzez przestrzenne relacje zawodników.
<b>Utrzymana wysokość</b>	Zdolność utrzymania stałego poziomu wysokości nad wodą.
<b>Utrzymany ruch</b>	Cecha ruchu, polegająca na jego płynności i braku akcentów, bez widocznego początku lub zakończenia, i sprawiająca wrażenie ciągłości przepływu energii.
<b>Wrażenie Artystyczne</b>	Efekt, obraz lub uczucie wywołane w wyniku demonstracji umiejętności i dobrego smaku zawodnika(-ów).
<b>Wykonanie</b>	Jakość przedstawienia zademonstrowanych umiejętności.
<b>Wyciągnięcie i napięcie</b>	Ilość, stopień lub zakres, w którym coś może być rozciągnięte do maksymalnej długości, przy użyciu siły mięśni, aby zwiększyć rozciągnięcie.

## ROZDZIAŁ IV. WYTYCZNE DLA SĘDZIÓW GŁÓWNYCH

### 22. WYTYCZNE OGÓLNE

Aby być efektywnym Sędzią Głównym w Pływaniu Artystycznym, kandydaci muszą zademonstrować następujące umiejętności:

- Znać zasady i umieć je stosować.
- Kierować się zdrowym rozsądkiem.
- Potrafić analizować przebieg zawodów przed nimi, w trakcie i po ich zakończeniu.
- Być dyplomatycznym we wszystkich interakcjach z Oficjalami, trenerami, zawodnikami i organizatorami.
- Umieć współpracować w środowisku zespołowym.
- Biegłe posługiwać się językiem angielskim jako oficjalnym językiem World Aquatics.
- Chętnie dzielić się wiedzą i pomagać w uczeniu się podczas całego wydarzenia.
- Zapewnić bezpieczeństwo zawodów.
- Posiadać umiejętności i kompetencje w zarządzaniu wydarzeniem sportowym.
- Stworzyć pozytywne środowisko i utrzymać spokojną i pełną szacunku atmosferę podczas wydarzenia.

Modyfikacje o charakterze technicznym mogą być wprowadzane przez World Aquatics na próbę podczas zawodów międzynarodowych.

W World Aquatics Rulebook **Rule AS 22** określa obowiązki i odpowiedzialności Sędziego Głównego na zawodach.

Na Igrzyskach Olimpijskich, Mistrzostwach Świata, Pucharze Świata w Pływaniu Artystycznym lub innych wydarzeniach World Aquatics pewne obowiązki Sędziego Głównego są wykonywane we współpracy z Komisją zgodnie z **GR 9.5**.

Na 48 godzin przed rozpoczęciem pierwszej konkurencji zawodów Sędzia Główny musi:

- mieć do dyspozycji wszystkie zasady dotyczące danych zawodów. Przepisy World Aquatics plus wszelkie modyfikacje przepisów na poziomie kontynentalnym, regionalnym i / lub narodowym dla danych zawodów. Sędzia Główny powinien dokładnie zapoznać się z nimi;
- mieć do dyspozycji wszystkich pracowników niezbędnych do zorganizowania i przeprowadzenia zawodów. W szczególności Sędzia Główny potrzebuje odpowiedniej liczby przeszkolonego personelu obsługującego pływalnię – Sędziów, Kontrolerów Technicznych, osób odpowiedzialnych za wyliczenia wyników (Chief Recorder), osób liczących czas, kierownika studia muzycznego, prezenterów, osób nagrywających wideo itp. Komitet organizacyjny zawodów powinien również wyznaczyć przebywającego na pływalni kierownika zawodów, który zajmie się kwestiami organizacyjnymi;
- mieć do dyspozycji całe niezbędne wyposażenie i materiały, w tym karty wyników, sprzęt muzyczny, sprzęt wideo, stopery, odpowiednie miejsca siedzące dla Sędziów, jeśli to możliwe, również

komputerowy system zarządzania wynikami, zestaw do losowania, stoły, krzesła, długopisy, podkładki do pisania itp.;

- mieć do dyspozycji zgłoszenia zawodników;
- upewnić się, że Komitet Organizacyjny zatwierdził prezentację multimedialną World Aquatics na spotkanie Kierowników Ekip i spotkanie Sędziów. Te spotkania odbywają się przed rozpoczęciem zawodów;
- otrzymać scenariusz przebiegu zawodów i upewnić się, że przeprowadzono próbę obiektu;
- upewnić się, że dostępne jest Wi-Fi wraz z hasłem do niego;
- upewnić się, że w pokoju spotkań Sędziów są dostępne ekran i projektor do wyświetlania prezentacji.

Organizatorzy zawodów powinni wyznaczyć łącznika, który będzie pracował z Sędzią Głównym w celu upewnienia się, że wszyscy Oficjele mają niezbędny sprzęt (np. tablice do przedstawiania not, podkładki do pisania, kartki do spisywania not itp.) i przekąski, w miarę potrzeby.

Sędzia Główny, we współpracy z Delegatem World Aquatics, Komisją i Ewaluatorami, sprawuje kontrolę nad wydarzeniem. Sędzia Główny egzekwuje decyzje grupy. Sędzia Główny sprawdza listę obecności i dostarcza Sędziom informacje logistyczne dotyczące konkurencji (np. czy jest przerwa, czy są jakieś wykreślenia z listy startów). Ewaluatorzy prowadzą wszystkie dyskusje panelu Sędziowskiego oraz spotkania informacyjne dla Sędziów.

