

SETTORE NUOTO ARTISTICO

REGOLAMENTO TECNICO – PRINCIPALI MODIFICHE 2023-2024

Indice

Appendice I - Posizioni e movimenti di base	2
Esercizi Obbligatori 2023/24 - Cat. Ass./Jun.	14
Esercizi Obbligatori 2023/24 - Cat. Rag.	24
Esercizi Obbligatori 2023/24 - Cat. Es.A	31
Guida per la dichiarazione delle difficoltà	37
Tabella per il calcolo delle difficoltà negli ibridi	62
Guida per la valutazione della sincronia	65
Tabella per la nuova costruzione delle routines.....	73
Catalogo per i movimenti acrobatici.....	75
Acrobatica a coppie	273
Quick reference - movimenti acrobatici.....	294
Quick reference - spinte a coppie.....	311

APPENDICE I

POSIZIONI DI BASE

In tutte le posizioni di base:

- a) la posizione delle braccia è facoltativa
- b) i piedi e le caviglie devono essere in estensione
- c) le gambe, il busto ed il collo sono completamente estesi, tranne nei casi diversamente specificati
- d) i disegni sono solo una guida. Se ci fossero differenze fra i disegni e la descrizione scritta, fa fede la versione scritta in Inglese.

1. POSIZIONE SUPINA

Il corpo in estensione con il viso, il petto le cosce e i piedi in superficie. La testa (in particolare le orecchie), le anche e le caviglie in allineamento orizzontale.



2. POSIZIONE PRONA

Il corpo in estensione con la testa, il dorso, i glutei ed i talloni in superficie. Il viso, a meno che non sia diversamente specificato, può essere fuori o dentro l'acqua.

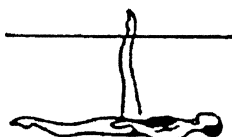


3. POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO

- a. **in Superficie:** Il corpo in **Posizione Supina**. Una gamba distesa e perpendicolare alla superficie.



- b. **in Immersione:** La testa, il busto e la gamba orizzontale paralleli alla superficie. L'altra gamba perpendicolare alla superficie, con il livello dell'acqua fra il ginocchio e la caviglia.



4. POSIZIONE DI FENICOTTERO

a. in Superficie

Una gamba in estensione perpendicolare alla superficie. L'altra gamba flessa con la metà del polpaccio all'altezza della gamba in verticale, il piede, lo stinco

e il ginocchio asciutti e paralleli alla superficie. Il viso in superficie.



b. in Immersione

Il busto, la testa, la tibia della gamba flessa paralleli alla superficie. Tra il busto e la gamba in estensione si deve mantenere un angolo di 90°. Il livello dell'acqua deve essere tra il ginocchio e la caviglia della gamba distesa.



5. POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO DOPPIA

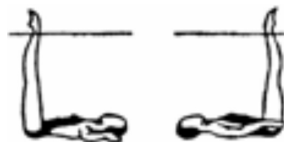
a. in Superficie

Le gambe unite e in estensione perpendicolari alla superficie. La testa in linea con il tronco, viso in superficie.



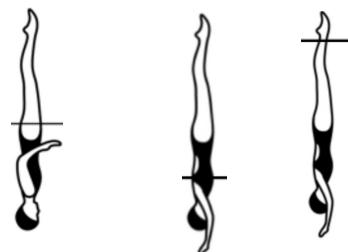
b. in Immersione

Il tronco e la testa paralleli alla superficie. Tra il busto e le gamba in estensione si deve mantenere un angolo di 90°. Il livello dell'acqua deve essere tra le ginocchia e le caviglie delle gambe in estensione.



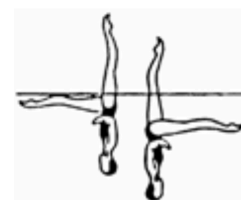
6. POSIZIONE VERTICALE

Il corpo in estensione, perpendicolare alla superficie, le gambe unite la testa rivolta verso il fondo. La testa (in modo particolare le orecchie), le anche e le caviglie in linea.



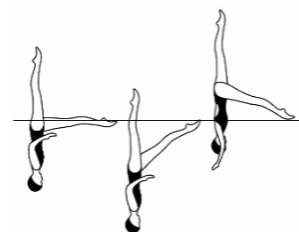
7. POSIZIONE DI GRU- questa posizione non è attualmente utilizzata in alcuna Figura FINA

Il corpo in estensione in **Posizione Verticale**, con una gamba in estensione in avanti a formare un angolo di 90° con il corpo.



8. POSIZIONE CODA DI PESCE

Il corpo in estensione in **Posizione Verticale** con una gamba distesa in avanti. Il piede della gamba frontale è in superficie, indipendentemente dall'altezza delle anche.



9. POSIZIONE RAGGRUPPATA (TUCK)

Il corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia.



10. POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI

Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo di 90°. Gambe unite e in estensione. Il busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea.



11. POSIZIONE CARPIATA INDIETRO

Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo acuto di 45° o minore. Le gambe unite e in estensione. Il busto in estensione, il dorso piatto la testa in linea.



13. POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE

La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. Le gambe sono unite e in superficie.



14. POSIZIONI DI GAMBA FLESSA

Il corpo può essere in **Posizione : Supina, Prona, Verticale** o in **Arco**.

La gamba flessa ha la punta del piede a contatto con la parte interna della gamba in estensione.

Nella **posizione supina** e in quella di **arco in superficie**, la coscia deve essere perpendicolare alla superficie.

a- POSIZIONE GAMBA FLESSA IN POSIZIONE PRONA:

il corpo in estensione in **Posizione Prona**, la punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in estensione. A meno che non sia diversamente specificato il viso può essere sia fuori che dentro l'acqua.



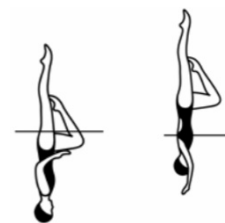
b- GAMBA FLESSA IN POSIZIONE SUPINA:

il corpo in estensione in **Posizione Supina**. La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie.



c- VERTICALE GAMBA FLESSA:

il corpo in estensione in **Posizione Verticale** con la punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in verticale.



d- GAMBA FLESSA IN SUPERFICIE:

il corpo inarcato con le anche, le spalle e la testa sulla linea verticale. La coscia della gamba flessa è perpendicolare alla superficie.



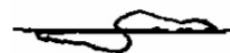
15. POSIZIONE DI TUB

Le gambe flesse ed unite, i piedi, gli stinchi e le ginocchia in superficie e parallele all'acqua. Le cosce perpendicolari. La testa in linea con il tronco e il viso in superficie.



16 - POSIZIONE DI SPACCATA

Le gambe sono divaricate uniformemente in avanti e indietro. Le gambe sono parallele alla superficie. La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche, le spalle e la testa su una linea verticale. Un angolo di 180° tra le gambe in estensione (spaccata piatta) con l'interno di ciascuna gamba allineata, in direzione opposta, su di una stessa linea orizzontale, indipendentemente dall'altezza delle anche.



a- Posizione di Spaccata

Le gambe sono "asciutte" alla superficie



b- Posizione di Spaccata Sollevata

Le gambe sono sollevate dalla superficie.



17. POSIZIONE DI CAVALIERE

La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa sulla linea verticale. Una gamba è in estensione in verticale, l'altra è distesa dietro in superficie, il più possibile vicino alla linea orizzontale.



18. VARIANTE DELLA POSIZIONE DI CAVALIERE

La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa sulla linea verticale. Una gamba è in distesa in verticale, l'altra è flessa dietro al corpo con il ginocchio in superficie a formare un angolo di 90° o minore. La coscia e la tibia paralleli alla superficie.



19. POSIZIONE DI CODA DI PESCE LATERALE

Il corpo in estensione in **Posizione Verticale**, con una gamba distesa lateralmente con il piede in superficie, indipendentemente dall'altezza delle anche.

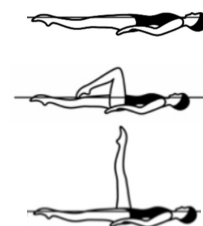


APPENDICE I

MOVIMENTI DI BASE

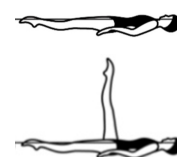
1. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO

Iniziare dalla **Posizione Supina**. Una gamba deve rimanere costantemente in superficie. La punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione fino ad assumere la **Posizione di Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende, senza spostamento della coscia, fino ad assumere la **Posizione di Gamba di Balletto**.



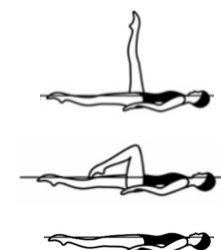
1B. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO TESA

Dalla **Posizione Supina** una gamba si solleva distesa fino alla **Posizione di Gamba di Balletto**.



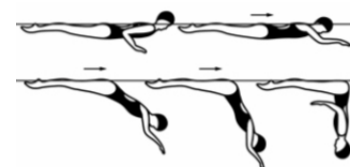
2. PER ABBASSARE UNA GAMBA DI BALLETO

Dalla **Posizione di Gamba di Balletto**, si flette la gamba di balletto senza spostamento della coscia fino alla **Posizione Supina Gamba Flessa**. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la **Posizione Supina**.



3. PER ASSUMERE LA POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI

Dalla **Posizione Prona** con il viso immerso, il busto si muove verso il basso per assumere la **Posizione Carpiata in Avanti**. I glutei, le gambe e i piedi scivolano sulla superficie fino a quando le anche arrivano ad occupare lo spazio occupato precedentemente dalla testa.



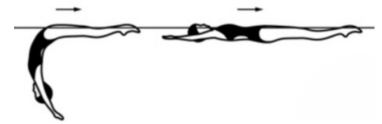
4. DALLA POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI DOPPIA GAMBA DI BALLETO IN IMMERSIONE

Mantenendo la **Posizione Carpiata in Avanti**, il corpo ruota in avanti su un asse laterale in modo che i glutei, le gambe ed i piedi si spostano, in avanti, verso il basso. Le anche, in un quarto di rotazione, andranno ad occupare la posizione precedentemente occupata dalla testa, così da assumere la **Posizione di Doppia Gamba di Balletto in Immersione**.



5. MOVIMENTO DI ARCO FINALE PER ASSUMERE LA POSIZIONE SUPINA

Dalla **Posizione di Arco in Superficie**, le anche il petto e il viso affiorano in sequenza nello stesso punto con un movimento di scivolamento in avanti, per raggiungere la **Posizione Supina**, fino a quando la testa non occuperà il posto che avevano le anche all'inizio del movimento.



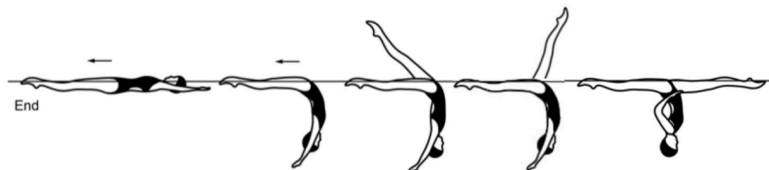
6. PASSI DI USCITA

Questi movimenti partono in **Posizione di Spaccata** tranne nei casi diversamente specificati nella descrizione della figura. Le anche rimangono ferme mentre una gamba si solleva descrivendo un arco sulla superficie per raggiungere la gamba opposta.



a. Passo di Uscita in Avanti

La gamba frontale si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la **Posizione di Arco in Superficie** e, con un movimento continuo, si esegue un *Movimento Finale da Arco alla Posizione Supina*.



b. Passo di uscita indietro

La gamba posteriore si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie fino a raggiungere la gamba opposta ed assumere la **Posizione Carpiata in Avanti** e, con un movimento continuo il corpo si distende, scivolando in direzione dei piedi, fino ad assumere la **Posizione Prona**. La testa affiora nello stesso posto occupato precedentemente dalle anche.



7 - ROTAZIONE DI CATALINA

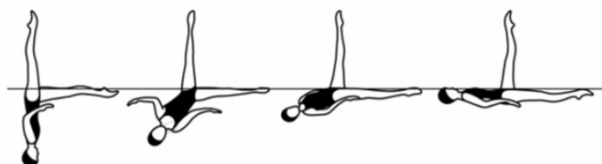
Dalla **Posizione di Gamba di Balletto** si inizia una rotazione del corpo. La testa, le spalle e il tronco iniziano la rotazione vicino alla superficie contemporaneamente alla discesa, senza alcun movimento laterale per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba verticale rimane perpendicolare alla superficie mentre il piede della gamba orizzontale rimane sulla superficie durante tutta la rotazione. *La rotazione di catalina*

inizia dalla **Posizione di Gamba di Balletto** tranne nei casi diversamente specificati.



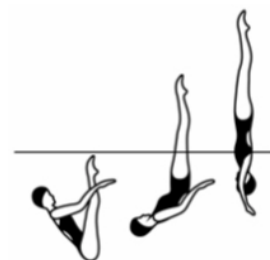
8 - ROTAZIONE DI CATALINA ROVESCciata

Dalla **Posizione di Coda di Pesce** si ruotano le anche mentre il busto sale verso la superficie, senza alcun spostamento laterale, per assumere la posizione di **Gamba di Balletto**. La gamba verticale rimane perpendicolare alla superficie mentre il piede della gamba orizzontale rimane sulla superficie durante tutta la rotazione.



9 - THRUST

Dalla **Posizione Carpiata Indietro** in Immersione, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento ascendente molto rapido delle anche e delle gambe mentre il corpo si srotola per assumere la **Posizione Verticale**. È desiderata la massima altezza.



TOLLERANZA nei THRUST

La possibilità di ammettere una deviazione nei Thrusts è unica per questo tipo di azione: è consentito, alle gambe, uno scostamento di 15° dalla linea verticale.

Le deduzioni saranno come segue

	Detrazioni Angolari	Quantità di Detrazioni
Piccola Deviazione	16 - 30 gradi	0.2
Media Deviazione	31 - 44 gradi	0.5
Grande Deviazione	Da 45° in su	1.0

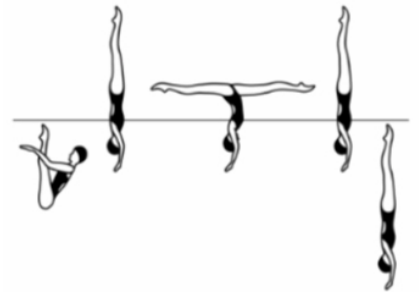
10 - DISCESA IN VERTICALE

Mantenendo la **Posizione Verticale** il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse.



11- ROCKET SPLIT

Si esegue un *Thust* fino alla **Posizione di Verticale**, mantenendo la massima altezza, le gambe si divaricano rapidamente e simultaneamente sul piano sagittale per assumere la **Posizione di Spaccata Sollevata** e si riuniscono, rapidamente in **Posizione Verticale**, seguita da una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità del *Thust*.

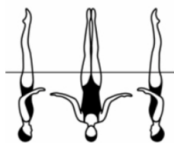


12 - TORSIONI

La *Torsione* è una rotazione ad altezza sostenuta costante. Il corpo deve rimanere sul proprio asse longitudinale durante tutta la rotazione. Tranne in casi diversamente specificati quando è effettuata in **Posizione Verticale** la *Torsione* termina con una *Verticale Discendente*.

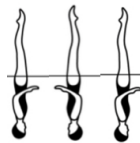
a) Mezza Torsione

Torsione di 180°



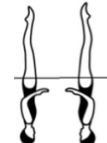
b) Torsione Completa

Torsione di 360°



c) Piroetta Torsione

rapida di 180°



Tolleranza nelle Torsioni

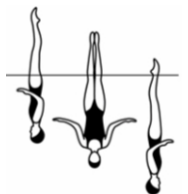
La tolleranza per le Torsioni sarà di 1/4 di rotazione in più o in meno rispetto ai gradi richiesti.

13 - AVVITAMENTI

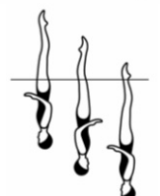
L'*Avvitamento* è una rotazione in **Posizione Verticale**. Il corpo deve rimanere sul proprio asse longitudinale durante tutta la rotazione. Tranne nei casi diversamente specificati, gli *Avvitamenti* devono essere eseguiti con un movimento uniforme e terminano con una *Verticale Discendente eseguita alla stessa velocità dell'Avvitamento*.

Un *Avvitamento Discendente* deve iniziare all'altezza della verticale ed essere completato quando le caviglie raggiungono la superficie. Tranne nei casi diversamente specificati termina con una *Discesa in Verticale* che deve essere eseguita alla stessa velocità *dell'Avvitamento*.

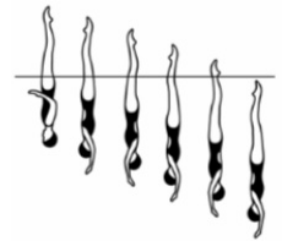
d) Avvitamento 180°: un *avvitamento discendente* con una rotazione di 180°



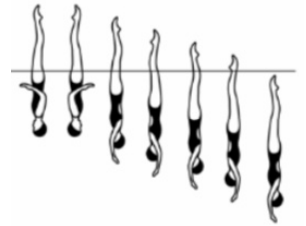
e) Avvitamento 360°: un *avvitamento discendente* con una rotazione di 360°.



f) **Avvitamento Continuo:** un *Avvitamento Discendente* con una rotazione rapida di: 720° (2), 1080° (3) o 1440° (4) che devono essere completati quando le caviglie raggiungono la superficie, la rotazione deve continuare anche durante l'immersione.

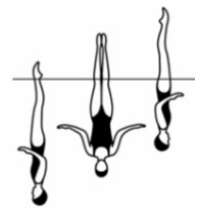


g) **Torsione ed Avvitamento:** si esegue una *Mezza Torsione* e, senza pausa, un *Avvitamento Continuo* 720°(2), eseguito nella stessa direzione della *Mezza Torsione*



Un *Avvitamento ascendente* inizia con il livello dell'acqua alle caviglie, tranne nei casi diversamente specificati. Si esegue un *Avvitamento Ascendente* fino a quando il livello dell'acqua si troverà tra le ginocchia e le anche. L'*Avvitamento Ascendente* termina con una *Discesa in Verticale*.

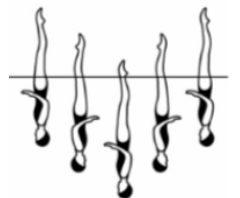
h) **Avvitamento Ascendente 180°:** un *avvitamento ascendente* con una rotazione di 180°



i) **Avvitamento Ascendente 360°:** un *Avvitamento Ascendente* con una rotazione di 360°.



j) **Avvitamento Combinato:** un *Avvitamento discendente* di minimo 360° seguito senza pausa da un *Avvitamento ascendente* di pari grado, nella stessa direzione. L'*avvitamento ascendente* deve raggiungere la stessa altezza dalla quale è iniziato l'*avvitamento discendente*.



k) **Avvitamento Combinato Inverso:** Un *Avvitamento ascendente* di minimo 360° seguito senza pausa da un *Avvitamento discendente* di pari grado, nella stessa direzione.



l) **Avvitamento Combinato Gamba Flessa:** si esegue un *Avvitamento discendente* in **Posizione Verticale Gamba Flessa** di almeno 360° seguito senza pausa da un uguale *Avvitamento ascendente* nella stessa direzione in **Posizione Verticale Gamba Flessa**. L'*Avvitamento ascendente* deve raggiungere la stessa altezza dalla quale è partito l'*Avvitamento discendente*.



m) **Avvitamento Combinato Inverso Gamba Flessa:** si esegue un *Avvitamento ascendente* in **Posizione Verticale Gamba Flessa** di almeno 360°, seguito senza interruzione da un uguale *avvitamento discendente* nella stessa direzione in **Posizione Verticale Gamba Flessa**.



Tolleranza negli Avvitamenti

1- La tolleranza per un *Avvitamento Continuo* sarà di 180° di rotazione in più o in meno rispetto ai gradi di rotazione richiesti.

2- La tolleranza per altri *Avvitamenti* (*Avv. 180° - Avv. 360° - Avv. 720° - Torsione e Avvitamento - Avv. asc. 180° - Avv. asc. 360°*) è di 1/4 di rotazione in più o in meno dei gradi di rotazione richiesti.

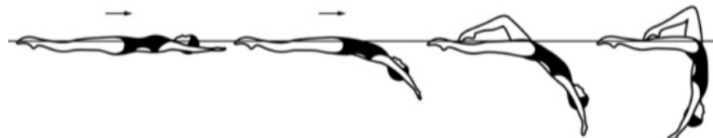
14. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE

Dalla **Posizione Supina** con la testa che conduce movimento, la testa, le anche, le gambe e i piedi si spostano sulla superficie dell'acqua. Con movimento continuo la testa si immerge mentre la schiena si inarca maggiormente fino ad arrivare in **Posizione di Arco in Superficie** con le anche che arrivano ad occupare la posizione occupata precedentemente dalla testa.



15. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA

Dalla **Posizione Supina** con la testa che conduce movimento, la testa, le anche, le gambe e i piedi si spostano sulla superficie dell'acqua. Con movimento continuo la testa si immerge mentre la schiena si inarca maggiormente fino ad arrivare in **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa** con le anche che arrivano ad occupare la posizione occupata precedentemente dalla testa.



16. ROTAZIONE DI ARIANA

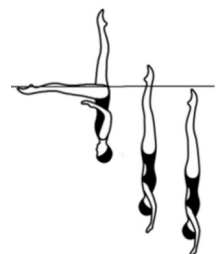
Dalla **Posizione di Spaccata**, mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie dell'acqua, le anche ruotano di 180°



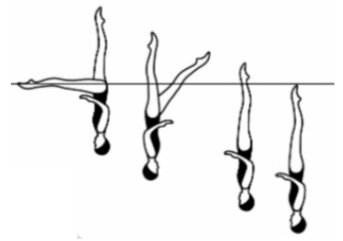
17. ROTAZIONE DI ELICOTTERO

Dalla **Posizione di Coda di Pesce** la gamba orizzontale si solleva chiudendosi verso la gamba verticale per assumere la **Posizione Verticale** durante una rotazione discendente che deve essere completata nel momento in cui le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua.

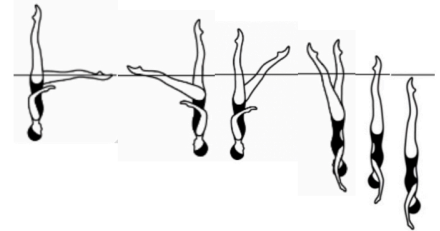
a) **Avvitamento 180°**: Un *Avvitamento discendente* con una rotazione di 180° completato con una *Verticale Discendente*.



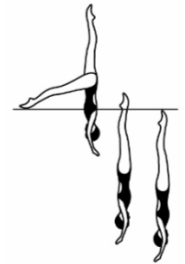
b) Avvitamento 360°: Un *Avvitamento discendente* con una rotazione di 360° completato con una *Verticale Discendente*.



c) Avvitamento Continuo 720°: Un *Avvitamento discendente* con una rotazione di rapida di 720° (2 giri) completati quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua, la rotazione deve continuare anche durante l'immersione.

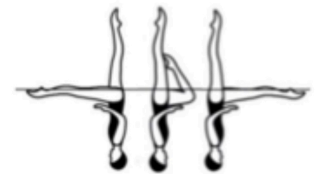


d) Avvitamento Rapido 180° da Coda di Pesce Sollevata: Dalla **Posizione di Coda di Pesce Sollevata**, la gamba orizzontale si solleva rapidamente mentre, chiudendosi verso la gamba verticale, arriva in **Posizione Verticale**, durante un rapido Avvitamento discendente di 180° che deve essere completato quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue una *Verticale Discendente*.



18. ROTAZIONE "FOUETTÉ"

Dalla **Posizione di Coda di Pesce**, con la gamba orizzontale che si dirige verso la gamba verticale, si esegue una rapida *Rotazione* di 180° mentre la gamba anteriore si flette per assumere la **Posizione Verticale a Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende rapidamente fino alla **Posizione di Coda di Pesce**.



REGOLAMENTO TECNICO – PRINCIPALI MODIFICHE 2022-2023

Indice

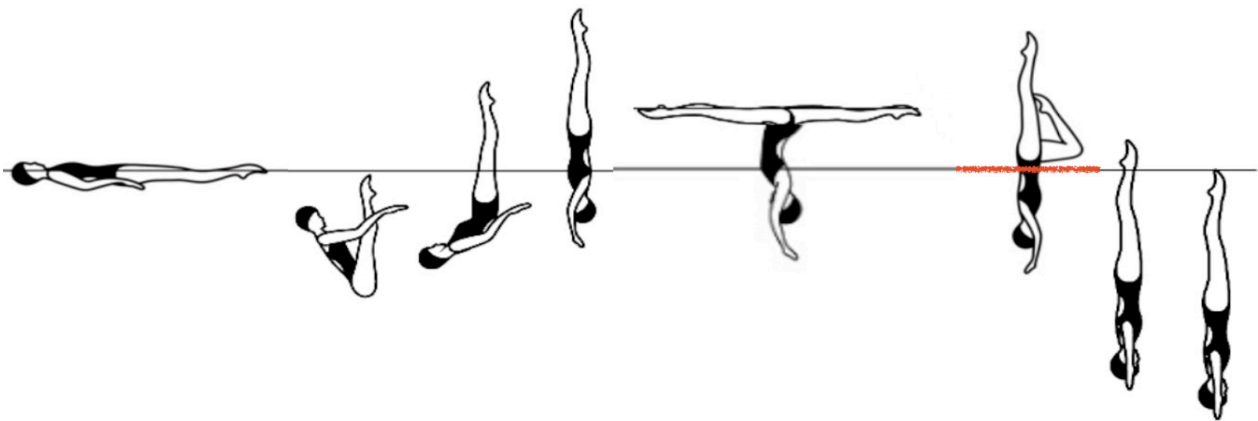
Esercizi Obbligatori 2022/23 - Cat. Ass./Jun.	2
Esercizi Obbligatori 2022/23 - Cat. Rag.	12
Esercizi Obbligatori 2022/23 - Cat. Es.A	19
Guida per la dichiarazione delle difficoltà	25
Tabella per il calcolo delle difficoltà negli ibridi	46
Guida per la valutazione della sincronia	49
Tabella per la nuova costruzione delle routines.....	60
Catalogo per i movimenti acrobatici.....	62
Quick reference - movimenti acrobatici.....	260
Riassunto delle spinte a coppie.....	277
Appendice I - Posizioni e movimenti di base	281

Categoria Assoluti/Junior

Obbligatori Fissi

F 1 - 5A SQUADRA - Rocket Split Gamba Flessa con Piroetta DD - 2.5

Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano sulla linea verticale mentre il corpo si immerge per arrivare in **Posizione Carpiata Indietro in Immersione** con le gambe perpendicolari alla superficie. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale**. Mantenendo la massima altezza, le gambe vengono divaricate rapidamente per assumere la **Posizione di Spaccata Sollevata**, seguita da una rapida rotazione di 180° per assumere la **Posizione Verticale Gamba Flessa** con la gamba anteriore che si flette. Si esegue una rapida *Discesa Verticale* mentre la gamba flessa si distende per unirsi alla gamba verticale nel momento in cui le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua, seguita da una *Discesa Verticale*.

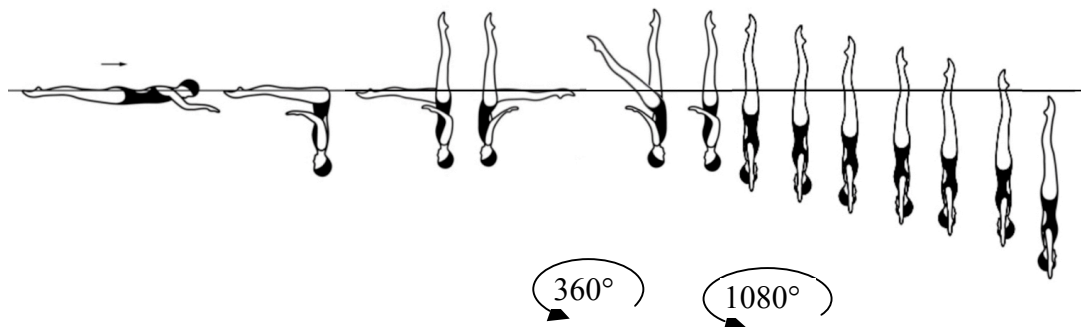


180°

							Total
NVT=	7.0	31.0	17.0	25.0	9.0	0	89
PV=	0.79	3.50	1.90	2.81	1.0	0	10

F 2 - 4A DUO - Coda di Pesce - Cavaliere - Avvitamento Continuo 1080° DD - 3.2

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, una gamba si solleva rapidamente in **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva rapidamente descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie per assumere la **Posizione di Cavaliere**. Si esegue una rapida *Torsione Completa* (360°) mentre la gamba orizzontale viene sollevata in **Posizione Verticale**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un *Avvitamento Continuo* di 1080° (3 rotazioni).

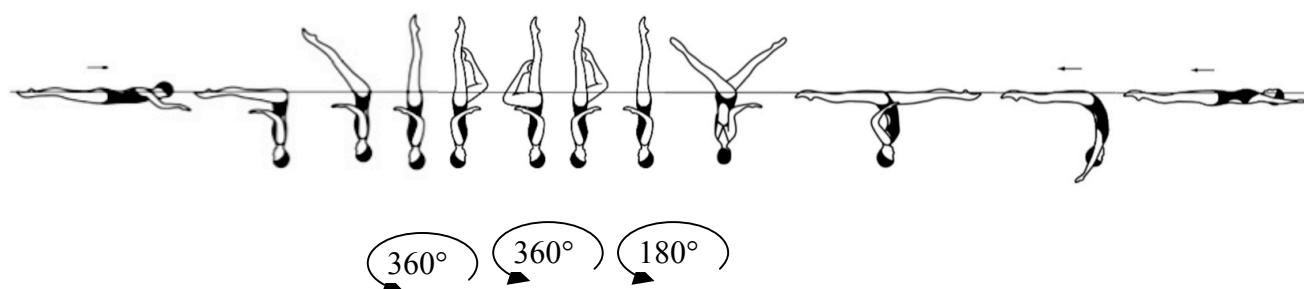


						Total
NVT=	6.0	12.5	26.0	36.0	49.0	129.5
PV=	0.49	0.95	2.0	2.78	3,78	10

Gruppo 1

G1-3 - 2A SQUADRA – Marsuino, Torsione completa da Verticale a Gamba Flessa - Torsione completa da Gamba Flessa a Verticale – Aperto a 180° DD – 3.3

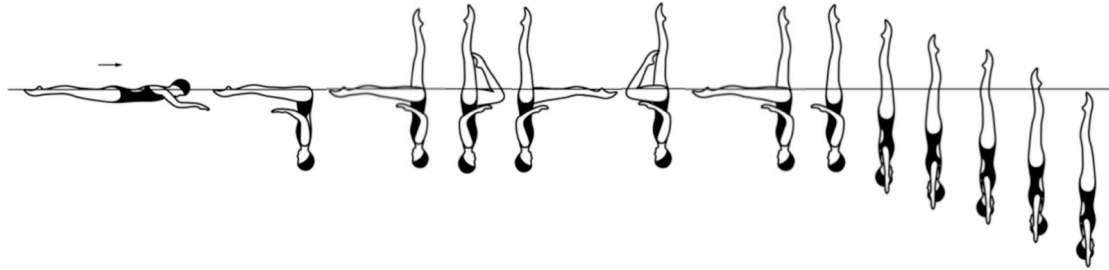
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, le gambe si sollevano in **Posizione Verticale**. **Con velocità media** si esegue una *Torsione Completa* (360°) mentre una gamba si flette in **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un'altra *Torsione Completa* (360°), mentre la gamba flessa si distende in **Posizione Verticale**. Continuando nella stessa direzione, si esegue una *Mezza Torsione*, mentre le gambe si aprono e si abbassano simmetricamente fino alla **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti* **alla stessa velocità della prima parte della figura**.



								Total	
NVT=	6.0	33.0	24.5	22.0	20.0	23.0	7.0	135.5	
PV=	0.44	2.43	1.81	1.62	1.48	1.70	0.52	10	

**G1-4 - 3A SQUADRA - Due Rotazioni Fouetté - Verticale - Avvitamento Continuo 720°
DD - 2.9**

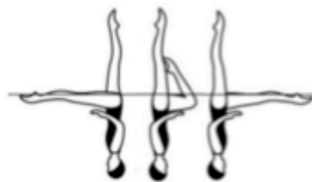
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, una gamba si solleva in **Posizione di Coda di Pesce**. Si eseguono 2 **Rotazioni Fouetté** (rapide 180°+180°). La gamba orizzontale viene rapidamente sollevata in **Posizione Verticale**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un **Avvitamento Continuo** di 720° (2 rotazioni).



								Total
NVT=	6.0	14.5	19.0	19.0	20.5	34.0	113	
PV=	0.53	1.29	1.68	1.68	1.81	3.01	10	

N.B. Rotazione Fouetté - Nuovo movimento

Da una **Posizione di Coda di Pesce**, con la gamba orizzontale che si dirige verso la gamba verticale, si esegue una rapida **Rotazione** di 180° mentre la gamba anteriore si flette per assumere la **Posizione Verticale a Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende rapidamente fino alla **Posizione di Coda di Pesce**.

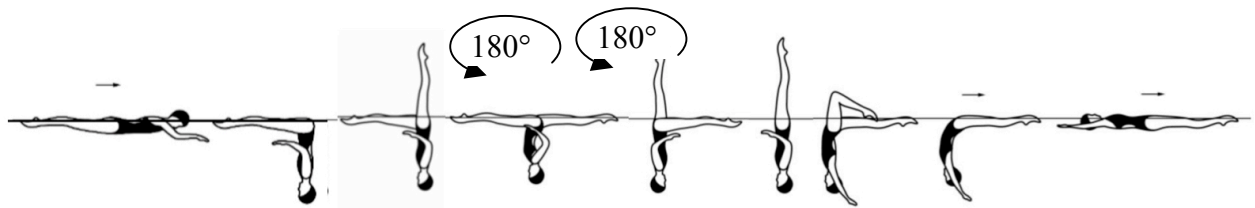




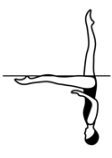


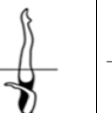


Gruppo 2

G2-3 - 4 SQUADRA - Ibrido Butterfly DD - 3.1

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, una gamba si solleva in **Posizione di Coda di Pesce**.

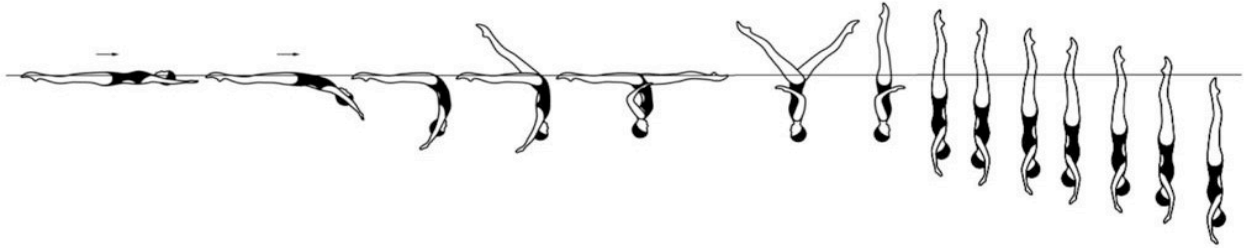
Dalla **Posizione di Coda di Pesce** alla **Posizione di Arco di Superficie Gamba Flessa** la figura deve essere eseguita rapidamente. La gamba orizzontale si solleva descrivendo un arco di 180° mentre la gamba verticale si abbassa per assumere la **Posizione di Spaccata**. Senza pausa, si esegue una rotazione delle anche di 180° mentre la gamba anteriore si solleva per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. Continuando nella stessa direzione, si esegue una *Rotazione* di 180° mentre la gamba orizzontale si solleva per assumere la **Posizione Verticale**. Le gambe si abbassano simultaneamente per assumere la **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. (Nota: la **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa** può essere assunta con entrambe le gambe). Con movimento continuo, uniforme e alla stessa velocità della prima parte della figura, la gamba flessa si distende fino ad assumere la **Posizione di Arco in Superficie**, si esegue un movimento finale da **Arco in Superficie** a **Posizione Supina**.








									Total
NVT=	6.0	14.5	20.0	16.5	23.5	21.0	11.5	7.0	120
PV=	0.50	1,21	1.67	1.37	1.96	1.75	0.96	0.58	10

G2-4 - 1A DUO - Passeggiata Indietro chiudendo a 360° - Avv. Continuo 1080° DD - 3.0

Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Arco in Superficie**. Una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie fino a raggiungere la **Posizione di Spaccata**. Si esegue una *Rotazione* di 360°, mentre le gambe si chiudono simmetricamente in **Posizione Verticale**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un *Avvitamento Continuo* di 1080° (3 rotazioni)



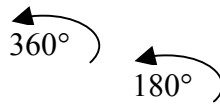
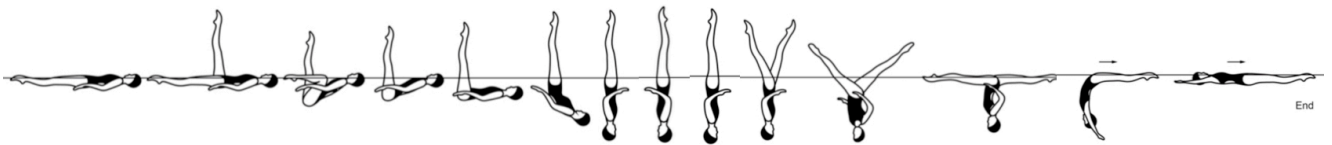
360° 1080°










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

Gruppo 3

G3-3 - 3A DUO - Fenicottero - Torsione Completa Aperta a 180° DD - 3.5

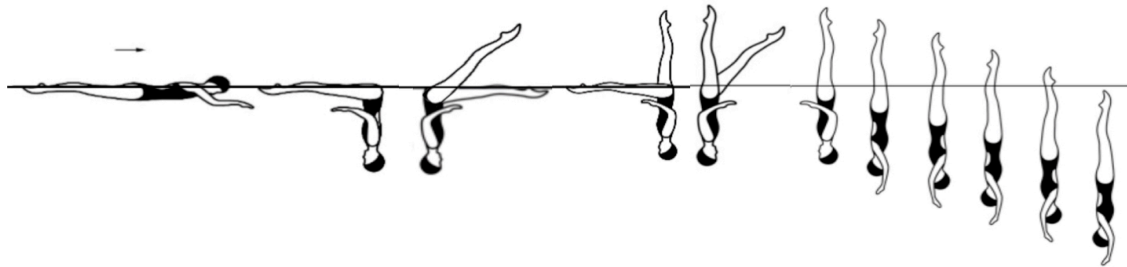
Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Gamba di Balletto** sollevando rapidamente la gamba tesa. La gamba orizzontale si flette rapidamente con la tibia che scorre sulla superficie per assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie**. La gamba flessa si distende rapidamente per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie**. Il resto della figura avrà una velocità moderata ed uniforme. Mantenendo la posizione verticale delle gambe, le anche si sollevano mentre il tronco si srotola in **Posizione Verticale**. Si esegue una **Torsione Completa (360°)**. Continuando nella stessa direzione e senza pausa, si esegue un'ulteriore rotazione di 180° mentre le gambe si aprono simmetricamente per assumere la **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*.








									Total
NVT=	16.5	5.5	11.0	28.0	32.0	20.0	23.0	7.0	143
PV =	1.15	0.38	0.77	1.96	2.24	1.40	1.61	0.49	10

G3-4 - 4B SOLO - Coda di Pesce con Rotazione 360° - Avvitamento Continuo 720°
DD - 2.7

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, si esegue una *Rotazione* di 360° mentre una gamba si sollevata in **Posizione di Coda di Pesce** (velocità media). Continuando nella stessa direzione, si esegue un'altra *Rotazione* di 360°, mentre la gamba orizzontale viene sollevata in **Posizione Verticale** (velocità media). Continuando nella stessa direzione, si esegue un *Avvitamento Continuo* di 720° (2 rotazioni).

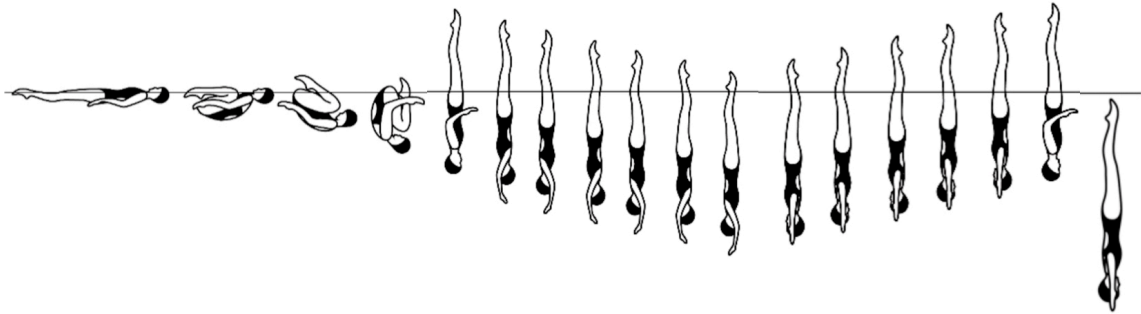


					Total
NVT=	6.0	32.0	26.5	34.0	98.5
PV =	0.60	3.25	2.70	3.45	10

Gruppo 4

G4-3 - 2A SOLO modificato - Kip Avvitamento Combinato 1080° - DD - 2.9

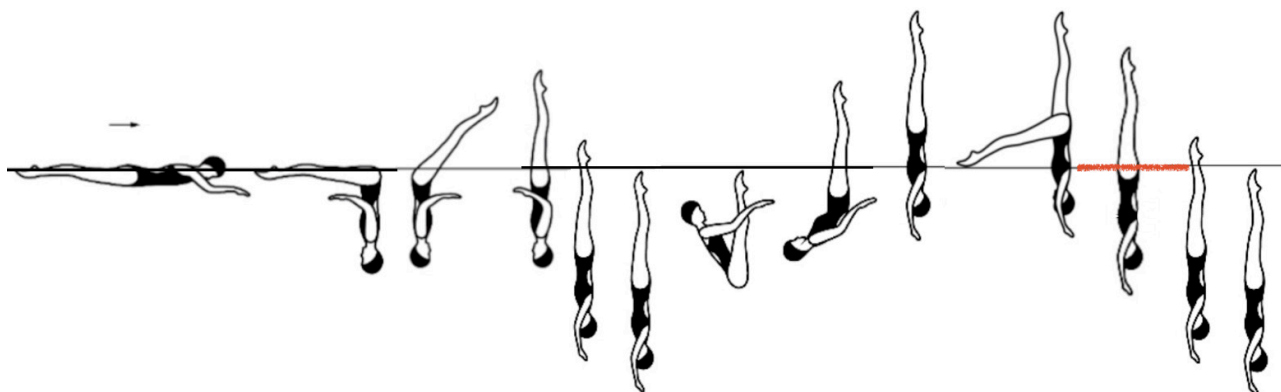
Partendo dalla **Posizione Supina**, si esegue una parziale capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in **Posizione Verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si esegue un *Avvitamento Combinato* di 1080° (velocità da media a rapida)(3 rotazioni + 3 rotazioni). Si esegue una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità *dell'Avvitamento Combinato* (Appendice I BM 13).



				1080°	1080°		Total
NVT=	3.0	2.0	23.0	69.0	14.0		111
PV =	0.27	0.18	2.07	6.22	1.26		10

G4-4 - 2A DUO MISTO (inizio) + 1B SQUADRA - Rotazione 360° da Carpiata a Verticale + Pesce Volante DD – 3.5

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, le gambe si sollevano fino alla **Posizione Verticale** mentre si esegue una **Rotazione** di 360° (velocità media), si esegue una **Discesa in Verticale** fino alla completa immersione dei piedi (alla stessa velocità della **Rotazione**). Mantenendo la posizione perpendicolare delle gambe, il busto si flette in avanti assumendo la **Posizione Carpiata Indietro in Immersione**. Si esegue un **Thrust** in **Posizione Verticale** e senza perdita di altezza una gamba si abbassa rapidamente in **Posizione di Coda di Pesce** sollevata. Senza pausa, la gamba orizzontale si solleva rapidamente in **Posizione Verticale** seguita da una **Discesa in Verticale**.



360°

									Total
NVT=	6.0	35.0	14.0	12.0	31.0	18.5	14.0	13.0	143.5
PV =	0.42	2.44	0,97	0.84	2.16	1.29	0.97	0.91	10

Obbligatorî Categoria Ragazze 2022-2025

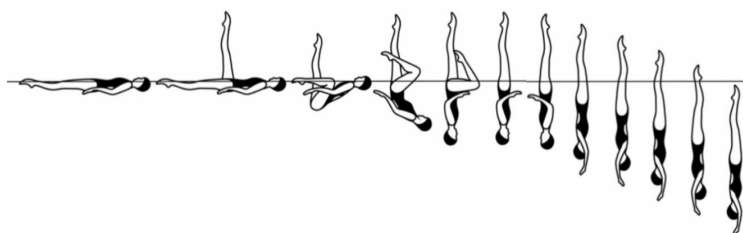
Gruppi & Numeri degli Obbligatorî	Nome Obbligatorî	DD
Gruppo A		
140g	Fenicottero Gamba Flessa, Torsione Avvitamento	2.9
437	Ciclone, Apertura a 180°	2.6
308h	Barracuda Spaccata Sollevata, Avv. Ascendente 180°	2.9
407	Pescespada Gamba tesa Rotazione di Ariana	2.6
Gruppo B		
356f	Whip Avvitamento Continuo 720°	3.0
441	Saturno	2.5
352	Venere	3.0
240i	Albatross Avvitamento Ascendente 360°	2.5
Gruppo C		
144	Rio Gamba Tesa	3.1
421	Passeggiata Indietro Chiusura a 360°	2.4
440d	Ipanema Avvitamento 180°	3.1
311j	Kip Avvitamento Combinato 360°	2.4

Gruppo A

1-140g Fenicottero Gamba Flessa, Torsione Avvitamento

DD 2.9

Si assume la **Posizione di Gamba di Balletto**. Il ginocchio, la tibia ed il piede della gamba orizzontale scorrono sulla superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Fenicottero in superficie**. Con la gamba di balletto che mantiene la sua posizione verticale, le anche si sollevano mentre il busto si srotola e la gamba flessa si sposta per raggiungere la posizione di **Verticale Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende fino ad assumere la **Posizione di Verticale**. Si esegue il BM *Torsione e Avvitamento*.

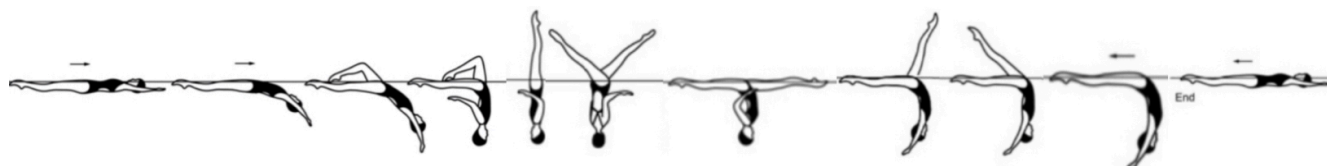


									Totale
NVT=		10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	48.0		113.5
PV =		0.93	0.97	0.66	1.76	1.45	4.23		10

2- 437 Ciclone, apertura 180°

DD 2.6

Dalla **Posizione Supina** si assume *la Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa*. Le gambe si sollevano simultaneamente fino alla **Posizione Verticale** mentre si esegue *una Piroetta*. Continuando nella stessa direzione le gambe si aprono simultaneamente fino alla **Posizione di Spaccata** mentre si esegue una rotazione di 180°. Si esegue un *Passo d'Uscita in Avanti*.

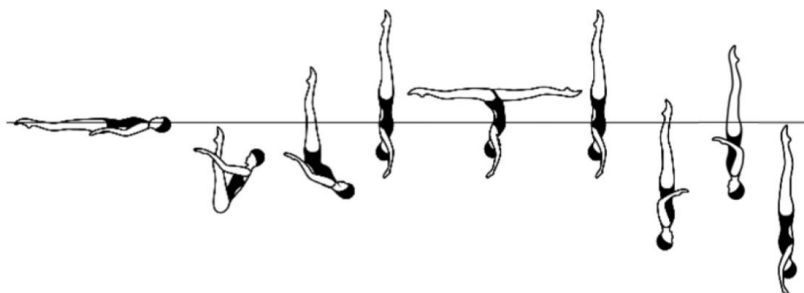


							Totale
NVT=		17.5	29.0	20.0	23.0	7.0	96.5
PV =		1.81	3.01	2.07	2.38	0.73	10

3-308h Barracuda Spaccata Sollevata, Avv. Ascendente 180°

DD 2.9

Dalla **Posizione Supina** si sollevano le gambe fino alla verticale mentre il corpo si immerge per raggiungere la **Posizione Carpiata Indietro** con le punte dei piedi appena sotto la superficie. **Tutti i movimenti rimanenti si eseguono rapidamente.** Si esegue un *Rocket Split*. Si esegue una *Discesa in Verticale* fino a che le caviglie non raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue un *Avvitamento Ascendente 180°* seguito da una rapida *Discesa in Verticale*.



								Totale
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

4- 407 Pescespada Gamba Tesa, Rotazione di Ariana

DD 2.6

Dalla **Posizione Prona** la schiena si inarca mentre una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino a raggiungere la **Posizione di Spaccata**. Mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie si esegue una *Rotazione di Ariana*. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*.



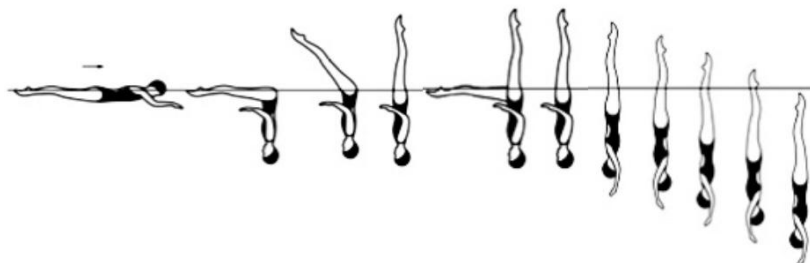
					Totale
NVT=	48.0	17.0	23.0	7.0	95
PV =	5.05	1.79	2.42	0.74	10

Gruppo B

1-356f Whip Avvitamento Continuo 720°

DD 3.0

Dalla **Posizione Prona**, si assume la **Posizione Carpiata Avanti**. Le gambe si sollevano in **Posizione Verticale**. **Tutti i movimenti rimanenti si eseguono rapidamente**. Una gamba si abbassa in **Posizione di Coda di Pesce** e senza pausa si solleva rapidamente in **Posizione Verticale**. Senza pausa si esegue un **Avvitamento Continuo 720°**.

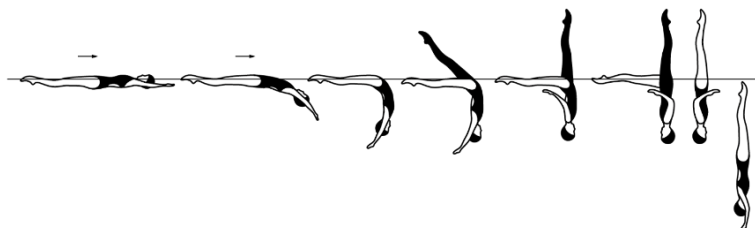


								Totale
NVT=		6.0	33.0	22.5	20.5	34.0	0	116
PV =		0.52	2.84	1.94	1.77	2.93	0	10

2-441 Saturno

DD 2.5

Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Arco in Superficie**. Una gamba si solleva per assumere la **Posizione di Cavaliere**. Mantenendo l'allineamento verticale, il corpo ruota di 180° per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. Continuando nella stessa direzione si esegue una **Piroetta** mentre la gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una **Discesa in Verticale**.

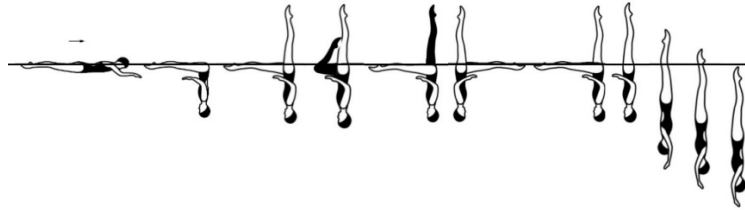







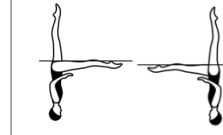




							Totale
NVT=		12.0	23.5	14.0	23.5	14.0	87
PV =		1.38	2.70	1.61	2.70	1.61	10

3-352 Venere

DD 3.0

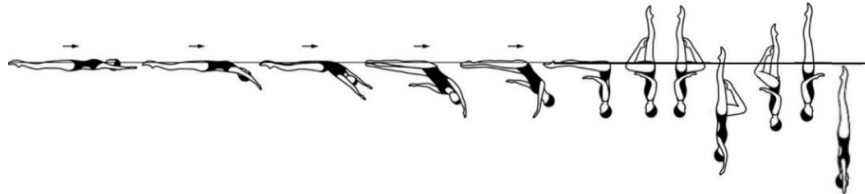
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**. **Tutti i movimenti rimanenti sono eseguiti rapidamente**. Una gamba si solleva fino alla **Posizione di Coda di Pesce**, la gamba orizzontale si flette per assumere la **Posizione di Verticale Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende in verticale mentre la gamba verticale si abbassa per diventare la gamba orizzontale nella **Posizione di Coda di Pesce**. Si esegue una rotazione di 360° in **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva in **Posizione Verticale**. Si esegue un *Avvitamento 360°*.











										Totale
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

4- 240i Albatross Adv. Ascendente 360° DD 2.5

Dalla **Posizione Supina** con la testa che conduce il movimento, la testa, le anche e i piedi si spostano sulla superficie. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie, mentre il corpo ruota verso il basso per assumere la *Posizione Carpiata in Avanti* con le anche che prenderanno il posto occupato precedentemente dalla testa. Le gambe si sollevano simultaneamente fino alla **Posizione di Verticale Gamba Flessa**. Si esegue una *Mezza Torsione*. Mantenendo la **Posizione Verticale Gamba Flessa**, si effettua una discesa fino a quando la caviglia della gamba in estensione raggiunge il livello della superficie dell'acqua. Si esegue un *Avvitamento Ascendente 360°* mentre la gamba flessa si distende per raggiungere la **Posizione di Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale*.



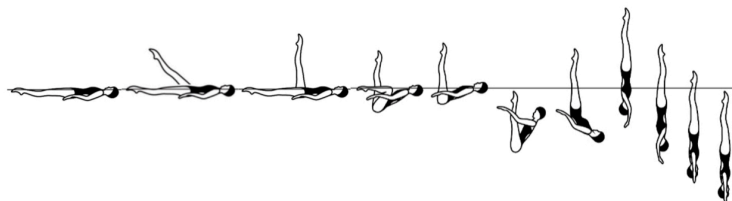
								Totale
NVT=	15.0	15.0	15.0	10.0	18.5	14.0	14.0	87.5
PV =	1.71	1.71	1.71	1.14	2.11	1.60	1.60	10

Gruppo C

1-144 Rio gamba tesa

DD 3.1

Si assume la **Posizione di Gamba di Balletto tesa**. Il ginocchio, la tibia ed il piede della gamba orizzontale scorrono lungo la superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie**. La gamba flessa si distende per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie**. Il corpo si immerge perpendicolarmente raggiungendo la **Posizione Carpiata Indietro**, con le punte dei piedi appena al di sotto della superficie. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione di Verticale**. Si esegue un avvitamento 360° alla stessa velocità del *Thrust*.

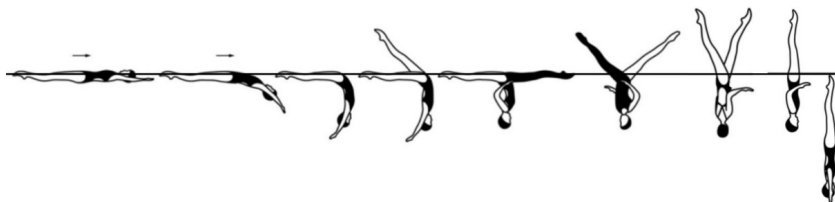


								Totale	
NVT=		18.5	7.5	13.0	12.0	31.0	39.0	0	121
PV =		1.53	0.62	1.07	0.99	2.56	3.22	0	10

2- 421 Passeggiata indietro, Chiusura a 360°

DD 2.4

Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Arco in Superficie**. Una gamba si solleva compiendo un arco di 180° di sopra della superficie dell'acqua fino alla **Posizione di Spaccata**. Si esegue una rotazione di 360° mentre, con movimento continuo, le gambe si sollevano simmetricamente e si uniscono fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale*.

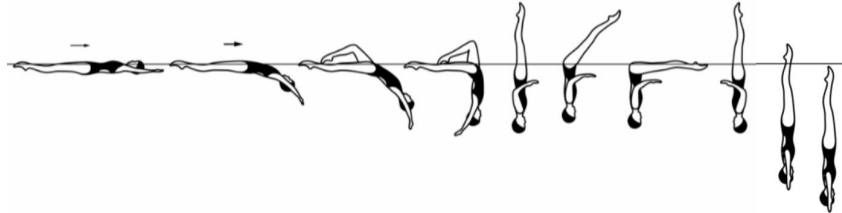






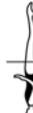


						Totale
NVT=		12.0	29.0	27.0	14.0	82
PV =		1.46	3.54	3.29	1.71	10

3- 440d Ipanema, Avvitamento 180°

DD 3.1

Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba orizzontale si solleva mentre la gamba flessa si distende per assumere la **Posizione Verticale**. Le gambe si abbassano fino alla **Posizione Carpiata in Avanti**. Si esegue una rapida rotazione di 180° mentre le gambe si sollevano in **Posizione Verticale**. Proseguendo nella stessa direzione, si esegue un rapido Avvitamento di 180°.

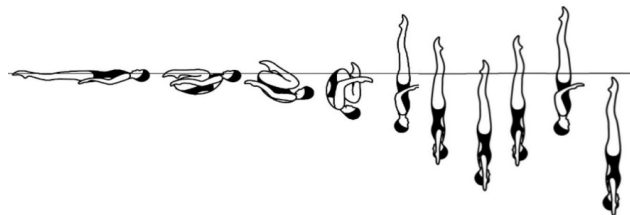





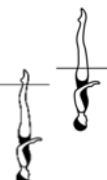

								Totale
NVT=		17.5	21.0	33.0	33.0	16.0	0	123.5
PV =		1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10

4- 311j Kip Avvitamento Combinato (360° + 360°)

DD 2.4

Dalla **Posizione Supina** le ginocchia, le tibie e i piedi scendono sulla superficie per assumere la **Posizione di Tuck**. Con un movimento continuo la **Posizione di Tuck** diventa più compatta e si esegue una parziale Capovolta Indietro Raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie dell'acqua. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in **Posizione Verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si esegue un rapido **Avvitamento Combinato (360° + 360°)** seguito da una rapida **Discesa in Verticale**.



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

Obbligatorie Es. A

Gruppi & Numeri degli Obbligatorie	Nomi Obbligatorie	DD
Fissi		
106	Gamba di Balletto Tesa	1.6
301	Barracuda	1.8
Gruppi Opzionali:		
Gruppo 1		
359	Front Ariana	2.2
348	Torre	1.9
Gruppo 2		
363	Goccia d'acqua	1.8
401	Pescespada	2.1
Gruppo 3		
311	Kip	1.6
227d	Cigno Avvitamento 180°	1.9

I coefficienti di difficoltà -> DD sono soggetti ad aggiustamenti da parte della Fina





Fissi:

1. 106 Gamba di balletto tesa

DD 1.6

Dalla **Posizione Supina**, una gamba si solleva tesa fino alla **Posizione di Gamba di Balletto**. Si abbassa la *Gamba di Balletto*.

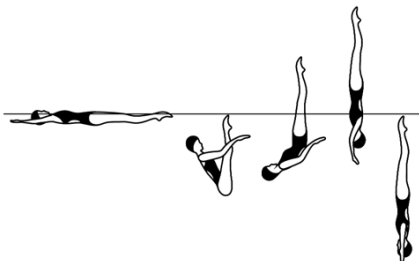






					Totale
NVT=		18.5	11.0	10.5	40
PV =		4.63	2.75	2.63	10

2. 301 Barracuda

DD 1.8

Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano perpendicolarmente mentre il corpo si immerge fino alla **Posizione Carpiata Indietro** con le punte dei piedi appena sotto la superficie dell'acqua. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità *Thrust*.



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

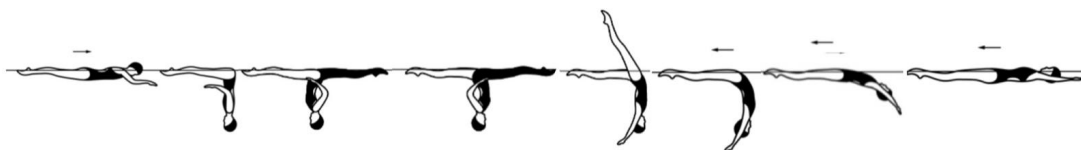
Gruppi Opzionali






Gruppo 1:

3. 359 Front Ariana

DD 2.2

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**. Una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino alla **Posizione di Spaccata**. Mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie si esegue una *Rotazione di Ariana*. Si esegue un *Passo di Uscita In Avanti*.

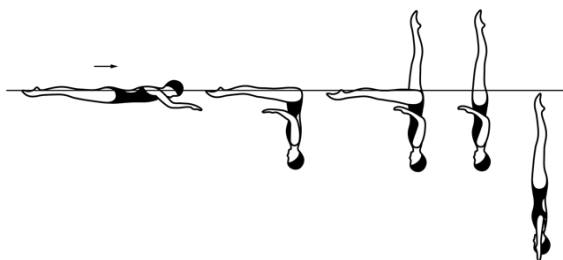






							Totale
NVT=	6.0	20.0	17.0	23.0	7.0		73
PV =	0.82	2.74	2.33	3.15	0.96		10

4. 348 Torre

DD 1.9

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**. Una gamba si solleva in **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione di Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale*.



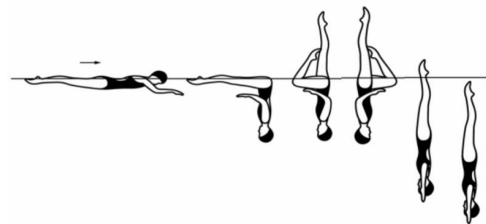
						Totale
NVT=	6.0	14.5	20.5	14.0		55
PV =	1.09	2.64	3.73	2.55		10

Gruppo 2:

3. 363 Goccia d'acqua

DD 1.8

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**. Le gambe si sollevano contemporaneamente fino alla **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Si esegue una *Mezza Torsione*. Continuando nella stessa direzione si esegue un *Avvitamento di 180°* mentre la gamba flessa si distende fino alla **Posizione di Verticale** che deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue una *Discesa in Verticale*.

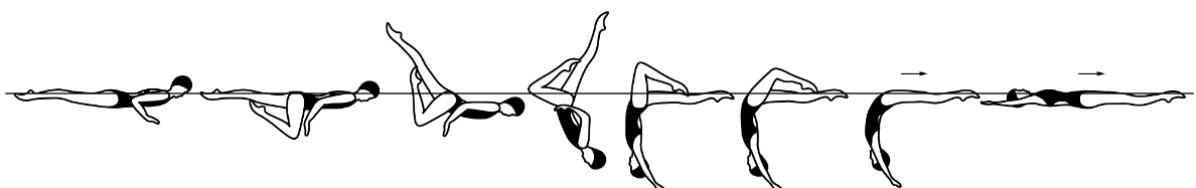







						Totale
NVT=	6.0	15.0	15.0	13.0	0	49
PV =	1.22	3.06	3.06	2.65	0	10

4. 401 Pescespada

DD 2.1

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Prona Gamba Flessa**. La schiena si inarca mentre la gamba tesa si solleva compiendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Arco in superficie Gamba Flessa**. Il ginocchio flesso si distende fino ad assumere la **Posizione di Arco in Superficie**. Con un movimento continuo si esegue un *Movimento Finale da Arco in Superficie alla Posizione Supina*.



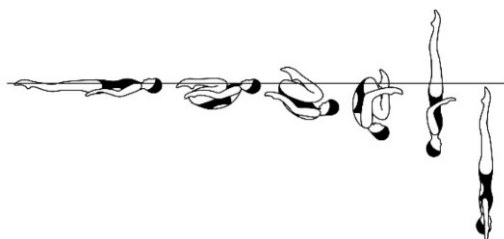
					Totale
NVT=	4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =	0.58	6.76	1r1.65	1.01	10






Gruppo 3:

3- 311 Kip

DD 1.6

Dalla **Posizione Supina** le ginocchia, gli stinchi e i piedi scorrono lungo la superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Tuck**. Con un movimento continuo la *Posizione di Tuck* diventa più compatta e si esegue una parziale Capovolta Indietro Raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in **Posizione Verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si esegue una *Discesa in Verticale*.

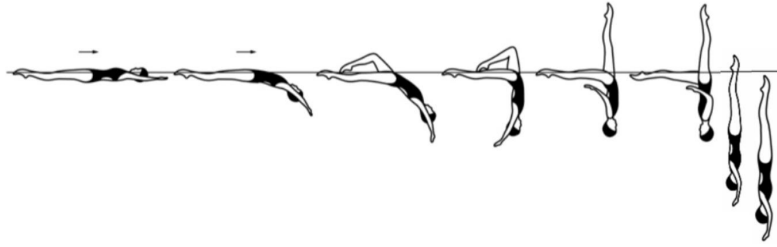








					Totale
NVT=	3.0	2.0	23.0	14.0	42
PV =	0.71	0.48	5.48	3.33	10

4- 227d Swanita Avvitamento 180°

DD 1.9

Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende fino ad assumere la **Posizione di Cavaliere**. Il corpo ruota di 180° fino ad assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un *Avvitamento discendente di 180°* mentre la gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione Verticale**, che deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue un *Discesa in Verticale*.



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



**WORLD
AQUATICS**



**GUIDA PER
L'APPLICAZIONE
DELLA
DICHIARAZIONE
DELLE DIFFICOLTÀ**

**VERSIONE 4.2
in vigore dal 1 MARZO 2024**

I Thrusts (T) e le Rotazioni (R) di livello da 5 a 9 potranno essere utilizzati e dichiarati fino ad un massimo di 3 volte per ogni tipo di tecnica all'interno ciascun Ibrido.

INTRODUZIONE

. I documenti di World Aquatics scritti saranno il riferimento che prevarrà su qualsiasi altro tipo di documento o esempi video.

. Quanto citato a pagina 205 del Manuale del Nuoto Artistico (AS Manual) in riferimento al giudizio delle routines, è lo stesso principio che viene applicato per i Technical Controllers. Ossia i TCs devono concentrarsi su ciò che vedono dalla loro posizione, sulla superficie o al di sopra della superficie dell'acqua, indipendentemente dal fatto che gli ibridi siano eseguiti vicini o lontani rispetto alla posizione dei TCs e/o in acque mosse causate dall'azione degli atleti, dal numero degli atleti che eseguono la routine, o dal movimento progressivo dell'ibrido (Spostamento).

IBRIDI

Un ibrido si definisce come una combinazione di due (2) o più movimenti eseguiti con gli arti inferiori in apnea intenzionale (testa in verticale sotto il livello delle anche).

Movimenti orizzontali paralleli alla superficie con 1-2 azioni degli arti inferiori che di conseguenza portano all'apnea (ribaltamenti, flesso-estensioni, ecc.) sono considerati movimenti di transizione.

Esempi video della differenza fra Ibridi piccoli e Transizioni

<https://vimeo.com/763077398/0fb6c57995>

Le COMPONENTI delle difficoltà degli IBRIDI sono identificate in due aree:

1. I MOVIMENTI che costituiscono le transizioni in un ibrido e sono raggruppati in "famiglie":

1. THRUSTS (T)
2. ROTAZIONI (R)
3. FLESSIBILITÀ (F)
4. ALTEZZA SOSTENUTA (AW)
5. CONNESSIONI (C)

2. I BONUS che aggiungono fattori di difficoltà specifici agli ibridi:

1. SPOSTAMENTO (TR)
2. POSIZIONAMENTO (PL)
3. SINCRONIA (SY)
4. CAMBI DI FORMAZIONE (PC)

Il Valore del Coefficiente di Difficoltà Dichiarato (DD) di ogni Ibrido = MOVIMENTI (Famiglie) + BONUS.

IL BASE MARK DEGLI IBRIDI

Il valore del Base Mark è di 0,5 ed è uguale per tutti gli ibridi.

NB: Il Valore del Base Mark non verrà sommato al valore del coefficiente di difficoltà dell'ibrido (DD), ma sarà il valore del coefficiente dell'ibrido nel caso non vengano eseguite correttamente le Difficoltà Dichiarate (come avviene per i movimenti acrobatici).

FAMIGLIE DI MOVIMENTI

1. THRUST (T)

Questa famiglia comprende tutti i tipi e varietà di Thrust come definiti nei Movimenti di Base del Regolamento del Nuoto Artistico: “ Dalla Posizione Carpiata Indietro in Immersione, con le gambe perpendicolari alla superficie dell’acqua, si esegue un movimento ascendente molto rapido delle anche e delle gambe mentre il corpo si srotola per assumere la Posizione Verticale. È desiderata la massima altezza.”

Notare che sono consentite sia posizioni ad 1 che a 2 gambe a seconda di quanto definito nello specifico Livello del Thrust.

- Quando viene indicato un "Thrust " si intende a due gambe, altrimenti viene specificato ad una gamba.

- Un Thrust con flessibilità (T4, T6 e T8) deve mostrare flessibilità alla massima altezza, come ad esempio la Posizione di Spaccata Aerea o da Verticale a Cavaliere. Un Thrust con Posizione di Spaccata Aerea o una sua variante deve mostrare un allineamento del corpo sotto alle anche, come descritto nelle Posizioni di Base. Allineamento del corpo significa schiena arcata, con le anche, le spalle e la testa su una linea verticale.

Le varianti della Posizione di Spaccata non possono avere la gamba anteriore flessa, ma solo la gamba posteriore, che si deve flettere verso il basso e non verso l'interno (**un Thrust in Posizione “ad Ostacolo” non è considerato con flessibilità**).

- I Thrust con flessibilità (T4) o con piroetta (T4, T5) possono avere qualsiasi tipo di finale, compreso una chiusura sbattuta sull’acqua.

- Nel caso in cui venga eseguito un Thrust che contiene azioni di diversi livelli - si deve dichiarare il movimento più difficile. Ad esempio, se viene eseguito un Thrust con

flessibilità, bloccato (con un chiaro stop dimostrando un'altezza stabile) in Posizione Verticale al di sopra delle ginocchia, si deve dichiarare un T9.

- Riguardo ai Thrust T9: Dopo aver dimostrato "un arresto chiaro in Posizione Verticale con altezza stabile, qualsiasi tipo di difficoltà può essere eseguita e dichiarata, sempre nel rispetto delle regole stabilite in questa Guida.

Esempio: T9 seguito da un' R7, oppure T9 seguito da AW6 ecc.

Esempi video della Famiglia dei Thrust: <https://vimeo.com/642471073/716a29df4b>

a) Livello 1

Thrust con 1 o 2 gambe seguito da una sbattuta sull'acqua,

significa un Thrust "non completato": Dalla posizione di Carpiata Indietro in Immersione, si esegue un movimento ascendente molto rapido delle anche e delle gambe sulla linea verticale, mentre il corpo si srotola per assumere la **Posizione Verticale** ed il movimento continua "cadendo" sulla superficie.

b) Livello 2

Thrust con una gamba: Thrust in Posizione Verticale Gamba Flessa o Thrust in Posizione di Coda di Pesce.

c) Livello 3

Thrust con una gamba seguito da una rotazione di 360°.

Thrust e discesa verticale (può essere eseguito con movimenti delle gambe durante la discesa)

d) Livello 4

Thrust con una gamba seguito da una rotazione: Avvitamento 720° o Piroetta 180°
Thrust con flessibilità

e) Livello 5

Thrust seguito da una rotazione: Avvitamento 360° o Piroetta 180°(Durante la rotazione, possono essere eseguiti dei movimenti con le gambe vicino alla linea verticale).

f) Livello 6

Thrust con flessibilità seguito da una rotazione: Avvitamento 360°.

g) Livello 7

Thrust con rotazione: Avvitamento 720° e oltre (Thrust seguito da Avvitamento o Avvitamento Continuo).

h) Livello 8

Thrust con flessibilità seguito da rotazione: Avvitamento 720° e oltre

i) Livello 9

Thrust bloccato (chiaro arresto dimostrando altezza stabile) in Posizione Verticale sopra le ginocchia o più in alto.

2. ROTAZIONI (R)

Questa famiglia comprende tutti i tipi di rotazioni: Torsioni/Piroette e Avvitamenti, (come definiti nel Regolamento AS - BM nei quali il corpo rimane allineato sul suo asse longitudinale durante l'intera rotazione) e dagli Swirls.

- Swirls = sono rotazioni a 1 o 2 gambe eseguite in posizione carpiata/arcata o in altre posizioni in cui il corpo non è allineato con il suo asse verticale durante la rotazione. Gli Swirls possono avere variazioni di altezze, con le gambe più basse rispetto all'angolo definito per la Posizione Verticale, oppure si possono muovere dentro e fuori l'area definita per la Posizione Verticale.

- Torsioni o Piroette: una Torsione (Twist) e' una rotazione ad un'altezza sostenuta, quindi qualsiasi cambio di altezza "Ovvio" e' soggetto a BM. "Ovvio" e' definito come una perdita di altezza di due livelli. Per cui, se l'atleta inizia la rotazione al di sopra delle ginocchia (altezza 6.5) e scende al di sotto delle ginocchia (altezza 4.5) questo verrà considerato BM. **Il cambio di altezza di un solo livello sarà considerato e penalizzato esecuzione.**

- Per gli **Avvitamenti discendenti** negli Ibridi liberi, la definizione dei gradi di rotazione è data dall'immersione delle punte dei piedi, OPPURE quando la rotazione è arrivata al punto di arresto completo. **N.B. che questo è diverso dalle Figure Obbligatorie e dagli Elementi Tecnici Obbligati (vedi BM 13).**

- Per gli **Avvitamenti Ascendenti** negli Ibridi liberi, la definizione dei gradi di rotazione inizia quando le punte dei piedi rompono la superficie dell'acqua, OPPURE quando inizia la rotazione. **N.B. che questo è diverso dalle Figure Obbligatorie e dagli Elementi Tecnici Obbligati (vedi BM 13).**

- La regola della tolleranza nelle Torsioni e Avvitamenti (BM 12 e 13) **non si applica** alle dichiarazioni delle Rotazione negli **Ibridi Liberi**. Gli atleti devono completare con precisione le rotazioni così come dichiarato sulla Coach Card. Ad esempio, se viene dichiarato una R3 (rotazione discendente 360°-720°) i Controllori Tecnici verificheranno il completamento di almeno un giro completo di 360°.

- Sono consentiti diversi cambi di posizione delle gambe durante le rotazioni.

- Le rotazioni con una sola gamba includono la Posizione Verticale Gamba Flessa, la Posizione di Coda di Pesce, la Gru, il Cavaliere e le altre varianti delle stesse posizioni.

- Le rotazioni con due gambe comprendono la Posizione Verticale "VP", la Coda di Pesce vicino alla verticale, la Posizione di Verticale in arco e altre posizioni in cui le due gambe sono chiaramente visibili vicino alla linea verticale.

- Movimenti di chiusura/apertura/flessione/estensione dalla Posizione di Verticale Gamba Flessa/Coda di Pesce alla Posizione Verticale o dalla Posizione Verticale alla Posizione Verticale Gamba Flessa/Coda di Pesce sono sempre considerate classificate come rotazioni a "1 sola gamba" ("1 leg only").

