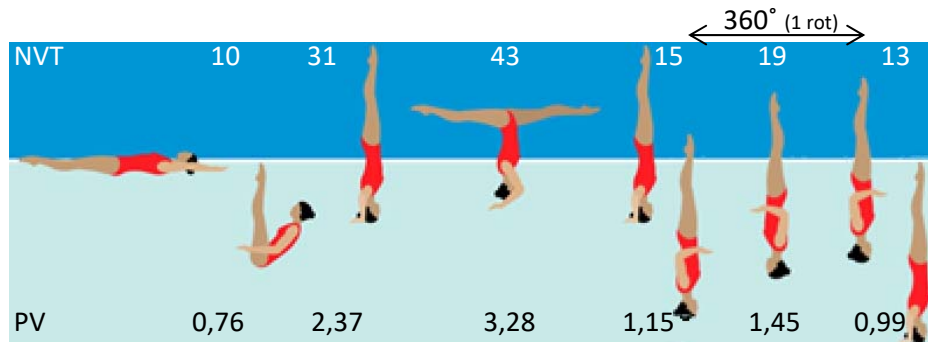


# Junior och Senior figurer

## Obligatoriska

### 1. 308i – Barracuda Airborne Split Spin Up 360°

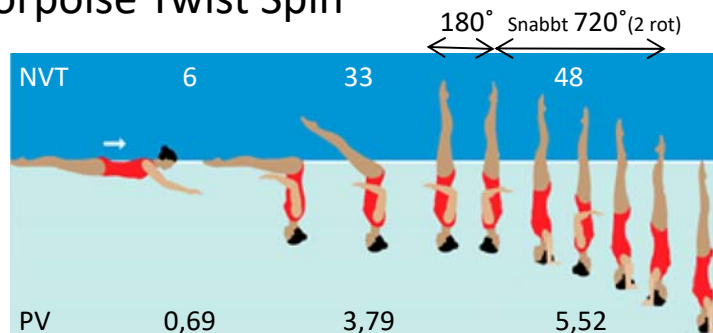
3.3



- En Barracuda Airborne Split utförs till en återförenad **Lodrät Position**. En *Lodrät Nedsänkning* till anklarna utförs, i samma hastighet som stöten. En spinn-upp på 360° genomförs. En *Lodrät Nedsänkning* utförs, i samma hastighet som stöten.

### 2. 355g – Porpoise Twist Spin

2.5



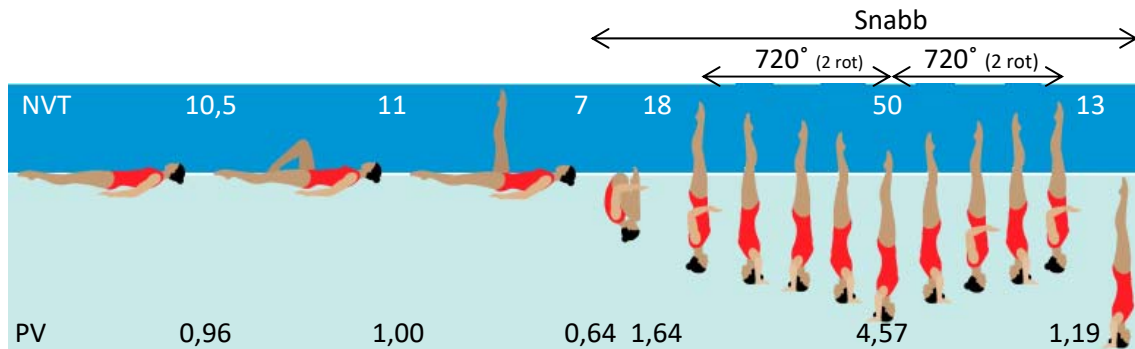
- En Tumlare utförs till **Lodrät position**.
- En *Twist Spin* (Skruv 180° omedelbart följt av en *Fortsatt spinn* på 720°) utförs.

# Junior och Senior figurer

## Grupp 1

### 3. 154j-2 – London Combined Spin 720 °

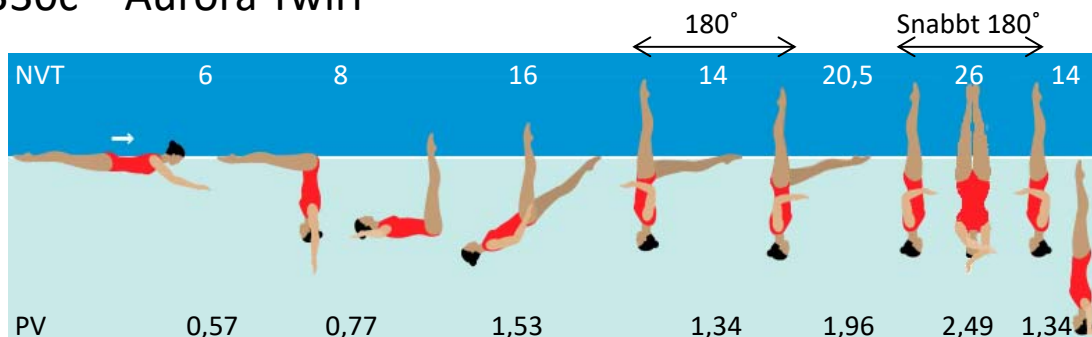
2.9



- En London utförs till **Lodrat Position** intas
- En snabb *Kombinerad Spin* på 720° (720° ned + 720° upp) utförs. En snabb *Lodrat Nedsenkning* utförs.