Sędzia Główny jest odpowiedzialny za:

1. Nadzorowanie losowania kolejności dla zawodników wszystkich konkurencji.
2. Rejestrowanie zmian w składzie zawodników przed każdą konkurencją.
3. Sprawdzanie elektronicznego systemu punktacji.
4. Sprawdzanie wyników komputerowych.
5. Zapewnienie, że dostarczono program ewaluacji.
6. Upewnienie się, że Coach Cards zostały udostępnione Kontrolerom Technicznym i że Sędziowie mają rozpiski Układów dla każdej konkurencji.
7. Upewnienie się, że Sędziowie mają rozpiskę każdego Układu.
8. Komunikację z prezydentem, personelem medycznym, kierownikiem oprawy muzycznej i ratownikami.
9. Otrzymanie zmian w Coach Cards i zapewnienie ich przekazania do osób zajmujących się dokumentacją zawodów, Kontrolerów Technicznych, prezydentów, mediów i osób odpowiedzialnych za transmisję zawodów.
10. Zapewnienie, że Sędziowie wiedzą, jak obsługiwać sprzęt do wprowadzania not. Zaleca się wszystkim Sędziom, aby niezwłocznie podnieśli rękę, jeśli przypadkowo wprowadzą błędną notę. Noty Sędziów nie mogą być poprawiane po ich wyświetleniu na tablicy wyników.
11. Pomoc w nadzorowaniu i kierowaniu wszystkimi Oficjelaми we wszystkich sprawach związanych z przebiegiem zawodów.
12. Zapewnienie dostępności zestawów słuchawkowych do komunikacji między przeciwnymi stronami pływalni.

13. Upewnienie się, po zakończeniu wydarzenia, że poprawne oraz podpisane przez Sędziego Głównego wyniki są dostępne jak najszybciej, aby umożliwić organizatorom przeprowadzenie ceremonii wręczenia nagród bez opóźnienia. Upewnienie się, że kopie wyników są dostarczone Delegatowi World Aquatics, Komisji i Ewaluatorom.
14. Upewnienie się, że wszyscy wymagani Oficjele są na swoich miejscach na czas, aby przeprowadzić konkurencję.
15. Rozpoczęcie procedury protestowej zgodnie z **GR 9.2** – w przypadku formalnego protestu.
16. Udział w ćwiczeniach z Sędziami i Kontrolerami Technicznymi.
17. Zapewnienie obecności personelu medycznego przy brzegu pływalni przez cały czas trwania wydarzenia.
18. Poinformowanie Sędziów, Kontrolerów Technicznych, prezenterów, mediów i kierownika oprawy muzycznej o wszelkich wycofaniach zawodników z konkurencji.
19. Sygnalizację rozpoczęcia konkurencji.
20. Działanie w trakcie zawodów z pozycji umożliwiającej szybką i efektywną komunikację z całym personelem, a także z Delegatem World Aquatics i Komisją.

#### **Rewizja**

Jeśli wymagana jest rewizja wystąpienia z powodu potencjalnych kar za odchylenia w czasie lub wykorzystanie dna pływalni, Sędzia Główny powiadamia o tym prezentera, który następnie natychmiast ogłasza, że Układ jest obecnie poddawany rewizji.

Zaleca się, aby rewizje były przeprowadzane przez trzech (3) recenzentów z trzech (3) różnych Federacji Członkowskich.

Jeśli zespół recenzentów dojdzie do wniosku, że należy nałożyć karę, to Sędzia Główny powinien przypilnować, żeby wszystkie kary zostały nałożone. Prezenter ogłasza wyniki punktowe Układu wyłącznie po zakończeniu rewizji.

Proces rewizji Trudności lub Synchronizacji odbywa się zgodnie z Sekcją I (F): Kontrolerzy Techniczni (Trudność i Synchronizacja).

W przypadku wniosku o rewizję wniesionego przez Kontrolera Technicznego należy zastosować się do **AS 18.10** Wniosek o Rewizję Technical Controller (DTC / DATC / STC).

**AS 22.2. Sędzia główny jest odpowiedzialny za wszystkie zdarzenia na płycie pływalni i przebieg zawodów. Przepisy będą egzekwowane przez sędziego we współpracy z Delegatem / Komisją World Aquatics. W razie potrzeby może zasięgnąć opinii Ewaluatorów. Sędzia główny we współpracy z Delegatem / Komisją WA jest odpowiedzialny za rozstrzygnięcie kwestii spornych i podejmuje ostateczne decyzje dotyczące wydarzeń związanych z przebiegiem zawodów.**

**AS 22.3. Sędzia Główny musi być pewien, że wszyscy delegaci są na odpowiednich miejscach, aby zawody przebiegały bez zakłóceń. Sędzia Główny ustala przydziały sędziowskie i zapewnia dla sędziów opisy występu dla każdego programu.**

**AS 22.4. Po konsultacji z Komisją / Delegatem World Aquatics Sędzia Główny może wyznaczyć sędziów rezerwowych dla osób nieobecnych, niezdolnych do działania lub uznanych za nieskuteczne lub stronnice.**

Dla każdego wydarzenia powinien być wyznaczony co najmniej jeden Sędzia Rezerwowy. Sędziowie Rezerwowi muszą być obecni przed rozpoczęciem wydarzenia w pokoju spotkań Sędziów wraz z resztą wyznaczonego panelu, jak również muszą być gotowi do sędziowania.

Dodatkowo, aby zapewnić przestrzeganie zasad dotyczących konfliktu interesów Sędziów, Sędzia Główny ma prawo usunąć Sędziego z panelu, jeśli odkryje, że Sędzia nie ujawnił swojego konfliktu interesów. Sędziowie muszą przestrzegać Kodeksu Etyki World Aquatics, Sekcja I (G) (Konflikt Interesów). Jeśli Sędzia nie zadeklaruje swojego konfliktu interesów, Prezydent World Aquatics lub jeden z World Aquatics Executives może skierować sprawę do Panelu Etyki.

