

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΓΙΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ FINA

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- ❖ Συμπληρωματικά στοιχεία μπορούν να προστεθούν.
- ❖ Εκτός εάν περιγράφεται διαφορετικά από την περιγραφή ενός στοιχείου, όλες οι φιγούρες και τα μέρη τους πρέπει να εκτελούνται όπως ορίζονται από τον Κανονισμό της FINA Appendix II-IV. Όλα τα στοιχεία πρέπει να εκτελούνται με ύψος, έλεγχο και ομοιογενή κίνηση με κάθε τμήμα της κίνησης να εκτελείται καθαρά.
- ❖ Χρονικά όρια όπως αναφέρονται στους κανονισμούς SS 14.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΣΟΛΟ

(Τα στοιχεία 1-7 πρέπει να εκτελούνται με τη σειρά που αναγράφονται)

1. **Full Twist** (ολόκληρη περιστροφή): στην αντίθετη κατεύθυνση μια περιστροφή 360° εκτελείται, καθώς τα πόδια ανοίγουν συμμετρικά σε Split Position. Στην ίδια κατεύθυνση όπως το Full Twist, τα πόδια κλείνουν συμμετρικά σε Vertical Position, κατά τη διάρκεια ενός απότομου Spin, τουλάχιστον 720°, που συνεχίζει κατά τη διάρκεια της βύθισης.
2. **Boost**: γρήγορο και απότομο πέταγμα με το κεφάλι, με το μεγαλύτερο μέρος του κορμού έξω από το νερό. Και τα δυο χέρια πρέπει να είναι έξω από το νερό, καθώς το σώμα φθάνει στο υψηλότερο σημείο. Μια βύθιση εκτελείται, μέχρι η κολυμβήτρια να βυθιστεί τελείως.
3. **Arm sequence using eggbeater kick**: (ακολουθία χεριών με τη χρησιμοποίηση του eggbeater) πρέπει να ακολουθεί αμέσως μετά το Boost – με μετακίνηση προς τα εμπρός και/ή πλάγια και εμπεριέχει μια σειρά από κινήσεις των χεριών, η οποία περιλαμβάνει και τα δυο χέρια έξω από το νερό ταυτόχρονα.
4. **Rocket Split**: ένα πέταγμα σε κατακόρυφη θέση ακολουθούμενο από ένα γρήγορο άνοιγμα των ποδιών (split) ακολουθούμενο από μια θέση Bent Knee στην κατακόρυφο, καθώς το εμπρός πόδι λυγίζει και το πίσω πόδι σηκώνεται στην κατακόρυφο. Ακολουθεί ένα Twirl καθώς το λυγισμένο πόδι τεντώνει στην κατακόρυφη θέση. Μια κατακόρυφη βύθιση εκτελείται στον ίδιο ρυθμό με το πέταγμα. Τα πόδια δεν χρειάζεται να είναι κάθετα προς την επιφάνεια του νερού στη θέση Back Pike πριν από το πέταγμα.
5. **150 Knight**, με υποχρεωτική μετακίνηση με το κεφάλι, καθώς ένα Ballet Leg.
6. Combined spin.
7. **Thrust**: Πέταγμα, ακολουθούμενο από ένα γρήγορο spin τουλάχιστον 360°, που συνεχίζεται κατά τη διάρκεια της βύθισης.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΝΤΟΥΕΤΟ

(Τα στοιχεία 1-9 πρέπει να εκτελούνται με τη σειρά που αναγράφονται)

1. **Half Twist** (μισή περιστροφή): ακολουθούμενη από ένα Twirl στην αντίθετη κατεύθυνση. Ολοκληρώνεται από Continuous Spin στην ίδια κατεύθυνση με τη μισή περιστροφή. Όλες οι κινήσεις πρέπει να εκτελούνται σε Κατακόρυφη θέση.
2. **Rocket Split**: ένα πέταγμα σε κατακόρυφη θέση ακολουθούμενο από δύο γρήγορα ανοίγματα των ποδιών (split) εναλλάξ και κλείνουν σε Κατακόρυφο στο μέγιστο ύψος. Τα πόδια δεν χρειάζεται να είναι κάθετα προς την επιφάνεια του νερού στη θέση Back Pike πριν από το πέταγμα.
3. **Boost**: γρήγορο και απότομο πέταγμα με το κεφάλι, με το μεγαλύτερο μέρος του

κορμού έξω από το νερό. Και τα δυο χέρια πρέπει να είναι έξω από το νερό, καθώς το σώμα φθάνει στο υψηλότερο σημείο. Μια βύθιση εκτελείται, μέχρι η κολυμβήτρια να βυθιστεί τελείως.