### 4. 330c – Aurora Twirl

2.8

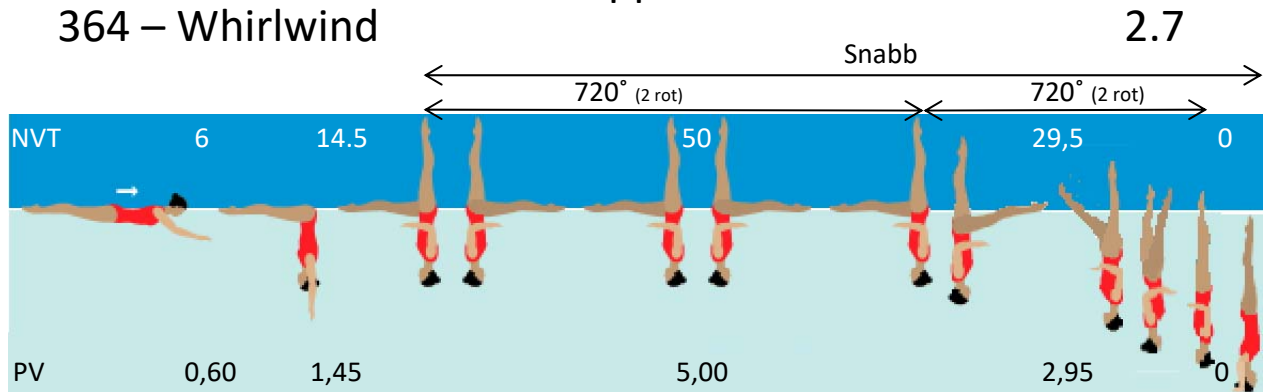


- Från **Sträckt Brösläge** intas *Framlänges pikposition*
- Med bibehållande av denna position utförs en volt framåt kring en horisontell axel så att höfterna ersätter huvudet i **Nedsänkt Dubbelt Balettbens Position**
- Ett ben höjs vertikalt samtidigt som det andra benet följer vattenytan till en **Knekt Position**.
- Kroppen roterar 180° till en **Fiskstjärts Position**.
- Det horisontella benet lyfts till **Lodrat Position**.
- En *virvel* utförs följt av en *Lodrat Nedsenkning*

# Junior och Senior figurer

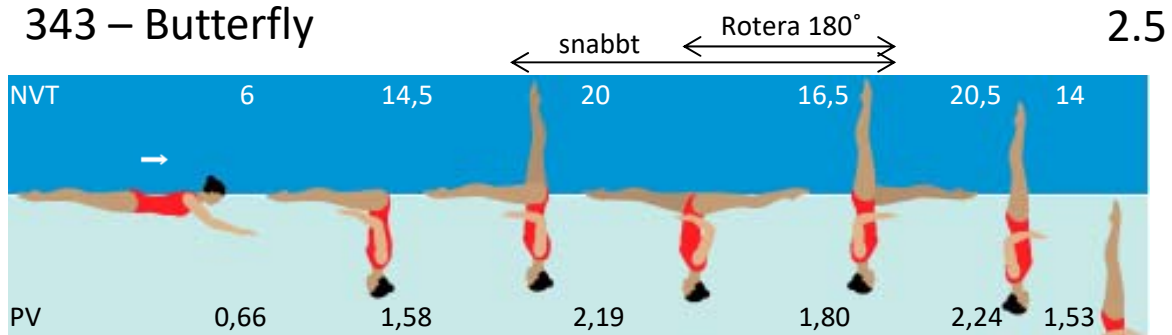
## Grupp 2

### 3. 364 – Whirlwind



- Från **Sträckt bröstläge** intas *Framlänges pikposition*. Ett ben lyfts till en **Fiskstjärts Position**. Med bibehållen **Fiskstjärts Position**, med det vågräta benet roterande mot det lodräta benet, utförs 2 snabba roteringar ( $720^\circ$ ). Åt samma håll utförs sedan en *Fortsatt Spinn*  $720^\circ$  samtidigt som det vågräta benet lyfts till en **Lodrät Position**.

### 4. 343 – Butterfly

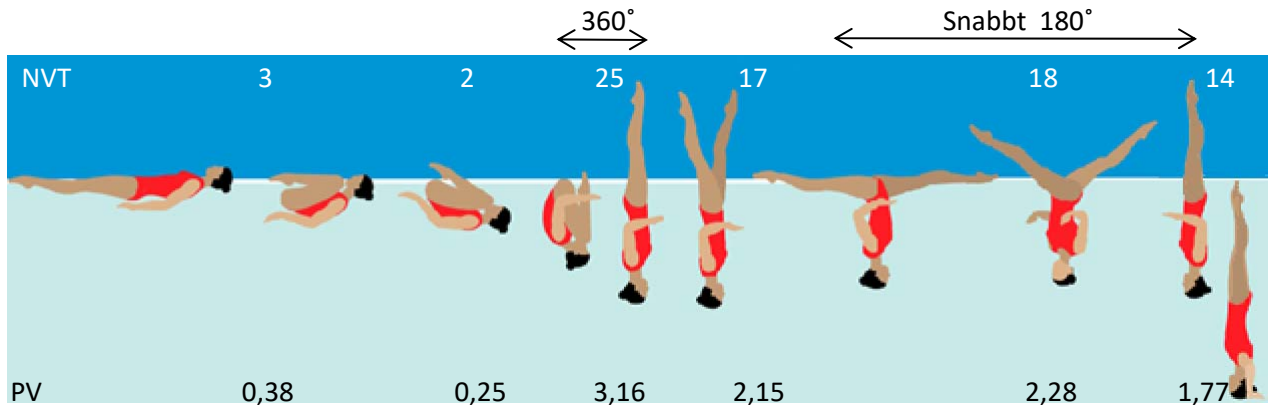


- Från **Sträckt bröstläge** intas *Framlänges pikposition*
- Ett ben lyfts till en **Fiskstjärts Position**
- Det horisontella benet lyfts snabbt i en  $180^\circ$  båge samtidigt som det lodräta benet sänks till en **Split Position**
- Utan tvekan görs en snabb  $180^\circ$  höftrörelse samtidigt som det främre benet lyfts snabbt till en **Fiskstjärts Position**
- Det horisontella benet lyfts till **Lodrät Position** i samma tempo som början av figuren
- En *Lodrät sänkning* utförs

# Junior och Senior figurer

## Grupp 3

### 3. 320 – Kipswirl Split Closing 180° 2.3



- En Kipswirl utförs till **Lodrät Position**
- Båda benen sänks symetriskt till en **Split Position**
- En snabb rotation på 180° utförs samtidigt som båda benen symetriskt lyfts till **Lodrät Position**
- En *Lodrät sänkning* utförs