**AS 22.6. Sędzia Główny potwierdza gotowość zawodników i daje sygnał dla rozpoczęcia akompaniamentu. Sędzia Główny zatwierdza kary wynikające z naruszenia przepisów. Sędzia Główny i Delegat / Komisja World Aquatics zatwierdzają wyniki przed ogłoszeniem.**

Przed oficjalnym ogłoszeniem wyników Sędzia Główny oraz Delegat World Aquatics / Komisja muszą się upewnić, że wszystkie istotne informacje zostały uwzględnione (np. kary) i dokładnie przetworzone, a wszystkie wyniki zostały dokładnie zapisane i obliczone. Po sprawdzeniu wszystkiego Sędzia Główny podpisuje arkusze wyników, aby potwierdzić, że są poprawne. Jeśli ma być nałożona kara lub odjęcie punktów (od elementów wymaganych w Układach Technicznych), Sędzia musi upewnić się, że trener lub reprezentant tego zawodnika zostanie poinformowany w odpowiednim czasie, aby umożliwić mu złożenie protestu, jeśli chce to zrobić.

**AS 22.7. Sędzia Główny może interweniować w zawodach na każdym etapie, aby zapewnić przestrzeganie przepisów World Aquatics i rozpatruje wszystkie protesty we współpracy z Delegatem / Komisją World Aquatics związane z trwającymi zawodami.**

Gdy podczas wykonywania Układu wystąpi problem techniczny, Sędzia może zezwolić na jego ponowne wykonanie.

Wytyczne dotyczące czasu ponownego wykonania:

- Jeśli wykonano mniej niż połowę Układu, należy przeznaczyć czas na ponowne wykonanie po dwóch (2) kolejnych Układach (około 15 minut czasu na odpoczynek).
- Jeśli wykonano więcej niż połowę Układu, należy przeznaczyć czas na ponowne wykonanie po trzech (3) kolejnych Układach (około 20 minut czasu na odpoczynek).
- Jeśli oryginalny numer startowy był tuż przed przerwą, Układ może ponowić wykonanie jako pierwszy zawodnik po przerwie.

- Jeśli problem techniczny wystąpi podczas ostatniego Układu w konkurencji, Sędzia Główny powinien określić odpowiedni czas na odpoczynek (np. 10-15 minut, lub mniej, jeśli zawodnicy są gotowi) i poprosić Oficjeli, aby pozostali na swoich miejscach do czasu ponownego wykonania.
- Jeśli ponowne wykonanie ma nastąpić z powodu problemu technicznego, takiego jak awaria zasilania powodująca brak muzyki pod wodą, warunki pogodowe itp., Sędzia Główny powinien poinformować trenera osobiście, a Oficjeli i publiczność – za pośrednictwem prezentera.
- Układy Men Solo, Women Solo, Women Duet, Mixed Duet, Team Technical, Team Free, Free Combo lub Acrobatic Routine mogą być wykonane wcześniej, niż zaplanowano, na prośbę Sędziego Głównego. Zawodnicy będą mieli dwie (2) minuty na przygotowanie się, a następnie muszą wejść na platformę startową i być gotowi do startu.

**AS 22.8. Sędzia Główny powinien zalecić dyskwalifikację zawodnika za każde naruszenie przepisów, które osobiście zauważy, zgłaszając wykroczenie do Delegata / Komisji World Aquatics.**

**AS 22.9. Sędzia Główny musi być obecny na zebraniu Kierowników Ekip i upewnić się, że znana jest im logistyka zawodów, aby przebiegły one bez przeszkód.**

**AS 22.10. Sędzia prowadzi losowania podczas zebrań Kierowników Ekip. Losowania rozpoczną się po przesłaniu wszystkich arkuszy zgłoszeniowych do organizatora zawodów.**

Do losowania można użyć zatwierdzonych przez World Aquatics elektronicznych systemów losowań.

World Aquatics zaleca, że jeśli nie ma eliminacji w konkurencji technicznej (rozgrywany jest od razu finał), i jeśli zespół lub zawodnik losował jako pierwszy, to nie będzie losował jako pierwszy dla finału konkurencji dowolnej lub konkurencji akrobatycznej. Te same zasady dotyczą układów Solo, Duet oraz Mixed Duet.

W finałach konkurencji należy odnieść się do aktualnego World Aquatics Handbook. **AS 7, AS 1.**

**AS 22.11. Sędzia główny upewnia się, że World Aquatics utworzyła grupy czatu z grupą trenerów na zebraniu Kierowników Ekip oraz grup sędziów na odprawie sędziowskiej.**

## 23. STRESZCZENIE KAR ZA NARUSZENIA PRZEPISÓW Z APPENDIX II, III, IV ORAZ V, ZGŁOSZONYCH DO SĘDZIEGO GŁÓWNEGO PRZEZ DTC

