

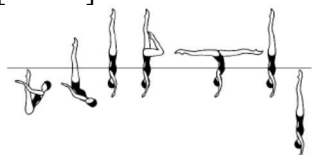
ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ FINA ΓΙΑ ΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

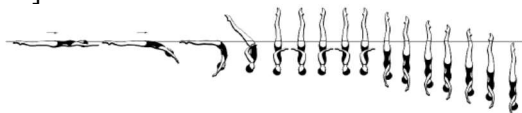
1. Σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα Νεανίδων, Υποχρεωτικά Στοιχεία κατηγορίας Νεανίδων θα πρέπει να χρησιμοποιούνται.
2. Εκτός εάν ορίζεται διαφορετικά στην περιγραφή ενός στοιχείου:
 - όλες οι φιγούρες ή τα μέρη αυτών πρέπει να εκτελούνται σύμφωνα με τις διατάξεις που περιγράφονται στα Παραρτήματα II-IV των κανονισμών.
 - Όλα τα στοιχεία πρέπει να εκτελούνται με ύψος, έλεγχο, και ομοιόμορφη κίνηση με κάθε τμήμα να είναι ευκρινώς οριοθετημένο.
 - Όταν υπάρχει ένα λάθος στα υποχρεωτικά στοιχεία που περιέχουν συνεχή στροβιλισμό, ο AS 11.2 θα εφαρμόζεται.
3. Τα υποχρεωτικά στοιχεία #1 - #5 θα αξιολογούνται στη βαθμολογία για τα Στοιχεία.
4. Τα υποχρεωτικά στοιχεία #1 - #5 θα πρέπει να εκτελούνται σύμφωνα τη σειρά που έχουν.
 - Συνιστάται, για λόγους σαφήνειας της κρίσεως, τα Υποχρεωτικά Στοιχεία #1 - #5 να διαχωρίζονται από το υπόλοιπο περιεχόμενο
5. Στο Σόλο, το Ντουέτο και το Μικτό Ντουέτο **MONO**, τα υποχρεωτικά στοιχεία #1 - #5 θα πρέπει να εκτελούνται **παράλληλα** με τις δυο πλαϊνές πλευρές της πισίνας όπου είναι τοποθετημένοι οι κριτές
6. Χρονικά όρια όπως αναφέρονται στον κανονισμό SS 14.1.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΟΛΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

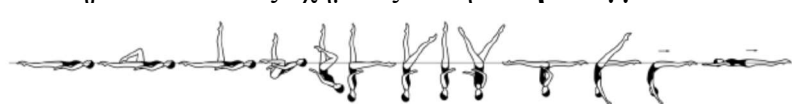
1. Ξεκινώντας από **υποβρύχια θέση back Pike** με τα πόδια κάθετα στην επιφάνεια του νερού ένα *πέταγμα* εκτελείται μέχρι την **θέση κατακόρυφο** και χωρίς απώλεια ύψους ένα πόδι κατεβαίνει γρήγορα σε **θέση Bent Knee** και καθώς το κατακόρυφο πόδι κατεβαίνει μπροστά το λυγισμένο γόνατο τεντώνει να σχηματίσει **θέση εναέριου σπαγγάτ** και διατηρώντας μέγιστο ύψος τα πόδι ανεβαίνουν συμμετρικά σε **κατακόρυφη θέση** ακολουθούμενη από μια *κατακόρυφη βύθιση*. Όλες οι κινήσεις εκτελούνται γρήγορα. [ΒΔ 2.7]



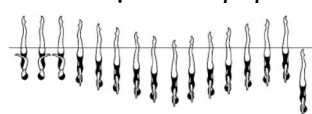
2. Ένα *Dolphin* ξεκινά και η πλάτη συνεχίζει να κυρτώνει μέχρι να σχηματιστεί η **θέση τόξου επιφανείας**. Τα πόδια ανεβαίνουν σε **κατακόρυφη θέση**. Δύο *ολόκληρες περιστροφές (720°)* εκτελούνται και συνεχίζοντας στην ίδια κατεύθυνση ένας *συνεχής στροβιλισμός 1080°* (τρεις περιστροφές) εκτελείται. [ΒΔ 3.4]



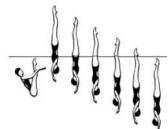
3. 141 – Stingray: Ένα *Flamingo* εκτελείται μέχρι τη **θέση Flamingo επιφανείας** με προχώρημα με οδηγό το κεφάλι. Με το Ballet Leg να διατηρεί την κατακόρυφη του θέση τα ισχία ανεβαίνουν καθώς ο κορμός ξεδιπλώνει ενώ το λυγισμένο πόδι κινείται με το γόνατο στην επιφάνεια του νερού για να σχηματίσει **θέση Fishtail**. Το οριζόντιο πόδι ανεβαίνει σε τόξο πάνω από την επιφάνεια του νερού. Καθώς αυτό περνά το κατακόρυφο πόδι, το οποίο κινείται συμμετρικά, μια περιστροφή 180° ξεκινά και ολοκληρώνεται καθώς σχηματίζεται η **θέση σπαγγάτ**. Ένα *Walkout Front* εκτελείται. [ΒΔ 3.2]