4. **Arm sequence using eggbeater kick:** (ακολουθία χεριών με τη χρησιμοποίηση του eggbeater) πρέπει να ακολουθεί αμέσως μετά το Boost – με μετακίνηση προς τα εμπρός και/ή πλάγια και εμπεριέχει μια σειρά από κινήσεις των χεριών, η οποία περιλαμβάνει και τα δυο χέρια έξω από το νερό ταυτόχρονα.
5. **406 – Swordfish Straight Leg.**
6. **Bent Knee Vertical Position** ακολουθούμενο από ένα Combined Spin με το λυγισμένο πόδι να εκτείνεται για να συναντήσει το κατακόρυφο (κάθετο) πόδι στο κατέβασμα και λυγίζει σε θέση Bent Knee Vertical στο ανέβασμα. Η θέση διατηρείται κατά την κατακόρυφη βύθιση.
7. Συνδυασμός μετακινούμενης σειράς ballet leg, με ένα τεντωμένο πόδι να ανεβαίνει σε **Ballet Leg**. Ο συνδυασμός να περιλαμβάνει τουλάχιστον δύο από τις ακόλουθες θέσεις επιφανείας σε οποιαδήποτε σειρά: **Ballet Leg Double, Flamingo** με το δεξί πόδι, **Flamingo** με το αριστερό πόδι.
8. Από μια υποβρύχια θέση **Κατακόρυφου** – καθώς το άκρο πόδι (δάκτυλα) αγγίζει την επιφάνεια, εκτελείται μια περιστροφή 360°, κατά τη διάρκεια της οποίας ένα πόδι ακολουθεί την επιφάνεια του νερού για να κάνει θέση **Knight** – το σώμα περιστρέφεται 180° στην ίδια κατεύθυνση για να έρθει σε θέση **Fishtail** – οριζόντιο πόδι ανεβαίνει σε τόξο 180° πάνω από την επιφάνεια και έρχεται σε θέση **Knight** – το κατακόρυφο πόδι κατεβαίνει σε **Surface Arch Position**. Ένα τόξο σε Back Layout εκτελείται.
9. Thrust – Πέταγμα ακολουθούμενο από γρήγορο Spin 360°.
10. Με εξαίρεση την είσοδο και την εκκίνηση, όλα τα στοιχεία – υποχρεωτικά και προαιρετικά – πρέπει να εκτελούνται ταυτόχρονα και με μέτωπο προς την ίδια κατεύθυνση και από τις δύο αθλήτριες. Κινήσεις «ΚΑΘΡΕΦΤΗ» δεν επιτρέπονται.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΟ

(Τα στοιχεία 1-10 πρέπει να εκτελούνται με τη σειρά που αναγράφονται)