- Importante: Prendere visione della definizione di "sbilanciato fuori asse" riportata nel capitolo dei Principi Generali.

- Le "torsioni sbilanciate fuori asse a 1 gamba" sono considerate nella categoria delle rotazione a "1 sola gamba" ("1 leg only").
- Un **Avvitamento Combinato e un Avvitamento Combinato inverso** saranno conteggiati solo nel caso di un numero uguale di rotazioni discendenti e ascendenti o ascendenti e discendenti senza arresto, che iniziano e finiscono alla stessa altezza (per esempio se le punte dei piedi che rompono la superficie definiscono l'inizio dell' Avvitamento, allora le dita dei piedi che si immergono devono essere la fine).
- Per rotazione "**Bidirezionale**" (Torsioni o Avvitamenti) si intende una rotazione in una direzione, seguita senza pausa da una rotazione uguale nella direzione opposta. Ad esempio:
 - . Torsione Bidirezionale 360° = una rotazione di 180° in una direzione, seguita senza pausa da una rotazione di 180° nella direzione opposta.
 - . Torsione Bidirezionale 720° = una rotazione di 360° in una direzione seguita senza pausa da una rotazione di 360° nella direzione opposta.
 - . Avvitamento Combinato Bidirezionale o Avvitamento Combinato inverso Bidirezionale 720° = una rotazione discendente o ascendente di 720° seguita senza pausa da una rotazione discendente o ascendente di 720° nella direzione opposta.
- . Se ci sono più rotazioni in un ibrido, si raccomanda di separarle l'una dall'altra con altri movimenti (a meno che non si tratti di un Avvitamento Combinato). Ad esempio - se nell'ibrido sono presenti una R3 e una R5 si prega di intervallarli con altri movimenti.
- . Gli Avvitamenti dichiarati che cadono e girano alle caviglie saranno segnalate dai Controllori Tecnici. Ad esempio, se è stato dichiarato un R5 (Avvitamento discendente più di 1440°) e l'atleta scende alle caviglie dopo 2 rotazioni e ruota di 720° alle caviglie, non si tratta più di un avvitamento di oltre 1440° e l'ibrido andrà al Base Mark.

Esempi video di famiglia di rotazioni: <https://vimeo.com/641650538/38beefa2fc>

Rotazioni per tecnica: <https://vimeo.com/653441032/6659676c65>

a) Il livello 1 comprende rotazioni con **una o due gambe:**

Swirls 180°-360°

Rotazioni di 180°- 360° mentre si eseguono altre azioni non sostenute o "up-down" (su e giù con le gambe) come:

- Verticale a Spaccata ripetendo il movimento mentre si ruota
- Coda di Pesce a Carpiata ripetendo il movimento durante la rotazione
- Gamba Flessa a Tuck durante la rotazione
- Ecc. . .

b) Il livello 2 comprende rotazioni con **una o due gambe:**

Swirl 720°-1080°

Avvitamento discendente di 180°

Torsione o Piroetta 180° con **1 sola gamba.**

b) Il livello 3 comprende rotazioni con **una o due gambe:**

Swirls 1440°

Avvitamento ascendente 180°-360°

Avvitamento discendente 360°-720°

Torsione o Piroetta 180° **con 2 gambe**

Torsione 360° con **1 sola gamba**

c) Il livello 4 comprende rotazioni con **una o due gambe:**

Avvitamento ascendente 720°-1080°

Avvitamento discendente 1080°-1440°

Torsione di 360° con **2 gambe**

d) Il livello 5 comprende rotazioni **con una o due gambe:**

Torsione 720° con **1 gamba**

Avvitamento ascendente 1440° con **1 gamba**

Avvitamento discendente oltre 1440° con **2 gambe**

Torsione con apertura a 360° da Posizione Verticale a Spaccata

Piroetta di 360° con **2 gambe**

Avvitamento combinato 360°-720° con **1 gamba**

Avvitamento combinato inverso 360°-720° con **1 gamba**

e) Il livello 6 comprende rotazioni con **una o due gambe:**

Avvitamento combinato 360° con **2 gambe**

Avvitamento combinato inverso 360° con **2 gambe**

Avvitamento bidirezionale combinato o combinato inverso 360°-720° con **1 gamba**

Avvitamento ascendente 1440° con **2 gambe**

Torsione 720° con **2 gambe**

Torsione con chiusura a 360° dalla Posizione Spaccata alla Posizione Verticale

f) Il livello 7 comprende rotazioni **solo con due gambe:**

Avvitamento combinato 720°

Avvitamento combinato inverso 720°

Avvitamento bidirezionale combinato o combinato inverso 360°

Torsione 1080°

Torsione sbilanciata fuori asse 360°

Torsione bidirezionale 360°

g) Il livello 8 comprende rotazioni **solo con due gambe:**

Avvitamento combinato 1080°

Avvitamento combinato inverso 1080°

Avvitamento bidirezionale combinato o combinato inverso 720°

Torsione 1440°

Torsione sbilanciata fuori asse 720°

Torsione bidirezionale 720°

h) Il livello 9 comprende rotazioni **solo con due gambe:**

Avvitamento combinato 1440°

Avvitamento combinato inverso 1440°

Avvitamento bidirezionale combinato o combinato inverso 1080°

Torsione sbilanciata fuori asse 1080°

3. FLESSIBILITÀ (F)

Questa famiglia comprende tutti i tipi di movimenti di flessibilità che richiedono un'estrema mobilità articolare (portare un'articolazione alla sua massima ampiezza di movimento), come Passi di Uscita, alzata della Nova, apertura di Aurora, Cavaliere e Spaccate.

- Tutte le posizioni devono essere eseguite con la massima forza nelle gambe e con la posizione del corpo che dimostri la flessibilità degli atleti.
- La durata dell'esecuzione del movimento di flessibilità deve essere sufficiente per identificare chiaramente la difficoltà da parte dei controllori tecnici.

Esempi video della famiglia Flexibility: <https://vimeo.com/641660983/030337b7a6>

a) Livello 1

Spaccata rapida di una gamba partendo da qualsiasi posizione (come Carpiata, Tub, Tuck, Tuck inverso, Verticale Gamba Flessa, Coda di Pesce, Verticale, ecc.

b) Livello 2

Spaccata chiaramente dimostrata **tenuta per almeno 1secondo o di più (si consiglia l'uso del cronometro).**

Passo di Uscita in Avanti

Da Posizione Supina ad Arco in Superficie o ad Arco di Superficie Gamba Flessa

c) Livello 3

Rotazione Ariana o varianti di spaccata in superficie dimostrando almeno 2 diverse spaccate (destra, sinistra, frontale).

Da Spaccata a Spaccata passando dalla Posizione Verticale (scambiando le gambe)

d) Livello 4

Dalla Posizione Prona ad Arco in Superficie Gamba Flessa o alla Spaccata (esempio - movimento simile al Pesce Spada).

Dalla Posizione di Arco in Superficie a Cavaliere o alla Spaccata

Da Arco in Superficie Gamba Flessa a Verticale Gamba Flessa

e) Livello 5

Cavalieri: combinazioni di Posizioni di Cavaliere (dimostrando almeno 2 Posizioni di Cavaliere)

Da Cavaliere a Coda di pesce (passando dalla Posizione Verticale)

Da Cavaliere a Verticale

Posizione di Cavaliere **chiaramente dimostrata tenuta per almeno 1secondo o di più (si consiglia l'uso del cronometro).**

Da Arco di Superficie Gamba Flessa alla Posizione Verticale

f) Livello 6

Da Arco in Superficie a Posizione Verticale

4. ALTEZZA SOSTENUTA (AW)

Questa famiglia comprende i movimenti che richiedono una parte del corpo (arti inferiori) sostenuta fuori dall'acqua (ad una gamba o due gambe). Durante questi movimenti si deve dimostrare la difficoltà di mantenere il peso degli arti inferiori in equilibrio, sia in allineamento verticale che sbilanciato fuori asse.

- Quando si parla di "altezza sostenuta", si intende di sostenere il peso degli arti inferiori in aria per una durata pari o superiore a 3 secondi. La durata dell'esecuzione deve essere sufficiente per l'identificazione chiara della difficoltà da parte dei controllori tecnici.
- Si prega di prendere nota del Principio Generale d) descritto più avanti, in quanto l'Altezza Sostenuta non può essere dichiarata quando si verifica contemporaneamente a una rotazione.
- **Importante: Prendere visione della definizione di "sbilanciato fuori asse" riportata nel capitolo dei Principi Generali.**

Esempi video della Famiglia Altezza Sostenuta:
<https://vimeo.com/642431079aff60a114f>

a) Livello 1

Discesa Verticale in Posizione Verticale Gamba Flessa o Discesa Verticale dalla Posizione di Coda di Pesce chiudendo in Verticale (non come parte di un Thrust o di un Avvitamento).
Da Posizione Carpiata a Verticale Gamba Flessa o Coda di Pesce.

b) Livello 2

Discesa Verticale in Posizione Verticale (non come parte di un Thrust o di un Avvitamento) o discesa in Verticale eseguendo movimenti isolati
Dalla Posizione Carpiata alla Posizione Verticale (azione del Marsuino)

c) Livello 3

Salita in Verticale con una o due gambe (non come parte di un avvitamento ascendente)
Salita in Verticale con movimenti isolati (una gamba rimane ferma in posizione mentre l'altra esegue dei movimenti, il corpo rimane in allineamento verticale con la gamba che resta ferma).

d) Livello 4

Altezza sostenuta con una sola gamba (Posizione Verticale Gamba Flessa o Coda di Pesce) o combinazioni di una e due gambe, di durata pari o superiore a 3 secondi.

e) Livello 5

Movimenti isolati eseguiti in posizione stabile e fissa ad una gamba (all'interno della definizione di Posizione Verticale, fra 0° e 45°) - i movimenti isolati devono essere eseguiti con l'altra gamba (quella non fissa) e devono durare 3" o più secondi.

f) Livello 6

Altezza sostenuta in Posizione Verticale di durata pari o superiore a 3 secondi.

g) Livello 7

Altezza sostenuta di almeno 3 secondi in Posizione Verticale eseguita in posizione sbilanciata fuori asse.

5. CONNESSIONI (C)

Questa famiglia comprende i movimenti in cui gli atleti risultano uniti o collegati tra loro con le gambe, creando un'azione connessa.

- Gli atleti devono toccarsi in qualche modo **con 1 o 2 gambe in posizione verticale durante l'esecuzione della connessione (con l'eccezione di C1 che si riferisce a 1 o 2 gambe sulla superficie)**
- Come definito nel Principio Generale b) descritto più avanti, "se un movimento in Connessione (C) viene ripetuto durante un ibrido, può essere conteggiato solo due volte prendendo sempre i valori più alti". Una connessione viene dichiarata una sola volta per ogni connessione (come da tabella) - non importa quante volte vengono cambiate le posizioni.
- Azioni in Connessione nelle Squadre (Connessione di 4-8 atleti)
- Questo significa che gruppi di 4-8 atleti sono connessi - per esempio 2 linee oppure un cerchio di 4 atleti, o una linea o un cerchio di 8 atleti.
- Per queste Azioni Connesse di 4-8 atleti verrà aggiunto 0,1 alla Connessione dichiarata.
- Le azioni connesse per gruppi di 4-8 atleti avranno i codici C1+, C2+, C3+, C4+, C5+ e C6+.
- Ad esempio, se un gruppo di 4 atleti in linea esegue una connessione laterale a una gamba, al valore della connessione verrà aggiunto + 0,1 la dichiarazione sarà fatta con il codice C3+ e il suo valore è di 0,45.

Esempi video di famiglia di connessioni: <https://vimeo.com/641668503/d7f550cda4>

a) Livello 1

Posizione Carpiata alla superficie dell'acqua

Connessioni in superficie, senza sollevare i piedi dall'acqua.

Nota bene: se una/o delle/i due atlete/i ha entrambe le gambe sulla superficie, questo sarà classificato come C1

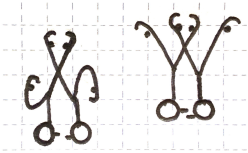
b) Livello 2

Connessione con una gamba "faccia a faccia"

Quando gli atleti sono connessi l'uno all'altro in qualsiasi Posizione Verticale ad 1 o 2

gambe, uno di fronte all'altro, guardandosi e connettendosi chiaramente con 1 gamba in verticale (gamba in alto).

Esempi C2:

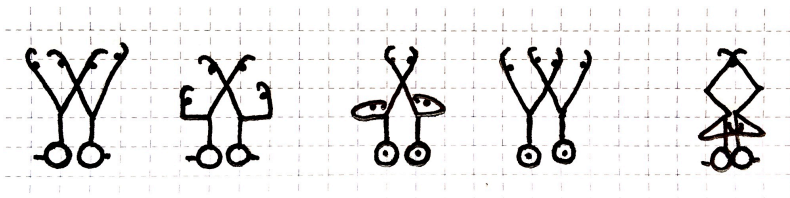


c) Livello 3

Connessione con una gamba indietro o laterale

Quando gli atleti sono collegati in qualsiasi Posizione Verticale ad 1 o 2 gambe, con una gamba indietro o lateralmente uno rispetto all'altro e realizzano una connessione chiara con la gamba in verticale (gamba in alto).

Esempi C3:



d) Livello 4

Connessione a due gambe

Quando gli atleti sono collegati l'uno all'altro con 2 gambe, guardando di fronte, dietro o di lato uno rispetto all'altro in qualsiasi Posizione Verticale a 2 gambe (le posizioni delle 2 gambe possono variare ma devono restare all'interno dei 45° consentiti per la posizione verticale)

e) Livello 5

Rotazione in Verticale con Connessione ad 1 gamba.

Quando gli atleti sono collegati con 1 gamba in qualsiasi Posizione Verticale ad 1 o 2 gambe. Guardando di fronte, dietro o di lato uno rispetto all'altro devono eseguire una chiara connessione con 1 gamba in verticale (gamba in alto) mentre ruotano di almeno 180° alla massima altezza.

f) Livello 6

Rotazione in Verticale con Connessione a 2 gambe.

Quando gli atleti sono collegati con 2 gambe guardando di fronte, dietro o di lato uno rispetto all'altro in qualsiasi Posizione Verticale a 2 gambe mentre eseguono una rotazione di almeno 180° alla massima altezza (le posizioni delle 2 gambe possono variare ma devono restare all'interno dei 45° consentiti per la posizione verticale)

BONUSES

Sono disponibili 4 tipologie di bonus per aggiungere altre caratteristiche di difficoltà all'ibrido libero.

N.B. non tutti i Bonus sono applicabili a tutte le discipline e in particolare i bonus **NON** sono applicabili agli Elementi Tecnici Obbligati.

Bonus	Quantità per Ibrido	Solo	Duo	Squadra
Spostamento	Una volta per ibrido	*	*	*
Piazzamento	Per ogni ibrido negli ultimi 20 secondi	*	*	*
Sincronia	Solo nelle Squadre- Parzialmente (2x) Totale (1x)			*
Cambi di Formazione	Per ogni cambio di formazione			*

1. SPOSTAMENTO (TR)

Il bonus per lo Spostamento può essere dichiarato solo una volta per ogni ibrido nel Solo, Duo o Squadra per lo spostamento di tutti gli atleti di almeno 1,0 m o più durante l'ibrido. Se lo spostamento avviene solo durante l'entrata (carpiata, ecc.) o all'uscita dell'ibrido (passo di uscita, torpedo, ecc.) questo non conta ai fini del Bonus.

Se l'ibrido inizia in un punto della vasca e termina in un altro punto della vasca, dopo aver percorso almeno 1,0 m o più, allora verrà assegnato un bonus di spostamento.

Eventuali cambi di formazione che avvengono durante l'ibrido non sono considerati come spostamenti (vedi Bonus 4. Cambi di Formazione).

2. PIAZZAMENTO (PL)

Il bonus per il piazzamento può essere applicato per ogni ibrido eseguito negli ultimi 20 secondi della routine nel Solo, nel Duo o nella Squadra.

L'ibrido deve iniziare negli ultimi 20 secondi della Routine. Ad esempio, se un Solo di un atleta dura 2:18, l'ibrido può iniziare in qualsiasi momento a partire da 1:58 per ottenere il bonus del piazzamento.

3. SINCRONIA (SY)

Questo bonus si applica solo alle Squadre (compresi agli ibridi liberi nella Squadra Tecnica).

La Sincronia di un ibrido, parziale o completa, significa che tutti gli atleti eseguono gli stessi movimenti contemporaneamente.

Movimenti uguali (con le stesse gambe o movimenti simmetrici) in direzioni diverse (rivolti in direzioni diverse) sono considerati movimenti sincronizzati.

Esempio 1: Posizione Verticale Gamba Flessa con gamba sinistra in alto e con tutti gli atleti rivolti nella stessa direzione - metà degli atleti inclinati a destra e metà a sinistra, è considerato sincronizzato.

Esempio 2: una linea di 4 atleti è rivolta in una direzione, accanto ad un'altra linea di altri 4 atleti rivolti nella direzione esattamente opposta. Gli atleti eseguono le stesse azioni con le stesse gambe - questo è considerato sincronizzato.

Esempi video: <https://vimeo.com/764109370/5ef8710f29>

Sincronia parziale (SY-P o 2SY-P)

Questo bonus viene assegnato per una parte completamente sincronizzata di un ibrido che consiste in almeno 7 o più movimenti.

Il bonus può essere aggiunto non più di 2 volte per ibrido.

Esempio di SY-P: un ibrido di squadra inizia con 10 movimenti completamente sincronizzati da parte di tutti e 8 gli atleti insieme, poi gli atleti eseguono un'azione in sequenza 2-2-2-2 per concludere l'ibrido. È possibile dichiarare un bonus "SY-P" perché la prima parte dell'ibrido è stata eseguita sincronizzata e ha soddisfatto il requisito minimo di numero di movimenti.

Esempio di 2SY-P: un ibrido di squadra inizia con 8 movimenti completamente sincronizzati da parte di tutti e 8 gli atleti insieme, poi viene inserita una coreografia con 4 atleti che eseguono una serie di movimenti e gli altri 4 che eseguono movimenti diversi, quindi la squadra di 8 atleti conclude l'ibrido con 10 movimenti completamente sincronizzati. Si può dichiarare il bonus "2SY-P" perché la prima e l'ultima parte dell'ibrido sono state eseguite sincronizzate e soddisfacevano il requisito minimo del numero di movimenti.

Sincronia completa (SY-F)

Questo bonus viene assegnato per un ibrido completamente sincronizzato (sono consentiti un massimo di 3 movimenti asincroni). **I 3 movimenti asincroni possono anche non essere consecutivi.** Il bonus viene assegnato solo per ibridi con 7 o più movimenti.

La Definizione di Movimento Ibrido = un definitivo cambio della posizione o della direzione degli arti inferiori, come richiesto dalla coreografia della routine.

. Avvitamenti/Torsioni/ Piroette: ogni 1/2 di giro (180°) conta come 1 movimento.

. Un'azione di "Swirl" conta come un movimento dall'inizio fino al suo evidente punto di arresto o al chiaro inizio dell' azione successiva, poiché si deve considerare lo slancio/momento delle forze.

- . Azioni veloci di flesso-estensione tipo “piccolo calcio” (per esempio azione veloce di "tendu" simile a quella della danza classica: movimento nella danza classica in cui la gamba che lavora viene estesa lungo il pavimento fino a quando solo la punta delle dita del piede rimangono a contatto con il pavimento) conterà come 1 movimento (cioè c'è un chiaro sforzo di energia/tensione muscolare e poi un recupero).
- . Quando si ruota e allo stesso tempo si eseguono movimenti delle gambe, saranno contate solo le rotazioni.
- . Per quanto riguarda le entrate e le uscite:
 - . Entrata Carpiata - l'azione del corpo che si flette in avanti in posizione carpiata è considerato il movimento numero uno e il conteggio continua da lì.
 - . Entrata da una Gamba di Balletto - Una distensione di gamba di balletto conta nell'ibrido se utilizzata come entrata per quell'ibrido (distensione verso l'alto e poi una rotazione tipo Catalina, oppure entrata in Tuck rovesciato ecc.)
 - . Se si parte da sott'acqua, il conteggio inizia dalla prima posizione che si assume - ad esempio se si parte da carpiata, tuck, tavola, o da carpiata indietro in immersione (prima di un Thrust).
 - . Nessun movimento deve essere contato sott'acqua - per esempio, una posizione di Tuck o di Tavola presa dalle caviglie alla fine di un avvitamento conterebbe come un movimento, tuttavia se l'atleta/i spariscono con i piedi e prendono la posizione di Tuck o Tavola quando sono completamente immersi, allora non verrà conteggiato alcun movimento.
 - . Per quanto riguarda le Sequenze (solo per gli ibridi di squadra): Ogni movimento della Sequenza conterà come 1 movimento. Non si contano i movimenti di ciascun atleta, in quanto tutti compiono la stessa azione, ognuno sul proprio conteggio.

4. CAMBI DI FORMAZIONE (PC)

Questo bonus si applica alle Squadre, solo per i cambi di formazione effettuati con cambio di relazione spaziale tra i membri di una squadra.

Ogni cambio di formazione in un ibrido viene conteggiato. Per esempio, se un ibrido ha 3 cambi di formazione, il codice sarà 3PC nella sezione bonus della Coach Card.

NOTA: Lo spostamento di tutti gli atleti nella stessa direzione mantenendo la stessa formazione non è un “Cambio di Formazione” ma uno Spostamento (vedi Bonus 1).

PRINCIPI GENERALI PER LA DICHIARAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ SULLA COACH CARD:

- a) **Quando viene indicata la Posizione Verticale (VP)** comprende tutte le varianti con 2 gambe vicine alla linea verticale (le gambe possono essere fino a 45° dalla verticale).
- b) **I movimenti di Flessibilità (F), Altezza Sostenuta (AW) o Connessione (C)** possono essere dichiarati solo due volte (2x) per ogni ibrido.
Ad esempio: Se vengono eseguiti tre movimenti di flessibilità, due (2) di livello 1 e uno (1) di livello 3, il valore dichiarato deve essere 1 x Livello 1 e 1 x Livello 3.
- c) **I movimenti di Rotazione (R), e i Thrust (T) di livello da 1 a 4** possono essere dichiarati solo due volte (2x) per ogni ibrido. **Ogni movimento di Rotazione (R) e ogni Thrust (T) di livello da 5 a 9** possono essere essere utilizzati e dichiarati fino ad un massimo di 3 volte per ogni tipo di tecnica all'interno ciascun Ibrido. (Esempio di tecnica Piroetta di 360° con due gambe).

Esempio n° 1

Un Ibrido dichiarato: R5 R5 R6 R5 R6 F1 R6 R7 R7 R5 R7 R7

. Se tutte le R5 R5 R5 R5 dichiarate venissero eseguite come "Piroette 360° a due gambe", l'ibrido andrebbe a Base Mark perché questa tecnica viene ripetuta per 4 volte all'interno dell'ibrido.

. Nello stesso modo l'ibrido andrebbe a Base Mark se tutte le R7 R7 R7 R7 dichiarate fossero eseguite come "Rotazioni bidirezionali 360°".

Esempio n° 2

Un Ibrido dichiarato: R5 R5 R6 R5 R6 F1 R6 R7 R7 R5 R7 R7

. È invece corretto se le due R5 R5 vengono eseguite come "Piroette 360° a due gambe", e le due R5 R5 vengono eseguite come "Rotazione di 360° aprendo da Verticale a Spaccata".

. È corretto anche se le due R7 R7 vengono eseguite come "Rotazioni bidirezionali 360°" e le due R7 R7 vengono eseguite come "Rotazioni fuori asse 360°".

- d) **Quando due movimenti di famiglie diverse della tabella delle difficoltà si verificano contemporaneamente**, se ne può dichiararne solo uno (si deve scegliere).

Esempi:

1. Se un movimento di Altezza Sostenuta (AW) e una Rotazione (R) si verificano contemporaneamente - ad esempio un movimento da Posizione Carpiata a Posizione Verticale (AW2) viene eseguito mentre si ruota di 360° (R1), si può dichiarare solo uno dei due movimenti : o AW2 oppure R1.

2. Se un movimento di Flessibilità (F) e una Rotazione (R) avvengono simultaneamente - ad esempio da Arco in Superficie Gamba Flessa a Posizione Verticale (F5) viene eseguito durante una torsione o una rotazione di 180° (R2) - si può dichiararne solo uno: o F5 oppure R2.

3. Se un movimento di Altezza Sostenuta (AW) e una Connessione (C) avvengono simultaneamente - ad esempio una Salita in Verticale (AW3) viene eseguita con la Connessione di una gamba indietro (C3) - si può dichiarare solo una delle due: o AW3 oppure C3.

e) Per quanto riguarda il numero di ripetizioni dei Bonus durante un ibrido libero:

. Lo Spostamento viene contato una volta per ogni ibrido.

. Il Piazzamento viene conteggiato per ogni ibrido negli ultimi 20 secondi.

. La Sincronia viene conteggiata una volta per ibrido se si tratta di sincronia completa (SY-F) e massimo due volte per ibrido se si tratta di sincronia parziale (SY-P o 2SY-P).

. Ogni Cambio di Formazione in un ibrido viene conteggiato.

f) Nelle Squadre o nei Doppi: quando un movimento ibrido o un'azione con bonus non viene eseguita da tutti i membri della squadra o del doppio, il suo valore sarà moltiplicato per *0,5 (metà degli atleti inclusi) o per *0,3 (meno della metà degli atleti inclusi). Questo principio si applica ai pezzi a coppie in cui un solo atleta esegue un'azione mentre l'altro esegue una coreografia in superficie (che sia in connessione o meno).

Quando un movimento ibrido (quelli con max 2 ripetizioni) viene fattorizzato e moltiplicato per 0,5 perché viene eseguito da metà degli atleti o per 0,3 (meno della metà degli atleti inclusi), l'allenatore può dichiarare quel movimento per un massimo di 4x.

Per esempio, in una Squadra: se 4 atleti eseguono un R3 ($R3 \cdot 0,5$), poi gli altri 4 atleti eseguono un R3 ($R3 \cdot 0,5$), questo potrebbe essere ripetuto di nuovo per un totale di quattro (4) $R3 \cdot 0,5$ perché equivale a "2 complete" dichiarazioni R3 e rispetta il limite massimo.

Controllare più avanti come possono essere fattorizzati i Bonuses.

g) Quando si esegue una sequenza è sufficiente dichiarare il codice completo una sola volta sulla Coach Card. Il principio generale f) della Guida alle Difficoltà non si applica (fattorizzazione). Ciò significa che quando tutta la squadra esegue lo stesso movimento consecutivamente in una sequenza (uno dopo l'altro = 1 alla volta, 2 alla volta, 4/4/2, ecc.), si deve indicare il codice di difficoltà una sola volta.

Ad esempio, se tutti gli 8 atleti di una squadra eseguono un R3 (avvitamento discendente di 360°) uno alla volta, si dichiara R3 una volta sulla Coach Card.

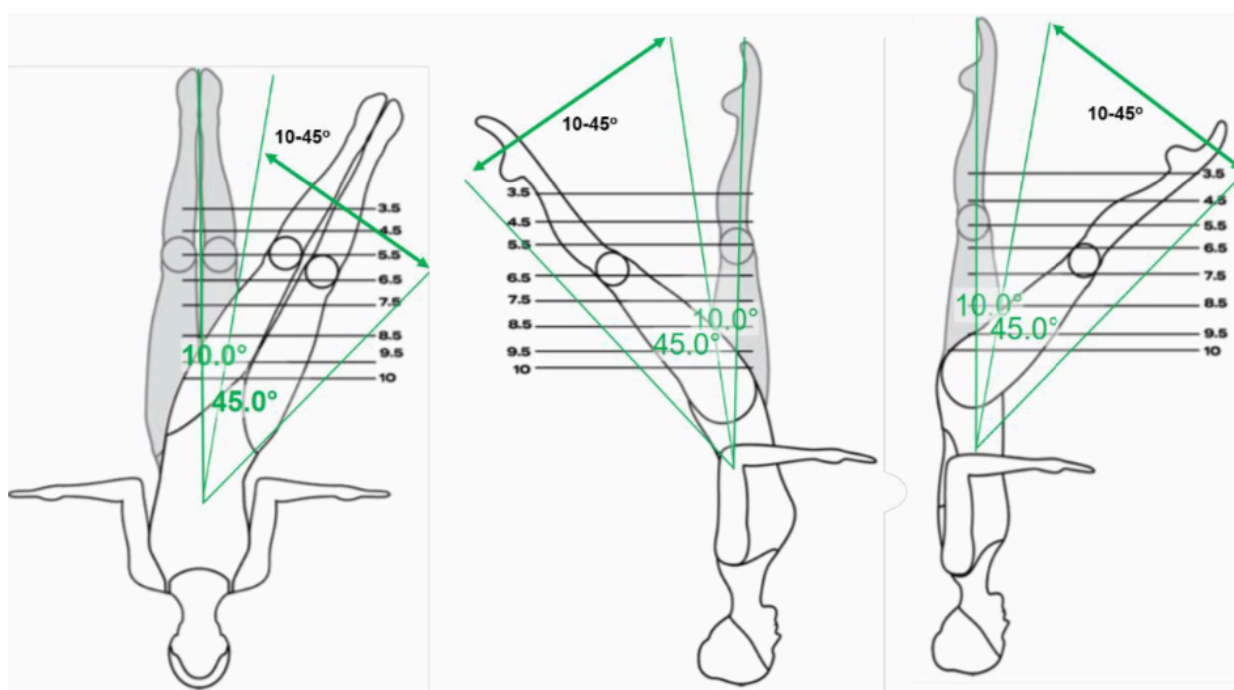
h) Nei Thrust Livello 9 (T9, Thrust a due gambe, seguito da un chiaro arresto, bloccato, al di sopra delle ginocchia o più alto, in Posizione Verticale), utilizziamo le ginocchia come punto di riferimento per verificare se i requisiti del movimento e del suo livello di

difficoltà sono stati eseguiti con successo. Le ginocchia usate come punto di riferimento per la verifica della corretta esecuzione delle difficoltà, saranno utilizzate anche per altri movimenti, come spiegato negli esempi che seguono, sulle azioni di salita e discesa, (fare riferimento alla Tabella delle altezze che troverete sul Manuale del Nuoto Artistico):

- . **Per un Thrust con discesa verticale:** se la discesa viene eseguita partendo dalla massima altezza, fino a sotto le ginocchia (altezza stabile 4.5), e di seguito le gambe vengono sbattute sull'acqua, si considera sempre come un Thrust T3.
- . **Per una discesa in Verticale gamba flessa (AW1), o in Verticale (AW2):** se la discesa viene eseguita partendo dalla massima altezza (9.5 - 8.5), fino a sotto le ginocchia (4.5), e di seguito le gambe vengono sbattute sull'acqua o recuperate in tavola, ecc., si considera sempre come una AW1 o AW2.
- . **Per una salita in Verticale ad 1 o 2 gambe (AW3):** una salita in Verticale ad una o due gambe viene considerata tale solo se si supera il livello delle ginocchia (altezza stabile 6.5). Una volta superato il livello delle ginocchia si possono eseguire altri movimenti (sbattere sull'acqua, tavola ecc..).

i) Quando si dice "Sbilanciato" si intende che entrambe le gambe, dalle cosce ai piedi, vanno nella stessa direzione: in avanti, indietro o lateralmente ad un angolo compreso fra 10° e 45° gradi. La posizione del corpo può essere in arco, carpiata o inclinata lateralmente. A 0° e 10° gradi la posizione è troppo dritta, quindi non rientra nella definizione di sbilanciato fuori asse, così come al di sotto dei 45° gradi la posizione è troppo bassa e al fuori della definizione di linea verticale.

Se una gamba si flette mentre l'altra è sbilanciata, il centro di gravità dell'atleta al di fuori dalla linea verticale, è compensato dalla flessione del ginocchio, ciò mantiene l'atleta in una posizione stabile, e quindi non viene considerato come movimento sbilanciato fuori asse.



ACROBATICA:

Per le difficoltà dell'Acrobatica, consultare il “Catalogo dell'Acrobatica”.

Queste informazioni sull'Acrobatica sono necessarie per completare la dichiarazione delle difficoltà di una routine sulla Scheda Allenatore per il Duetto e la Squadra.

<https://www.worldaquatics.com/artistic-swimming/rules>

FATTORIZZAZIONE dei BONUS		
<p>. Fattorizzazione di 0.5 deve essere usata quando sono interessati dalla metà degli atleti che nuotano la Squadra fino ad un atleta in meno degli atleti totali.</p> <p>. Per esempio in una Squadra di 8 atleti, qualsiasi bonus dichiarato che viene eseguito da 4, 5, 6 o 7 atleti, viene fattorizzato a *0.5.</p>		
<p>. Fattorizzazione di 0.3 deve essere usata quando sono interessati meno dalla metà degli atleti che nuotano la Squadra.</p> <p>. Per esempio in una Squadra di 8 atleti, qualsiasi bonus dichiarato che viene eseguito da 1, 2, o 3 atleti, viene fattorizzato a *0.3.</p>		
S P O S T A M E N T O	<p>TR: Spostamento di tutti gli atleti di 1 metro o più durante un Ibrido, spostamento evidente; non un cambio di formazione.</p>	
	<p>TR *0.5</p>	<p>Es.:in una Squadra da 8 atleti, 4 eseguono una transizione mentre 4 fanno un Ibrido con <u>spostamento</u>, si dichiara TR*0.5</p>
	<p>TR *0.3</p>	<p>Es.:in una Squadra da 8 atleti, 5 eseguono una transizione mentre 3 fanno un Ibrido con <u>spostamento</u>, si dichiara TR*0.3</p>
P I A Z Z A M E N T O	<p>PL: Si applica per per ogni Ibrido eseguito durante gli ultimi 20” secondi della routine.</p>	
	<p>PL *0.5</p>	<p>Se metà o meno di metà della Squadra esegue un Ibrido durante gli ultimi 20” secondi.</p> <p>Es.: metà della Squadra fa gambe bici mentre l'altra metà fa un Ibrido durante gli ultimi 20”, si dichiara PL*0.5</p>
	<p>PL *0.3</p>	<p>Si applica solo quando metà o meno della metà degli atleti <u>eseguono un Ibrido da soli</u></p> <p>Es.:in una Squadra da 8 atleti, 6 eseguono una transizione mentre 3 fanno un Ibrido durante gli ultimi 20”, si dichiara PL*0.3</p>
<p>SY-F: Si applica per ogni Ibrido totalmente sincronizzato (massimo 3 movimenti asincroni). Il Bonus è valido solo per Ibridi con 7 movimenti o di più.</p>		
		<p>Es.: metà della Squadra fa movimenti di braccia in gambe</p>

S I N C R O N I A	SY-F *0.5	Se metà o meno di metà della Squadra esegue un Ibrido totalmente sincronizzato.	bici mentre l'altra metà fa un Ibrido totalmente sincronizzato, si dichiara SY-F*0.5
	SY-F *0.3	Si applica solo quando metà o meno della metà degli atleti <u>eseguono un Ibrido da soli</u>	Es.:in una Squadra da 8 atleti, 3 eseguono un Ibrido totalmente sincronizzato mentre gli altri 5 eseguono una transizione, si dichiara SY-F*0.3
	SY-P: Si applica per una parte totalmente sincronizzata di un Ibrido che contiene almeno 7 movimenti o di più. Il bonus può essere aggiunto al massimo 2 volte per ogni Ibrido.		
	SY-P *0.5	Se metà o meno di metà della Squadra esegue un Ibrido parzialmente sincronizzato.	Es.: metà della Squadra fa movimenti di braccia in gambe bici mentre l'altra metà fa un Ibrido con una PARTE sincronizzata, si dichiara SY-P*0.5
	SY-P *0.3	Si applica solo quando metà o meno della metà degli atleti <u>eseguono un Ibrido da soli</u>	Es.:in una Squadra da 8 atleti, 3 eseguono una PARTE di un Ibrido sincronizzato mentre gli altri 5 eseguono una transizione, si dichiara SY-P*0.3
	2SY-P*0.5 / 2SY-P*0.3	Sono validi gli stessi esempi precedenti, ripetuti 2 volte	
C A M B I F O R M A Z I O N E	PC: Questo Bonus si applica alle Squadre solo per i cambi di formazione effettuati con cambio di relazione spaziale tra i membri della squadra. Si conta ogni cambio di formazione		
	PC *0.5	Quando metà o meno di metà della Squadra esegue un Ibrido con uno o più cambi di formazione	Es.: in una Squadra da 8 atleti, 4 eseguono un Ibrido, mentre gli altri 4 fanno una transizione. I 4 atleti che eseguono l'Ibrido compiono anche 2 cambi di formazione, si dichiara, 2PC *0.5
	PC *0.3	Si applica solo quando metà o meno della metà degli atleti <u>eseguono un Ibrido da soli</u>	Es.:in una Squadra da 8 atleti, solo 3 eseguono un Ibrido mentre gli altri 5 fanno una transizione. I 3 atleti che eseguono l'Ibrido compiono anche 1 cambio di formazione, si dichiara, 1PC *0.3

COME SI INSERISCONO TUTTE QUESTE COMPONENTI DI DIFFICOLTÀ IN UNA CARD PER LA DICHIARAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ (COACH CARD)?

Ora che abbiamo introdotto e spiegato la dichiarazione della difficoltà degli Ibridi e che avete familiarizzato con il Catalogo dell'Acrobatica, possiamo fornire un esempio di Card delle dichiarazioni delle difficoltà o quella che nel Nuoto Artistico chiamiamo "Coach Card".

La Coach Card è il documento in cui vengono descritte in modo dettagliato le Difficoltà dichiarate di una routine - Elementi Tecnici Obbligati, Ibridi Liberi e Movimenti Acrobatici. Anche le Transizione saranno dichiarate sulla Coach Card (solo nella colonna Tempo e Parte) come aiuto nel seguire l'ordine di esecuzione. Si prega di controllare questo modello a grandezza naturale come appendice alla fine del documento dopo le tabelle di difficoltà.

IMPORTANTE - RIGUARDO LA DICHIARAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ DEI MOVIMENTI / COACH CARD:

FIN FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO							COACH CARD		START N°
Società									
Manifestazione									
Evento	ELIMINATORIE					FINALI			
	SOLO	[]	SOLO MAS.	[]	DUO	[]	DUO MISTO	[]	
	SQUADRA	[x]	ROUTINE ACROBATICA	[]	LIBERO COMBINATO []				
Elementi in ordine di esecuzione									
TEMPO	PARTE	EL	BASE MARK	DICHIARAZIONE DIFFICOLTÀ FAMIGLIE			BONUS	DD	T C
0.10-0.16	Ibrido	1		R1 T3			1PC	0,8	
0.17-0.27	Trans								
0.28-0.35	Acro	2	ACRO-A	A-Sq-Back-fl-s1				1,95	
0.36-0.50	Trans								
0.51-1.10	Ibrido	3		AW5 R4 F3 T4			TR	2,1	
1.11-1.20	Trans								
1.21-1.26	Ibrido	4		C3			SY-F	0,8	
1.27-1.37	Trans								
1.38-1.45	Acro	5	ACRO-B	S-St-0-a3				1,2	
1.46-1.55	Trans								
1.56-2.06	Ibrido	6		F1 F1 R3 AW3			SY-P 2PC	1,3	
2.07-2.10	Trans								
2.11-2.20	Ibrido	7		R1 R1 AW4 T1			SY-F 1PC	1,7	
2.21-2.25	Trans								
2.26-2.30	Acro	8	ACRO-P	P-P-0-a3				1,75	
2.31-2.35	Trans								
2.36-2.42	Ibrido	9		R3 AW3 F1				0,85	
2.43-2.49	Trans								
2.50-2.59	Acro	10	ACRO-C	T-Thr>P>Forw-m3-h				1,8	
3.00-3.09	Trans								
3.10-3.27	Ibrido	11		R1 R1 AW3 AW4			PL 3PC	2,0	
Data				Firma					

È molto importante che gli atleti eseguano i movimenti come dichiarato sulla Coach Card e nell'ordine in cui sono stati dichiarati altrimenti si verificherà una detrazione. Consigliamo vivamente **"Fate ciò che avete dichiarato!"**.

Se l'allenatore ha dichiarato un movimento o un bonus sulla Coach Card e l'atleta non lo esegue affatto (viene omesso), o non lo esegue in accordo con quanto dichiarato sulla Coach Card (il movimento è diverso o eseguito nell'ordine sbagliato rispetto a quello dichiarato), si applicherà quanto segue:

- Per un Ibrido Libero:

- . Verrà applicato solo il valore del Base Mark (0.5).
- . Per esempio, se viene dichiarato che un ibrido è composto da:
 - Thrust L3 (T3), Altezza Sostenuta L3 (AW3) e Rotazione L4 (R4), e il Bonus dello Spostamento (TR)
 - Tuttavia, l'atleta non esegue la sua R4 (per esempio Avvitamento discendente 1080°-1440°) ed esegue invece una R3 (Avvitamento discendente 360°-720°)
 - A questo Ibrido verrà applicato solo il valore del Base Mark 0.5, il valore di T3+AW3+R4 e del Bonus TR non verrà aggiunto.
 - ATTENZIONE: nel Duo e nella Squadra se 1 atleta non esegue il movimento come dichiarato, si applicherà la detrazione.
- . La dichiarazione delle componenti di difficoltà dell'ibrido sulla Coach Card deve avvenire nell'esatto ordine in cui appaiono cronologicamente nell'ibrido stesso - così come descritto sopra - prima si verifica un T3, poi un AW3, poi un R4. Se l'ordine sulla Coach Card non è corretto rispetto a quanto viene eseguito in acqua, si applicherà

la detrazione.

- . Si prega di fare attenzione che quando si dichiarano i Bonus, si chiede che siano dichiarati in ordine come indicato sulla Tabella delle Difficoltà, considerando prima TR, poi PL, poi SY, e per ultimo PC.

- Per un elemento tecnico obbligato (TRE)

- . Nei Programmi Tecnici, un Elemento Tecnico Obbligato sarà dichiarato come TRE1a o TRE1b, TRE2a o TRE2b, TRE3a o TRE3b, TRE4a o TRE4b, e TRE5a o TRE5b (nota: nelle discipline in cui c'è solo un'opzione per un elemento, non ci sarà alcuna lettera inclusa quando viene dichiarata sulla Coach Card - per esempio "TRE3")
- . Gli Elementi Obbligati possono essere eseguiti in qualsiasi ordine, ma devono comunque essere eseguiti nell'ordine in cui sono stati dichiarati sulla Coach Card altrimenti verrà applicata una penalità, come previsto dal regolamento.
- . Si noti inoltre che è possibile aggiungere altri movimenti immediatamente prima e dopo gli Elementi Obbligati dal n° 1 al 5 (all'interno dello stesso pezzo, senza interromperlo). Tali movimenti non aggiungeranno alcuna difficoltà né saranno considerati ibridi aggiuntivi e quindi non devono essere aggiunti e dichiarati sulla Coach Card .

- Per un movimento Acrobatico (Squadre e Doppi):

- . I codici dell'Acrobatica devono essere aggiunti alla Scheda Allenatore come da Catalogo Acrobatico.
- . Ai Movimenti Acrobatici non eseguiti in accordo con quanto dichiarato sulla Coach Card, verrà applicato il Base Mark.
- . Fare riferimento al Catalogo Acrobatico per i valori dei Base Mark dell'acrobatica.

LEGENDA COACH CARD:

Base Mark dell'Acrobatica:

Gruppo A = ACRO-A
Gruppo B = ACRO-B
Gruppo C = ACRO-C
Gruppo P = ACRO-P
Acrobatica a Coppie = Acro-Pair

Per l'Acrobatica, inserire il codice dell'Acrobatica nella colonna "difficoltà dichiarata" come da Catalogo Acrobatico.

**Per i Codici Acrobatica e i Base Mark dell'acrobatica si rimanda al Catalogo Acrobatico.

Base Mark degli Ibridi:

Il valore del Base Mark degli Ibridi è fissato a 0,5: questo valore NON verrà sommato al valore del coefficiente di difficoltà dell'ibrido (DD), ma sarà il valore del coefficiente

dell'ibrido nel caso non vengano eseguite correttamente le Difficoltà Dichiarate (come avviene per i movimenti acrobatici).

Famiglie degli Ibride e Bonus:

Famiglie (Gruppi)		Famiglie + livello codici
Thrusts	T	T1-T9
Rotazioni	R	R1-R9
Flessibilità	F	F1-F6
Altezza Sostenuta	AW	AW1-AW7
Connessioni	C	2-3 atleti = C1-C6
		4-8 atleti = C1+-C6+
Bonus		Codici Bonus
Spostamento	TR	TR
Piazzamento	PL	PL
Sincronia	SY	SY-P, 2SY-P o SY-F
Cambi di Formazione	PC	PC

Elementi Tecnici Obbligati:

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

*Nota: nelle discipline in cui c'è solo un'opzione per un elemento, non viene inclusa alcuna lettera - per esempio TRE3.

ESEMPIO DI COMPILAZIONE DELLA COACH CARD (PROGRAMMA TECNICO)

ESEMPIO DI COMPILAZIONE DELLA COACH CARD (PROGRAMMA LIBERO)

CALCOLATORE DELLE DIFFICOLTÀ (Modello Excel)

È stato sviluppato un calcolatore di difficoltà progettato come un formato di Coach Card, in un modello di Excel ed è disponibile per gli allenatori che possono usarlo e modificarlo in base alle loro esigenze per aiutarli a creare una strategia per le difficoltà delle routines. Si tratta di uno strumento e di una risorsa per gli allenatori e **NON** è destinato ad essere utilizzato per la compilazione delle Coach Cards da presentare alle competizioni. Prendete dimestichezza con questo strumento e fatelo vostro, sempre rispettando i valori previsti dalla Tabella delle difficoltà degli Ibridi e dal Catalogo Acrobatico in vigore. Gli

Please fill in with type or write in capital letters!

Member Federation:	Federation ABC			
Competition:	World Cup #1			
Event:	<input type="checkbox"/> PRELIMS		<input checked="" type="checkbox"/> FINALS	
	<input type="checkbox"/> Women Solo Tech	<input type="checkbox"/> Men Solo Tech	<input type="checkbox"/> Women Duet Tech	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Tech
	<input type="checkbox"/> Women Solo Free	<input type="checkbox"/> Men Solo Free	<input type="checkbox"/> Women Duet Free	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Free
	<input type="checkbox"/> Mixed Team Tech	<input checked="" type="checkbox"/> Mixed Team Free	<input type="checkbox"/> Acrobatic	<input type="checkbox"/> Combo
Theme:	Swan Lake			
Name of competitor(s):	Athlete Names			

ELEMENTS IN ORDER OF PERFORMANCE

TIME	PART	EL	BASE MARK	DECLARED DIFFICULTY	BONUS	DD	TC
0:10-0:16	HYBRID	1	Hybrid	T9 AW6 R7 R3 AW3 R7 R3	TR SY-P 1PC	4.40	
0:17-0:27	TRANS						
0:28-0:35	ACRO	2	ACRO-A	A-Sq-Back-tk-s1		1.85	
0:36-0:50	TRANS						
0:51-1:10	HYBRID	3	Hybrid	AW1 AW5 R4 R5 R6 F2	TR SY-F 2PC	3.70	
1:11-1:20	TRANS						
1:21-1:26	HYBRID	4	Hybrid	C3 C4	SY-F	1.30	
1:27-1:37	TRANS						
1:38-1:45	TRE	5	ACRO-B	BS-St-Tw-bb		1.45	
1:46-1:55	TRANS						
1:56-2:06	TRE	6	Hybrid	F1 F1 R3 R3	SY-F	1.50	
2:07-2:10	TRANS						
2:11-2:20	TRE	7	Hybrid	AW2 AW6 R7 R3 R3 F2	TR SY-F 2PC	3.70	
2:21-2:25	TRANS						
2:26-2:30	HYBRID	8	ACRO-P	PP-Knees-SP+K-bb		1.65	
2:31-2:35	TRANS						
2:36-2:42	HYBRID	9	Hybrid	F2 F4 AW5 R3 T1	TR SY-F 1PC	2.35	
2:43-2:49	TRANS						
2:50-2:59	ACRO	10	ACRO-C	CT-^>P>-Side-mn/2In-c		1.70	
3:00-3:09	TRANS						
3:10-3:27	HYBRID	11	Hybrid	AW6 R7 R3 AW3 R7 R3	TR PL SY-F 2PC	4.65	
3:28-3:30	TRANS						

 Member Federation: Federation ABC

 Date: June 8, 2023

 Signature: 

aggiornamenti del calcolatore saranno effettuati in base alle necessità per rimanere aggiornati con i valori riconsiderati.

L'utente può inserire i codici dei movimenti e dei bonus per calcolare la difficoltà degli ibridi, oltre ad aggiungere i codici degli elementi tecnici obbligati. Fare riferimento alla

tabella "LEGENDA" del foglio di calcolo per tutti i codici (è importante). Quando si inserisce un codice, il valore apparirà automaticamente nella cella sotto al codice. I valori dell'Acrobatica, basati sul Catalogo Acrobatico devono essere aggiunti manualmente a questo punto per questa versione. L'utente, se preferisce, può anche aggiungere tutti i valori manualmente.

Potete trovare questo strumento su World Aquatics Learning Platform:

<https://learning.fina.org/coaches-education-artistic-swimming/>

Società							
Manifestazione							
Evento		ELIMINATORIE			FINALI		
		SOLO <input type="checkbox"/>		SOLO MAS. <input type="checkbox"/>	DUO <input type="checkbox"/>	DUO MISTO <input type="checkbox"/>	
		SQUADRA <input checked="" type="checkbox"/>		ROUTINE ACROBATICA <input type="checkbox"/>	LIBERO COMBINATO <input type="checkbox"/>		
Elementi in ordine di esecuzione							
TEMPO	PARTE	EL	BASE MARK	DICHIARAZIONE DIFFICOLTÀ FAMIGLIE	BONUS	DD	T C
0.10-0.16	Ibrido	1		R1 T3	1PC	0,8	
0.17-0.27	Trans						
0.28-0.35	Acro	2	ACRO-A	A-Sq-Back-fl-s1		1.95	
0.36-0.50	Trans						
0.51-1.10	Ibrido	3		AW5 R4 F3 T4	TR	2.1	
1.11-1.20	Trans						
1.21-1.26	Ibrido	4		C3	SY-F	0.8	
1.27-1.37	Trans						
1.38-1.45	Acro	5	ACRO-B	S-St-0-a3		1.2	
1.46-1.55	Trans						
1.56-2.06	Ibrido	6		F1 F1 R3 AW3	SY-P 2PC	1.3	
2.07-2.10	Trans						
2.11-2.20	Ibrido	7		R1 R1 AW4 T1	SY-F 1PC	1.7	
2.21-2.25	Trans						
2.26-2.30	Acro	8	ACRO-P	P-P-0-a3		1.75	
2.31-2.35	Trans						
2.36-2.42	Ibrido	9		R3 AW3 F1		0.85	
2.43-2.49	Trans						
2.50-2.59	Acro	10	ACRO-C	T-Thr>P>Forw-m3-h		1.8	
3.00-3.09	Trans						
3.10-3.27	Ibrido	11		R1 R1 AW3 AW4	PL 3PC	2.0	
Data				Firma			

BASE MARK	Il valore del Base Mark degli Ibridi è fissato a 0,5 e NON si somma al valore del coefficiente di difficoltà dell'Ibrido (DD), è il valore al quale verrà ridotto il DD dell'Ibrido nel caso in cui non verranno eseguite con successo le difficoltà dichiarate (lo stesso processo che si applica ai Movimenti Acrobatici)				
BONUS negli IBRIDO					
Bonuses	Spostamento (TR) 1 mt. o più	Piazzamento (PL) Ibridi negli ultimi 20"	Sincronia (SY) Parz (SY-P) o Totale (SY-F)		Cambi di Formazione (PC)
Rip.x Ibrido	1 volta x Ibrido	Ognuno negli ultimi 20"	Solo Squadra SY-Px2/SY-Fx1 (Solo per 7 o più movimenti)		Ogni Cambio di Formazione
	0.15	0.20	Parz. 0.1	Totale 0.5	0.3
FAMIGLIE					
Famiglie	Thrusts (T)	Rotazioni (R)	Flessibilità (F)	Altezza Sostenuta (AW)	Connessioni (C)
Rip.x Ibrido	L1-L4x2 / L5-9 illimitati	L1-4x2 / L5-9 illimitati	2x	2x	2x
Livello 1	Thrust ad 1 o 2 gambe seguito da una caduta sbattuta sulla superficie dell'acqua	Una o Due gambe: . Swirls 180°-360° . Rotazioni 180°-360° mentre si eseguono altri movimenti "up and down"	. Spaccata rapida con 1 gamba partendo da qualsiasi posizione (Carpiata, Tuck, Tub Kip, Verticale Gamba Flessa Coda di Pesce, Verticale)	. Discesa in Verticale G.F. o da Coda di Pesce unendo in Verticale . Da Carpiata a Verticale G.F. o a Coda di Pesce	. Posizione del corpo Carpiata alla superficie dell'acqua
	0.15	0.15	0.05	0.05	0.05 / C1+ 0.15
Livello 2	Thrust con una gamba	Una o Due gambe: . Swirls 720°-1080° . Avv.Disc.180° . Tors. o Piro. 180° con 1 gamba	. Spaccata chiara tenuta per 1" o più secondi . Passo di uscita Avanti . Da Supina ad Arco in sup. o Arco in sup. Gamba Flessa	. Discesa in Verticale o discesa in Verticale eseguendo movimenti isolati . Da Carpiata a Verticale	. Connessione frontale con 1 gamba, "faccia a faccia "
	0.30	0.35	0.10	0.15	0.20 / C2+ 0.30
Livello 3	. Thrust con una gamba seguito da un Avvitamento 360° . Thrust con discesa verticale	Una o Due gambe: . Swirls 1440° . Avv. Asc.180°-360° . Avv.Disc.360°-720° . Tors. o Piro.180° con 2 gambe . Torsione 360° con 1 gamba	. Rotazione Ariana o variazioni di posizioni di Spaccata in superficie, dimostrarne almeno 2 diverse fra dx,sx,frontale. . Scambio Spaccata a Spaccata passando per la Verticale (Cambiando gamba)	. Salita in Verticale con 1 o 2 gambe . Salita in Verticale eseguendo movimenti isolati	. Connessione con 1 gamba indietro o laterale
	0.35	0.45	0.15	0.30	0.35 / C3+ 0.45

Livello	Thrusts (T)	Rotazioni (R)	Flessibilità (F)	Altezza Sostenuta (AW)	Connessioni (C)
Livello 4	<ul style="list-style-type: none"> . Thrust con 1 gamba seguito da un avvitamento 720° o Piroetta 180° . Thrust con flessibilità 	Una o Due gambe: <ul style="list-style-type: none"> . Avvitamento ascendente 720°-1080° . Avvitamento discendente 1080°-1440° . Torsione 360° a 2 gambe 	<ul style="list-style-type: none"> . Da Posiz. Prona ad Arco in Sup. Gamba Flex o Spaccata . Da Arco in Sup. a Cavaliere o Spaccata . Da Arco in Sup. Ga. Flex. a Verticale Gamba Flex 	<ul style="list-style-type: none"> . Altezza Sostenuta con 1 gamba o una combinazione di 1 e 2 gambe che duri almeno 3" o più 	<ul style="list-style-type: none"> . Connessione a 2 gambe
	0.40	0.55	0.20	0.45	0.45 / C4+ 0.55
Livello 5	<ul style="list-style-type: none"> . Thrust seguito da un Avvitamento di 360° o Piroetta di 180° 	Una o Due gambe: <ul style="list-style-type: none"> . Torsione 720° ad 1gamba . Avvitamento ascendente 1440° ad 1 gamba . Avvitamento discendente più di 1440° a 2 gambe . Torsione aprendo a 360° da Verticale a Spaccata . Piroetta 360° a 2 gambe . Avv. Combinato e Avv. Combinato inverso da 360° a 720° con 1 gamba 	<ul style="list-style-type: none"> . Cavaliere: combinazione di Posizione di Cavaliere (almeno 2) . Da Cavaliere a Coda di Pesce passando dalla Verticale . Da Cavaliere a Verticale . Posizione Cavaliere chiaramente dimostrata e sostenuta per 1" o più secondi . Da Arco in Sup. Gamba Flex a Verticale 	<ul style="list-style-type: none"> . Movimenti isolati eseguiti in posizione stabile e fissa ad una gamba (all'interno della definizione di Posizione Verticale, fra 0° e 45°) - i movimenti isolati devono essere eseguiti con l'altra gamba (non quella fissa) e devono durare 3" o più secondi. 	<ul style="list-style-type: none"> . Connessioni con rotazione in Verticale a 1 gamba (rotazione di almeno 180° alla massima altezza)
	0.45	0.60	0.25	0.50	0.50 / C5+ 0.60
Livello 6	<ul style="list-style-type: none"> . Thrust con Flessibilità seguito da un Avvitamento di 360° 	Una o Due gambe: <ul style="list-style-type: none"> . Avv. Combinato e Avv. Combinato inverso 360° a 2 gambe. . Avv. Combinato e Avv. Combinato inverso bidirezionale da 360° a 720° ad 1 gamba. . Avvitamento ascendente 1440° a 2 gambe . Torsione 720° a 2 gambe . Torsione chiudendo a 360° da Spaccata a Verticale 	<ul style="list-style-type: none"> . Da Arco in Superficie a Verticale 	<ul style="list-style-type: none"> . Altezza sostenuta in Posizione Verticale che duri almeno 3" o più secondi 	<ul style="list-style-type: none"> . Connessioni con rotazione in Verticale a 2 gambe (rotazione di almeno 180° alla massima altezza)
	0.50	0.65	0.30	0.60	0.55 / C6+ 0.65

Livello	Thrusts (T)	Rotazioni (R)	Flessibilità (F)	Altezza Sostenuta (AW)	Connessioni (C)
Livello 7	. Thrust seguito da un Avvitamento 720° ed oltre	Solo Due gambe: <ul style="list-style-type: none"> . Avv. Combinato e Combinato inverso 720° . Avv. Combinato e Combinato inverso bidirezionale 360° . Torsione 1080° . Torsione sbilanciata, fuori asse 360° . Torsione bidirezionale 360° 		. Altezza sostenuta in Posizione Verticale sbilanciata fuori asse che duri almeno 3" o più secondi.	
	0.55	0.70		0.65	
Livello 8	. Thrust con Flessibilità seguito da un Avvitamento 720° ed oltre	Solo Due gambe: <ul style="list-style-type: none"> . Avv. Combinato e Combinato inverso 1080° . Avv. Combinato e Combinato inverso bidirezionale 720° . Torsione 1440° . Torsione sbilanciata, fuori asse 720° . Torsione bidirezionale 720° 			
	0.60	0.75			
Livello 9	. Thrust bloccato (chiaro arresto) in Posizione Verticale sostenuta sopra le ginocchia o più in alto.	Solo Due gambe: <ul style="list-style-type: none"> . Avv. Combinato e Combinato inverso 1440° . Avv. Combinato e Combinato inverso bidirezionale 1080° . Torsione sbilanciata, fuori asse 1080° 			
	0.65	0.80			



**WORLD
AQUATICS**



GUIDA PER LA VALUTAZIONE DELLA SINCRONIA

**VERSIONE 2.0
in vigore dal 1 DICEMBRE 2023**

1. VALUTAZIONE DELLA SINCRONIA

A. INTRODUZIONE

Il pannello della Sincronia è composto da tre Controllori Tecnici per la sincronia, opererà solo nelle routine di Duo e di Squadra (Squadra Tecnica, Libera, Libero Combinato e Routine Acrobatica).

L'obiettivo è identificare oggettivamente gli errori di sincronia durante l'esecuzione della routine e, di conseguenza calcolare le detrazioni.

Definizione di sincronia :

La sincronia è la precisione dei movimenti all'unisono tra loro. Significa avere delle azioni che avvengano nello stesso momento o che corrispondano esattamente nella forma e nel disegno.

La non sincronia può anche essere intesa come un' AZIONE NON UGUALE (o errore di precisione) quando si confrontano due o più atleti che eseguono i movimenti contemporaneamente.

Le azioni disuguali possono essere dovute a errori di tempismo e/o di disegno dei movimenti che rendono il "quadro" non preciso, accurato e/o perfetto rispetto a ciò che prevedeva la coreografia.

Definizione di AZIONE NON UGUALE:

È un movimento eseguito da due o più atleti con una differenza di tempi di esecuzione o di posizioni durante i movimenti (disegno/forma). I movimenti che sono stati coreografati intenzionalmente come movimenti differenti, non saranno penalizzati.

Una differenza di tempo:

- I movimenti non vengono eseguiti all'unisono l'uno con gli altri.
- Le azioni non avvengono esattamente con lo stesso tempismo.

Una differenza di posizionamento (design/forma):

- C'è una differenza nella posizione della testa, delle braccia, delle gambe o di altre parti del corpo coinvolte nel movimento.
- C'è una differenza di altezza rispetto al livello dell'acqua della testa, delle braccia, delle gambe o di altre parti del corpo utilizzate nel movimento.
- C'è una differenza nelle distanze fra gli atleti e nel disegno della formazione.

Nota: quando si osservano due o più atleti che mostrano una posizione diversa, non si sa quale sia quella voluta o corretta, cioè non sempre si sa chi ha commesso l'errore, ma si vede chiaramente la differenza, vuol dire che si tratta di un'azione non uguale.



Un esempio di differenza di posizionamento:

Fig. 1: Il disegno, la direzione delle gambe e l'altezza del livello dell'acqua sulle gambe non mostrano una "immagine perfetta" di ciò che dovremmo osservare. Poiché si tratta solo di non possiamo parlare di errore di tempismo.

B. PRINCIPI GENERALI RELATIVI AGLI ERRORI DI SINCRONIA :

- I Controllori Tecnici della Sincronia iniziano a contare le azioni disuguali quando inizia l'accompagnamento musicale.
- Quando si verificano contemporaneamente un errore di tempismo e un errore di posizione (forma/design), i controllori registreranno un solo errore (azione disuguale).
- Per tutti i movimenti e le posizioni per i quali esiste un'indicazione precisa sui gradi di deviazione dell'esecuzione (ad es. Posizione Verticale e discesa Verticale, gamba perpendicolare nella Posizione di Gamba di Balletto, Posizione di Cavaliere, Posizione Coda di Pesce/Gru), i giudici degli Elementi ne terranno conto anche nel loro punteggio di esecuzione.
- Le routine avranno un numero di errori pari a quelli che verranno osservati dai Controllori della Sincronia e convalidati dal sistema - quindi illimitati. Possono essere più di uno durante lo stesso Ibrido o nella stessa sequenza di transizione. Ciò significa che ogni movimento è suscettibile a generare un errore di sincronia (azione disuguale). Due degli esempi più significativi sull'accumulo continuo di detrazioni sono:
 - Un ibrido che inizia in modo non sincronizzato e mantiene una differenza di tempo fino alla fine. Ogni movimento ritardato sarà conteggiato come un errore di sincronia (azione ineguale).
 - Una rotazione in cui una differenza di tempismo o di posizionamento può verificarsi durante l'intera rotazione. Nella Guida introduttiva per l'applicazione della dichiarazione delle difficoltà si afferma che ogni 180° di rotazione è considerata come un unico movimento, e quindi una differenza di tempismo dall'inizio alla fine di un avvitamento (o di una torsione) di 720° potrebbe accumulare un massimo di 4 azioni disuguali cioè errori (piccoli o evidenti).
- Quando i movimenti sono molto veloci, il controllore registra tante azioni disuguali quante ne vede con la limitazione di tempo del sistema di convalida; vale a dire che i controllori possono registrare solo una azione differente ogni 0,5 secondi circa.

C. DEFINIZIONE DEGLI ERRORI DI SINCRONIA

Gli errori di sincronizzazione sono definiti in TRE categorie: Piccoli, Ovvi o Gravi:

Piccoli	Lievi differenze che non possono essere considerate come due movimenti differenti ma che distorcono l'immagine di una perfetta sincronia .
	<p>I piccoli errori di sincronia comprendono:</p> <ul style="list-style-type: none">. Lievi differenze nel tempismo. Tutte le differenze di posizione (disegno/forma) saranno considerate un piccolo errore (in quanto considerate anche dal pannello Elementi).. Formazioni e cambi di formazione non accurati nell'allineamento, nelle proporzioni delle distanze e nel disegno. Differenze degli angoli o di altezze. Direzioni non parallele (per es. Passo di Uscita non paralleli) <p>https://vimeo.com/646159124/b2f4ba969a</p>
Ovvi	Qualsiasi differenza non intenzionale nell'abbinamento che produce l'effetto di due movimenti eseguiti uno dopo l'altro.
	<p>Gli errori ovvi di sincronia includono</p> <ul style="list-style-type: none">. Differenza evidente nei tempi (uno dopo l'altro) <p>https://vimeo.com/646160065/6b4fcec916</p>
Gravi	Qualsiasi errore che produca un'alterazione del contenuto della routine (mancanza di uno o più movimenti da parte di uno o più atleti).
	<p>Gli errori di sincronia Gravi includono:</p> <ul style="list-style-type: none">. Un'alterazione del contenuto della routine da parte di uno o più atleti (movimenti mancanti).. Qualsiasi alterazione (movimento mancante) conta come errore grave, per esempio anche se si tratta di una sola bracciata veloce a dorso non eseguita da un atleta.. Tutti gli errori gravi devono essere sottoposti a revisione video da parte del Giudice Arbitro, in quanto comportano la maggiore detrazione. <p>https://vimeo.com/646160851/ac1a25b6e2</p>

***Nota:** osservando le diverse routine, si potrebbe pensare che alcuni degli errori osservati come "Piccoli" in atleti più giovani o via di sviluppo, potrebbero essere considerati "Ovvi" in atleti più grandi ed esperti. Ciò è dovuto alla velocità del conteggio e alla velocità del movimento: la velocità aggiunge più rischi alla sincronia.

Ad esempio: quando gli atleti lavorano a velocità più elevate (come 4 movimenti al secondo), c'è più rischio di commettere errori "Ovvi" (visualizzare due movimenti diversi) rispetto a quando i movimenti nelle routine sono più lenti (come 1 movimento al secondo). I movimenti eseguiti 1 al secondo hanno bisogno di 1 secondo intero di differenza per sembrare due movimenti diversi.

2. PROCEDURE

A. Utilizzo del dispositivo per la Sincronia o dell'App

Come si calcola il risultato finale per il pannello della sincronia:

Ci sarà un pannello di tre controllori tecnici della sincronia, ognuno di loro con una applicazione per la sincronia su tablet o con un dispositivo di penalizzazione con tre pulsanti. Ogni pulsante avrà un colore diverso:

IL VERDE sarà premuto per gli errori **Piccoli**.

IL GIALLO sarà premuto per gli errori **Ovvi**.

IL ROSSO sarà premuto per gli errori **Gravi**.

Sarà calcolata la **MEDIA** degli errori piccoli e ovvi dei tre Controllori Tecnici per le deduzioni degli errori di sincronia. Se venissero identificati degli errori gravi dai STC, le deduzioni verranno applicate secondo il procedimento descritto nel punto C.

B. METODO CARTA E MATITA (senza dispositivo o app di sincronia)

Se l'implementazione del dispositivo o dell'app di sincronia non è possibile, il pannello dei controllori di sincronia può utilizzare il metodo "carta e matita".

Per questo metodo è necessario realizzare una tabella stampata di una pagina per ciascun controllore di sincronia con tre colonne una per gli errori piccoli, una per gli errori ovvi e una per gli errori gravi. (si veda il modello alla fine di questo documento). I controllori di sincronia segnano ogni errore **Piccolo (P)**, **Ovvio (O)** e **Grave (G)** che identificano con un segno di spunta ✓. Ogni controllore somma quindi il numero totale di errori. La **media** dei 3 STC degli errori piccoli e ovvi viene applicata per la deduzione degli errori di sincronia. Se venissero identificati degli errori gravi dai STC, le deduzioni verranno applicate secondo il procedimento descritto nel punto C.

C. REVISIONE DEGLI ERRORI GRAVI DI SINCRONIA

1. Se un STC rileva un errore grave, verrà revisionato il video dall'intero pannello con la supervisione del Giudice Arbitro.
2. Nel caso in cui ci sia presente il dispositivo elettronico, il Giudice Arbitro vedrà automaticamente la presenza dell'errore grave e autorizzerà la revisione del video.

3. Nel caso si usi il metodo Carta e Matita, i 3 STC dovranno comunicare al Giudice Arbitro che hanno identificato uno o più errori gravi.

4. Il Giudice Arbitro, a quel punto, supervisionerà la revisione video degli errori gravi insieme al pannello dei 3 STC.

5. Il video potrà essere rivisto un massimo di 3 volte a velocità normale per ogni errore grave identificato.

6. Se i 3STC non riuscissero ad arrivare ad una decisione unanime dopo le tre revisioni, la decisione andrà in favore degli atleti.

7. Alla fine della revisione il Giudice Arbitro comunicherà all'addetto al computer la decisione finale dei 3 STC riguardo l'errore/gli errori grave/i.

D. DEDUZIONI

I valori di detrazione predeterminati per ogni azione disuguale convalidata:

Piccoli	- 0,1
Ovvi	- 0,5
Gravi	- 3,0

Il totale degli errori di sincronia sarà dedotto dal punteggio totale degli Elementi.

		Small Errors	Obvious Errors	Major Errors
ROUTINE A	STC-1	14	3	0
	STC-2	16	4	0
	STC-3	12	2	0
	Average:	14	3	0
	Deduction:	$14 \times 0.1 = 1.4$	$3 \times 0.5 = 1.5$	$0 \times 3.0 = 0$
	Total:	2.9		
ROUTINE B	STC-1	20	5	2
	STC-2	17	7	1
	STC-3	24	4	2
	Average:	20.3	5.3	2 (video review*)
	Deduction:	$20.3 \times 0.1 = 2.03$	$5.3 \times 0.5 = 2.67$	$2 \times 3.0 = 6.0^*$
	Total:	10.7		

* Nota: la segnalazione degli errori gravi innescherà il processo di revisione video, in questo esempio dopo la revisione viene stabilito dal pannello dei 3 STC (con supervisione del Giudice Arbitro) che gli errori gravi sono stati 2. Il Giudice Arbitro confermerà la deduzione all'addetto al computer.

Numero stabilito di Elementi per i Programmi Tecnici e Liberi

Senior / Junior	TEMPI (+/- 5 sec)	Totale Elementi Richiesti	Sintesi
Solo Tecnico	2:00	7	Un totale di 5 Elementi Tecnici Obbligati e 2 Ibridi Liberi
Solo Libero	2:15	7	Un totale di 7 Ibridi Liberi
Duo Tecnico	2:20	8	Totale di 5 Elementi Tecnici Obbligati, 2 Ibridi Liberi e 1 Mov.Acrob. a coppie.
Duo Libero	2:45	9	Totale 7 Ibridi liberi, 2 spinte a coppie
Duo Misto Tecnico	2:20	8	Totale di 5 Elementi Tecnici Obbligati, 2 Ibridi Liberi (uno dei quali deve includere un Ibrido in connessione) e 1 Mov. Acrob. a coppie
Duo Misto Libero	2:45	9	Totale di 6 Ibridi Liberi (uno dei quali deve contenere un'azione in connessione), 3 Movimenti Acrobatici a coppie: un sollevamento al di sopra della testa, un Salto o un Lancio ed uno a propria scelta. + Ulteriori "movimenti" richiesti per il Duo Misto libero: Due (2) movimenti in connessione in superficie con spostamento.
Squadra Tecnica	2:50	9	Totale di 5 Elementi Tecnici Obbligati e 3 Ibridi Liberi (uno dei quali deve includere un'azione di Sequenza), e 1 Movimento Acrobatico Obbligato*
Squadra Libera	3.30	11	Totale di 7 Ibridi liberi e 4 Movimenti Acrobatici liberi*
Routine Acrobatica	3.00	6	6 Movimenti Acrobatici* a libera scelta + le Transizioni sono libere, ma non viene assegnata alcuna difficoltà + gli Ibridi sono liberi ma <u>non viene assegnata alcuna difficoltà</u> (da 6 a 10 atleti)
Ragazzi (13-15)	TEMPI (+/- 5 sec)	Totale Elementi Richiesti	Sintesi
Solo Libero	2:00	6	Totale di 6 Ibridi liberi
Duo Libero	2:30	7	Totale di 6 Ibridi liberi e 1 Mov. Acr. a coppie
Duo Misto Libero	2:30	7	Totale di 5 Ibridi liberi (uno dei quali i deve includere un'azione in connessione), 2 Movimenti Acrobatici a coppie. +Ulteriori "movimenti" richiesti per il Duo Misto libero: Due (2) movimenti in connessione in superficie con spostamento.
Squadra Libera	3:00	9	Totale 6 Ibridi Liberi e 3 Movimenti Acrobatici* (limite di sicurezza). + 2 Elementi Obbligati eseguiti all'interno di uno qualsiasi dei 6 Ibridi, entrambi totalmente sincronizzati: un (1) Thrust (T1-T9) e (1) Avvitamento Discendente 720° con una o due gambe (R3).
Libero Combinato	3:00	9	4 Movimenti Acrobatici (entro i limiti di sicurezza) + Transizioni libere + <u>SOLAMENTE</u> 1 Ibrido nel Solo, 1 Ibrido nel Duo, e 3 Ibridi di Squadra (da 6 a 10 atleti)
Esordienti A	TEMPI (+/- 5 sec)	Totale Elementi Richiesti	Sintesi
Solo Libero	2:00	5	Totale di 5 Ibridi liberi
Duo Libero	2:30	6	Totale di 5 Ibridi liberi e un Movimento Acrobatico a coppie
Duo Misto Libero	2:30	6	Totale di 5 Ibridi liberi (uno dei quali deve contenere un' azione in connessione), 1 Movimento Acrobatico a coppie. +Ulteriori "movimenti" Richiesti per il Duo Misto libero: Due (2) movimenti in connessione in superficie con spostamento
Squadra Libera	3:00	8	Totale di 5 Ibridi liberi e 3 Movimenti Acrobatici (entro i limiti di sicurezza)
Libero Combinato	3:00	8	3 Movimenti Acrobatici (entro i limiti di sicurezza) + Transizioni libere + <u>SOLAMENTE</u> 1 Ibrido nel Solo, 1 Ibrido nel Duo, 3 Ibridi nella Squadra (da 6 a 10 atleti)

DEFINIZIONE DI IBRIDO

Un ibrido è definito come una combinazione di due (2) o più movimenti eseguiti con gli arti inferiori, in apnea intenzionale (testa in verticale sotto il livello delle anche).

Movimenti orizzontali paralleli alla superficie con 1-2 azioni degli arti inferiori che di conseguenza portano all' apnea (rotolamento, flesso-estensioni, ecc.) sono considerati movimenti di transizione.

2 PUNTI di penalità per ogni ibrido o movimento acrobatico aggiuntivo in più di quelli previsti da questa tabella.

A deroga del Regolamento FINA, 6 movimenti acrobatici a libera scelta nella Routine Acrobatica (invece di 7 di cui 4 appartamenti uno ad ogni gruppo) e 5 ibridi nella Squadra Es. A (invece di 6).

A deroga del Regolamento FINA l'Acrobatic Routine prevede da 6 a 10 atleti e non prevederà la penalità di 0,5 per ogni partecipante in meno di 10.

*** MOVIMENTO ACROBatico DI SQUADRA (Team Acrobatic) come descritto nel Catalogo dell' Acrobatica:** Un "Movimento Acrobatico di Squadra" è considerato come un Elemento, è considerato tale se comprende un minimo di 4 Atleti (Esempio: 3 atleti come base e 1 atleta sollevata, oppure 2 atleti come base, 1 atleta che supporta e spinge e 1 atleta sollevata). Il Mov. Acr. deve cominciare e finire in acqua! Tutte le altre azioni sono considerate come Mov. Acr. a coppie o azioni assistite a coppie.