4. Ξεκινώντας από **κατακόρυφη θέση** μια *ολόκληρη περιστροφή* εκτελείται στο ίδιο ύψος ακολουθούμενη από έναν μικτό στροβιλισμό 1080° (3 περιστροφές + 3 περιστροφές). [ΒΔ 2.7]

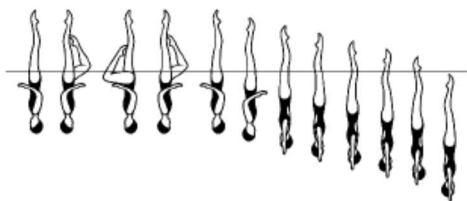


5. Ξεκινώντας από **υποβρύχια θέση Back Pike** με τα πόδια κάθετα στην επιφάνεια του νερού μια *Barracuda Continuous Spin 720°* (2 περιστροφές) εκτελείται. [ΒΔ 2.3]



ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΝΤΟΥΕΤΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

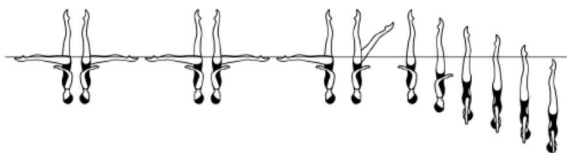
1. Ξεκινώντας από **κατακόρυφη θέση** μια *ολόκληρη περιστροφή* εκτελείται καθώς το ένα πόδι κατεβαίνει σε **θέση κατακόρυφου Bent Knee**. Συνεχίζοντας στην ίδια κατεύθυνση μια *άλλη ολόκληρη περιστροφή* εκτελείται καθώς το λυγισμένο γόνατο τεντώνει σε **κατακόρυφη θέση**. Ένας *συνεχής στροβιλισμός 1080°* εκτελείται (3 περιστροφές). [ΒΔ 2.3]



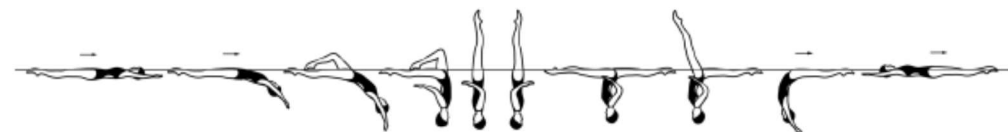
2. Από **ύπτια θέση** ένα τεντωμένο πόδι ανεβαίνει σε **θέση Ballet Leg**. Η κνήμη του οριζόντιου ποδιού σύρεται κατά μήκος της επιφάνειας του νερού για να σχηματίσει **θέση Flamingo επιφανείας**. Το λυγισμένο γόνατο τεντώνει σε **θέση Double Ballet Leg επιφανείας**. Διατηρώντας τα πόδια κάθετα το σώμα βυθίζεται σε **θέση υποβρύχιου Back Pike** μέχρι τα κουτεπιέ να έρθουν ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Εκτελώντας μία περιστροφή 360° το σώμα αναδύεται στην επιφάνεια ενώ ταυτόχρονα το ένα πόδι κατεβαίνει με το πέλμα στην επιφάνεια του νερού για να σχηματίσει **θέση Flamingo επιφανείας**. Το οριζόντιο πόδι τεντώνει οριζόντια σε **θέση Ballet Leg**. Το κατακόρυφο πόδι κατεβαίνει τεντωμένο σε **ύπτια θέση**. Προχώρημα με οδηγό το κεφάλι επιτρέπεται κατά τη διάρκεια της ακολουθίας του Ballet Leg. [ΒΔ 2.9]



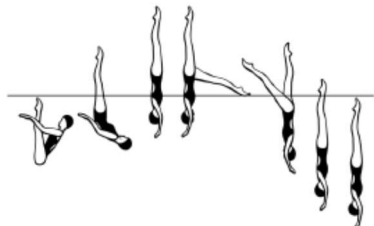
3. Ξεκινώντας και διατηρώντας μια **θέση Fishtail** με το οριζόντιο πόδι να κινείται προς το κατακόρυφο πόδι δυο γρήγορες περιστροφές (720°) εκτελούνται. Συνεχίζοντας στην ίδια κατεύθυνση και με την ίδια ταχύτητα μια *γρήγορη ολόκληρη περιστροφή* στο ίδιο ύψος εκτελείται καθώς το οριζόντιο πόδι ανεβαίνει μέχρι την **κατακόρυφη θέση**. Ένας *συνεχής στροβιλισμός 720°* εκτελείται. [ΒΔ 2.8]



4. Ένα *Cyclone* εκτελείται μέχρι την **κατακόρυφη θέση**. *Μισή περιστροφή* εκτελείται. Συνεχίζοντας στην ίδια κατεύθυνση μια *επιπλέον περιστροφή 180°* εκτελείται καθώς τα πόδια συμμετρικά ανοίγουν μέχρι τη **θέση σπαγγάτ**. Ένα *Walkout Front* εκτελείται. [ΒΔ 3.0]