1. **Cadence Action** – Ομοιογενής κίνηση-σεις, που να εκτελούνται διαδοχικά η μια μετά την άλλη από όλα τα μέλη της ομάδας. Όταν περισσότερες από μια κινήσεις Cadence εκτελούνται, πρέπει να είναι συνεχόμενες και να μην διαχωρίζονται από άλλα υποχρεωτικά ή προαιρετικά στοιχεία.
2. **Thrust** – Πέταγμα ακολουθούμενο από μια περιστροφή και ολοκληρώνεται με μια γρήγορη κατακόρυφη βύθιση σε θέση Κατακόρυφου.
3. **360 – Walkover Front** μέχρι τη θέση **Split** (σπαγκάτ), τα πόδια κλείνουν συμμετρικά σε **Κατακόρυφη θέση**. Μισή περιστροφή εκτελείται. Τα πόδια ανοίγουν συμμετρικά κατά τη διάρκεια μιας ακόμη στροφής 180° στην ίδια κατεύθυνση με τη θέση **Split** (σπαγκάτ). Ένα Walkout Front (έξοδος) εκτελείται.
4. **Boost** – γρήγορο και απότομο πέταγμα με το κεφάλι, με το μεγαλύτερο μέρος του κορμού έξω από το νερό. Και τα δυο χέρια πρέπει να είναι έξω από το νερό, καθώς το σώμα φθάνει στο υψηλότερο σημείο. Μια βύθιση εκτελείται, μέχρι η κολυμβήτρια να βυθιστεί τελείως.
5. **Arm sequence using eggbeater kick:** (ακολουθία χεριών με τη χρησιμοποίηση του eggbeater) πρέπει να ακολουθεί αμέσως μετά το Boost – με μετακίνηση προς τα εμπρός και/ή πλάγια και εμπεριέχει μια σειρά από κινήσεις των χεριών, η οποία περιλαμβάνει και τα δυο χέρια έξω από το νερό ταυτόχρονα.
6. **355 – Porpoise** στο τελείωμα της θέσης Κατακόρυφου, ένα πόδι λυγίζει για να

- έρθει σε θέση Bent Knee στην Κατακόρυφο. Το λυγισμένο πόδι εκτείνεται προς το κατακόρυφο, ενώ το κατακόρυφο κατεβαίνει στην επιφάνεια σε θέση Crane.
7. Συνδυασμός μετακινούμενης σειράς ballet leg, με ένα τεντωμένο πόδι να ανεβαίνει σε **Ballet Leg**. Ο συνδυασμός να περιλαμβάνει τουλάχιστον δύο από τις ακόλουθες θέσεις επιφανείας σε οποιαδήποτε σειρά: **Ballet Leg Double**, **Flamingo** με το δεξί πόδι, **Flamingo** με το αριστερό πόδι.
 8. **435 – Nova** στο τελείωμα της θέσης **Bent Knee τόξου επιφανείας**(surface arch). Τα πόδια ανεβαίνουν ταυτόχρονα σε **Κατακόρυφο** καθώς το λυγισμένο πόδι τεντώνει. Μια ολόκληρη περιστροφή εκτελείται ακολουθούμενη από Continuous Spin.
 9. **Rocket Split** – ένα *Πέταγμα*, ακολουθούμενο από ένα γρήγορο σπαγκάτ και ένωση των ποδιών σε **θέση Vertical** στο υψηλότερο σημείο. Ολοκληρώνεται με ένα γρήγορο **Spin** 180°. Τα πόδια δεν χρειάζεται να είναι κάθετα προς την επιφάνεια του νερού στην **θέση Back Pike** πριν από το *Πέταγμα*.
 10. **Ακροβατική κίνηση** – μία πλατφόρμα - μια πυραμίδα (Stack) ή άλμα (jump)
Υποχρεωτικά πλατφόρμας:
 - α) Μία αθλήτρια στηριζόμενη στην ή πάνω από την επιφάνεια
 - β) Η στήριξη κάτω από την επιφάνεια του νερού είναι προαιρετική, αλλά όλες οι υπόλοιπες αθλήτριες πρέπει να συμμετέχουν.
 - Γ) Πρέπει να ανεβαίνει και να βυθίζεται αμέσως με την στηριζόμενη αθλήτρια να παραμένει σε επαφή με τις υπόλοιπες
 - δ) Η αθλήτρια που στηρίζεται πρέπει να ανεβαίνει με το κεφάλι πάνω.Υποχρεωτικά πυραμίδας:
 - α) Πρέπει να εκτελούνται δυο πυραμίδες
 - β) Μία αθλήτρια ανεβαίνει με το κεφάλι πρώτα σε κάθε πυραμίδα
 - γ) Η στήριξη κάτω από την επιφάνεια του νερού είναι προαιρετική, αλλά όλες οι υπόλοιπες αθλήτριες πρέπει να συμμετέχουν.
 - Δ) Κάθε πυραμίδα εκτελείται ταυτόχρονα με τις ίδιες κινήσεις και προς την ίδια κατεύθυνση.
 - Ε) Κάθε πυραμίδα πρέπει να ανεβαίνει και να βυθίζεται μια φορά.Υποχρεωτικά άλματος:

Από α έως β – Τα ίδια με τα υποχρεωτικά της πυραμίδας

 - ζ) Κάθε άλμα πρέπει να εκτελείται μια φορά με την στηριζόμενη αθλήτρια να πετάγεται στον αέρα, όταν η ανύψωση βρίσκεται στο υψηλότερο σημείο.
 11. Τα σχήματα πρέπει να περιλαμβάνουν μια ευθεία γραμμή και ένα κύκλο
 12. Με την εξαίρεση της κίνησης του Cadence, της εισόδου και της εκκίνησης, όλα τα στοιχεία – υποχρεωτικά και προαιρετικά – πρέπει να εκτελούνται συγχρόνως και με μέτωπο προς την ίδια κατεύθυνση, από όλη την ομάδα, με εξαίρεση τον κύκλο και την πλατφόρμα. Παραλλαγές τεχνικής στις ασκήσεις προώθησης και κατεύθυνσης επιτρέπονται μόνο κατά τη διάρκεια αλλαγής σχήματος. Κινήσεις «ΚΑΘΡΕΦΤΗ» δεν επιτρέπονται.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΓΙΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΤΕΡΙΩΝ (1-7)

Star 1

1. Θέση Back Layout (flat scull)
2. Σκάλινγκ με το κεφάλι μπροστά (standard scull) 12.5m
3. Σκάλινγκ με τα πόδια μπροστά (reverse) (10)
4. Πόδια ύπτιο 12.5m
5. Ύπτιο και παραλλαγές 12.5m
6. Tub (360°)
7. Somersault back tuck
8. Waterwheel (Pretty lady)

Routine Elements /Transitions

1. Εκτέλεση χεριών ύπτιο (4) με πόδια ύπτιο
2. Πόδια ύπτιο (8)
3. Εκτέλεση της θέσης Back Layout
4. Μάζεμα του σώματος σε θέση tub και εκτέλεση μιας περιστροφής $\frac{3}{4}$
5. Ξανά-εκτέλεση της θέσης Back Layout
6. Σκάλινγκ με τα πόδια μπροστά (reverse) (8)

Star 2

1. Θέση Front Layout (στάσιμο σκάλινγκ) (16)
2. Torpedo 12.5 m
3. Paddle scull (16)
4. Κολύμπι πλάι 12.5m
5. Πρόσθιο με το κεφάλι έξω 12,5m
6. Eggbeater σε σταθερή θέση (20'')
7. Pretzel
8. Sailboat alternate

Routine Elements / Transitions

1. Torpedo (4)
2. Εκτέλεση ανεβάσματος από το πλάι σε κάθετη θέση σώματος –Στατικό Eggbeater (2'')
3. Κολύμπι πλάι (δεξιά ή αριστερή πλευρά) (4)
4. Πρόσθιο (4)
5. Θέση Front Layout (Κεφάλι μέσα στο νερό)
6. Paddle scull (4)
7. Κολύμπι πλάι (4)
8. Σκάλινγκ με το κεφάλι μπροστά (4)
9. Pretzel somersault

Star 3

1. Alligator (reverse scull) 12.5m
2. Reverse Torpedo 12.5m
3. Support scull Drill (12)
4. Πόδια ελεύθερο με το κεφάλι έξω 12.5m
5. Παραλλαγές ελεύθερου στυλ με το κεφάλι έξω 12.5m
6. Eggbeater με πλάγια μετακίνηση (8 δεξιά – 8 αριστερά)
7. Flowerpot
8. Kick-Pull square

Routine Elements / Transitions

1. Στατικό Eggbeater (4 counts)
2. Kick-Pull square (4 strokes)
3. Εκτέλεση ανεβάσματος σε κάθετη θέση σώματος για Eggbeater. Πλάγια μετακίνηση (4)
4. Κολύμπι πλάι (4)
5. Πόδια ύπτιο με τους βραχίονες σε κάθετη θέση (4)
6. Θέση Back Layout, σκάλινγκ με το κεφάλι μπροστά και εκτέλεση Sailboats εναλλάξ (2)