**** Limiti di sicurezza per Mov. Acrob. Esordienti A e Ragazzi:** I Coefficienti di Difficoltà non possono superare quanto segue(fare riferimento al Catalogo dell'Acrobatica):

Gruppo A 2.65

Gruppo B 2.6

Gruppo C 2.45

Gruppo P 2.5



FÉDÉRATION
INTERNATIONALE
DE NATATION



ARTISTIC SWIMMING

ACROBATICS CATALOGUE

THE CLASSIFICATION AND DEGREES OF DIFFICULTY OF ACROBATIC MOVEMENTS IN ARTISTIC SWIMMING

2022 – 2025

FINA Artistic Swimming Innovation Group

(L. Schott, O. Brusnikina, A. Montero, S. Saidova, I. Butuzova, A. Petrenko, K. Heald, J. Buckingham, MJ. Bilbao)

Version 30.09.2022

Table of Contents

1. Classification of acrobatic movements, Groups, and terminology	Page 2
2. Subgroups	Page 4
3. The main components and their Special Elements (SE)	Page 5
4. Values of Components and Specific Elements (SE)	Page 6
5. The algorithm for calculating DD of each acrobatic movement	Page 11
6. Tables of group “A” components and values	Page 13
7. Tables of group “B” components and values	Page 22
8. Tables of group “C” components and values	Page 41
9. Tables of group “P” components and values	Page 59
10. Catalog of acrobatic movements	Page 79
11. Summary tables	Page 163
12. Keys for code-system	Page 183
13. Pair Acrobatics	Page 184
14. Pair Assisted Actions	Page 195

Procedures for Determining Degrees of Difficulty for Acrobatic Movements

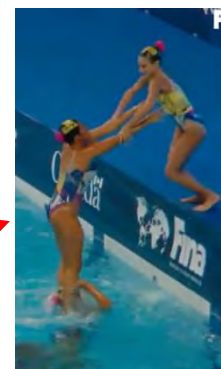
1. CLASSIFICATION OF ACROBATIC MOVEMENTS, GROUPS, AND TERMINOLOGY

Acrobatic movement - is a general term for jumps, throws, lifts, stacks, platforms, etc., which is an integral part of artistic swimming routines that demonstrate spectacular gymnastic feats and/or risky actions in the air, on a balancing support, or in combination, and are achieved with the assistance of other swimmers.

A team acrobatic movement is considered as an Element, starting from 4 swimmers and more (for example: 3 base swimmers + 1 featured swimmer; or 2 base swimmers + 1 support-swimmer who pushes 1 featured-swimmer)
Must start and finish in the water!

All other actions are considered as pair acrobatics or pair assist actions.

For example: this will not be considered as acrobatic movement



Base Mark for all the Main Groups will be the same and has a value of **0.5**.

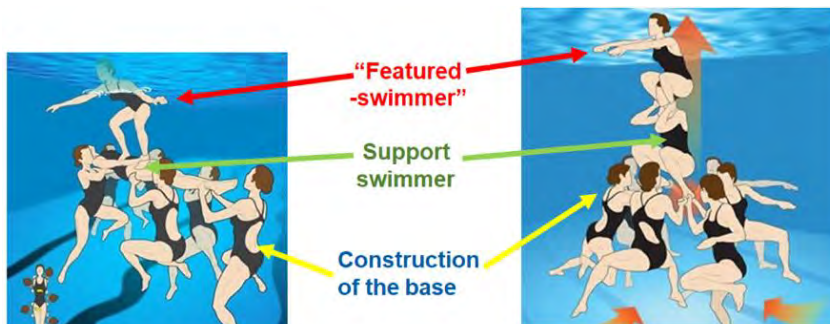
To begin the classification process, videos of past World and European Championships from the years 2008-2022 and some other international competitions in the early 2000s were analyzed. This facilitated the classification of acrobatic movements into 4 main groups.

All acrobatic movements are divided into **4 Main Groups**:

- **A** - stands for “**airborne**”.
All elements in this group are performed by a “featured-swimmer” in the air (Jumps and throws)
- **B** - stands for “**balance**”.
Acrobatic movements in this group are performed on a support/base.
- **C** - stands for “**combined**”.
Encompasses characteristics of both upper groups.
- **P** - stands for “**platform**”.
The coordinated effort of team members to form a stable support on which one or more swimmers is lifted to pose or perform actions. May have jump or “dismount” ending (water entrance).

Important terminology:

- 1) **Base athlete (swimmer)** - role of swimmers, which consists of pushing/lifting up featured-swimmer or support-swimmer with the featured-swimmer on top.
- 2) **Support athlete (middle)** - swimmer working or maintaining position on top of the “base swimmers” in a “three tier level” construction. Example: stack, standard platform, “area” construction in group A.
- 3) **Featured-swimmer** - top swimmer, which executes acrobatic actions or movements on support or in the air.
- 4) **Spotter («helper»)** - one swimmer, with a role of additional support (lift or push) inside the construction. Usually placed near and close to “main” construction. In most of the cases they are attached to featured-swimmer, but there are exceptions. It is possible to have few (2-4) separate spotters or “pair” of spotters (aka “pair-boost”).
- 5) **Construction** - is a generalized name for collaborated work of all athletes according to their assigned role in the acrobatic movement (base + support + featured swimmers)
- 6) **Construction of the base** - is the name of the coordinated actions of team members to form a support (under or at the water’s surface) from which (or on which) one or more “featured-swimmers” can execute acrobatic actions.
- 7) **Formation** - two or more groups of swimmers, from which construction is comprised. Well synchronized actions of this group guarantees execution of acrobatic movements. Without proper work from one of the formations, usually a whole acrobatic movement, it will fail.

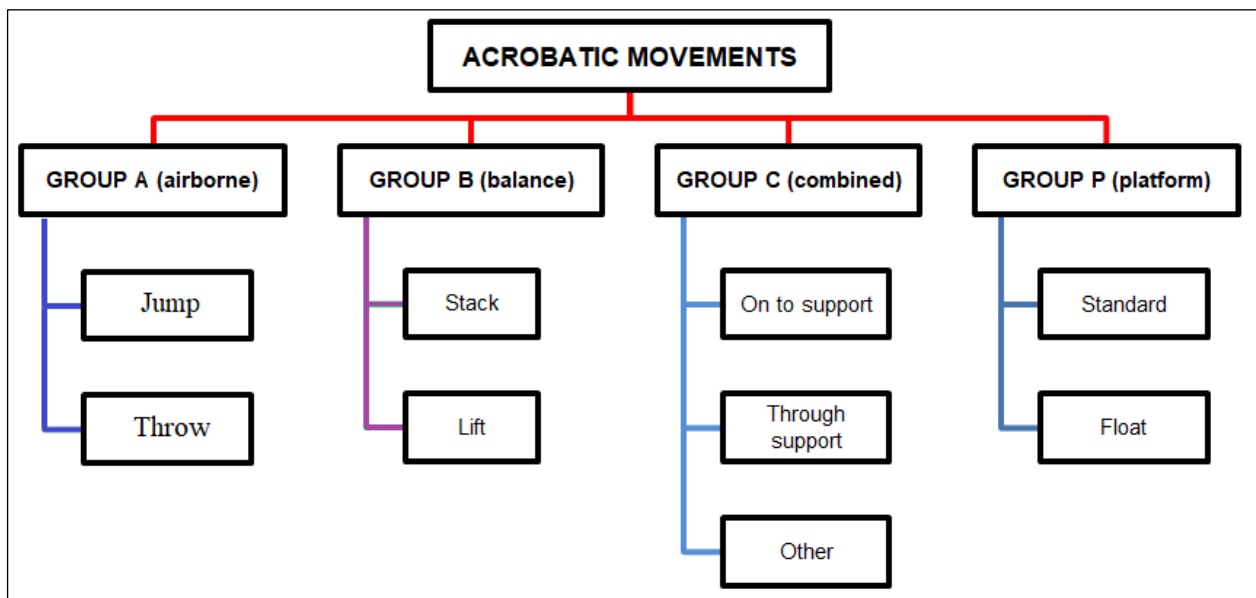


In a code, first letter describes **group/subgroup**:

AJ	Group A, subgroup Jump
AW	Group A, subgroup Throw
BS	Group B, subgroup Stack
BL	Group B, subgroup Lift
PP	Group P, subgroup Standard
PF	Group P, subgroup Float
CO	Group C, subgroup Other
CT	Group C, subgroup Through Support
CC	Group C, subgroup Onto Support

2. SUBGROUPS

Each Main Group gets divided into smaller groups, called “subgroups”



For GROUP A (airborne) the subgroups are:

- **Jump** (when a featured-swimmer jumps from construction. In this subgroup featured-swimmer uses their legs and there’s a “repulsion phase”).
- **Throw** (when featured-swimmer is thrown in the air by construction of the base. There’s no “repulsion phase” by feet of the featured-swimmer. For example: featured-swimmer is head-down and is pushed and thrown in the air by support-swimmer’s legs).

For GROUP B (balance) the subgroups are:

- **Stack** (when a featured-swimmer sits/stands or lays on “support-athlete/s” which is/are in a vertical body position (head-down or head-up)
- **Lift** (when featured-swimmer sits/stands or lays on “base-athletes”). Featured swimmer must be lifted up (away) from water’s surface (as high as possible), for acrobatic movement to be considered as lift.

For GROUP C (combined) the subgroups are:

- **Onto the support:** featured-swimmer jumps from one formation onto the other formation and remains on until the submergence.
- **Through the support:** featured-swimmer jumps and passes through other formation (slight touch and continue moving)
- **Other** (all those acrobatic movements that for sure are not group A or B or P, but have signs of group C but can’t be in subgroup O or subgroup T)

For GROUP P (platform) the subgroups are:

- **Standard** (coordinated actions of “base-swimmers”, where they lift from underwater a “support-swimmer” in horizontal position; and featured-swimmer stands, sits, or lays on support swimmer)
- **Floats** - is a coordinated action of “base-swimmers” and/or “support” swimmers that form a stable geometric figure (from legs or hands or both) on the surface on which later featured-swimmer execute movements. In some exceptions: floats can be lifted from underwater (it will be considered as a bonus)



3. THE MAIN COMPONENTS AND THEIR SPECIAL ELEMENTS (SE)

3.1. Component “C” (construction) and its SE:

- Number of base swimmers
- Difficulty of coordinating actions
- Body position of a “support” swimmer
- Type of flexibility of maintained position of a “support” swimmer
- Airborne weight
- Area of full construction (water resistance)
- Tempo of acceleration and push (lift/throw)
- Area of support on which or from which featured swimmer jumps or passes through

3.2. SE of component “P” (position):

- Body position / Difficulty to balance
- Presence or absence of a helping hand (capture)
- Direction of leg movement and level of flexibility
- Deviation of torso from inner axis

3.3. Other components:

- “D” - Direction (for group A and C only)
- “S” - Area of support/Type of connect (“Grip”)
- “R” - Rotation of the construction base
- “T” - The plane and degree of rotation (featured-swimmer)
- “B” - Bonus

***NOTE: Each Main Group (A, B, C, P) may not have some of the “other” components depending on the specifics of that main group (refer to page 11).**

4. VALUES OF COMPONENTS AND SPECIFIC ELEMENTS (SE)

Components and Specific Elements (SE) which are used to calculate the degree of difficulty of any acrobatic movement.

4.1. Component “C” (construction) - consider “base” swimmers and “supporter’s” actions.

Table #1 - Number of base swimmers:

It is more difficult to lift the same weight with less number of people

Number of base swimmers	Value
3-5 base swimmers Or 2 base swimmers if there is also a support swimmer which pushes featured-swimmer	0,2
6-9 base swimmers	0,1

Important: in group C, “pair of swimmers” is considered as formation (one of the parts of the “whole” acrobatic movement construction).

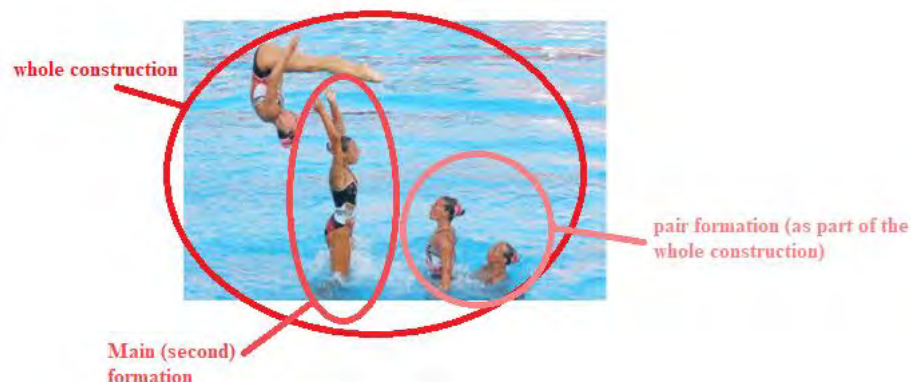


Table #2 - Difficulty of coordinating actions (depends from number of levels and/or difficulty to synchronize actions with each other)

Difficulty of coordinating actions	Value
Low	0,1
Medium	0,2
Hard	0,3

Table #3 - Body position of a “support” (middle) swimmer

Type	Value
Laying position	0,1
Head-down position (group A)	0,1
Head-down position (group B, because of “maintaining”, not pushing)	0,2

Table #4 - Flexibility type of maintained position of a “support” swimmer

Type of flexibility	Value
Straight body	0,1
Straight body with bent knees	0,15
Arched Position	0,15
Leg/legs/torso create a “right angle”	0,2

Table #5 - Airborne weight values

Airborne weight - is an amount of weight shown above the surface (out of water)

“Full body” - term that can be used for acrobatic movements, where 1 swimmer is completely above the surface (Example: simple lift, simple throw)

“Half body” - term that can be used for acrobatic movements where only half of body of a supporter is shown above the water surface. Example:

For head-up positions: starting from upper thigh until head must be fully demonstrated above the water’s surface to be considered as a “half body”.

For head-down positions: starting from “lower back” until feet must be fully demonstrated above the water surface to be considered as a “half body”.

Type:	Value:
1 full body (Example: Simple lift)	0,1
1 full body + half body (Example: stack)	0,15
1 full body+ half body + half body (Example: lift on two support-swimmers)	0,2
1 full body + 1 full body (Example: platform)	0,2
1 full body + half body + half body + half body (Example: throw from “square” construction)	0,25
2 full body + half + half (Example: 2 featured-swimmers on 2 support-swimmers)	0,3

For Platforms:	Value
Classic Platform (1 full body + 1 full body (support) = 0,1 + 0,1)	0,2
Platform: support 1 leg up+ featured-swimmer	0,3
Platform: support 2 legs up +featured-swimmer	0,4

Table # 6 - Area of full construction (water resistance + how much space is occupied in the water + Proximity between base swimmers (it influences on the directions of vectors of the push/lift).

Number of levels	Type:		Value
Two level (less time needed to lift)	Type 1	Low resistance (small area of space occupied in the water, close proximity) (Example: simple lift)	0,1
Three level (more time needed to lift)	Type 2	Big resistance (Large area of space occupied in the water, far from each-other) (Example: platform, stack, Jump from square)	0,2
Float	Type 3	No resistance (construction builds on a surface (without lifting from underwater) (Example: "rhomb float")	0

NOTE: Most of the acrobatic movements in group C, consists of few formations. That means we take into account the area of each formation, unless they are connected with performer from beginning until the submergence or until the end of main "pushing phase"

Table #7 - Speed of acceleration and push

Type of speed of acceleration	Value:
Slow-Medium (platform)	0,1
Medium (stack)	0,2
Fast (throw)	0,3

Table #8 - Area of support from which featured-swimmer jumps

Area of support - GROUP A		
Type:	Area:	Value
Jump from "square" construction; Throw from surface; Jump from two supports + "spotter"; Jump from 3 pairs;	Big	0,1
Jump from shoulders; Jump from feet; Jump from 2 formations; "Triple" throw;	Medium	0,2
Jump from hands;	Small	0,3

Table #9 - Average value of areas of support on which featured swimmer jumps or passes through

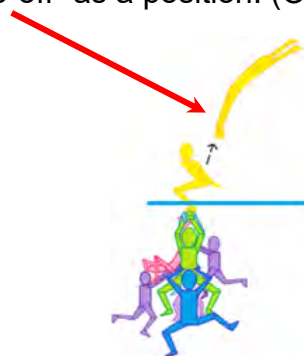
Area of support - GROUP C		
Type:	Area	Value
Platform or platform from 2 supports Or Back / backs (1,2,3...)	big	0,1
Other: Snake stack-type (back/back): like in Group B	big	0,1
Other: Snake stack head-down (shoulders on feet)	small	0,3
From Simple throw: like in Group A (fly above other formation)	big	0,1
Jump from shoulders (like in group A)	medium	0,2
Jump through formation from hands	medium	0,2
On to Simple lift or jump through 2 connected Stacks	big	0,1
Jump through support's hands or feet	medium	0,2
Jump through support's 1 foot Or Jump onto supports feet /palms	small	0,3

Important:

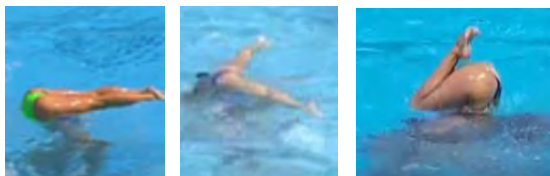


4.2. Component “P” (position) - consider “featured-swimmer’s” actions.

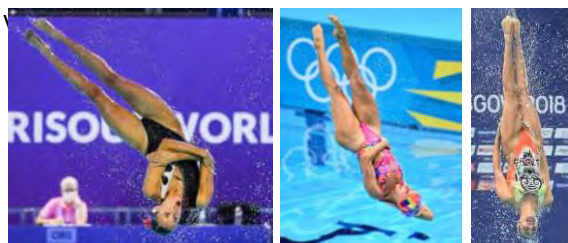
IMPORTANT: We do not consider “take-off” as a position! (Only if jump starts head-down)



“Start position” also doesn’t count as per these examples:



Hands position is optional during somersault, twisting and demonstrating positions.



POSITIONS are divided:

- Head-up (divides in: Stand on 1 leg; Laying; Sit; Stand on 2 legs; Static hold)
- Head-down

Table #10 - Body position/Difficulty to balance (Groups B, P and sometimes C)

Type	Value
Stand on 2 legs	0
Stand on 1 leg	0,1
Laying position	0,15
Head-down position	0,2


Table #11 - Capture of leg/legs

Type	Value
Forward catch in flex position (example: Vertical Split)	0,05
Two hand catch/ opposite hand catch for backward or sideway leg direction (example: Eye, Glass position)	0,1

Table #12 - Deviation of torso from inner axis

Degrees	Value
Torso leans forward/sideways	
90°	0,1
180°	0,2
Torso leans backward	
45°	0,1
90°	0,2
180°	0,3

Table #13 - Direction of leg movement and level of flexibility

Degrees	Value	Diagram
Leg forward/sideways		
90°	0,1	
135°	0,2	
180°	0,3	
Over-split	0,4	
Leg backward		
90°	0,15	
135°	0,25	
180°	0,35	
Over-split	0,45	

***Note: For head-down positions in a code you must add the symbol “ ! ”**

5. THE ALGORITHM FOR CALCULATING DD OF EACH ACROBATIC MOVEMENT:

$$C + D + P + S + R + T + B = DD$$

C - construction

D - direction (GROUP A and C only)

P - position/s

S - area of support and type of connect (GROUP B and P only)



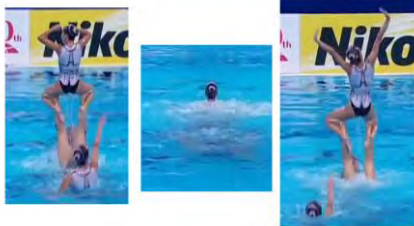


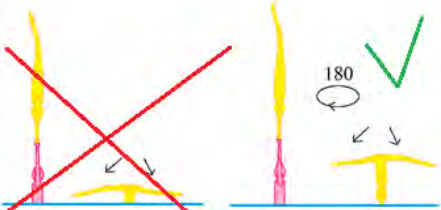
R - rotation of construction's base (GROUPS B, C and P)

T - the plane and degree of rotation (GROUP A and C only)

B - bonus








DD - degree of difficulty







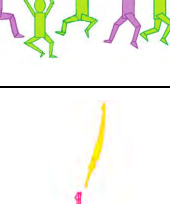
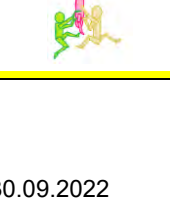
IMPORTANT NOTES:

	<p>1. If 2 equal/same acrobatic movements are performed at the same time, it will be calculated as 1 acrobatic movement with a bonus for synchronization.</p>	
	<p>2. If 2 different acrobatic movements are performed at the same time - it will be calculated separately and written in the Coach Card with the same timing AND count as 2 acrobatics in your set number of elements for routines.</p>	
	<p>3. Whether there is submersion or not it will be two separate acrobatic movements.</p>	
	<p>Note: If the position is the same for 2 featured swimmers - it will be written only once in the code!</p>	
<p>BL-L(2)-Li-co-w5</p>	<p>However, in the case of 2 <u>different</u> positions: it will be written in the same "box" with " + " in between the position codes. Like: wi+br</p>	<p>PP-(2)-Go-br+wi-j2</p>
	<p>Note: positions are considered as performed by the featured-swimmer until the shoulders (if position is head-down) or to the knee (if position is head-up) or until the submergence of support swimmer (if featured-swimmer is in horizontal position)</p>	
<p>← In this example (image on the left) the shoulders are submerged so the split position is not considered vs image on the right where the shoulders are clearly above the surface.</p>		

6. GROUP A




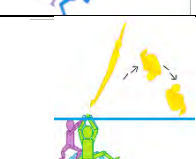
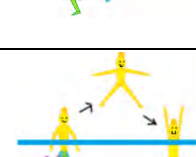

6.1 COMPONENT C – CONSTRUCTION

Table #14 - GROUP A Construction											
No.	Picture	Name and number of levels	Number of base athletes	Difficulty of coordinating actions and number of formations	Support: Body position and level of sustainability	Support: Type and level of flexibility or maintain position	Airborne weight	Area of full construction, Proximity between swimmers	Tempo of acceleration and push (lift/throw)	Area of support from which featured-swimmer jumps	Total
1		Throw from surface	6 to 9	Medium	no	no	1	-	-	Big	0,5
		Surf									
		(two level)	0,1	0,2	0	0	0,1	0	0	0,1	
2		Simple throw (simple jump)	3-5 base swimmers	Low	no	no	1	Type 1	fast	Big	0,9
		Thr									
		(two level)	0,2	0,1	0	0	0,1	0,1	0,3	0,1	
3		Simple throw 6-9 base swimmers	6 to 9	Medium	no	no	1	Type 1	fast	Big	0,9
		Thr									
		(two level)	0,1	0,2	0	0	0,1	0,1	0,3	0,1	
4		Jump from shoulders (stack type)	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Type 2:	med	Medium	1,25
		Shou									
		(three levels)	0,1	0,3	0	0,1	0,15	0,2	0,2	0,2	
5		Jump from shoulders (small type)	2-5 base swimmers	Medium	no	No (support of body is mostly under the water)	1	Type 1	med	Medium	1
		Sho									
		(three levels)	0,2	0,2	0	0	0,1	0,1	0,2	0,2	
6		Jump from hands	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Type 2:	med	Small	1,35
		Hand									
		(three levels)	0,1	0,3	0	0,1	0,15	0,2	0,2	0,3	
7		Jump from feet (stack type)	6 to 9	Hard	Low level of sustainability + high vestibular load	straight body	1+0,5	Type 2	med	Medium	1,35
		Feet									
		(three levels)	0,1	0,3	0,1	0,1	0,15	0,2	0,2	0,2	





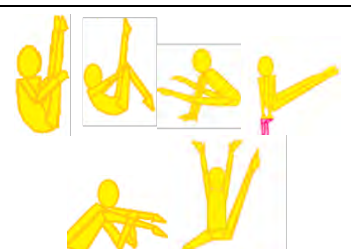


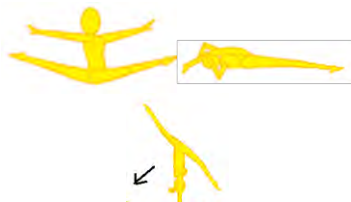
8		Jump from square ("basket")	6 to 9	Hard	Head-down swimmer counts as a support (0,2+0,1+0,1)	other	1+0,5+0,5+0,5	Type 2	fast	Big	1,35
		Sq									
		(three levels)									
9		Jump from 2 formations	6 to 9	Hard	Low level of sustainability + high vestibular load and 1 support is head-up	straight body	1+0,5+0,5	Type 2:	slow-medium	Medium	1,3
		2Form									
		(three levels)									
10		Jump from two supports + "spotter"	6 to 9	Hard	Low level of sustainability + high vestibular load 1+1	straight body	1+0,5+0,5	Type 2	slow-medium	Big	1,3
		2Sup'									
		(three levels)									
11		"triple" throw	6 to 9	Hard	Head-down athlete counts as a support and 2 athletes head-up (0,5+0,5+1)	straight body	1+0,5+0,5+0,5	Type 2	med	Big	1,35
		Tripl									
		(three levels)									
12		Jump from 3 pairs	6 to 9	Medium	no	-	1	Type 2	fast	Big	1
		3Pair									
		(two level)									
13		Stack +spotter	6 to 9	Hard+ spotter	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Type 2:	med	Medium	1,3
		St'									
		(three levels)									
14		Throw from surface (small)	3-5 base swimmers	Low	no	no	1	-	-	Big	0,5
		surf									
		(two level)									
15		Jump from feet (stack type)	2-5 base swimmers	Medium	Low level of sustainability + high vestibular load	(support of body is mostly under the water)	1	Type 1	med	Medium	1,1
		feet									
		(three levels)									




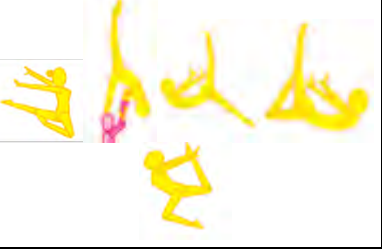

6.2 COMPONENT D - DIRECTION

Table #15 - Direction of featured-swimmer's jump

Direction	Code	Diagram	Value
Upwards -featured swimmer jumps up and return in the same spot where he/she jumps from Example: She can execute entrance in the water or back on the construction.	Up		0,05
Forwards (no somersault, no twist or twist 0,5 or somersault 0,5) - featured swimmer jumps forward, and enter the water beyond the construction (at least 1 meter)	Forw		0,05
Backwards - featured swimmer jumps backward, and enter the water beyond the construction (at least 1 meter)	Back		0,1
Forwards - featured swimmer jumps forward, making somersault (1 and more), twist (1 and more) or both , and enter the water beyond the construction (at least 1 meter)	FORW		0,15
Sideways - featured swimmer jumps sideways, and enter the water beyond the construction (at least 1 meter)	Side		0,2
Reverse - featured-swimmer jumps forward, and starts rotating backward (facing the construction they jump from), and enter the water beyond the construction (at least 1 meter)	Rev		0,2

6.3. COMPONENT P - POSITION

Table #16 - GROUP A Positions								
No.	Picture	Name and code	Vestibular load/Difficulty to balance	Presence or absence of a helping hand (capture)	Type and level of flexibility+ Deviation of torso from inner axis	Total	If position 2	Code for Position 2
Forward flex stomach								
1	 (not before Twisting And only if there is switching leg to another position)	Kick ki	-	-	-	0,05	0,05	2ki
			0	0	0,05			
2		Tuck tk	No	-	-	basic 0,1	0,1	2tk
			0	0	0			
3		Parrot pa	No	-	Basic + bent 90	0,15	0,15	2pa
			0	0	0,15			
4		Ninja nj	No	-	Fold (leg side 90 + leg forw almost 90 (0,05))	0,15	0,1	2nj
			0	0	0,1			
5		Pike pk	No	-	Stomach flex	0,2	0,2	2pk
			0	0	0,2			
Miscellaneous								
6		Mantis mn	No	-	-	basic 0,05	0,05	2mn
			0	0	0			
7		Line (for feet-first jumps also but with !) Ln or Ln!	No	-	Misc (straight)	basic 0,1	0,1	2Ln or 2Ln!
			0	0	0			
8		Split sp	No	-	Misc (90+90)	(0,05 bonus for asymmetry) 0,3	0,15	2sp
			0	0	0,25			

Arch								
9		Arch ar	No	-	Arch (back 35)	basic 0,1	0,1	2ar
			0	0	0			
10		Kite kt	No	-	Arch (legs back 45)	basic 0,1	0,1	2kt
			0	0	0			
11		Martin ma	No	-	Leg back 90	0,15	0,1	2ma
			0	0	0,15			
12		Jay ja	No	-	Arch (back 45 + leg back 90 + leg forw 45)	0,2	0,15	2ja
			0	0	0,2			
13		Ring rg	No	-	Arch (legs 135) or back 45 + legs 90 back	0,25	0,2	2rg
			0	0	0,25			

6.4. Area of support - N/A for Group A (value already inside construction)




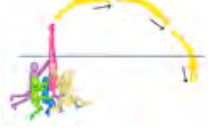
6.5. Rotation of the construction base - N/A for Group A (not yet)

6.6. COMPONENT T - the plane and degree of rotation

The number of twists is calculated until the chest (lower ribs) level of the featured-swimmer (visible/clear border for detecting rotations)



Table #17 – Group A Component T

	Plane of rotation	Degree of rotation	Code	Value
 <p>Horizontal plane</p>	Horizontal plane (twist) For “head-up” positions	180°	T0,5	0,1
		360°	T1	0,15
		540°	T1,5	0,2
		720°	T2	0,25
	Horizontal plane (twist) Example: 3-d somersaults (when twist executed in the same time with somersault)	180°	t0,5	0,1
		360°	t1	0,2
		540°	t1,5	0,3
		720°	t2	0,4
 <p>Sagittal plane</p>	Sagittal plane (Example: forward somersault)	180°	s0,5	0,05
		180° (for “small” jumps)	S0,5	0,2
		360°	s1	0,3
		540°	s1,5	0,5
		720°	s2	0,6
		900°	s2,5	0,8
		1080°	s3	1,4
		Handspring	h	0,1
 <p>Frontal plane</p>	Frontal plane (Example: Side somersault)	360°	f1	0,4
		540°	f1,5	0,6
		720°	f2	0,7
		Cartwheel or Handspring	c or h	0,1
	Dive (depends from parabola)	<u>Not 180° somersault!</u>	d	0,025
		Dive+180 twist	dt0,5	0,125
		Dive+360 twist	dt1	0,175
		Dive+540 twist	dt1,5	0,225

Important: if there’s no rotation (somersault, dive, twist) it will not be described in the code. If there’s a dive (when featured-swimmer jumps head-up and after demonstrating a parabola in the air, without changing a position, enters the water head-first) it should be written in the code as the letter “d”.

If there’s a change of the position, for example: featured-swimmer jumps head-first, making a pike position and then “opens” to a line position to enter the water head-first - it would be a half somersault. And written in the code as “s0,5”. Not entering water head-first in this situation would be counted just as a change of the position and will not be written as dive or a half somersault.

Q&A: What is the difference between a Dive and 0,5 (half) somersault?

Dive - is some sort of a “broad jump”, where featured-swimmer need to jump head-up and after showing long parabola enter the water head-down. From beginning till the end there’s no change of the position. If there’s a change of the position (for example: pike and then straight body) - it will be considered as a half somersault.

Exception: Jump in a straight body position, reverse direction (from any construction) is considered as 0,5 somersault (start head-up, when there is a rotation, and finish head-down).

Table #18 - Values for 2 axis airborne rotations and value for “gymnastic” rotation actions:

2 axis airborne rotations	Code	Value
Half somersault + half twist (small jumps only!)	S0,5t0,5	0,3
1 somersault + 0,5 twist	s1t0,5	0,4
1 somersault + 1 twist	s1t1	0,5
1 somersault + 1,5 twist	s1t1,5	0,6
1 somersault + 2 twist	s1t2	0,7
1 somersault + 2,5 twist	S1t2,5	0,8
1,5 somersault + 0,5 twist	s1,5t0,5	0,6
1,5 somersault + 1 twist	s1,5t1	0,7
2 somersault + 0,5 twist	s2t0,5	0,9
2 somersault + 1 twist	s2t1	1

Important: Twist can be started with legs together (after take-off) or with the **fast kick forward action** after take-off (before twisting). We do not consider it as a position!

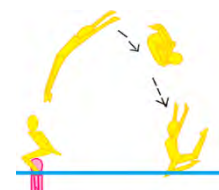


How to calculate somersault rotation:

To get value for a “full somersault” featured-swimmer, who **jumps head-first needs to enter the water feet-first** (after the 360° rotation)!
For example: tuck position, pike, straight body positions.





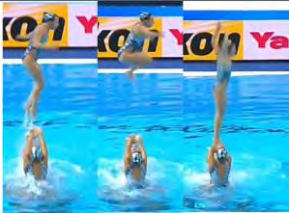
“Open” or variations of arch positions (Jay, Kite, etc) – the featured swimmer enters the water demonstrating vertical alignment between shoulders and knees. These positions mean that a full somersault was completed.





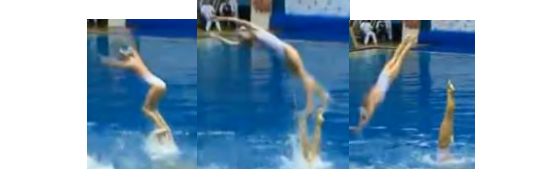


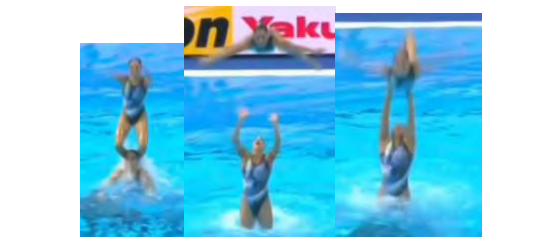
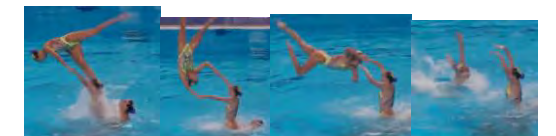


6.7 COMPONENT B – BONUS (Additional Difficulty Enhancement Factors)

There is a possibility to have 2 bonuses in 1 acrobatic movement.


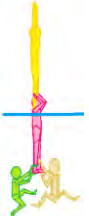

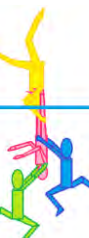


Table #19 - List of additions, bonuses, and risk-elements in group A:

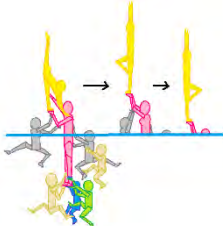
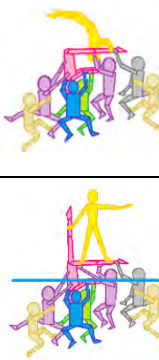





Code	For GROUP A:	Value
u1	<p>Synchronized actions for double acrobatic movements (where swimmers are divided into two groups (separate small constructions. usually 3 swimmers under water+ 1 featured swimmer) and who perform identical (equal, same) simultaneous acrobatic movements. Possible: in different sides (but direction of the jump must be the same for both)</p> 	0,2
u2	 <p>"opening" to straight body position after 1,5 (inside 2 somersaults)</p>	0,5
u3	 <p>During 1,5 somersault opening in a straight body position (1 somersault and +0,5 rotation with opening to a straight body position)</p>	0,4
u4	 <p>Straight body somersault</p>	0,2
u5	 <p>Straight body position during twist + somersault jump (start from 1 somersault and more)</p>	0,4
u6	 <p>"Grip" (hand connection) between featured-swimmer and support</p>	0,025
u7	 <p>"Return" on a construction after the airborne phase</p>	0,3





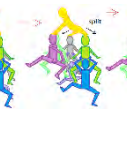
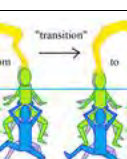


u8	Connection between 2 featured-swimmers (from beginning to the end)		0,1
u9	Connection between support and featured swimmer (may be "broken" before water entrance)		0,025
u10	Connection between 2 featured swimmers during airborne phase (they connect after take-off)		0,15
u11	Third position (example: in the end of acrobatic movement closing legs to vertical (group B) or tucking (group A))		0,05
u12	Jump from feet (feet/feet connect between support and featured-swimmer)		0,1
u13	Twist head-down 360 ("Big" jumps only)		0,2
u14	Jump from split (head-up) position		0,2
u15	"Return" on a support's hands after the airborne phase		0,1
u16	"twirl" of a featured-swimmer with hand connection with support-swimmer (may be "broken" before water entrance)		0,05

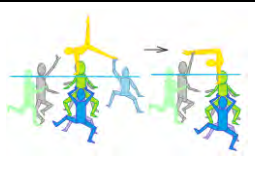
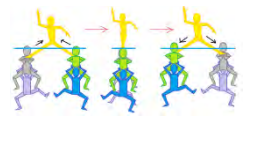
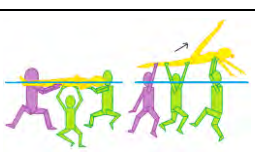

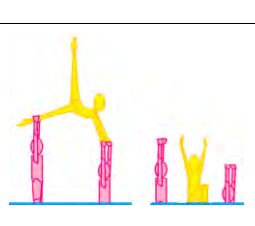

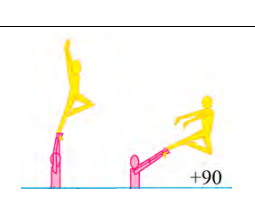
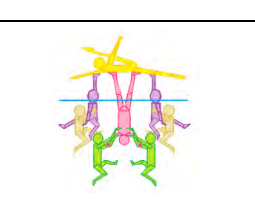

7. GROUP B

7.1 COMPONENT C – CONSTRUCTION

Table #20 - GROUP B Construction										
No.	Picture	Name and number of levels	Number of base athletes	Difficulty of coordinating actions and number formations	Support: Body position and level of sustainability	Support: Type and level of flexibility or maintain position	Airborne weight	Area of full construction, Proximity between swimmers	Tempo of acceleration and push (lift/throw)	TOTAL
1		Stack (classic)	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Type 2	med	1,05
		St								
		(3 levels)	0,1	0,3	0	0,1	0,15	0,2	0,2	
2		Stack "small"	2-5 base swimmers (support not considered in here)	Medium	High level of sustainability + low vestibular load	No (support of body is mostly under the water)	1	Type 1	slow-med	0,7
		st	0,2	0,2	0	0	0,1	0,1	0,1	
3		Stack head-down	6 to 9	Hard	Low level of sustainability + high vestibular load	straight body	1+0,5	Type 2	med	1,35
		StH								
		(three levels)	0,1	0,3	0,2	0,1	0,15	0,3	0,2	
4		Stack head-down "small"	2-5 base swimmers (support not considered in here)	Medium	Low level of sustainability + high vestibular load	No (support's body is mostly under the water)	1	Type 1	slow-med	0,9
		stH								
		(three levels)	0,2	0,2	0,2	0	0,1	0,1	0,1	
5		Stack head-down + 2 «spotters»	6 to 9	Hard	Low level of sustainability + high vestibular load	straight body	1+0,5	Type 2:	med	Minus 0,2 for «spotter»s 1,15
		StH'' or StH' (if 1 spotter)								
		(3 levels)	0,1	0,3	0,2	0,1	0,15	0,3	0,2	
6		Stack head-down in a tuck (or right angle) position	6 to 9	Hard	Low level of sustainability + high vestibular load	tucked body	1+0,5	Type 2	slow-med	1,15
		StHt								
		(3 levels)	0,1	0,3	0,2	0,1	0,15	0,2	0,1	

7		Stack +help (spotter)	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Type 2	med	0,95 (minus for 0,1 spotter)
		St'								
		(three levels)	0,1	0,3	0	0,1	0,15	0,2	0,2	
8		Stack head-down in a pike/crane position+ 2 spotters	6 to 9	Medium	Low level of sustainability + high vestibular load	"right angle"	2	Type 2	Slow-med	1,2
		(three levels)	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	
		St''Hp or St''Hc								
9		Stack+2 spotters	6 to 9	Medium	High level of sustainability + low vestibular load	"Stand on the knees"	2	Type 2	Slow-med	0,85
		St''	0,1	0,2	0	0,05	0,2	0,2	0,1	
10		Stack 2 supports	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load (0,1+0,1)	straight body 1+1	1+0,5+0,5	Type 2	med	1,2
		2Sup								
		(three levels)	0,1	0,3	0	0,2	0,2	0,2	0,2	
11		Stack 2 head-down supports	6 to 9	Hard	Low level of sustainability + high vestibular load 1+1	straight body 1+1	1+0,5+0,5	Type 2	med	1,6
		2SupH								
		(three levels)	0,1	0,3	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	
12		Stack 2 supports (one of them head-down)	6 to 9	Hard	Combined (1 head-up+1 head-down)	straight body 1+1	1+0,5+0,5	Type 2	med	1,4
		2mSup								
		(three levels)	0,1	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
13		Stack 2 head-down supports+2 featured-swimmers	6 to 9	Hard	Low level of sustainability + high vestibular load 1+1	straight body 1+1	1+1+0,5+0,5	Type 2	med	1,7
		2SupH(2)								
		(three levels)	0,1	0,3	0,4	0,2	0,3	0,2	0,2	

14		Simple Lift	3-to 5 base swimmers	Low	no	no	1	Type 1	med	0,7
		L								
		(two levels)								
15		Lift (classic)	6 to 9	Medium	no	no	1	Type 1	slow-med	0,6
		7								
		(two levels)	0,1	0,2	0	0	0,1	0,1	0,1	
16		Stack type + 4 «spotters» on surface	6 to 9	Hard	Low level of sustainability + high vestibular load	straight body	1+0,5	Type 1	slow-med	1,05
		St''' or St'''(if 3 spotters)								
		(three levels)								
17		Lift on heads	6 to 9	Hard	No	No	1	Type 1	Slo-med	0,7
		Lh								
		(two level)								
18		Moving base lift (base swimmers move backward and then return)	6 to 9	Hard	no	no	1	Type 2	slow-med	bonus for moving base (0,3) 1,1
		LM	0,1	0,3	0	0	0,1	0,2	0,1	
19		Moving base lift (base swimmers pass through each-other (under featured-swimmer))	6 to 9	Hard	no	no	1	Type 2	slow-med	bonus for hard moving base (0,6) 1,4
		LMu	0,1	0,3	0	0	0,1	0,2	0,1	
20		Lift two f.swimmers	6 to 9	Medium	no	no	2	Type 1	slow-med	0,7
		L(2)								
		(two levels)								
21		Lift two f.swimmers on heads	6 to 9	Hard	no	no	2	Type 2	slow-med	0,9
		Lh(2)								
		(two levels)								

22		Lift+2 spotters L''	3-5 base swimmers	Medium	no	no	1	Type 1	slow-med	0,8 (bonus for connect with spotters during acro action)
		(two levels)	0,2	0,2	0	0	0,1	0,1	0,1	
23		Parallel moving base lift LMP	6 to 9	Hard	no	no	1	Type 1	slow-med	0,8 (bonus for underwater moving)
		(two levels)	0,1	0,3	0	0	0,1	0,1	0,1	
24		Lift from surface LSurf	3 to 5 base swimmers	Low	no	No	1	-	no	0,4
		(two levels)	0,2	0,1	0	0	0,1	0	0	
25		Lift+crash L»	3-5 base swimmers	Low	no	No	1	-	no	0,3 (-0,1 for crash)
		(two levels)	0,2	0,1	0	0	0,1	0	0	
26		2 supports Stack +crash in the end 2Sup»	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load (0,1+0,1)	straight body 1+1	1+0,5+0,5	Type 2	med	1,1 (-0,1 for crash)
		(three levels)	0,1	0,3	0	0,2	0,2	0,2	0,2	
27		Lift on 2 heads + spotter Lh^{2*}	6 to 9	Medium	no	no	1	Type 1	med	0,7
		(two levels)	0,1	0,2	0	0	0,1	0,1	0,2	
28		Stack +crash St»	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Type 2	med	0,95
		(three levels)	0,1	0,3	0	0,1	0,15	0,2	0,2	
29		"Trinity" Trin	6 to 9	Med	Low level of sustainability + high vestibular load	straight body	1+0,5+0,5+0,5	Type 2	med	1,25
		(three levels)	0,1	0,2	0,2	0,1	0,25	0,2	0,2	
30		Stack head-down split +spotters St''Hs	6 to 9	Med	Low level of sustainability + high vestibular load	Split	1+0,5	Type 2	med	1,2
		(three levels)	0,1	0,2	0,2	0,15	0,15	0,2	0,2	

7.2. There is no Direction in Group B






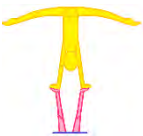

7.3. COMPONENT S - Area of support/Type of connection between the “Featured-swimmer” and the support-swimmer (“Grip”)










Where:

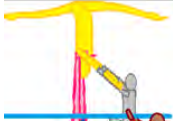







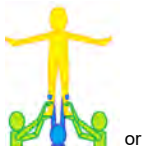
A	All body
b	Blind capture
B	Back
Bp	“Backpack” grip
Ch	“Chameleon” grip
E	“Eiffel” grip
F	Feet or foot
H	Head
I	“Icarus” grip
K	Knees
L	Leg or legs
Le	“Lemur” grip
Li	Lift
P	Palms or hands
Py	“Pyramid” grip
Sh	Shoulders
Si	Sit
Sb	Shoulder blades
Sp	Split
Su	“Sultan” grip
T	Tummy, stomach, abdomen
Ta	“Table” grip
Tw	“Twins” grip
V	Spread legs of the support
W	“Window” grip
x	Stands for XS (extra-small) type of connection
*	Spotter/helper
/	Additional connection between support and featured swimmer


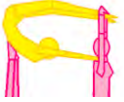


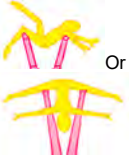



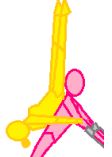
Code for the “type of connect” (grip) is written “non-stop”. For example: PP = palms/palms etc. Letter which describes featured-swimmer grip is written first, and grip of support or supports is written second.

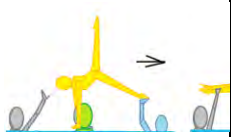


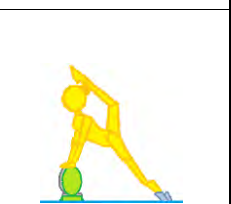
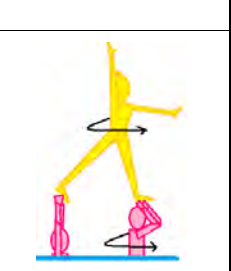
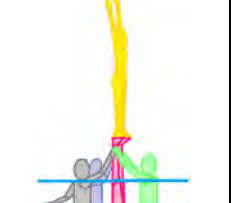

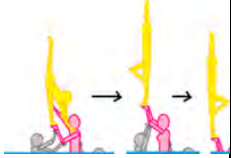
Table #21 - Area of support - GROUP B

No.	PICTURE	TYPE OF CONNECTION	AREA OF BOTH SUPPORTS	SUPPORT	FEATURED-SWIMMER	AVERAGE	CAPTURE	BONUS / DEDUCTION	TOTAL
1		Palms / palms XS PPx	Extra small + extra small	0,6	0,6	0,6	Capture	0,4 - Vertical body on palms +0,1 bonus for XS-capture	1,1
2		Palms / palms PP	Extra small + extra small	0,6	0,6	0,6	Capture	0,4 - Vertical body on palms	1
3		Feet (featured-swimmer) on palms (support) XS FPx	Extra small + small	0,6	0,5	0,5	Capture	0,4 - Vertical body on palms +0,1 bonus for XS- capture	1,05
4		Feet (featured-swimmer) on palms (support) FP	Extra small + small	0,6	0,5	0,55	Capture	0,4 - Vertical body on palms	0,95
5		Feet (featured-swimmer) on feet (support) FF	Small + small	0,5	0,5	0,5	No capture!	0,2 (no hand connection between supporters and featured-swimmer) (if in construction there is no «spotters»)	0,7
6		Palms (featured-swimmer) on feet (support) PF	Extra small + small	0,6	0,5	0,55	Capture	- 0,1 for capture with support	0,45
7		Lower back (touch or sit) on shoulder blades (blind connection) SiSb	Small + medium	0,5	0,3	0,4	Capture	Minus 0,1 for capture and minus 0,1 for close to support but +0,2 (for blind connection) Touch (not "sit") +0,1	0,5



8		“Backpack” grip: Shoulder blades (featured-swimmer)/ Shoulder blades (support) Bp	Medium + medium	0,3	0,3	0,3	Capture	0,2 (for blind connection) - 0,2 for strong hand connection between 2	0,3
9		Shoulders (featured-swimmer) on feet ShF	Small + medium	0,5	0,3	0,4	Capture	- 0,1 for capture with support	0,3
10		“Eiffel” grip: Palms on shoulders/ palms on shoulders E	Extra small + Small (not medium because hands are lifted and area of support is automatically smaller)	0,6	0,5	0,55	Capture	Double capture minus 0,1	0,45
11		Icarus: Feet (featured-swimmer)/feet bent (support) or feet/feet+2 «spotters” on the side holding featured-swimmer’s hands I	Small + small	0,5	0,5	0,5	No capture!	<u>Help on sides</u> + bent legs	0,5
12		Palm (featured-swimmer) on head (support) + palm / palm PH/	Extra small + extra small + help	0,6	0,6	0,6	Capture	Plus connection head 0,2	0,8
13		Lift on 4 heads of base-featured-swimmers L14H	4 medium supports = big sustainability	0,1	0,1	0,1	Capture	0,2 bonus for head connection	0,3
14		“Window” grip: All featured-swimmer’s body (connection by shoulders) on a shoulder + extra help W	Small + Small + 1 extra helps	0,5	0,5	0,5	Capture (close to support center of mass)	Extra help (-0,1)	0,4
15		“Pyramid” grip: Head on head + palm / palm + leg hold by featured-swimmers palm Py	Small + small + 3 extra helps	0,5	0,5	0,5	Capture!	Connection head + 0,2 (support and featured-swimmer extra help 2 hands / 2hands - 0,3)	0,4
16		All featured-swimmer’s body on palms (lay or sit) AP	Extra small + big	0,6	0,1	0,35	Capture (close to support center of mass)	Bonus 0,2 all body on palms; (close to support center of mass) (-0,1)	0,45

17		Shoulders (featured-swimmer) on feet+ "spotters" ShF*	Small + big	0,5	0,1	0,3		Minus 0,2 for spotter's help (from 1 to 3);	0,1
18		Sultan: Back/back+ featured-swimmer holds support, and support holds featured-swimmer Su	Big + big	0,1	0,1	0,1	2 capture	0,2 (for blind connect) but minus 0,2 because 2 grip	0,1
19		"Table" grip: Construction 2 support athletes head-down, featured-swimmer lay on their feet Ta	Small + small in support = medium+ big	0,2	0,1	0,15			0,15
20		Sit or Lay on shoulders SiS	Medium + big	0,3	0,1	0,2		(close to support center of mass) (-0,1)	0,1
21		Feet (featured-swimmer) on shoulders (support) while stack is lifted up And switch on 1 foot for main phase F1S	Medium + small	0,3	0,5	0,4	Capture by support	-0,2 (for 2 hand capture by support) -0,1 for Stable, not risk connect	0,1
22		Feet (featured-swimmer) on shoulders (support) FS	Medium + small	0,3	0,5	0,4	Capture by support	-0,2 (for 2 hand capture by support) -0,15 for Stable, not risk connect	0,05
23		Foot on a shoulder + connection with support athlete F1S/	Medium + Small + help	0,3	0,5	0,4	Extra help from support	minus 0,2 for extra support (2 hands)	0,2
24		"Lemur" grip: Construction 2 support athletes head-up, f.swimmer lay on their hands or in a head-down position (or f.swimmer hold the shoulders of one of the supports) Le	Big + small	0,1	0,5	0,3	Capture	Minus for 2 supports	0,1
25		Simple lift (base athletes hold featured-swimmer) Or "Full body" Lift on hands	Small + big	0,5	0,1	0,3	Capture	-0,2 (for 3 or more hands capture by base swimmers; stable)	0,1








		Li								
26		<p>"Chameleon" grip: Construction 2 supports, one of them h-down; f.swimmer connects to them by stomach, hands and legs (3points)</p> <p>Ch</p>	Medium+medium +Small+Small = average	0,3 0,3	0,5 0,5	0,4	Capture	Minus for 2 supports	0,2	
27		<p>Twins (Featured-swimmer holds the stomach of support and support holds the pelvis of featured-swimmer)</p> <p>Tw</p>	Big + big	0,1	0,1	0,1	Capture		0,1	
28		<p>Twins+ spotters (Featured-swimmer holds the shoulders of the spotter and support holds the pelvis of featured-swimmer)</p> <p>Tw*</p>	Big+ Med	0,1	0,3	0,2	Capture	-0,1 close to support center of mass	0,1	
29		<p>All featured-swimmer's body (Lays) on feet (legs of support spread)</p> <p>AV</p>	Small + big	0,5	0,1	0,3		(close to support center of mass) (-0,1) -0,1 for two points of connect	0,1	
30		<p>All body on feet +4 spotters</p> <p>AF*</p>	Small +big+ 4 extra help	0,5	0,1	0,3	Capture	-0,2 for 4 extra points of support	0,1	
31		<p>Split on split</p> <p>SpSp</p>	Big+Big	0,1	0,1	0,1	Capture		0,1	
32		<p>Sit on Feet (Buttocks or Stomach)</p> <p>SiF</p>	Small+ Big	0,5	0,1	0,3		-0,15 close to the support (centre of mass lays exactly on support)	0,15	
33		<p>Back/Back + blind capture</p> <p>BBb</p>	Big+Big	0,1	0,1	0,1	Capture	+0,15 for only featured swimmer's head-down blind capture	0,25	

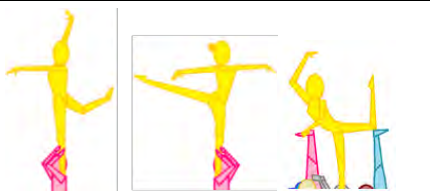








34		Lift + spotter pair Li*	Big+Big	0,1	0,1	0,1	Capture		0,1
35		Cowboy sit on (spread legs) feet SIV	Small+ Big	0,5	0,1	0,3		-0,1 close to the support	0,2
36		All featured-swimmer's body on palms (sit)+ f.swimmer has additional support on head AP/	Extra small + big	0,6	0,1	0,35	Capture (close to support center of mass)	Bonus 0,2 all body on palms; (close to support center of mass) (-0,1); additional support on head (-0,1)	0,35
37		Palms on 2 heads+spotter PH*	Extra small + Big and help	0,6	0,1	0,35	Capture	Plus connection head 0,2 -0,25 for spotter help (third point of support and CM is not above support's head)	0,3
38		Construction 2 support athletes head-up, featured-swimmer stay 1 leg on a head of first support and 2 nd leg on palms(near head) FHP/	Small + extra small + Extra small + Small+ help	0,5	0,6	0,55	Capture	Plus connection head 0,2 Minus for 2 supports	0,55
39		Feet on Feet+ additional help on the sides FF*	Small + small	0,5	0,5	0,5	No capture!	0,2 (no hand connection between supporters and featured-swimmer) -0,2 for help on side	0,5
40		all body on leg+ connect with leg AL/	Big+ Big	0,1	0,1	0,1	Capture		0,1
41		foot on palms + additional support FP*	Extra small + Small+ help	0,6	0,5	0,55	Capture	-0,15 for spotter help	0,4


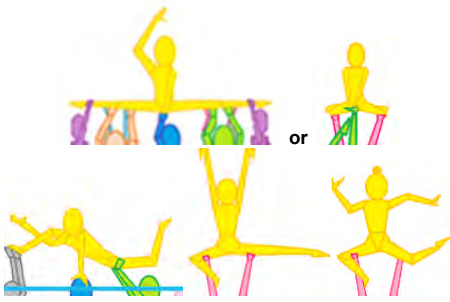











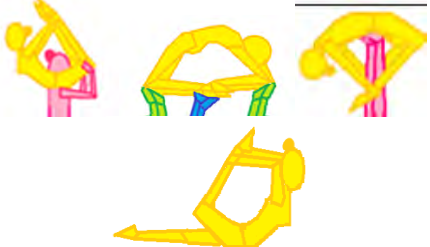






42		<p>Sit or lay on feet+ spotter/s</p> <p>SiF*</p>	Small+ Big	0,5	0,1	0,3		<p>-0,1 close to the support (center of mass lays exactly on support)</p> <p>-0,1 for spotter</p>	0,1
43		<p>all body on palms + extra catch the support</p> <p>AP\</p>	Extra small + big	0,6	0,1	0,35	Capture	<p>-0,1 close to support center of mass)</p> <p>-0,15 for double capture</p>	0.1







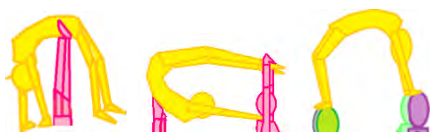


7.4. COMPONENT P - POSITION

Table #22 - GROUP B Positions								
No.	Picture	Name and code	Vestibular load/Difficulty to balance	Presence or absence of a helping hand (capture)	Type and level of flexibility+ Deviation of torso from inner axis	Total	If position 2	Code for position 2 (level)
STAND ON 1 LEG								
<i>Universal</i>								
1		Lady	Stand on 1 leg	-	-	0,1	0,05	2ld
		(Stand on 1 leg, with another leg less than 90° any side)	0,1	0	0			
<i>Forwards</i>								
2		Heron he	Stand on 1 leg	-	Bent leg 90	0,15	0,05	2he
			0,1	0	0,05			
3		Crane cr	Stand on 1 leg	-	Fold (leg forward or sideways 90)	0,2	0,1	2cr
			0,1	0	0,1			
4		Kitri kr	Stand on 1 leg	-	Bent leg 90+back 45	0,25	0,2	2kr
			0,1	0	0,15			
5		Vertical Split vs	Stand on 1 leg	Forward capture	Fold (leg forward 180)	0,45	0,3	2vs
			0,1	0,05	0,3			
<i>Sideways</i>								
6		Swan sw	Stand on 1 leg	-	Misc (side 180)	0,4	0,3	2sw
			0,1	0	0,3			
7		Glass gl	Stand on 1 leg	yes	Misc (side 180)	0,5	0,4	2gl
			0,1	0,1	0,3			

Backwards								
8		Ballerina ba	Stand on 1 leg	-	Arch (leg back 90)	0,25	0,1	2ba
			0,1	0	0,15			
9		Eagle ea	Stand on 1 leg	-	Leg back 90+ torso forward	0,35	0,25	2ea
			0,1	0	0,25			
10		Sail sa	Stand on 1 leg	-	Arch (back forward 90+135 back flex)	0,45	0,3	2sa
			0,1	0	0,35			
11		Needle ne	Stand on 1 leg	No Or yes but not opposite hand)	Arch (back forward 90+180 back flex)	0,55	0,45	2ne
			0,1	0	0,45			
12		Eye ey	Stand on 1 leg	Yes + blind grip moving leg	Leg backward 135 (0,25) + torso forward almost 90 (0,1)	0,65	0,4	2ey
			0,1	0,2	0,35			
2 LEGS STAND								
13		Line In	no	-	-	basic 0,1	0,1	2ln
			0	0	0			
14		Dove do	No	-	Arch (back 45)	0,15	0,1	2do
			0	0	0,1			
SIT								
15		Sit si	-	-	-	0,05	0,05	2si
			0	0	0			
16		Monkey mo	-	-	Half basic Legs 90	0,1	0,1	2mo
			0	0	0,1			

17		Shrimp sh	No	-	Legs (90) + torso 90	0,2	0,2	2sh
			0	0	0,2			
18		Split spl	No	-	(90 side + 90 side) Must be an extension between ties almost 180	0,2	0,2	2spl
			0	0	0,2			
STATIC								
19		Peacock pe	Static bonus	-	basic	0,2	0,1	2pe
			0,1	0	0,1			
20		Crocodile cd	Static bonus	-	Legs (90) + torso 90	0,3	0,2	2cd
			0,1	0	0,2			
LAYING								
21		Scissors sc	Laying	-	-	0,15	0,05	2sc
			0,15	0	0			
22		Pirate pt	Laying	-	-	0,15	0,05	2pt
			0,15	0	0			
23		Cobra co	Laying	-	Torso 45 back	0,2	0,05	2co
			0,15	0	0,05			
24		Mermaid mr	Laying	-	Legs a little bit up sideways or	0,15	0,05	2mr
			0,15	0				
25		Sunbathe sb	Laying	-	Fold (leg 90)	0,25	0,1	2sb
			0,15	0	0,1			
26		Birch bi	Laying	-	More than 90 but not 180 Middle between sideways and forward	0,25	0,1	2bi
			0,15	0	0,1			

27		Flamingo fl	Laying	-	Torso 45+ leg 90 bent	0,25	0,1	2fl
			0,15	0	0,1			
28		Scorpio so	Laying	no or 1 hand	Arch (back 20+ leg 90 and leg 45) or (90 backward)	0,3	0,05	2so
			0,15	0	0,15			
29		Turtle tu	Laying	Capture	Arch (back 45 + legs almost 90)	0,3	0,1	2tu
			0,15	0,1	0,1			
30		Seastar se	Laying	-	(90 side + 90 side)	0,35	0,1	2se
			0,15	0	0,2			
31		Pin pi	Laying	Yes	180 back	0,6	0,45	2pi
			0,15	0,1	0,35			
HEAD-DOWN								
32		Rose (head-down position leg movements any side less than 90) ro	Head-down	-	-	0,2	0,05	2ro
			0,2	0	0			
33		Lamp post lp	Head-down	-	Basic (straight) + bent knee	0,25	0,15	2lp
			0,2	0	0,15			
34		Box bo	Head-down	-	Fold (legs forw 90)	0,3	0,1	2bo
			0,2	0	0,1			
35		Bamboo bb	Head-down	-	Basic (straight) Allowed: small arch	0,3	0,1	2bb
			0,2	0	0,1			

36		Lguana ig	Head-down	-	Legs forward more than 90 + back 45	0,35	0,2	2ig
			0,2	0	0,15			
37		Knight kn	Laying/ Head-down	-	Back arch 90	0,35	0,15	2kn
			0,2	0	0,15			
38		Willow wi	Head-down Static!	-	Legs (back 90) + back arch	0,4	0,15	2wi
			0,2	0	0,2			
39		Beluga be	Head-down	-	Misc (side 90+side 90)	0,4	0,2	2be
			0,2	0	0,2			
40		Tower to	Head-down (not 1 leg because add 2 hands)	-	Arch (back 45+leg 90)	0,45	0,15	2to
			0,2	0	0,25			
41		Owl ow	Head-down	-	Legs forward 90+back 90	0,45	0,2	2ow
			0,2	0	0,25			
42		Bridge br	Head-down	-	Arch (back 45+legs 90)	0,45	0,2	2br
			0,2	0	0,25			
43		Drop dr	Head-down	yes	Arch (back 180)	0,6	0,3	2dr
			0,2	0,1	0,3			
COMBINED UNIQUE								
44		Queen qu	Head-down+ Stand on 1 leg	Yes	Arch (back 180)+leg forw 180	1	0,5	2qu
			0,3	0,1	0,6			

7.5. COMPONENT R - ROTATION OF THE CONSTRUCTION BASE


<p>Note:</p> <ul style="list-style-type: none"> • The direction (left or right) of the construction's base rotation does not influence the value. • The number of rotations of the construction base calculates each 180° until the featured-swimmer's "waist" level (for both head-up or head-down positions). It must be a "visible" rotation. Not just a turn of the body of the featured-swimmer. 	
--	---



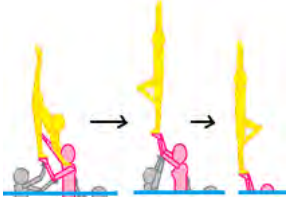




Table #23 - Values of the Construction Base in group B

Type	Degree of rotation				
	90°	180°	360°	540°	720°
Value for Stack (only support swimmer with feature-swimmer on top rotates around self)	-	0,2	0,3	0,4	0,5
		r0,5	r1	r1,5	r2
Value for Stack (featured swimmer stands on 1 leg and other one is at 135 or 180 degrees)	-	0,25	0,35	0,45	-
		R0,5	R1	R1,5	-
Value for Stack (featured swimmer stands by both feet on supports shoulders)	-	0,05	0,1	0,15	0,2
		r0,5*	r1*	r1,5*	r2*
Value for Stack (if featured-swimmer is in a handstand position; or support position is head-down; or both are head-down (shoulders on feet connect))	-	0,3	0,5	0,7	-
		r0,5!	r1!	r1,5!	-
Value for Lift (big water resistance for base athletes while all construction rotates including base swimmers)	0,3	0,4	0,5	-	-
	r/L	r0,5L	r1L	-	-

7.6. COMPONENT B – BONUS (Additional Difficulty Enhancement Factors)

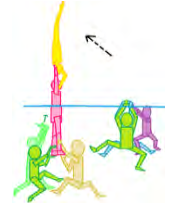
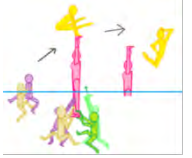



Table #24 - List of additions, bonuses, and risk-elements in group B:


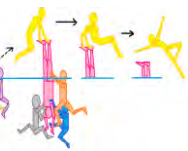
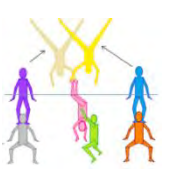
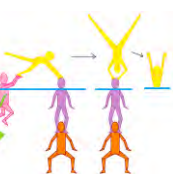



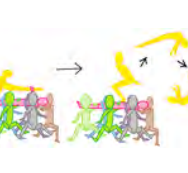
Code	For GROUP B		Value
w1	Synchronized actions for double acrobatic movements		0,2
w2	Rotation 180° or 360° on feet without leaving support		0,3
w3	In 2Support construction, twirl one of the supports		0,1
w4	Stand-up (lifting torso) from head-down position;		0,2
w5	Connection between 2 featured-swimmers;		0,1
w6	Blind grip for Lifts		0,2
w7	Third position (example: in the end of acrobatic movement closing legs to vertical (group B)		0,05
w8	Long holding lift (3 seconds and more) = doesn't apply for rotation of the construction or "moving base lifts"		0,2


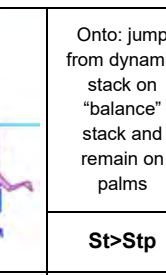
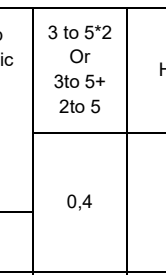
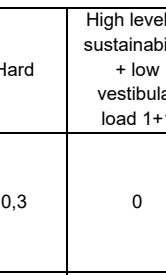
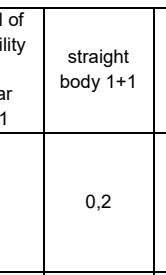
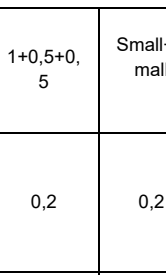
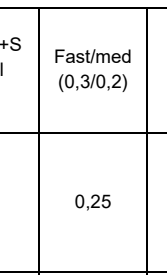
w9	"Twirl" of featured-swimmer in group B		0,05
w10	"Wave" movements		0,1
w11	Featured-swimmer rotates on feet or palms of support 180°		0,1
w12	Featured-swimmer rotates on feet or palms of support 360°		0,2
w13	Travelling construction (at least 1 meter)		0,1
w14	"Moonwalk": Lift-up from split, legs sliding and changing place and opening back to the split on surface		0,2
w15	"Ungrip"		0,05


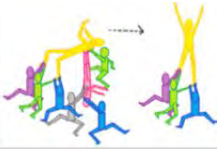

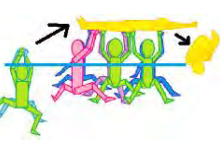


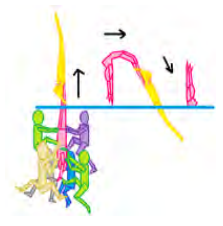
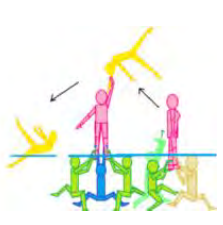
8. GROUP C

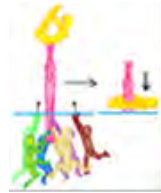



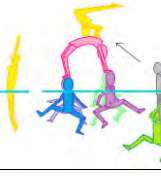



8.1. COMPONENT C - CONSTRUCTION


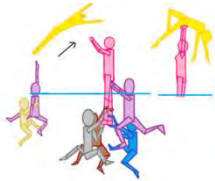
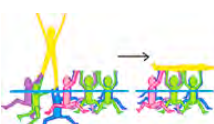
Table #25 - GROUP C Construction											
No.	Picture	Name and number of levels	Number of base athletes	Difficulty of coordinating actions and number formations	Support: Body position and level of sustainability	Support: Type and level of flexibility or maintain position	Airborne weight	Area of full construction, Proximity between swimmers	Tempo of acceleration and push (lift/throw)	Area of support	TOTAL
1		On to support: Stack from simple throw <u>Transit, not jump!</u>	3 to 5*2	Med	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Big + small	Fast/med (0,3/0,2)	Small	1,7
		Thr~St	0,4	0,2	0	0,1	0,15	0,3	0,25	0,3	
2		jump through support from «spotter» (Stack type+«spotter») <u>Transit, not jump</u>	3to5+p air	Hard	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Big+ minimum	Fast/med (0,3/0,2)	Medium (palms)	1,65
		'~St>	0,4	0,3	0	0,1	0,15	0,25	0,25	0,2	
3		jump through support's shoulders from «spotter» (Stack type+«spotter») <u>'>StSh></u>	3to5+p air	Hard	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Big+ minimum	Fast/med (0,3/0,2)	Big	1,55
		Jump on support's shoulders from spotter and remain until submergence <u>'>Stsh</u>	0,4	0,3	0	0,1	0,15	0,25	0,25	0,1	
4		Onto support from «spotter» (Stack type+«spotter») <u>Transit, not jump</u>	3to5+p air	Hard	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Big+ minimum	Fast/med (0,3/0,2)	Small	1,75
		'~St	0,4	0,3	0	0,1	0,15	0,25	0,25	0,3	
5		Onto support from «spotter» (Stack type+«spotter») 3 points grip <u>Transit, not jump</u>	3to5+p air	Hard	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Big+ minimum	Fast/med (0,3/0,2)	Big (3 points of support)	1,55
		'~St*	0,4	0,3	0	0,1	0,15	0,25	0,25	0,1	

6	 <p>Or</p> 	jump through head-down support	6to9+p air	Hard	Low level of sustainability + high vestibular load and 1 support is head-up	straight body	1+0,5	Big+ minimum	Fast/med (0,3/0,2)	medium	1,75
		'>StH>	0,3	0,3	0,2	0,1	0,15	0,25	0,25	0,2	
7		Through: 2 pair (One of them head-down) + featured-swimmer	Pair +pair	Low	Low level of sustainability + high vestibular load and 1 sup is head-up	straight body	1	Small	slo-med 0,1	Small	1,4
		'>'H>	0,4	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	
8		Through: 2 pair + featured-swimmer	Pair +pair	Low	High level of sustainability + low vestibular load	No	1	Small	slo-med 0,1	Small	1,1
		'>'>	0,4	0,1	0	0	0,1	0,1	0,1	0,3	
9		Through: Platform from 2+ «spotter»/thrower	6to9+p air	Low	High level of sustainability + low vestibular load (laying) 1+1	straight body 1+1	1+1+1	-	Fast/no (0,3/0)	big	1,35
		Thr>PP>	0,3	0,1	0,2	0,2	0,3	0	0,15	0,1	
10		Through: Platform+ «spotter» /thrower	6to9+ 3to5	Med	High level of sustainability + low vestibular load (laying)	straight body	1+1	Small+ no	Fast/no (0,3/0)	big	1,25
		'>P>	0,3	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,15	0,1	
11		Through: run on 3 backs (Platform from 3 swimmers+ «spotters» /throwers	3 to 5*2	Med	High level of sustainability + low vestibular load (laying) 3 people	straight body 1+1+1	1+0,5+0, 5+0,5	Small+ no	Fast/no (0,3/0)	big	1,6
		Thr>Pb ₃ >	0,4	0,2	0,1	0,3	0,25	0,1	0,15	0,1	
12		Through: Roll on a float-platform and jump from it	6 to 9	Low	High level of sustainability + low vestibular load (laying)	straight body	1+1	no	-	Big	0,7
		Roll>P>	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0	0	0,1	

13		Onto: jump from dynamic stack on "balance" stack and remain on palms	3 to 5*2 Or 3to 5+ 2to 5	Hard	High level of sustainability + low vestibular load 1+1	straight body 1+1	1+0,5+0,5	Small+S small	Fast/med (0,3/0,2)	Small (hold on palms)	1,85
		St>Stp	0,4	0,3	0	0,2	0,2	0,2	0,25	0,3	
14		Onto: jump from spotter pair on "balance" stack and remain on shoulders	3to5+p air	Hard	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Big+ minimum	Fast/med (0,3/0,2)	Medium	1,65
		'>Stsh	0,4	0,3	0	0,1	0,15	0,25	0,25	0,2	
15		On support: Jump on Stack head-down from simple throw (Don't forget about bonus!)	3 to 5*2	Hard	Low level of sustainability + high vestibular load	straight body	1+0,5	Big+ small	Fast/med (0,3/0,2)	Small (hold on feet)	2
		Thr>StH	0,4	0,3	0,2	0,1	0,15	0,3	0,25	0,3	
16		C: lift + «spotter» (fly above formation)	3to5+p air	Hard	-	-	1+1	Big + minimum	Fast/slow-med (0,3/0,1)	Big	1,45
		'L	0,4	0,3	0	0	0,2	0,25	0,2	0,1	
17		Through: simple throw, featured-swimmer fly above lift	3to5*2	Med	-	-	1+1	Small+ small	Fast/slow-med (0,3/0,1)	Big	1,3
		Thr L	0,4	0,2	0	0	0,2	0,2	0,2	0,1	
18		Through: Stack-type+ head-down «spotter» pair	3to5+p air	Med	Low level of sustainability + high vestibular load	straight body	1+0,5+0,5	Big + minimum	Med/Med (0,2/0,2)	medium	1,75
		St>'H>	0,4	0,2	0,2	0,1	0,2	0,25	0,2	0,2	
19		Through: Two stack-type+ mini-stack	3 to 5+ 2 to 5	Hard	High level of sustainability + low vestibular load 1+1	straight body 1+1	1+0,5+0,5+0,5	Big+ small	Fast/med (0,3/0,2)	Big	1,8
		'>StSt>	0,4	0,3	0	0,2	0,25	0,3	0,25	0,1	

20		Onto support: throw on a platform	3 to 5+ 2 to 5	Med	High level of sustainability + low vestibular load (laying)	straight body	1+1	Big +no	Fast/no (0,3/0)	Big	1,45
		Thr>P	0,4	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,15	0,1	
21		Other: simple lift + «spotter»	3 to 5*2	Low	Low level of sustainability + high vestibular load	straight body	1+0,5	-	Med/no (0,2/0)	Big	1,15
		L'	0,4	0,1	0,2	0,1	0,15	0	0,1	0,1	
22		Through formation from hands+ «spotter»	6to 9+pair	Low	no	no	1	Minimum	Fast/no (0,3/0)	Medium	0,7
		Thr >hand>	0,1	0,1	0	0	0,1	0,05	0,15	0,2	
23		Through base swimmers from simple throw	6to9 + pair	Low	no	no	1	Small + no	Fast/no (0,3/0)	Big	1,05 (bonus for blind jump)
		Thr >base>	0,3	0,1	0	0	0,1	0,1	0,15	0,1	
24		Oher: Stack+throw (2 featured-swimmers in connection with each-other)	3 to 5*2	Hard	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+1+0,5	Big +small	Fast/fast (0,3/0,3)	Medium	1,85
		St+Thr(2)	0,4	0,3	0	0,1	0,25	0,3	0,3	0,2	
25		Other: Snake-stack type	6to 9	Low	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Big	Med	Big	0,95
		Sn	0,1	0,1	0	0,1	0,15	0,2	0,2	0,1	
26		Other: Snake-stack head-down	6to 9	Low	Low level of sustainability + high vestibular load	straight body	1+0,5	Big	Med	Small	1,35
		SnH	0,1	0,1	0,2	0,1	0,15	0,2	0,2	0,3	
27		Through: Jump from stack with connection with 2 stack and broke it later	3 to 5*2	Medium	High level of sustainability + low vestibular load 1+1	straight body 1+1	1+0,5+0,5	Small+ Small	Med	Medium	1,6
		St>St>	0,4	0,2	0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	

28		Other: Stack + 2 spotters	6to 9	Medium	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Big	Med	Extra Small	1,45
		St''	0,1	0,2	0	0,1	0,15	0,2	0,2	0,5	
29		Onto: "Monkey" jump from spotter pair on "balance" stack and remain on shoulders	3to5+p air	Hard	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Big+ minimum	Fast/med (0,3/0,2)	Big	1,55
		'>Stm	0,4	0,3	0	0,1	0,15	0,25	0,25	0,1	
30		Through: Stack from simple throw <u>Transit, not jump!</u>	3 to 5*2	Med	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Big + small	Fast/med (0,3/0,2)	Big	1,5
		Thr~St>	0,4	0,2	0	0,1	0,15	0,3	0,25	0,1	
31		Through: featured-swimmer passes through surface hand-grip of base swimmers	3 to 5	Easy	-	-	1	- (float)	- (float)	Big	0,5
		>HandSurf>	0,2	0,1	0	0	0,1	0	0	0,1	
32		Through lift from «spotter»	3to5+p air	Hard	-	-	1+1	Big + minimum	Fast/slow-med (0,3/0,1)	Big	1,45
		'>L>	0,4	0,3	0	0	0,2	0,25	0,2	0,1	
33		"Toss" (from surface through hands)	3 to 5	Easy	-	-	1	- (float)	- (float)	Big	0,5
		Toss>hand>	0,2	0,1	0	0	0,1	0	0	0,1	
34		Through 3 heads from mini-stack	2 to 5 + 3to 5	Med	no	no	1	Minimum	Fast/no (0,3/0)	Medium	1,2 (bonus for head-connection)
		Thr>3head>	0,4	0,2	0	0	0,1	0,05	0,15	0,2	
35		Through formation from hands+«spotters»+2 featured-swimmers	6to 9+helpers	Low	no	no	2	Minimum	Fast/no (0,3/0)	Medium	0,8
		(2)Thr >hand>	0,1	0,1	0	0	0,2	0,05	0,15	0,2	

36	 <p>Note: the way 2 support swimmers laying - optional and doesn't influence the value.</p>	Through: run on 2 backs (Platform from 2 swimmers+ «spotters» /throwers	3 to 5*2	Med	High level of sustainability + low vestibular load (laying) 3 people	straight body 1+1+1	1+0,5+0,5+0,5	Small+ no	Fast/no (0,3/0)	big	1,6
		Thr>Pb²>	0,4	0,2	0,1	0,3	0,25	0,1	0,15	0,1	
37		Onto: Jump from spotter on Stack, palms	3to5+p air	Hard	High level of sustainability + low vestibular load	straight body	1+0,5	Big+ minimum	Fast/med (0,3/0,2)	Small	1,75
		'>Stp	0,4	0,3	0	0,1	0,15	0,25	0,25	0,3	
38		Fall from one formation on the "hand-formation"	3 to 5*2	Easy	-	-	1	Small+ no	Med+ no	Big	1
		L>hand	0,4	0,1	0	0	0,1	0,1	0,2	0,1	

Important note - Difference between constructions: Onto support from «spotter» (Stack type+«spotter») '**~St***' and Onto: jump from spotter pair on "balance" stack '**>St**'

Is in the symbols: " ~ " (transition) and " > " (jump from to). That means that in the case of " ~ " featured swimmer is held by support swimmers of second formation from the beginning. And support swimmer "pulls" featured-swimmer to its own formation.