TYP ODJĘCIA	UKŁADY TECHNICZNE	UKŁADY DOWOLNE	ACROBATIC ROUTINE	FREE COMBINATION	PRZEPIS DO ZAAPLIKOWANIA	NOTA (SĘDZIOWIE ELEMENTÓW)	ODEJMIJ OD
<b>DODATKOWY ELEMENT*</b> (Powyżej dozwolonej liczby w Układzie)	- 2 pkt za każdy	- 2 pkt za każdy	- 2 pkt za każdy Acro więcej niż 7	- 2 pkt za każdy	<b>AS 18.4</b>	BRAK noty (za dodatkowy Element)	Nota za Elementy
<b>OMINIĘTY ELEMENT</b> (Ominięcie jednego lub więcej wymaganych Elementów)	- 2 pkt za każdy (wyjątek dla Solo Hybrid)	BRAK	- 2 pkt za każdy Acro mniej niż 7	- 2 pkt za każdy ominięty Acro	<b>AS 18.7.4</b> <b>AS 18.8.1</b> <b>AS 18.9.2</b>	BRAK noty (za ominięty Element)	Nota za Elementy
<b>BRAK DODATKOWYCH WYMAGANYCH KOMPONENTÓW</b>		- 0,5 pkt za każdy (Mixed Duet i Youth Team)			<b>AS 18.5</b>	Nota	Nota za Wrażenie Artystyczne
<b>BŁĄD W DD ACROBATICS</b> (Niepoprawne zadeklarowanie lub wykonanie)	- 2 pkt za każdy (Team)			- 2 pkt za każdy	<b>AS 18.7.4</b> <b>As 18.8.2</b>	Nota	Nota za Elementy
<b>BŁĄD DOTYCZĄCY GRUP ACROBATICS</b> (Każde ominięcie wykonania jednej z czterech (4) grup Acrobatics)			- 2 pkt za każdy		<b>AS 18.9.2</b>	Nota	Nota za Elementy
<b>OMINIĘTA CONNECTED ACTION / CADENCE</b>	- 2 pkt (Mixed Duet, Team)				<b>AS 18.7.4</b>	Nota	Nota za Elementy
<b>DODATKOWE USTAWIENIE W KOLE</b>	- 2 pkt za każde więcej niż jedno (1) (Team)				<b>AS 18.7.4</b>	Nota	Nota za Elementy
<b>BŁĄD W KOLEJNOŚCI TRE #1-#5</b>	ZERO				<b>AS 18.7.2</b>	Nota	Nota za Elementy
<b>MIRROR ACTIONS</b>	- 0,5 pkt za każdą				<b>AS 18.7.3</b>	Nota	Nota za Elementy
<b>BŁĄD W KOLEJNOŚCI HYBRID &amp; ACRO</b> (Wykonane w złej kolejności względem ich deklaracji na Coach Card)	Base Mark (BM)	Base Mark (BM)	Base Mark (BM)	Base Mark (BM)	<b>AS 18.3</b> <b>AS 18.7.2</b>	BRAK noty Wyjątek: Acrobatic Routine (NOTA)	Nota za Elementy
<b>OMINIĘTE WYMAGANIA OGÓLNE #2,3,4,5,6 FREE COMBINATION</b>				- 2 pkt za każde	<b>AS 18.8.1</b>	Nota	Nota za Elementy

\* Liczba i opis wymaganych komponentów Układu są dostępne w Appendix II oraz Appendix III.

Należy zauważyć, że inne kary, w tym kary za niespełnienie wymagań dotyczących czasu układu i użycia dna pływalni (patrz: od AS 18.3.1 do 18.3.5), które nie są uwzględnione w powyższej tabeli, mogą zostać zaaplikowane.

## 23.1. NAGROMADZONE KARY

Przykłady nagromadzonych kar:

### Przykład 1:

W Acrobatic Routine wykonano tylko pięć (5) Acrobatics, w tym nie wykonano żadnego Acro z Grupy A. Skutkuje to trzema (3) naruszeniami przepisu **18.9.2**, a zatem trzy (3) kary zostaną nałożone na wynik punktowy:

- dwie (2) za wykonanie dwóch (2) Acro mniej, niż to wymagane (z jedną (1) karą za każdy brakujący Acro), oraz
- jedna (1) za brakującą Grupę A.

### Przykład 2:

W Mixed Duet Tech zawodnicy wykonują pięć (5) TRE, jedną (1) Hybrid i dwie (2) Pair Acrobatics. Brakuje Connected Action jako elementu Hybrid. Skutkuje to nałożeniem trzech (3) kar na wynik punktowy:

- jednej za naruszenie **AS 18.4** za jeden (1) dodatkowy Element (2 Pair Acrobatics), oraz
- dwóch za naruszenia **AS 18.7.3**: jednej (1) za brak jednej (2) Hybrid i jednej (1) za brak wykonania Connected Action.

## ROZDZIAŁ V. PROBLEMY MEDYCZNE W PŁYWANIU ARTYSTYCZNYM

### 24. CHOROBY W PŁYWANIU ARTYSTYCZNYM

#### 24.1. ASTMA

W Pływaniu Artystycznym na Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie w 2008 roku procent zawodników chorujących na astmę był drugi najwyższy ze wszystkich dyscyplin sportowych i wyniósł 21,2%. Ogólna częstotliwość występowania astmy we wszystkich dyscyplinach sportowych wyniosła 7,2%.

Spekulacje dotyczące przyczyny wysokiego rozpowszechnienia astmy w Pływaniu Artystycznym, jako dyscyplinie wytrzymałościowej, sugerują, że może to być wynik częstej ekspozycji płuc na alergeny środowiskowe podczas szybkiego i głębokiego oddychania podczas treningu wytrzymałościowego. Duży wpływ ma ekspozycja płuc na podrażniające chloraminy, produkty uboczne chloru. Częściowa odwracalność tych zmian wydaje się występować po zakończeniu kariery w sporcie. Konieczne jest przeprowadzenie dalszych badań w celu opracowania strategii minimalizacji lub redukcji szkodliwych skutków treningu dla układu oddechowego.