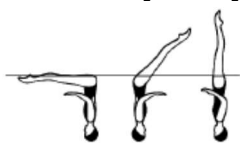
5. Ξεκινώντας από **υποβρύχια θέση Back Pike** με τα πόδια κάθετα στην επιφάνεια του νερού ένα *πέταγμα* εκτελείται μέχρι την **κατακόρυφη θέση** και χωρίς απώλεια ύψους ένα πόδι κατεβαίνει γρήγορα σε **θέση Fishtail**. Το οριζόντιο πόδι κατεβαίνει σε **κατακόρυφη θέση** καθώς ένα *Spin 360°* εκτελείται. [ΒΔ 2.5]



6. Η χορογραφία πρέπει να περιέχει ένα ανέβασμα, άλμα ή πέταγμα, το οποίο μπορεί να είναι τοποθετημένο οπουδήποτε στη χορογραφία.
7. Με εξαίρεση την κίνηση στην εξέδρα εκκίνησης, την είσοδο και το ανέβασμα, άλμα ή πέταγμα, όλα τα στοιχεία υποχρεωτικά και προαιρετικά πρέπει να εκτελούνται ταυτόχρονα και προς την ίδια κατεύθυνση. Κινήσεις καθρέφτη δεν επιτρέπονται.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ

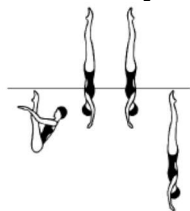
1. Από θέση **πρώτης γωνίας** τα πόδια ανεβαίνουν σε **κατακόρυφη θέση** καθώς μια περιστροφή 360° εκτελείται. [ΒΔ 1.5]



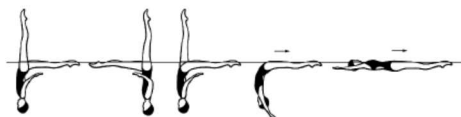
2. Ακολουθία Ballet Leg: ένα *Ballet Leg* σχηματίζεται ακολουθούμενο από μια γρήγορη αλλαγή για να σχηματιστεί το *αντίθετο Ballet Leg* καθώς το κατακόρυφο πόδι κατεβαίνει τεντωμένο σε οριζόντια θέση. Το οριζόντιο πόδι λυγίζει για να σχηματιστεί **θέση Flamingo επιφανείας**. Το λυγισμένο πόδι τεντώνει σε **θέση Double Ballet Leg**. Διατηρώντας τη **θέση Double Ballet Leg** μια περιστροφή 360° εκτελείται. Προχώρημα με οδηγό το κεφάλι μέχρι να σχηματιστεί η **θέση Double Ballet Leg**. [ΒΔ 2.5]



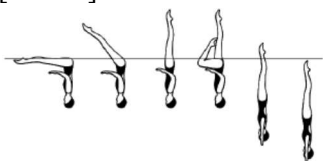
3. Από **θέση υποβρύχιου Back Pike** με τα πόδια κάθετα στην επιφάνεια του νερού μια *Barracuda Twirl* εκτελείται. [ΒΔ 2.4]



4. Από **θέση Knight** διατηρώντας την κατακόρυφη ευθυγράμμιση του σώματος το οριζόντιο πόδι κινείται σε τόξο 180° στην επιφάνεια του νερού για να σχηματίσει **θέση Fishtail**. Διατηρώντας την γωνία μεταξύ των ποδιών το οριζόντιο πόδι κινείται σε κατακόρυφο καθώς το κατακόρυφο πόδι συνεχίζει το τόξο του στην επιφάνεια του νερού για να σχηματίσει **θέση Knight**. Το κατακόρυφο πόδι κατεβαίνει για να σχηματίσει **θέση τόξου επιφανείας**, με συνεχόμενη κίνηση μια μεταφορά από **θέση τόξου επιφανείας** σε **ύπτια θέση** εκτελείται για την ολοκλήρωση της φηγούρας. [ΒΔ 2.2]



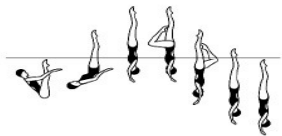
5. Από **θέση πρώτης γωνίας** τα πόδια ανεβαίνουν σε **κατακόρυφη θέση**. Μια *ολόκληρη περιστροφή* εκτελείται καθώς το ένα πόδι κατεβαίνει σε **θέση κατακόρυφο Bent Knee**, ακολουθούμενο από ένα *συνεχή στροβιλισμό 720°* (2 περιστροφές) καθώς το λυγισμένο γόνατο τεντώνει σε **κατακόρυφη θέση**. [ΒΔ 2.2]



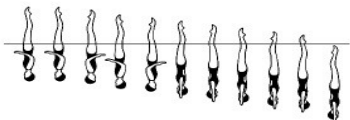
6. Η χορογραφία πρέπει να περιέχει ένα ανέβασμα, άλμα ή πέταγμα, το οποίο μπορεί να είναι τοποθετημένο οπουδήποτε στη χορογραφία.
7. Η χορογραφία πρέπει να περιέχει τουλάχιστον μια *connected action*, η οποία μπορεί να είναι οπουδήποτε τοποθετημένη μέσα στη χορογραφία. *Connected action*: οι αθλητές πρέπει να είναι σε επαφή μεταξύ τους με κάποιο τρόπο κατά τη διάρκεια αυτού του στοιχείου.
8. Υποχρεωτικά στοιχεία #1 - #5 πρέπει να εκτελούνται ταυτόχρονα και προς την ίδια κατεύθυνση.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΜΑΔΙΚΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1. **Thrust Bent Knee:** Ξεκινώντας από μια υποβρύχια **Back Pike** θέση με τα πόδια κάθετα στην επιφάνεια του νερού και ακριβώς κάτω από αυτή, ένα **Πετάγμα** με τα πόδια εκτελείται μέχρι τη θέση **Κατακόρυφο** και χωρίς καθόλου απώλεια ύψους ένα πόδι κατεβαίνει σε θέση **Bent Knee**. Μια γρήγορη περιστροφή 360° εκτελείται καθώς το λυγισμένο γόνατο τεντώνει σε Θέση **Κατακορύφου**. [ΒΔ 2.5]