Example:








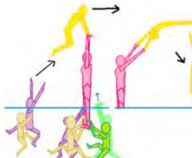
And in case of " > " featured-swimmer is not connected with the support swimmer of the second formation. And there's a jump from one formation to another (that is a bonus)

Example:




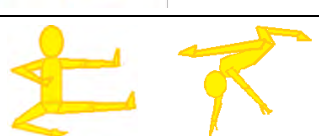
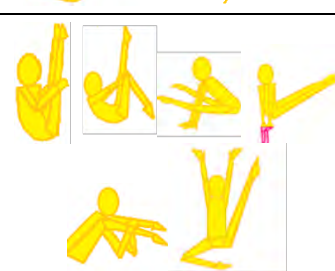


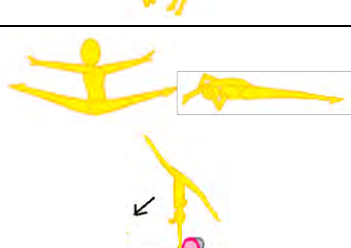




8.2. COMPONENT D - DIRECTION





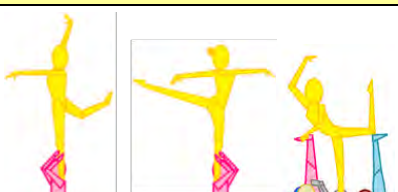




Table #26 - Values for the direction of the featured-swimmers jump in group C




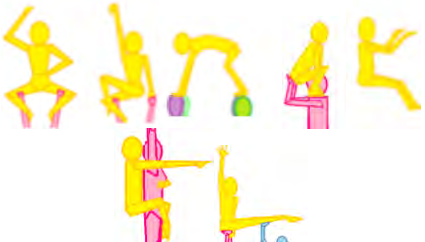





Direction	Code	Diagram	Value
Forwards (no somersault, no twist) - featured swimmer jumps forward, and enter the water beyond the construction (at least 1 meter)	Forw		0,05
Backwards - featured swimmer jumps backward, and enter the water beyond the construction (at least 1 meter)	Back		0,1
Forwards - featured swimmer jumps forward, making somersault (1 rotation and more), twist (1 rotation and more), (or both and enter the water beyond the construction (at least 1 meter)	FORW		0,15
Sideways - featured swimmer jumps sideways, and enter the water beyond the construction (at least 1 meter)	Side		0,2
Upwards - featured swimmer jumps up (or lifted up) and falls down on the water surface without showing parabola of the jump	Up		0,05
Reverse - featured-swimmer jumps forward, and starts rotating backward (facing the construction they jumps from), and enter the water beyond the construction (at least 1 meter)	Rev		0,2











8.3. COMPONENT P - POSITION










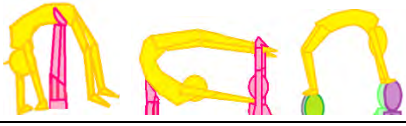

Table #27 - GROUP C Positions								
No.	Picture	Name and code	Vestibular load/Difficulty to balance	Presence or absence of a helping hand (capture)	Type and level of flexibility+ Deviation of torso from inner axis	Total	If position 2	Code for Position 2
Forward flex stomach								
1	 (not before Twisting And only if there is switching leg to another position)	Kick ki	-	-	-	0,05	0,05	2ki
			0	0	0,05			
2		Tuck tk	No	-	-	basic 0,1	0,1	2tk
			0	0	0			
3		Parrot pa	No	-	Basic + bent 90	0,15	0,15	2pa
			0	0	0,15			
4		Ninja nj	No	-	Fold (leg side 90 + leg forw almost 90 (0,05))	0,15	0,1	2nj
			0	0	0,1			
5		Pike pk	No	-	Stomach flex	0,2	0,2	2pk
			0	0	0,2			
Miscellaneous								
6		Mantis mn	No	-	-	basic 0,05	0,05	2mn
			0	0	0			
7		Line (for Feet-first jumps also but with !)	No	-	Misc (straight)	basic 0,1	0,1	2Ln or 2LN!
		Ln or Ln!	0	0	0			
8		Split sp	No	-	Misc (90+90)	(0,05 bonus for assymetry) 0,3	0,15	2sp
			0	0	0,25			




Arch								
9		Arch ar	No	-	Arch (back 35)	basic 0,1	0,1	2ar
			0	0	0			
10		Kite kt	No	-	Arch (legs back 45)	basic 0,1	0,1	2kt
			0	0	0			
11		Martin ma	No	-	Leg back 90	0,15	0,1	2ma
			0	0	0,15			
12		Jay ja	No	-	Arch (back 45 + leg back 90 + leg forw 45)	0,2	0,15	2ja
			0	0	0,2			
13		Ring rg	No	-	Arch (legs 135) or back 45 + legs 90 back	0,25	0,2	2rg
			0	0	0,25			
Universal								
14		Lady (Stand on 1 leg, with another leg less than 90° any side) Id	Stand on 1 leg	-	-	0,1	0,05	2ld
			0,1	0	0			
Stand on 1 leg								
15		Heron he	Stand on 1 leg	-	Bent leg 90	0,15	0,05	2he
			0,1	0	0,05			
16		Crane cr	Stand on 1 leg	-	Fold (leg forward or sideways 90)	0,2	0,1	2cr
			0,1	0	0,1			

17		Kitri kr	Stand on 1 leg	-	Bent leg 90+back 45	0,25	0,2	2kr
			0,1	0	0,15			
18		Vertical Split vs	Stand on 1 leg	Forward capture	Fold (leg forward 180)	0,45	0,3	2vs
			0,1	0,05	0,3			
Sideways								
19		Swan sw	Stand on 1 leg	-	Misc (side 180)	0,4	0,3	2sw
			0,1	0	0,3			
20		Glass gl	Stand on 1 leg	yes	Misc (side 180)	0,5	0,4	2gl
			0,1	0,1	0,3			
Backwards								
21		Ballerina ba	Stand on 1 leg	-	Arch (leg back 90)	0,25	0,1	2ba
			0,1	0	0,15			
22		Eagle ea	Stand on 1 leg	-	Leg back 90+ torso forward	0,35	0,25	2ea
			0,1	0	0,25			
23		Sail sa	Stand on 1 leg	-	Arch (back forward 90+135 back flex)	0,45	0,3	2sa
			0,1	0	0,35			
24		Needle ne	Stand on 1 leg	No Or yes but not opposite hand)	Arch (back forward 90+180 back flex)	0,55	0,45	2ne
			0,1	0	0,45			
25		Eye ey	Stand on 1 leg	Yes + blind grip moving leg	Leg backward 135 (0,25) + torso forward almost 90 (0,1)	0,65	0,4	2ey
			0,1	0,2	0,35			

2 legs Stand								
26		Line In	no	-	-	basic 0,1	0,1	2In
			0	0	0			
27		Dove do	No	-	Arch (back 45)	0,15	0,1	2do
			0	0	0,1			
Sit								
28		Sit si	-	-	-	0,05	0,05	2si
			0	0	0			
29		Monkey mo	-	-	Half basic Legs 90	0,1	0,1	2mo
			0	0	0,1			
30		Shrimp sh	No	-	Legs (90) + torso 90	0,2	0,2	2sh
			0	0	0,2			
31		Split spl	No	-	(90 side + 90 side) Must be an extension between ties almost 180	0,2	0,2	2spl
			0	0	0,2			
Static								
32		Peacock pe	Static bonus	-	basic	0,2	0,1	2pe
			0,1	0	0,1			
33		Crocodile cd	Static bonus	-	Legs (90) + torso 90	0,3	0,2	2cd
			0,1	0	0,2			
Laying								
34		Scissors sc	Laying	-	-	0,15	0,05	2sc
			0,15	0	0			

35		Cobra co	Laying	-	Torso 45 back	0,2	0,05	2co
			0,15	0	0,05			
36		Mermaid mr	Laying	-	or sideway	0,15	0,05	2mr
			0,15	0				
37		Sunbathe sb	Laying	-	Fold (leg 90)	0,25	0,1	2sb
			0,15	0	0,1			
38		Birch bi	Laying	-	More than 90 but not 180 Middle between sideway and forward	0,25	0,1	2bi
			0,15	0	0,1			
39		Flamingo fl	Laying	-	Torso 45+ leg 90 bent	0,25	0,1	2fl
			0,15	0	0,1			
40		Scorpio so	Laying	no or 1 hand	Arch (back 20+ leg 90 and leg 45) or (90 backward)	0,3	0,05	2so
			0,15	0	0,15			
41		Turtle tu	Laying	Capture	Arch (back 45 + legs almost 90)	0,3	0,1	2tu
			0,15	0,1	0,1			
42		Seastar se	Laying	-	(90 side + 90 side)	0,35	0,1	2se
			0,15	0	0,2			
43		Pin pi	Laying	Yes	180 back	0,6	0,45	2pi
			0,15	0,1	0,35			
Head-down								
44		Rose (head-down position leg movements any side less than 90) ro	Head-down	-	-	0,2	0,05	2ro
			0,2	0	0			

45		Lamp post lp	Head-down	-	Basic (straight) + bent knee	0,25	0,15	2lp
			0,2	0	0,15			
46		Box Bo	Head-down	-	Fold (legs forw 90)	0,3	0,1	2bo
			0,2	0	0,1			
47		Bamboo bb	Head-down	-	Basic (straight) Allowed: small arch	0,3	0,1	2bb
			0,2	0	0,1			
48		Iguana ig	Head-down	-	Legs forward more than 90 + back 45	0,35	0,2	2ig
			0,2	0	0,15			
49		Knight kn	Laying/ Head-down	-	Back arch 90	0,35	0,15	2kn
			0,2	0	0,15			
50		Willow wi	Head-down Static!	-	Legs (back 90) + back arch	0,4	0,15	2wi
			0,2	0	0,2			
51		Beluga be	Head-down	-	Misc (side 90+side 90)	0,4	0,2	2be
			0,2	0	0,2			
52		Tower To	Head-down (not 1 leg because add 2 hands)	-	Arch (back 45+leg 90)	0,45	0,15	2to
			0,2	0	0,25			
53		Owl ow	Head-down	-	Legs forward 90+back 90	0,45	0,2	2ow
			0,2	0	0,25			
54		Bridge br	Head-down	-	Arch (back 45+legs 90)	0,45	0,2	2br
			0,2	0	0,25			
55		Drop dr	Head-down	yes	Arch (back 180)	0,6	0,3	2dr
			0,2	0,1	0,3			

Combined unique								
56		Queen	Head-down+ Stand on 1 leg	Yes	Arch (back 180)+leg forw 180	1	0,5	2qu
		qu	0,3	0,1	0,6			
And special for group C positions:								
57		Passing tuck/pike/man tis/monkey	-	-	-	0,05	-	-
		ps	-	-	-			
58		Passing Line	-	-	-	0,1	-	-
		psl	-	-	-			

NOTE: In a Combined acrobatic movement (which consists of 2 formations) where 1 «featured-swimmer» executes and maintains a position it should be calculated in section: Position 1. And if second «featured-swimmer» jumps above 1st formation demonstrating a position, it should be calculated in section: Position 2. All other positions (no matter which «featured-swimmer» does it) will be considered as 3rd Position in section: Bonus.

NOTE 2: For subgroup “Other” construction Snake-type: Calculate only 1 time the position of the «featured-swimmer» (head-down vertical) and 1 time position 2 (line). Position of supporter doesn’t count in this acrobatic movement.

8.4. Area of support - N/A for Group C (value already inside construction)

8.5. COMPONENT R - ROTATION OF THE CONSTRUCTION BASE



Table #28 - Values for the rotation of the construction base in group C:

Type	Degree of rotation		
	180°	360°	540°
Value for Stack (only support swimmer with feature-swimmer on top rotates around self)	0,2	0,3	0,4
	r0,5	r1	r1,5
Value for Stack (if featured-swimmer's in a handstand position; or support's position is head-down; or both are head-down (shoulders on feet connect))	0,3	0,5	0,7
	r0,5!	r1!	r1,5!

8.6. COMPONENT P - PLANE AND DEGREE OF THE ROTATION




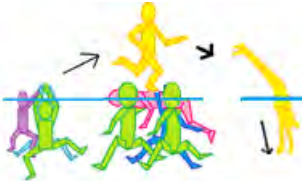


Table #29 - Values for featured-swimmer's rotations in the air:



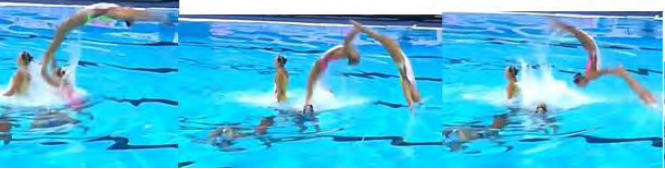
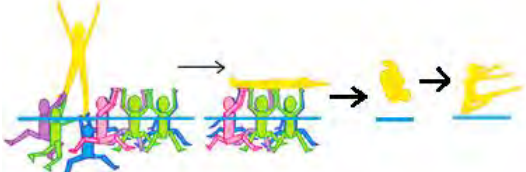




Plane of rotation	Degree of rotation	Code	Value
<u>Horizontal plane (twist)</u> For "head-up" positions	180°	T0,5	0,1
	360°	T1	0,15
	540°	T1,5	0,2
	720°	T2	0,25
<u>Horizontal plane (twist)</u> Example: 3-d somersaults (when twist executed in the same time with somersault)	180°	t0,5	0,1
	360°	t1	0,2
	540°	t1,5	0,3
	720°	t2	0,4
<u>Sagittal plane</u> (Example: forward somersault)	180°	s0,5	0,05
	360°	s1	0,3
	540°	s1,5	0,5
	720°	s2	0,6
<u>Frontal plane</u> (Example: Side somersault)	360°	f1	0,4
	540°	f1,5	0,6
	720°	f2	0,7
Dive	<u>Not 180° somersault!</u>	d	0,025
	Dive+180 twist	dt0,5	0,125
	Dive+360 twist	dt1	0,175
	Dive+540 twist	dt1,5	0,225
1 somersault+0,5 twist;		s1t0,5	0,4
1 somersault+1 twist;		s1t1	0,5
1 somersault+1,5 twist;		s1t1,5	0,6
1 somersault+2 twist;		s1t2	0,7
1,5 somersault + 0,5 twist;		s1,5t0,5	0,6
1,5 somersault + 1 twist;		s1,5t1	0,7
2 somersault + 0,5 twist;		s2t0,5	0,9
2 somersault + 1 twist;		s2t1	1

<p><u>Handspring:</u></p> 	<p>h</p>	<p>0,1</p>
<p><u>Cartwheel:</u></p> 	<p>c</p>	<p>0,1</p>

8.7. COMPONENT B – BONUS (Additional Difficulty Enhancement Factors)

Table #30 - List of additions, bonuses, and risk-elements in group C:







Code	For GROUP C		Value
y1	Jump on the Stack and remain on it until submergence		0,3
y2	Running on the (3) backs		0,3
y3	Running on the (2) backs		0,2
y4	Running on the (1) back (should lay not sideways to featured-swimmer)		0,1
y5	Fly above formation		0,3
y6	Blind grip in group C		0,2








y7	Synchronized actions for double acrobatic movements		0,2
y8	"Rolling" on a construction		0,1
y9	Connection between 2 featured-swimmers		0,1
y10	Third position (example: in the end of acrobatic movement tucking (group A))		0,05
y11	F.swimmer "Slips through" after jump between support's legs (support is head-up) or hands		0,1
y12	Blind jump		0,05
y13	"Hula hoop" action (f.swimmer in ring position enters water with support swimmer inside the circle (which is made from legs/hands connection of f.swimmer))		0,3
y14	"Twirl of a featured swimmer"		0,05

<p>y15</p>	<p>“Beyonce fall” (from lift blind fall backwards on the other formation made from hands)</p>		<p>0,1</p>
-------------------	---	--	-------------------




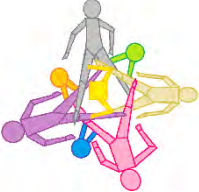
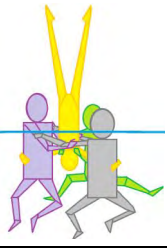
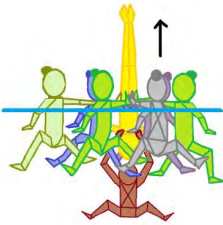
9. GROUP P - PLATFORMS

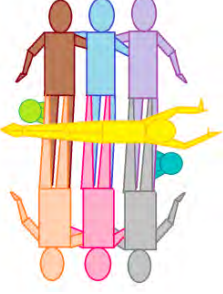
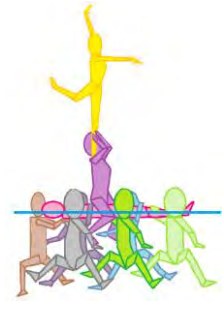
9.1 COMPONENT C - CONSTRUCTION

Table #31 - GROUP P Construction										
No.	Picture	Name and number of levels	Number of base athletes	Difficulty of coordinating actions and number formations	Support: Body position and level of sustainability	Support: Type and level of flexibility or maintain position	Airborne weight	Area of full construction, Proximity between swimmers	Tempo of acceleration and push (lift/throw)	TOTAL
1		Platform (Support straight body)	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load (laying)	straight body	2	Type 2	slow-med	1,1
		P								
		(three levels)	0,1	0,3	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	
2		Platform "small" (Support straight body)	2 to 5 (support not consider here)	Easy	High level of sustainability + low vestibular load (laying)	straight body	1+0,5	Type1	slow-med	0,85
		p	0,2	0,1	0,1	0,1	0,15	0,1	0,1	
3		Platform (Support straight body)+bent knees	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load (laying)	straight body	2+bent knees	Type 2:	slow-med	1,15
		Knees								
		(three levels)	0,1	0,3	0,1	0,1	0,25	0,2	0,1	
4		Platform (Support ballet leg)	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load (laying)	leg forward 90 degrees	2+leg straight	Type 2:	slow-med	1,3
		B								
		(three levels)	0,1	0,3	0,1	0,2	0,3	0,2	0,1	
5		Platform (Support double ballet leg)	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load (laying)	leg forward 90 degrees	2+two legs straight	Type 2:	slow-med	1,4
		DB								
		(three levels)	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,2	0,1	
6		Platform (Support on stomach in arch position)	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load (laying)	arch	2	Type 2	slow-med	1,15
		a								
		(three levels)	0,1	0,3	0,1	0,15	0,2	0,2	0,1	

7		Platform (Support on stomach with bent knees) "Chariot"	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load (laying o)	straight body+ bent knees	2	Type 2	slow-med	1,15
		Chariot	0,1	0,3	0,1	0,15	0,2	0,2	0,1	
8		"Area" ("box")	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load (laying)	ANGLE 90 degrees	2	Type 2	slow-med	1,2
		Box (three levels)	0,1	0,3	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	
9		Platform from 2 supports (1 ballet leg)	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load (laying) 1+1	leg forward 90 degrees	3+leg	Type 2	slow-med	1,45
		2SupB (three levels)	0,1	0,3	0,2	0,2	0,35	0,2	0,1	
10		Platform from 2 supports (2 ballet legs)	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load (laying) 1+1	leg forward 90 degrees 1+1	3+leg+leg	Type 2	slow-med	1,7
		2SupBB (three levels)	0,1	0,3	0,2	0,4	0,4	0,2	0,1	
11		Float from 2 parallel supports	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load (laying) 1+1	straight body 1	3	Type 3	no	1
		2Sup (three levels)	0,1	0,3	0,2	0,1	0,3	0	0	
12		Float "triangle" (3 swimmers form a support from legs)	6 to 9	Medium	High level of sustainability + low vestibular load (laying) 1+1+1	straight body 1 (float)	4	Type 3	no	1,1
		Triangle (three levels)	0,1	0,2	0,3	0,1	0,4	0	0	
13		Float "Rhombus" (2 swimmers form a support from legs)	6 to 9	Medium	laying 1+1	straight body	1+1+1	Type 3	-	0,9
		Rhombus	0,1	0,2	0,2	0,1	0,3	0	0	



14		Float "star" (5-7 swimmers form a support from legs)+ 2 base is under!	6 to 9	Low	no	static straight body	6 (if 5 lay+1 up) 7(if 6 lay+1up) 8 (if 7 lay and 1 up)	Type 3	-	0,9	
		Star (5 sup)	0,1	0,1	0	0,1	0,6	0	0	1	
		Star6 (if six supports)					0,7				
		Star7 (if seven support)					0,8			1,1	
15		Platform: float made from hands	6 to 9	Medium	no	no	1	Type 2	-	0,6	
		Hand	0,1	0,2	0	0	0,1	0,2	0		
16		Platform +2 featured-swimmers	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load (laying)	straight body	3	Type 2	slow-med	1,2	
		(2)									
		(three levels)	0,1	0,3							0,1
17		Float: compass	6 to 9	Low	no	static straight body	5	Type 3	-	0,8	
		Compass									
		(three levels)	0,1	0,1	0	0,1	0,5	0	0		
18		Platform: float made from hands small	3 to 5	Low	no	no	1	Type1	-	0,5	
		hand	0,2	0,1	0	0	0,1	0,1	0		
19		"Fountain": 1 base under water+ 6 touch/hold featured-swimmer on the surface	6 to 9	Low	no	no	1	Type 3	-	0,3	
		Fo	0,1	0,1	0	0	0,1	0	0		









20		"Carpet" 1 featured-swimmer make actions on 6 laying supports, other swimmers hold them as base	6 to 9	Low	no	static straight body	7	Type 3	-	1,0
		Carp and Carp4 (if 4 supports)	0,1	0,1	0	0,1	0,7	0	0	0,8 (if 4 supports)
21		Platform 4 levels	6 to 9	Hard	High level of sustainability + low vestibular load (laying)	straight body	3	Type 2	slow-med	1,2
		P4I								
		4 levels	0,1	0,3	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	









9.2. COMPONENT S - Area of support/Type of connection between the “Featured-swimmer” and the support-swimmer (“Grip”)








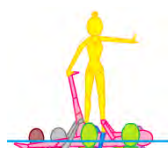

Where special codes for group P only are:










- Ne** “Needle” connect
- Go** “Golden bridge” connect
- YY** “Yin/Yang” connect
- 3p** 3 points of support
- 4p** 4 points of support: 2 hands+2 legs (example: bridge)
- “ - “ Between something
- Br1** Bridge 1 leg
- ∩** All body arch









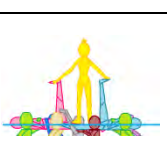
Table #32 - Area of support - GROUP P








No.	PICTURE	TYPE OF CONNECTION	SUPPORT	FEATURED-SWIMMER (DOES NOT ADHERE, BUT LEANS)	AVERAGE	CAPTURE (support/base holds f.swimmer)	BONUS / DEDUCTION	TOTAL
1		Sit on straight body (8-9 swimmers or 2-5)	Big	Big (legs)		Yes	Centre of mass close to support	0,05 basic
		SiA	0,1	0,1	0,1	- 0,1	- 0,1	
2		Stand (two legs, feet) on straight body	Big	Medium (2 legs)		Yes		0,1
		F2A	0,1	0,3	0,2	- 0,1		
3		3 POINTS (Stand 1 leg + 2 hands) on straight body Or (Stand on 1 leg+ palms/palms connection) (constr: 6-to 9 b.swimmers or 2-5)	Big	Extra small + small (1 leg) = medium		Yes		0,1
		3pA or 3pA/	0,1	0,3	0,2	- 0,1		
4		Stand 1 leg on straight body	Big	Extra small (1 leg)		Yes		0,3
		FA	0,1	0,7	0,4	-0,1		
5		Headstand on straight body	Big	Small (head)		Yes	Centre of mass close to support	0,1
		HA	0,1	0,5	0,3	-0,1	- 0,1	
6		"Golden bridge" grip: Palms (of 1 st f.sw) and palms+feet (2 nd f.sw) on straight body	Big	Big		Yes	+0,1 for connection between 2 featured-swimmers	0,2
		Go	0,1	0,1	0,1	- 0,1!!		
7		Head between legs	Big	Medium		Yes	+palms hold legs +head connect risk	0,1
		H+L	0,1	0,3	0,2	-0,1	-0,1 +0,1	
8		Laying on a straight body	Big	Big		Yes	Centre of mass close to support	0,05 basic
		AA	0,1	0,1	0,1	-0,1	- 0,1	

9		Stand one leg on palms, on leg on the knees	Small + extra small = medium	Medium (2 legs)		Yes		0,2
		FP+FK	0,3	0,3	0,3	- 0,1		
10		Shoulders on palms + catch bent knees	Small + extra small = medium	Medium (shoulders)		Yes		0,2
		SP+K	0,3	0,3	0,3	- 0,1		
11		All body (sit or lay) on knees +hand/hands connection	Medium	Medium (2 legs)		Yes		0,2
		AK/	0,3	0,3	0,3	- 0,1		
12		Bridge 1leg on knees and palms	Medium	Extra small + small (1 leg) = medium		Yes	+blind	0,3
		Br1K	0,3	0,3	0,3	-0,1	+0,1	
13		Any 3 point connection with straight body bent knees	Medium	Extra small + small (1 leg) = medium		Yes		0,2
		3pK/	0,3	0,3	0,3	- 0,1		
14		Stay on straight body + blind connection	Big	Medium (2 legs)		Yes	+ blind capture	0,2
		F2Cb	0,1	0,3	0,2	- 0,1	+ 0,1	
15		Stay on arch featured-swimmers + extra support on head	Big	Big (2 legs + 1 hand)		No		0,1
		F2C+H	0,1	0,1	0,1			
16		"Yin/Yang" (palms on legs+leg/s on palms)	Big	Extra small+big		Yes	+blind -	0,3
		YY	0,1	0,7 0,1	0,3	- 0,1	+0,1	








17		Sit on feet + feet on back	Big and small = medium	Big (buttocks + 2 legs)		No	Centre of mass close to support	0,1
		SiF+FB	0,3	0,1	0,2		-0,1	
18		Foot on a ballet leg body + palm/foot	Big and small = medium	Small (1 leg and 1 palm)		Yes		0,3
		FA+PF	0,3	0,5	0,4		-0,1	
19		Sit on 1 foot + feet on palms	Small and small = medium	Medium (buttocks + legs)		Yes		0,2
		SiF+FP	0,3	0,3	0,3		- 0,1	
20		Sit on 1 foot + palms/palms	Small and small = medium	Small (palms + crotch)		Yes		0,3
		SiF/	0,3	0,5	0,4		- 0,1	
21		Lay on 1 foot + palms/shoulders + shoulders/palms	Small and medium	Medium (crotch + shoulders)		Yes		0,2
		BF+Le	0,3	0,3	0,3		- 0,1	
22		Shoulders on palms + connect with leg or 2 legs	Extra small	Medium (shoulders)		Yes		0,4
		SP+L	0,7	0,3	0,5		- 0,1	
23		Shoulders on palms + hand and knee connection with leg	Small (knee)	Medium (shoulders)		Yes		0,3
		SP+KF	0,5	0,3	0,4		- 0,1	
24		Stand (two legs, feet) on ballet leg body + palm on foot	Big	Medium (2 legs)		Yes		0,1
		F2A+PF	0,1	0,3	0,2		- 0,1	
25		Bridge on a ballet leg (foot)+ palms/palms	Small (foot) and palms (extra)= average	Big hips(0,1)+palms extra small (0,7)+ two feet (small 0,5)= average		Yes	+blind connect, but minus because center of mass lays on support	0,3
		4pF/	0,6	0,4			- 0,1	










26		Sit on straight feet + blind palms/palms	Small	Medium (butt)		Yes	+ blind	0,4
		SiFb/	0,5	0,3	0,4	- 0,1	+ 0,1	
27		"Bridge on Double ballet leg"	Extra small+ small	small + Extra small		Yes	4 points of support +blind	0,4
		PF+FP	0,7 0,5	0,5 0,7	0,6	- 0,1	-0,2 +0,1	
28		Shoulders on feet + extra connection palms/palms	Small (feet)	Medium (shoulders)		Yes		0,3
		SF/	0,5	0,3	0,4	- 0,1		
29		Sit or Lay on straight feet + palms/palms	Small	Medium (butt)		Yes		0,3
		SiF/	0,5	0,3	0,4	- 0,1		
30		Palms/legs + legs/palms	Medium	Medium (shins)		Yes		0,2
		PL+LP	0,3	0,3	0,3	- 0,1		
31		Palms on bodies + extra help from base swimmers	Big	Extra small		Yes	1 «spotter» in construction assists featured-swimmer	0,2
		PA3*	0,1	0,7	0,4	- 0,1	- 0,1	
32		4 (bridge) or 3 (needle) points of support on legs+ extra help from base swimmers	Big	Extra small+ small		Yes	Additional help	0,1
		4pA3*	0,1	0,6	0,3	- 0,1	-0,1	
33		Feet and palms on hands connection	Big	Big		Yes	Bind grip	0,1
		BrH	0,1	0,1	0,1	- 0,1	+0,1	
34		Foot and palms on hands connection	Big	Extra small + small (1 leg) = medium		Yes		0,1
		3pH	0,1	0,3	0,2	- 0,1		












35		Shoulders on hands	Big	Medium		Yes		0,1
		ShH	0,1	0,3		-0,1		
36		2 legs on hands	Big	Small		No		0,3
		F2H	0,1	0,5	0,3			
37		sit or lay on hands	Big	Big			Center of mass on support	0,05 basic
		AH	0,1	0,1	0,1		-0,1	
38		All body (Sit, Lay, Head-down or stand) on 6/7/8 straight bodies Or Compass Or Carpet	Big	Big				0,1
		AA	0,1	0,1	0,1			
39		Palms, foot on 2 straight bodies (for example: needle) Or Bridge	Big	Extra small + small = medium		Yes		0,1
		3pA2 or Br1A2	0,1	0,3	0,2	- 0,1		
40		Foot on two bodies + palm / foot	Big and small	Small		Yes		0,3
		FA2+PF	0,3	0,5	0,4	- 0,1		
41		2 legs on 2 bodies: 1 ballet leg+ 1 straight body	Big	Medium		Yes	Here connect with leg is not for support	0,1
		F2A2+PF	0,1	0,3	0,2	- 0,1		
42		Foot on a two body + palm / foot + knee / foot	Big and small and small	Medium (3 points)		Yes		0,1
		FB2+PF+KF	0,1	0,3	0,2	- 0,1		
43		2 legs on 2 ballet leg bodies	Big	Medium		Yes	Here connect with leg is not for support	0,1
		F2B2+PF+PF	0,1	0,3	0,2	- 0,1		

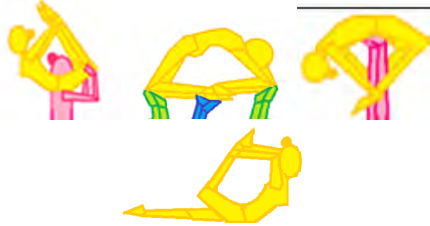








44		Legs on 2 straight bodies	Big	Medium (2 legs)		No		0,2
		F2A2	0,1	0,3	0,2			
45		Bridge on 2 straight bodies	Big	Big (4 points)		No		0,1
		4pA2	0,1	0,1	0,1			
46		1 leg+2 hands on 2 straight bodies	Big	Medium (3 points)		Yes		0,1
		3pA2	0,1	0,3	0,2	-0,1		
47		(4 level), 1 leg on shoulders	Med	Small		Yes	Height of Centre of mass	0,25
		FSh	0,3	0,5	0,4	-0,1	-0,05	
48		(4 level) sit on shoulders	Med	Big		Yes	Centre of mass on support	0,05 basic
		SiSh	0,3	0,1	0,2	-0,1	-0,1	
49		(4 level) stand on shoulders	Med	Med		Yes	Height of Centre of mass	0,15
		2LSh	0,3	0,3	0,3	-0,1	-0,05	
50		1 foot on hands	Big	Small			For extra support	0,2
		F1H	0,1	0,5	0,3		-0,1	







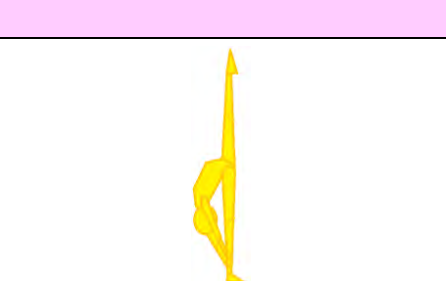
9.3. COMPONENT P - POSITION

Table #33 - GROUP P Positions								
No.	Picture	Name and code	Vestibular load/Difficulty to balance	Presence or absence of a helping hand (capture)	Type and level of flexibility+ Deviation of torso from inner axis	Total	If position 2	Code for position 2 (level)
Stand on 1 leg								
Universal								
1		Lady	Stand on 1 leg	-	-	0,1	0,05	2ld
		(Stand on 1 leg, with another leg less than 90° any side) ld	0,1	0	0			
2		Heron	Stand on 1 leg	-	Bent leg 90	0,15	0,05	2he
		he	0,1	0	0,05			
3		Crane	Stand on 1 leg	-	Fold (leg forward or sideways 90)	0,2	0,1	2cr
		cr	0,1	0	0,1			
4		Kitri	Stand on 1 leg	-	Bent leg 90+back 45	0,25	0,2	2kr
		kr	0,1	0	0,15			
5		Vertical Split	Stand on 1 leg	Forward capture	Fold (leg forward 180)	0,45	0,3	2vs
		vs	0,1	0,05	0,3			
Sideways								
6		Swan	Stand on 1 leg	-	Misc (side 180)	0,4	0,3	2sw
		sw	0,1	0	0,3			
7		Glass	Stand on 1 leg	yes	Misc (side 180)	0,5	0,4	2gl
		gl	0,1	0,1	0,3			

Backwards								
8		Ballerina ba	Stand on 1 leg	-	Arch (leg back 90)	0,25	0,1	2ba
			0,1	0	0,15			
9		Eagle ea	Stand on 1 leg	-	Leg back 90+ torso forward	0,35	0,25	2ea
			0,1	0	0,25			
10		Sail sa	Stand on 1 leg	-	Arch (back forward 90+135 back flex)	0,45	0,3	2sa
			0,1	0	0,35			
11		Needle ne	Stand on 1 leg	No Or yes but not opposite hand)	Arch (back forward 90+180 back flex)	0,55	0,45	2ne
			0,1	0	0,45			
12		Eye ey	Stand on 1 leg	Yes + blind grip moving leg	Leg backward 135 (0,25) + torso forward almost 90 (0,1)	0,65	0,4	2ey
			0,1	0,2	0,35			
2 legs Stand								
13		Line Ln	no	-	-	basic 0,1	0,1	2ln
			0	0	0			
14		Dove do	No	-	Arch (back 45)	0,15	0,1	2do
			0	0	0,1			
Sit								
15		Sit si	-	-	-	0,05	0,05	2si
			0	0	0			
16		Monkey mo	-	-	Half basic Legs 90	0,1	0,1	2mo
			0	0	0,1			

17		Shrimp sh	No	-	Legs (90) + torso 90	0,2	0,2	2sh
			0	0	0,2			
18		Split spl	No	-	(90 side + 90 side) Must be an extension between ties almost 180	0,2	0,2	2spl
			0	0	0,2			
Static								
19		Peacock pe	Static bonus	-	basic	0,2	0,1	2pe
			0,1	0	0,1			
20		Crocodile cd	Static bonus	-	Legs (90) + torso 90	0,3	0,2	2cd
			0,1	0	0,2			
Laying								
21		Scissors sc	Laying	-	-	0,15	0,05	2sc
			0,15	0	0			
22		Cobra co	Laying	-	Torso 45 back	0,2	0,05	2co
			0,15	0	0,05			
23		Mermaid mr	Laying	-	or sideways	0,15	0,05	2mr
			0,15	0				
24		Sunbathe sb	Laying	-	Fold (leg 90)	0,25	0,1	2sb
			0,15	0	0,1			
25		Birch bi	Laying	-	More than 90 but not 180 Middle between sideways and forward	0,25	0,1	2bi
			0,15	0	0,1			
26		Flamingo fl	Laying	-	Torso 45+ leg 90 bent	0,25	0,1	2fl
			0,15	0	0,1			
27		Scorpio so	Laying	no or 1 hand	Arch (back 20+ leg 90 and leg 45) or (90 backward)	0,3	0,05	2so
			0,15	0	0,15			

28		Turtle tu	Laying	Capture	Arch (back 45 + legs almost 90)	0,3	0,1	2tu
			0,15	0,1	0,1			
29		Seastar se	Laying	-	(90 side + 90 side)	0,35	0,1	2se
			0,15	0	0,2			
30		Pin pi	Laying	Yes	180 back	0,6	0,45	2pi
			0,15	0,1	0,35			
Head-down								
31		Rose (head-down position leg movements any side less than 90) ro	Head-down	-	-	0,2	0,05	2ro
			0,2	0	0			
32		Lamp post lp	Head-down	-	Basic (straight) + bent knee	0,25	0,15	2lp
			0,2	0	0,15			
33		Box bo	Head-down	-	Fold (legs forw 90)	0,3	0,1	2bo
			0,2	0	0,1			
34		Bamboo bb	Head-down	-	Basic (straight) Allowed: small arch	0,3	0,1	2bb
			0,2	0	0,1			
35		Iguana ig	Head-down	-	Legs forward more than 90 + back 45	0,35	0,2	2ig
			0,2	0	0,15			
36		Knight kn	Laying/ Head- down	-	Back arch 90	0,35	0,15	2kn
			0,2	0	0,15			

37		Willow wi	Head-down Static!	-	Legs (back 90) + back arch	0,4	0,15	2wi
			0,2	0	0,2			
38		Beluga be	Head-down	-	Misc (side 90+side 90)	0,4	0,2	2be
			0,2	0	0,2			
39		Tower to	Head-down (not 1 leg because add 2 hands)	-	Arch (back 45+leg 90)	0,45	0,15	2to
			0,2	0	0,25			
40		Owl ow	Head-down	-	Legs forward 90+back 90	0,45	0,2	2ow
			0,2	0	0,25			
41		Bridge br	Head-down	-	Arch (back 45+legs 90)	0,45	0,2	2br
			0,2	0	0,25			
42		Drop dr	Head-down	yes	Arch (back 180)	0,6	0,3	2dr
			0,2	0,1	0,3			
Combined unique								
43		Queen qu	Head-down+ Stand on 1 leg	Yes	Arch (back 180)+leg forw 180	1	0,5	2qu
			0,3	0,1	0,6			

9.4. COMPONENT R - ROTATION OF THE CONSTRUCTION BASE






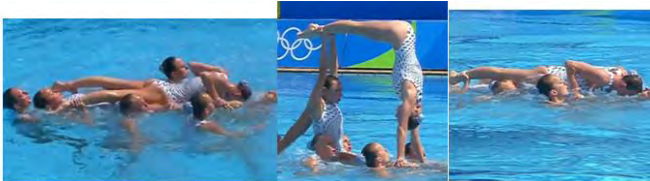
Table #34 - Values for Rotation of the construction base in Group P








Type	Degree of rotation		
	90°	180°	360°
Value for Platform (all construction rotates including base swimmers)	0,2	0,3	0,4
	R/	R0,5	R1
Value for Platform (if featured-swimmer sits or in a headstand position, not standing)	0,05	0,1	0,2
	R*	R0,5*	R1*
Value for Float made from hands	-	0,15	0,25
		R0,5h	R1h
Value for Float made from legs (Star, Compass etc.)	0,3	0,4	-
	R/I	R0,5I	







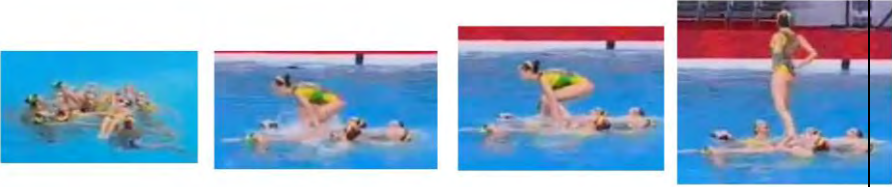

9.5 Plane and Degree of Rotation - N/A for Group P.



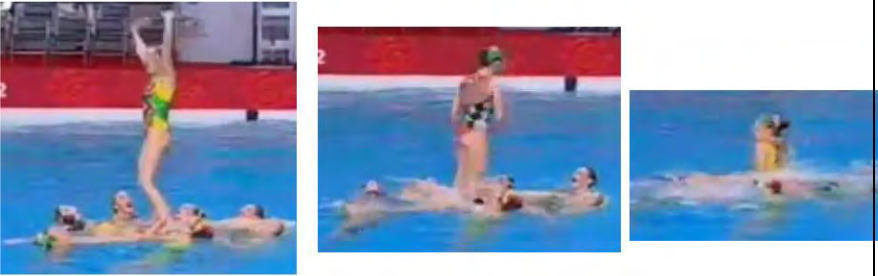
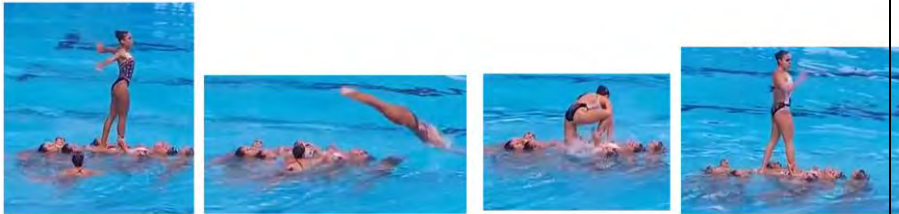
9.6. COMPONENT B - BONUS (Additional Difficulty Enhancement Factors)

Table #35 - List of additions, bonuses, and risk-elements in group P:

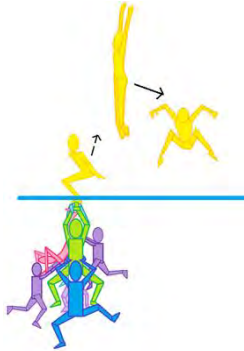
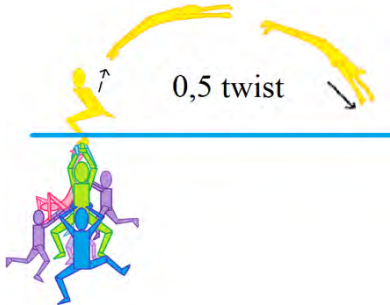
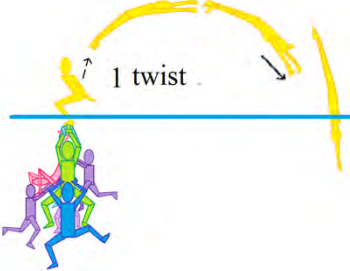
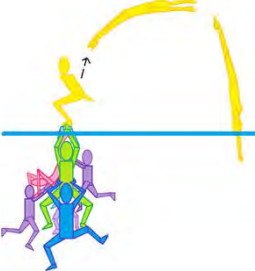
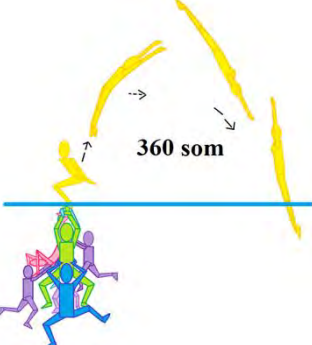
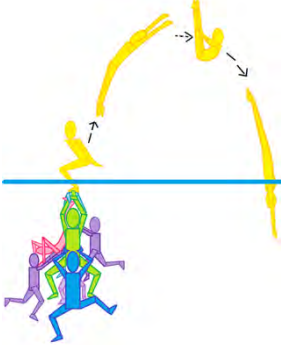
Code	For GROUP P		Value
j1	Synchronized actions for double acrobatic movements		0,2
j2	Connection between 2 featured-swimmers;		0,1
j3	For each additional position (3rd 4th or 5 th)		0,05
j4	Blind grip between f.swimmer and support		0,1
j5	“Roll” on the construction and/or “rolling” (circling action of platform construction, when featured-swimmer submerges after 90° and support swimmer follows them showing 180° arch-action above surface) entrance in the water		0,2
j6	Lifting in a “Box” and lowering back		0,2

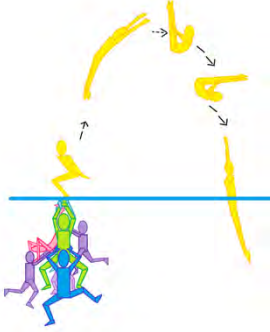

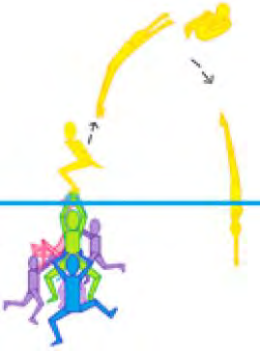
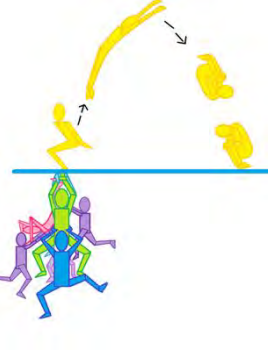
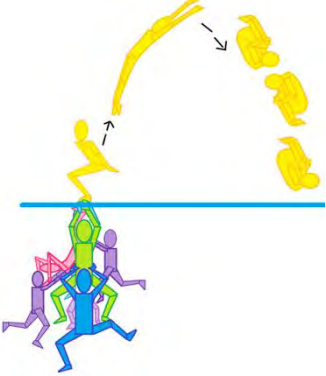
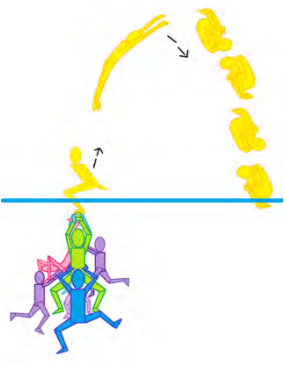
j7	<p>“Spider” action (Float formation: featured-swimmer twists in the shoulder and thigh joints and appears from underwater on a construction. This action has flexibility risk factor)</p>		0,2
j8	<p>Floats made from hands, which are “out of water” (not on the surface)</p>		0,2
j9	<p>Jump or Dismount or Dive from platform</p>		0,05
j10	<p>“Cartwheel” on a platform and entering the water</p>		0,2
j11	<p>270° somersault jump from Platform</p>		0,3
j12	<p>Move from Platform on to 2 spotter’s heads for finishing acrobatic movement as Lift</p>		0,3
j13	<p>During platform, f.swimmer breaks palms/palms connect with support and/or lifting torso and maintain position</p>		0,3

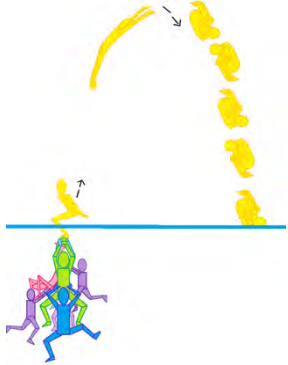
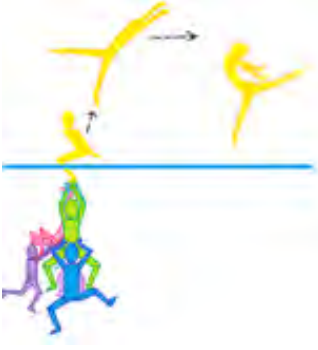

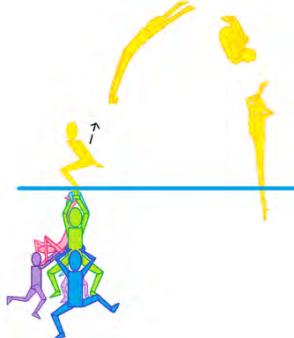
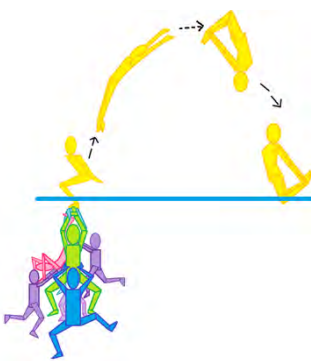
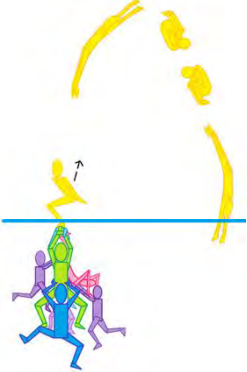
j14	“Spichag” (power press-up from Crocodile to Candle/or Vertical head-down position)		0,2
j15	“Break-dance” movements on a float		0,2
j16	“Porpoise” start-action for featured-swimmer at the beginning of the acrobatic movement to get to the main position.		0,1
j17	Travelling construction		0,1
j18	Lifting up from the surface platform-construction		0,1
j19	“Surfing”, “Riding a wave” (lifting up and down full platform construction (but not away from surface))		0,1
j20	Climb onto the platform from under the water (inside the construction)		0,05
j21	Change the “grip”		0,05

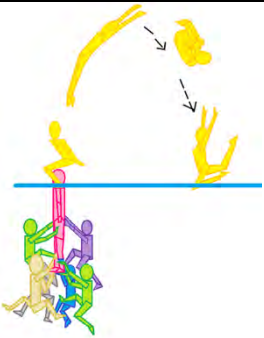
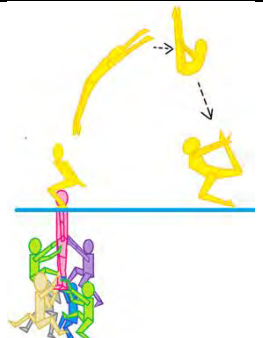

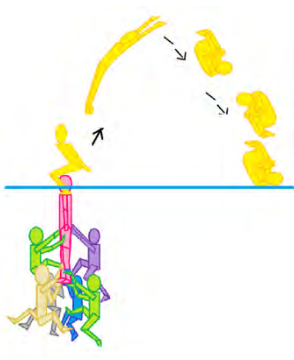

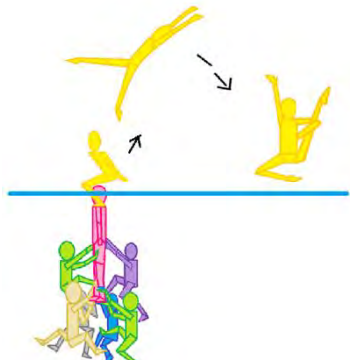
<p>j22</p>	<p>If float was lifted up from under the water and/or submerge after to finish an acrobatic movement</p>		<p>0,1</p>
<p>j23</p>	<p>Fast fall down inside floats' construction</p>		<p>0,05</p>
<p>j24</p>	<p>Fast fall down inside floats' construction with twirl 360°</p>		<p>0,1</p>
<p>j25</p>	<p>Change of featured-swimmer</p>		<p>0,1</p>

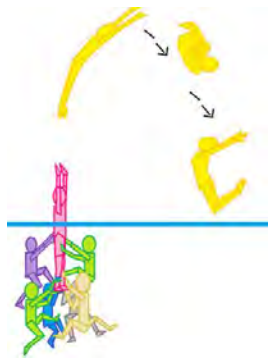
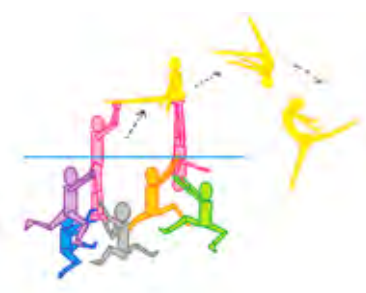
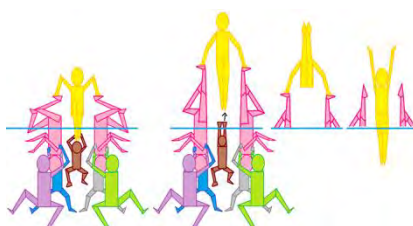
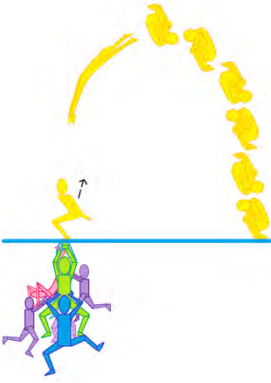
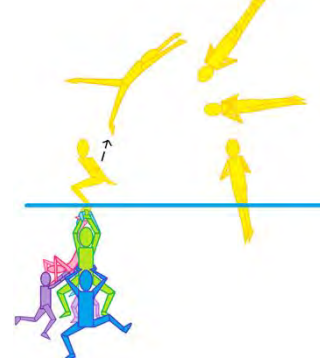

10. CATALOGUE OF ACROBATIC MOVEMENTS


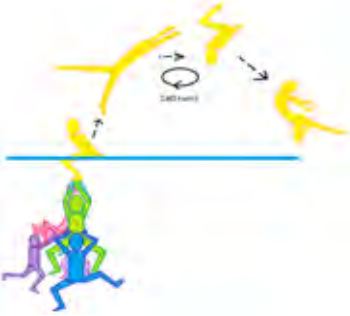
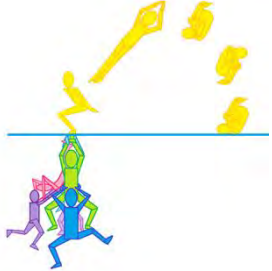
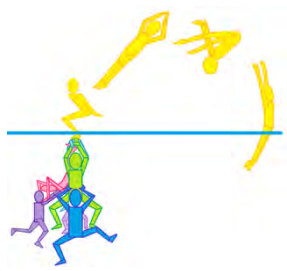
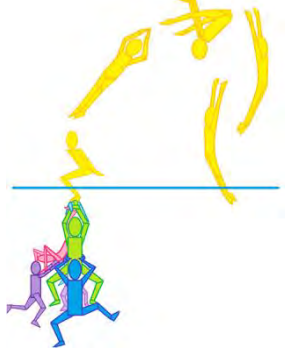
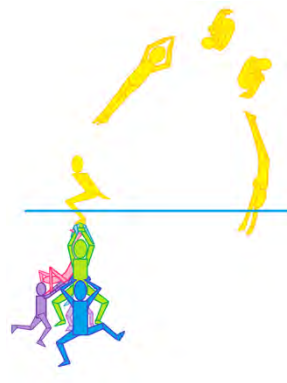
GROUP A		
No.	 <p>2</p>	 <p>0,5 twist</p> <p>7</p>
Code	AJ-Sq-Back-tk	AJ-Sq-Back-In-dt0,5
Value	1,55	1,675
No.	 <p>1 twist</p> <p>8</p>	 <p>9</p>
Code	AJ-Sq-Back-In-dt1	AJ-Sq-Back-In-d
Value	1,725	1,575
No.	 <p>360 som</p> <p>10</p>	 <p>11</p>
Code	AJ-Sq-Back-In-s1-u4	AJ-Sq-Back-pk/2In-s0,5
Value	2,05	1,8


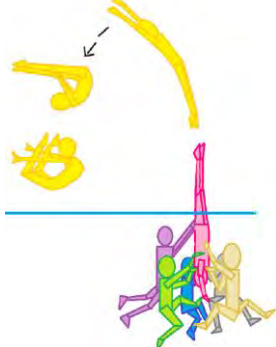


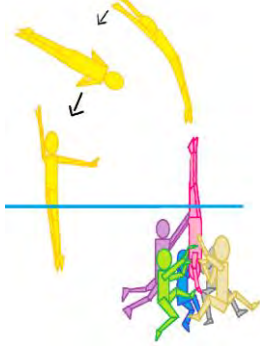

No.	 <p style="text-align: center;">12</p>	 <p style="text-align: center;">13</p>
Code	AJ-Sq-Back-pk/2In-s1	AJ-Sq-Back-pk-s1,5
Value	2,05	2,15
No.	 <p style="text-align: center;">14</p>	 <p style="text-align: center;">15</p>
Code	AJ-Sq-Back-tk/2In-s0,5	AJ-Sq-Back-tk-s1
Value	1,7	1,85
No.	 <p style="text-align: center;">16</p>	 <p style="text-align: center;">17</p>
Code	AJ-Sq-Back-tk-s1,5	AJ-Sq-Back-tk-s2
Value	2,05	2,15

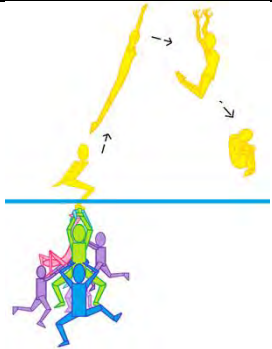
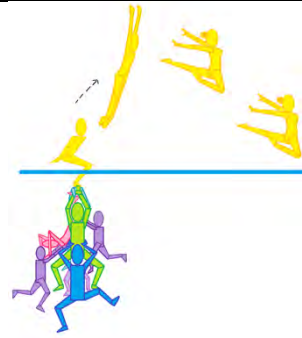
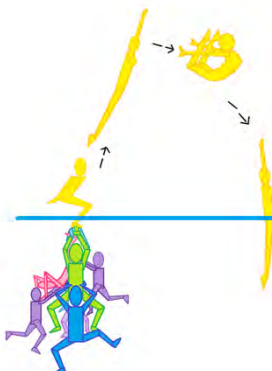
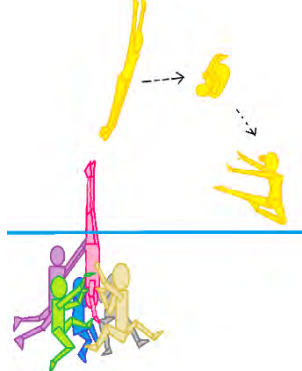
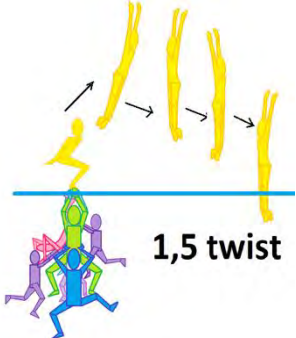
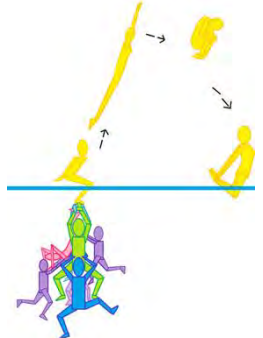
No.	 <p>18</p>	 <p>19</p>
Code	AJ -Sq-Back-tk-s2,5	AJ-Sq-Back-ja-s1
Value	2,35	1,95
No.	 <p>20</p>	 <p>152</p>
Code	AJ-Sq-Back-tk/2ja-s1	AJ-Sq-Back-tk/2sp-s1
Value	2,0	2
No.	 <p>21</p>	 <p>22</p>
Code	AJ-Sq-Back-kt-s1	AJ-Sq-Back-tk/2In-s1,5-u3
Value	1,85	2,55

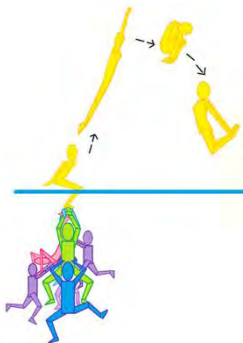
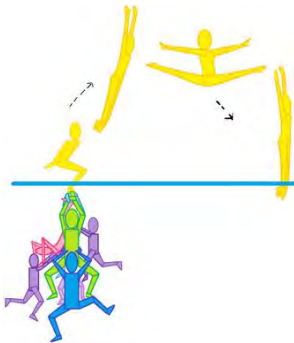
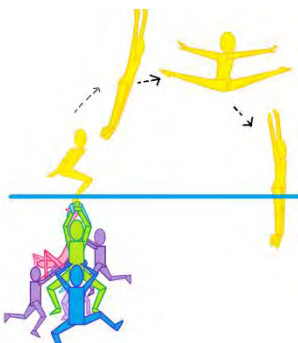
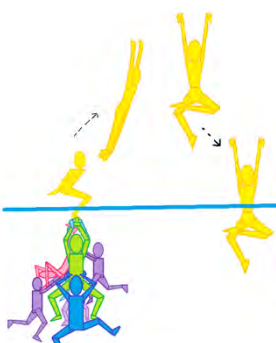
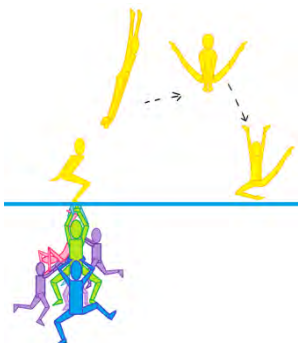
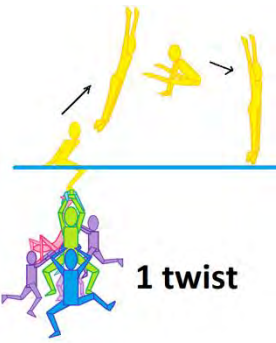
No.	 23	 24
Code	AJ-Shou-Back-tk/2kt-s1	AJ-Shou-Back-pk/2ja-s1
Value	1,85	2
No.	 1	 3
Code	AJ-Shou-Back-ar-s1	AJ-Shou-Back-tk-s1,5
Value	1,75	1,95
No.	 4	 5
Code	AJ-Shou-Back-In-s1t1,5-u5	AJ-Shou-Back-pk-s1
Value	2,45	1,85

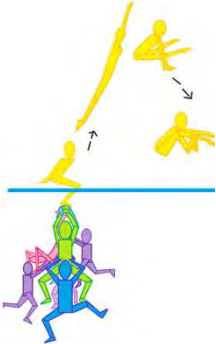
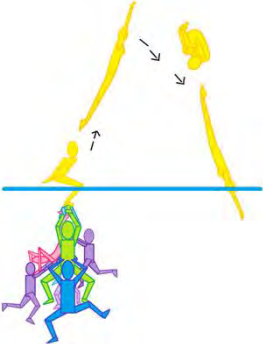
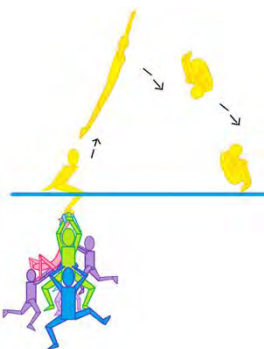
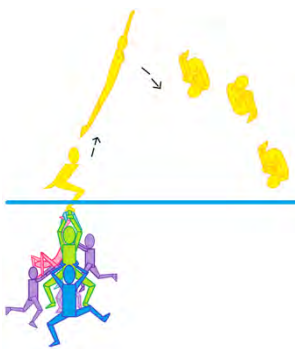
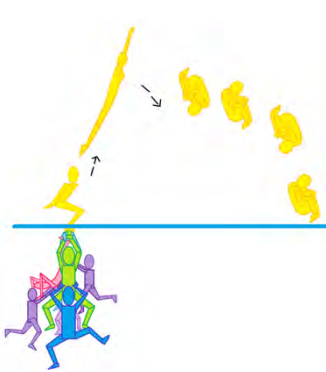

<p>No.</p>	 <p>25</p>	 <p>26</p>
<p>Code</p>	<p>AJ-Hand-Back-tk/2kt-s1</p>	<p>AW-2Form-Back-ja-s1</p>
<p>Value</p>	<p>1,95</p>	<p>1,9</p>
<p>No.</p>	 <p>27</p>	 <p>132</p>
<p>Code</p>	<p>AW-2Sup'-Back-pk/2ln-s1</p>	<p>AJ-Sq-Back-tk-s3</p>
<p>Value</p>	<p>2</p>	<p>2,95</p>
<p>No.</p>	 <p>36</p>	 <p>37</p>
<p>Code</p>	<p>AJ-Sq-Back-ln-s1t1,5-u5</p>	<p>AJ-Sq-Back-ln-s1t2-u5</p>
<p>Value</p>	<p>2,55</p>	<p>2,65</p>

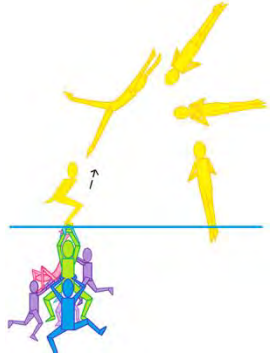
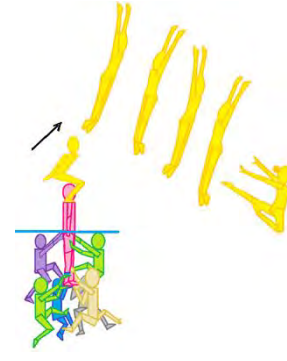
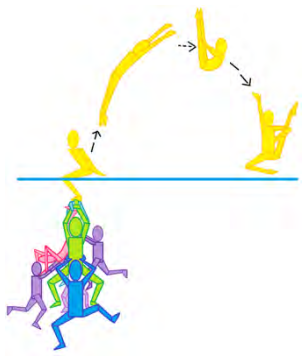
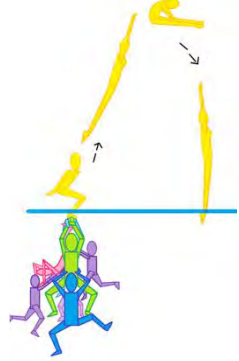
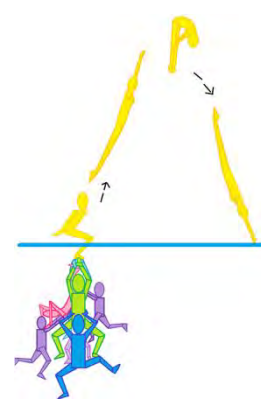

No.	 <p>38</p>	 <p>39</p>
Code	AJ-Sq-Back-In-s1t2,5-u5	AJ-Sq-Back-tk/2ja-s1t1
Value	2,75	2,20
No.	 <p>40</p>	 <p>41</p>
Code	AJ-Sq-Back-tk-s1,5t0,5	AJ-Sq-Back-pk/2In-s1t0,5
Value	2,15	2,15
No.	 <p>42</p>	 <p>43</p>
Code	AJ-Sq-Back-pk/2In-s1t1	AJ-Sq-Back-tk/2In-s1,5t0,5-u3
Value	2,25	2,65

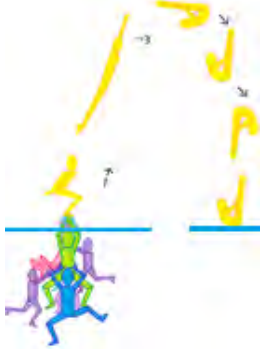
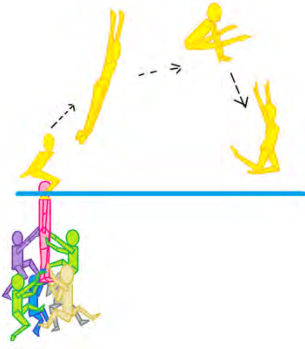
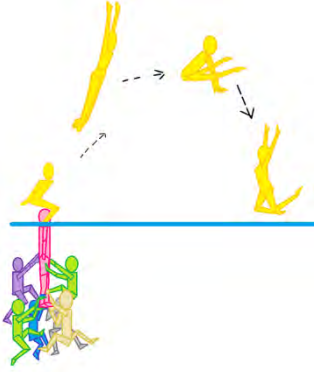
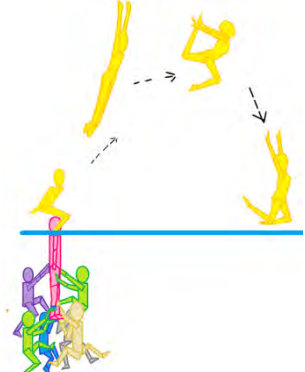
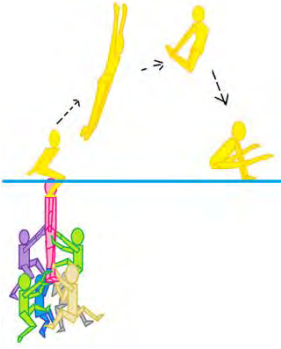
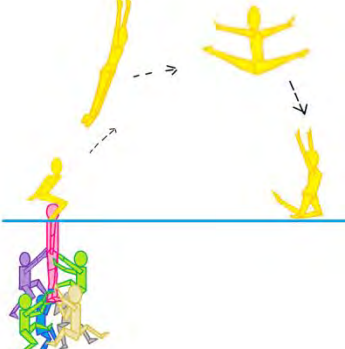
No.	 <p>44</p>	 <p>129</p>
Code	AJ-Sq-Back-tk-s2t0,5	AJ-Feet-Back-pk/2rg-s1-u12
Value	2,45	2,25
No.	 <p>45</p>	 <p>46</p>
Code	AJ-Feet-Back-In/2ja-s1t1-u12	AJ-Feet-Back-tk/2ln-s1t0,5-u12
Value	2,30	2,15
No.	 <p>6</p>	 <p>47</p>
Code	AJ-Feet-Back-In-s1t1-u12	AW-Feet-Back-In!/2ja-t0,5-u11
Value	2,15	1,80

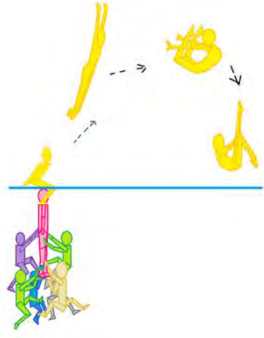


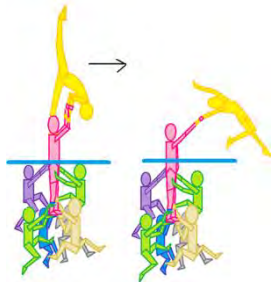
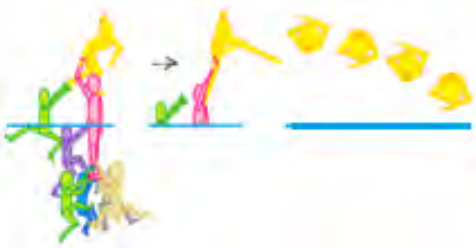
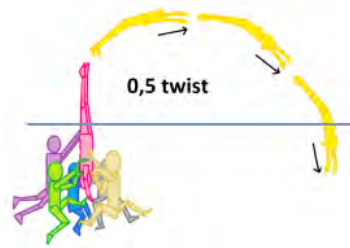
No.	 <p>53</p>	 <p>54</p>
Code	AJ-Sq-Forw-kt/2tk	AJ-Sq-Forw-ja
Value	1,6	1,6
No.	 <p>55</p>	 <p>50</p>
Code	AJ-Sq-Forw-rg/2ln	AJ-Feet-Rev-tk/2ja-s1-u12
Value	1,75	2,20
No.	 <p>1,5 twist</p> <p>51</p>	 <p>56</p>
Code	AJ-Sq-FORW-ln-T1,5	AJ-Sq-Forw-tk/2tk
Value	1,8	1,6

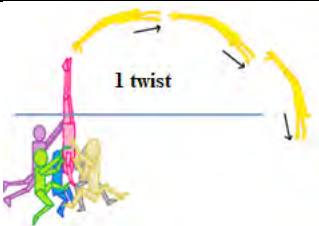

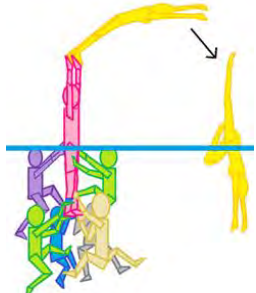
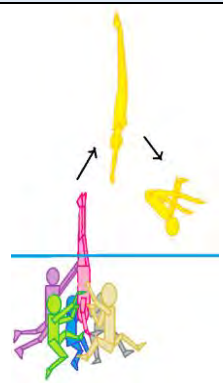
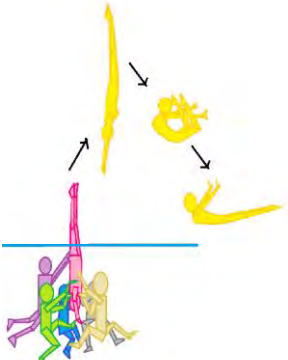
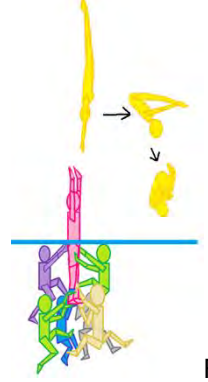
No.	 <p>57</p>	 <p>58</p>
Code	AJ-Sq-Forw-tk/2kt-T0,5	AJ-Sq-Forw-sp/2In
Value	1,7	1,8
No.	 <p>59</p>	 <p>60</p>
Code	AJ-Sq-FORW-sp/2In-T1	AJ-Sq-Forw-mn
Value	2,05	1,45
No.	 <p>61</p>	 <p>1 twist</p> <p>62</p>
Code	AJ-Sq-Forw-pk/2pk	AJ-Sq-FORW-pk/2In-T1
Value	1,7	1,95