U profesjonalnego sportowca leczenie astmy jest ograniczone przepisami World Anti-Doping Association, ponieważ wiele leków przyjmowanych przez inhalację ( $\beta_2$ -mimetyków) jest zabronionych. Pilne zwrócenie uwagi na te wymagania jest niezbędne, aby uniknąć naruszenia przepisów antydopingowych. Należy zwrócić się o pomoc medyczną, jeśli zawodnik skarży się na przedłużający się napadowy kaszel, świszczący oddech, trudności w oddychaniu lub ucisk w klatce piersiowej.

#### 24.2. WZGLĘDNY NIEDOBÓR ENERGII W SPORCIE (RED-S)

Względny niedobór energii w sporcie (RED-S) to zespół kliniczny wynikający ze **względnego niedoboru energii**, co wpływa na wiele aspektów funkcji fizjologicznych i psychologicznych ponad cyklem menstruacyjnym i zdrowiem kostnym. IOC definiuje RED-S jako zespół, który

„Odnosi się do upośledzonego funkcjonowania fizjologicznego spowodowanego relatywnym niedoborem energii i obejmuje, lecz nie ogranicza się do, tempa metabolizmu, funkcji menstruacyjnej, zdrowia kości, odporności, syntezy białek i zdrowia sercowo-naczyniowego”.

RED-S jest spowodowany **niedoborem energii** relatywnym do równowagi między spożyciem energii a zużyciem energii w homeostazie (bijące serce, funkcje organizmu) + aktywnością fizyczną codziennego życia (chodzenie i poruszanie się) + aktywnością sportową.

Dostępność energii definiuje się jako dostarczenie energii minus zużycie energii. Zawodnik napotyka trudności, gdy jego ilość zużytej energii przewyższa dostarczoną energię. Może to wystąpić w wyniku zaburzeń odżywiania lub zaburzonego odżywiania. W niektórych przypadkach deficyt energetyczny może wystąpić nie ze względu na powyższe, tylko zwyczajnie ze względu na spożycie ilości substancji odżywczych niewystarczającej aby zaspokoić zapotrzebowanie energetyczne lub podczas przedłużonego wysiłku fizycznego.

Jednym z fizjologicznych efektów deficytu energetycznego jest zaburzona menstruacja, co obejmuje zakres różnych efektów od nieregularnego cyklu menstruacyjnego do całkowitego braku miesiączki (amenorrhea).

Innym skutkiem niedoboru energii jest zaburzenie zdrowia kości. Może się ono objawiać w różnym stopniu: od optymalnego zdrowia kości do postępującego zmniejszenia gęstości kości, znanego jako osteoporoza. W przypadku sportowców pierwszym objawem niezdrowej gęstości masy kostnej jest często złamanie przeciążeniowe kości. Może to pozostać niezauważone w Pływaniu Artystycznym podczas kariery sportowej z powodu stosunkowo niskiego obciążenia podczas treningu. Niemniej jednak, zdrowa gęstość masy kostnej jest konieczna, aby zapobiec problemom na późniejszych etapach życia. Inne układy ciała (np. odpornościowy, oddechowy) mogą również zostać dotknięte.

### **24.3. ZABURZENIA ODŻYWIANIA / ZABURZONE ODŻYWIANIE**

Literatura naukowa z zakresu medycyny sportowej jednoznacznie potwierdza, że sportowcy w sporcie o wysokim walorze estetycznym, takim jak Pływanie Artystyczne, są bardziej narażeni na rozwinięcie zaburzeń odżywiania lub zaburzonego odżywiania.

Z powodu natury oceniania Pływania Artystycznego występuje presja, aby zawodnicy byli szczupli i chudzi. W niektórych przypadkach może to prowadzić do klinicznego zaburzenia odżywiania lub zaburzonego odżywiania.

Zaburzenie odżywiania to diagnoza psychiatryczna charakteryzująca się zaburzeniem zachowań żywieniowych. Istnieją cztery (4) typy zaburzeń odżywiania: anoreksja nervosa, bulimia nervosa, zaburzenie z napadami objadania się (ang.: *binge eating disorder*) oraz inne określone i nieokreślone zaburzenia żywienia lub odżywiania (OSFED). Anoreksja nervosa cechuje się znacznym ograniczeniem spożycia jedzenia przy utracie masy ciała o 15% poniżej oczekiwanej normy. Pomimo tego sportowiec czuje się, jakby miał nadwagę, i obawia się przybrania na wadze. Bulimia nervosa charakteryzuje się powtarzającymi się cyklami napadów objadania się, po których następuje celowe pozbywanie się spożytego pokarmu (np. poprzez wymiotowanie). Osoby dotknięte bulimią zazwyczaj mają normalną wagę.

Zaburzone odżywianie ma miejsce, gdy występują nieprawidłowe nawyki żywieniowe, ale nie są one na tyle poważne lub nie występują na tyle długo, aby spełnić kryteria diagnostyczne zaburzenia odżywiania. Występowanie zaburzeń odżywiania w sportach estetycznych, które podkreślają znaczenie szczupłości, zostało oszacowane w literaturze naukowej na od 18% do 45%, w porównaniu do 5% dla ogólnej populacji. Chęć bycia szczuplejszym w celu poprawy wyników w sporcie zdaje się prowadzić do późniejszego rozwoju zaburzonego odżywiania. Dodatkowo, zaburzone odżywianie zdaje się być powodowane perfekcjonizmem, duchem rywalizacji, tolerancją na ból i postrzeganiem korzystnego wpływu utraty wagi na wyniki w sporcie.