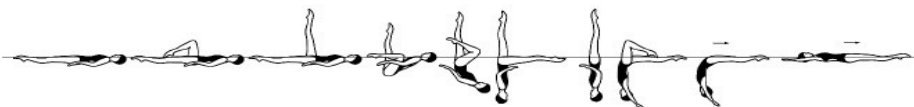
2. **Full Twist:** Από Θέση **Κατακόρυφο**, μια *ολόκληρη περιστροφή* στο ίδιο ύψος εκτελείται, ακολουθούμενη από ένα *συνεχή στροβιλισμό* με βύθιση (*Continuous Spin*) 1440° (4 περιστροφές). [ΒΔ 2.2]



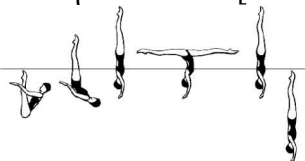
3. **Cyclone:** Η φιγούρα Cyclone εκτελείται μέχρι τη θέση **Vertical**, τα πόδια κατεβαίνουν συμμετρικά μέχρι τη θέση **Split**. Ένα *Walkover Front* εκτελείται. [ΒΔ 2.6]



4. **Manta Ray:** Ένα Flamingo εκτελείται μέχρι τη θέση **Flamingo** επιφανείας, με προχώρημα προς το κεφάλι. Με το πόδι του Ballet leg να διατηρείται κατακόρυφο, οι γοφοί ανεβαίνουν καθώς ο κορμός ξεδιπλώνει, ενώ το λυγισμένο πόδι κινείται με το γόνατο στην επιφάνεια του νερού για να σχηματιστεί η θέση **Fishtail**. Το οριζόντιο πόδι ανεβαίνει γρήγορα σε θέση **Κατακόρυφο**, καθώς το σώμα περιστρέφεται 180°. Η κατεύθυνση της περιστροφής των 180° γίνεται κλειστά προς το τεντωμένο πόδι. Τα πόδια κατεβαίνουν γρήγορα ταυτόχρονα σε θέση **Bent Knee τόξου επιφανείας**. Το λυγισμένο γόνατο τεντώνει σε θέση **τόξου επιφανείας** και με συνεχόμενη κίνηση, μια μεταφορά από τόξο επιφανείας σε **ύπτια θέση** εκτελείται. [ΒΔ 3.1]



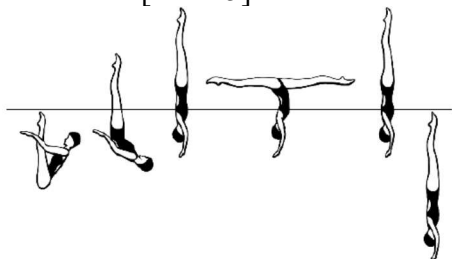
5. **Barracuda airborne split:** μια *Barracuda* εκτελείται μέχρι τη θέση **υποβρύχιο Back Pike** με τα δάκτυλα ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Ένα *Rocket Split* εκτελείται. Μια κατακόρυφη βύθιση εκτελείται. [ΒΔ 2.5]