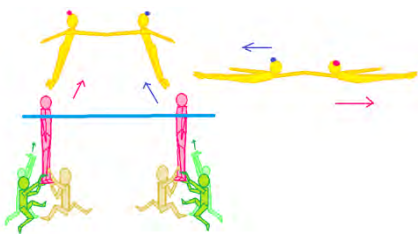

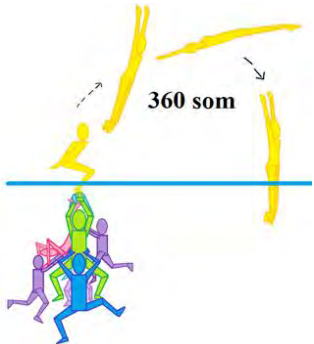
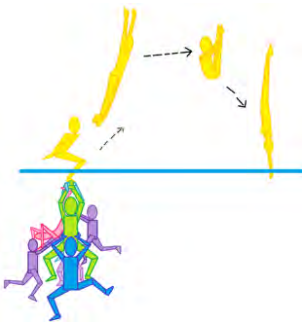
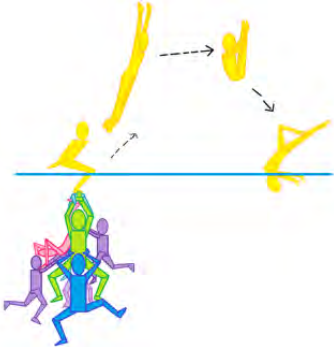
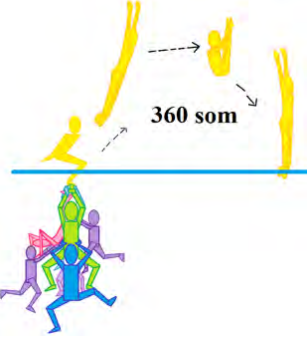
No.	 <p>72</p>	 <p>63</p>
Code	AJ-Sq-Forw-pk	AJ-Sq-Forw-tk/2In-s0,5
Value	1,6	1,65
No.	 <p>64</p>	 <p>65</p>
Code	AJ-Sq-FORW-tk-s1	AJ-Sq-FORW-tk-s1,5
Value	1,9	2,1
No.	 <p>66</p>	 <p>67</p>
Code	AJ-Sq-FORW-tk-s2	AJ-Sq-FORW-In-s1-u4
Value	2,2	2,1

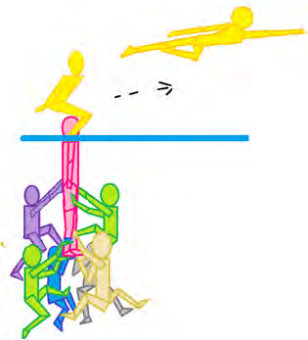
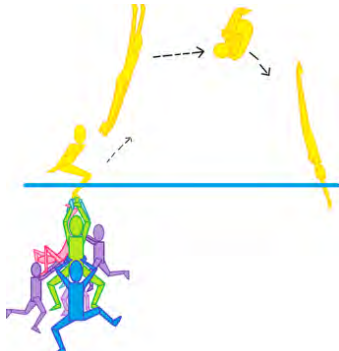
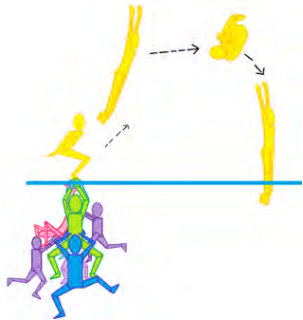
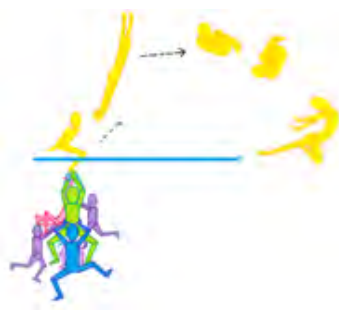
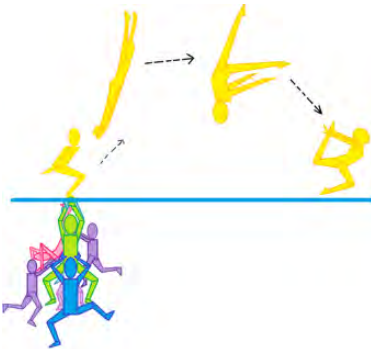
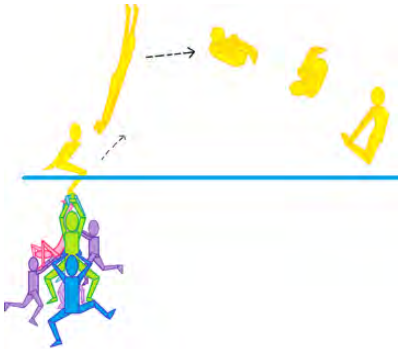
No.	 <p>52</p>	 <p>128</p>
Code	AJ-Sq-FORW-In-s1t1,5-u5	AJ-Shou-FORW-In/2ja-T2
Value	2,6	1,9
No.	 <p>133</p>	 <p>68</p>
Code	AJ-Sq-Back-pk/2pk-s1	AJ-Sq-Forw-pk/2In
Value	2,15	1,7
No.	 <p>69</p>	 <p>70</p>
Code	AJ-Sq-Forw-pk/2In-s0,5	AJ-Sq-FORW-pk-s1
Value	1,75	2


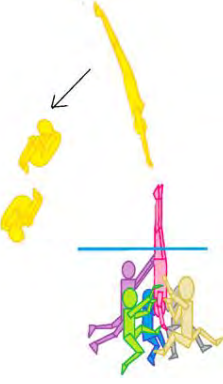
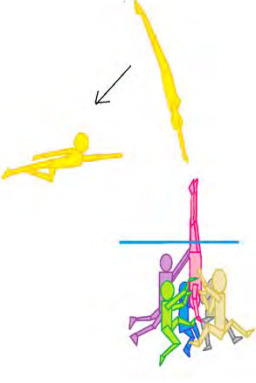
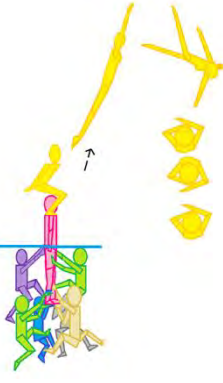
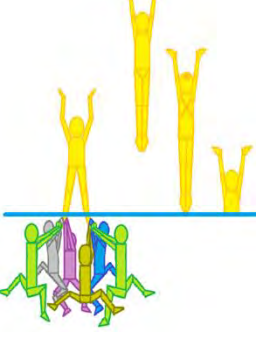

No.	 71	 73
Code	AJ-Sq-FORW-pk-s1,5	AJ-Shou-Forw-pk/2kt
Value	2,2	1,6
No.	 74	 75 (change legs)
Code	AJ-Shou-Forw-pk/2kt-T0,5	AJ-Shou-Forw-ja/2kt
Value	1,7	1,6
No.	 76	 48
Code	AJ-Shou-Forw-kt/2pk	AJ-Shou-Forw-sp/2kt
Value	1,6	1,7



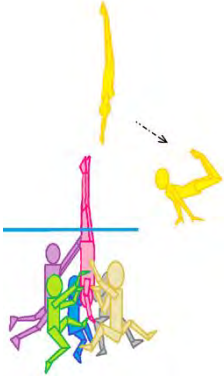
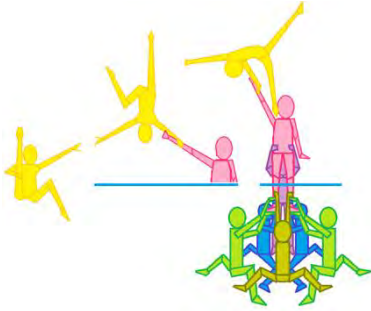
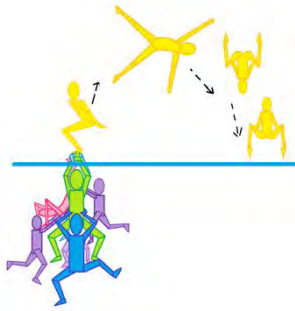
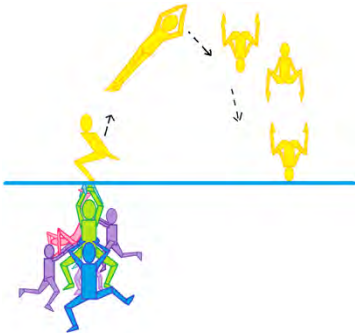
No.	 <p>49</p>	 <p>77</p>
Code	AJ-Shou-Forw-rg/2pk	AJ-Shou-Forw-pk/2In-s0,5
Value	1,75	1,65
No.	 <p>78</p>	 <p>79</p>
Code	AJ-Shou-Forw-tk/2sp-s0,5	A-Shou-Forw-ja/2mn-h-u6
Value	1,6	1,675
No.	 <p>80</p>	 <p>0,5 twist</p> <p>81</p>
Code	AJ-St'-FORW-In-t2-u6	AJ-Feet-Forw-In-dt0,5-u12
Value	1,975	1,725

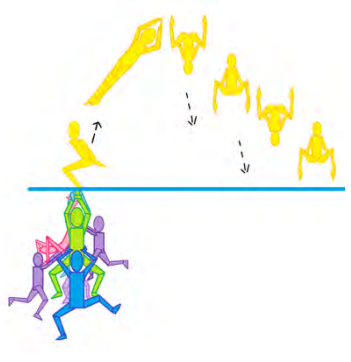
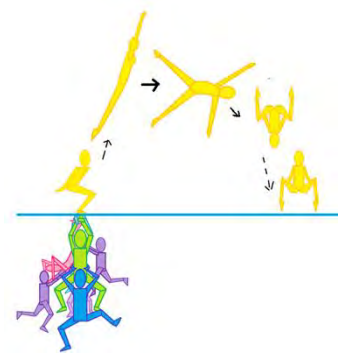
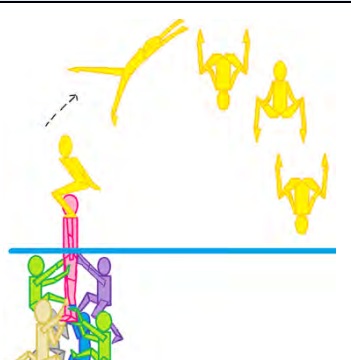
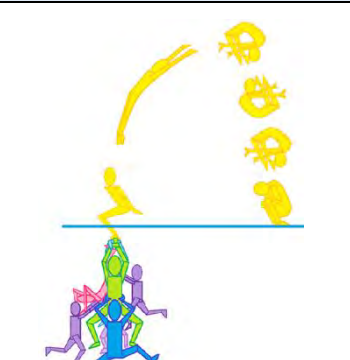
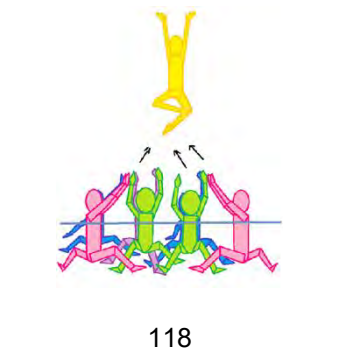
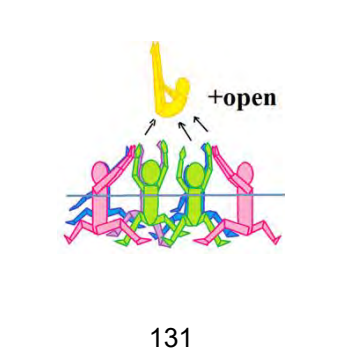
No.	 <p>1 twist</p> <p>82</p>	 <p>1,5 twist</p> <p>83</p>
Code	AJ-Feet-FORW-In-dt1-u12	AJ-Feet-FORW-In-dt1,5-u12
Value	1,875	1,925
No.	 <p>86</p>	 <p>84</p>
Code	AJ-Hand-Forw-pa-d	AW-Feet-Forw-In!/2pk
Value	1,575	1,7
No.	 <p>85</p>	 <p>Forwards</p> <p>87</p>
Code	AW-Feet-Forw-In!/2rg-u11	AW-Hand-Forw-In!/2pk-u11
Value	1,75	1,75

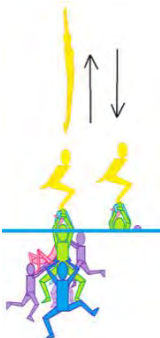
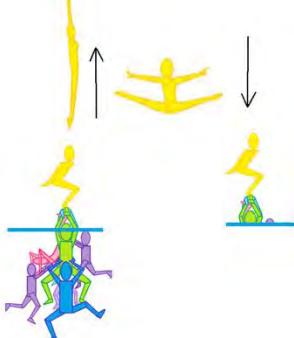
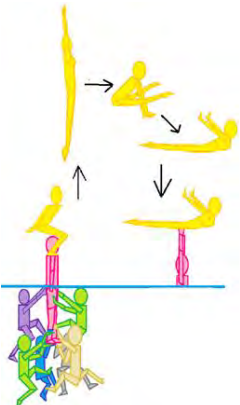
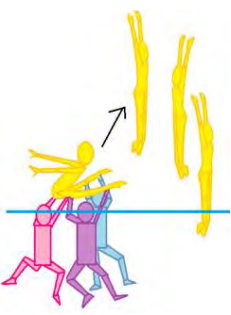
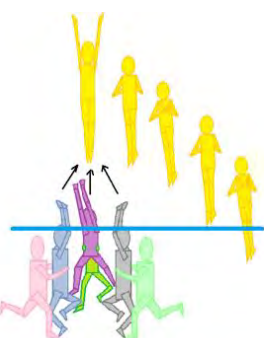
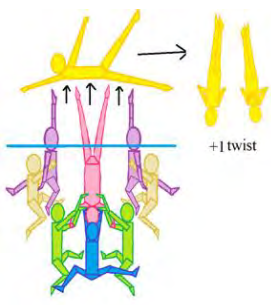
No.	 <p>106</p>	 <p>94 This is exception</p>
Code	AJ-Sho-Forw-In/2In-T0,5-u10	AJ-Sq-Rev-In-s0,5!
Value	1,5	1,7
No.	 <p>360 som</p> <p>95</p>	 <p>96</p>
Code	AJ-Sq-Rev-In-s1-u4	AJ-Sq-Rev-pk/2In-s0,5
Value	2,15	1,9
No.	 <p>136</p>	 <p>360 som</p> <p>97</p>
Code	AJ-Sq-Rev-pk/2pa-s0,5	AJ-Sq-Rev-pk/2In-s1
Value	1,95	2,15

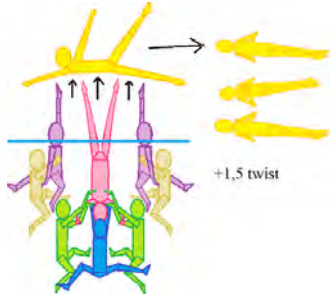
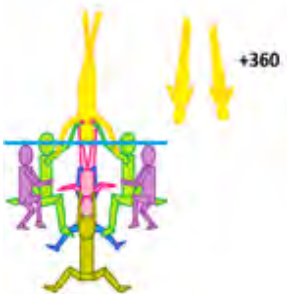
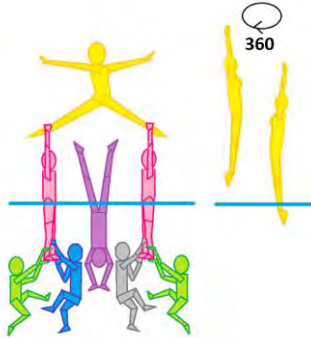
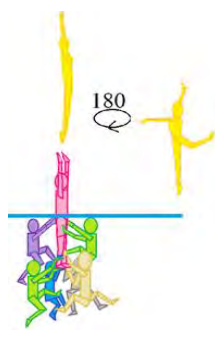
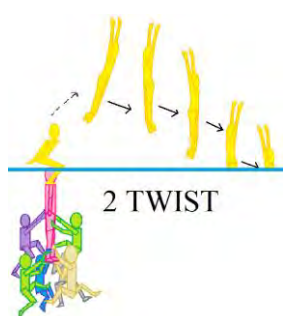
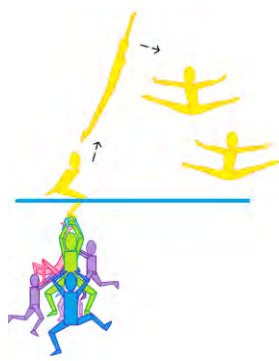
<p>No.</p>	 <p>137</p>	 <p>98</p>
<p>Code</p>	<p>AJ-Shou-Forw-pa</p>	<p>AJ-Sq-Rev-tk/2ln-s0,5</p>
<p>Value</p>	<p>1,45</p>	<p>1,8</p>
<p>No.</p>	 <p>99</p>	 <p>100</p>
<p>Code</p>	<p>AJ-Sq-Rev-tk/2ln-s1</p>	<p>AJ-Sq-Rev-tk/2ja-s1</p>
<p>Value</p>	<p>2,05</p>	<p>2,1</p>
<p>No.</p>	 <p>101</p>	 <p>102</p>
<p>Code</p>	<p>AJ-Sq-Rev-ar/2ja-s1</p>	<p>AJ-Sq-Rev-tk/2kt-s1</p>
<p>Value</p>	<p>2,1</p>	<p>2,05</p>


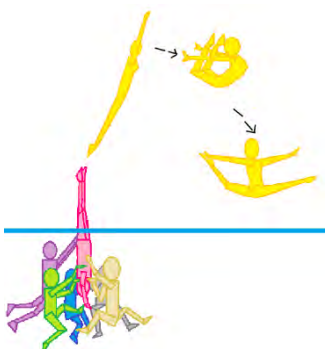

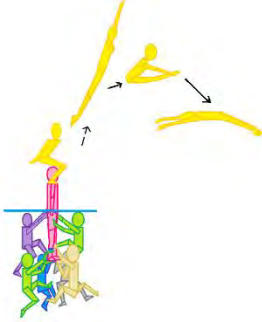
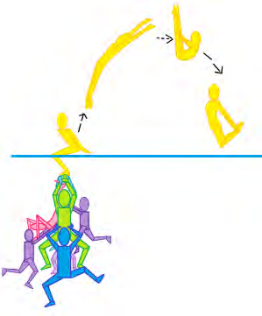
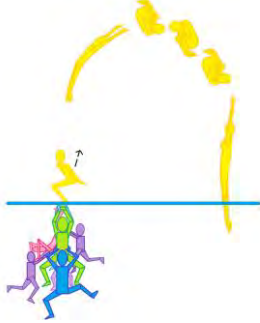
No.	 <p>103</p>	 <p>104</p>
Code	AW-Feet-Forw-In!/2pk	AW-Feet-FORW-In!/2tk-s1,5
Value	1,7	2,2
No.	 <p>138</p>	 <p>105</p>
Code	AW-Feet-Forw-In!	AJ-Shou-FORW-In-t2
Value	1,5	1,9
No.	 <p>139</p>	 <p>110</p>
Code	A-Thr-Up-In-T1	AW-Feet-Forw-In-d
Value	1,2	1,525

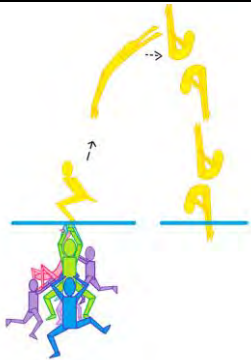


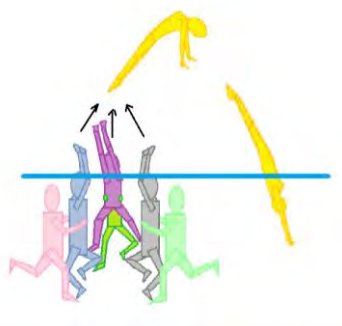
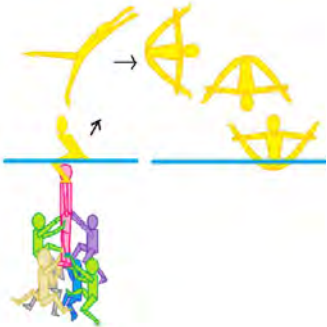
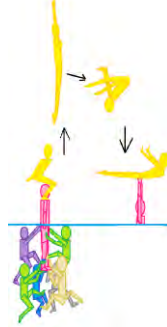
No.	 <p style="text-align: center;">107</p>	 <p style="text-align: center;">108</p>
Code	AW-Foot-Back-ar-d-u12	AJ-Sq-Back-tk/2ln-s1t1-u11
Value	1,675	2,2
No.	 <p style="text-align: center;">109</p>	 <p style="text-align: center;">112</p>
Code	AW-Foot-Fow-In!/2kt	A-Shou-Side-ki/2pk-c-u9
Value	1,6	1,85
No.	 <p style="text-align: center;">114</p>	 <p style="text-align: center;">115</p>
Code	AJ-Sq-Back-tk-f1	AJ-Sq-Back-tk-f1,5
Value	1,95	2,15

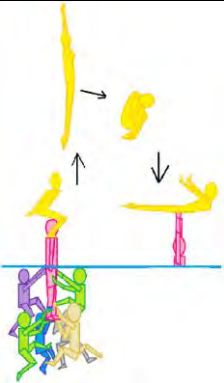
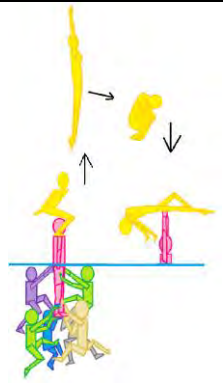
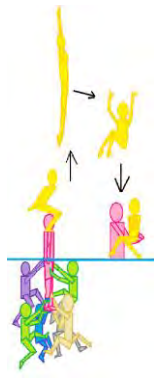
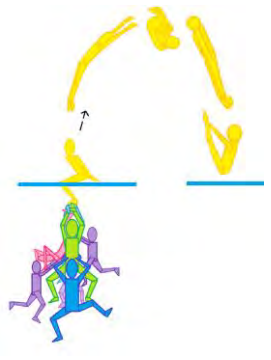
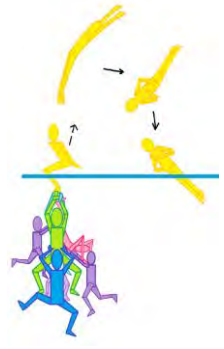
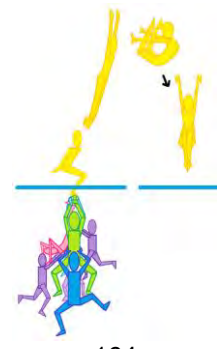
No.	 <p>116</p>	 <p>130</p>
Code	AJ-Sq-Back-tk-f2	AJ-Sq-FORW-tk-f1
Value	2,25	2
No.	 <p>117</p>	 <p>135</p>
Code	AJ-Shou-Back-tk-f1,5	AJ-Sq-Back-rg/2tk-s2
Value	2,05	2,4
No.	 <p>118</p>	 <p>131</p>
Code	AW-Surf-Up-mn	AW-Surf-Up-pk/2ar
Value	0,6	0,85

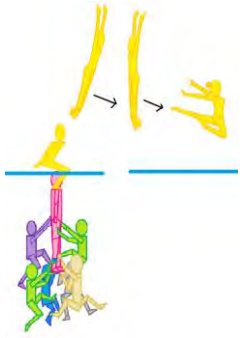
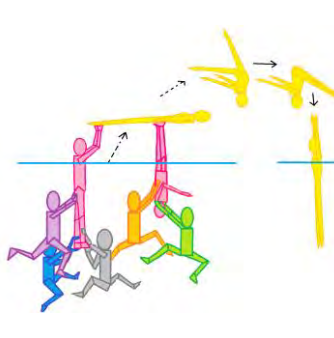
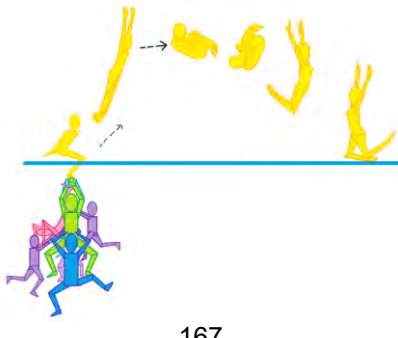
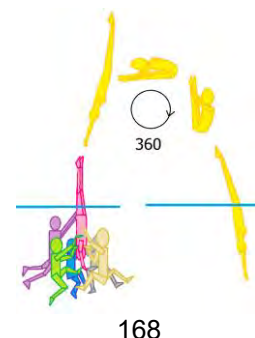
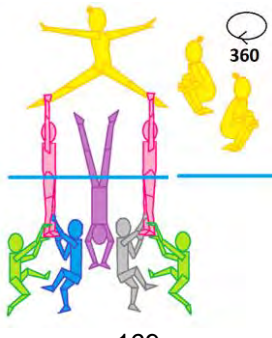
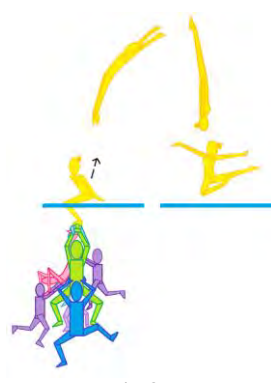
No.	 <p>120</p>	 <p>134</p>
Code	AJ-Sq-Up-In-u7	AJ-Sq-Up-sp/2In-u7
Value	1,8	2,1
No.	 <p>121</p>	 <p>119</p>
Code	AJ-Shou-Up-pk/2ar-u7/u15	AW-Surf-Up-In-T1
Value	2	0,8
No.	 <p>122</p>	 <p>123</p>
Code	AJ-3Pair-Up-In-T2	AW-Tripl-Up-In-t1-u13
Value	1,4	1,9

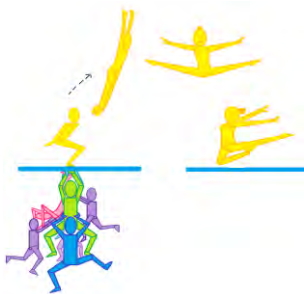
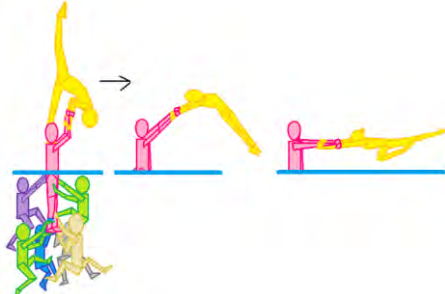

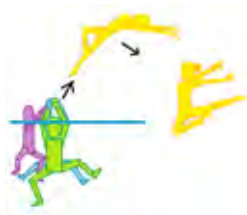
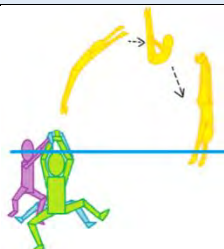
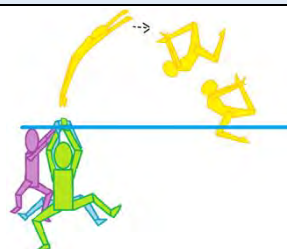
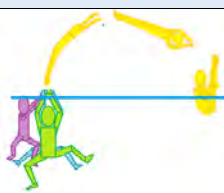
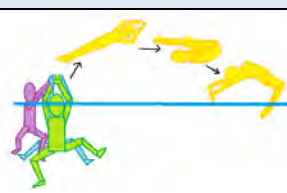
No.	 <p>124</p>	 <p>125</p>
Code	AW-Tripl-Up-In-t1,5	AW-Tripl-Up-In-t1-u13
Value	1,8	1,9
No.	 <p>126</p>	 <p>127</p>
Code	AW-Tripl-Up-In-T1-u14	AJ-Hand-Up-ma-T0,5
Value	1,85	1,65
No.	 <p>143</p>	 <p>151</p>
Code	AJ-Shou-FORW-In-T2	AJ-Sq-Forw-sp/2sp-T0,5
Value	1,75	1,95

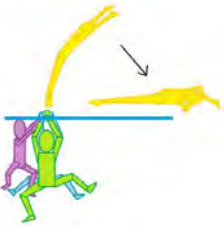
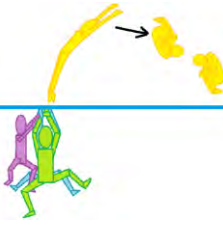
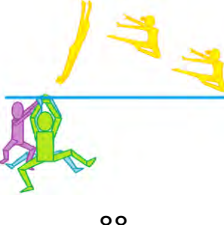
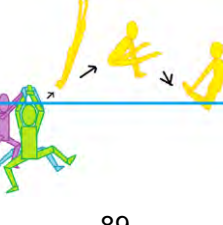
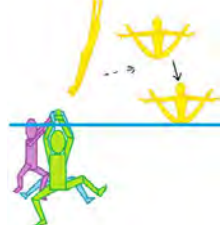
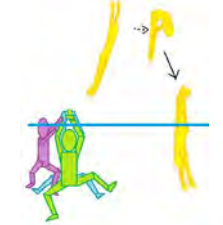
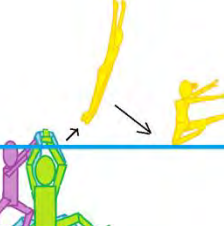
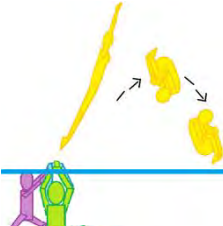
No.	 <p>360 som</p> <p>144</p>	 <p>142</p>
Code	AJ-Feet-Back-In-s1-u12/u4	AJ-Feet-Forw-rg/2sp
Value	2,15	1,8
No.	 <p>145</p>	 <p>141</p>
Code	AW-Surf-Up-kt	AJ-Shou-Forw-pk/2In
Value	0,65	1,6
No.	 <p>140</p>	 <p>150</p>
Code	AJ-Sq-Back-pk/2kt-s1	AJ-Sq-Back-tk/2In-s2-u2
Value	2,05	2,75

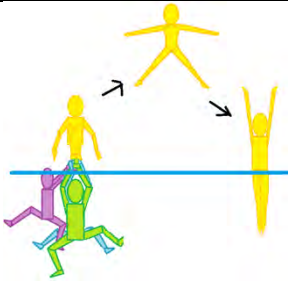
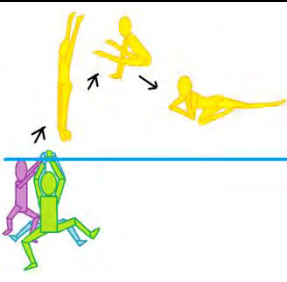
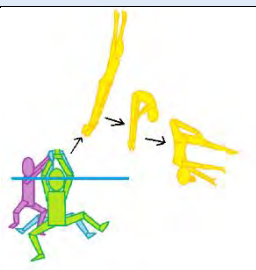
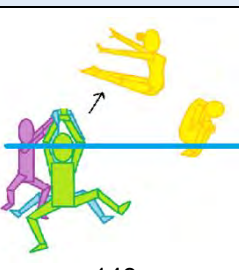
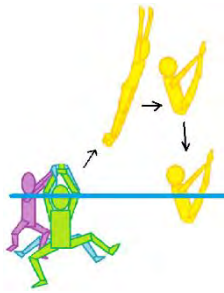
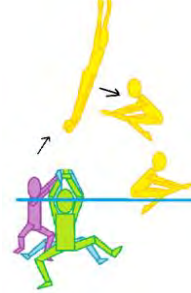
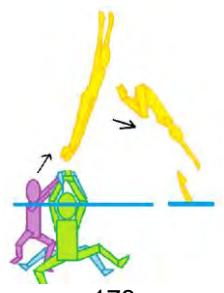
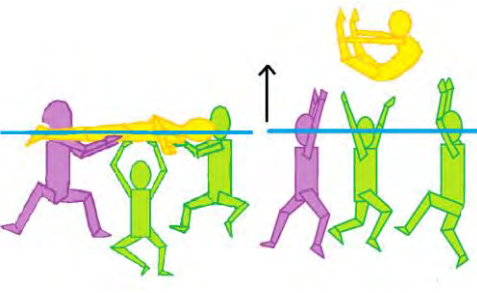
No.	 <p>153</p>	 <p>154</p>
Code	AJ-Sq-Back-pk-s2	AJ-Sq-Forw-sp/2ja
Value	2,25	1,85
No.	 <p>155</p>	 <p>156</p>
Code	AJ-Sq-Back-pk/2sp-s1	AJ-3Pair-Back-ar-d
Value	2,1	1,225
No.	 <p>157</p>	 <p>158</p>
Code	AJ-Shou-Back-pk-f1	AJ-Shou-Back-pk/2ar-s1-u15
Value	1,95	2,05

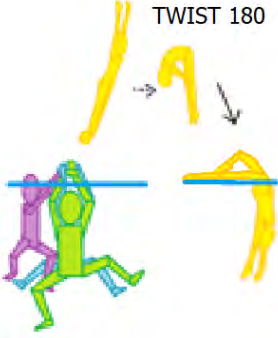

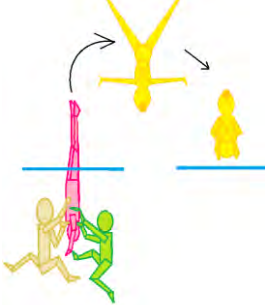
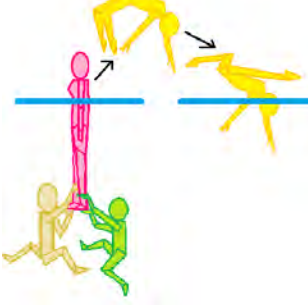
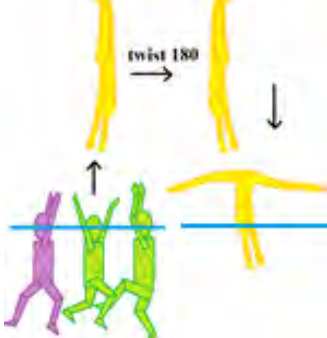
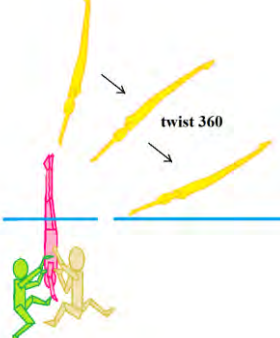
No.	 <p>159</p>	 <p>160</p>
Code	AJ-Shou-Up-tk/2ar-u15	AJ-Shou-Up-tk/2pa-u15
Value	1,6	1,65
No.	 <p>161</p>	 <p>162</p>
Code	AJ-Shou-Up-tk-u15	AJ-Sq-Back-tk/2ln-s1,5-u11
Value	1,5	2,25
No.	 <p>163</p>	 <p>164</p>
Code	AJ-Sq-Back-ln-s1t1	AJ-Sq-Forw-rg/2tk
Value	2,05	1,75


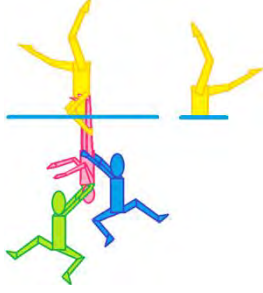

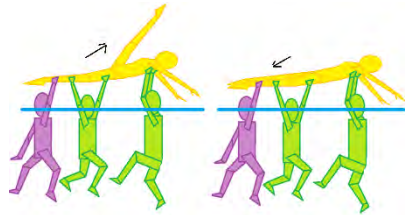

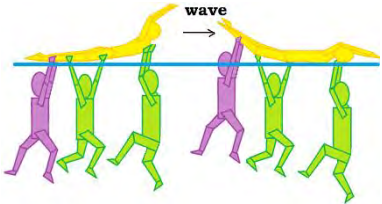
No.	 <p>165</p>	 <p>166</p>
Code	AJ-Shou-FORW-In/2ja-T1	AW-2Form-Back-pk/2In-s1
Value	1,8	2
No.	 <p>167</p>	 <p>168</p>
Code	A-Sq-Rev-tk/2kt-s1t0,5	AW-Feet-Rev-pk/2In-s1
Value	2,15	2,15
No.	 <p>169</p>	 <p>170</p>
Code	AW-Tripl-Up-tk-T1-u14	AJ-Sq-Back-In/2ja-s1
Value	1,85	2






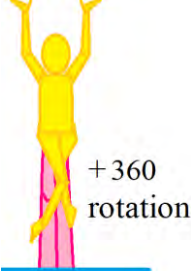
No.	 171	 172
Code	AJ-Sq-Forw-sp/2ja-T0,5	A-Shou-Forw-ja/2In-h-u16/u11
Value	1,95	1,85
GROUP A ("small" jumps)		
No.	 28	 29
Code	AJ-Thr-Back-ar-s1	AJ-Thr-Back-ja-s1
Value	1,4	1,5
No.	 30	 31
Code	AJ-Thr-Back-pk/2In-S0,5	AJ-Thr-Back-ja-s1
Value	1,5	1,5
No.	 32	 33
Code	AJ-Thr-Back-In/2pk-S0,5t0,5	AJ-Thr-Back-pk/2ar-t0,5
Value	1,6	1,4


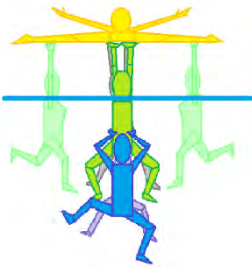


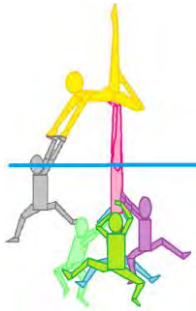
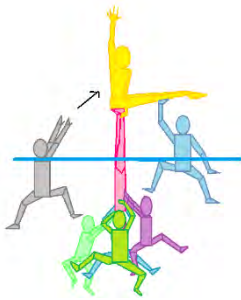
No.	 34	 35
Code	AJ-Thr-Back-sp	AJ-Thr-Back-tk-s1
Value	1,3	1,4
No.	 88	 89
Code	AJ-Thr-Forw-ja	AJ-Thr-Forw-pk/2kt
Value	1,15	1,25
No.	 90	 91
Code	AJ-Thr-Forw-pk	AJ-Thr-Forw-pk/2In-S0,5
Value	1,15	1,45
No.	 92	 93
Code	AJ-Thr-Forw-In/2ja-T0,5	AJ-Thr-FORW-tk-s1
Value	1,3	1,45


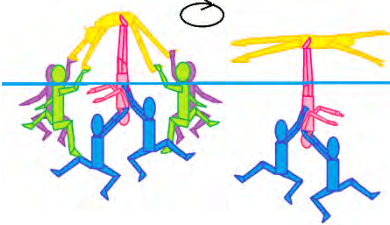

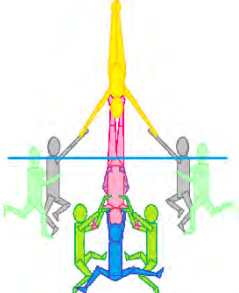

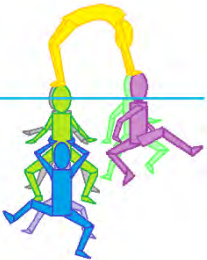
No.	 113	 111
Code	AJ-Thr-Side-mn/2ln	AJ-Thr-Back-pk/2pa
Value	1,25	1,35
No.	 146	 148
Code	AJ-Thr-Forw-pk/2ja-S0,5	AJ-Thr-Forw-ar/2tk
Value	1,5	1,15
No.	 147	 149
Code	AJ-Thr-Forw-pk	AJ-Thr-FORW-pk-T1
Value	1,15	1,4
No.	 173	 174
Code	AJ-Thr-Forw-tk/2ln-d	AW-surf-Up-rg
Value	1,175	0,8

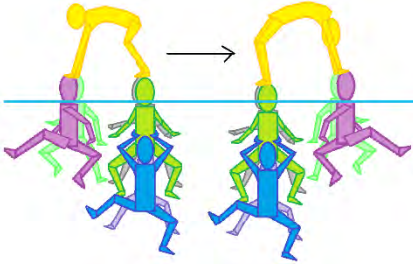
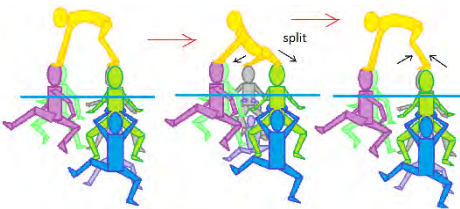
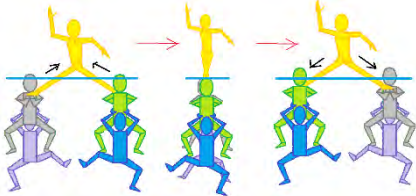
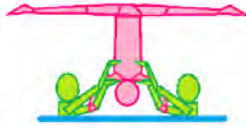

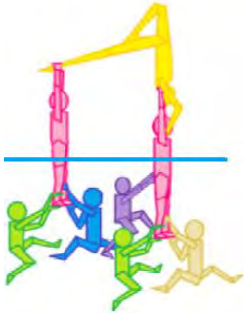
No.	 <p style="text-align: center;">175</p>	 <p style="text-align: center;">176</p>
Code	AJ-Thr-Up-pk/2ja-S0,5t0,5	AW-feet-Forw-ja-S0,5
Value	1,6	1,55
No.	 <p style="text-align: center;">177</p>	 <p style="text-align: center;">178</p>
Code	AW-feet-Side-mn/2tk-s1	AJ-Sho-Back-ar/2nj-d
Value	1,75	1,325
No.	 <p style="text-align: center;">179</p>	 <p style="text-align: center;">180</p>
Code	AW-surf-Up-In/2sp-t0,5	AW-feet-Up-In-t1
Value	0,9	1,45





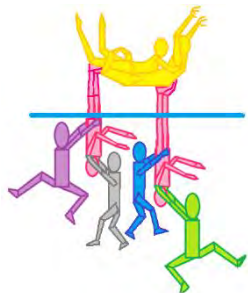

GROUP B		
No.	 <p>111</p>	 <p>145</p>
Code	BL-L-Li-In	BS-stH-ShF-ro-w9
Value	0,9	1,45
No.	 <p>112</p>	 <p>117</p>
Code	BL-L-Li-tu	BL-L-Li-sb/2sc
Value	1,1	1,1
No.	 <p>75</p>	 <p>113</p>
Code	BL-7-Li-pi	BL-L-Li-sc-w10
Value	1,3	1,05



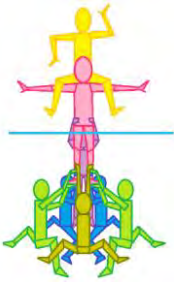
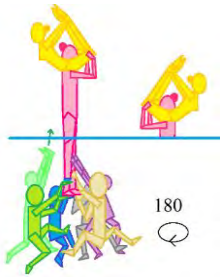

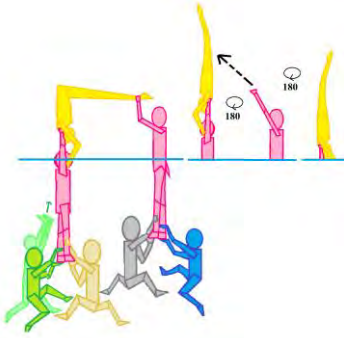
No.	 <p>130</p>	 <p>131</p>
Code	BL-Lh(2)-Li4H-br+wi-w5	BL-L(2)-Li-wi-w5
Value	2,15	1,3
No.	 <p>114</p>	 <p>115</p>
Code	BL-7-Li-sw	BL-7-Li-bi
Value	1,1	0,95
No.	 <p>153</p>	 <p>150</p>
Code	BL-L-Li-tu	BS-StH-SiF-si-r1!
Value	1,1	2,05

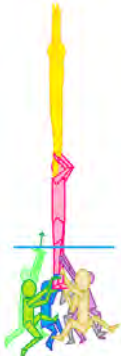
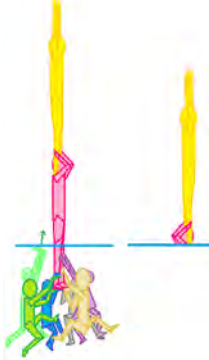
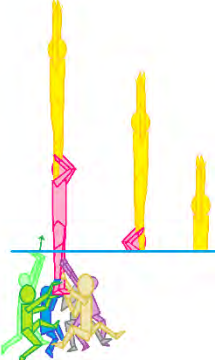
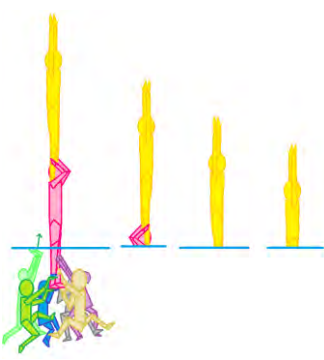
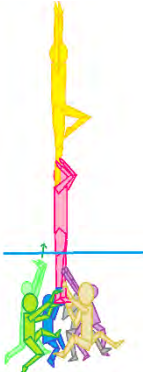
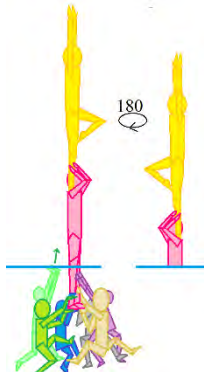
No.		
	116	118 + 180 rot
Code	BL-7-Li-spl	BL-7-Li-se-r0,5L
Value	0,9	1,45
No.		
	102	103
Code	BS-StH''-SiF*-co	BS-StH'''-SiF*-kn
Value	1,45	1,5
No.		
	98	101
Code	BS-StH'-SiF*-so	BS-StH''-SiF*-mo
Value	1,55	1,35

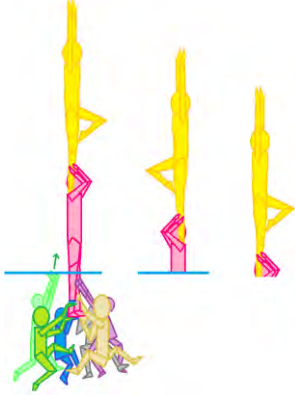
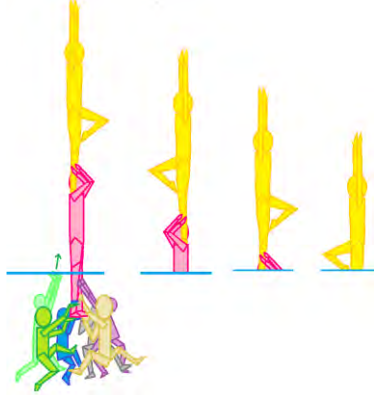
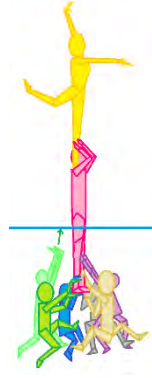
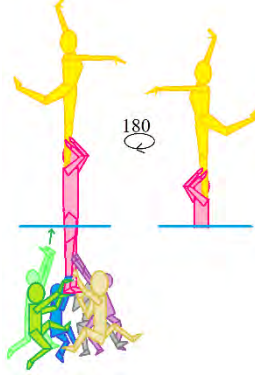
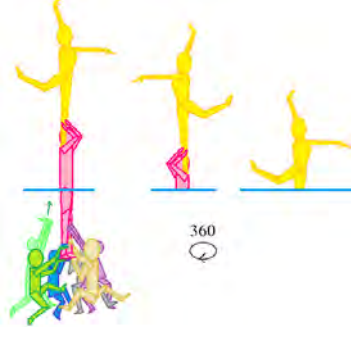

No.	 <p>46</p>	 <p>47</p>
Code	BS-StH'''-AF*-br	BS-StH'''-AF*-br/2sc-r0,5!
Value	1,6	1,95
No.	 <p>80</p>	 <p>81</p>
Code	BS-StH''-ShF*-ow	BS-StH'''-ShF*-bb
Value	1,7	1,45
No.	 <p>119</p>	 <p>120</p>
Code	BL-Lh-Li4H-mo	BL-Lh-Li4H-br
Value	1,1	1,45

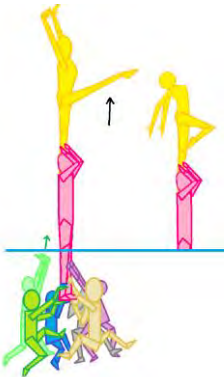
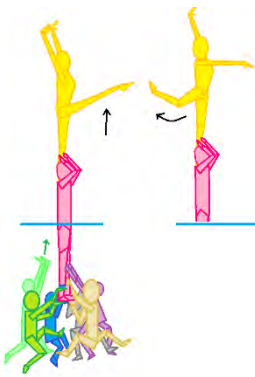
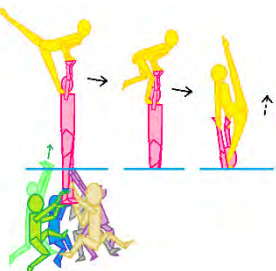
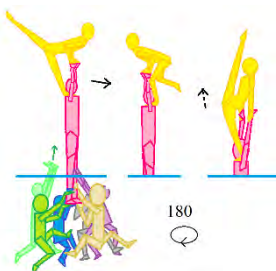
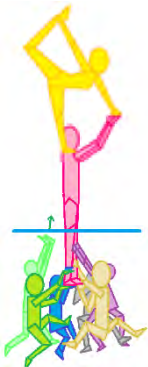

No.	 <p>121</p>	 <p>122</p>
Code	BL-LMu-Li4H-mo/2br	BL-LM-Li4H-mo/2spl-w7
Value	2	1,75
No.	 <p>123</p>	 <p>104</p>
Code	BL-LMp-Li-In/2spl-w7/w14	BS-2Sup-Le-be
Value	1,45	1,7
No.	 <p>105</p>	 <p>106</p>
Code	BS-2Sup-Le-so	BS-2Sup-Le-kn
Value	1,6	1,65


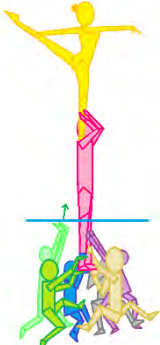
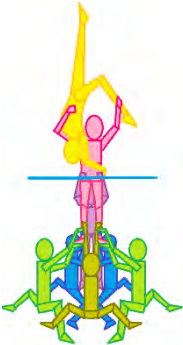
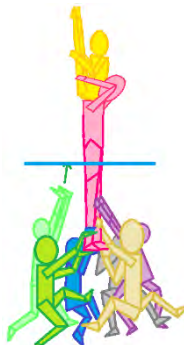
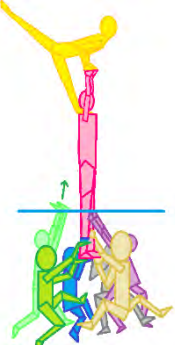

No.		
	132	133
Code	BS-2Sup-Le-co	BS-2Sup-Le-ne
Value	1,5	1,85
No.		
	134	135
Code	BS-St'Hs-SpSp-spl	BS-2mSup-Le-co
Value	1,5	1,7
No.		
	107	108
Code	BS-2SupH(2)-Ta-co-w5	BS-2SupH-Ta-bb
Value	2,15	2,05

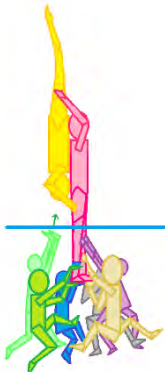
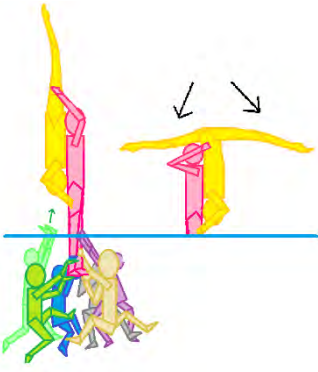
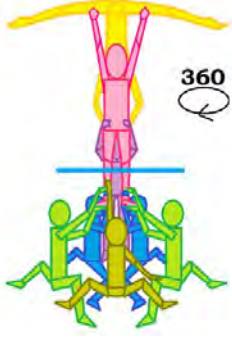


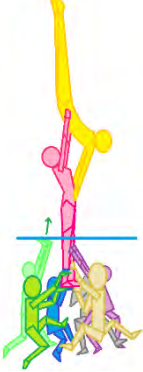
No.	 <p>109</p>	 <p>110</p>
Code	BS-2SupH-Ta-spl	BS-2SupH-Ta-sc
Value	1,95	1,9
No.	 <p>39</p>	 <p>44</p>
Code	BS-St-SIS-si	BS-St-SIS-tu-r0,5
Value	1,2	1,65
No.	 <p>43</p>	 <p>128</p>
Code	BS-St-SIS-sc-r0,5	BS-2Sup-E-bo/2bb-r1!
Value	1,5	2,55

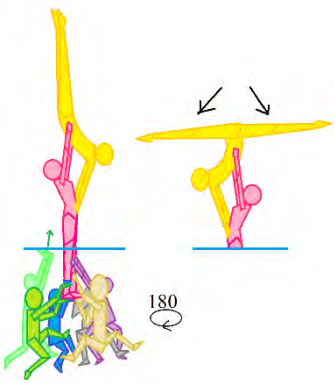
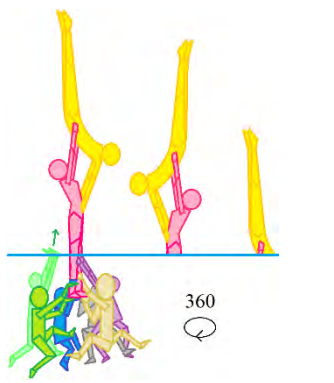
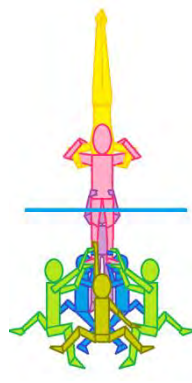
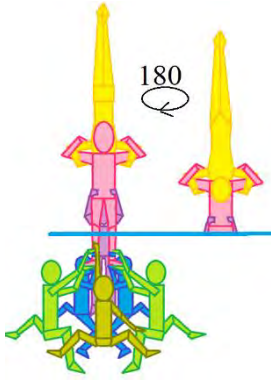
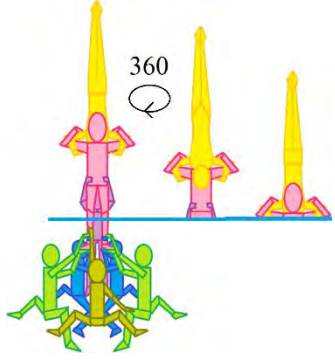
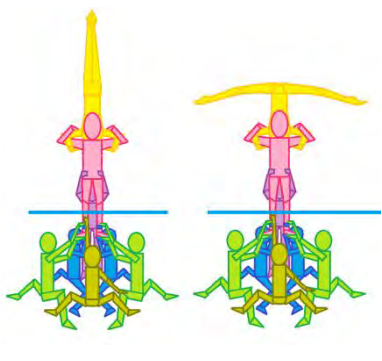
No.	 1	 2
Code	BS-St-FS-In	BS-St-FS-In-r0,5*
Value	1,2	1,25
No.	 3	 4
Code	BS-St-FS-In-r1*	BS-St-FS-In-r1,5*
Value	1,3	1,35
No.	 5	 6
Code	BS-St-F1S-he	BS-St-F1S-he-r0,5
Value	1,3	1,5

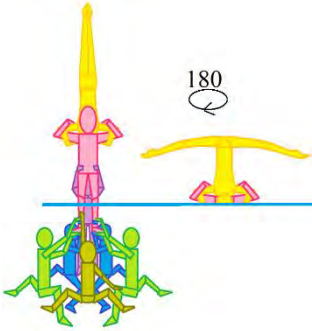
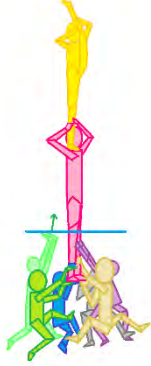

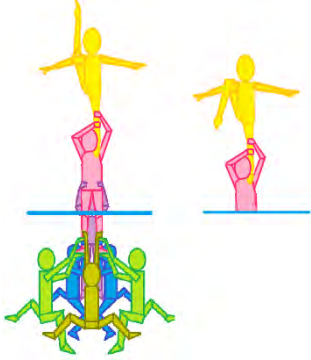
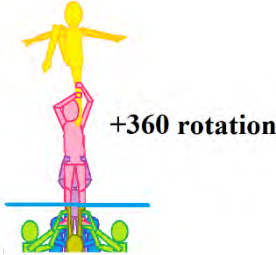

No.	 <p style="text-align: center;">7</p>	 <p style="text-align: center;">8</p>
Code	BS-St-F1S-he-r1	BS-St-F1S-he-r1,5
Value	1,6	1,7
No.	 <p style="text-align: center;">13</p>	 <p style="text-align: center;">14</p>
Code	BS-St-F1S-ba	BS-St-F1S-ba-r0,5
Value	1,4	1,6
No.	 <p style="text-align: center;">15</p>	 <p style="text-align: center;">33</p>
Code	BS-St-F1S-ba-r1	BS-St-F1S-cr/2ba-r0,5
Value	1,7	1,65

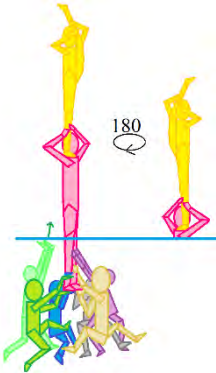
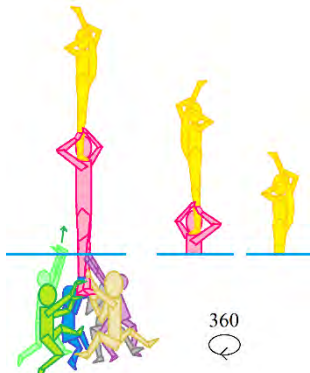
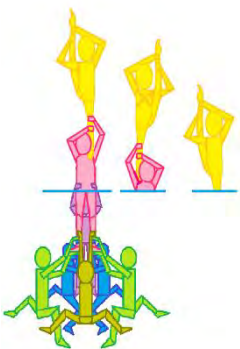
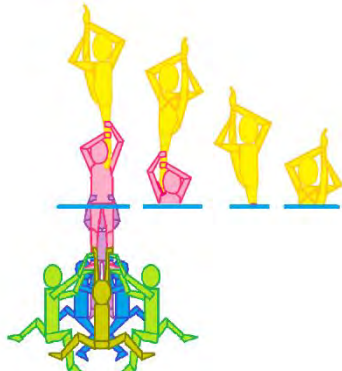
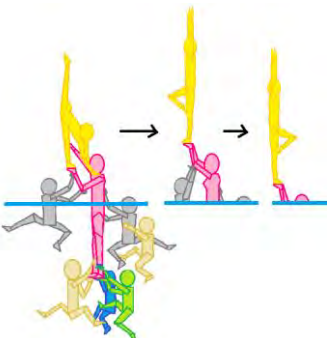
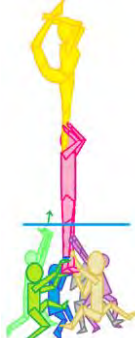
No.	 <p style="text-align: center;">31</p>	 <p style="text-align: center;">32</p>
Code	BS-St-F1S-cr/2kr	BS-St-F1S-cr/2ba
Value	1,55	1,45
No.	 <p style="text-align: center;">11</p>	 <p style="text-align: center;">12</p>
Code	BS-St-F1S/-ba/2vs	BS-St-F1S/-ba/2vs-r0,5
Value	1,8	2
No.	 <p style="text-align: center;">21</p>	 <p style="text-align: center;">22</p>
Code	BS-St-F1S/-sa	BS-St-F1S/-sa-R0,5
Value	1,7	1,95

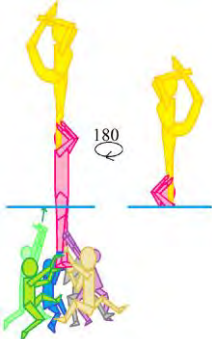
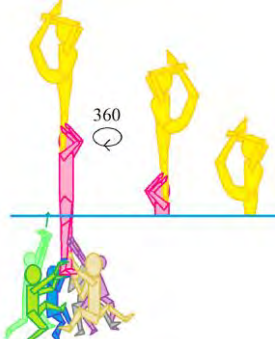


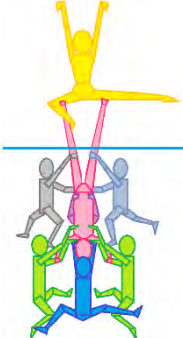
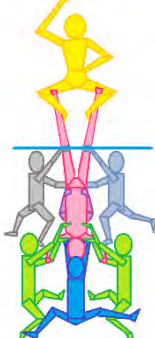
No.	 <p>23</p>	 <p>9</p>
Code	BS-St-F1S/-sa-R1	BS-St-F1S-ba
Value	2,05	1,4
No.	 <p>42</p>	 <p>45</p>
Code	BS-St-W-kn	BS-St-SiSb-sh
Value	1,8	1,75
No.	 <p>10</p>	 <p>19</p>
Code	BS-St-F1S/-ba	BS-St-F1S/-ne
Value	1,5	1,8

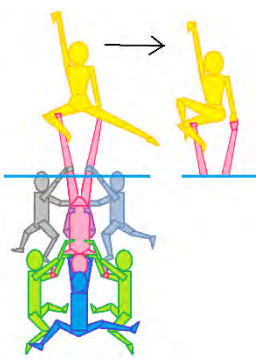
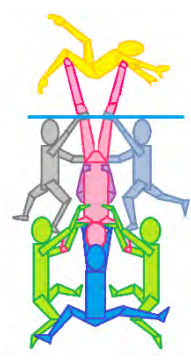
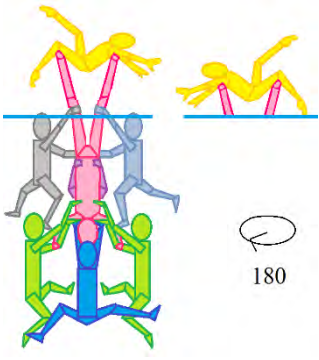
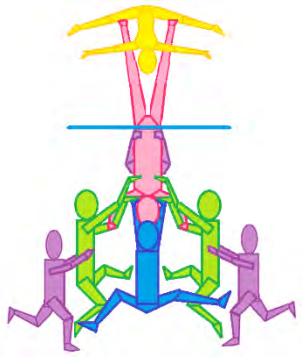
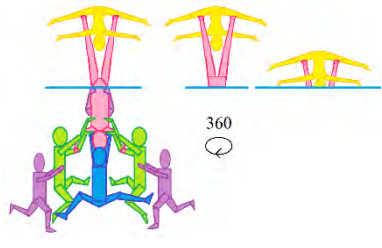
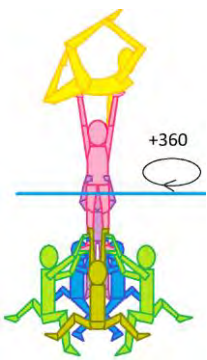
No.	 <p>88</p>	 <p>89</p>
Code	BS-St-Su-bb	BS-St-Su-bb/2ow
Value	1,45	1,65
No.	 <p>124</p>	 <p>93</p>
Code	BS-St-Su-be-r1	BS-St-AP\bb
Value	1,85	1,45
No.	 <p>136</p>	 <p>90</p>
Code	BS-St-AP\kn	BS-St-Tw-bb
Value	1,5	1,45

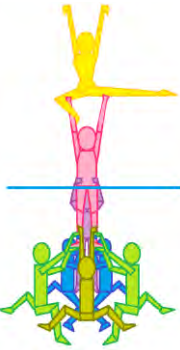
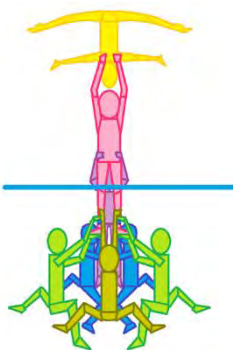


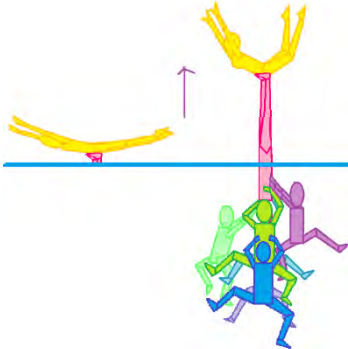
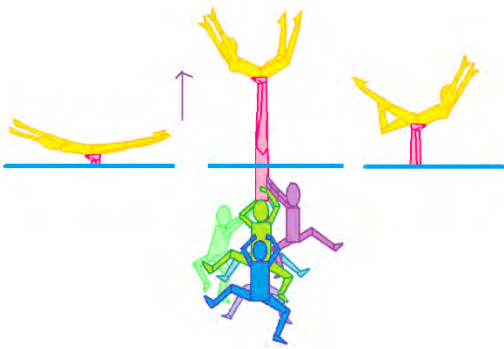
No.	 <p>91</p>	 <p>92</p>
Code	BS-St-Tw-bb/2ow-r0,5	BS-St-Tw-bb-r1
Value	1,85	1,75
No.	 <p>83</p>	 <p>84</p>
Code	BS-St-Bp-bb	BS-St-Bp-bb-r0,5
Value	1,65	1,85
No.	 <p>85</p>	 <p>86</p>
Code	BS-St-Bp-bb-r1	BS-St-Bp-bb/2be
Value	1,95	1,85

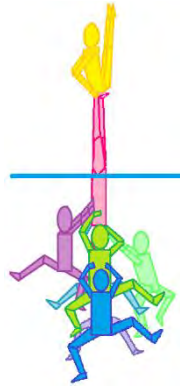
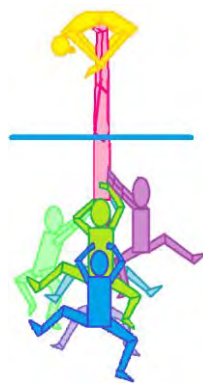
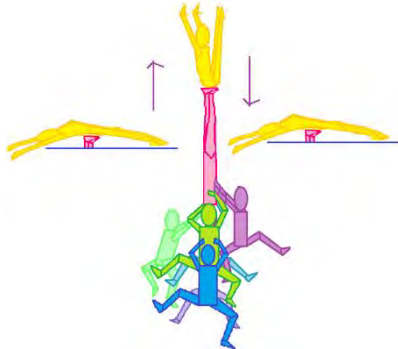
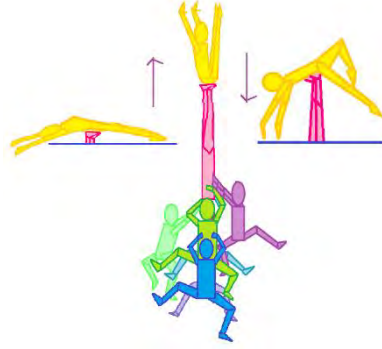
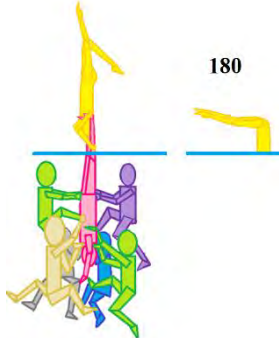
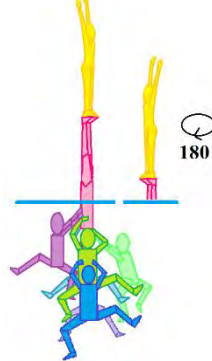
No.	 <p>180</p> <p>87</p>	 <p>24</p>
Code	BS-St-Bp-bb/2be-r0,5	BS-St-F1S-vs
Value	2,05	1,6
No.	 <p>27</p>	 <p>137</p>
Code	BS-St-F1S-gl	BS-St-F1S-sw
Value	1,65	1,55
No.	 <p>+360 rotation</p> <p>138</p>	 <p>28</p>
Code	BS-St-F1S-sw-R1	BS-St-FIS-gl-R0,5
Value	1,9	1,9

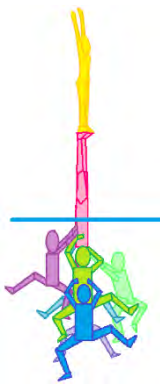
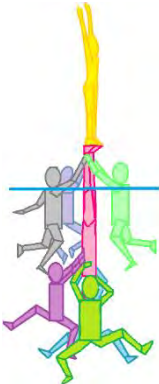


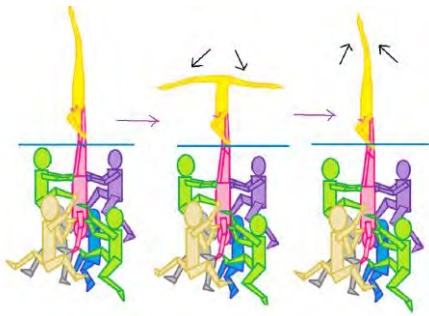
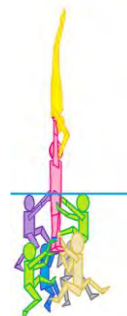
<p>No.</p>	 <p>25</p>	 <p>26</p>
<p>Code</p>	<p>BS-St-F1S-vs-R0,5</p>	<p>BS-St-F1S-vs-R1</p>
<p>Value</p>	<p>1,85</p>	<p>1,95</p>
<p>No.</p>	 <p>29</p>	 <p>30</p>
<p>Code</p>	<p>BS-St-FIS-gl-R1</p>	<p>BS-St-FIS-gl-R1,5</p>
<p>Value</p>	<p>2</p>	<p>2,1</p>
<p>No.</p>	 <p>129</p>	 <p>16</p>
<p>Code</p>	<p>BS-St*-FP*-ne/2he-w4/w11</p>	<p>BS-St-F1S-ey</p>
<p>Value</p>	<p>2,25</p>	<p>1,8</p>

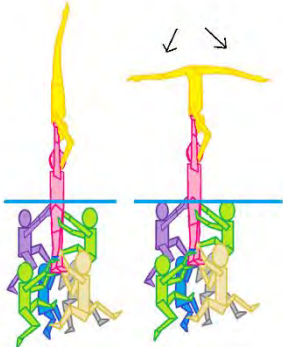
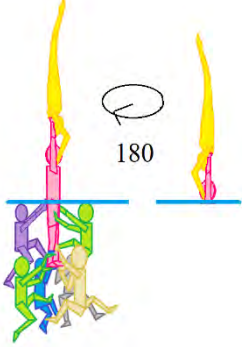
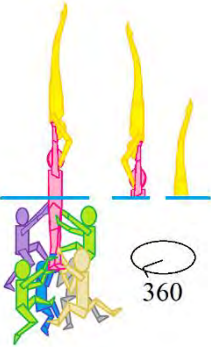
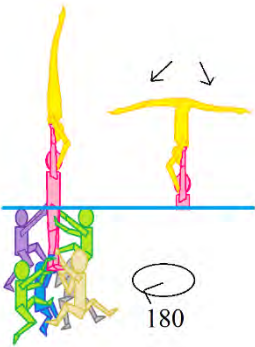
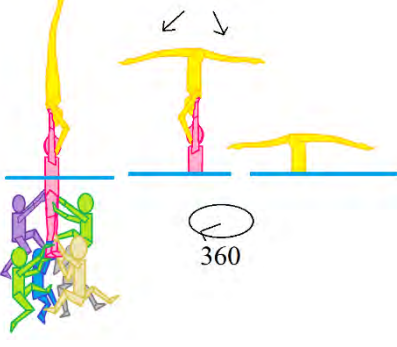
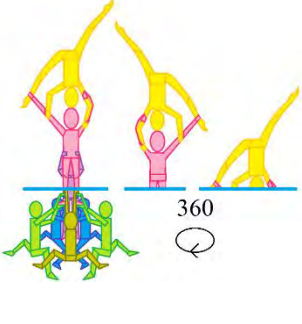
No.	 <p>17</p>	 <p>18</p>
Code	BS-St-F1S-ey-R0,5	BS-St-F1S-ey-R1
Value	2,05	2,15
No.	 <p>20</p>	 <p>57</p>
Code	BS-St-F1S-ln/2ne	BS-StH-SiF-tu
Value	1,7	1,8
No.	 <p>51</p>	 <p>50</p>
Code	BS-StH-SiV-spl	BS-StH-SiV-mo
Value	1,75	1,65




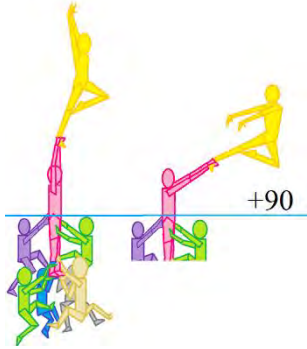
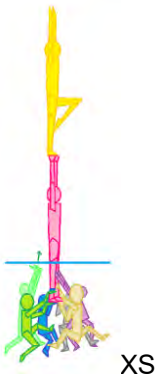

No.	 <p>52</p>	 <p>48</p>
Code	BS-StH-SiV-spl/2mo	BS-StH-AV-sb
Value	1,85	1,7
No.	 <p>49</p>	 <p>94</p>
Code	BS-StH-AV-sb-r0,5!	BS-StH-AV-be
Value	2	1,85
No.	 <p>95</p>	 <p>40</p>
Code	BS-StH-AV-be-r1!	BS-St-AP-so-r1
Value	2,35	2,1

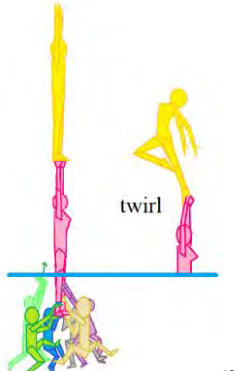
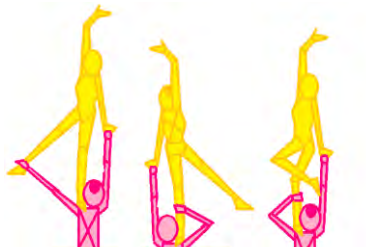


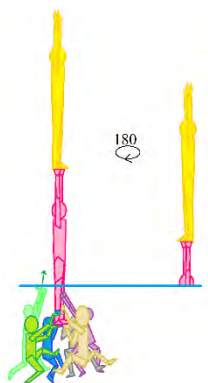
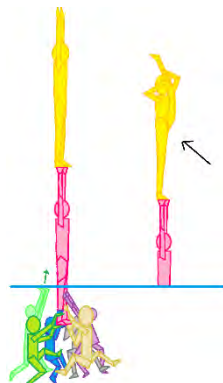
No.	 <p>41</p>	 <p>82</p>
Code	BS-St-AP-spl	BS-St-AP-be
Value	1,7	1,9
No.	 <p>125</p>	 <p>100</p>
Code	BS-StH-SiF-bb	BS-StH-SiF-kn
Value	1,8	1,85
No.	 <p>96</p>	 <p>139</p>
Code	BS-StH-SiF-co	BS-StH-SiF-co-r0,5!
Value	1,7	2