### 4. 440 – Ipanema 3.0



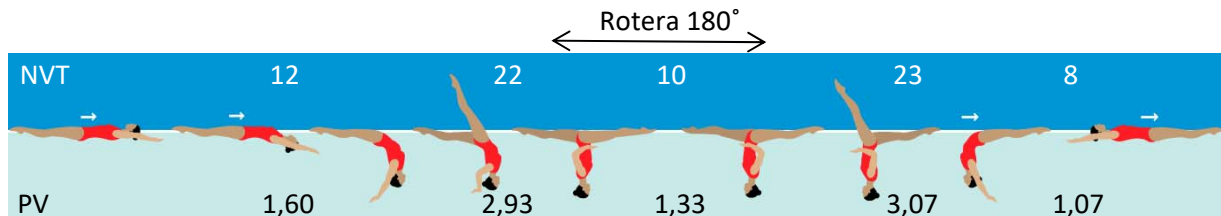
- En Nova utförs till **Böjt Knä Ytbåge Position**
- Det vågräta benet lyfts samtidigt som det böjda benet sträcks för att inta en **Lodrät Position**
- Benen sänks till en **Framlänges Pikposition**
- En snabb 180° rotation utförs samtidigt som benen lyfts till en **Lodrät Position**
- En *Lodrät sänkning* utförs i samma tempo som början av figuren

# B-figurer

## Obligatoriska

### 1. 423 – Ariana

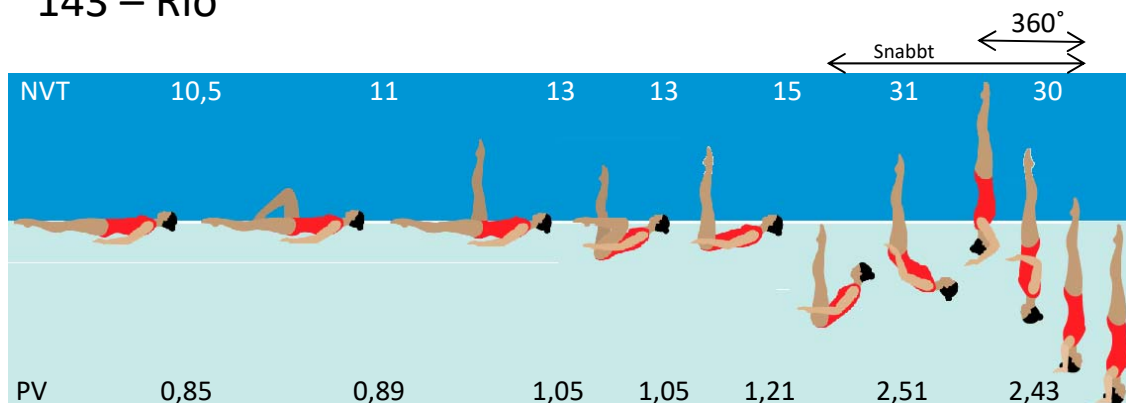
2.2



- Från **Sträckt rygläge**, och med huvudet först, påbörjas en *Delfin*. Höfterna, benen och fötterna fortsätter sin rörelse längs vattenytan samtidigt som ryggen böjs till en **Ytbågs position**
- Ett ben lyfts i en 180° båge till en **Splitposition**
- Med benen i bibehållen relativ position till ytan, roteras höfterna 180°
- En *Framlänges walkout* utförs

### 2. 143 – Rio

3.1



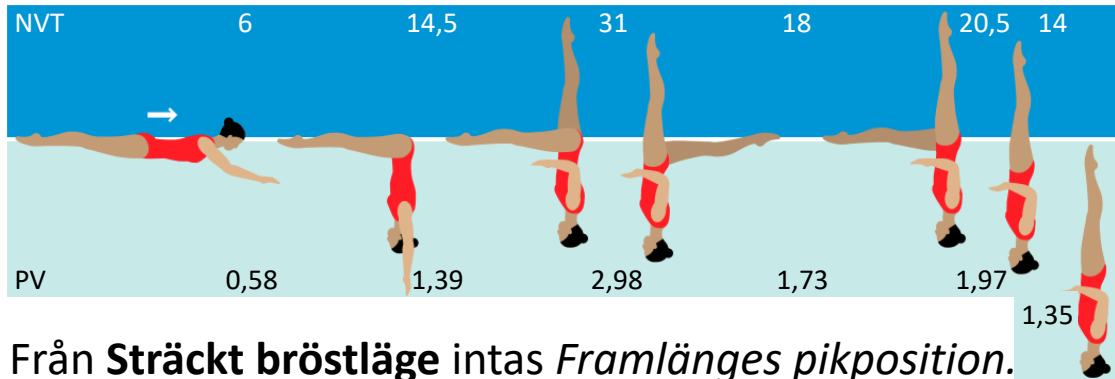
- En Flamingo utförs till **Ytläge Flamingo Position**
- Det vågräta benet sträcks till **Ytläge Dubbelt Balettben**
- Kroppen sänks vertikalt till en **Baklänges Pikposition** med tårna strax under vattenytan
- Figuren avslutas med en Barracuda Spin 360°