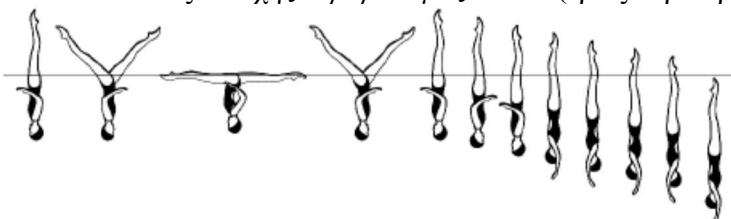
6. Η χορογραφία πρέπει να περιλαμβάνει μόνο δύο highlight κινήσεις (πετάγματα): ένα που να περιλαμβάνει όλες τις αθλήτριες και ένα όπου οι αθλήτριες θα είναι χωρισμένες σε δύο υπο-ομάδες και θα εκτελούν δύο πανομοιότυπες ταυτόχρονα ακροβατικές κινήσεις. Αυτές μπορούν να είναι τοποθετημένες οπουδήποτε μέσα στη χορογραφία. Ακροβατικές κινήσεις: ένας γενικός όρος για τα άλματα, πετάγματα, ανεβάσματα, στοίβες, πλατφόρμες κλπ που εκτελούνται ως ένας θεαματικός γυμναστικός άθλος και/ή θεαματικές κινήσεις με ρίσκο και ως επί το πλείστον επιτυγχάνονται με βοήθεια/υποστήριξη από άλλες αθλήτριες.
7. Η χορογραφία πρέπει να περιέχει μια Cadence Action είτε με χέρια, είτε με πόδια είτε και με τα δυο. Αυτή μπορεί να είναι τοποθετημένη οπουδήποτε μέσα στη χορογραφία. Cadence Action: πανομοιότυπες κινήσεις εκτελούνται διαδοχικά, η μια μετά την άλλη, από όλα τα μέλη της ομάδας. Όταν πάνω από μια Cadence Action εκτελείται, αυτές πρέπει να είναι συνεχόμενες και όχι διαχωρισμένες από τα υπόλοιπα προαιρετικά και υποχρεωτικά στοιχεία. Μια δεύτερη σειρά Cadence Action μπορεί να ξεκινήσει πριν να ολοκληρωθεί η πρώτη από όλα τα μέλη της ομάδας, αλλά κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να εκτελεί κάθε κίνηση από κάθε σειρά Cadence.
8. Τουλάχιστον ένας κύκλος και τουλάχιστον μια ευθεία γραμμή πρέπει να περιλαμβάνονται στη χορογραφία.
9. Με εξαίρεση της κίνησης στην εξέδρα εκκίνησης, της εισόδου, των ακροβατικών κινήσεων και της Cadence Action, όλα τα στοιχεία – υποχρεωτικά και προαιρετικά – πρέπει να εκτελούνται ταυτόχρονα και προς την ίδια κατεύθυνση από όλα τα μέλη της ομάδας. Ποικιλίες στην προώθηση και την κατεύθυνση επιτρέπεται μόνο κατά τη διάρκεια της υποβρύχιας αλλαγής σχημάτων και κατά τη δημιουργία και αποδόμηση του κύκλου. Οι κινήσεις καθρέφτη δεν επιτρέπονται με εξαίρεση τον κύκλο.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΟΛΟ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

1. Ξεκινώντας από **υποβρύχια θέση back Pike** με τα πόδια κάθετα στην επιφάνεια του νερού μια **Barracuda airborne split** (μια *Barracuda* εκτελείται μέχρι τη θέση **υποβρύχιο Back Pike** με τα δάκτυλα ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Ένα *Rocket Split* εκτελείται. Μια κατακόρυφη βύθιση εκτελείται. [ΒΔ 2.5]



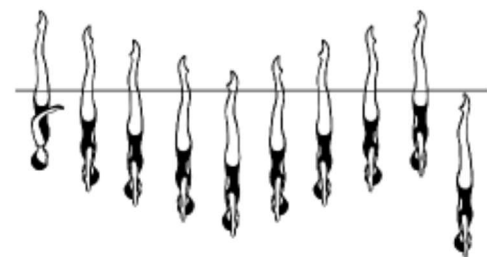
2. Ξεκινώντας από **κατακόρυφη θέση**, το σώμα περιστρέφεται 360° καθώς τα πόδια κατεβαίνουν συμμετρικά για να σχηματίσουν **θέση σπαγγάτ**. Συνεχίζοντας στην κατεύθυνση μια επιπλέον περιστροφή 360° ολοκληρώνεται καθώς τα πόδια ανεβαίνουν συμμετρικά για να σχηματίσουν κατακόρυφη θέση. Ακολουθεί ένας **συνεχής στροβιλισμός 1080°** (τρεις περιστροφές) στην ίδια κατεύθυνση. [ΒΔ 2.5]



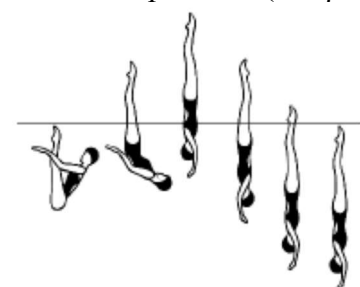
3. 141 – Stingray: Ένα *Flamingo* εκτελείται μέχρι τη **θέση Flamingo επιφανείας** με προχώρημα με οδηγό το κεφάλι. Με το Ballet Leg να διατηρεί την κατακόρυφη του θέση τα ισχία ανεβαίνουν καθώς ο κορμός ξεδιπλώνει ενώ το λυγισμένο πόδι κινείται με το γόνατο στην επιφάνεια του νερού για να σχηματίσει **θέση Fishtail**. Το οριζόντιο πόδι ανεβαίνει σε τόξο πάνω από την επιφάνεια του νερού. Καθώς αυτό περνά το κατακόρυφο πόδι, το οποίο κινείται συμμετρικά, μια περιστροφή 180° ξεκινά και ολοκληρώνεται καθώς σχηματίζεται η **θέση σπαγγάτ**. Ένα *Walkout Front* εκτελείται. [ΒΔ 3.2]



4. Ξεκινώντας από **κατακόρυφη θέση** ένας **μικτός στροβιλισμός 720°** (2 περιστροφές + 2 περιστροφές) εκτελείται. [ΒΔ 1.9]

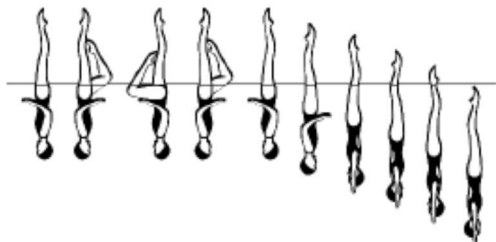


5. Ξεκινώντας από **υποβρύχια θέση Back Pike** με τα πόδια κάθετα στην επιφάνεια του νερού μια **Barracuda Spin 360°** (2 περιστροφές) εκτελείται. [ΒΔ 2.0]



ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΝΤΟΥΕΤΟ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

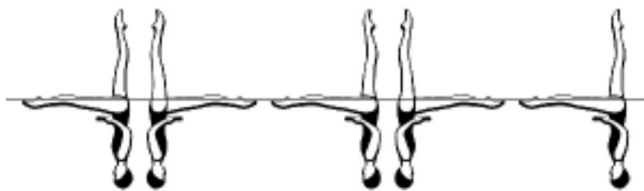
1. Ξεκινώντας από **κατακόρυφη θέση** μια *ολόκληρη περιστροφή* εκτελείται καθώς το ένα πόδι κατεβαίνει σε **θέση κατακόρυφου Bent Knee**. Συνεχίζοντας στην ίδια κατεύθυνση μια *άλλη ολόκληρη περιστροφή* εκτελείται καθώς το λυγισμένο γόνατο τεντώνει σε **κατακόρυφη θέση**. Ένας *συνεχής στροβιλισμός 720°* εκτελείται (2 περιστροφές). [ΒΔ 2.2]



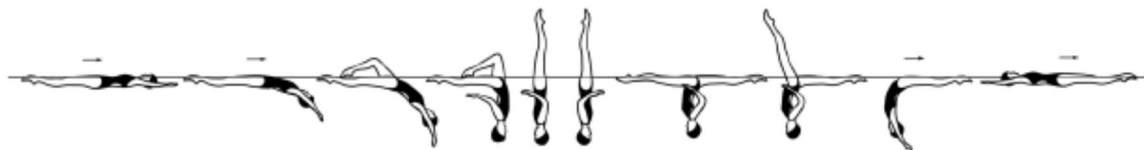
2. Από **ύπτια θέση** ένα τεντωμένο πόδι ανεβαίνει σε **θέση Ballet Leg**. Η κνήμη του οριζόντιου ποδιού σύρεται κατά μήκος της επιφάνειας του νερού για να σχηματίσει **θέση Flamingo επιφανείας**. Το λυγισμένο γόνατο τεντώνει σε **θέση Double Ballet Leg επιφανείας**. Διατηρώντας τα πόδια κάθετα το σώμα βυθίζεται σε **θέση υποβρύχιου Back Pike** μέχρι τα κουτεπιέ να έρθουν ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Εκτελώντας μία *περιστροφή 360°* το σώμα αναδύεται στην επιφάνεια ενώ ταυτόχρονα το ένα πόδι κατεβαίνει με το πέλμα στην επιφάνεια του νερού για να σχηματίσει **θέση Flamingo επιφανείας**. Το οριζόντιο πόδι τεντώνει οριζόντια σε **θέση Ballet Leg**. Το κατακόρυφο πόδι κατεβαίνει τεντωμένο σε **ύπτια θέση**. Προχώρημα με οδηγό το κεφάλι επιτρέπεται κατά τη διάρκεια της ακολουθίας του Ballet Leg. [ΒΔ 2.9]



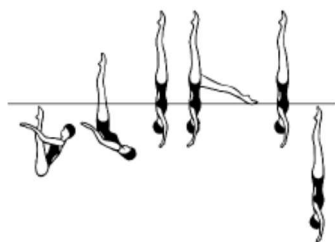
3. Ξεκινώντας και διατηρώντας μια **θέση Fishtail** με το οριζόντιο πόδι να κινείται προς το κατακόρυφο πόδι δυο γρήγορες περιστροφές (720°) εκτελούνται. [ΒΔ 1.8]



4. Ένα *Cyclone* εκτελείται μέχρι την **κατακόρυφη θέση**. *Μισή περιστροφή* εκτελείται. Συνεχίζοντας στην ίδια κατεύθυνση μια *επιπλέον περιστροφή 180°* εκτελείται καθώς τα πόδια συμμετρικά ανοίγουν μέχρι τη **θέση σπαγγάτ**. Ένα *Walkout Front* εκτελείται. [ΒΔ 3.0]



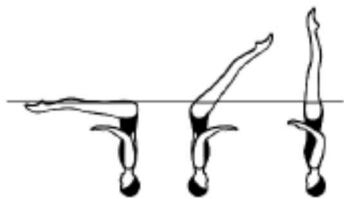
5. Ξεκινώντας από **υποβρύχια θέση Back Pike** με τα πόδια κάθετα στην επιφάνεια του νερού ένα *Flying Fish* εκτελείται. [ΒΔ 2.5]



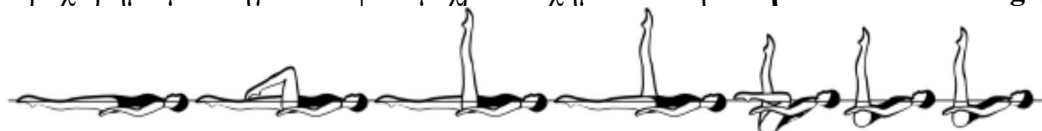
6. Η χορογραφία πρέπει να περιέχει ένα ανέβασμα, άλμα ή πέταγμα, το οποίο μπορεί να είναι τοποθετημένο οπουδήποτε στη χορογραφία.
7. Με εξαίρεση την κίνηση στην εξέδρα εκκίνησης, την είσοδο και το ανέβασμα, άλμα ή πέταγμα, όλα τα στοιχεία υποχρεωτικά και προαιρετικά πρέπει να εκτελούνται ταυτόχρονα και προς την ίδια κατεύθυνση. Κινήσεις καθρέφτη δεν επιτρέπονται.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ

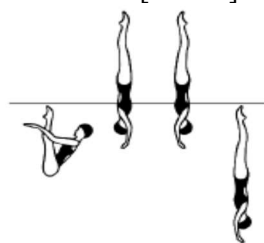
1. Από θέση **πρώτης γωνίας** τα πόδια ανεβαίνουν σε **κατακόρυφη θέση** καθώς μια περιστροφή 360° εκτελείται. [ΒΔ 1.5]



2. Ακολουθία Ballet Leg: ένα Ballet Leg σχηματίζεται ακολουθούμενο από μια γρήγορη αλλαγή για να σχηματιστεί το αντίθετο Ballet Leg καθώς το κατακόρυφο πόδι κατεβαίνει τεντωμένο σε οριζόντια θέση. Το οριζόντιο πόδι λυγίζει για να σχηματιστεί **θέση Flamingo επιφανείας**. Το λυγισμένο πόδι τεντώνει σε **θέση Double Ballet Leg**. Διατηρώντας τη **θέση Double Ballet Leg** μια περιστροφή 360° εκτελείται. Προχώρημα με οδηγό το κεφάλι μέχρι να σχηματιστεί η **θέση Double Ballet Leg**. [ΒΔ 2.5]



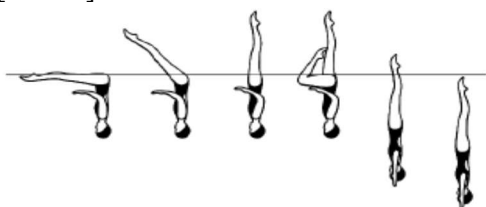
3. Από **θέση υποβρύχιου Back Pike** με τα πόδια κάθετα στην επιφάνεια του νερού μια **Barracuda Twirl** εκτελείται. [ΒΔ 2.4]



4. Από **θέση Knight** διατηρώντας την κατακόρυφη ευθυγράμμιση του σώματος το οριζόντιο πόδι κινείται σε τόξο 180° στην επιφάνεια του νερού για να σχηματίσει **θέση Fishtail**. Διατηρώντας την γωνία μεταξύ των ποδιών το οριζόντιο πόδι κινείται σε κατακόρυφο καθώς το κατακόρυφο πόδι συνεχίζει το τόξο του στην επιφάνεια του νερού για να σχηματίσει **θέση Knight**. Το κατακόρυφο πόδι κατεβαίνει για να σχηματίσει **θέση τόξου επιφανείας**, με συνεχόμενη κίνηση μια μεταφορά από **θέση τόξου επιφανείας** σε **ύπτια θέση** εκτελείται για την ολοκλήρωση της φιγούρας. [ΒΔ 2.2]



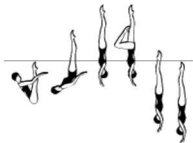
5. Από **θέση πρώτης γωνίας** τα πόδια ανεβαίνουν σε **κατακόρυφη θέση**. Μια **ολόκληρη περιστροφή** εκτελείται καθώς το ένα πόδι κατεβαίνει σε **θέση κατακόρυφο Bent Knee**, ακολουθούμενο από ένα **συνεχή στροβιλισμό 720°** (2 περιστροφές) καθώς το λυγισμένο γόνατο τεντώνει σε **κατακόρυφη θέση**. [ΒΔ 2.2]



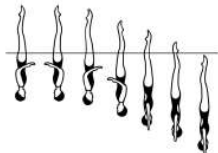
6. Η χορογραφία πρέπει να περιέχει ένα ανέβασμα, άλμα ή πέταγμα, το οποίο μπορεί να είναι τοποθετημένο οπουδήποτε στη χορογραφία.
7. Η χορογραφία πρέπει να περιέχει τουλάχιστον μια connected action, η οποία μπορεί να είναι οπουδήποτε τοποθετημένη μέσα στη χορογραφία. Connected action: οι αθλητές πρέπει να είναι σε επαφή μεταξύ τους με κάποιο τρόπο κατά τη διάρκεια αυτού του στοιχείου.
8. Υποχρεωτικά στοιχεία #1 - #5 πρέπει να εκτελούνται ταυτόχρονα και προς την ίδια κατεύθυνση.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΜΑΔΙΚΟ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

1. **Thrust Bent Knee:** Ξεκινώντας από μια υποβρύχια **Back Pike** θέση με τα πόδια κάθετα στην επιφάνεια του νερού και ακριβώς κάτω από αυτή, ένα *Πέταγμα* με τα πόδια εκτελείται μέχρι τη θέση **Κατακόρυφο** και χωρίς καθόλου απώλεια ύψους ένα πόδι κατεβαίνει σε θέση **Bent Knee**. Μια γρήγορη περιστροφή 180° εκτελείται καθώς το λυγισμένο γόνατο τεντώνει σε Θέση **Κατακόρυφο**. [BΔ 2.5]