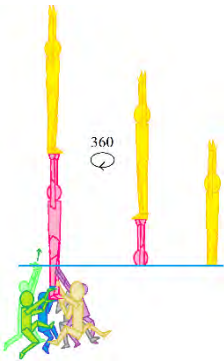

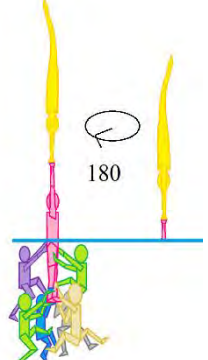
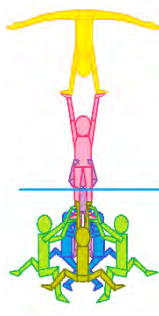
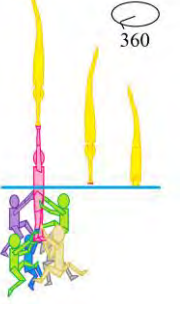
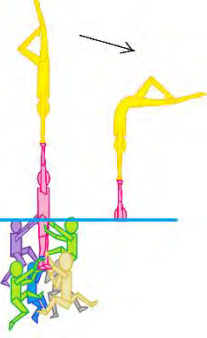
No.		
	97	99
Code	BS-StH-SiF-sh	BS-StH-SiF-tu
Value	1,7	1,8
No.		
	140	141
Code	BS-StH-SiF-sh/2sc	BS-StH-SiF-sh/2fl
Value	1,75	1,8
No.		
	142	56
Code	BS-StH-ShF-ro/2wi-r0,5!	BS-StH-FF-In-r0,5!
Value	2,3	2,45

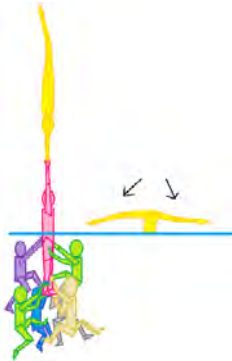
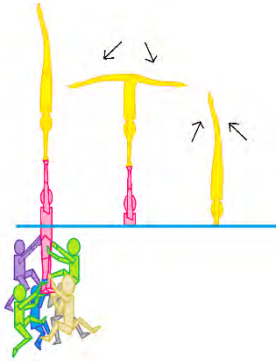
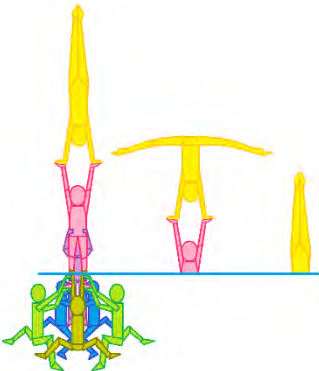
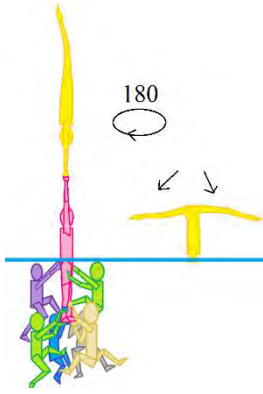
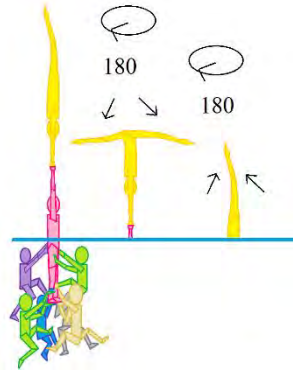
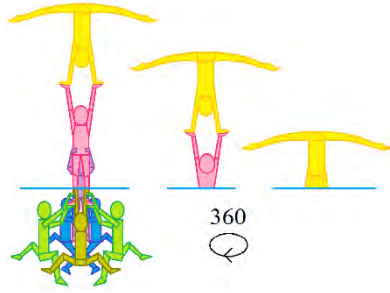
No.	 <p>55</p>	 <p>54</p>
Code	BS-StH-FF-In	BS-StH ^{'''} -FF*-In
Value	2,15	1,65
No.	 <p>53</p>	 <p>78</p>
Code	BS-StHt-FF*-In	BS-StH-ShF-bb
Value	1,75	1,95
No.	 <p>79</p>	 <p>58</p>
Code	BS-StH-ShF-bb/2ow-w7	BS-St-E-bb
Value	2,2	1,8



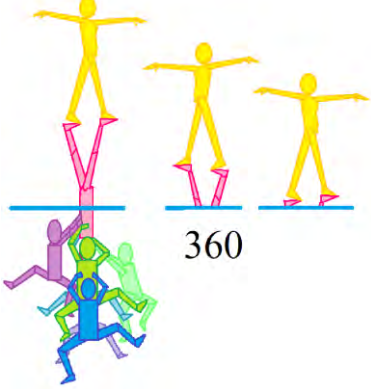
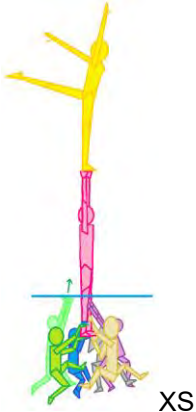
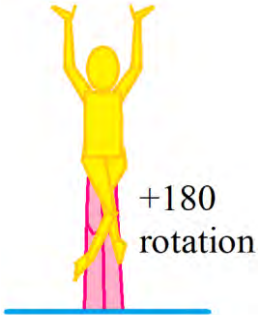
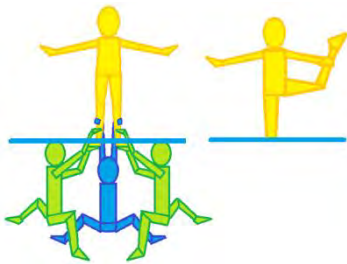
No.	 <p>61</p>	 <p>59</p>
Code	BS-St-E-bb/2ow	BS-St-E-bb-r0,5!
Value	2	2,1
No.	 <p>60</p>	 <p>62</p>
Code	BS-St-E-bb-r1!	BS-St-E-bb/2ow-r0,5!
Value	2,3	2,3
No.	 <p>63</p>	 <p>76</p>
Code	BS-St-E-bb/2ow-r1!	BS-St-Py-be-r1!
Value	2,5	2,35



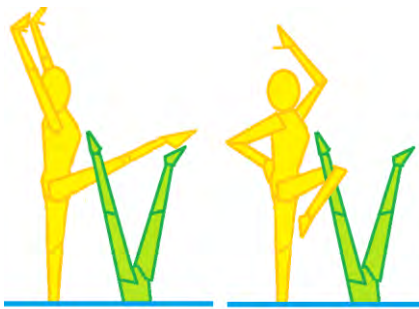
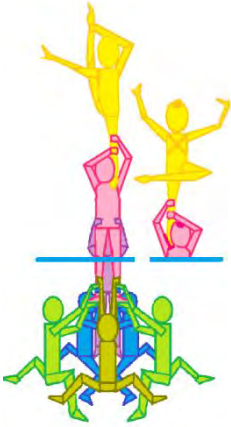
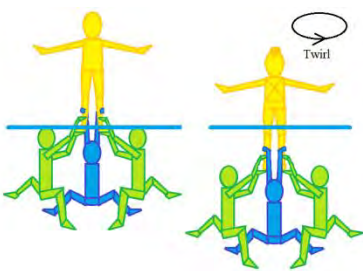
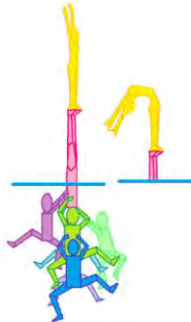
No.	 <p>126</p>	 <p>127</p>
Code	BS-St''Hp-ShF-wi	BS-St''Hc-AL/-In
Value	1,9	1,4
No.	 <p>77</p>	 <p>143</p>
Code	BS-St-PH/-bb	BS-St»-FPx-he
Value	2,15	2,15
No.	 <p>144</p>	 <p>34</p>
Code	BS-St-FPx-he	BS-St-FP-In
Value	2,25	2,1



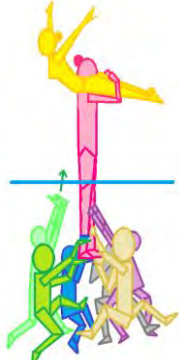

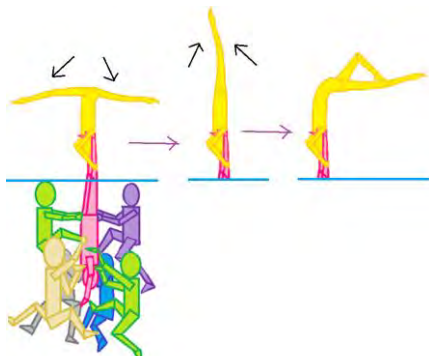
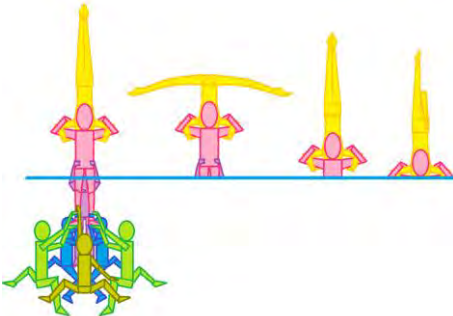
No.	 <p>twirl</p> <p>not XS</p> <p>146</p>	 <p>156</p>
Code	BS-St-FP-In/2he-w9	BS-St-F1S/-ld/2ld-r1
Value	2,2	1,7
No.	 <p>155</p>	 <p>147</p>
Code	BS-St-F1S/-sw/2ld-r0,5	BS-St-F1S/-ne/2kr-w4
Value	1,9	2,2
No.	 <p>180</p> <p>35</p>	 <p>38</p>
Code	BS-St-FP-In-r0,5	BS-St-FPx-In/2vs
Value	2,3	2,5

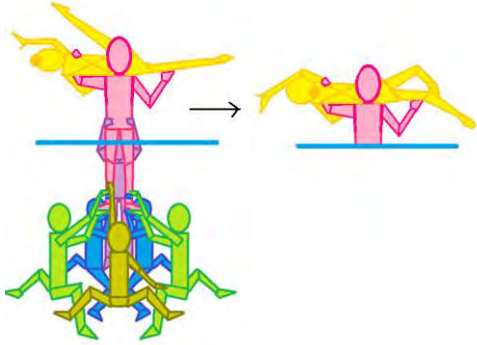

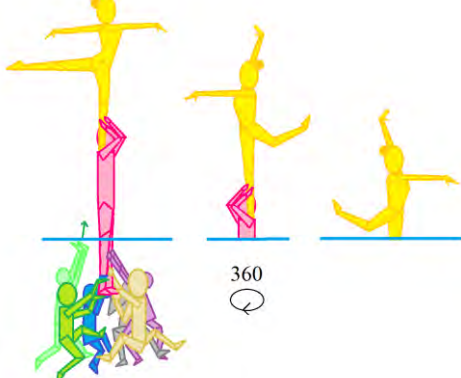
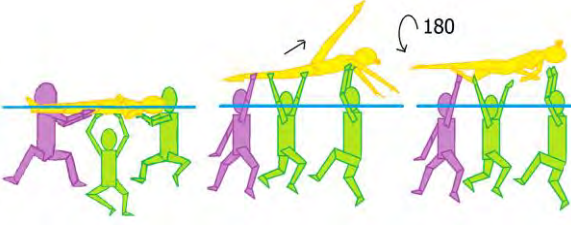
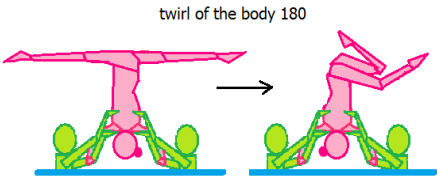
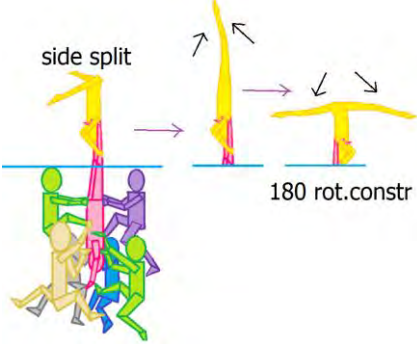
No.	 <p>36</p>	 <p>64</p>
Code	BS-St-FP-In-r1	BS-St-PP-bb
Value	2,4	2,35
No.	 <p>65</p>	 <p>72</p>
Code	BS-St-PP-bb-r0,5!	BS-St-PP-be
Value	2,65	2,45
No.	 <p>66</p>	 <p>67</p>
Code	BS-St-PP-bb-r1!	BS-St-PP-lp/2wi
Value	2,85	2,45


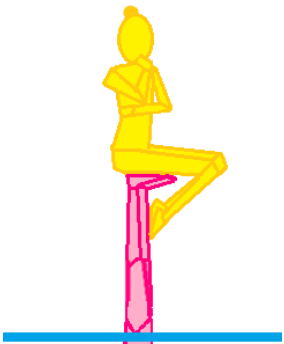

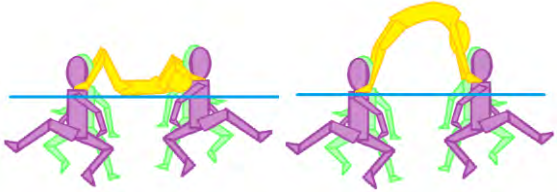
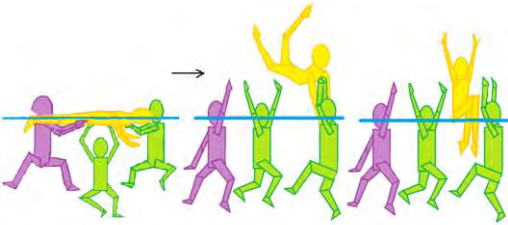
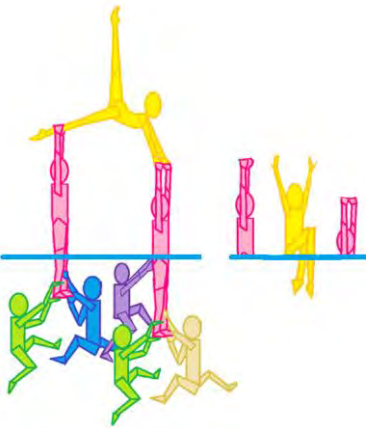
No.	 <p>68</p>	 <p>70</p>
Code	BS-St-PP-bb/2ow	BS-St-PP-bb/2ow-w7
Value	2,55	2,6
No.	 <p>74</p>	 <p>69</p>
Code	BS-St-PP-bb/2be-w7	BS-St-PP-bb/2ow-r0,5!
Value	2,6	2,85
No.	 <p>71</p>	 <p>73</p>
Code	BS-St-PP-bb/2ow-r1!-w7	BS-St-PP-be-r1!
Value	3,1	2,95

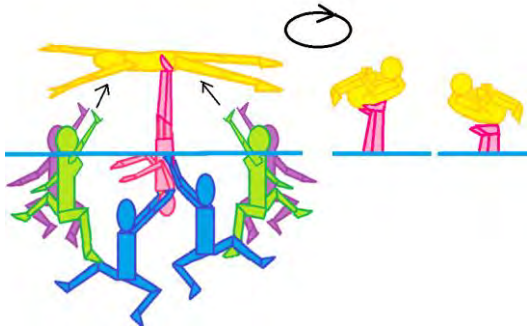


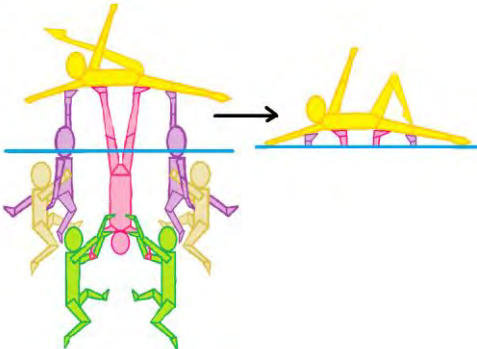
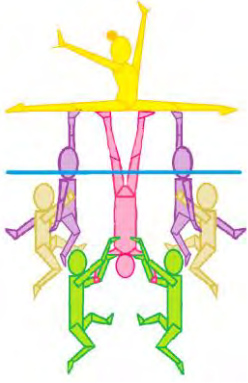

No.	 <p>37</p>	 <p>157</p>
Code	BL-7-Li-spl	BS-2mSup-Ch-br
Value	0,9	2,05
No.	 <p>360</p> <p>148</p>	 <p>XS</p> <p>154</p>
Code	BS-StH-FF-In-r1!	BS-St-FPx-ba
Value	2,65	2,35
No.	 <p>+180 rotation</p> <p>149</p>	 <p>152</p>
Code	BS-StH-SiF-si-r0,5!	BL-L-Li-In/2ba
Value	1,85	1

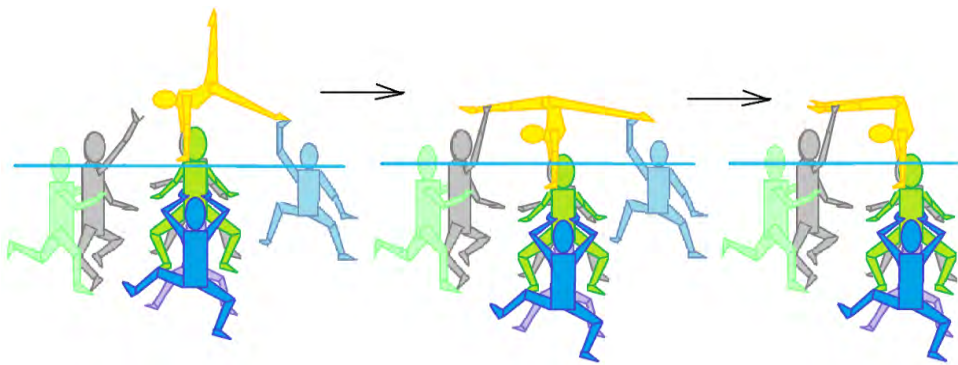
No.	 158	 151
Code	BS-St''-BBd-bb	BL-7-Li-si
Value	1,4	0,75
No.	 159	 161
Code	BL-L-Li-cr/2he-w5	BS-St-F1S-gl/2ba-r0,5
Value	1,15	1,95
No.	 162	 163
Code	BL-L-Li-In-w9	BS-StH-FF-In/2do
Value	0,95	2,25


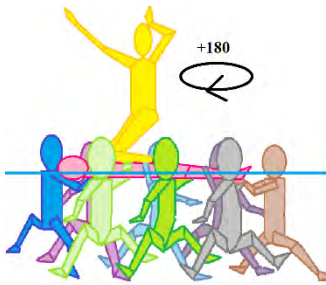

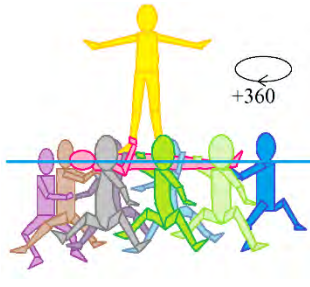
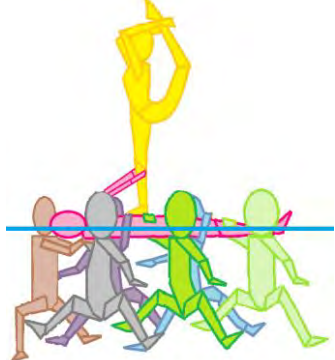
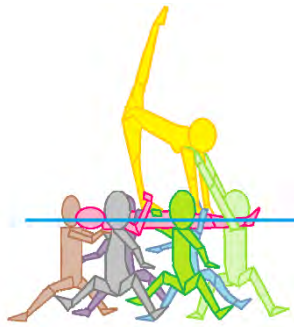
No.	 <p>164</p>	 <p>165</p>
Code	BL-7-Li-so	BS-St'-Tw*-bb
Value	1	1,35
No.	 <p>166</p>	 <p>167</p>
Code	BS-St-SiS-co	BS-St-AP/-spl
Value	1,35	1,6
No.	 <p>168</p>	 <p>169</p>
Code	BS-StH-ShF-ow/2bb-w7	BS-St-Bp-bb/2be-w7
Value	2,25	1,9

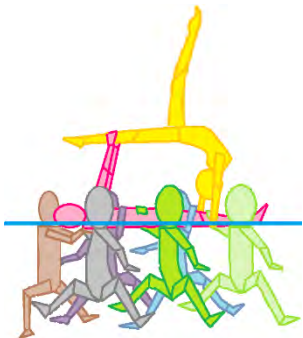

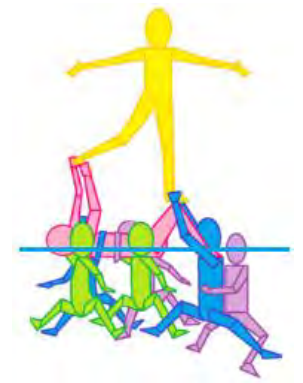

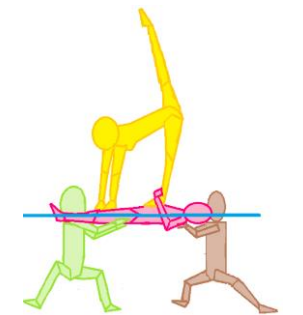
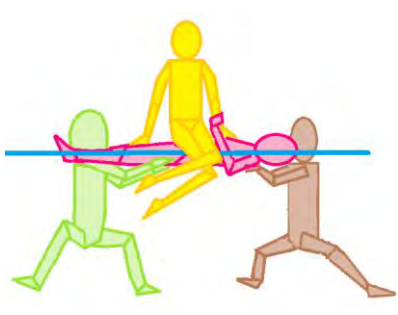
<p>No.</p>	 <p>170</p>	 <p>+360</p> <p>171</p>
<p>Code</p>	<p>BS-St-SiS-bi/2sc</p>	<p>BS-StH-SiV-spl-r1!</p>
<p>Value</p>	<p>1,45</p>	<p>2,25</p>
<p>No.</p>	 <p>360</p> <p>172</p>	 <p>180</p> <p>173</p>
<p>Code</p>	<p>BS-St-F1S-ba-r1</p>	<p>BL-LSurf-Li-sb/2sc-w9</p>
<p>Value</p>	<p>1,7</p>	<p>0,85</p>
<p>No.</p>	 <p>twirl of the body 180</p> <p>174</p>	 <p>side split</p> <p>180 rot.constr</p> <p>175</p>
<p>Code</p>	<p>BS-2Sup-Le-ow/2ro-w9</p>	<p>BS-StH-ShF-be/2bb-r0,5!-w7</p>
<p>Value</p>	<p>1,85</p>	<p>2,5</p>



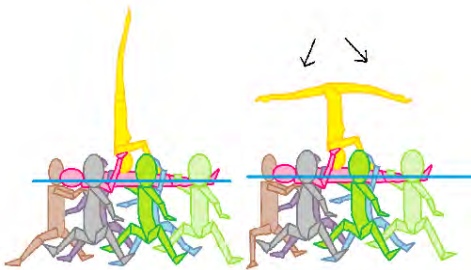
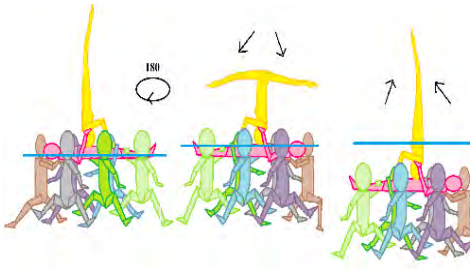

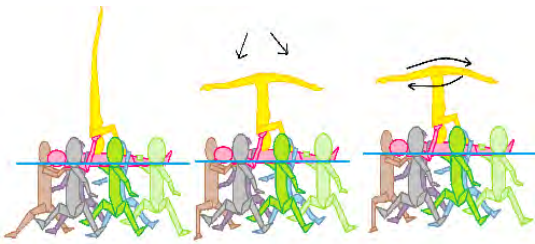
No.	 176	 177
Code	BL-7-Li-tu	BS-StH-SiF-si
Value	1	1,55
No.	 178	 179
Code	BL-L(2)-Li-co-w5	BL-LSurf-Li-br
Value	1,1	0,95
No.	 180	 181
Code	BL-L»-Li-co/2mo	BS-2Sup»-Le-so/2mo
Value	0,7	1,6

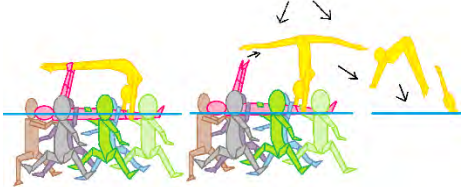





No.	 <p>182</p>	 <p>183</p>
Code	BS-StH'''-SiF-sc/2mo-w2	BS-2Sup-FHP/-In
Value	1,75	1,85
No.	 <p>184</p>	 <p>185</p>
Code	BL-Lh ^{2*} -PH*-so	BS-Trin-AV-bi/2pt
Value	1,3	1,65
No.	 <p>186</p>	 <p>187</p>
Code	BS-Trin-AV-spl	BS-StH-PF-ow
Value	1,55	2,25



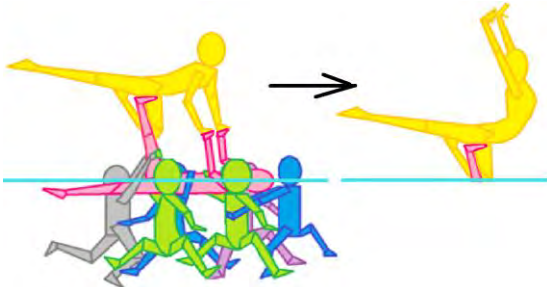
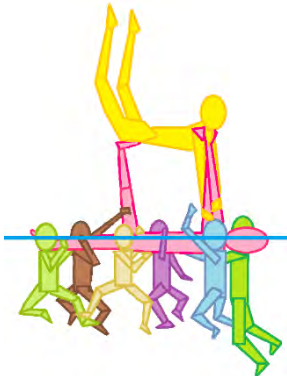


<p>No.</p>	 <p>160</p>
<p>Code</p>	<p>BL-L''-Li*-so/2ow-w7</p>
<p>Value</p>	<p>1,45</p>

GROUP P		
No.		
	1	2
Code	PP-P-SiA-si	PP-P-SiA-si-R0,5*
Value	1,2	1,3
No.		
	3	4
Code	PP-P-F2A-In	PP-P-F2A-In-R1
Value	1,3	1,7
No.		
	36	5
Code	PP-P-FA-ey	PP-P-3pA-ne
Value	2,05	1,75

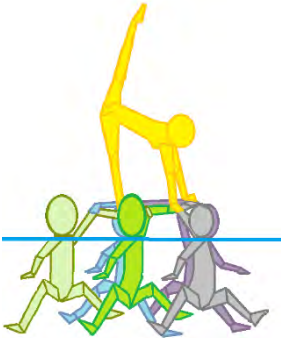





No.		
	25	37
Code	PP-P-3pA-kn	PP-P-3pA/-ne
Value	1,55	1,75
No.		
	6	38
Code	PP-Knees-FP+FK-In	PP-Knees-F2A-do
Value	1,45	1,4
No.		
	48	49
Code	PP-p-3pA-ne	PP-p-SiA-si
Value	1,5	0,95


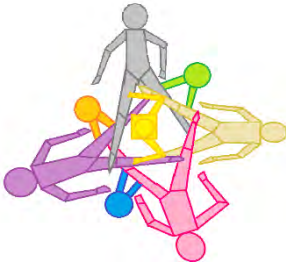
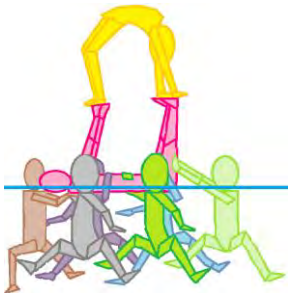

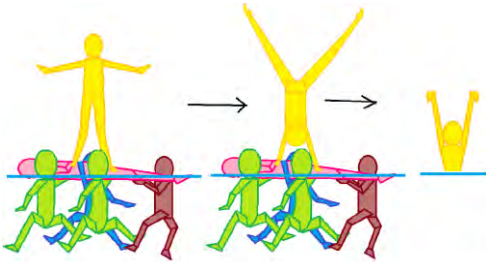
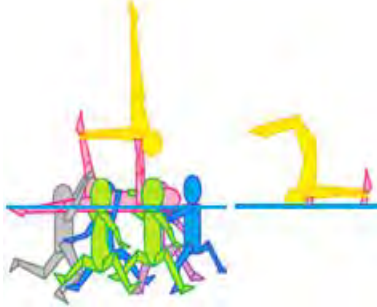
No.		
	7	39
Code	PP-Knees-SP+K-bb	PP-Box-PL+LP-bb
Value	1,65	1,7
No.		
	8	9
Code	PP-P-HA-bb/2ow	PP-P-HA-bb/2ow-R0,5*-j3
Value	1,7	1,85
No.		
	40	41
Code	PP-Knees-AK/-mr	PP-P-HA-bb/2ow-j3
Value	1,5	1,75

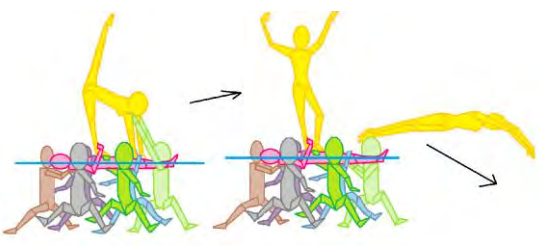
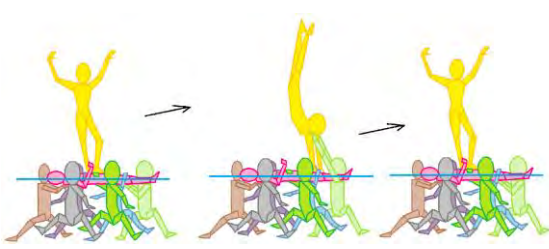
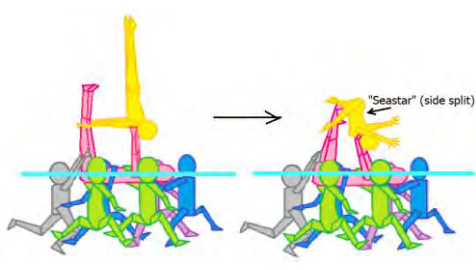
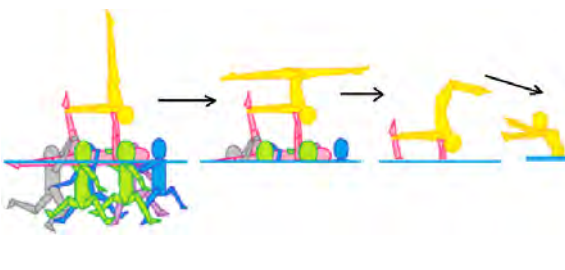
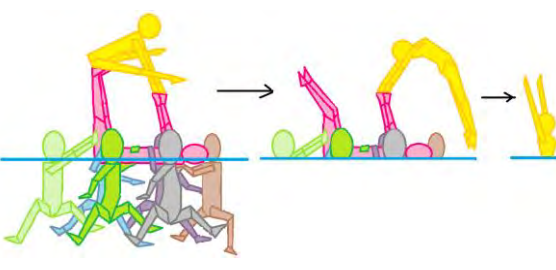

No.	 <p>10</p>	 <p>35</p>
Code	PP-P-PL+LP-wi/2ow-j3/j9	PP-B-SP+KF-ow
Value	2	2,05
No.	 <p>11</p>	 <p>12</p>
Code	PP-a-F2O+H-ld	PP-a-F2Ob-do
Value	1,35	1,5
No.	 <p>13</p>	 <p>14</p>
Code	PP-Chariot-SiF+FB-mo	PP-B-FA+PF-ne
Value	1,35	2,15

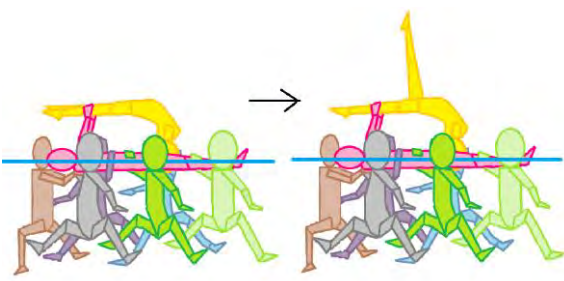
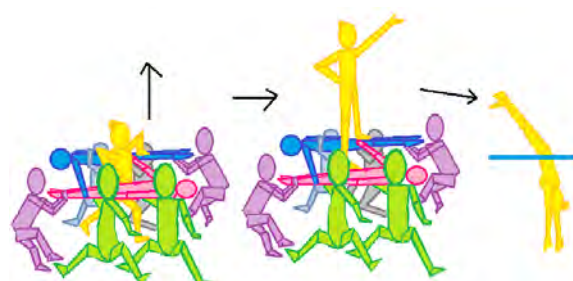
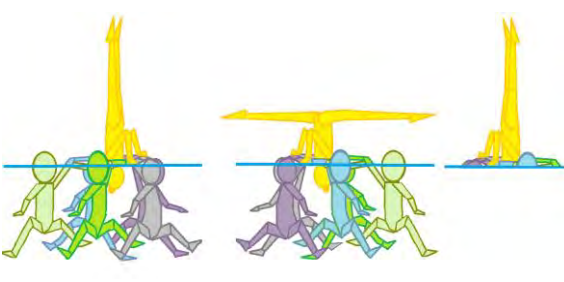
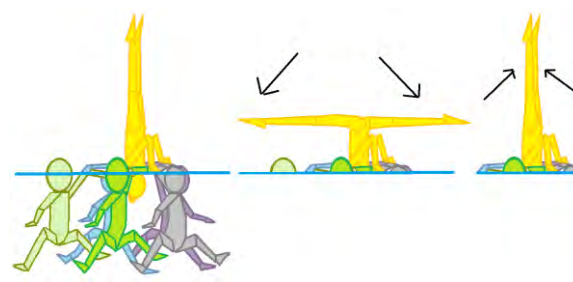

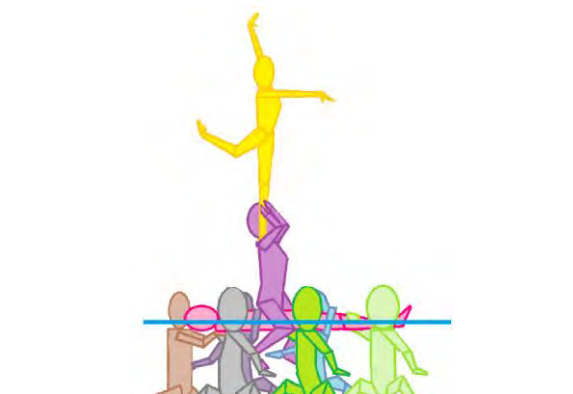
No.	 15	 16
Code	PP-B-SiF+FP-mo	PP-B-SiF/-mo
Value	1,6	1,7
No.	 17	 18
Code	PP-B-SiF/-fl/2fl-j13	PP-B-BF+Le-so
Value	2,25	1,8
No.	 19	 20
Code	PP-B-SP+L-bb	PP-DB-SiFb/-sh
Value	2	2


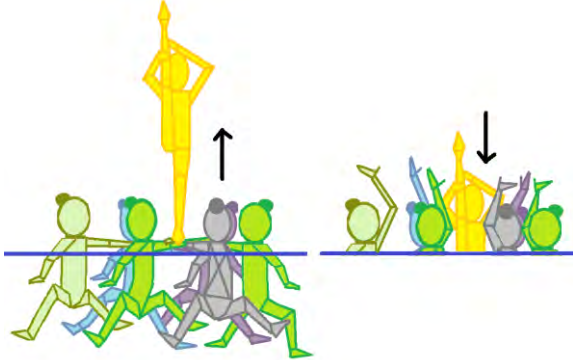
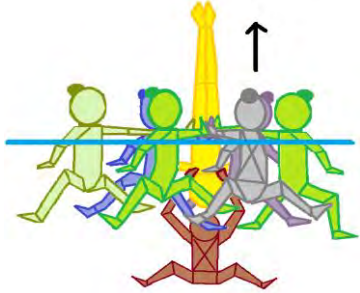
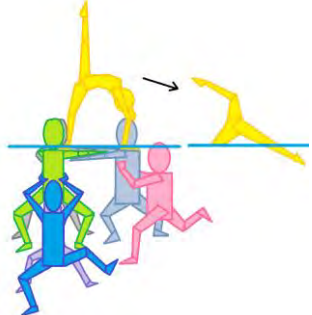
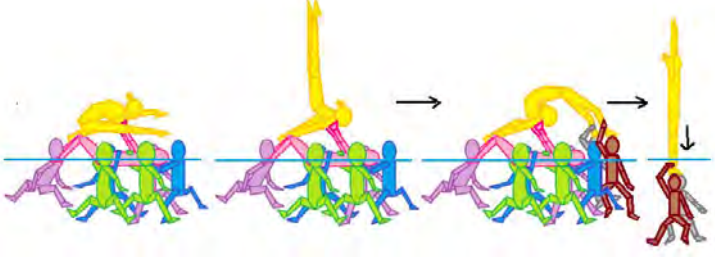
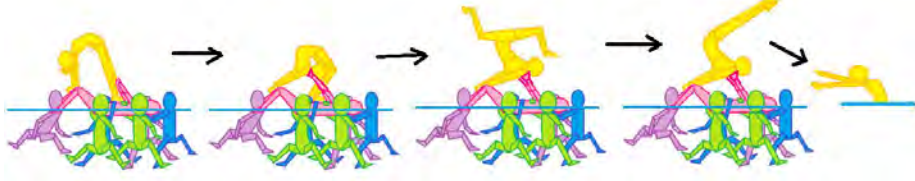
No.	21	22
Code	PP-DB-SF/-bb	PP-DB-SF/-bb/2ow-R0,5
Value	2	2,5
No.	23	24
Code	PP-Box-PL+LP-bo/2ow	PP-Box-PL+LP-bo/2In-j6
Value	1,9	2
No.	26	31
Code	PP-(2)-Go-br+wi-j2	PF-Triangle-PA3*-bb
Value	2,35	1,6

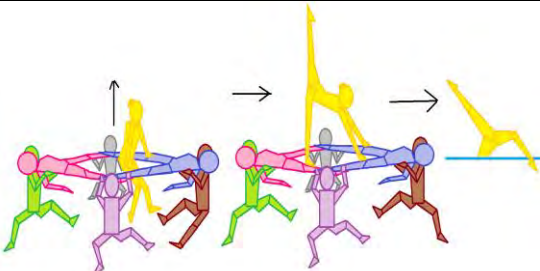


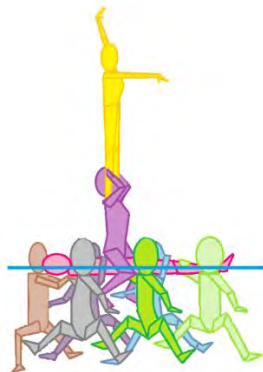

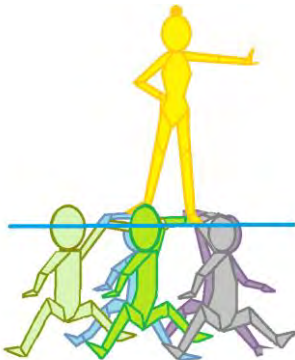
No.	 <p style="text-align: center;">27</p>	 <p style="text-align: center;">28</p>
Code	PF-Hand-3pH-ne-j8/j20	PF-Hand-BrH-br-j7
Value	1,5	1,35
No.	 <p style="text-align: center;">29</p>	 <p style="text-align: center;">30</p>
Code	PF-Star6-AA-mo-j15/j20	PF-Rhombus-Br1A2-to-j7
Value	1,4	1,65
No.	 <p style="text-align: center;">32</p>	 <p style="text-align: center;">33</p>
Code	PP-2SupB-FA2+PF-ne	PP-2SupBB-FB2+PF+KF-ba
Value	2,3	2,05



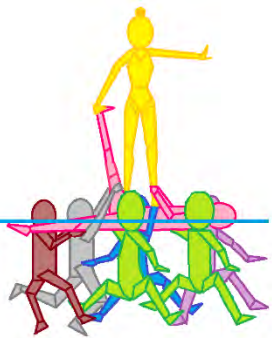



No.		
	34	42
Code	PF-2Sup-F2A2-In-j20	PF-Compass-AA-In-j20
Value	1,35	1
No.		
	46	47
Code	PP-DB-PF+FP-br	PP-a-YY-kn
Value	2,25	1,8
No.		
	43	50
Code	PP-P-F2A-In/2ld-j10	PP-B-SP+L-bb/2wi-R0,5
Value	1,55	2,45




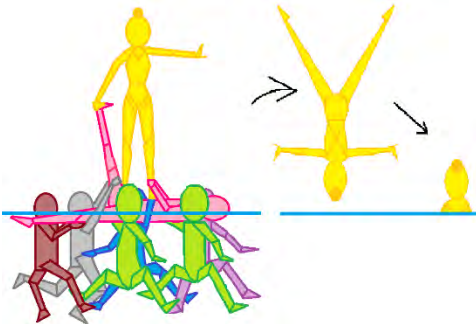
No.	 <p>51</p>	 <p>52</p>
Code	PP-P-3pA-ne/ln-j9	PP-P-F2A-ln/2bb-j3
Value	1,9	1,45
No.	 <p>53</p>	 <p>54</p>
Code	PP-DB-SP+L-bb/2se-j21	PP-B-SP+L-bb/2ow-j3/j9
Value	2,25	2,3
No.	 <p>55</p>	 <p>56</p>
Code	PP-DB-SiF/-mo/2ln-j9	PF-hand-ShH-bb
Value	1,95	0,9

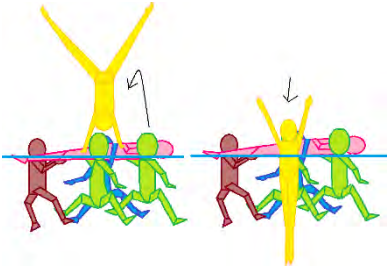
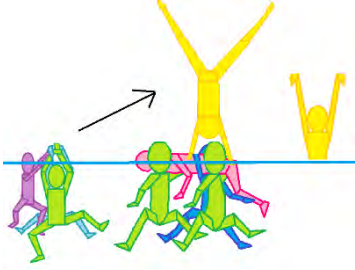
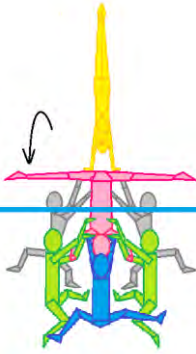
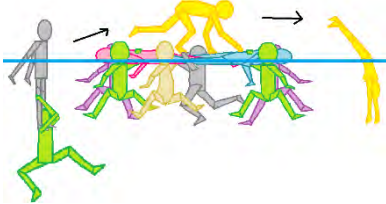
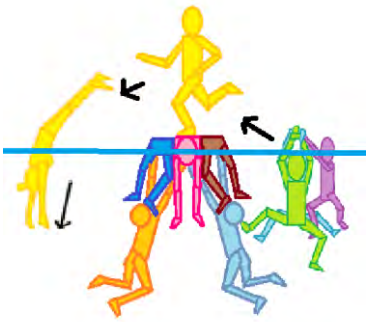
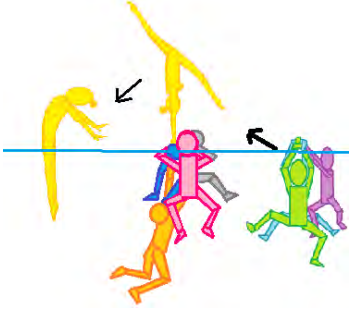
No.	 <p>57</p>	 <p>58</p>
Code	PP-P-H+L-wi/2kn	PF-2Sup-F2A2-In-j20/j9
Value	1,75	1,4
No.	 <p>59</p>	 <p>60</p>
Code	PF-Hand-ShH-bb/2ow-j3	PF-Hand-ShH-bb/2ow-R0,5h-j3
Value	1,25	1,4
No.	 <p>61</p>	 <p>62</p>
Code	PP-Knees-Br1K-to	PP-P4I-FSh-ba
Value	1,9	1,7


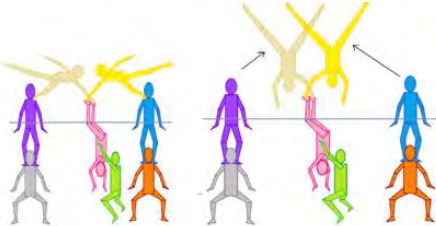
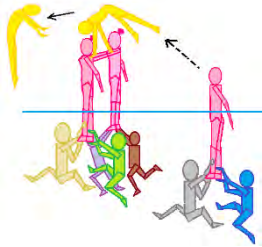
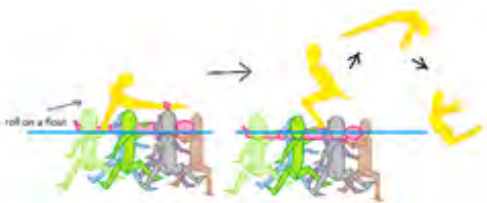
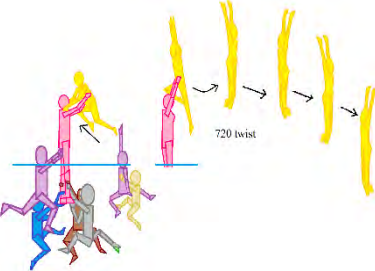
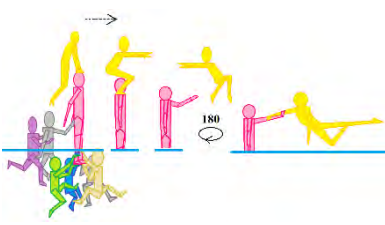
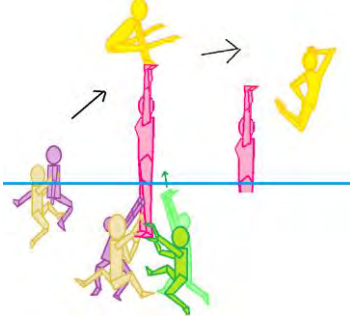
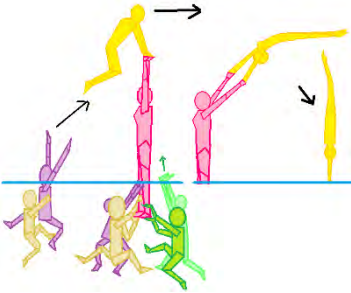
No.	 <p>63</p>	 <p>64</p>
Code	PF-Carp-AA-In-j15	PF-Fo-F1H-vs-j23
Value	1,35	1
No.	 <p>65</p>	 <p>66</p>
Code	PF-Hand-ShH-bb	PF-hand-3pH-to-j9
Value	1	1,1
No.	 <p>45</p>	
Code	PP-Knees-SP+K-cd/2bb-j12/j14	
Value	2,25	
No.	 <p>44</p>	
Code	PP-Knees-SP+K-br/2ow-j3/j9	
Value	2,1	

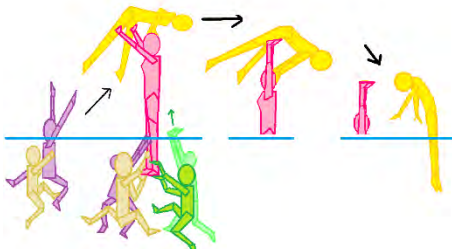
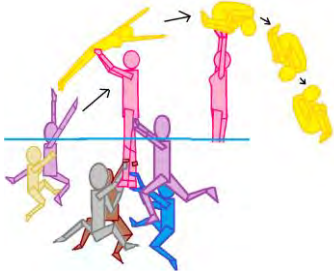
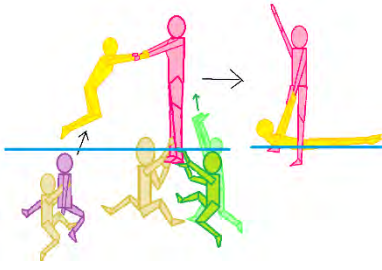
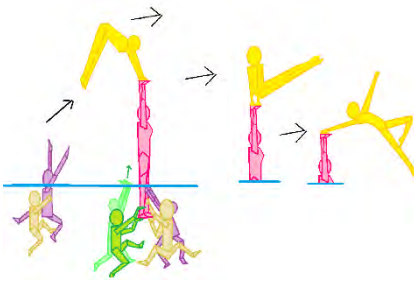
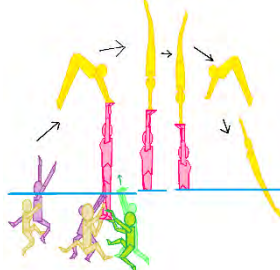
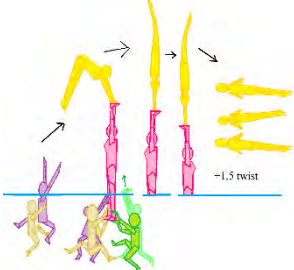
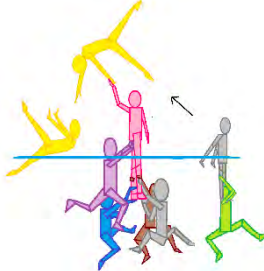
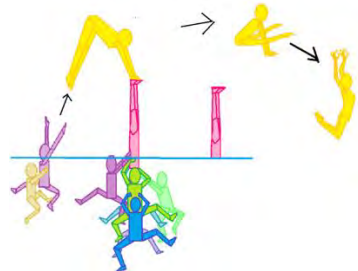
No.	 <p>67</p>	 <p>68</p>
Code	PF-Rhombus-3pA2-ne-j20/j9	PP-Knees-3pK/-ne
Value	1,65	1,9
No.	 <p>69</p>	 <p>70</p>
Code	PP-DB-SiF/-fl	PP-P4I-2LSh-In
Value	1,95	1,45
No.	 <p>71</p>	 <p>72</p>
Code	PP-P4I-SiSh-si	PF-Hand-F2H-In
Value	1,3	1

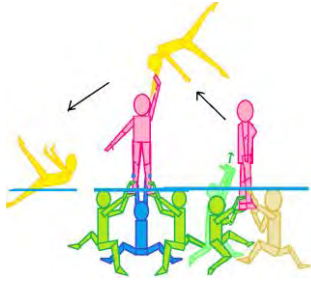
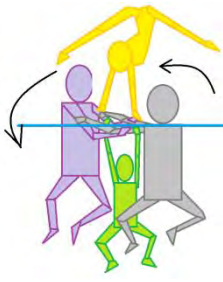

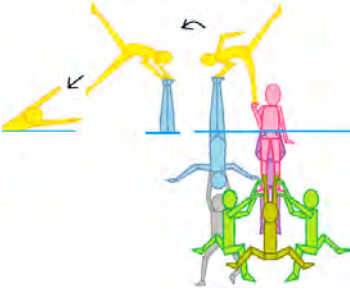


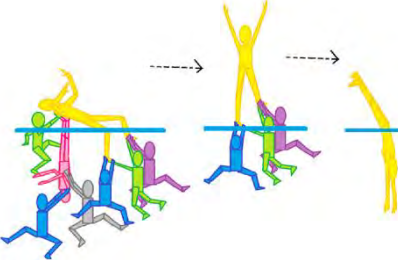
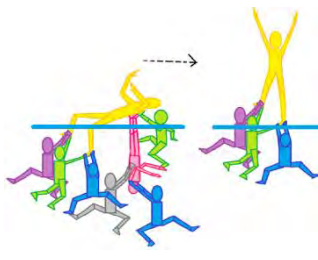
No.	 <p>73</p>	 <p>74</p>
Code	PF-2Sup-4pA2-br	PF-2Sup-3pA2-ne
Value	1,55	1,65
No.	 <p>75</p>	 <p>76</p>
Code	PP-B-F2A+PF-ln	PF-Hand-AH-si
Value	1,5	0,7
No.	 <p>77</p>	 <p>78</p>
Code	PP-B-4pF/-br	PF-Triangle-4pA3*-br
Value	2,05	1,65

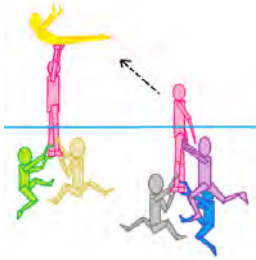
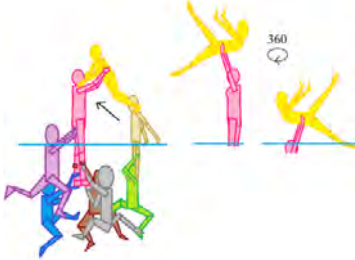
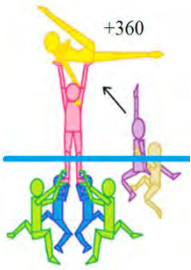
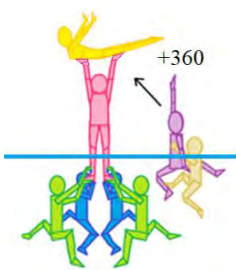
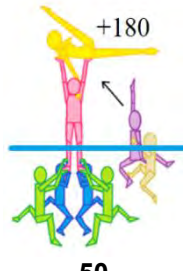

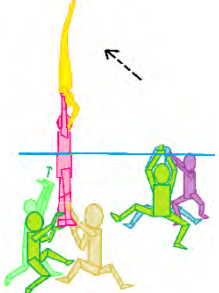
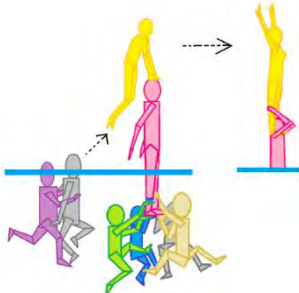
No.	 <p style="text-align: center;">79</p>	 <p style="text-align: center;">80</p>
Code	PP-P-AA-In	PP-2SupBB-F2B2+PF+PF-In
Value	1,25	1,9
No.	 <p style="text-align: center;">81</p>	 <p style="text-align: center;">82</p>
Code	PP-2SupB-F2A2+PF-In	PP-B-F2A+PF-In-j10
Value	1,65	1,7

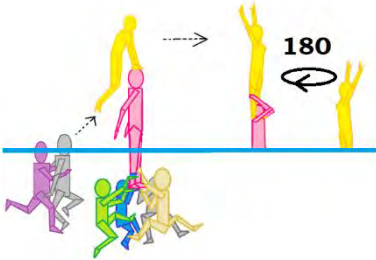

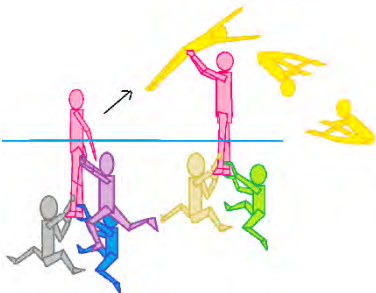
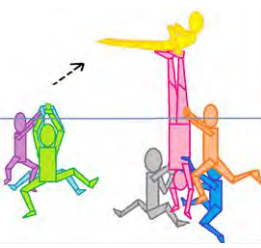
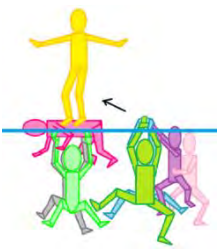
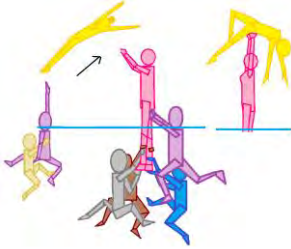
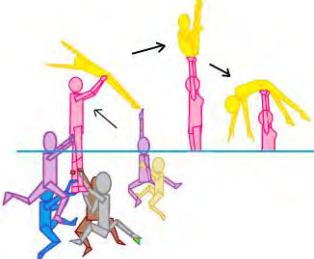
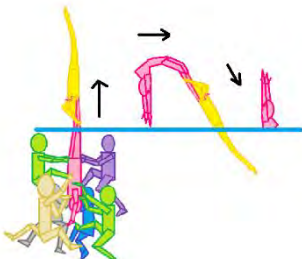
GROUP C		
No.		
	1	2
Code	CT-'>P>-Forw-mn/2In-h	CT-'>P>-Side-mn/2In-c
Value	1,55	1,7
No.		
	3	4
Code	CT-'>StH>-Forw-psl-h	CT-Thr>PP>-Forw-ps/In-d-y3
Value	2	1,775
No.		
	5	7
Code	CT-Thr>Pb ₃ >-Forw-mn/2In-d-y2	CT-'>P>-Forw-sp/2ar-h
Value	2,125	1,8

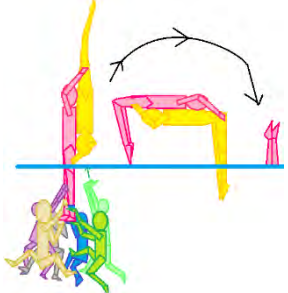
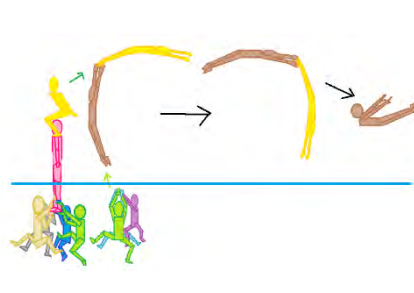

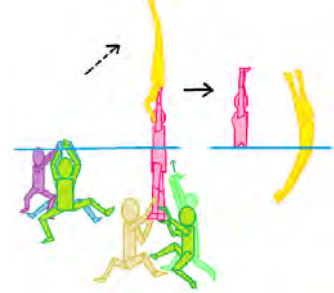
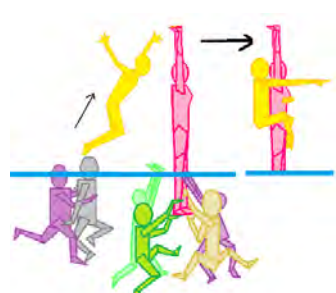
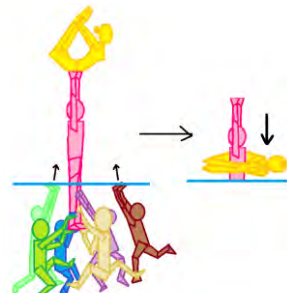

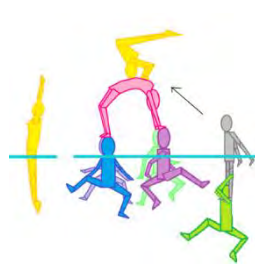
No.		
Code	CT-Thr>hand>-Forw-ps/2ar-h	CT-'>'H>-Side-mn/2ln-c-y7
Value	1	2,05
No.		
Code	CT-'>StSt>-Forw-ps/2ar-h	CT-Roll>P>-Back-co/2ln-s1-y8/y12
Value	2,1	1,55
No.		
Code	CT-'~St>-FORW-lN-T2	CT-'>StSh>-Forw-ps/2ja-T0,5-y16
Value	2,15	1,9
No.		
Code	CT-'~St>-Forw-pk/2kt	CT-'~St>-Rev-ps/2ln-s0,5-y11
Value	2	2,15

		
No.	16	17
Code	CT-' ~ St>-Forw-ps/2ar-h	CT-' ~ St>-FORW-lN/2tk-s1
Value	1,95	2,3
		
No.	18	19
Code	CT-' ~ St>-Forw-lN-y11	CT-' ~ St>-Forw-pk/2pa
Value	1,9	2,05
		
No.	20	21
Code	CT-' ~ St>-Forw-bb-r0,5	CT-' ~ St>-FORW-bb-r0,5+t1,5
Value	2,2	2,6
		
No.	22	23
Code	CT-' ~ St>-Back-ja-s1-y12	CT-' > StH>-Forw-pk/2kt
Value	2,3	2,1

No.	 48	 34
Code	CT-St>St>-Back-ja-s1-y12	CT->HandSurf>-Forw-sp-h
Value	2,25	0,95
No.	 24	 25
Code	CT-'>StH>-Forw-psl-h	CT-St>'H>-Side-mn/2In-c
Value	2	2,2
No.	 27	 28
Code	CT-Thr~L-Forw-tu+In-d-y5	CT-'~L-Forw-br+In-d-y5
Value	2,075	2,375
No.	 26	 29
Code	CT-L'-Forw-In-d	CC-L'-Forw-In
Value	1,325	1,3

	 <p style="text-align: center;">30</p>	 <p style="text-align: center;">31</p>
No.	30	31
Code	CC-St>Stp-Forw-co-y1	CC-~St-Forw-so-r1
Value	2,4	2,4
	 <p style="text-align: center;">32</p>	 <p style="text-align: center;">11</p>
No.	32	11
Code	CC-~St*-Forw-bi-r1	CC-~St*-Forw-co-r1
Value	2,15	2,1
	 <p style="text-align: center;">50</p>	 <p style="text-align: center;">49</p>
Code	CC-~St*-Forw-bi-r0,5	CT-~St>-Back-ar-h-y12
Value	2,05	2
	 <p style="text-align: center;">33</p>	 <p style="text-align: center;">35</p> <p style="text-align: center;">no bonus because in the beginning f-swimmer support on a head of sup-swimmer!</p>
No.	33	35 no bonus because in the beginning f-swimmer support on a head of sup-swimmer!
Code	CC-Thr~St-Forw-bb	CC-~>Stsh-Forw-In
Value	2,05	1,8

No.	 <p>36 no bonus because in the beginning f-swimmer support on a head of sup-swimmer!</p>	 <p>37 no bonus because in the beginning f-swimmer support on a shoulders of sup-swimmer!</p>
Code	CC-'>Stsh-Forw-ln-r0,5	CC-'>-Stsh-Forw-mo
Value	2	1,8
No.	 <p>47</p>	 <p>39</p>
Code	CC-St>St>-Back-ln/2pk-s1-y12	CC-Thr>StH-Forw-co-y1
Value	2,35	2,55
No.	 <p>40</p>	 <p>41</p>
Code	CC-Thr>P-Forw-ln-y1	CC-'>Stp-Back-ln/2fl-t0,5-y1
Value	1,9	2,35
No.	 <p>42</p>	 <p>43</p>
Code	CC-'~St-Back-pk/2co	CO-SnH-Back-bb/2ar-d
Value	2,1	1,875

No.	 <p>44</p>	 <p>45</p>
Code	CO-Sn-Forw-bb/2In-d-y6	CO-St+Thr(2)-Back-ar+ar-s1-y9
Value	1,625	2,55
No.	 <p>46</p>	 <p>52</p>
Code	CT-Thr>base>-Back-psl/2tk-s1-y12	CT-Thr~St>-Forw-psl-h
Value	1,7	1,75
No.	 <p>51</p>	 <p>53</p>
Code	CC-'>Stm-Forw-mo-y1	CO-St''-Up-tu-y13
Value	2	2,1
No.	 <p>54</p>	 <p>55</p>
Code	CT->HandSurf>-Forw-pk-y14	CT-'>L>-Forw-br+ps/2In-h
Value	0,8	2,2

No.	38	56
Code	CT-Thr>Pb ² >-Forw-mn-y3	CT-'>StH>-Forw-ps/2pa
Value	1,9	2
No.	57	58
Code	CT-'>StH>-Forw-ps/2ja-T0,5	CT-'>StH>-Forw-ps/2ar
Value	2,1	1,95
No.	59	60
Code	CC-L>hand-Back-In-y15	CT-'>StH>-Forw-ps/2pk
Value	1,3	2,05
No.	61	000
Code	CC-'>Stsh-Forw-bb/2wi-y6	CT-L'-Forw-In/2ja
Value	2,35	1,45

No.	63	64
Code	CT-Toss>hand>-Back-ja-s1	CT-Toss>hand>-Back-ja/2tk-s1
Value	1,1	1,2
No.	65	66
Code	CT-Toss>hand>-Back-ar-s1	CT-'>'>-Side-mn/2ln-c
Value	1	1,55
No.	67	69
Code	CT-Thr>3head>-Side-mn/2ln-c	CT-L'-FORW-ln/2tk-s1
Value	1,65	1,8
No.	68	
Code	CO-(2)Thr>hand>-Back-pa-s1	
Value	1,35	

11. SUMMARY TABLES

GROUP A								
No.	Construction	Direction	Pos	Pos2	Som/tw	Bonus	Bonus 2	Total
1	1,25	0,1	0,1	0	0,3	0	0	1,75
2	1,35	0,1	0,1	0	0	0	0	1,55
3	1,25	0,1	0,1	0	0,5	0	0	1,95
4	1,25	0,1	0,1	0	0,6	0,4	0	2,45
5	1,25	0,1	0,2	0	0,3	0	0	1,85
6	1,35	0,1	0,1	0	0,5	0,1	0	2,15
7	1,35	0,1	0,1	0	0,125	0	0	1,675
8	1,35	0,1	0,1	0	0,175	0	0	1,725
9	1,35	0,1	0,1	0	0,025	0	0	1,575
10	1,35	0,1	0,1	0	0,3	0,2	0	2,05
11	1,35	0,1	0,2	0,1	0,05	0	0	1,8
12	1,35	0,1	0,2	0,1	0,3	0	0	2,05
13	1,35	0,1	0,2	0	0,5	0	0	2,15
14	1,35	0,1	0,1	0,1	0,05	0	0	1,7
15	1,35	0,1	0,1	0	0,3	0	0	1,85
16	1,35	0,1	0,1	0	0,5	0	0	2,05
17	1,35	0,1	0,1	0	0,6	0	0	2,15
18	1,35	0,1	0,1	0	0,8	0	0	2,35
19	1,35	0,1	0,2	0	0,3		0	1,95
20	1,35	0,1	0,1	0,15	0,3	0	0	2
21	1,35	0,1	0,1	0	0,3	0	0	1,85
22	1,35	0,1	0,1	0,1	0,5	0,4	0	2,55
23	1,25	0,1	0,1	0,1	0,3	0	0	1,85
24	1,25	0,1	0,2	0,15	0,3	0	0	2
25	1,35	0,1	0,1	0,1	0,3	0	0	1,95
26	1,3	0,1	0,2	0	0,3	0	0	1,9
27	1,3	0,1	0,2	0,1	0,3	0	0	2

No.	Construction	Direction	Pos	Pos2	Som/tw	Bonus	Bonus 2	Total
28	0,9	0,1	0,1	0	0,3	0	0	1,4
29	0,9	0,1	0,2	0	0,3	0	0	1,5
30	0,9	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0	1,5
31	0,9	0,1	0,2	0	0,3	0	0	1,5
32	0,9	0,1	0,1	0,2	0,3	0	0	1,6
33	0,9	0,1	0,2	0,1	0,1	0	0	1,4
34	0,9	0,1	0,3	0	0	0	0	1,3
35	0,9	0,1	0,1	0	0,3	0	0	1,4
36	1,35	0,1	0,1	0	0,6	0,4	0	2,55
37	1,35	0,1	0,1	0	0,7	0,4	0	2,65
38	1,35	0,1	0,1	0	0,8	0,4	0	2,75
39	1,35	0,1	0,1	0,15	0,5	0	0	2,20
40	1,35	0,1	0,1	0	0,6	0	0	2,15
41	1,35	0,1	0,2	0,1	0,4	0	0	2,15
42	1,35	0,1	0,2	0,1	0,5	0	0	2,25
43	1,35	0,1	0,1	0,1	0,6	0,4	0	2,65
44	1,35	0,1	0,1	0	0,9	0	0	2,45
45	1,35	0,1	0,1	0,15	0,5	0,1	0	2,30
46	1,35	0,1	0,1	0,1	0,4	0,1	0	2,15
47	1,35	0,1	0,1	0,15	0,1	0	0	1,80
48	1,25	0,05	0,3	0,1	0	0	0	1,7
49	1,25	0,05	0,25	0,2	0	0	0	1,75
50	1,35	0,2	0,1	0,15	0,3	0,1	0	2,20
51	1,35	0,15	0,1	0	0,2	0	0	1,8
52	1,35	0,15	0,1	0	0,6	0,4	0	2,6
53	1,35	0,05	0,1	0,1	0	0	0	1,6
54	1,35	0,05	0,2	0	0	0	0	1,6
55	1,35	0,05	0,25	0,1	0	0	0	1,75
56	1,35	0,05	0,1	0,1	0	0	0	1,6

No.	Construction	Direction	Pos	Pos2	Som/tw	Bonus	Bonus 2	Total
57	1,35	0,05	0,1	0,1	0,1	0	0	1,7
58	1,35	0,05	0,3	0,1	0	0	0	1,8
59	1,35	0,15	0,3	0,1	0,15	0	0	2,05
60	1,35	0,05	0,05	0	0	0	0	1,45
61	1,35	0,05	0,2	0,2	0	0	0	1,8
62	1,35	0,15	0,2	0,1	0,15	0	0	1,95
63	1,35	0,05	0,1	0,1	0,05	0	0	1,65
64	1,35	0,15	0,1	0	0,3	0	0	1,9
65	1,35	0,15	0,1	0	0,5	0	0	2,1
66	1,35	0,15	0,1	0	0,6	0	0	2,2
67	1,35	0,15	0,1	0	0,3	0,2	0	2,1
68	1,35	0,05	0,2	0,1	0	0	0	1,7
69	1,35	0,05	0,2	0,1	0,05	0	0	1,75
70	1,35	0,15	0,2	0	0,3	0	0	2
71	1,35	0,15	0,2	0	0,5	0	0	2,2
72	1,35	0,05	0,2	0	0	0	0	1,6
73	1,25	0,05	0,2	0,1	0	0	0	1,6
74	1,25	0,05	0,2	0,1	0,1	0	0	1,7
75	1,25	0,05	0,2	0,1	0	0	0	1,6
76	1,25	0,05	0,1	0,2	0	0	0	1,6
77	1,25	0,05	0,2	0,1	0,05	0	0	1,65
78	1,25	0,05	0,1	0,15	0,05	0	0	1,6
79	1,25	0,05	0,2	0,05	0,1	0,025	0	1,675
80	1,3	0,15	0,1	0	0,4	0,025	0	1,975
81	1,35	0,05	0,1	0	0,125	0,1	0	1,725
82	1,35	0,15	0,1	0	0,175	0,1	0	1,875
83	1,35	0,15	0,1	0	0,225	0,1	0	1,925
84	1,35	0,05	0,1	0,2	0	0	0	1,7
85	1,35	0,05	0,1	0,2	0	0,05	0	1,75

No.	Construction	Direction	Pos	Pos2	Som/tw	Bonus	Bonus 2	Total
86	1,35	0,05	0,15	0	0,025	0	0	1,575
87	1,35	0,05	0,1	0,2	0	0,05	0	1,75
88	0,9	0,05	0,2	0	0	0	0	1,15
89	0,9	0,05	0,2	0,1	0	0	0	1,25
90	0,9	0,05	0,2	0	0	0	0	1,15
91	0,9	0,05	0,2	0,1	0,2	0	0	1,45
92	0,9	0,05	0,1	0,15	0,1	0	0	1,3
93	0,9	0,15	0,1	0	0,3	0	0	1,45
94	1,35	0,2	0,1	0	0,05	0	0	1,7
95	1,35	0,2	0,1	0	0,3	0,2	0	2,15
96	1,35	0,2	0,2	0,1	0,05	0	0	1,9
97	1,35	0,2	0,2	0,1	0,3	0	0	2,15
98	1,35	0,2	0,1	0,1	0,05	0	0	1,8
99	1,35	0,2	0,1	0,1	0,3	0	0	2,05
100	1,35	0,2	0,1	0,15	0,3	0	0	2,1
101	1,35	0,2	0,1	0,15	0,3	0	0	2,1
102	1,35	0,2	0,1	0,1	0,3	0	0	2,05
103	1,35	0,05	0,1	0,2	0	0	0	1,7
104	1,35	0,15	0,1	0,1	0,5	0	0	2,2
105	1,25	0,15	0,1	0	0,4	0	0	1,9
106	1	0,05	0,1	0,1	0,1	0,15	0	1,5
107	1,35	0,1	0,1	0	0,025	0,1	0	1,675
108	1,35	0,1	0,1	0,1	0,5	0,05	0	2,2
109	1,35	0,05	0,1	0,1	0	0	0	1,6
110	1,35	0,05	0,1	0	0,025	0	0	1,525
111	0,9	0,1	0,2	0,15	0	0	0	1,35
112	1,25	0,2	0,05	0,2	0,1	0,05	0	1,85
113	0,9	0,2	0,05	0,1	0	0	0	1,25
114	1,35	0,1	0,1	0	0,4	0	0	1,95

No.	Construction	Direction	Pos	Pos2	Som/tw	Bonus	Bonus 2	Total
115	1,35	0,1	0,1	0	0,6	0	0	2,15
116	1,35	0,1	0,1	0	0,7	0	0	2,25
117	1,25	0,1	0,1	0	0,6	0	0	2,05
118	0,5	0,05	0,05	0	0	0	0	0,6
119	0,5	0,05	0,1	0	0,15	0	0	0,8
120	1,35	0,05	0,1	0	0	0,3	0	1,8
121	1,25	0,05	0,2	0,1	0	0,3	0,1	2
122	1	0,05	0,1	0	0,25	0	0	1,4
123	1,35	0,05	0,1	0	0,2	0,2	0	1,9
124	1,35	0,05	0,1	0	0,3	0	0	1,8
125	1,35	0,05	0,1	0	0,2	0,2	0	1,9
126	1,35	0,05	0,1	0	0,15	0,2	0	1,85
127	1,35	0,05	0,15	0	0,1	0	0	1,65
128	1,25	0,15	0,1	0,15	0,25	0	0	1,9
129	1,35	0,1	0,2	0,2	0,3	0,1	0	2,25
130	1,35	0,15	0,1	0	0,4	0	0	2
131	0,5	0,05	0,2	0,1	0	0	0	0,85
132	1,35	0,1	0,1	0	1,4	0	0	2,95
133	1,35	0,1	0,2	0,2	0,3	0	0	2,15
134	1,35	0,05	0,3	0,1	0	0,3	0	2,1
135	1,35	0,1	0,25	0,15	0,6	0	0	2,4
136	1,35	0,2	0,2	0,15	0,05	0	0	1,95
137	1,25	0,05	0,15	0	0	0	0	1,45
138	1,35	0,05	0,1	0	0	0	0	1,5
139	0,9	0,05	0,1	0	0,15	0	0	1,2
140	1,35	0,1	0,2	0,1	0,3	0	0	2,05
141	1,25	0,05	0,2	0,1	0	0	0	1,6
142	1,35	0,05	0,25	0,15	0	0	0	1,8
143	1,25	0,15	0,1	0	0,25	0	0	1,75

No.	Construction	Direction	Pos	Pos2	Som/tw	Bonus	Bonus 2	Total
144	1,35	0,1	0,1	0	0,3	0,1	0,2	2,15
145	0,5	0,05	0,1	0	0	0	0	0,65
146	0,9	0,05	0,2	0,15	0,2	0	0	1,5
147	0,9	0,05	0,2	0	0	0	0	1,15
148	0,9	0,05	0,1	0,1	0	0	0	1,15
149	0,9	0,15	0,2	0	0,15	0	0	1,4
150	1,35	0,1	0,1	0,1	0,6	0,5	0	2,75
151	1,35	0,05	0,3	0,15	0,1	0	0	1,95
152	1,35	0,1	0,1	0,15	0,3	0	0	2
153	1,35	0,1	0,2	0	0,6	0	0	2,25
154	1,35	0,05	0,3	0,15	0	0	0	1,85
155	1,35	0,1	0,2	0,15	0,3	0	0	2,1
156	1	0,1	0,1	0	0,025	0	0	1,225
157	1,25	0,1	0,2	0	0,4	0	0	1,95
158	1,25	0,1	0,2	0,1	0,3	0,1	0	2,05
159	1,25	0,05	0,1	0,1	0	0,1	0	1,6
160	1,25	0,05	0,1	0,15	0	0,1	0	1,65
161	1,25	0,05	0,1	0	0	0,1	0	1,5
162	1,35	0,1	0,1	0,1	0,5	0,1	0	2,25
163	1,35	0,1	0,1	0	0,5	0	0	2,05
164	1,35	0,05	0,25	0,1	0	0	0	1,75
165	1,25	0,15	0,1	0,15	0,15	0	0	1,8
166	1,3	0,1	0,2	0,1	0,3	0	0	2
167	1,35	0,2	0,1	0,1	0,4	0	0	2,15
168	1,35	0,2	0,2	0,1	0,3	0	0	2,15
169	1,35	0,05	0,1	0	0,15	0,2	0	1,85
170	1,35	0,1	0,1	0,15	0,3	0	0	2
171	1,35	0,05	0,3	0,15	0,1	0	0	1,95
172	1,25	0,05	0,2	0,1	0,1	0,05	0,1	1,85

No.	Construction	Direction	Pos	Pos2	Som/tw	Bonus	Bonus 2	Total
173	0,9	0,05	0,1	0,1	0,025	0	0	1,175
174	0,5	0,05	0,25	0	0	0	0	0,8
175	0,9	0,05	0,2	0,15	0,3	0	0	1,6
176	1,1	0,05	0,2	0	0,05	0	0	1,4
177	1,1	0,2	0,05	0,1	0,3	0	0	1,75
178	1	0,1	0,1	0,1	0,025	0	0	1,325
179	0,5	0,05	0,1	0,15	0,1	0	0	0,9
180	1,1	0,05	0,1	0	0,2	0	0	1,45