# B-figurer

## Grupp 1

### 3. 351 – Jupiter

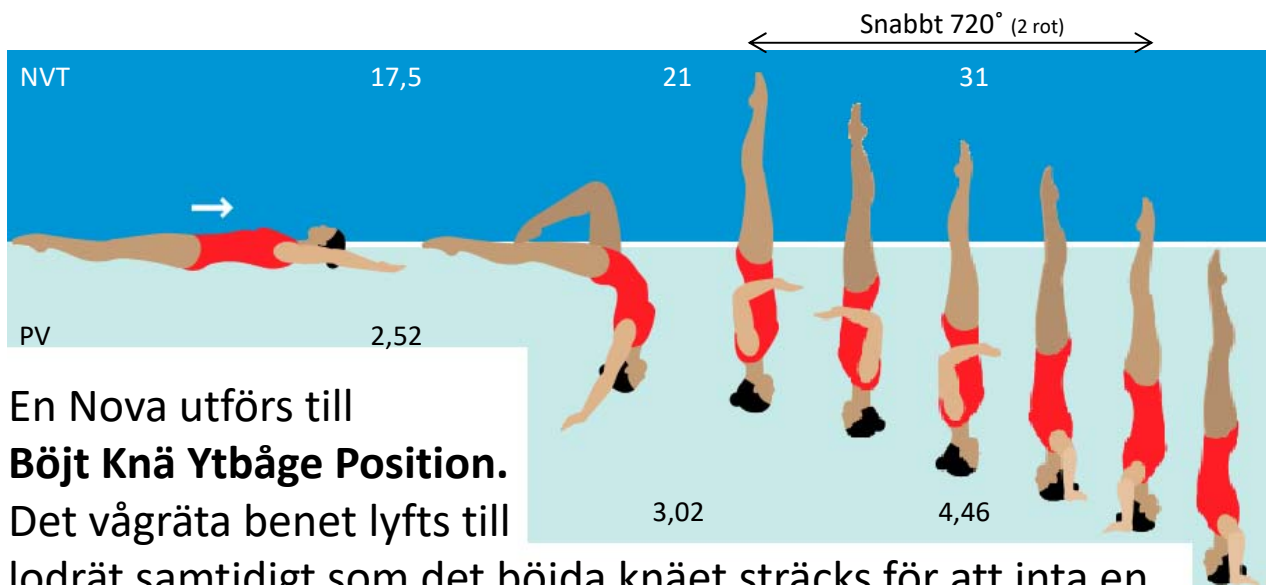
2.8



Från **Sträckt bröstläge** intas *Framlänges pikposition*. Ett ben lyfts till en **Fiskstjärts Position**. Med bibehållen vinkel mellan benen lyfts det vågräta benet upp till lodrät samtidigt som det lodräta benet fortsätter i en båge ner till ytan och intar en **Knekt Position**. Med bibehållen lodrät position på kroppen förs det vågräta benet i en 180° båge längs med vattenytan till en **Fiskstjärts Position**. Det vågräta benet lyfts till en **Lodrät Position**. En *Lodrät sänkning* utförs

### 4. 437 – Oceanea

2.1



En Nova utförs till **Böjt Knä Ytbåge Position**. Det vågräta benet lyfts till lodrät samtidigt som det böjda knäet sträcks för att inta en **Lodrät Position**. En *Fortsatt Spinn 720°* (2 rotationer) utförs.

# B-figurer

## Grupp 2

### 3. 240a – Albatross ½ Twist

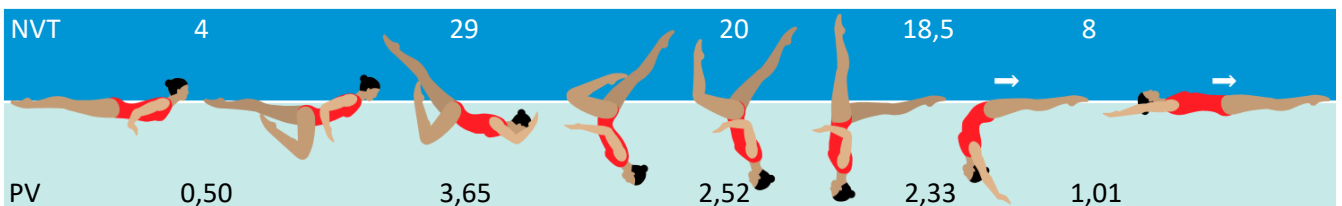
2.2



- Från **Sträckt ryggläge** påbörjas en *Delfin*, med huvudet först, tills höfterna börjar sjunka ned under ytan.
- Höfter ben och fötter fortsätter rörelsen längs ytan samtidigt som kroppen vrids runt till en *Framlänges pikposition*
- Benen lyfts samtidigt till en **Lodrät böjt knäposition**
- En *Halv skruv* (180°) med bibehållen höjd genomförs
- Det böjda knät sträcks till **Lodrät position** samtidigt som en *Halv skruv* (180°) genomförs.
- En *Lodrät sänkning* utförs

### 4. 403 – Swordtail

2.3

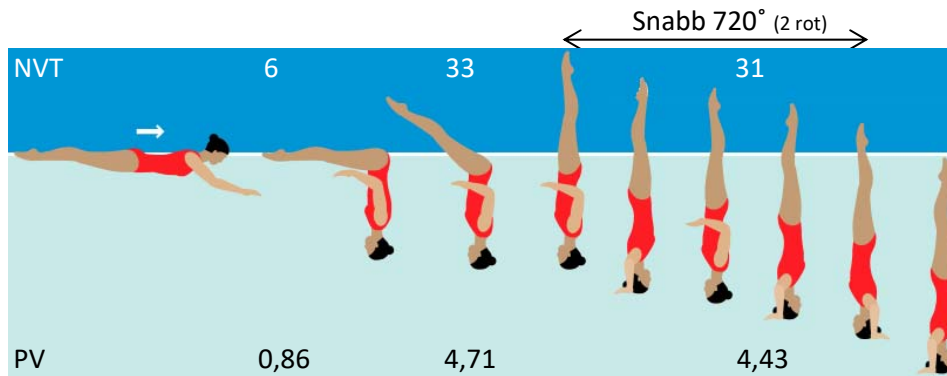


- Från **Sträckt Bröstläge** intas **Böjt Knä Position**
- Ryggen svankas samtidigt som det utsträckta benet lyfts bakåt i en 180° båge över vattenytan
- När det utsträckta benet passerar lodrät, sträcks det böjda benet med foten följande en lodrät linje, för att inta en **Knekt Position**
- Det lodräta benet sänks till en **Ytbåge Position**
- En *Båge till Sträckt ryggläge avslutning* utförs

# B-figurer

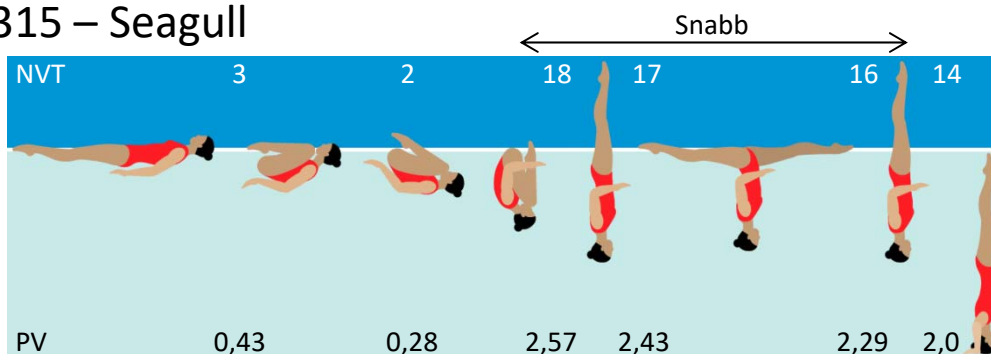
## Grupp 3

### 3. 355f – Porpoise Continuous Spin 720° 2.1



- Från **Sträckt bröstläge** intas *Framlänges pikposition*
- Benen lyfts till **Lodrät position**
- En *Fortsatt spinn 720°* utförs