Konsekwencje zaburzeń odżywiania są poważne i wpływają zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne sportowca. Skutki psychiczne obejmują depresję, lęk i niskie poczucie własnej wartości. Skutki fizyczne zaburzeń odżywiania dotyczą wszystkich układów ciała. Osoby dotknięte zaburzeniami odżywiania mają statystycznie sześciokrotnie większą śmiertelność, przy wysokim wskaźniku samobójstw. Prognoza długoterminowej rekonwalescencji po zaburzeniach odżywiania jest niepewna. Zaburzenia zdrowia tego typu są poważnym problemem dla sportowców w sportach estetycznych i artystycznych.

#### **Zajmowanie się zaburzeniami odżywiania**

W przyjaznym otoczeniu sportowiec jest bardziej skłonny zaakceptować wsparcie i zminimalizować ryzyko postępującej choroby. Inna inicjatywa, która może pomóc we wczesnych stadiach zajmowania się sportowcem cierpiącym na anoreksję, to psychoterapia prowadzona przez wyszkolonego psychiatrę / psychologa sportowego. Zalecane jest również udzielenie porady żywieniowej i ustanowienie stałych celów

wagowych we współpracy z lekarzem zespołu. Zaleca się także prewencję poprzez wrażliwe i prywatne pomiary składu ciała oraz przez inicjatywy edukacyjne.

#### **24.4. HIPOKSJA**

Długotrwałe wstrzymywanie oddechu niesie ze sobą ryzyko hipoksji (niedotlenienia krwi). W połączeniu z aktywnością fizyczną w środowisku podwodnym pojawia się możliwość utraty przytomności, co stanowi istotne zagrożenie. Dostępne dane medyczne jednoznacznie wskazują, że kombinacja przedłużonego wstrzymywania oddechu (ponad 45 sekund) i intensywnej aktywności fizycznej może mieć poważne konsekwencje medyczne. Utrata przytomności pod wodą jest sytuacją ewidentnie poważną i potencjalnie zagrażającą życiu.

Hiperwentylacja (nadmierne oddychanie) przed zawodami również zwiększa ryzyko utraty przytomności i powinna być aktywnie odradzana. Hiperwentylacja obniża poziom dwutlenku węgla we krwi, tym samym tłumiąc ważny bodziec dla normalnego oddychania.

W Pływaniu Artystycznym wykazano występowanie hipoksji, co wywołało zdziwienie osób zaangażowanych w sport w przeszłości, ponieważ w tamtym czasie w Układach kładziono nacisk na długie wstrzymywanie oddechu. Od tamtego czasu ogólny styl Pływania Artystycznego zmienił się na bardziej akrobatyczny i artystyczny, z naciskiem na wykonanie i z mniejszym naciskiem na wstrzymywanie oddechu. Choć hipoksja jest teraz rzadka, trenerzy powinni być świadomi tego zjawiska i zapobiegać przedłużonemu wstrzymywaniu oddechu.

## 25. URAZY W PŁYWANIU ARTYSTYCZNYM

### 25.1. BARK

W Pływaniu Artystycznym najczęstszą przyczyną urazów układu mięśniowo-szkieletowego jest ich nadmierne użycie. Zawodnik trenuje swoją kondycję sercowo-naczyniową, pływając stylem dowolnym. Oprócz tego rodzaju treningu zawodnik wykonuje także powtórzenia elementów Pływania Artystycznego, takie jak ruchy ramion w Układach, wiosłowanie rękami do pionu z podniesieniami i wyskokami oraz trening na łądzie i liczenie Układów na łądzie. Te czynności powtarzają się przez kilka godzin, często codziennie. Wszystkie te powtarzane ruchy mogą z czasem prowadzić do mikrourazów mięśni stożka rotatorów barku. Innym skutkiem nadmiernego użycia może być ściskanie zapalonych struktur tkanek miękkich barku, takich jak kaletka podbarkowa.

Gibkość i zrównoważona siła mięśni są koniecznymi wymaganiami do osiągnięcia sukcesu w Pływaniu Artystycznym.

Zawodnik z urazem barku będzie skarżył się na ból podczas podnoszenia ręki z dala od ciała lub poruszania barkiem. Ból będzie eskalował do intensywności, przy której zawodnik nie będzie w stanie kontynuować treningu.

#### Zajmowanie się bólem barku u pływaków artystycznych

Skuteczne postępowanie w przypadku bólu barku wymaga w każdym przypadku współpracy pomiędzy zawodnikiem, trenerem, lekarzem i innymi specjalistami do spraw opieki zdrowotnej. Postępowanie rozpoczyna się od dokładnej diagnozy klinicznej, która jest głównym zadaniem lekarza sportowego. Dla zidentyfikowania rozmaitych przyczyn bólu barku może być konieczne przeprowadzenie pełnego badania klinicznego wraz z badaniem ultrasonograficznym, rezonansem magnetycznym lub tomografią komputerową.

Wczesne i konserwatywne postępowanie obejmuje odpoczynek od wszelkich aktywności wywołujących ból lub prowokujących ruch barku. Zawodnik może nadal uczestniczyć w treningach i wykonywać trening nóg lub inne ćwiczenia na łądzie. Powinno się również zastosować masaże lodem i inne metody fizjoterapeutyczne. Korekcja problemów technicznych może wymagać analizy wideo i wiedzy biomechanicznej oraz oczywistego wkładu trenera. Komunikacja między lekarzem, zawodnikiem i trenerem jest niezbędna.

Zawodnik może utrzymywać sprawność kondycyjną podczas rehabilitacji poprzez wprowadzenie różnorodnych aktywności treningowych do programu rehabilitacji. Na przykład, przy należyтым odpoczynku dla dotkniętego barku, odpowiednie alternatywy ćwiczeń to jazda na rowerze, jogging i ćwiczenia nóg (np. dynamiczne kopnięcia).