GROUP B								
No.	Construction	Area of Support	Pos	Pos2	Rotation of Const.	Bonus	Bonus 2	Total
1	1,05	0,05	0,1	0	0	0	0	1,2
2	1,05	0,05	0,1	0	0,05	0	0	1,25
3	1,05	0,05	0,1	0	0,1	0	0	1,3
4	1,05	0,05	0,1	0	0,15	0	0	1,35
5	1,05	0,1	0,15	0	0	0	0	1,3
6	1,05	0,1	0,15	0	0,2	0	0	1,5
7	1,05	0,1	0,15	0	0,3	0	0	1,6
8	1,05	0,1	0,15	0	0,4	0	0	1,7
9	1,05	0,1	0,25	0	0	0	0	1,4
10	1,05	0,2	0,25	0	0	0	0	1,5
11	1,05	0,2	0,25	0,3	0	0	0	1,8
12	1,05	0,2	0,25	0,3	0,2	0	0	2
13	1,05	0,1	0,25	0	0	0	0	1,4
14	1,05	0,1	0,25	0	0,2	0	0	1,6
15	1,05	0,1	0,25	0	0,3	0	0	1,7
16	1,05	0,1	0,65	0	0	0	0	1,8
17	1,05	0,1	0,65	0	0,25	0	0	2,05
18	1,05	0,1	0,65	0	0,35	0	0	2,15
19	1,05	0,2	0,55	0	0	0	0	1,8
20	1,05	0,1	0,1	0,45	0	0	0	1,7
21	1,05	0,2	0,45	0	0	0	0	1,7
22	1,05	0,2	0,45	0	0,25	0	0	1,95
23	1,05	0,2	0,45	0	0,35	0	0	2,05
24	1,05	0,1	0,45	0	0	0	0	1,6
25	1,05	0,1	0,45	0	0,25	0	0	1,85
26	1,05	0,1	0,45	0	0,35	0	0	1,95
27	1,05	0,1	0,5	0	0	0	0	1,65
28	1,05	0,1	0,5	0	0,25	0	0	1,9

No.	Construction	Area of Support	Pos	Pos2	Rotation of Const.	Bonus	Bonus 2	Total
29	1,05	0,1	0,5	0	0,35	0	0	2
30	1,05	0,1	0,5	0	0,45	0	0	2,1
31	1,05	0,1	0,2	0,2	0	0	0	1,55
32	1,05	0,1	0,2	0,1	0	0	0	1,45
33	1,05	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0	1,65
34	1,05	0,95	0,1	0	0	0	0	2,1
35	1,05	0,95	0,1	0	0,2	0	0	2,3
36	1,05	0,95	0,1	0	0,3	0	0	2,4
37	0,6	0,1	0,2	0	0	0	0	0,9
38	1,05	1,05	0,1	0,3	0		0	2,5
39	1,05	0,1	0,05	0	0	0	0	1,2
40	1,05	0,45	0,3	0	0,3	0	0	2,1
41	1,05	0,45	0,2	0	0	0	0	1,7
42	1,05	0,4	0,35	0	0	0	0	1,8
43	1,05	0,1	0,15	0	0,2	0	0	1,5
44	1,05	0,1	0,3	0	0,2	0	0	1,65
45	1,05	0,5	0,2	0	0	0	0	1,75
46	1,05	0,1	0,45	0	0	0	0	1,6
47	1,05	0,1	0,45	0,05	0,3	0	0	1,95
48	1,35	0,1	0,25	0	0	0	0	1,7
49	1,35	0,1	0,25	0	0,3	0	0	2
50	1,35	0,2	0,1	0	0	0	0	1,65
51	1,35	0,2	0,2	0	0	0	0	1,75
52	1,35	0,2	0,2	0,1	0	0	0	1,85
53	1,15	0,5	0,1	0	0	0	0	1,75
54	1,05	0,5	0,1	0	0	0	0	1,65
55	1,35	0,7	0,1	0	0	0	0	2,15
56	1,35	0,7	0,1	0	0,3	0	0	2,45
57	1,35	0,15	0,3	0	0	0	0	1,8



No.	Construction	Area of Support	Pos	Pos2	Rotation of Const.	Bonus	Bonus 2	Total
58	1,05	0,45	0,3	0	0	0	0	1,8
59	1,05	0,45	0,3	0	0,3	0	0	2,1
60	1,05	0,45	0,3	0	0,5	0	0	2,3
61	1,05	0,45	0,3	0,2	0	0	0	2
62	1,05	0,45	0,3	0,2	0,3	0	0	2,3
63	1,05	0,45	0,3	0,2	0,5	0	0	2,5
64	1,05	1	0,3	0	0	0	0	2,35
65	1,05	1	0,3	0	0,3	0	0	2,65
66	1,05	1	0,3	0	0,5	0	0	2,85
67	1,05	1	0,25	0,15	0	0	0	2,45
68	1,05	1	0,3	0,2	0	0	0	2,55
69	1,05	1	0,3	0,2	0,3	0	0	2,85
70	1,05	1	0,3	0,2	0	0,05	0	2,6
71	1,05	1	0,3	0,2	0,5	0,05	0	3,1
72	1,05	1	0,4	0	0	0	0	2,45
73	1,05	1	0,4	0	0,5	0	0	2,95
74	1,05	1	0,3	0,2	0	0,05	0	2,6
75	0,6	0,1	0,6	0	0	0	0	1,3
76	1,05	0,4	0,4	0	0,5	0	0	2,35
77	1,05	0,8	0,3	0	0	0	0	2,15
78	1,35	0,3	0,3	0	0	0	0	1,95
79	1,35	0,3	0,3	0,2	0	0,05	0	2,2
80	1,15	0,1	0,45	0	0	0	0	1,7
81	1,05	0,1	0,3	0	0	0	0	1,45
82	1,05	0,45	0,4	0	0	0	0	1,9
83	1,05	0,3	0,3	0	0	0	0	1,65
84	1,05	0,3	0,3	0	0,2	0	0	1,85
85	1,05	0,3	0,3	0	0,3	0	0	1,95
86	1,05	0,3	0,3	0,2	0	0	0	1,85



No.	Construction	Area of Support	Pos	Pos2	Rotation of Const.	Bonus	Bonus 2	Total
87	1,05	0,3	0,3	0,2	0,2	0	0	2,05
88	1,05	0,1	0,3	0	0	0	0	1,45
89	1,05	0,1	0,3	0,2	0	0	0	1,65
90	1,05	0,1	0,3	0	0	0	0	1,45
91	1,05	0,1	0,3	0,2	0,2	0	0	1,85
92	1,05	0,1	0,3	0	0,3	0	0	1,75
93	1,05	0,1	0,3	0	0	0	0	1,45
94	1,35	0,1	0,4	0	0	0	0	1,85
95	1,35	0,1	0,4	0	0,5	0	0	2,35
96	1,35	0,15	0,2	0	0	0	0	1,7
97	1,35	0,15	0,2	0	0	0	0	1,7
98	1,15	0,1	0,3	0	0	0	0	1,55
99	1,35	0,15	0,3	0	0	0	0	1,8
100	1,35	0,15	0,35	0	0	0	0	1,85
101	1,15	0,1	0,1	0	0	0	0	1,35
102	1,15	0,1	0,2	0	0	0	0	1,45
103	1,05	0,1	0,35	0	0	0	0	1,5
104	1,2	0,1	0,4	0	0	0	0	1,7
105	1,2	0,1	0,3	0	0	0	0	1,6
106	1,2	0,1	0,35	0	0	0	0	1,65
107	1,7	0,15	0,2	0	0	0,1	0	2,15
108	1,6	0,15	0,3	0	0	0	0	2,05
109	1,6	0,15	0,2	0	0	0	0	1,95
110	1,6	0,15	0,15	0	0	0	0	1,9
111	0,7	0,1	0,1	0	0	0	0	0,9
112	0,7	0,1	0,3	0	0	0	0	1,1
113	0,7	0,1	0,15	0	0	0,1	0	1,05
114	0,6	0,1	0,4	0	0	0	0	1,1
115	0,6	0,1	0,25	0	0	0	0	0,95

No.	Construction	Area of Support	Pos	Pos2	Rotation of Const.	Bonus	Bonus 2	Total
116	0,6	0,1	0,2	0	0	0	0	0,9
117	0,7	0,1	0,25	0,05	0	0	0	1,1
118	0,6	0,1	0,35	0	0,4	0	0	1,45
119	0,7	0,3	0,1	0	0	0	0	1,1
120	0,7	0,3	0,45	0	0	0	0	1,45
121	1,4	0,3	0,1	0,2	0	0	0	2
122	1,1	0,3	0,1	0,2	0	0,05	0	1,75
123	0,8	0,1	0,1	0,2	0	0,05	0,2	1,45
124	1,05	0,1	0,4	0	0,3	0	0	1,85
125	1,35	0,15	0,3	0	0	0	0	1,8
126	1,2	0,3	0,4	0	0	0	0	1,9
127	1,2	0,1	0,1	0	0	0	0	1,4
128	1,2	0,45	0,3	0,1	0,5	0	0	2,55
129	0,95	0,4	0,55	0,05	0	0,2	0,1	2,25
130	0,9	0,3	0,45+0,4	0	0	0,1	0	2,15
131	0,7	0,1	0,4	0	0	0,1	0	1,3
132	1,2	0,1	0,2	0	0	0	0	1,5
133	1,2	0,1	0,55	0	0	0	0	1,85
134	1,2	0,1	0,2	0	0	0	0	1,5
135	1,4	0,1	0,2	0	0	0	0	1,7
136	1,05	0,1	0,35	0	0	0	0	1,5
137	1,05	0,1	0,4	0	0	0	0	1,55
138	1,05	0,1	0,4	0	0,35	0	0	1,9
139	1,35	0,15	0,2	0	0,3	0	0	2
140	1,35	0,15	0,2	0,05	0	0	0	1,75
141	1,35	0,15	0,2	0,1	0	0	0	1,8
142	1,35	0,3	0,2	0,15	0,3	0	0	2,3
143	0,95	1,05	0,15	0	0	0	0	2,15
144	1,05	1,05	0,15	0	0	0	0	2,25



No.	Construction	Area of Support	Pos	Pos2	Rotation of Const.	Bonus	Bonus 2	Total
145	0,9	0,3	0,2	0	0	0,05	0	1,45
146	1,05	0,95	0,1	0,05	0	0,05	0	2,2
147	1,05	0,2	0,55	0,2	0	0,2	0	2,2
148	1,35	0,7	0,1	0	0,5	0	0	2,65
149	1,35	0,15	0,05	0	0,3	0	0	1,85
150	1,35	0,15	0,05	0	0,5	0	0	2,05
151	0,6	0,1	0,05	0	0	0	0	0,75
152	0,7	0,1	0,1	0,1	0	0	0	1
153	0,7	0,1	0,3	0	0	0	0	1,1
154	1,05	1,05	0,25	0	0	0	0	2,35
155	1,05	0,2	0,4	0,05	0,2	0	0	1,9
156	1,05	0,2	0,1	0,05	0,3	0	0	1,7
157	1,4	0,2	0,45	0	0	0	0	2,05
158	0,85	0,25	0,3	0	0	0	0	1,4
159	0,7	0,1	0,2	0,05	0	0,1	0	1,15
160	0,8	0,1	0,3	0,2	0	0,05	0	1,45
161	1,05	0,1	0,5	0,1	0,2	0	0	1,95
162	0,7	0,1	0,1	0	0	0,05	0	0,95
163	1,35	0,7	0,1	0,1	0	0	0	2,25
164	0,6	0,1	0,3	0	0	0	0	1
165	0,95	0,1	0,3	0	0	0	0	1,35
166	1,05	0,1	0,2	0	0	0	0	1,35
167	1,05	0,35	0,2	0	0	0	0	1,6
168	1,35	0,3	0,45	0,1	0	0,05	0	2,25
169	1,05	0,3	0,3	0,2	0	0,05	0	1,9
170	1,05	0,1	0,25	0,05	0	0	0	1,45
171	1,35	0,2	0,2	0	0,5	0	0	2,25
172	1,05	0,1	0,25	0	0,3	0	0	1,7
173	0,4	0,1	0,25	0,05	0	0,05	0	0,85

No.	Construction	Area of Support	Pos	Pos2	Rotation of Const.	Bonus	Bonus 2	Total
174	1,2	0,1	0,45	0,05	0	0,05	0	1,85
175	1,35	0,3	0,4	0,1	0,3	0,05	0	2,5
176	0,6	0,1	0,3	0	0	0	0	1
177	1,35	0,15	0,05	0	0	0	0	1,55
178	0,7	0,1	0,2	0	0	0,1	0	1,1
179	0,4	0,1	0,45	0	0	0	0	0,95
180	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0	0	0,7
181	1,1	0,1	0,3	0,1	0	0	0	1,6
182	1,05	0,15	0,15	0,1	0	0,3	0	1,75
183	1,2	0,55	0,1	0	0	0	0	1,85
184	0,7	0,3	0,3	0	0	0	0	1,3
185	1,25	0,1	0,25	0,05	0	0	0	1,65
186	1,25	0,1	0,2	0	0	0	0	1,55
187	1,35	0,45	0,45	0	0	0	0	2,25



GROUP P								
No.	Construction	Area of Support	Pos	Pos2	Rotation of Const.	Bonus	Bonus 2	Total
1	1,1	0,05	0,05	0	0	0	0	1,2
2	1,1	0,05	0,05	0	0,1	0	0	1,3
3	1,1	0,1	0,1	0	0	0	0	1,3
4	1,1	0,1	0,1	0	0,4	0	0	1,7
5	1,1	0,1	0,55	0	0	0	0	1,75
6	1,15	0,2	0,1	0	0	0	0	1,45
7	1,15	0,2	0,3	0	0	0	0	1,65
8	1,1	0,1	0,3	0,2	0	0	0	1,7
9	1,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,05	0	1,85
10	1,1	0,2	0,4	0,2	0	0,05	0,05	2
11	1,15	0,1	0,1	0	0	0	0	1,35
12	1,15	0,2	0,15	0	0	0	0	1,5
13	1,15	0,1	0,1	0	0	0	0	1,35
14	1,3	0,3	0,55	0	0	0	0	2,15
15	1,3	0,2	0,1	0	0	0	0	1,6
16	1,3	0,3	0,1	0	0	0	0	1,7
17	1,3	0,3	0,25	0,1	0	0,3	0	2,25
18	1,3	0,2	0,3	0	0	0	0	1,8
19	1,3	0,4	0,3	0	0	0	0	2
20	1,4	0,4	0,2	0	0	0	0	2
21	1,4	0,3	0,3	0	0	0	0	2
22	1,4	0,3	0,3	0,2	0,3	0	0	2,5
23	1,2	0,2	0,3	0,2	0	0	0	1,9
24	1,2	0,2	0,3	0,1	0	0,2	0	2
25	1,1	0,1	0,35	0	0	0	0	1,55
26	1,2	0,2	0,45+0,4	0	0	0,1	0	2,35
27	0,6	0,1	0,55	0	0	0,2	0,05	1,5
28	0,6	0,1	0,45	0	0	0,2	0	1,35



No.	Construction	Area of Support	Pos	Pos2	Rotation of Const.	Bonus	Bonus 2	Total
29	1	0,05	0,1	0	0	0,2	0,05	1,4
30	0,9	0,1	0,45	0	0	0,2	0	1,65
31	1,1	0,2	0,3	0	0	0	0	1,6
32	1,45	0,3	0,55	0	0	0	0	2,3
33	1,7	0,1	0,25	0	0	0	0	2,05
34	1	0,2	0,1	0	0	0,05	0	1,35
35	1,3	0,3	0,45	0	0		0	2,05
36	1,1	0,3	0,65	0	0	0	0	2,05
37	1,1	0,1	0,55	0	0	0	0	1,75
38	1,15	0,1	0,15	0	0	0	0	1,4
39	1,2	0,2	0,3	0	0	0	0	1,7
40	1,15	0,2	0,15	0	0	0	0	1,5
41	1,1	0,1	0,3	0,2	0	0,05	0	1,75
42	0,8	0,05	0,1	0	0	0,05	0	1
43	1,1	0,1	0,1	0,05	0	0,2	0	1,55
44	1,15	0,2	0,45	0,2	0	0,05	0,05	2,1
45	1,15	0,2	0,3	0,1	0	0,3	0,2	2,25
46	1,4	0,4	0,45	0	0	0	0	2,25
47	1,15	0,3	0,35	0	0	0	0	1,8
48	0,85	0,1	0,55	0	0	0	0	1,5
49	0,85	0,05	0,05	0	0	0	0	0,95
50	1,3	0,4	0,3	0,15	0,3	0	0	2,45
51	1,1	0,1	0,55	0,1	0	0,05	0	1,9
52	1,1	0,1	0,1	0,1	0	0,05	0	1,45
53	1,4	0,4	0,3	0,1	0	0,05	0	2,25
54	1,3	0,4	0,3	0,2	0	0,05	0,05	2,3
55	1,4	0,3	0,1	0,1	0	0,05	0	1,95
56	0,5	0,1	0,3	0	0	0	0	0,9
57	1,1	0,1	0,4	0,15	0	0	0	1,75

No.	Construction	Area of Support	Pos	Pos2	Rotation of Const.	Bonus	Bonus 2	Total
58	1	0,2	0,1	0	0	0,05	0,05	1,4
59	0,6	0,1	0,3	0,2	0	0,05	0	1,25
60	0,6	0,1	0,3	0,2	0,15	0,05	0	1,4
61	1,15	0,3	0,45	0	0	0	0	1,9
62	1,2	0,25	0,25	0	0	0	0	1,7
63	1	0,05	0,1	0	0	0,2	0	1,35
64	0,3	0,2	0,45	0	0	0,05	0	1
65	0,6	0,1	0,3	0	0	0	0	1
66	0,5	0,1	0,45	0	0	0,05	0	1,1
67	0,9	0,1	0,55	0	0	0,05	0,05	1,65
68	1,15	0,2	0,55	0	0	0	0	1,9
69	1,4	0,3	0,25	0	0	0	0	1,95
70	1,2	0,15	0,1	0	0	0	0	1,45
71	1,2	0,05	0,05	0	0	0	0	1,3
72	0,6	0,3	0,1	0	0	0	0	1
73	1	0,1	0,45	0	0	0	0	1,55
74	1	0,1	0,55	0	0	0	0	1,65
75	1,3	0,1	0,1	0	0	0	0	1,5
76	0,6	0,05	0,05	0	0	0	0	0,7
77	1,3	0,3	0,45	0	0	0	0	2,05
78	1,1	0,1	0,45	0	0	0	0	1,65
79	1,1	0,05	0,1	0	0	0	0	1,25
80	1,7	0,1	0,1	0	0	0	0	1,9
81	1,45	0,1	0,1	0	0	0	0	1,65
82	1,3	0,1	0,1	0	0	0,2	0	1,7



GROUP C									
No.	Construction	Direction	Pos	Pos2	Rot of Const.	Som/tw	Bonus	Bonus 2	Total
1	1,25	0,05	0,05	0,1	0	0,1	0	0	1,55
2	1,25	0,2	0,05	0,1	0	0,1	0	0	1,7
3	1,75	0,05	0,1	0	0	0,1		0	2
4	1,35	0,05	0,05	0,1	0	0,025	0,2	0	1,775
5	1,6	0,05	0,05	0,1	0	0,025	0,3	0	2,125
6	0,7	0,1	0,2	0,1	0	0,3	0,1	0,05	1,55
7	1,25	0,05	0,3	0,1	0	0,1	0	0	1,8
8	0,7	0,05	0,05	0,1	0	0,1	0	0	1
9	1,4	0,2	0,05	0,1	0	0,1	0,2	0	2,05
10	1,8	0,05	0,05	0,1	0	0,1	0	0	2,1
11	1,55	0,05	0,2	0	0,3	0	0	0	2,1
12	1,65	0,15	0,1	0	0	0,25	0	0	2,15
13	1,55	0,05	0,05	0,15	0	0,1	0	0	1,9
14	1,65	0,05	0,2	0,1	0	0	0	0	2
15	1,65	0,2	0,05	0,1	0	0,05	0	0,1	2,15
16	1,65	0,05	0,05	0,1	0	0,1	0	0	1,95
17	1,65	0,15	0,1	0,1	0	0,3	0	0	2,3
18	1,65	0,05	0,1	0	0	0	0,1	0	1,9
19	1,65	0,05	0,2	0,15	0	0	0	0	2,05
20	1,65	0,05	0,3	0	0,2	0	0	0	2,2
21	1,65	0,15	0,3	0	0,2	0,3	0	0	2,6
22	1,65	0,1	0,2	0	0	0,3	0,05	0	2,3

No.	Construction	Direction	Pos	Pos2	Rot of Const.	Som/tw	Bonus	Bonus 2	Total
23	1,75	0,05	0,2	0,1	0	0	0	0	2,1
24	1,75	0,05	0,1	0	0	0,1	0	0	2
25	1,75	0,2	0,05	0,1	0	0,1	0	0	2,2
26	1,15	0,05	0,1	0	0	0,025	0	0	1,325
27	1,3	0,05	0,3	0,1	0	0,025	0,3	0	2,075
28	1,45	0,05	0,45	0,1	0	0,025	0,3	0	2,375
29	1,15	0,05	0,1	0	0	0	0	0	1,3
30	1,85	0,05	0,2	0	0	0	0,3	0	2,4
31	1,75	0,05	0,3	0	0,3	0	0	0	2,4
32	1,55	0,05	0,25	0	0,3	0	0	0	2,15
33	1,7	0,05	0,3	0	0	0	0	0	2,05
34	0,5	0,05	0,3	0	0	0,1	0	0	0,95
35	1,65	0,05	0,1	0	0	0	0	0	1,8
36	1,65	0,05	0,1	0	0,2	0	0	0	2
37	1,65	0,05	0,1	0	0	0	0	0	1,8
38	1,6	0,05	0,05	0	0	0	0,2	0	1,9
39	2	0,05	0,2	0	0	0	0,3	0	2,55
40	1,45	0,05	0,1	0	0	0	0,3	0	1,9
41	1,75	0,1	0,1	0,1	0	0	0,3	0	2,35
42	1,75	0,1	0,2	0,05	0	0	0	0	2,1
43	1,35	0,1	0,3	0,1	0	0,025	0	0	1,875
44	0,95	0,05	0,3	0,1	0	0,025	0,2	0	1,625
45	1,85	0,1	0,1	0,1	0	0,3	0,1	0	2,55



No.	Construction	Direction	Pos	Pos2	Rot of Const.	Som/tw	Bonus	Bonus 2	Total
46	1,05	0,1	0,1	0,1	0	0,3	0,05	0	1,7
47	1,6	0,1	0,1	0,2	0	0,3	0,05	0	2,35
48	1,6	0,1	0,2	0	0	0,3	0,05	0	2,25
49	1,65	0,1	0,1	0	0	0,1	0,05	0	2
50	1,55	0,05	0,25	0	0,2	0	0	0	2,05
51	1,55	0,05	0,1	0	0	0	0,3	0	2
52	1,5	0,05	0,1	0	0	0,1	0	0	1,75
53	1,45	0,05	0,3	0	0	0	0,3	0	2,1
54	0,5	0,05	0,2	0	0	0	0,05	0	0,8
55	1,45	0,05	0,45+0,05	0,1	0	0,1	0	0	2,2
56	1,75	0,05	0,05	0,15	0	0	0	0	2
57	1,75	0,05	0,05	0,15	0	0,1	0	0	2,1
58	1,75	0,05	0,05	0,1	0	0	0	0	1,95
59	1	0,1	0,1	0	0	0	0,1	0	1,3
60	1,75	0,05	0,05	0,2	0	0	0	0	2,05
61	1,65	0,05	0,3	0,15	0	0	0,2	0	2,35
62	1,15	0,05	0,1	0,15	0	0	0	0	1,45
63	0,5	0,1	0,2	0	0	0,3	0	0	1,1
64	0,5	0,1	0,2	0,1	0	0,3	0	0	1,2
65	0,5	0,1	0,1	0	0	0,3	0	0	1
66	1,1	0,2	0,05	0,1	0	0,1	0	0	1,55
67	1,2	0,2	0,05	0,1	0	0,1	0	0	1,65
68	0,8	0,1	0,15	0	0	0,3	0	0	1,35
69	1,15	0,15	0,1	0,1	0	0,3	0	0	1,8

12. KEYS FOR CODE SYSTEM:

For designation of the acrobatic movement's components - abbreviation and symbols are used. Before and after acrobatic movement's component "code" hyphen "-" is used.

Additional symbols:

- / stands between Position 1 and Position 2
- + - in Group C between Positions describes that first code (for example: a1) belongs to first featured-swimmer, then goes "+" and then code (for example: f1) that belongs to position of the second featured-swimmer.

In Construction, listed symbols mean:

- ' «spotter»
- > onto
- >> passing through
- (2) two featured-swimmers
- ~ fly above formation
- H head-down
- p after H, means pike position of support-swimmer
- c after H, means crane position of support-swimmer
- t after H, means tuck position of support-swimmer
- h head
- u under
- Pb₃ Platform from 3 swimmer's backs


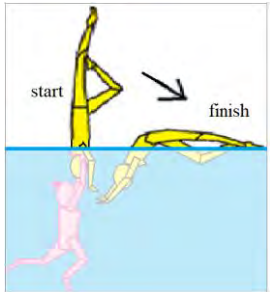
For Pair Acrobatics:

- L lift
- J jump
- W throw
- f flexibility
- > travelling
- » crashing
- ! head-down
- r0,5 rotation 180
- r1 rotation 360
- s0,5 half somersault
- s1 full somersault
- SL Sustained Lift
- d dive
- F Forwards
- B Backwards
- S Sideways

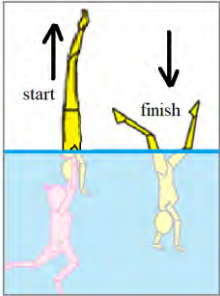
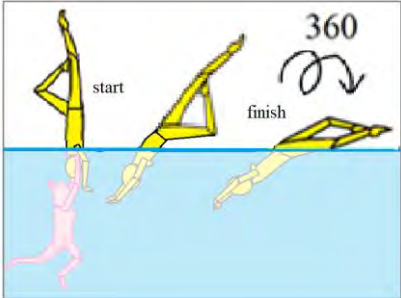
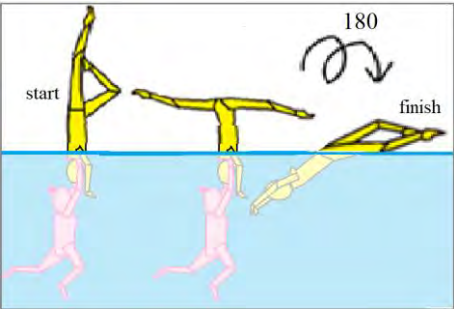
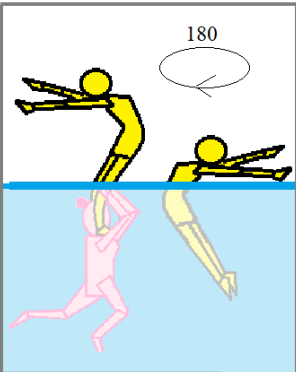
13. PAIR ACROBATICS (For Duet/Mixed Duet only)

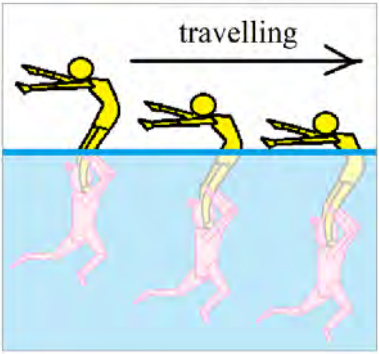
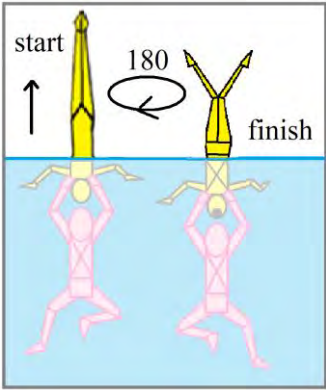

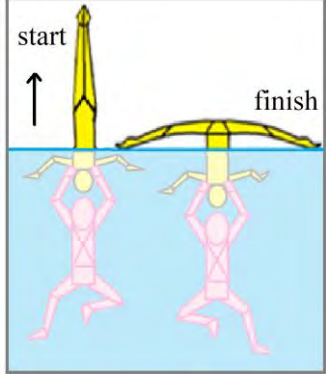
General Principles:

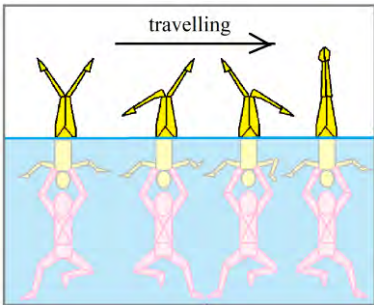
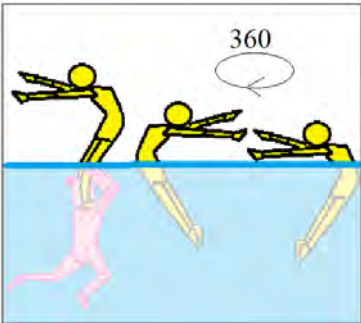
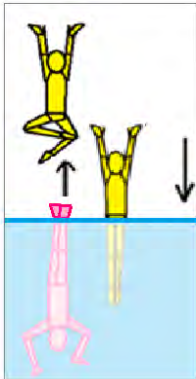
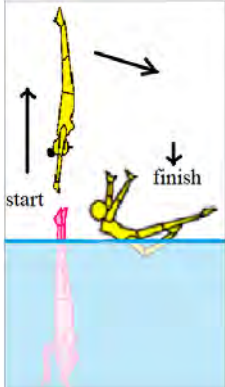
1. A pair acrobatic movement is only considered as a lift or a throw if the “bottom” (base) swimmer is underwater and lifts/throws the featured-swimmer up in the air (away from surface). The base swimmer can lift/throw featured-swimmer by holding/pushing their legs or shoulders.
2. Rotation around self (turn, twist) can be performed in any direction.
3. Way of connecting between bottom and upper swimmer is optional and is not judged.
4. Pair Acro values should not be compared to Team Acro values. Their value is in direct relation to the duet/mixed duet events.
5. **Base Mark** for all types of Pair Acrobatics will be **0,10**.

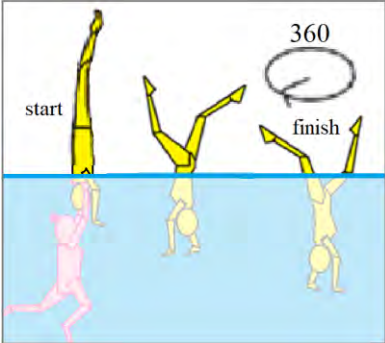
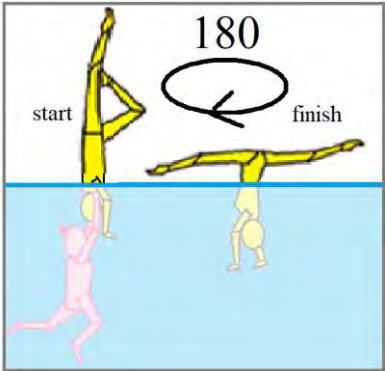
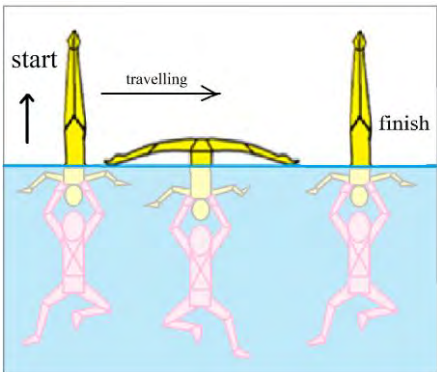
Level	Name	Diagram	Description	Value
Level 1	Lift head-up with crashing L»		One swimmer remains under the water and lifts another swimmer who performs actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer “crashes” (falling) on the surface. <u>Crashing</u> - means that after the main phase of the lift the upper (visible) swimmer does not submerge, but instead falls on the water’s surface.	0,10
Level 1	Lift legs-up with crashing L!»		One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position head-down) who performs actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer “crashes” (falling) on the water’s surface.	0,20

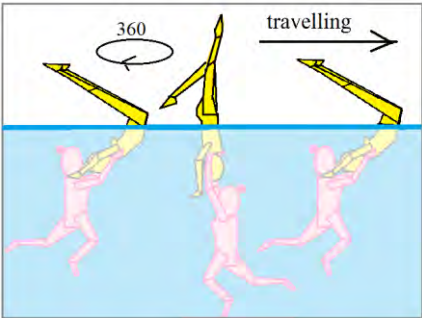
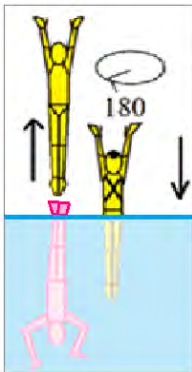
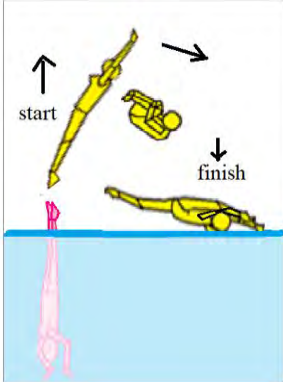
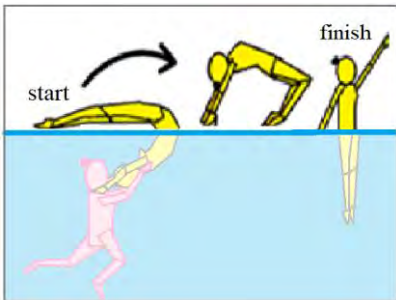
<p>Level 2</p>	<p>Lift head-up L</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer who performs actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer releases support the upper swimmer submerges under the surface of the water.</p>	<p>0,40</p>
<p>Level 2</p>	<p>Lift head-up with flexibility and crashing Lf»</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer, who demonstrates flexibility position/s (split variations, ring, etc.) above the water at maximum height. When the bottom swimmer releases support the upper swimmer submerges under the water.</p>	<p>0,40</p>
<p>Level 2</p>	<p>Lift legs-up with flexibility and crashing L!f»</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down), who demonstrates flexibility position/s (split variations etc.) above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer “crashes” (falling) on the water’s surface.</p>	<p>0,40</p>
<p>Level 2</p>	<p>Lift legs-up with crashing and rotation 180° L!r0,5»</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down), above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer simultaneously “crashes” (falls) on the water’s surface while rotating 180° around self.</p> <p><i>Note: the rotation may also occur during the “maximum height” phase or while ascending.</i></p>	<p>0,60</p>

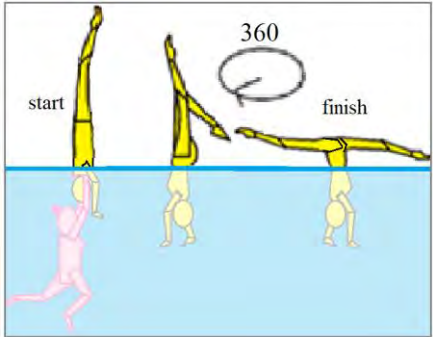
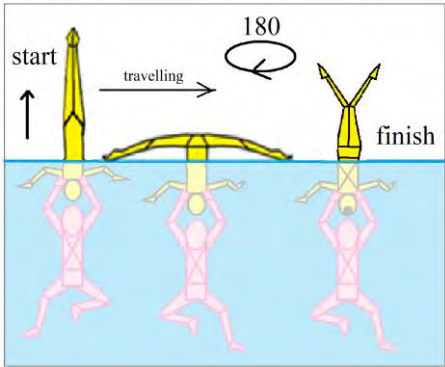
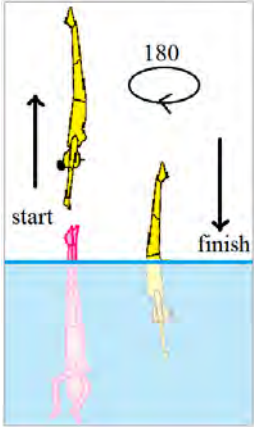
<p>Level 2</p>	<p>Lift legs-up L!</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down) who performs some actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.</p>	<p>0,60</p>
<p>Level 3</p>	<p>Lift legs-up with crashing and rotation 360° L!r1»</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down) above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer simultaneously “crashes” (falls) on the water’s surface while rotating 360° around self. <i>Note: the rotation may also occur during the “maximum height” phase or while ascending.</i></p>	<p>0,60</p>
<p>Level 3</p>	<p>Lift legs-up with crashing, flexibility and rotation 180° (turn) L!fr0,5»</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down) who demonstrates flexibility position/s (split variations etc.) above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer simultaneously “crashes” (falls) on the water’s surface while rotating 180° around self. <i>Note: the rotation may also occur during the “maximum height” phase or while ascending.</i></p>	<p>0,60</p>
<p>Level 3</p>	<p>Lift head-up with 180° rotation Lr0,5</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer who performs actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer releases support the upper swimmer simultaneously submerges under the water while rotating 180°. <i>Note: the rotation may occur during the “maximum height” phase or while ascending.</i></p>	<p>0,60</p>

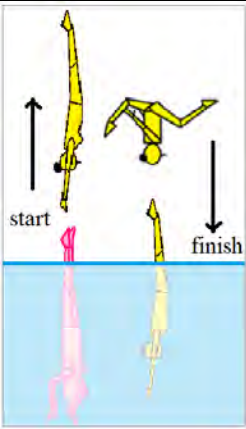
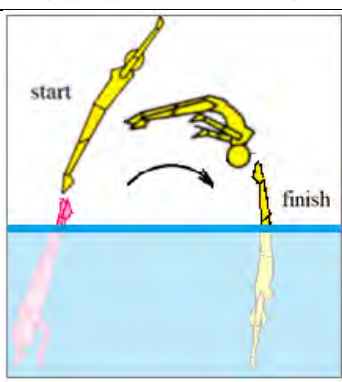
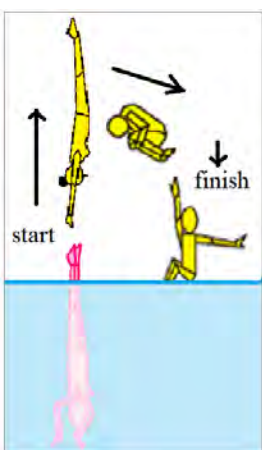
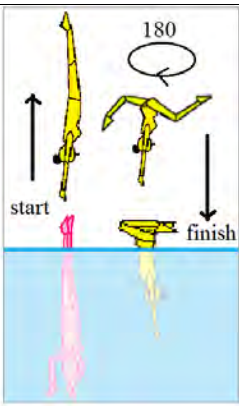
<p>Level 3</p>	<p>Sustained lift head-up with travelling</p> <p>SL></p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer holding for 3 seconds or more while travelling. The upper swimmer performs some actions above the water at maximum height and when the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.</p>	<p>0,80</p>
<p>Level 4</p>	<p>Lift legs-up with 180° rotation</p> <p>L!r0,5</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down) who performs actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support (or helps to rotate) the upper swimmer submerges with a simultaneous rotation of 180°.</p> <p><i>Note: the rotation may also occur during the “maximum height” phase or while ascending.</i></p>	<p>0,80</p>
<p>Level 4</p>	<p>Lift head-up with flexibility and rotation 180°</p> <p>Lfr0,5</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer who demonstrates flexibility position/s (split variations, ring etc.) above the water at maximum height. When the bottom swimmer releases support (or helps to rotate) the upper swimmer submerges under the water with a simultaneous rotation of 180°.</p> <p><i>Note: the rotation may also occur during the “maximum height” phase or while ascending.</i></p>	<p>0,80</p>
<p>Level 4</p>	<p>Lift legs-up with flexibility</p> <p>L!f</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down) who demonstrates flexibility position/s (split variations etc.) above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.</p>	<p>0,80</p>

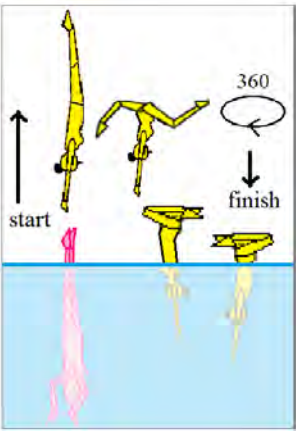
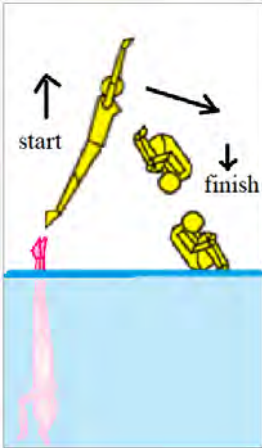
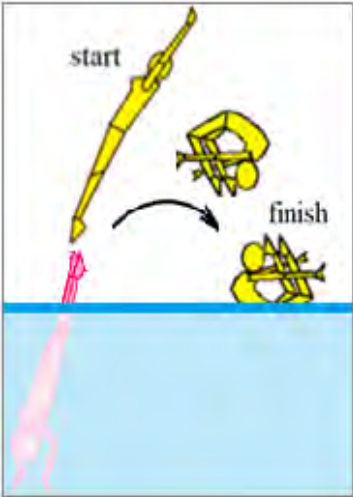
<p>Level 4</p>	<p>Sustained lift legs-up with travelling</p> <p>SL!></p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down) and sustains the lift for 3 seconds or more while travelling. The upper swimmer performs some actions above the water at maximum height and when the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.</p>	<p>0,80</p>
<p>Level 4</p>	<p>Lift head-up with rotation 360°</p> <p>Lr1</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer, who performs actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer releases support the upper swimmer simultaneously submerges under the water while rotating 360°.</p> <p><i>Note: the rotation may also occur during the "maximum height" phase or while ascending.</i></p>	<p>0,80</p>
<p>Level 4</p>	<p>Jump head-up</p> <p>J</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. This upper (visible) swimmer performs some actions in the air before entering the water.</p>	<p>0,80</p>
<p>Level 4</p>	<p>Throw legs-up with crashing</p> <p>W!></p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. This upper (visible) swimmer starts their action feet-first and after demonstrating maximum height falls (crashing) on the surface.</p>	<p>0,80</p>

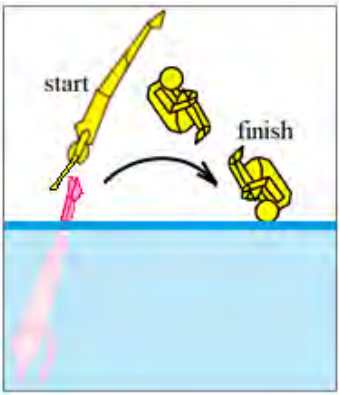
<p>Level 5</p>	<p>Lift legs-up with rotation 360°</p> <p>L!r1</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down), who performs some actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer simultaneously submerges under the water while rotating 360°.</p> <p><i>Note: the rotation may also occur during the “maximum height” phase or while ascending.</i></p>	<p>1,0</p>
<p>Level 5</p>	<p>Lift legs-up with flexibility and rotation 180°</p> <p>L!fr0,5</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down), who demonstrates flexibility position/s (split variations etc.) above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases the upper swimmer simultaneously submerges under the water while rotating 180°.</p> <p><i>Note: the rotation may also occur during the “maximum height” phase or while ascending.</i></p>	<p>1,0</p>
<p>Level 5</p>	<p>Sustained lift legs-up with flexibility and travelling</p> <p>SL!f></p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down), sustaining the lift for 3 seconds or more while travelling.</p> <p>The upper swimmer demonstrates flexibility position/s above the water at maximum height and when bottom swimmer pushes and releases, the upper swimmer submerges under the water.</p>	<p>1,0</p>

<p>Level 5</p>	<p>Sustained lift legs-up with travelling and rotation of 180°-360°</p> <p>SL!r0,5> or SL!r1></p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down), holding for 3 seconds or more while traveling.</p> <p>The upper swimmer performs some actions while rotating 180°-360° above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases the upper swimmer submerges.</p> <p><i>Note: the rotation may also occur while ascending.</i></p>	<p>1,0</p>
<p>Level 5</p>	<p>Jump head-up with 180° rotation</p> <p>Jr0,5</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) the upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer performs some actions in the air with a 180° rotation, before entering the water.</p> <p><i>Note: rotation may also occur while the upper-swimmer submerges.</i></p>	<p>1,0</p>
<p>Level 5</p>	<p>Jump head-up with flexibility</p> <p>Jf</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) the upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer demonstrates flexibility position/s (such as split etc.) in the air before entering the water or falling (crashing).</p>	<p>1,0</p>
<p>Level 5</p>	<p>Legs-up throw-dive</p> <p>T!d</p>		<p>From a Pike Position the upper swimmer is pushed/thrown by the bottom swimmer (disconnects/becomes airborne). The upper swimmer's legs are lifted in an arc over the surface of the water to meet the surface of the water again. The upper swimmer enters the water feet-first and lifting their upper body to a vertical position before submerging.</p>	<p>1,0</p>

<p>Level 6</p>	<p>Lift legs-up with flexibility and rotation 360°</p> <p>L!fr1</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down). The upper swimmer demonstrates flexibility position/s above the water at maximum height with 180°-360° rotation. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.</p> <p><i>Note: rotation may occur while the upper-swimmer submerges or while ascending.</i></p>	<p>1,20</p>
<p>Level 6</p>	<p>Sustained lift legs-up with flexibility, travelling and rotation 180°-360°</p> <p>SL!fr0,5> or SL!fr1></p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down), sustaining the lift for 3 seconds or more while travelling. The upper swimmer demonstrates flexibility position/s above the water at maximum height with 180°-360° rotation. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.</p> <p><i>Note: rotation may occur while the upper-swimmer submerges or while ascending.</i></p>	<p>1,20</p>
<p>Level 6</p>	<p>Throw legs-up with 180° rotation</p> <p>W!r0,5</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) the upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer starts their action feet-first and after demonstrating maximum height submerges with a simultaneous rotation of 180°.</p> <p><i>Note: rotation may also occur during "pushing"/ascending phase.</i></p>	<p>1,20</p>

<p>Level 6</p>	<p>Throw legs-up with flexibility</p> <p>W!f</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) the upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer starts their action feet-first and demonstrates flexibility position/s during maximum height and then submerges.</p>	<p>1,20</p>
<p>Level 6</p>	<p>Jump-Dive</p> <p>Jd</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) the upper (visible) swimmer who becomes airborne. This upper (visible) swimmer demonstrates an arc over the surface before entering the water in a head-first vertical position.</p>	<p>1,20</p>
<p>Level 7</p>	<p>Throw legs-up with 180° somersault</p> <p>W!s0,5</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) the upper (visible) swimmer who becomes airborne. This upper (visible) swimmer starts their action feet-first and by lifting their body and tucking, performs 0.5 (half) somersault (180° rotation) in the air before entering the water.</p> <p><i>Note: the body of the upper (visible) swimmer should be fully out of the water (above the surface) before entering the water.</i></p>	<p>1,40</p>
<p>Level 7</p>	<p>Thow legs-up with flexibility and rotation 180°</p> <p>W!fr0,5</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer starts their action feet-first and demonstrates flexibility position/s during maximum height. The upper (visible) swimmer then submerges while simultaneously rotating 180°.</p>	<p>1,40</p>



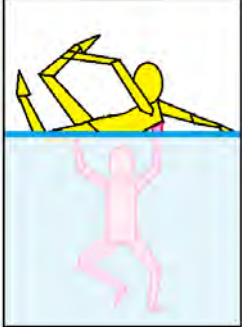
<p>Level 8</p>	<p>Throw- legs up with flexibility and rotation 360°</p> <p>W!fr1</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer starts their action feet-first and demonstrating flexibility position/s during maximum height. The upper (visible) swimmer then submerges while simultaneously rotating 360° degrees.</p>	<p>1,60</p>
<p>Level 8</p>	<p>Jump head-up with 1 somersault forwards</p> <p>Js1F</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer performs 1 forwards somersault in the air before entering the water.</p>	<p>2,0</p>
<p>Level 8</p>	<p>Jump head-up with 1 somersault backwards and flexibility</p> <p>Jfs1B</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer performs 1 backwards somersault in the air demonstrating flexibility of their body (ring position and variations) before entering the water.</p>	<p>2,0</p>

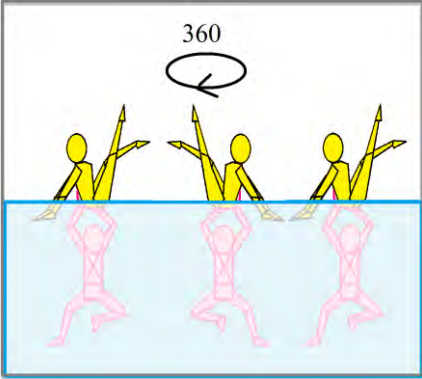
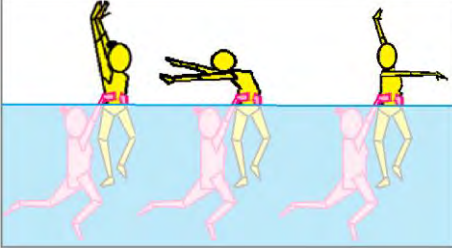
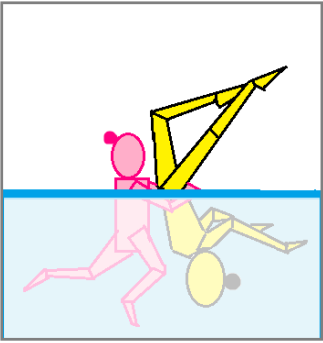
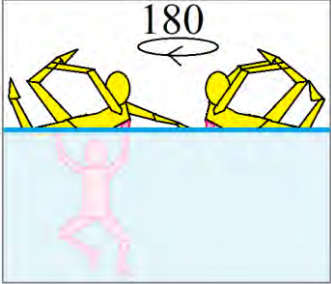
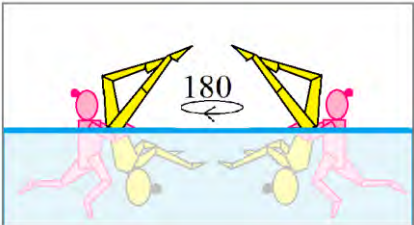
<p>Level 9</p>	<p>Throw legs-up with 1 somersault forwards</p> <p>W!s1F</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. This upper (visible) swimmer starts their action feet-first and by lifting their body performs 1 somersault forwards in the air before entering the water.</p> <p><i>Note: the somersault is usually performed in a tuck position.</i></p>	<p>2,2</p>
---------------------------	---	---	--	-------------------

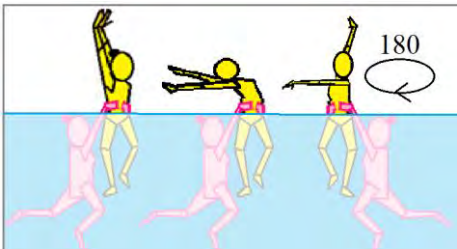
14. PAIR ASSISTED ACTIONS

THIS IS A LIST OF PAIR ASSISTED ACTIONS (FOR YOUR INFORMATION) THAT ARE NOT CONSIDERED AS A PAIR ACROBATIC MOVEMENTS. THESE ARE CONSIDERED IN TRANSITIONS (ARTISTIC IMPRESSION) IN DUETS OR TEAMS.

In Pair assisted actions the bottom (base) swimmer may remain under the surface of the water or on the surface, but the featured-swimmer always remains on the surface (not lifted up). Also “boost-type” assisted movements are considered as pair assisted actions.

Level	Name	Diagram	Description
Level 1	Pair assisted action “boost type”		One swimmer remains under the water and lifts another swimmer who performs actions above the surface of the water. This action should demonstrate a boost of a “visible” swimmer maximum height (crotch level) with assistance of the “underwater” swimmer.
Level 1	Pair assisted action on the “surface” (float)		One swimmer remains under the water and holds another swimmer who remains on the surface and performs actions.
Level 1	Pair assisted action on the “surface” (float) with flexibility		One swimmer remains under the water and holds another swimmer who remains on the surface and performs movements with a range of flexibility (such as: Split, Ariana, Ring etc.)

<p>Level 2</p>	<p>Pair assisted action "surface" with rotation 180°-360°</p>		<p>One swimmer remains under the water and holds and rotates another swimmer (upper visible swimmer) 180°-360° who remains on the surface of the water.</p>
<p>Level 2</p>	<p>Sustained assisted action head-up</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer who performs actions above the surface of the water sustained for 3 seconds or more.</p>
<p>Level 2</p>	<p>Sustained assisted action legs-up</p>		<p>One swimmer holds another swimmer whose position is head-down and sustained for 3 seconds or more.</p>
<p>Level 2</p>	<p>Pair assisted action "surface" with flexibility and rotation 180°-360°</p>		<p>One swimmer remains under the water and holds and rotates another swimmer (upper visible swimmer) 180°-360° who remains at the surface and performs movements with a range of flexibility (such as: split, Ariana, ring etc.).</p>
<p>Level 3</p>	<p>Sustained assisted action legs-up with rotation 180°-360°</p>		<p>One swimmer holds another swimmer, whose position is head-down for 3 seconds or more with a simultaneous rotation of 180°-360°.</p> <p><i>Note: both swimmers rotate in connection one with another.</i></p>

<p>Level 4</p>	<p>Sustained assisted action head-up with travelling and rotation 180°-360°</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer holding for 3 seconds or more while travelling. The upper swimmer performs some actions above the water at maximum height with a rotation of 180°. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.</p> <p><i>Note: the rotation must happen during “maximum height” phase.</i></p>
---------------------------	---	---	--

MOVIMENTI ACROBATICI a COPPIE (solo per duo e duo misto).

Principi generali:

1. Un movimento acrobatico a coppie è considerato come un sollevamento o lancio solo se l'atleta che spinge "dal basso" (base) è sott'acqua e solleva o lancia in aria la compagna/o, lontano dalla superficie. L'atleta che fa da base può sollevare/lanciare la compagna/o spingendolo sia dalle gambe che dalle spalle.
2. La rotazione su se stessa (giro, torsione, avvitemento) può essere eseguita in qualsiasi direzione.
3. Il modo di collegamento tra l'atleta che spinge e quello sollevato è facoltativo e non viene giudicato.
4. I valori dei Movimenti Acrobatici a Coppie non devono essere confrontati con i valori dei Movimenti Acrobatici di Squadra. Il loro valore è in relazione diretta con gli eventi di Duo e Duo Misto.
5. Il **Base Mark** per tutti i tipi di Movimenti Acrobatici a Coppie sarà **0,10**.

Livello 1

Sollevamento in direzione della testa con caduta (Crash)

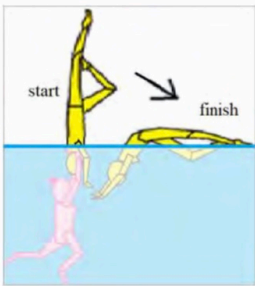
Un' atleta rimane sott'acqua e spinge sollevando la compagna/o in direzione della testa, che esegue movimenti al di sopra della superficie dell'acqua, alla massima altezza. Quando l'atleta di base, dopo aver spinto diminuisce il supporto, l'atleta sollevato cade (crash) sulla superficie dell'acqua.

Crash-> vuol dire che dopo la fase principale del sollevamento l'atleta sollevato (visibile) non si immerge, ma cade sulla superficie dell'acqua.

Level 1	Lift head- up with crashing L»		One swimmer remains under the water and lifts another swimmer who performs actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer "crashes" (falling) on the surface. <u>Crashing</u> - means that after the main phase of the lift the upper (visible) swimmer does not submerge, but instead falls on the water's surface.	0,10
------------	---	--	---	------

Sollevamento in Verticale (direzione piedi) con caduta (Crash)

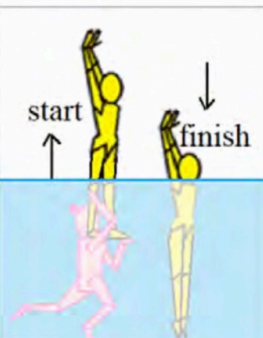
Un' atleta rimane sott'acqua e spinge, sollevando una compagna/o in Verticale, che esegue movimenti al di sopra della superficie dell'acqua, alla massima altezza (in posizione verticale atteggiamento rovesciato). Quando l'atleta di base, dopo aver spinto diminuisce il supporto, l'atleta sollevato cade (crash) sulla superficie dell'acqua.

Level 1	Lift legs-up with crashing L!»		One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position head-down) who performs actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer "crashes" (falling) on the water's surface.	0,20
----------------	--	---	--	-------------

Livello 2


Sollevamento in direzione della testa

Un' atleta rimane sott'acqua e spinge sollevando la compagna/o in direzione della testa, che esegue movimenti al di sopra della superficie dell'acqua, alla massima altezza. Quando l'atleta di base, dopo aver spinto diminuisce il supporto, l'atleta sollevato si immerge sotto la superficie dell'acqua.

Level 2	Lift head-up L		One swimmer remains under the water and lifts another swimmer who performs actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer releases support the upper swimmer submerges under the surface of the water.	0,40
----------------	--------------------------	---	--	-------------

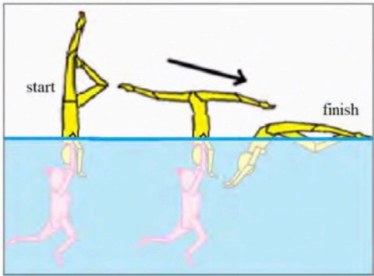
Sollevamento in direzione della testa con flessibilità e caduta

Un' atleta rimane sott'acqua e spinge sollevando la compagna/o in direzione della testa, che esegue posizione/i di flessibilità (variazioni di spaccata, anello, ecc.) al di sopra della superficie dell'acqua, alla massima altezza. Quando l'atleta di base, dopo aver spinto diminuisce il supporto, l'atleta sollevato cade (crash) sulla superficie dell'acqua.

<p>Level 2</p>	<p>Lift head-up with flexibility and crashing</p> <p>Lf»</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer, who demonstrates flexibility position/s (split variations, ring, etc.) above the water at maximum height. When the bottom swimmer releases support the upper swimmer submerges under the water.</p>	<p>0,40</p>
-----------------------	---	--	---	--------------------

Sollevamento in Verticale (direzione piedi) con flessibilità e caduta

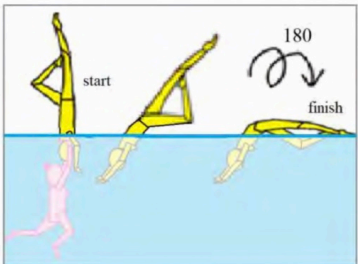
Un' atleta rimane sott'acqua e spinge, sollevando la compagna/o in Verticale, che dimostra posizione/i di flessibilità (variazioni di spaccata ecc.) sopra l'acqua, alla massima altezza (in posizione verticale atteggiamento rovesciato). Quando l'atleta di base, dopo aver spinto, diminuisce il supporto, l'atleta sollevato cade (crash) sulla superficie dell'acqua.

<p>Level 2</p>	<p>Lift legs-up with flexibility and crashing</p> <p>L!f»</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down), who demonstrates flexibility position/s (split variations etc.) above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer "crashes" (falling) on the water's surface.</p>	<p>0,40</p>
-----------------------	--	--	--	--------------------

Sollevamento in Verticale (direzione piedi) con caduta e rotazione di 180°

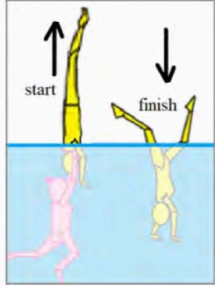
Un' atleta rimane sott'acqua e spinge, sollevando una compagna/o in Verticale, che esegue movimenti al di sopra della superficie dell'acqua, alla massima altezza (in posizione verticale atteggiamento rovesciato). Quando l'atleta di base, dopo aver spinto, diminuisce il supporto, l'atleta sollevato cade (crash) sulla superficie dell'acqua mentre ruota su se stesso di 180°.

Nota: la rotazione può avvenire anche durante la fase di salita o mentre l'atleta si trova alla "massima altezza".

<p>Level 2</p>	<p>Lift legs-up with crashing and rotation 180°</p> <p>L!r0,5»</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down), above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer simultaneously "crashes" (falls) on the water's surface while rotating 180° around self.</p> <p><i>Note: the rotation may also occur during the "maximum height" phase or while ascending.</i></p>	<p>0,60</p>
-----------------------	---	---	---	--------------------

Sollevamento in Verticale (direzione piedi)

Un' atleta rimane sott'acqua e spinge, sollevando una compagna/o in Verticale, che esegue movimenti al di della superficie dell'acqua, alla massima altezza (in posizione verticale atteggiamento rovesciato). Quando l'atleta di base, dopo aver spinto, diminuisce il supporto, l'atleta sollevato si immerge.

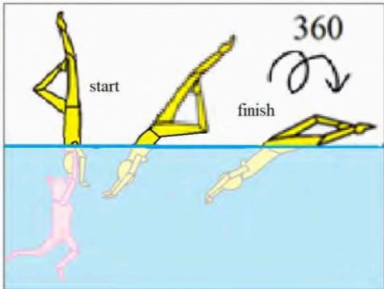
<p>Level 2</p>	<p>Lift legs-up L!</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down) who performs some actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.</p>	<p>0,60</p>
-----------------------	-----------------------------------	---	--	--------------------

Livello 3

Sollevamento in Verticale (direzione piedi) con caduta e rotazione di 360°

Un' atleta rimane sott'acqua e spinge, sollevando una compagna/o in Verticale, che esegue movimenti al di della superficie dell'acqua, alla massima altezza (in posizione verticale atteggiamento rovesciato). Quando l'atleta di base, dopo aver spinto, diminuisce il supporto, l'atleta sollevato cade (crash) sulla superficie dell'acqua mentre ruota su se stesso di 360°.

Nota: la rotazione può avvenire anche durante la fase di salita o mentre l'atleta si trova alla "massima altezza".

<p>Level 3</p>	<p>Lift legs-up with crashing and rotation 360° L!r1»</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down) above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer simultaneously "crashes" (falls) on the water's surface while rotating 360° around self.</p> <p><i>Note: the rotation may also occur during the "maximum height" phase or while ascending.</i></p>	<p>0,60</p>
-----------------------	--	---	--	--------------------

Sollevamento in Verticale (direzione piedi) con flessibilità, rotazione 180° e caduta

No

Un' atleta rimane sott'acqua e spinge sollevando la compagna/o in Verticale, che dimostra posizione/i di flessibilità (variazioni di spaccata ecc.) al di sopra della

superficie dell'acqua, alla massima altezza (in posizione verticale atteggiamento rovesciato). Quando l'atleta di base, dopo aver spinto, diminuisce il supporto, l'atleta sollevato cade (crash) sulla superficie dell'acqua mentre ruota su se stesso di 180°.

Nota: la rotazione può avvenire anche durante la fase di salita o mentre l'atleta si trova alla "massima altezza".

<p>Level 3</p>	<p>Lift legs-up with crashing, flexibility and rotation 180° (turn)</p> <p>Llfr0,5»</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down) who demonstrates flexibility position/s (split variations etc.) above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer simultaneously "crashes" (falls) on the water's surface while rotating 180° around self.</p> <p><i>Note: the rotation may also occur during the "maximum height" phase or while ascending.</i></p>	<p>0,60</p>
-----------------------	--	--	--	--------------------

Sollevamento in direzione della testa con rotazione di 180°

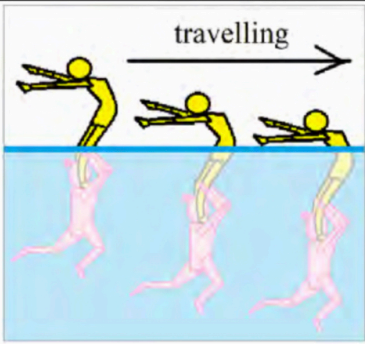
Un' atleta rimane sott'acqua e spinge sollevando la compagna/o in direzione della testa, che esegue movimenti al di sopra della superficie dell'acqua, alla massima altezza. Quando l'atleta di base, dopo aver spinto diminuisce il supporto, l'atleta sollevato si immerge sotto la superficie dell'acqua, mentre ruota di 180°.

Nota: la rotazione può avvenire anche durante la fase di salita o mentre l'atleta si trova alla "massima altezza".

<p>Level 3</p>	<p>Lift head-up with 180° rotation</p> <p>Lr0,5</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer who performs actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer releases support the upper swimmer simultaneously submerges under the water while rotating 180°.</p> <p><i>Note: the rotation may occur during the "maximum height" phase or while ascending.</i></p>	<p>0,60</p>
-----------------------	--	--	--	--------------------

Sollevamento sostenuto in direzione della testa, con spostamento.

Un' atleta rimane sott'acqua e spinge, sollevando una compagna/o in direzione della testa, sostenendolo per 3" secondi o di più mentre esegue uno spostamento. L'atleta che viene spinto, esegue alcune azioni sopra l'acqua alla massima altezza. Quando l'atleta di base, dopo aver spinto diminuisce il supporto, l'atleta sollevato si immerge sotto la superficie dell'acqua.

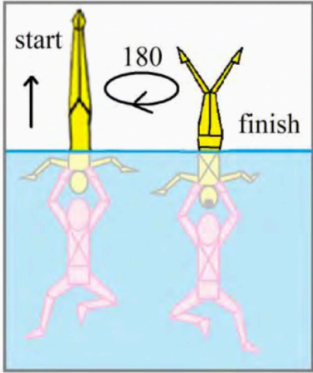
<p>Level 3</p>	<p>Sustained lift head-up with travelling</p> <p>SL></p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer holding for 3 seconds or more while travelling. The upper swimmer performs some actions above the water at maximum height and when the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.</p>	<p>0,80</p>
-----------------------	--	---	---	--------------------

Livello 4

Sollevamento in Verticale (direzione piedi) con rotazione di 180°

Un' atleta rimane sott'acqua e spinge, sollevando una compagna/o in Verticale, che esegue movimenti di gambe al di sopra della superficie dell'acqua, alla massima altezza (in posizione verticale atteggiamento rovesciato). Quando l'atleta di base, dopo aver spinto, diminuisce il supporto, (o aiuta nella rotazione), l'atleta sollevato si immerge mentre esegue una rotazione di 180°.

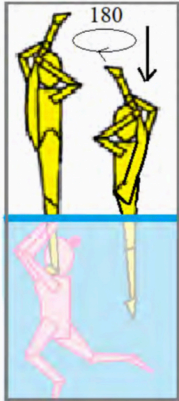
Nota: la rotazione può avvenire anche durante la fase di salita o mentre l'atleta si trova alla "massima altezza".

<p>Level 4</p>	<p>Lift legs-up with 180° rotation</p> <p>Llr0,5</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down) who performs actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support (or helps to rotate) the upper swimmer submerges with a simultaneous rotation of 180°.</p> <p><i>Note: the rotation may also occur during the "maximum height" phase or while ascending.</i></p>	<p>0,80</p>
-----------------------	---	---	---	--------------------

Sollevamento in Verticale (direzione testa) con flessibilità e rotazione di 180°

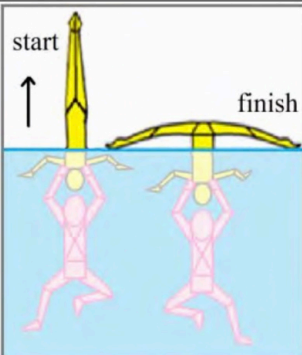
Un' atleta rimane sott'acqua e spinge sollevando la compagna/o in direzione della testa, che esegue posizione/i di flessibilità (variazioni di spaccata, anello, ecc.) al di sopra della superficie dell'acqua, alla massima altezza. Quando l'atleta di base, dopo aver spinto, diminuisce il supporto, l'atleta sollevato si immerge mentre ruota di 180°.

Nota: la rotazione può avvenire anche durante la fase di salita o mentre l'atleta si trova alla "massima altezza".

<p>Level 4</p>	<p>Lift head-up with flexibility and rotation 180°</p> <p>Lfr0,5</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer who demonstrates flexibility position/s (split variations, ring etc.) above the water at maximum height. When the bottom swimmer releases support (or helps to rotate) the upper swimmer submerges under the water with a simultaneous rotation of 180°.</p> <p><i>Note: the rotation may also occur during the "maximum height" phase or while ascending.</i></p>	<p>0,80</p>
-----------------------	---	---	---	--------------------

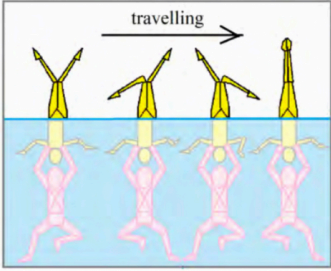
Sollevamento in Verticale (direzione piedi) con flessibilità.

Un' atleta rimane sott'acqua e spinge, sollevando la compagna/o in Verticale, che esegue posizione/i di flessibilità (variazioni di spaccata, anello, ecc.) al di sopra della superficie dell'acqua, alla massima altezza. Quando l'atleta di base, dopo aver spinto diminuisce il supporto, l'atleta sollevato si immerge.

<p>Level 4</p>	<p>Lift legs-up with flexibility</p> <p>L!f</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down) who demonstrates flexibility position/s (split variations etc.) above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.</p>	<p>0,80</p>
-----------------------	--	---	--	--------------------

Sollevamento sostenuto in Verticale (direzione piedi) con spostamento.

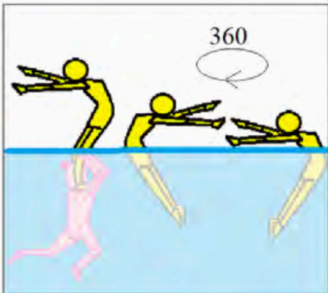
Un' atleta rimane sott'acqua e spinge, sollevando una compagna/o in Verticale, che esegue movimenti di gambe al di sopra della superficie dell'acqua, alla massima altezza (in posizione verticale atteggiamento rovesciato), sostenendolo per 3" secondi o di più, mentre esegue uno spostamento. Quando l'atleta di base, dopo aver spinto, diminuisce il supporto, l'atleta sollevato si immerge.

<p>Level 4</p>	<p>Sustained lift legs-up with travelling</p> <p>SL!></p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down) and sustains the lift for 3 seconds or more while travelling. The upper swimmer performs some actions above the water at maximum height and when the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.</p>	<p>0,80</p>
-----------------------	---	---	---	--------------------

Sollevamento in direzione della testa con rotazione di 360°

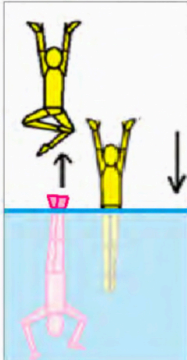
Un' atleta rimane sott'acqua e spinge, sollevando la compagna/o in direzione della testa, che esegue movimenti, al di sopra della superficie dell'acqua, alla massima altezza. Quando l'atleta di base, dopo aver spinto diminuisce il supporto, l'atleta sollevato si immerge sotto la superficie dell'acqua, mentre ruota di 360°.

Nota: la rotazione può avvenire anche durante la fase di salita o mentre l'atleta si trova alla "massima altezza".

<p>Level 4</p>	<p>Lift head-up with rotation 360°</p> <p>Lr1</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer, who performs actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer releases support the upper swimmer simultaneously submerges under the water while rotating 360°.</p> <p><i>Note: the rotation may also occur during the "maximum height" phase or while ascending.</i></p>	<p>0,80</p>
-----------------------	--	---	--	--------------------

Salto in direzione della testa

Da sott'acqua un' atleta spinge e lancia (deve essere evidente il distacco) una compagna/o (visibile) che effettua una fase aerea. L'atleta che salta (visibile) deve uscire in direzione della testa ed eseguire alcune azioni in aria prima di entrare in acqua.

<p>Level 4</p>	<p>Jump head-up</p> <p>J</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. This upper (visible) swimmer performs some actions in the air before entering the water.</p>	<p>0,80</p>
-----------------------	-------------------------------------	---	--	--------------------

Lancio in direzione dei piedi (Posizione Verticale) con caduta sull'acqua.

Da sott'acqua un'atleta spinge e lancia (deve essere evidente il distacco) una compagna/o (visibile) che effettua una fase aerea. L'atleta che viene lanciato inizia la sua azione uscendo dall'acqua in Verticale (in direzione dei piedi) e dopo aver dimostrato la massima altezza, cade sulla superficie dell'acqua.

<p>Level 4</p>	<p>Throw legs-up with crashing</p> <p>W!»</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. This upper (visible) swimmer starts their action feet-first and after demonstrating maximum height falls (crashing) on the surface.</p>	<p>0,80</p>
-----------------------	--	--	---	--------------------

Livello 5

Sollevamento in Verticale (direzione piedi) con rotazione di 360°

Un' atleta rimane sott'acqua e spinge sollevando una compagna/o in Verticale, che esegue movimenti di gambe al di sopra della superficie dell'acqua alla massima altezza (in posizione verticale atteggiamento rovesciato). Quando l'atleta di base, dopo aver spinto, diminuisce il supporto, (o aiuta nella rotazione), l'atleta sollevato si immerge mentre esegue una rotazione di 360°.

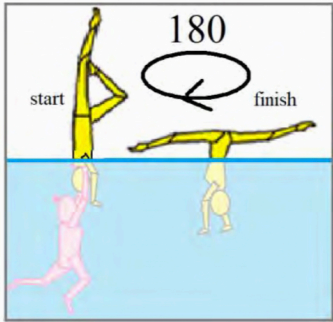
Nota: la rotazione può avvenire anche durante la fase di salita o mentre l'atleta si trova alla "massima altezza".

<p>Level 5</p>	<p>Lift legs-up with rotation 360°</p> <p>L!r1</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down), who performs some actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer simultaneously submerges under the water while rotating 360°.</p> <p><i>Note: the rotation may also occur during the "maximum height" phase or while ascending.</i></p>	<p>1,0</p>
-----------------------	---	--	--	-------------------

Sollevamento in Verticale (direzione piedi) con flessibilità e rotazione di 180°

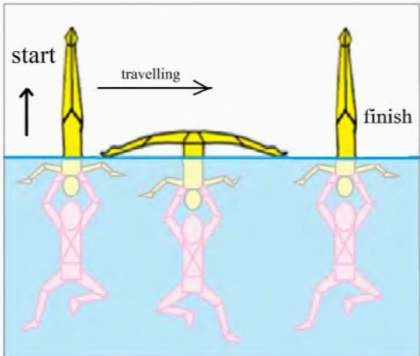
Un' atleta rimane sott'acqua e spinge, sollevando la compagna/o in Verticale, che esegue posizione/i di flessibilità (variazioni di spaccata, anello, ecc.) al di sopra della superficie dell'acqua, alla massima altezza. Quando l'atleta di base, dopo aver spinto diminuisce il supporto, l'atleta sollevato si immerge mentre esegue una rotazione di 180°.

Nota: la rotazione può avvenire anche durante la fase di salita o mentre l'atleta si trova alla " massima altezza".

<p>Level 5</p> <p>Lift legs-up with flexibility and rotation 180°</p> <p>L!fr0,5</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down), who demonstrates flexibility position/s (split variations etc.) above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases the upper swimmer simultaneously submerges under the water while rotating 180°.</p> <p><i>Note: the rotation may also occur during the "maximum height" phase or while ascending.</i></p>	<p>1,0</p>
---	---	--	-------------------

Sollevamento sostenuto in Verticale (direzione piedi) con flessibilità e spostamento.