### 4. 315 – Seagull 2.1



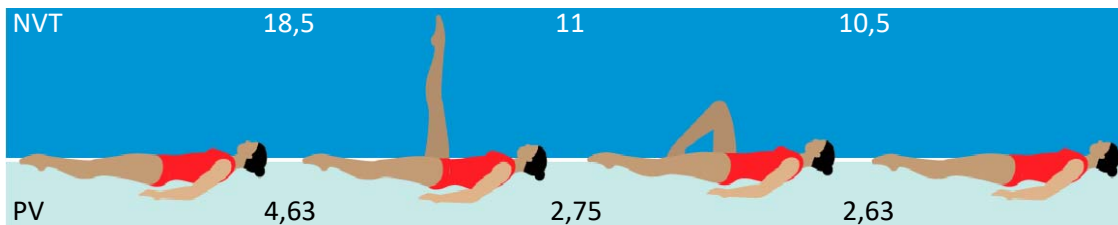
- Från **Sträckt ryggläge** utförs del av en grupperad baklängesvolt tills framsidan av underbenen är i rät vinkel mot vattenytan
- Överkroppen rätas ut snabbt samtidigt som benen sträcks för att inta **Lodrät position** mitt emellan den tidigare lodräta linjen genom höfterna och den tidigare linjen genom huvudet och framsidan av underbenen.
- Benen sänks snabbt symmetriskt till en **Split Position**
- Benen återförenas snabbt till en **Lodrät position**
- En *Lodrät sänkning* utförs i samma tempo som början av figuren



# C-figurer

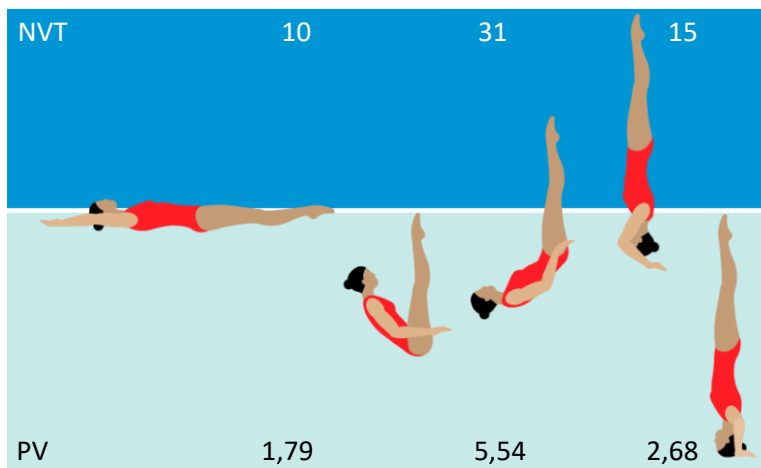
## Obligatoriska

### 1. 106 – Straight Ballet Leg Single 1.6



- Från **Sträckt rygläge** lyfts ett ben direkt till **Balettbens Position**
- Från **Balettbens Position** böjs det lodräta benet, utan att låret rör sig, till en **Böjt Ben Sträckt rygläges Position**
- Tårna rör sig sedan längs insidan av det utsträckta benet tills **Sträckt rygläges Position** är intagen.

### 2. 301 – Barracuda 1.9



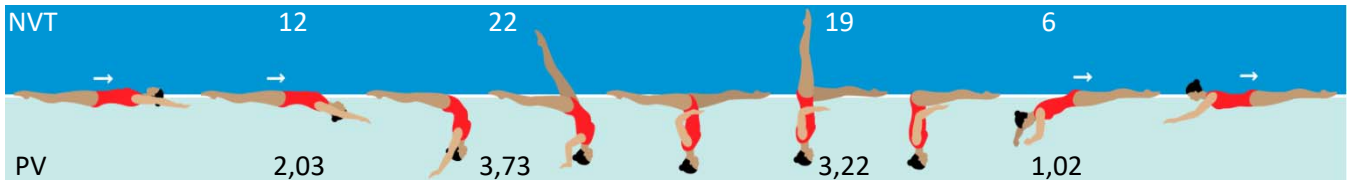
- Från **Sträckt rygläge** lyfts benen lodrätt samtidigt som kroppen sänks till en **Baklänges pikposition** med tårna just under vattenytan
- En *Stöt* utförs till **Lodrät position**
- Med samma hastighet som *Stöten* utförs en *Lodrät Sänkning*

# C-figurer

## Grupp 1

### 3. 420 – Walkover Back

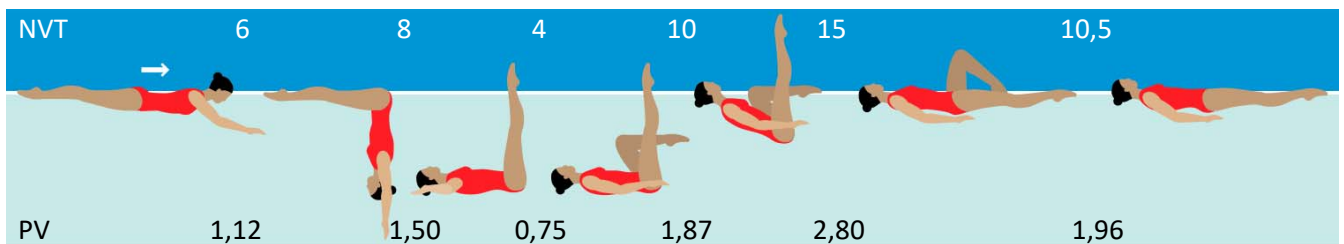
1.9



- Från **Sträckt Ryggläge** påbörjas en *Delfin* tills höfterna börjar sjunka under ytan. Höfter ben och fötter fortsätter att röra sig efter ytan samtidigt som ryggen böjs till en **Ytbåge Position**
- Ett ben lyfts i en 180° båge över vattenytan till en **Split Position**
- En *Baklänges walkout* utförs