Powrót do uprawiania sportu wymaga odzyskania pełnej i bezbolesnej ruchomości barku. Jeśli zaniedba się rehabilitację lub pozostawi błędy w technice sportowca, które doprowadziły do urazu, to powrót objawów, bólu i ograniczonej ruchomości będzie tylko kwestią czasu.

### 25.2. KRĘGOSŁUP ŁĘDŹWIOWY

Przez szybkie ruchy mechaniczne, które można zaobserwować w konkurencjach Team i Duet w Pływaniu Artystycznym, kręgosłup lędźwiowy zawodnika jest szczególnie podatny na urazy. Uraz kręgosłupa lędźwiowego uważa się za spowodowany powtarzającym się i szybkim wyginaniem pleców. Unikalne

elementy w Pływaniu Artystycznym, które dodatkowo obciążają kręgosłup lędźwiowy, to Rocket-Boost i Knight Position. Błędy w treningu mogą spowodować rozwinięcie dysfunkcji lędźwiowej i należy je uwzględnić podczas oceny przyczyny urazu u zawodnika i opracowywania planu leczenia. Błędy te obejmują nadmierne powtórzenia, eksplozywne prędkości, wyginanie pleców z rotacją, nadmierne wygięcia pleców, niewystarczający trening neuromięśniowy, słabą stabilność rdzenia i postawy ciała, niewystarczającą gibkość oraz przedwczesne przechodzenie do umiejętności o wyższym ryzyku.

Istnieje wiele urazów, jakie mogą wystąpić w obrębie kręgosłupa lędźwiowego. Obejmują one zakres od naciągnięć i przepracowania mięśni do poważniejszych urazów, takich jak złamania stresowe kręgosłupa (kręgozmyk) lub ubytki neurologiczne wymagające pilnej interwencji medycznej. Zawodnik skarżący się na ból lędźwiowy powinien skonsultować się z lekarzem. Pełne badanie medyczne wraz z odpowiednimi badaniami obrazowymi zaleconymi przez lekarza są niezbędne do dokładnej diagnozy i opracowania planu leczenia.

### **25.3. KOLANO**

Podobnie jak pływak stylem klasycznym i zawodnik polo wodnego, zawodnik Pływania Artystycznego jest podatny na urazy spowodowane przewlekłym przetrenowaniem kolana. Może to być przypisane umiejętności Eggbeater Kick. Stopniowe wprowadzanie trudniejszych ćwiczeń z użyciem Eggbeater Kick stanowi fundament treningu mającego na celu rozwinięcie siły i umiejętności.

Zawodnik może zgłaszać ból po stronie przyśrodkowej lub przedniej stawu kolanowego. Ból po stronie przyśrodkowej może być wynikiem przeciążenia struktury przedziału przyśrodkowego stawu kolanowego, spowodowanego ułożeniem kolana podczas Eggbeater Kick. Ból po stronie przedniej stawu kolanowego wynika z nieprawidłowego ruchu rzepki w bruzdzie międzyłytkiowej kości udowej. Zawodnik będzie skarżył się na sztywność po odpoczynku i ból przedniej części kolana podczas klęczenia i korzystania ze schodów. Ból może być nasilony przez Eggbeater Kick na późniejszych etapach.

Ból kolana u zawodnika Pływania Artystycznego najczęściej można skutecznie wyleczyć bez interwencji chirurgicznej. Dostosowanie czasu trwania i intensywności Eggbeater Kick do urazu zawodnika podczas treningu jest konieczne. Ćwiczenia na rowerze w celu poprawy kondycji podczas rehabilitacji są preferowane ponad jogging, który może nasilić urazy kolana.

### **25.4. WSTRZĄS MÓZGU**

W ostatnich latach w Pływaniu Artystycznym jest kładziony nacisk na rozwijanie umiejętności akrobatycznych o wysokim ryzyku, zwłaszcza w Układzie Team.

Mózg to złożony narząd, który nie reaguje dobrze na urazy. Często gojenie się mózgu nie zachodzi tak przewidywalnie, jak w przypadku urazów kości czy mięśni. Ta nieprzewidywalność może prowadzić do trudności w wykrywaniu, leczeniu i powrocie do zdrowia po wstrząsie mózgu.

Wstrząs mózgu:

1. Stanowi zakłócenie funkcjonowania mózgu spowodowane zewnętrzną siłą (np. uderzenie), ORAZ
2. Objawia się jako zmiana skupienia uwagi lub zmiana stanu umysłowego, ORAZ
3. Jest diagnozowany klinicznie jako pojawienie się nowych lub pogorszenie się szeregu ewoluujących objawów i symptomów, które są spowodowane zarówno przez czynniki wewnętrzne, jak i zewnętrzne.

Uwaga: w celu osiągnięcia poprawnej diagnozy powyższe objawy **nie mogą** wynikać z działania narkotyków, alkoholu, innych leków, albo być spowodowane innymi urazami, leczeniem innych urazów, ani innymi czynnikami, takimi jak uraz psychiczny, bariera językowa czy współistniejące problemy zdrowotne.

Istnieje kilka często obserwowanych cech wstrząsu mózgu, opisanych w sposób obejmujący kliniczne, patologiczne i biomechaniczne pojęcia, które mogą być użyte do określenia charakteru urazu głowy i ustalenia, czy jest to wstrząs.