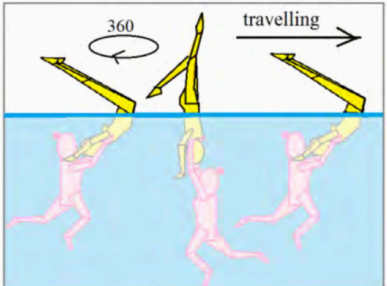
Un' atleta rimane sott'acqua e spinge, sollevando una/o compagna/o in Verticale, sostenendolo per 3" secondi o di più, mentre esegue uno spostamento. L'atleta sostenuto esegue posizione/i di flessibilità (variazioni di spaccata, anello, ecc.) al di sopra della superficie dell'acqua, alla massima altezza. Quando l'atleta di base, dopo aver spinto, diminuisce il supporto, l'atleta sollevato si immerge.

<p>Level 5</p> <p>Sustained lift legs-up with flexibility and travelling</p> <p>SL!f></p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down), sustaining the lift for 3 seconds or more while travelling.</p> <p>The upper swimmer demonstrates flexibility position/s above the water at maximum height and when bottom swimmer pushes and releases, the upper swimmer submerges under the water.</p>	<p>1,0</p>
---	---	--	-------------------

Sollevamento sostenuto in Verticale (direzione piedi) con spostamento e rotazione di 180° o 360°.

Un' atleta rimane sott'acqua e spinge, sollevando una/o compagna/o in Verticale, sostenendolo per 3" secondi o di più, mentre esegue uno spostamento. L'atleta sostenuto esegue alcune azioni mentre ruota di 180° o 360° al di sopra della superficie dell'acqua alla massima altezza. Quando l'atleta di base, dopo aver spinto, diminuisce il supporto, l'atleta sollevato si immerge.

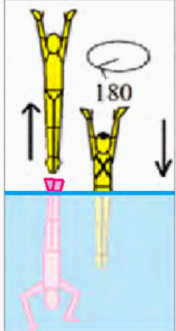
Nota: la rotazione può avvenire anche durante la fase di salita.

<p>Level 5</p>	<p>Sustained lift legs-up with travelling and rotation of 180°-360°</p> <p>SL!r0,5></p> <p>or</p> <p>SL!r1></p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down), holding for 3 seconds or more while traveling.</p> <p>The upper swimmer performs some actions while rotating 180°-360° above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges.</p> <p><i>Note: the rotation may also occur while ascending.</i></p>	<p>1,0</p>
-----------------------	---	---	---	-------------------

Salto in direzione della testa con rotazione 180°

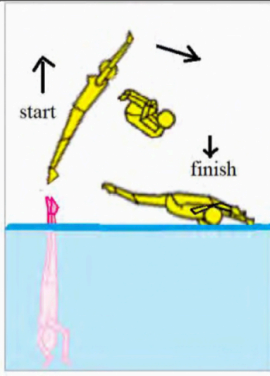
Da sott'acqua un' atleta spinge e lancia (deve essere evidente il distacco) una compagna/o (visibile) che effettua una fase aerea. L'atleta che salta (visibile) deve uscire in direzione della testa ed eseguire alcune azioni in aria con una rotazione di 180° prima di entrare in acqua.

Nota: la rotazione può avvenire anche mentre l'atleta sollevato emerge.

<p>Level 5</p>	<p>Jump head-up with 180° rotation</p> <p>Jr0,5</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) the upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer performs some actions in the air with a 180° rotation, before entering the water.</p> <p><i>Note: rotation may also occur while the upper-swimmer submerges.</i></p>	<p>1,0</p>
-----------------------	--	---	---	-------------------

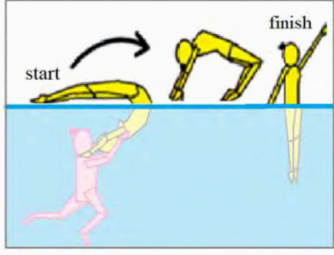
Salto in direzione della testa con flessibilità.

Da sott'acqua un' atleta spinge e lancia (deve essere evidente il distacco) una/o compagna/o (visibile) che effettua una fase aerea. L'atleta che salta (visibile) deve uscire in direzione della testa e dimostrare posizione/i di flessibilità (spaccate ecc.) in aria, prima di entrare o cadere in acqua.

Level 5	Jump head-up with flexibility Jf		From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) the upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer demonstrates flexibility position/s (such as split etc.) in the air before entering the water or falling (crashing).	1,0
----------------	--	---	--	------------

Lancio o tuffo dalla Posizione Carpiata

Dalla posizione carpiata, un'atleta viene spinto/lanciato da un altro/a atleta che si trova sotto acqua (deve essere evidente il distacco). Le gambe dell'atleta sollevato/a si staccano dalla superficie e compiono un arco per tornare nuovamente sulla superficie dell'acqua. L'atleta sollevato entra in acqua con i piedi e solleva la parte superiore del corpo in posizione verticale prima di immergersi.

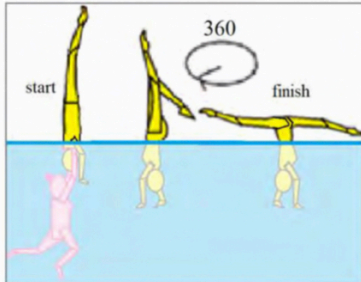
Level 5	Legs-up throw-dive Wld		From a Pike Position the upper swimmer is pushed/thrown by the bottom swimmer (disconnects/becomes airborne). The upper swimmer's legs are lifted in an arc over the surface of the water to meet the surface of the water again. The upper swimmer enters the water feet-first and lifting their upper body to a vertical position before submerging.	1,0
----------------	----------------------------------	---	--	------------

Livello 6

Sollevamento in Verticale (direzione piedi) con flessibilità e rotazione di 360°

Un' atleta rimane sott'acqua e spinge, sollevando la compagna/o in Verticale. L'atleta sollevato dimostra posizione/i di flessibilità al di sopra della superficie dell'acqua, alla massima altezza con rotazione di 360°. Quando l'atleta di base, dopo aver spinto diminuisce il supporto, l'atleta sollevato si immerge.

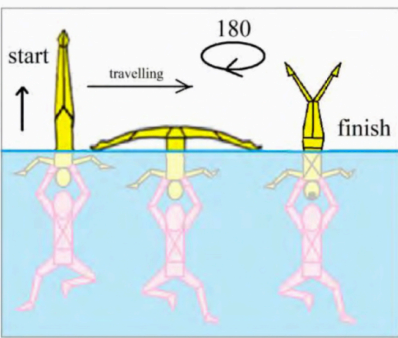
Nota: la rotazione può avvenire mentre l'atleta sollevato **si immerge o mentre sale verso la "massima altezza"**.

<p>Level 6</p>	<p>Lift legs-up with flexibility and rotation 360°</p> <p>L!fr1</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down). The upper swimmer demonstrates flexibility position/s above the water at maximum height with 360° rotation. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.</p> <p><i>Note: rotation may occur while the upper-swimmer submerges or while ascending.</i></p>	<p>1,20</p>
-----------------------	--	---	---	--------------------

Sollevamento sostenuto in Verticale (direzione piedi) con flessibilità, spostamento e rotazione di 180° o 360°.

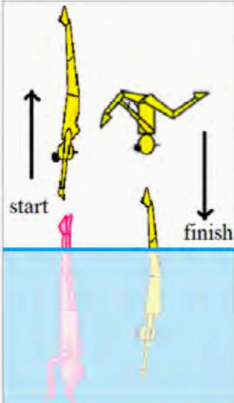
Un' atleta rimane sott'acqua e spinge, sollevando una/o compagna/o in Verticale, sostenendolo per 3" secondi o di più, mentre esegue uno spostamento. L'atleta sostenuto dimostra posizione/i di flessibilità (variazioni di spaccata, anello, ecc.) al di sopra della superficie dell'acqua, alla massima altezza con rotazione di 180°-360°. Quando l'atleta di base, dopo aver spinto, diminuisce il supporto, l'atleta sollevato si immerge.

Nota: la rotazione può avvenire sia mentre l'atleta sollevato emerge che mentre scende e si immerge.

<p>Level 6</p>	<p>Sustained lift legs-up with flexibility, travelling and rotation 180°-360°</p> <p>SL!fr0,5> or SL!fr1></p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down), sustaining the lift for 3 seconds or more while travelling. The upper swimmer demonstrates flexibility position/s above the water at maximum height with 180°-360° rotation. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.</p> <p><i>Note: rotation may occur while the upper-swimmer submerges or while ascending.</i></p>	<p>1,20</p>
-----------------------	---	---	--	--------------------

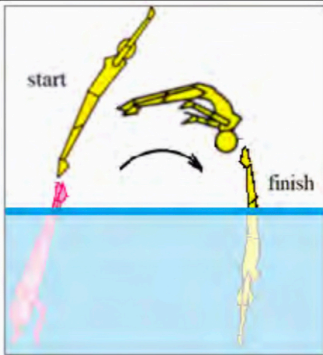
Lancio in direzione dei piedi (Posizione Verticale) con flessibilità.

Da sott'acqua un'atleta spinge e lancia (deve essere evidente il distacco) una compagna/o (visibile) che effettua una fase aerea. L'atleta che viene lanciato inizia la sua azione uscendo dall'acqua in Verticale (in direzione dei piedi) e dimostra posizione/i di flessibilità alla massima altezza, prima di immergersi.

<p>Level 6</p>	<p>Throw legs-up with flexibility</p> <p>W!f</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) the upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer starts their action feet-first and demonstrates flexibility position/s during maximum height and then submerges.</p>	<p>1,20</p>
-----------------------	---	---	---	--------------------

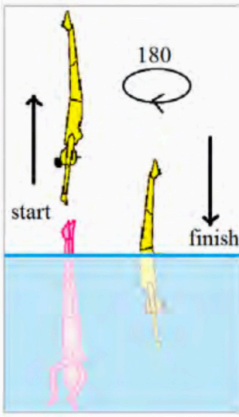
Salto o tuffo

Da sott'acqua un'atleta spinge e lancia (deve essere evidente il distacco) una compagna/o (visibile) che effettua una fase aerea. L'atleta che viene spinto deve dimostrare una parabola in arco al di sopra della superficie prima di immergersi in verticale entrando in acqua dalla testa.

<p>Level 6</p>	<p>Jump-Dive</p> <p>Jd</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) the upper (visible) swimmer who becomes airborne. This upper (visible) swimmer demonstrates an arc over the surface before entering the water in a head-first vertical position.</p>	<p>1,20</p>
-----------------------	-----------------------------------	--	---	--------------------

Lancio in direzione dei piedi (Posizione Verticale) con rotazione di 180°.

Da sott'acqua un'atleta spinge e lancia (deve essere evidente il distacco) una compagna/o (visibile) che effettua una fase aerea. L'atleta che viene lanciato inizia la sua azione uscendo dall'acqua in Verticale (in direzione dei piedi) e dopo aver dimostrato la massima altezza, si immerge eseguendo contemporaneamente una rotazione di 180°.

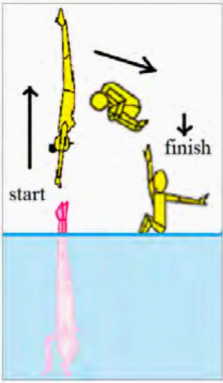
<p>Level 6</p>	<p>Throw legs-up with 180° rotation</p> <p>W!r0,5</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) the upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer starts their action feet-first and after demonstrating maximum height submerges with a simultaneous rotation of 180°.</p> <p><i>Note: rotation may also occur during "pushing"/ascending phase.</i></p>	<p>1,20</p>
-----------------------	--	---	--	--------------------

Livello 7

Lancio in direzione dei piedi (Posizione Verticale) con mezzo (180°) salto mortale.

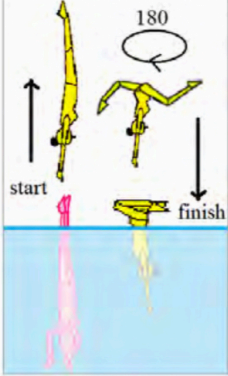
Da sott'acqua un'atleta spinge e lancia (deve essere evidente il distacco) una compagna/o (visibile) che effettua una fase aerea. L'atleta che viene spinto deve iniziare la sua azione uscendo dall'acqua in verticale in direzione dei piedi, sollevando il busto si raggruppa ed esegue mezzo salto mortale (180° di rotazione) girando in aria, prima di entrare in acqua.

NOTA: il corpo dell'atleta che viene spinto deve essere completamente fuori dall'acqua (al di sopra della superficie) prima che l'atleta si immerga.

<p>Level 7</p>	<p>Throw legs-up with 180° somersault</p> <p>W!s0,5</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) the upper (visible) swimmer who becomes airborne. This upper (visible) swimmer starts their action feet-first and by lifting their body and tucking, performs 0.5 (half) somersault (180° rotation) in the air before entering the water.</p> <p><i>Note: the body of the upper (visible) swimmer should be fully out of the water (above the surface) before entering the water.</i></p>	<p>1,40</p>
----------------------------------	--	--	--	--------------------

Lancio in direzione dei piedi (Posizione Verticale) con flessibilità e rotazione 180°.

Da sott'acqua un'atleta spinge e lancia (deve essere evidente il distacco) una compagna/o (visibile) che effettua una fase aerea. L'atleta che viene lanciato inizia la sua azione uscendo dall'acqua in Verticale (in direzione dei piedi) e dimostra posizione/i di flessibilità alla massima altezza, poi si immerge mentre esegue una rotazione di 180°.

<p>Level 7</p>	<p>Thow legs-up with flexibility and rotation 180°</p> <p>W!fr0,5</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer starts their action feet-first and demonstrates flexibility position/s during maximum height. The upper (visible) swimmer then submerges while simultaneously rotating 180°.</p>	<p>1,40</p>
----------------------------------	--	---	--	--------------------

Livello 8

Lancio in direzione dei piedi (Posizione Verticale) con flessibilità e rotazione 360°.

Da sott'acqua un'atleta spinge e lancia (deve essere evidente il distacco) una compagna/o (visibile) che effettua una fase aerea. L'atleta che viene lanciato inizia la sua azione uscendo dall'acqua in Verticale (in direzione dei piedi) e dimostra posizione/i di flessibilità alla massima altezza, poi si immerge mentre esegue una rotazione di 360°.

Level 8	Throw- legs up with flexibility and rotation 360° W!fr1		From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer starts their action feet-first and demonstrating flexibility position/s during maximum height. The upper (visible) swimmer then submerges while simultaneously rotating 360° degrees.	1,60
----------------	---	--	--	-------------

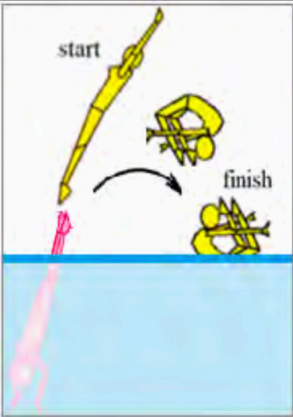
Salto in direzione della testa con 1 salto mortale avanti

Da sott'acqua un' atleta spinge e lancia (deve essere evidente il distacco) una/o compagna/o (visibile) che effettua una fase aerea. L'atleta che salta (visibile) deve uscire in direzione della testa ed eseguire un salto mortale avanti in aria prima di entrare in acqua.

Level 8	Jump head-up with 1 somersault forwards Js1F		From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer performs 1 forwards somersault in the air before entering the water.	2,0
----------------	--	--	---	------------

Salto in direzione della testa con 1 salto mortale Indietro e flessibilità.

Da sott'acqua un' atleta spinge e lancia (deve essere evidente il distacco) una/o compagna/o (visibile) che effettua una fase aerea. L'atleta che salta (visibile) deve uscire in direzione della testa ed eseguire un salto mortale indietro in aria dimostrando flessibilità del corpo (posizione di "anello" o sue varianti) prima di entrare in acqua.

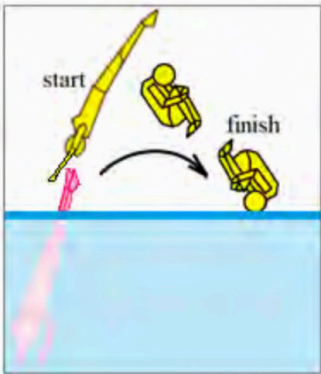
<p>Level 8</p>	<p>Jump head-up with 1 somersault backwards and flexibility</p> <p>Jfs1B</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer performs 1 backwards somersault in the air demonstrating flexibility of their body (ring position and variations) before entering the water.</p>	<p>2,0</p>
-----------------------	---	---	--	-------------------

Livello 9

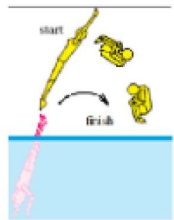



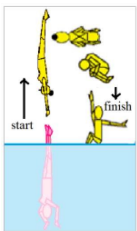
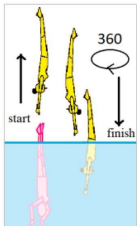
Lancio in direzione dei piedi (Posizione Verticale) con 1 salto mortale avanti.

Da sott'acqua un' atleta spinge e lancia (deve essere evidente il distacco) una/o compagna/o (visibile) che effettua una fase aerea. L'atleta che viene spinto deve iniziare la sua azione uscendo dall'acqua in verticale in direzione dei piedi, sollevando il busto si raggruppa ed esegue 1 salto mortale (360° di rotazione) girando in aria, prima di entrare in acqua.

NOTA: questo salto viene normalmente eseguito in posizione raggruppatata.

<p>Level 9</p>	<p>Throw legs-up with 1 somersault forwards</p> <p>W!s1F</p>		<p>From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. This upper (visible) swimmer starts their action feet-first and by lifting their body performs 1 somersault forwards in the air before entering the water.</p> <p><i>Note: the somersault is usually performed in a tuck position.</i></p>	<p>2,2</p>
-----------------------	---	---	--	-------------------

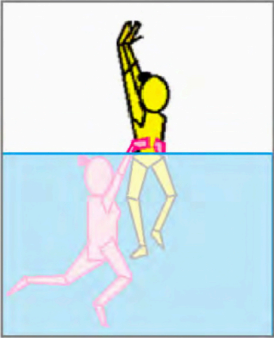
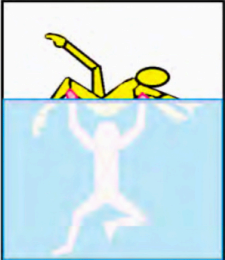
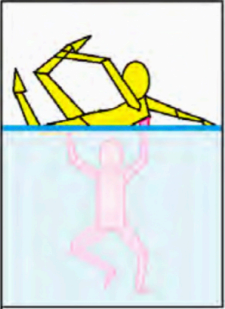
NUOVI MOVIMENTI ACROBATICI A COPPIE

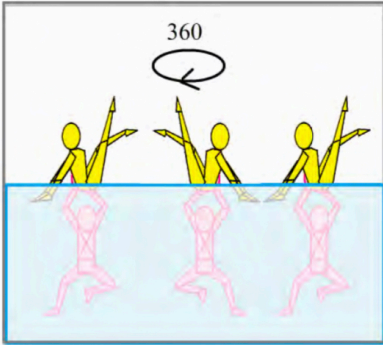
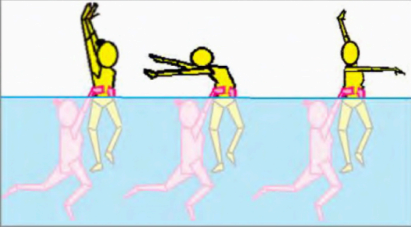
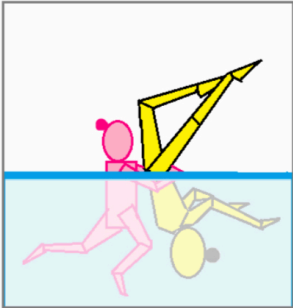
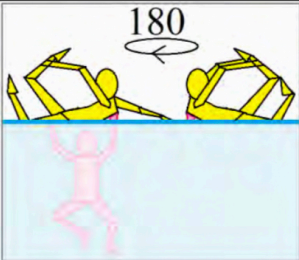
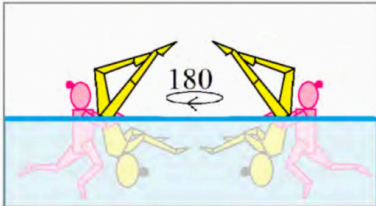
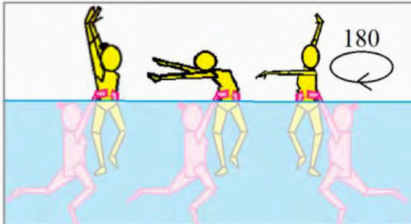
PAIR ACROBATICS:			
Codice	Immagine	Nome/Descrizione	Valore
Js1B		<p>Salto testa su con 1 capovolta indietro Da sotto l'acqua un atleta spinge e lancia (con disconnessione) l'atleta in evidenza che esce (visibilmente) dall'acqua ed esegue 1 capovolta indietro in aria, dimostrando la posizione raggruppata prima dell'immersione in acqua.</p>	1,8
Jpd		<p>Salto raggruppato con cambio posizione e tuffo Da sotto l'acqua un atleta spinge e lancia (con disconnessione) l'atleta in evidenza che esce (visibilmente) dall'acqua ed esegue 0,5 (mezza) capovolta indietro con 1 cambio di posizione in aria, prima dell'immersione della testa in acqua. Nota: in aria può essere dimostrata qualsiasi posizione che "non sia di flessibilità".</p>	1,4
JBs1t0,5		<p>Salto raggruppato con 1 capovolta e mezza torsione Da sotto l'acqua un atleta spinge e lancia (con disconnessione) l'atleta in evidenza che esce (visibilmente) dall'acqua ed esegue, in aria, 1 capovolta indietro e mezza rotazione intorno all'asse longitudinale, dimostrando la posizione raggruppata primadell'immersione in acqua.</p>	2,0
JsF1B		<p>Salto testa su indietro e capovolta frontale di 360° Da sotto l'acqua un atleta spinge e lancia (con disconnessione) l'atleta in evidenza che salta (visibilmente) all'indietro, ruota di 90° in aria ed esegue 1 capovolta laterale (lato frontale) in aria, dimostrando la posizione raggruppata, carpiata o variante della posizione carpiata prima dell'immersione in acqua.</p>	2,2
W!s0,5t0,5		<p>Lancio gambe su con capovolta di 180° e mezza torsione Da sotto l'acqua un atleta spinge e lancia (con disconnessione) l'atleta in evidenza che esce (visibilmente) dall'acqua e inizia la sua performance uscendo prima con i piedi, poi, sollevando il busto e raggruppandosi, esegue 0,5 (mezza) capovolta con contemporanea rotazione di 180° in aria prima dell'immersione in acqua.</p>	1,6
W!r1		<p>Lancio gambe su con rotazione di 360° Da sotto l'acqua un atleta spinge e lancia (con disconnessione) l'atleta in evidenza che esce (visibilmente) dall'acqua e inizia la sua performance uscendo prima con i piedi. Una volta dimostrata la massima altezza, l'atleta in evidenza esegue una rotazione di 360° mentre si immerge in acqua. Nota: la rotazione può anche essere eseguita durante la</p>	1,4

AZIONI ASSISTITE A COPPIE

PER INFORMAZIONE GENERALE, QUESTO È UN ELENCO DI AZIONI ASSISTITE A COPPIE CHE NON SONO CONSIDERATE COME MOVIMENTI ACROBATICI A COPPIE. QUESTA TIPOLOGIA DI MOVIMENTI ASSISTITI SONO CONSIDERATI FRA LE TRANSIZIONI (IMPRESSIONI ARTISTICA) IN DOPPI O NELLE SQUADRE.

Nelle azioni assistite a coppie l'atleta che spinge o assiste (base) può essere sotto la superficie dell'acqua o rimanere in superficie, ma l'atleta che viene spinto o supportato rimane sempre in superficie (non sollevato dall'acqua). Anche i movimenti assistiti "tipo boost" sono considerati azioni assistite a coppie.

Level	Name	Diagram	Description
Level 1	Pair assisted action "boost type"	 A diagram showing a yellow swimmer above the water surface and a pink swimmer below the surface. The pink swimmer is pushing up against the yellow swimmer's feet, lifting them out of the water.	One swimmer remains under the water and lifts another swimmer who performs actions above the surface of the water. This action should demonstrate a boost of a "visible" swimmer maximum height (crotch level) with assistance of the "underwater" swimmer.
Level 1	Pair assisted action on the "surface" (float)	 A diagram showing a yellow swimmer on the water surface and a pink swimmer below the surface. The pink swimmer is holding the yellow swimmer from underneath, supporting their weight.	One swimmer remains under the water and holds another swimmer who remains on the surface and performs actions.
Level 1	Pair assisted action on the "surface" (float) with flexibility	 A diagram showing a yellow swimmer on the water surface in a flexible, contorted position and a pink swimmer below the surface. The pink swimmer is holding the yellow swimmer from underneath, supporting their weight.	One swimmer remains under the water and holds another swimmer who remains on the surface and performs movements with a range of flexibility (such as: Split, Ariana, Ring etc.)

<p>Level 2</p>	<p>Pair assisted action "surface" with rotation 180°-360°</p>		<p>One swimmer remains under the water and holds and rotates another swimmer (upper visible swimmer) 180°-360° who remains on the surface of the water.</p>
<p>Level 2</p>	<p>Sustained assisted action head-up</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer who performs actions above the surface of the water sustained for 3 seconds or more.</p>
<p>Level 2</p>	<p>Sustained assisted action legs-up</p>		<p>One swimmer holds another swimmer whose position is head-down and sustained for 3 seconds or more.</p>
<p>Level 2</p>	<p>Pair assisted action "surface" with flexibility and rotation 180°-360°</p>		<p>One swimmer remains under the water and holds and rotates another swimmer (upper visible swimmer) 180°-360° who remains at the surface and performs movements with a range of flexibility (such as: split, Ariana, ring etc.).</p>
<p>Level 3</p>	<p>Sustained assisted action legs-up with rotation 180°-360°</p>		<p>One swimmer holds another swimmer, whose position is head-down for 3 seconds or more with a simultaneous rotation of 180°-360°.</p> <p><i>Note: both swimmers rotate in connection one with another.</i></p>
<p>Level 4</p>	<p>Sustained assisted action head-up with travelling and rotation 180°-360°</p>		<p>One swimmer remains under the water and lifts another swimmer holding for 3 seconds or more while travelling. The upper swimmer performs some actions above the water at maximum height with a rotation of 180°. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.</p> <p><i>Note: the rotation must happen during "maximum height" phase.</i></p>



HOW TO CODE GROUP A (AIRBORNE)

ACRO A CODE ORDER :

Group/Subgroup – Construction – Direction - Position 1/Position 2 - Rotation - Bonus

1. In a code, first add the letter indicating the **group/subgroup**:

AJ	Group A (airborne) – Subgroup Jump
AW	Group A (airborne) – Subgroup Throw














2. The second part of the code is for **Construction**:

1		2		3		4		5	
Throw from surface		Simple throw		Simple throw (6-9 base swimmers)		Jump from shoulders (stack type)		Jump from shoulders (small type)	
Surf		Thr		Thr		Shou		Sho	
0.5		0.9		0.9		1.25		1.0	
6		7		8		9		10	
Jump from hands		Jump from feet (stack type/6-9 base)		Jump from square ("basket")		Jump from 2 formations		Jump from two supports + "spotter"	
Hand		Feet		Sq		2Form		2Sup'	
1.35		1.35		1.35		1.3		1.3	
11		12		13		14		15	
"triple" throw		Jump from 3 pairs		Stack + spotter		Throw from surface (small)		Jump from feet (stack type/small)	
Tripl		3Pair		St'		surf		feet	
1.35		1.0		1.3		0.5		1.1	

3. The next part of a Group A code is the **Direction** of the airborne action:

Upwards	Forwards (no som/tw - just twist 180° or som 0,5, handspring or cartwheel)	Backwards	Forwards (with 1+ somersault or 1+ twist or both)	Sideways	Reverse
Up	Forw	Back	FORW	Side	Rev
0.05	0.05	0.1	0.15	0.2	0.2

4. The next part of the Group A code indicates the **Positions** demonstrated:

1 		2 		3 		4 		5 	
Kick		Tuck		Parrot		Ninja		Pike	
If pos1	If pos 2	If pos1	If pos 2	If pos1	If pos 2	If pos1	If pos 2	If pos1	If pos 2
ki	2ki	tk	2tk	pa	2pa	nj	2nj	pk	2pk
0.05	0.05	0.1	0.1	0.15	0.15	0.15	0.1	0.2	0.2
6 		7 		8 		9 		10 	
Mantis		Line		Split		Arch		Kite	
If pos1	If pos 2	If pos1	If pos 2	If pos1	If pos 2	If pos1	If pos 2	If pos1	If pos 2
mn	2mn	ln / lnł	2ln / 2lnł	sp	2sp	ar	2ar	kt	2kt
0.05	0.05	0.1	0.1	0.3	0.15	0.1	0.1	0.1	0.1
11 		12 		13 					
Martin		Jay		Ring					
If pos1	If pos 2	If pos1	If pos 2	If pos1	If pos 2				
ma	2ma	ja	2ja	rg	2rg				
0.15	0.1	0.2	0.15	0.25	0.2				

5. Area of support – N/A for Group A (value already inside construction)

6. Rotation of the construction base – N/A for Group A (not yet)

7. The next code in a Group A acrobatic (after the Position) is indicating if there is a **Rotation**:

- **The number of twists is calculated until the chest (lower ribs) level of the featured-swimmer (visible/clear border for detecting rotations). See catalogue p.18.**
- **To get value for a "full somersault" featured-swimmer, who jumps head-first needs to enter the water feet-first. For "Open" or variations of arch positions the featured swimmer enters the water demonstrating vertical alignment between shoulders and knees. See catalogue p.19.**

GROUP A				
	Plane of rotation	Degree of Rotation	Code	Value
1	Horizontal plane (twist) For "head-up" positions	180°	T0,5	0.1
		360°	T1	0.15
		540°	T1,5	0.2
		720°	T2	0.25
2	Horizontal plane (twist) When twist executed in the same time with somersault and other "not head-up" twists (example: horizontal twist aka sausage)	180°	t0,5	0.1
		360°	t1	0.2
		540°	t1,5	0.3
		720°	t2	0.4
3	Sagittal plane (Example: forward somersault)	180°	s0,5	0.05
		180° (for "small" jumps)	S0,5	0.2
		360°	s1	0.3
		540°	s1,5	0.5
		720°	s2	0.6
		900°	s2,5	0.8

		1080°	s3	1.4
		Handspring	h	0.1
4	Frontal plane (Example: Side somersault)	360°	f1	0.4
		540°	f1,5	0.6
		720°	f2	0.7
		Cartwheel or handspring	c or h	0.1
5	Dive (depends from parabola)	Not 180° somersault!	d	0.025
		Dive + 180° twist	dt0,5	0.125
		Dive + 360° twist	dt1,0	0.175
		Dive + 540° twist	dt1,5	0.225
6	Two Axis Airborne Rotations	Half somersault + half twist (small jumps only!)	S0,5t0,5	0.3
		1 somersault + 0,5 twist	s1t0,5	0.4
		1 somersault + 1 twist	s1t1	0.5
		1 somersault + 1,5 twist	s1t1,5	0.6
		1 somersault + 2 twist	s1t2	0.7
		1 somersault + 2,5 twist	s1t2,5	0.8
		1.5 somersault + 0,5 twist	s1.5t0,5	0.6
		1.5 somersault + 1,0 twist	s1.5t1	0.7
		2 somersault + 0,5 twist	s2t0,5	0.9
		2 somersault + 1 twist	s2t1	1.0

8. The final code for a Group A code is indicating if there is a **Bonus**:
(For example images of bonuses please refer to page 20-21 in the acro catalogue)

GROUP A			
	Bonus	Code	Value
1	Synchronized actions for double acrobatic movements	u1	0.2
2	“opening” to straight body position after 1,5 (inside 2 somersaults)	u2	0.5
3	During 1,5 somersault opening in a straight body position (1 somersault and +0,5 rotation with opening to a straight body position)	u3	0.4
4	Straight body somersault	u4	0.2
5	Straight body position during twist + somersault jump (start from 1 somersault+1,5 twist and more)	u5	0.4
6	“Grip” (hand connection) between featured-swimmer and support	u6	0.025
7	“Return” on a construction after the airborne phase	u7	0.3
8	Connection between 2 featured-swimmers (from beginning to the end)	u8	0.1
9	Connection between support and featured swimmer (may be “broken” before water entrance)	u9	0.025
10	Connection between 2 featured swimmers during airborne phase (they connect after take-off)	u10	0.15
11	Third position (example: in the end of acrobatic movement closing legs to vertical (group B) or tucking (group A))	u11	0.05
12	Jump from feet (feet/feet connect between support and featured-swimmer)	u12	0.1
13	Twist head-down 360	u13	0.2
14	Jump from split (head-up) position	u14	0.2
15	“Return” on a support’s hands after the airborne phase	u15	0.1
16	“twirl” of a featured-swimmer with hand connection with support-swimmer	u16	0.05

HOW TO CODE GROUP B (LIFT/STACK)

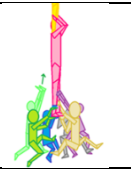
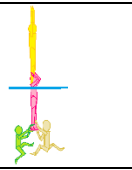
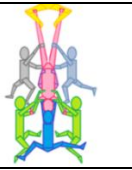



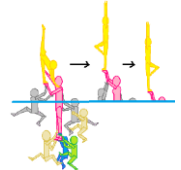
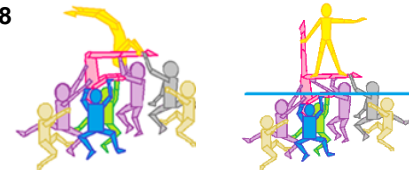


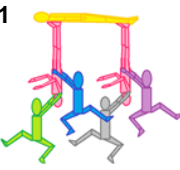

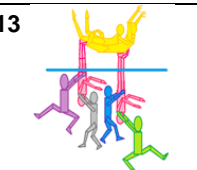


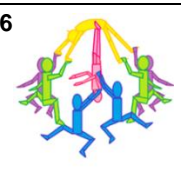

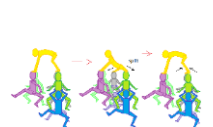
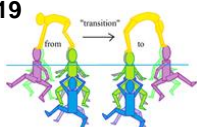


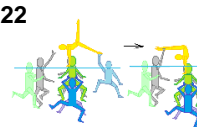
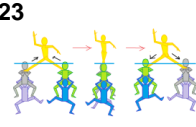
ACRO B CODE ORDER :

Group/Subgroup - Construction - Type of Connection - Pos 1 / Pos 2 - Rotation of Base - Bonus

1. In a code, first add the letter indicating the **group/subgroup**. For Group B there are two options:

BS	Group B, subgroup Stack
BL	Group B, subgroup Lift

2. The second part of the code is for **Construction**:



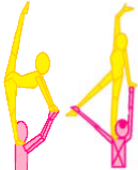


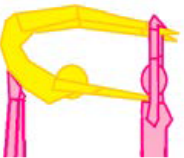

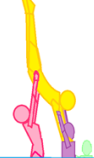
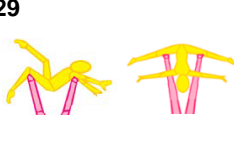









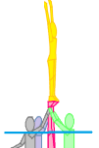

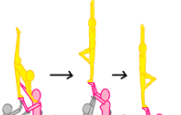


1		2		3		4		5		6	
	Stack (classic)		Stack "small"		Stack head-down		Stack head-down "small"		Stack head-down + 1 or 2 «spotters»		Stack head-down in a tuck position
	St		st		StH		stH		StH' or StH''		StHt
	1.05		0.7		1.35		0.9		1.15		1.15
7		8			9		10		11		
	Stack +help (spotter)		Stack head-down in pike OR crane position + 2 spotters			Stack+2 spotters		Stack 2 supports		Stack 2 head-down supports	
	St'		St''Hp			St''Hc		St''		2Sup	2SupH
	0.95		1.2			0.85		1.2		1.6	
12		13		14		15		16		17	
	Stack 2 supports (one of them head-down)		Stack 2 head-down supports+2 featured-swimmers		Simple Lift		Lift (classic)		Stack type + 3 or 4 «spotters» on surface		Lift on heads
	2mSup		2SupH(2)		L		L		StH''' or StH''''		Lh
	1.4		1.7		0.7		0.6		1.05		0.7
18		19		20		21		22		23	
	Moving base lift (base swimmers move backward and then return)		Moving base lift (base swimmers pass through each-other (under featured-swimmer))		Lift two f.swimmers		Lift two f.swimmers on heads		Lift+2 spotters		Parallel moving base lift
	LM		LMu		L(2)		Lh(2)		L''		LMP
	1.1		1.4		0.7		0.9		0.8		0.8

24	25	26	27	28	29
Lift from surface	Lift + crash	2 supports Stack + crash in the end	Lift on 2 heads+spotter	Stack + crash	"Trinity"
LSurf	L»	2Sup»	Lh^{2*}	St»	Trin
0.4	0.3	1.1	0.7	0.95	1.25
30					
Stack head-down split +spotters					
St''Hs					
1.2					


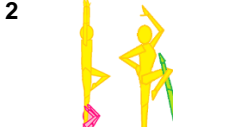










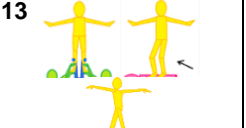







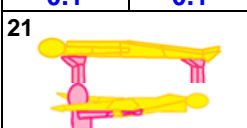
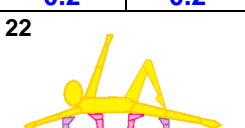


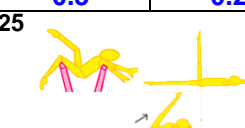
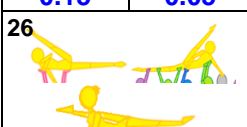



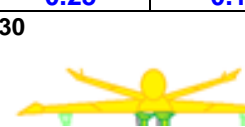
3. There is no Direction in Group B.















4. The next part of a Group B code is - **Area of Support/Type of Connection:**

1	2	3	4	5
Palms / palms XS	Palms / palms	Feet (featured-swimmer) on palms (support) XS	Feet (featured-swimmer) on palms (support)	Feet (featured-swimmer) on feet (support)
PPx	PP	FPx	FP	FF
1.1	1.0	1.05	0.95	0.7
6	7	8	9	10
Palms (featured-swimmer) on feet (support)	Lower back (touch/not sit) on shoulder blades (blind connection)	"Backpack" grip Shoulder blades (f.swimmer)/ Shoulder blades (support)	Shoulders (featured-swimmer) on feet	"Eiffel" grip: Palms on shoulders/ palms on shoulders
PF	SiSb	Bp	ShF	E
0.45	0.5	0.3	0.3	0.45
11	12	13	14	15
"Icarus" - Feet (f.swimmer)/feet bent (support) Or feet/feet+2 «spotter's» on the side holding featured-swimmer's hands	Palm (featured-swimmer) on head (support) + palm / palm	Lift on 4 heads of base-featured-swimmers	"Window" grip: All f.swimmer's body (connection by shoulders) on a shoulder + extra help	"Pyramid" grip: Head on head + palm / palm + leg hold by featured-swimmers palm
I	PH/	Li4H	W	Py
0.5	0.8	0.3	0.4	0.4
16	17	18	19	20
All featured-swimmer's body on palms (lay or sit)	Shoulders (featured-swimmer) on feet + "spotters"	Sultan: Back/back + featured-swimmer holds support, and support holds featured-swimmer	"Table" grip: Construction 2 support athletes head-down, featured-swimmer lay on their feet	Sit or Lay on shoulders
AP	ShF*	Su	Ta	SiS
0.45	0.1	0.1	0.15	0.1

21		22		23		24		25	
Feet (featured-swimmer) on shoulders (support) while stack is lifted up and switch on 1 foot for main phase	Feet (featured-swimmer) on shoulders (support)	Foot on a shoulder + connection with support athlete	"Lemur" grip: Construction 2 support athletes head-up, f.swimmer lay on their hands or in a head-down position (or f.swimmer hold the shoulders of one of the supports)	Simple lift (base athletes hold featured-swimmer) Or "Full body" Lift on hands					
F1S	FS	F1S/	Le	Li					
0.1	0.05	0.2	0.1	0.1					
26		27		28		29		30	
"Chameleon" grip: Construction 2 supports, one of them h-down; f.swimmer connects to them by stomach, hands and legs (3points)	Twins (Featured-swimmer holds the stomach of support and support holds the pelvis of featured-swimmer)	Twins+ spotters (Featured-swimmer holds the shoulders of the spotter and support holds the pelvis of featured-swimmer)	All featured-swimmer's body (Lays) on feet (legs of support spread)	All body on feet + 4 spotters					
Ch	Tw	Tw*	AV	AF*					
0.2	0.1	0.1	0.1	0.1					
31		32		33		34		35	
Split on split	Sit on Feet (Buttocks or Stomach)	Back/Back + blind capture	Lift + spotter pair	Cowboy sit on (spread legs) feet					
SpSp	SiF	BBb	Li*	SiV					
0.1	0.15	0.25	0.1	0.2					
36		37		38		39		40	
All featured-swimmer's body on palms (sit)+ f.swimmer has additional support on head	Palms on 2 heads+spotter	Construction 2 support athletes head-up, f.swimmer stay 1 leg on a head of first support and 2 nd leg on palms (near head)	Feet on Feet+ additional help on the sides	All body on leg+ connect with leg					
AP/	PH*	FHP/	FF*	AL/					
0.35	0.3	0.55	0.5	0.1					
41		42		43					
Foot on palms + additional support	Sit or lay on feet+spotter/s	all body on palms + extra catch the support							
FP*	SiF*	AP\'							
0.4	0.1	0.1							

5. The next part of a Group B Acrobatic code (Area of Support/Type of Connection) is **Position**:

									
Lady		Heron		Crane		Kitri		Vertical Split	
<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>
ld	2ld	he	2he	cr	2cr	kr	2kr	vs	2vs
0.1	0.05	0.15	0.05	0.2	0.1	0.25	0.2	0.45	0.3
									
Swan		Glass		Ballerina		Eagle		Sail	
<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>
sw	2sw	gl	2gl	ba	2ba	ea	2ea	sa	2sa
0.4	0.3	0.5	0.4	0.25	0.1	0.35	0.25	0.45	0.3
									
Needle		Eye		Line		Dove		Sit	
<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>
ne	2ne	ey	2ey	ln	2ln	do	2do	si	2si
0.55	0.45	0.65	0.4	0.1	0.1	0.15	0.1	0.05	0.05
									
Monkey		Shrimp		Split		Peacock		Crocodile	
<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>
mo	2mo	sh	2sh	spl	2spl	pe	2pe	cd	2cd
0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.3	0.2
									
Scissors		Pirate		Cobra		Mermaid		Sunbathe	
<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>
sc	2sc	pt	2pt	co	2co	mr	2mr	sb	2sb
0.15	0.05	0.15	0.05	0.2	0.05	0.15	0.05	0.25	0.1
									
Birch		Flamingo		Scorpio		Turtle		Seastar	
<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>	<i>If pos1</i>	<i>If pos2</i>
bi	2bi	fl	2fl	so	2so	tu	2tu	se	2se
0.25	0.1	0.25	0.1	0.3	0.05	0.3	0.1	0.35	0.1

31 		32 		33 		34 		35 	
Pin		Rose		Lamp post		Box		Bamboo	
<i>lf pos1</i>	<i>lf pos2</i>	<i>lf pos1</i>	<i>lf pos2</i>	<i>lf pos1</i>	<i>lf pos2</i>	<i>lf pos1</i>	<i>lf pos2</i>	<i>lf pos1</i>	<i>lf pos2</i>
pi	2pi	ro	2ro	lp	2lp	bo	2bo	bb	2bb
0.6	0.45	0.2	0.05	0.25	0.15	0.3	0.1	0.3	0.1
36 		37 		38 		39 		40 	
Iguana		Knight		Willow		Beluga		Tower	
<i>lf pos1</i>	<i>lf pos2</i>	<i>lf pos1</i>	<i>lf pos2</i>	<i>lf pos1</i>	<i>lf pos2</i>	<i>lf pos1</i>	<i>lf pos2</i>	<i>lf pos1</i>	<i>lf pos2</i>
ig	2ig	kn	2kn	wi	2wi	be	2be	to	2to
0.35	0.2	0.35	0.15	0.4	0.15	0.4	0.2	0.45	0.15
41 		42 		43 		44 			
Owl		Bridge		Drop		Queen			
<i>lf pos1</i>	<i>lf pos2</i>	<i>lf pos1</i>	<i>lf pos2</i>	<i>lf pos1</i>	<i>lf pos2</i>	<i>lf pos1</i>	<i>lf pos2</i>		
ow	2ow	br	2br	dr	2dr	qu	2qu		
0.45	0.2	0.45	0.2	0.6	0.3	1.0	0.5		

6. The next part of the code is **Rotation of the Construction Base**:

The number of rotations of the construction base calculates each 180° until the featured-swimmer's "waist" level (for both head-up or head-down positions). It must be a "visible" rotation. Not just a turn of the body of the featured-swimmer. See catalogue p.38.

GROUP B						
	Type	90°	180°	360°	540°	720°
1	Value for Stack (only support swimmer with featured-swimmer on top rotates around self)	-	r0,5 0.2	r1 0.3	r1,5 0.4	r2 0.5
2	Value for Stack (featured swimmer stands on 1 leg and other one is 135 or 180 degrees)	-	R0,5 0.25	R1 0.35	R1,5 0.45	-
3	Value for Stack (featured swimmer stands by both feet on supports shoulders) in code add *	-	r0,5* 0.05	r1* 0.1	r1.5* 0.15	r2* 0.2
4	Value for Stack (if featured-swimmer is in a handstand position; or support position is head-down; or both are head-down (shoulders on feet connect))	-	r0,5! 0.3	r1! 0.5	r1,5! 0.7	-
5	Value for Lift (big water resistance for base athletes while all construction rotates including base swimmers)	r/L 0.3	r0,5L 0.4	r1L 0.5	-	-

7. Plane and Degree of Rotation – N/A for Group B.

8. The last part of a code for a Group B acrobatic is indicating if there is a **Bonus**:

GROUP B			
	Bonus	Code	Value
1	Synchronized actions for double acrobatic movements	w1	0.2
2	Rotation 180° or 360° on feet without leaving support	w2	0.3
3	In 2Support construction, twirl one of the supports	w3	0.1
4	Stand-up (lifting torso) from head-down position	w4	0.2
5	Connection between 2 featured-swimmers	w5	0.1
6	Blind grip for Lifts	w6	0.2
7	Third position (example: in the end of acrobatic movement closing legs to vertical)	w7	0.05
8	Long holding lift (3 seconds and more) =doesn't apply for rotation of the construction or "moving base lifts"	w8	0.2
9	"Twirl" of featured-swimmer in group B	w9	0.05
10	"Wave" movements	w10	0.1
11	Featured-swimmer rotates on feet or palms of support 180°	w11	0.1
12	Featured-swimmer rotates on feet or palms of support 360°	w12	0.2
13	Travelling construction (at least 1 meter)	w13	0.1
14	"Moonwalk": Lift-up from split - legs sliding and changing place and opening back to the split on surface	w14	0.2
15	"Ungrip"	w15	0.05

HOW TO CODE GROUP C (COMBINED)

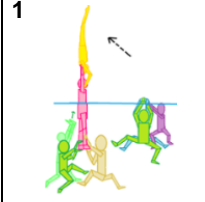

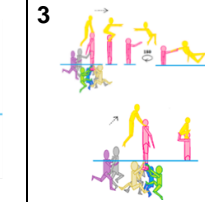
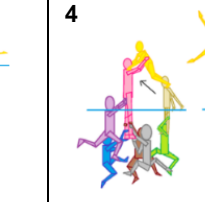
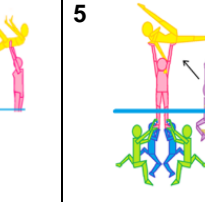
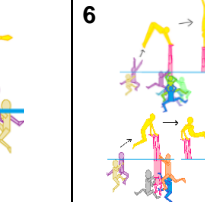
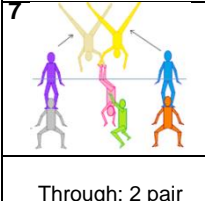
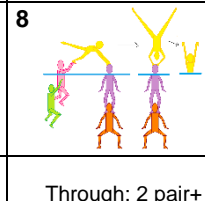
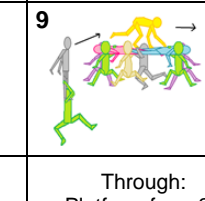
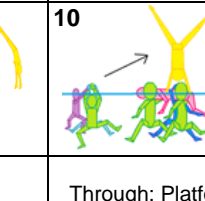
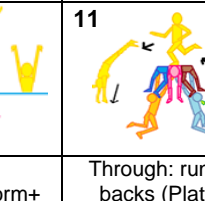
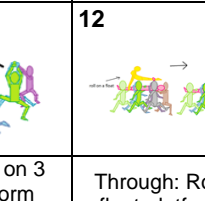
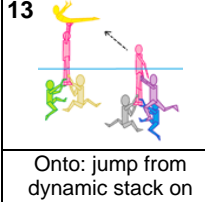
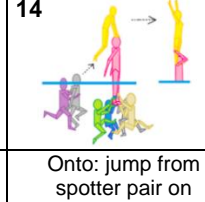
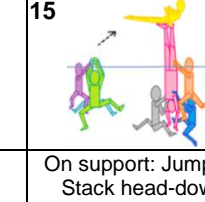
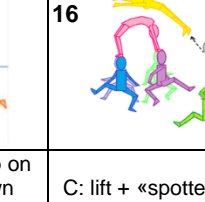
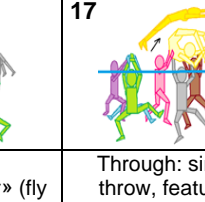
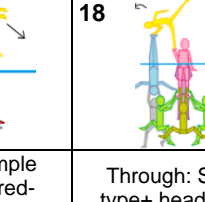
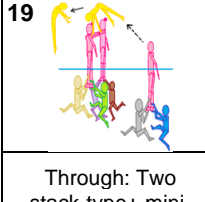
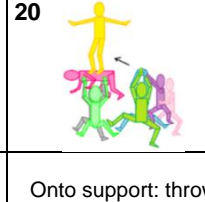
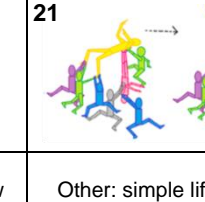
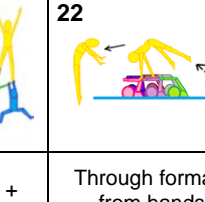
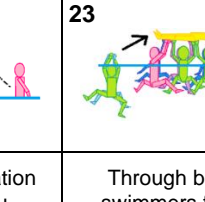
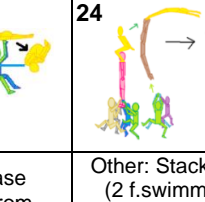
ACRO C CODE ORDER :

Group/Subgroup – Construction – Direction - Position 1/Position 2 – Rotn of Base - Rotation - Bonus

1. In a code, first add the letter indicating the **group/subgroup**. For Group C there are three options:

CO	Group C, subgroup Other
CT	Group C, subgroup Through Support
CC	Group C, subgroup Onto Support

2. The second part of the code is for **Construction**:

1 	2 	3 	4 	5 	6 
On to support: Stack from simple throw Transit, not jump!	Jump through support from «spotter» (Stack type+ «spotter») Transit, not jump	Jump through support's shoulders from «spotter» (Stack type+ «spotter») <u>or</u> Jump on support's shoulders from spotter and remain until submergence	Onto support from «spotter» (Stack type+ «spotter») Transit, not jump	Onto support from «spotter» (Stack type+ «spotter») 3 points grip Transit, not jump	jump through head- down support
Thr~St	'~St>	'>StSh> or '>Stsh	'~St	'~St*	'>StH>
1.7	1.65	1.55	1.75	1.55	1.75
7 	8 	9 	10 	11 	12 
Through: 2 pair +featured-swimmer	Through: 2 pair+ featured-swimmer	Through: Platform from 2+ «spotter»/thrower	Through: Platform+ «spotter» /thrower	Through: run on 3 backs (Platform from 3 swimmers+ «spotters» /throwers	Through: Roll on a float-platform and jump from it
'>'H>	'>''>	Thr>PP>	'>P>	Thr>Pb₃>	Roll>P>
1.4	1.1	1.35	1.25	1.6	0.7
13 	14 	15 	16 	17 	18 
Onto: jump from dynamic stack on "balance" stack and remain on palms	Onto: jump from spotter pair on "balance" stack and remain on shoulders	On support: Jump on Stack head-down from simple throw (Don't forget bonus!)	C: lift + «spotter» (fly above formation)	Through: simple throw, featured- swimmer fly above lift	Through: Stack- type+ head-down «spotter» pair
St>Stp	'>Stsh	Thr>StH	'~L	Thr ~L	St>'H>
1.85	1.65	2.0	1.45	1.3	1.75
19 	20 	21 	22 	23 	24 
Through: Two stack-type+ mini- stack	Onto support: throw on a platform	Other: simple lift + «spotter»	Through formation from hands + «spotter»	Through base swimmers from simple throw	Other: Stack+throw (2 f.swimmers in connection with each-other)
'>StSt>	Thr>P	L'	Thr >hand>	Thr >base>	St+Thr(2)
1.8	1.45	1.15	0.7	1.05	1.85

Other: Snake-stack type	Other: Snake-stack head-down	Through: Jump from stack with connection with 2 stack and broke it later	Other: Stack + 2 spotters	Onto: "Monkey" jump from spotter pair on "balance" stack and remain on shoulders	Through: Stack from simple throw <u>Transit, not jump!</u>
Sn	SnH	St>St>	St''	'>Stm	Thr~St>
0.95	1.35	1.6	1.45	1.55	1.5
Through: featured-swimmer passes through surface hand-grip of base swimmers	Through lift from «spotter»	"Toss" (from surface through hands)	Through 3 heads from mini-stack	Through formation from hands+«spotters»+2 featured-swimmers	Through: run on 2 backs (Platform from 2 swimmers+«spotters»/throwers)
>HandSurf>	'>L>	Toss>hand>	Thr>3head>	(2)Thr >hand>	Thr>Pb²>
0.5	1.45	0.5	1.2	0.8	1.6
Onto: Jump from spotter on Stack, palms	Fall from one formation on the "hand-formation"				
'>Stp	L>hand				
1.75	1.0				

3. The next part of a Group C code is the **Direction** of the combined action:

GROUP C			
	Direction	Code	Value
1	Forwards (no somersault, no twist)	Forw	0.05
2	Backwards	Back	0.1
3	Forwards (with somersault/twist)	FORW	0.15
4	Sideways	Side	0.2
5	Upwards	Up	0.05
6	Reverse	Rev	0.2

4. The next part of the code indicates the **Positions** demonstrated:

Please use the Position Charts from GROUP A and GROUP B and consider the special positions for Group C below:

Passing Tuck / Pike / Mantis / Monkey	Passing Line
ps	psl
0.05	0.1

5. Area of support – N/A for Group C (value already inside construction)

6. The next part of the code is for **Rotation of the Construction Base**:



The number of rotations of the construction base calculates each 180° until the featured-swimmer's "waist" level (for both head-up or head-down positions). It must be a "visible" rotation. Not just a turn of the body of the featured-swimmer. See catalogue p.38.

GROUP C				
	Type	180°	360°	540°
1	Value for Stack (only support swimmer with feature-swimmer on top rotates around self)	r0,5	r1	r1,5
		0.2	0.3	0.4
2	Value for Stack (if featured-swimmer is in a handstand position; or support position is head-down; or both are head-down (shoulders on feet connect))	r0,5!	r1!	r1,5!
		0.3	0.5	0.7

7. The next part of the code is for **Plane and Degree of Rotation**:

- The number of twists is calculated until the chest (lower ribs) level of the featured-swimmer (visible/clear border for detecting rotations). See catalogue p.18.*
- To get value for a "full somersault" featured-swimmer, who jumps head-first needs to enter the water feet-first. For "Open" or variations of arch positions the featured swimmer enters the water demonstrating vertical alignment between shoulders and knees. See catalogue p.19.*

GROUP C				
	Plane of rotation	Degree of Rotation	Code	Value
1	Horizontal plane (twist) For "head-up" positions	180°	T0.5	0.1
		360°	T1	0.15
		540°	T1.5	0.2
		720°	T2	0.25
2	Horizontal plane (twist) When twist executed in the same time with somersault	180°	t0.5	0.1
		360°	t1	0.2
		540°	t1.5	0.3
		720°	t2	0.4
3	Sagittal plane (Example: forward somersault)	180°	s0.5	0.05
		360°	s1	0.3
		540°	s1.5	0.5
		720°	s2	0.6
4	Frontal plane (Example: Side somersault)	360°	f1	0.4
		540°	f1.5	0.6
		720°	f2	0.7
5	Dive (depends from parabola)	Not 180° somersault!	d	0.025
		Dive+180 twist	dt0.5	0.125
		Dive+360 twist	dt1.0	0.175
		Dive+540 twist	dt1.5	0.225
6	Two Axis Airborne Rotations	1 somersault + 0.5 twist	s1t0,5	0.4
		1 somersault + 1 twist	s1t1	0.5
		1 somersault + 1.5 twist	s1t1,5	0.6
		1 somersault + 2 twist	s1t2	0.7
		1.5 somersault + 0.5 twist	s1.5t0,5	0.6
		1.5 somersault + 1.0 twist	s1.5t1	0.7
		2 somersault + 0.5 twist	s2t0,5	0.9
		2 somersault + 1 twist	s2t1	1.0

7	Handspring		h	0.1
8	Cartwheel		c	0.1

8. The last part of a code for a Group C is indicating if there is a **Bonus**:

GROUP C			
	Bonus	Code	Value
1	Jump on the Stack and remain on it until submergence	y1	0.3
2	Running on the (3) backs	y2	0.3
3	Running on the (2) backs	y3	0.2
4	Running on the (1) back (should lay not sideways to featured-swimmer)	y4	0.1
5	Fly above formation	y5	0.3
6	Blind grip in group C	y6	0.2
7	Synchronized actions for double acrobatic movements	y7	0.2
8	“Rolling” on a construction	y8	0.1
9	Connection between 2 featured-swimmers;	y9	0.1
10	Third position (example: in the end of acrobatic movement tucking (group A))	y10	0.05
11	F.swimmer “Slips through” after jump between support’s legs	y11	0.1
12	Blind jump	y12	0.05
13	Hulahoop” action (f.swimmer in ring position enters water with support swimmer inside the circle (which is made from legs/hands connection of f.swimmer))	y13	0.3
14	“Twirl of a featured swimmer”	y14	0.05
15	“Beyonce fall” (from lift blind fall backwards on the other formation made from hands)	y15	0.1

HOW TO CODE GROUP P (PLATFORM)







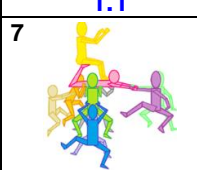
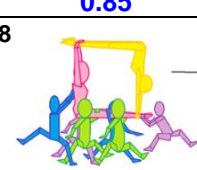
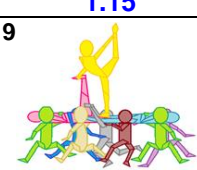
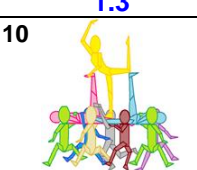
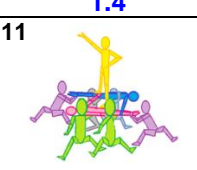
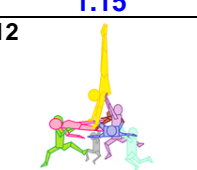
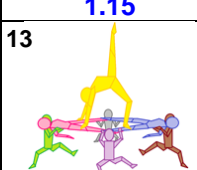
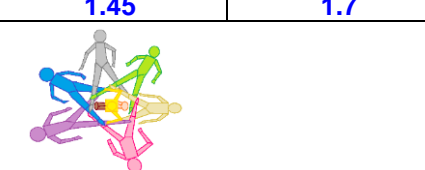
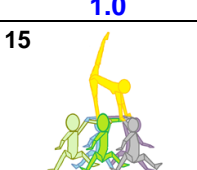
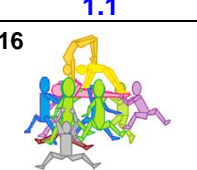
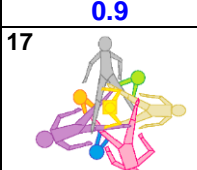
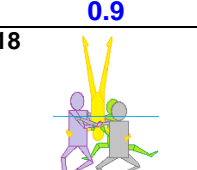
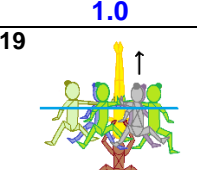
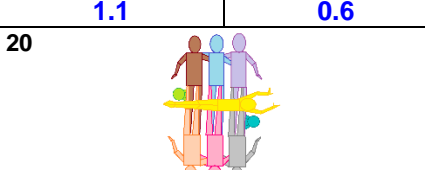
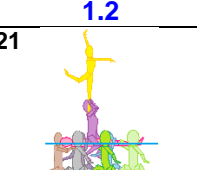
ACRO P CODE ORDER :

Grou/Subgroup - Construction - Type of Connection - Pos 1 / Pos 2 - Rotation of Base - Bonus

1. In a code, first add the letter indicating the **group/subgroup**. For Group P there are two options:




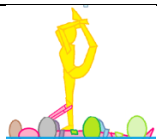
















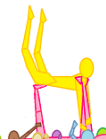



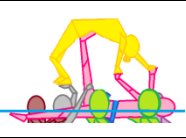



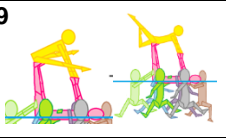
PP	Group P, subgroup Standard
PF	Group P, subgroup Float






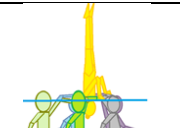











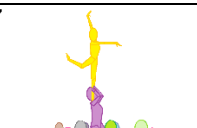


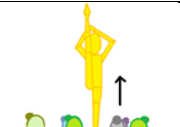
2. The second part of the code is for **Construction**:

1	2	3	4	5	6
					
Platform (Support straight body)	Platform "small" (Support straight body)	Platform (Support straight body)+bent knees	Platform (Support ballet leg)	Platform (Support double ballet leg)	Platform (Support on stomach in arch position)
P	p	Knees	B	DB	a
1.1	0.85	1.15	1.3	1.4	1.15
7	8	9	10	11	12
					
Platform (Support on stomach with bent knees) "Chariot"	"Area" ("box")	Platform from 2 supports (1 ballet leg)	Platform from 2 supports (2 ballet legs)	Float from 2 parallel supports	Float "triangle" (3 swimmers form a support from legs)
Chariot	Box	2SupB	2SupBB	2Sup	Triangle
1.15	1.2	1.45	1.7	1.0	1.1
13	14			15	16
					
Float "Rhombus" (2 swimmers form a support from legs)	Float "star" (5-7 swimmers form a support from legs)+ 2 base is under!			Platform: float made from hands	Platform +2 featured-swimmers
Rhombus	Star (5 supports)	Star6 (if 6 supports)	Star7 (if 7 supports)	Hand	(2)
0.9	0.9	1.0	1.1	0.6	1.2
17	18	19	20		21
					
Float:compass	Platform: float made from hands small	"Fountain": 1 base under water+ 6 touch/hold featured-swimmer on the surface	"Carpet" 1 featured-swimmer make actions on 6 laying supports, other swimmers hold them as base		Platform 4 levels
Compass	hand	Fo	Carp	Carp4 (if 4 supports)	P4I
0.8	0.5	0.3	1.0	0.8	1.2

3. There is no Direction in Group P.

4. The next part of a Group P code is - **Area of Support/Type of Connection:**

1		2		3		4		5	
Sit on straight body (8-9 swimmers or 2-5)		Stand (two legs, feet) on straight body		3 POINTS (Stand 1 leg + 2 hands) on straight body Or (Stand on 1 leg+ palms/palms connection) (constr: 6-to 9 b.swimmers or 2-5)		Stand 1 leg on straight body		Headstand on straight body	
SiA 0.05		F2A 0.1		3pA or 3pA/ 0.1		FA 0.3		HA 0.1	
6		7		8		9		10	
"Golden bridge" grip: Palms (of 1st f.sw) and palms+feet (2nd f.sw) on straight body		Head between legs		Laying on a straight body		Stand one leg on palms, on leg on the knees		Shoulders on palms + catch bent knees	
Go 0.2		H+L 0.1		AA 0.05		FP+FK 0.2		SP+K 0.2	
11		12		13		14		15	
All body (sit or lay) on knees +hand/hands connection		Bridge 1leg on knees and palm		Any 3 point connection with straight body bent knee		Stay on straight body + blind connection		Stay on arch featured-swimmers + extra support on head	
AK/ 0.2		Br1K 0.3		3pK/ 0.2		F2Cb 0.2		F2C+H 0.1	
16		17		18		19		20	
"Yin/Yang" (palms on legs+leg/s on palms)		Sit on feet + feet on back		Foot on a ballet leg body + palm/foot		Sit on 1 foot + feet on palms		Sit on 1 foot + palms/palms	
YY 0.3		SiF+FB 0.1		FA+PF 0.3		SiF+FP 0.2		SiF/ 0.3	
21		22		23		24			
Lay on 1 foot + palms/shoulders+ shoulders/palms		Shoulders on palms + connect with leg		Shoulders on palms + hand and knee connection with leg		Stand (two legs, feet) on ballet leg body +palm on foot			
BF+Le 0.2		SP+L 0.4		SP+KF 0.3		F2A+PF 0.1			
25		26		27		28		29	
Bridge on a ballet leg (foot)+ palms/palms		Sit on straight feet + blind palms/palms		Bridge on Double ballet leg"		Shoulders on feet + extra connection palms/palms		Sit or Lay on straight feet + palms/palms	
4pF/ 0.3		SiFb/ 0.4		PF+FP 0.4		SF/ 0.3		SiF/ 0.3	

30		31		32		33		34	
Palms/legs + legs/palms		Palms on bodies + extra help from base swimmers		4 (bridge) or 3 (needle) points of support on legs+ extra help from base swimmers		Feet and palms on hands connection		Foot and palms on hands connection	
PL+LP		PA3*		4pA3*		BrH		3pH	
0.2		0.2		0.1		0.1		0.1	
35		36		37		38		39	
Shoulders on hands		2 legs on hands		sit or lay on hands		All body (Sit, Lay, Head-down or stand) on 6/7/8 straight bodies Or Compass Or Carpet		Palms, foot on 2 straight bodies (for example: needle) Or Bridge	
ShH		F2H		AH		AA		3pA2 or Br1A2	
0.1		0.3		0.05		0.1		0.1	
40		41		42		43		44	
Foot on two bodies + palm / foot		2 legs on 2 bodies: 1 ballet leg+1 straight body		Foot on a two body + palm / foot + knee / foot		2 legs on 2 ballet leg bodies		Legs on 2 straight bodies	
FA2+PF		F2A2+PF		FB2+PF+KF		F2B2+PF+PF		F2A2	
0.3		0.1		0.1		0.1		0.2	
45		46		47		48		49	
Bridge on 2 straight bodies		1 leg+2 hands on 2 straight bodies		(4 level), 1 leg on shoulders		(4 level) sit on shoulders		(4 level) stand on shoulders	
4pA2		3pA2		FSh		SiSh		2LSH	
0.1		0.1		0.25		0.05		0.15	
50									
1 foot on hands									
F1H									
0.2									

5. The next part of the code indicates the **Positions** demonstrated:

Please use the Positions Charts from GROUP A and GROUP B.

6. The next part of the code is any **Rotation** of Construction Base:

GROUP P				
	Type	90°	180°	360°
1	Value for Platform (all construction rotates including base swimmers)	R/ 0.2	R0.5 0.3	R1 0.4
2	Value for Platform (if featured-swimmer sits or in a headstand position, not standing)	R/* 0.05	R0.5* 0.1	R1* 0.2
3	Value for Float made from hands	-	R0,5h 0.15	R1h 0.25
4	Value for Float made from legs (Star, Compass etc.)	R/I 0.3	R0,5I 0.4	-

7. Plane and Degree of Rotation – N/A for Group P.


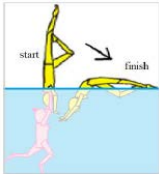
8. The last part of the code is the **Bonus**:

GROUP P			
	Bonus	Code	Value
1	Synchronized actions for double acrobatic movements	j1	0.2
2	Connection between 2 featured-swimmers	j2	0.1
3	Third position (any additional position 3rd, 4th, 5th will be counted only once)	j3	0.05
4	Blind grip between f.swimmer and support	j4	0.1
5	“Roll” on the construction and “rolling” (circling action of platform construction, when featured swimmer submerges after 90° and support swimmer follows showing 180° arch-action above surface) entrance in the water	j5	0.2
6	Lifting in a “Box” and lowering back	j6	0.2
7	“Spider” action (Float formation: featured-swimmer twists in the shoulder and thigh joints and appears from underwater on a construction. This action has flexibility risk factor)	j7	0.2
8	Floats made from hands, which are “out of water” (not on the surface)	j8	0.2
9	Jump (Dive) from platform	j9	0.05
10	“Cartwheel” on a platform and entering the water	j10	0.2
11	270° somersault jump from Platform	j11	0.3
12	Move from Platform on to 2 spotter’s heads for finishing acrobatic movement as Lift	j12	0.3
13	During platform, F.swimmer breaks palms/palms connect with support and/or lifting torso and maintain position	j13	0.3
14	“Spichag” (power press-up from Crocodile to Candle/or Vertical head-down position)	j14	0.2
15	“Break-dance” movements on a float	j15	0.2
16	“Porpoise” start-action for featured-swimmer at the beginning of the acrobatic movement to get to the main position.	j16	0.1
17	Travelling construction	j17	0.1
18	Lifting up from the surface platform-construction	j18	0.1
19	“Surfing”, “Riding a wave” (lifting up and down full platform construction (but not away from surface)	j19	0.1
20	Climb onto the platform from under the water (inside the construction)	j20	0.05
21	Change the “grip”	j21	0.05
22	If float was lifted up from under the water and/or submerge after to finish an acrobatic movement	j22	0.1
23	Fast fall down inside floats’ construction	j23	0.05
24	Fast fall down inside floats’ construction with twirl 360°	j24	0.1
25	Change of featured-swimmer	j25	0.1



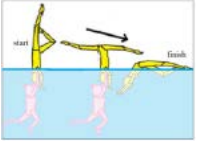
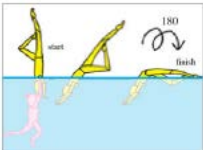
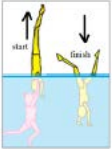
General Principles:

1. A pair acrobatic movement is only considered as a lift or a throw if the “bottom” (base) swimmer is underwater and lifts/throws the featured-swimmer up in the air (away from surface). The base swimmer can lift/throw featured-swimmer by holding/pushing their legs or shoulders.
2. Rotation around self (turn, twist) can be performed in any direction.
3. Way of connecting between bottom and upper swimmer is optional and is not judged.
4. Pair Acro values should not be compared to Team Acro values. Their value is in direct relation to the duet/mixed duet events.
5. **Base Mark** for all types of Pair Acrobatics will be **0,10**.

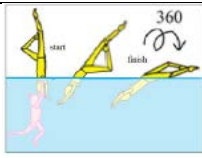
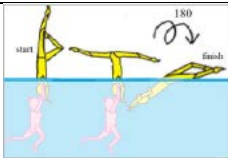

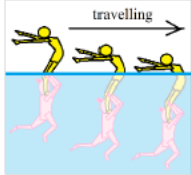
Pair Acro Level 1

Name	Lift head-up with crashing	Lift legs-up with crashing
Diagram		
Code	L>>	L!>>
Value	0,10	0,20

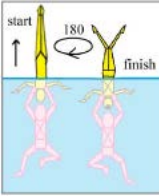

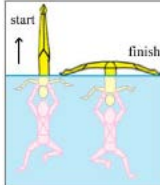
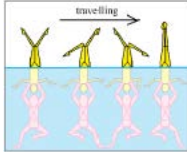
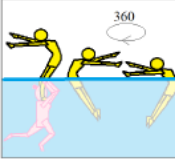
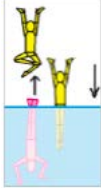
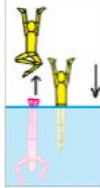
Pair Acro Level 2

Name	Lift head-up	Lift head-up with flexibility and crashing	Lift legs-up with flexibility and crashing
Diagram			
Code	L	Lf>>	L!f>>
Value	0,40	0,40	0,40
Name	Lift legs-up with crashing and rotation 180	Lift legs-up	
Diagram			
Code	L!r0,5>>	L!	
Value	0,60	0,60	

Pair Acro Level 3

Name	Lift legs-up with crashing and rotation 360	Lift legs-up with crashing, flexibility and rotation 180 (turn)
Diagram		
Code	L!r1>>	L!fr0,5>>
Value	0,60	0,60
Name	Lift head-up with 180 rotation	Sustained lift head-up with traveling
Diagram		
Code	Lr0,5	SL>
Value	0,60	0,80

Pair Acro Level 4

Name	Lift legs-up with 180 rotation	Lift head-up with flexibility and 180 rotation	Lift legs-up with flexibility	Sustained lift legs-up with traveling
Diagram				
Code	L!r0,5	Lfr0,5	L!f	SL!>
Value	0,80	0,80	0,80	0,80
Name	Lift head-up with rotation 360	Jump head-up	Throw legs-up with crashing	
Diagram				
Code	Lr1	J	W!>>	
Value	0,80	0,80	0,80	

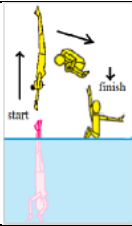
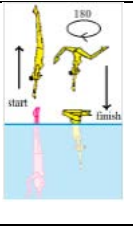
Pair Acro Level 5

Name	Lift legs-up with 360 rotation	Lift legs-up with flexibility and 180 rotation	Sustained lift legs-up with flexibility and traveling	Sustained lift legs-up with traveling and rotation 180-360
Diagram				
Code	L!r1	L!fr0,5	SL!f>	SL!r0,5> or SL!r1>
Value	1,00	1,00	1,00	1,00
Name	Jump head-up with 180 rotation	Jump head-up with flexibility	Legs-up throw-dive	
Diagram				
Code	Jr0,5	Jf	T!d	
Value	1,00	1,00	1,00	

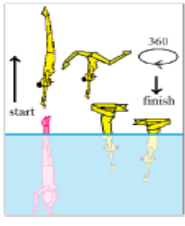
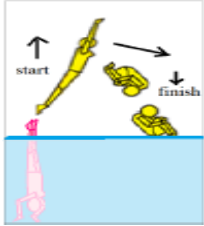
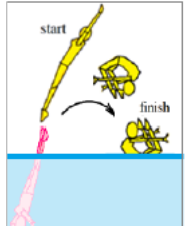
Pair Acro Level 6

Name	Lift legs-up with flexibility and rotation 360	Sustained lift legs-up with flexibility, traveling and rotation 180-360.	Throw legs-up with 180 rotation
Diagram			
Code	L!fr1	SL!fr0,5> or SL!fr1>	W!r0,5
Value	1,20	1,20	1,20
Name	Throw legs-up with flexibility	Jump-Dive	
Diagram			
Code	W!f	Jd	
Value	1,20	1,20	


Pair Acro Level 7

Name	Throw legs-up with 180 somersault	Throw legs-up with flexibility and rotation 180
Diagram		
Code	W!s0,5	W!fr0,5
Value	1,40	1,40

Pair Acro Level 8

Name	Throw legs-up with flexibility and rotation 360	Jump head-up with 1 somersault forwards	Jump head-up with 1 somersault backwards and flexibility
Diagram			
Code	W!fr1	Js1F	Jfs1B
Value	1,60	2,00	2,00

Pair Acro Level 9

Name	Throw legs-up with somersault forwards
Diagram	
Code	W!s1F
Value	2,20