### 4. 327 – Ballerina

1.8



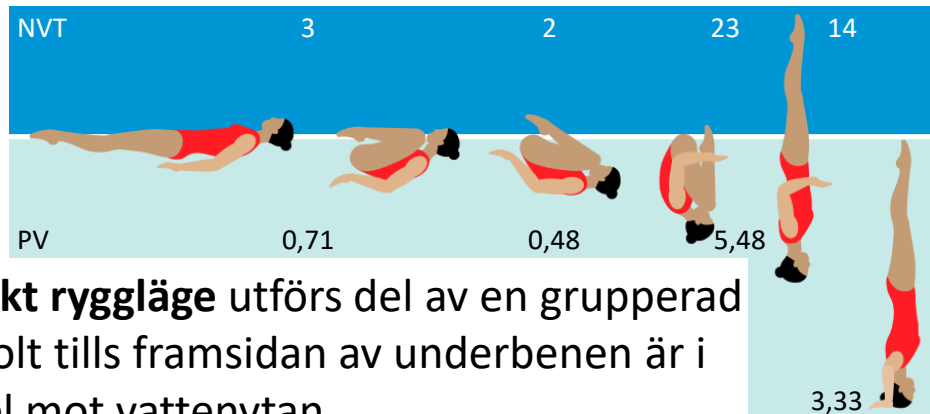
- Från **Sträckt bröstläge** intas *Framlänges pikposition*
- Med bibehållande av denna position utförs en volt framåt kring en horisontell axel så att höfterna ersätter huvudet i **Nedsänkt dubbel balettbensposition**
- Ett ben sänks till **Nedsänkt Flamingo Position**
- Med kvarhållande av denna position höjs hela kroppen till en **Ytläges Flamingo Position**
- Balletbenet sänks i en 90° graders båge till vattenytan samtidigt som det andra benet intar **Böjt Knä Position**
- Tårna rör sig sedan längs insidan av det utsträckta benet tills **Sträckt ryggläges Position** är intagen.

# C-figurer

## Grupp 2

### 3. 311 – Kip

1.6



- Från **Sträckt ryggläge** utförs del av en grupperad baklängesvolt tills framsidan av underbenen är i en rät vinkel mot vattenytan.
- Överkroppen rätas ut samtidigt som benen sträcks för att inta **Lodrät position** mitt emellan den tidigare lodräta linjen genom höfterna och den tidigare linjen genom huvudet och framsidan av underbenen.
- En *Lodrät sänkning* utförs

### 4. 401 – Swordfish

2.0



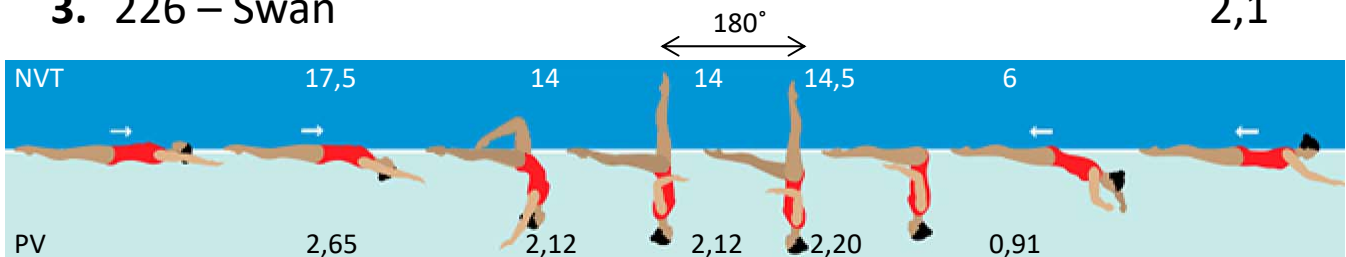
- Från **Sträckt bröstläge** intas en **Böjt Knä Position**
- Ryggen svankas samtidigt som det utsträckta benet lyfts bakåt i en 180° båge över vattenytan till en **Böjt Knä Ytbåge Position**
- Det böjda knäet rätas ut och med en fortsatt rörelse utförs en *Båge till Sträckt ryggläge avslutning*

# C-figurer

## Grupp 3

### 3. 226 – Swan

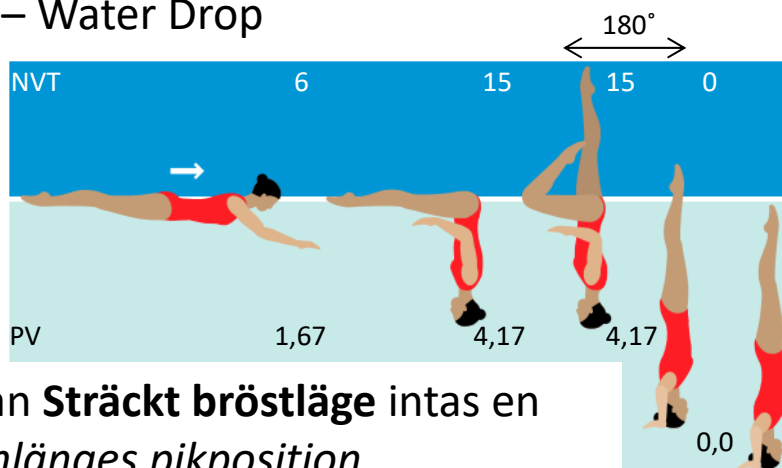
2,1



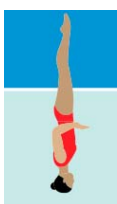
- En Nova utförs till **Böjt Knä Ytbåge Position**
- Det böjda benet rätas ut till en **Knekt Position**
- Kroppen roterar 180° till en **Fiskstjärts Position**
- Det lodräta benet sänks till vattenytan och möter det andra benet i en **Framlänges Pikposition** och med en fortsatt rörelse rätar kroppen ut sig till **Sträckt Bröstläges Position**, där huvudet kommer till ytan vid samma position som höfterna var på vid starten av rörelsen

### 4. 363 – Water Drop

1,5

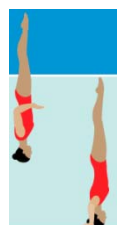


- Från **Sträckt bröstläge** intas en *framlänges pikposition*
- Benen lyfts samtidigt till **Lodrat Böjt Knä Position**
- En **180° Spinn** utförs samtidigt som det böjda benet rätas ut till **Lodrat Position** före hälarna når vattenytan.