1. Wstrząs mózgu może być spowodowany bezpośrednim uderzeniem w głowę, twarz, szyję lub w jakąkolwiek inną część ciała z przekazaniem „impulsywnej” siły do głowy.
2. Wstrząs mózgu zazwyczaj prowadzi do szybkiego wystąpienia krótkotrwałych zaburzeń funkcji neurologicznych, które następnie znikają same.
3. Wstrząs mózgu skutkuje zróżnicowanym zestawem objawów klinicznych, które mogą, ale nie muszą obejmować utraty przytomności. Ustępowanie klinicznych i kognitywnych objawów zazwyczaj przebiega sekwencyjnie. Mimo to warto zauważyć, że w małym odsetku przypadków objawy pourazowe mogą występować przez dłuższy czas.
4. Wstrząs mózgu nie prowadzi do nieprawidłowości w standardowych, ustrukturyzowanych badaniach metodami neuroobrazowania.

Rozpoznanie wstrząsu mózgu powinno być brane pod uwagę przez trenerów w przypadku zawodnika, który doznał uderzenia w głowę, jeśli u tego zawodnika występują którekolwiek z poniższych:

1. Symptomy – somatyczne (np. ból głowy), poznawcze (np. uczucie zamroczenia) i / lub emocjonalne.
2. Fizyczne objawy (np. utrata przytomności, amnezja).
3. Zmiany behawioralne (np. pływanie w niewłaściwym kierunku).
4. Upośledzenie poznawcze (np. spowolniony czas reakcji).
5. Zaburzenia snu (np. senność).

Zawodnik, u którego podejrzewa się wstrząs mózgu, powinien natychmiast skonsultować się z lekarzem. Powrót do treningów powinien nastąpić pod nadzorem medycznym i tylko wtedy, gdy zawodnik jest całkowicie wolny od objawów i przeszedł stopniowy program zwiększania wyzwań poznawczych („return to learn” lub „return to work”), a następnie – po stopniowy program zwiększania aktywności fizycznej („return to play”), bez ponownego wystąpienia objawów.

## ROZDZIAŁ VI. WYTYCZNE DO ODPOWIEDNIEGO ZACHOWANIA SIĘ NA ZAWODACH

### 26. WYTYCZNE OGÓLNE

Trenerzy i inni członkowie personelu drużyny sportowej powinni:

- dawać przykład zachowania i ubioru, jakie chcieliby, aby ich zawodnicy zaadoptowali;
- akceptować odpowiedzialność za zachowanie swoich zawodników;
- okazywać szacunek sobie nawzajem oraz personelowi wszystkich konkurencji;
- w pełni współpracować z organizatorami i Oficjelnymi zawodów podczas treningów i konkurencji.

Aby utrzymać niezależność i bezstronność, Sędziowie World Aquatics, World Aquatics Technical Controllers oraz Ewaluatorzy World Aquatics nie mogą nosić strojów swojej Federacji Członkowskiej ani żadnych ubrań wskazujących na ich przynależność do Federacji Członkowskiej lub kraju Federacji Członkowskiej.

## 27. ZACHOWANIE PODCZAS TRENINGÓW

Trenerzy powinni stosować się do wytycznych dotyczących procedur treningowych dostarczonych im przez zarząd zawodów i upewnić się, że ich zawodnicy opuszczą pływalnię wraz z zakończeniem ich czasu na trening.

Trening z muzyką:

- czasie przeznaczonym na trening z muzyką dla konkretnego trenera ma on prawo odmówić innym drużynom dostępu do pływalni.
- Jeśli trener chce skorzystać z pływalni w czasie przeznaczonym dla innej drużyny, musi poprosić o zgodę trenera tej drużyny i postępować zgodnie z podjętą przez niego decyzją.
- Gdy drużyna korzysta z pływalni w czasie przeznaczonym na trening z muzyką innej drużyny, może to być tylko w celu ćwiczenia Figur i / lub Elementów Układu, które nie wymagają słyszalnego oznaczania czasu (np. „stukania”) i nie przeszkadzają w użyciu pływalni przez drużynę trenującą z muzyką.

Trening bez muzyki:

- Podczas otwartych treningów zaplanowanych dla konkretnej konkurencji trenerzy powinni mieć na pływalni tylko zawodników startujących w tej konkurencji. Na przykład, tylko zawodnicy Solo pływają podczas czasu treningowego przeznaczonego dla konkurencji Solo.
- „Uderzanie” lub „stukanie” nie jest dozwolone w żadnym momencie.
- Należy zapytać zarząd wydarzenia o pozwolenie na użycie niezagospodarowanej pustej pływalni lub pustej przestrzeni pomiędzy konkurencjami.

Trening dla konkurencji Figur:

- Gdy czas treningu jest podzielony ze względu na dużą liczbę startujących zawodników, decyzje zarządu wydarzenia muszą być szanowane. Zawodnicy mogą ćwiczyć tylko w tym zakresie czasu i części pływalni, do których są przypisani.

## 28. ZACHOWANIE PODCZAS ZAWODÓW

Cały personel drużyn sportowych powinien trzymać się z daleka od stanowiska oprawy muzycznej, stanowisk osób przechowujących wyniki oraz paneli Sędziów. Sędzia Główny zapewnia, że trenerzy i drużyny pozostają w wyznaczonych obszarach przez całą konkurencję, aby zapewnić płynny przebieg wydarzenia.

Trenerzy i cały personel drużyn muszą przebywać w specjalnie wyznaczonych obszarach dla drużyn.

Aplauz po występie powinien być wykonany w odpowiedni sposób. Krzyki i piski jako wyrazy entuzjazmu i wsparcia dla przyjaciół lub kolegów z drużyny mogą być irytujące dla widzów, rozpraszające dla Sędziów i mogą mieć negatywny wpływ na atmosferę, jaką występujący starają się stworzyć. Akceptowalny aplauz zależy od uznania Sędziego Głównego.