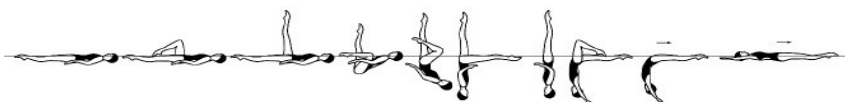
2. **Twist Spin:** Από Θέση **Κατακόρυφο**, ένα *Twist Spin* εκτελείται. [BΔ 1.8]



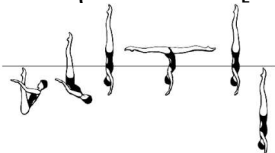
3. **Cyclone:** Η φιγούρα Cyclone εκτελείται μέχρι τη θέση **Vertical**, τα πόδια κατεβαίνουν συμμετρικά μέχρι τη θέση **Split**. Ένα *Walkover Front* εκτελείται. [BΔ 2.6]



4. **Manta Ray:** Ένα Flamingo εκτελείται μέχρι τη θέση **Flamingo** επιφανείας, με προχώρημα προς το κεφάλι. Με το πόδι του Ballet leg να διατηρείται κατακόρυφο, οι γοφοί ανεβαίνουν καθώς ο κορμός ξεδιπλώνει, ενώ το λυγισμένο πόδι κινείται με το γόνατο στην επιφάνεια του νερού για να σχηματιστεί η θέση **Fishtail**. Το οριζόντιο πόδι ανεβαίνει γρήγορα σε θέση **Κατακόρυφο**, καθώς το σώμα περιστρέφεται 180°. Η κατεύθυνση της περιστροφής των 180° γίνεται κλειστά προς το τεντωμένο πόδι. Τα πόδια κατεβαίνουν γρήγορα ταυτόχρονα σε θέση **Bent Knee τόξου επιφανείας**. Το λυγισμένο γόνατο τεντώνει σε θέση **τόξου επιφανείας** και με συνεχόμενη κίνηση, μια μεταφορά από τόξο επιφανείας σε **ύπτια θέση** εκτελείται. [BΔ 3.1]



5. **Barracuda airborne split:** μια *Barracuda* εκτελείται μέχρι τη θέση **υποβρύχιο Back Pike** με τα δάκτυλα ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Ένα *Rocket Split* εκτελείται. Μια κατακόρυφη βύθιση εκτελείται. [BΔ 2.5]



6. Η χορογραφία πρέπει να περιλαμβάνει μόνο δύο highlight κινήσεις (πετάγματα): ένα που να περιλαμβάνει όλες τις αθλήτριες και ένα όπου οι αθλήτριες θα είναι χωρισμένες σε δύο υπο-ομάδες και θα εκτελούν δύο πανομοιότυπες ταυτόχρονα ακροβατικές κινήσεις. Αυτές μπορούν να είναι τοποθετημένες οπουδήποτε μέσα στη χορογραφία. Ακροβατικές κινήσεις: ένας γενικός όρος για τα άλματα, πετάγματα, ανεβάσματα, στοίβες, πλατφόρμες κλπ που εκτελούνται ως ένας θεαματικός γυμναστικός άθλος και/ή θεαματικές κινήσεις με ρίσκο και ως επί το πλείστον επιτυγχάνονται με βοήθεια/υποστήριξη από άλλες αθλήτριες.
7. Η χορογραφία πρέπει να περιέχει μια Cadence Action είτε με χέρια, είτε με πόδια είτε και με τα δυο. Αυτή μπορεί να είναι τοποθετημένη οπουδήποτε μέσα στη χορογραφία. Cadence Action: πανομοιότυπες κινήσεις εκτελούνται διαδοχικά, η μια μετά την άλλη, από όλα τα μέλη της ομάδας. Όταν πάνω από μια Cadence Action εκτελείται, αυτές πρέπει να είναι συνεχόμενες και όχι διαχωρισμένες από τα υπόλοιπα προερατικά και υποχρεωτικά στοιχεία. Μια δεύτερη σειρά Cadence Action μπορεί να ξεκινήσει πριν να ολοκληρωθεί η πρώτη από όλα τα μέλη της ομάδας, αλλά κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να εκτελεί κάθε κίνηση από κάθε σειρά Cadence.
8. Τουλάχιστον ένας κύκλος και τουλάχιστον μια ευθεία γραμμή πρέπει να περιλαμβάνονται στη χορογραφία.
9. Με εξαίρεση της κίνησης στην εξέδρα εκκίνησης, της εισόδου, των ακροβατικών κινήσεων και της Cadence Action, όλα τα στοιχεία – υποχρεωτικά και προερατικά – πρέπει να εκτελούνται ταυτόχρονα και προς την ίδια κατεύθυνση από όλα τα μέλη της ομάδας. Ποικιλίες στην προώθηση και την κατεύθυνση επιτρέπεται μόνο κατά τη διάρκεια της υποβρύχιας αλλαγής σχημάτων και κατά τη δημιουργία και αποδόμηση του κύκλου. Οι κινήσεις καθρέφτη δεν επιτρέπονται με εξαίρεση τον κύκλο.