Star 4

1. Θέση Ballet Leg (4) σε θέση Flamingo (4)
2. Από θέση Front Layout κατέβασμα σε θέση 1^{ης} Γωνίας(8)
3. Σκάλινγκ υποστήριξης σε θέση Table Pot (12)
4. Θέση Split (16)
5. Θέση Tuck κατακόρυφη (8)
6. Θέση Bent Knee κατακόρυφη – κλείσιμο σε κατακόρυφη θέση στο ύψος του αστραγάλου
7. Somersault Front Pike
8. Somersault Back Pike

Routine Elements / Transitions

1. Eggbeater προς τα εμπρός (4)
2. Πόδια ελεύθερο με το κεφάλι έξω (4)
3. Παραλλαγές ελεύθερου στυλ με το κεφάλι έξω (4)
4. Πόδια πρόσθιο χέρια square, 2 δεξιά-2 αριστερά and πόδια πρόσθιο χέρια Airplane (4 χεριές)
5. Κολύμπι πλάι με το ένα χέρι κάθετο (8)
6. Εκτέλεση Walkover Front
7. Torpedo (4)

Star 5

1. Θέση Side Fishtail – 16
2. Από θέση Split κλείσιμο σε κατακόρυφη θέση και κατακόρυφη βύθιση
3. Ariana (Φιγούρα)
4. Catalina αντίστροφη περιστροφή
5. Θέση Bent Knee Surface Arch – 16
6. Barracuda Bent Knee Spinning 180° (Φιγούρα)
7. Θέση Κατακόρυφη και Spinning 360°

Routine Elements / Transitions

1. Boost (χωρίς χέρια πάνω), χωρίς βύθιση
2. Eggbeater στατικό– 2 ποδιές
3. Πόδια πρόσθιο χέρια square, 1 δεξιά-1 αριστερά
Πόδια πρόσθιο χέρια Airplane – 2 χεριές
Πόδια πρόσθιο χέρια over – 2 χεριές
4. Πόδια ελεύθερο με το κεφάλι έξω (4)
5. Επίτευξη θέσης Front Layout και εκτέλεση ολόκληρης φιγούρας Swordfish
6. Torpedo (4)

7. Από το πλάι ανέβασμα σε κάθετη θέση σώματος για Eggbeater και Eggbeater με πλάγια μετακίνηση με τα δυο χέρια λυγισμένα ένα πάνω και ένα μπροστά στην επιφάνεια (4-4)

Star 6

1. Continuous Spin
2. Rising Catalina (subalina) Rotation (Submerged Ballet Leg to Crane Position)
3. Περιστροφή Catalina (Ballet Leg to Crane position)
4. Thrust – για Heron Spinning 360°
5. Nova Twirl (Φιγούρα)

Routine Elements / Transitions

1. Boost με δυο χέρια πάνω χωρίς βύθιση
2. Eggbeater προς τα εμπρός– χέρια airplane (8)
3. Πόδια ελεύθερο με το κεφάλι έξω (8)
4. Κολύμπι πλάι με το ένα χέρι κάθετο (8)
5. Εκτέλεση ολόκληρης φιγούρας Beluga
6. Torpedo (4)
7. Θέση Swirlee, θέση Split, κλείσιμο σε κατακόρυφη θέση και Spinning 360° (γρήγορο)
8. Boost με δυο χέρια πάνω χωρίς βύθιση
9. Παραλλαγές ελευθέρου στυλ με το κεφάλι έξω – χέρια over (4)
10. Πόδια πρόσθιο χέρια square (open shoulders), 2 δεξιά-2 αριστερά
11. Boost (χωρίς χέρια) και Barracuda Twirl

Star 7

Compulsory

150	Knight	3.1
314	Kip Split Open 360°	3.2

Σημείωση: η βαθμολογία στις ασκήσεις θα κυμαίνεται από 0 έως 10.0 και στα routine elements θα αντιστοιχεί pass ή fail σε κάθε στοιχείο