### **Lodrät Position**

Kroppen utsträckt vinkelrätt mot vattenytan, ben tillsammans, huvudet nedåt. Huvudet (öronen specifikt), höfter och anklar i linje



### **Lodrät Nedsänkning**

Med bibehållen **Lodrät Position** sjunker kroppen längs sin längdaxel tills tårna är under vattenytan



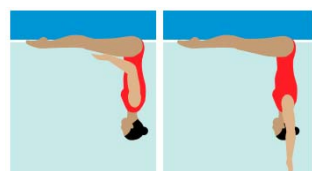
### **Sträckt Bröstläge**

Kroppen utsträckt med huvudet, övre ryggen, rumpa och hälar vid vattenytan. Om inget annat anges kan ansiktet vara i eller över vattenytan.



### **Sträckt Ryggläge**

Kroppen utsträckt med ansiktet, bröstet, låren och fötterna vid vattenytan. Huvudet (öronen specifikt), höfter och anklar i linje



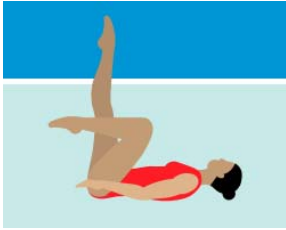
### **Främlänges Pikposition**

Kroppen böjd vid höften bildande en 90° vinkel. Benen utsträckta och tillsammans. Överkroppen sträckt med ryggen rak och i linje med huvudet



### **Baklänges Pikposition**

Kroppen böjd vid höften bildande en spetsig vinkel på 45° eller mindre. Benen utsträckta och tillsammans. Överkroppen sträckt med ryggen rak och i linje med huvudet



### Nedsänkt Flamingo Position

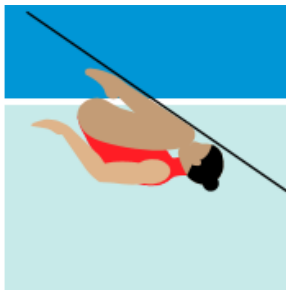
Kroppen, huvudet och det böjda framsidan av underbenet är parallella till vattenytan. 90° vinkel mellan kroppen och det sträckta benet. Vattenytan ska vara mellan knäet och ankeln på det sträckta benet.



### Flamingo (130)

Ett *Ballet Ben* intas. Framsidan av underbenet på det vågräta benet dras utmed vattenytan för att inta **Flamingo Position**.

Det böjda benet sträcks till **Dubbelt Balletbens Position**. Med bibehållen lodrät position på benen, lyft höfterna samtidigt som kroppen rätas ut till **Lodrät Position**. En *Lodrät sänkning* genomförs



### Grupperad Position

Kroppen så tätt ihop som möjligt, med ryggen böjd och benen ihop. Hämlarna nära rumpan. Huvudet nära knäna.



### Grupperad baklängesvolt (310)

Från **Sträckt ryggläge** dras knän och tår längs vattenytan för att inta **Grupperad Position**. Med en fortsatt rörelse blir grupperingen mer och mer kompakt samtidigt som kroppen voltar ett helt varv baklänges runt en tänkt sidaxel. **Sträckt ryggläge** återintas.



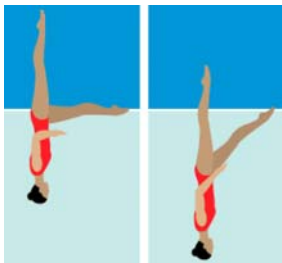
### **Balettbens Position**

Kroppen i **Sträckt Ryggläge**. Ett ben sträckt vinkelrätt mot vattenytan



### **Nedsänkt Dubbelt Balettbens Position**

Överkropp och huvud parallellt till vattenytan. 90° vinkel mellan överkropp och de utsträckta benen. Vattenytan mellan knän och anklarna på benen.



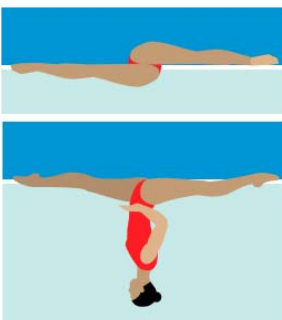
### **Fiskstjärts Position**

Kroppen sträckt i **Lodrät Position**, med ett ben utsträckt framåt från kroppen. Foten på det framsträckta benet ska alltid vara vid vattenytan, oavsett höfternas höjd.



### **Knekt Position**

Nedre ryggen svankad, med höfter, skuldror och huvud i en vertikal linje. Ett ben lodrät. Det andra benet utsträckt bakåt, med foten vid vattenytan och så nära vågrät som möjligt



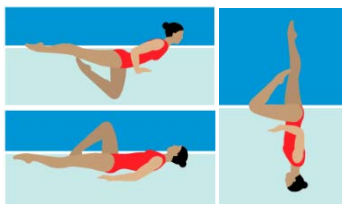
### **Split Position**

Benen splittas jämnt framåt och bakåt. Benen är parallellt till vattenytan. Nedre ryggen svankad, med höfter, skuldror och huvud i en lodrät linje. 180° vinkel mellan de utsträckta benen, med insidan av varje ben i linje med motsatta sidor av en vågrät linje, oavsett höjd på höfterna.



### Ytbåge Position

Nedre ryggen svankad med höfter, skuldror och huvud i en lodrät linje. Benen ihop vid vattenytan.



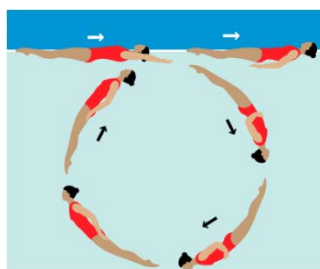
### Böjt Knä Position

Kroppen i **Sträckt ryggläge, Sträckt bröstläge, Lodrät eller Svankad Position**. Ett ben böjt, med tårna på det böjda benet i kontakt med insidan av det utsträckta benet.



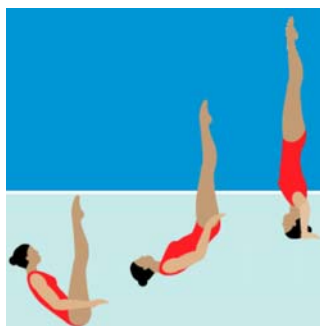
### Böjt Knä Ytbåge Position

Kroppen svankad i **Ytbåge Position**. Ett ben böjt med låret vinkelrät mot vattenytan.



### Delfin (201)

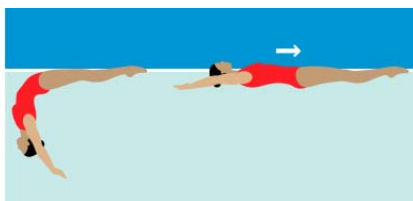
En Delfin startar i **Sträckt ryggläge**. Kroppen följer omkretsen av en cirkel ca 2,5 meter i diameter. Kroppen svankar och huvud, höfter och fötter lämnar vattenytan i turordning. Rörelsen fortsätter runt tills kroppen sträckt vid vattenytan igen och avslutar i **Sträckt ryggläge**.



### Stöt

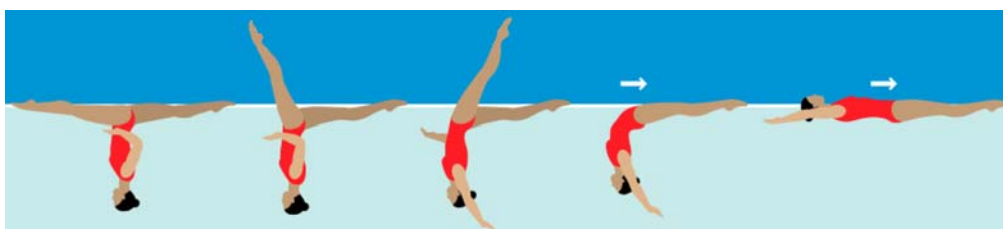
Från en nedsänkt **Baklänges Pikposition**, med båda benen vinkelrät mot vattenytan, utförs en lodrät uppåtgående rörelse där benen och höfterna snabbt skjuts rakt uppåt samtidigt som kroppen rullas upp till en **Lodrät Position**. Maximal höjd eftersträvas.





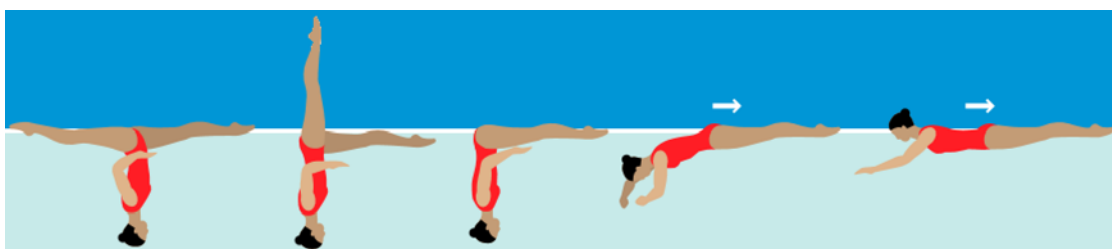
### **Båge till Sträckt ryggläge avslutning**

Från en **Ytbåge Position** kommer höfter, bröst och ansikte, i turordning vid samma punkt, till vattenytan i en framåtrörelse med fötterna först, till **Sträckt ryggläge**, tills huvudet har den position där höfterna var i början av rörelsen.



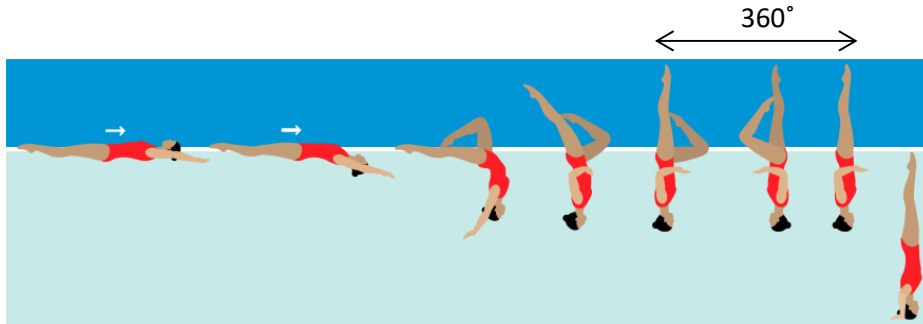
### **Framlänges walkout**

Startar i **Split Position**. Det främre benet lyfts i en 180° båge över vattenytan tills det möter det andra benet i en **Ytbåge Position** och med en fortsatt rörelse utförs en *Båge till Sträckt ryggläge avslutning*.



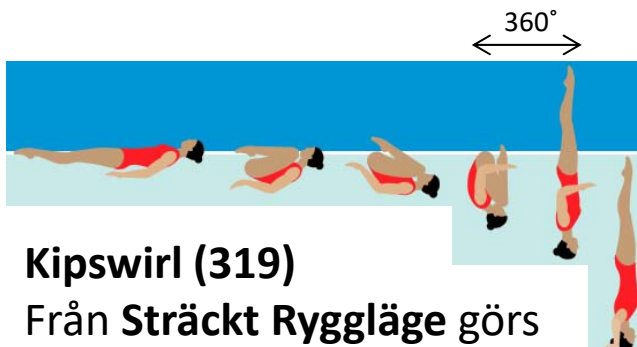
### **Baklänges walkout**

Startar i **Split Position**. Det bakre benet lyfts i en 180° båge över vattenytan tills det möter det andra benet i en **Framlänges Pikposition** och med en fortsatt rörelse sträcks kroppen till **Sträckt bröstläge**. Huvudet kommer till ytan där höfterna var placerad i början av rörelsen.



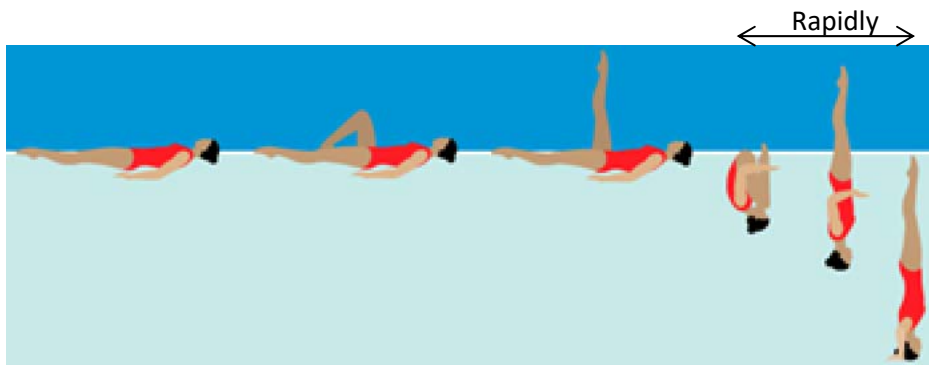
### **Nova (435)**

Med huvudet först inleds en *Delfin* till att höfterna börjar sjunka. Höfter, ben och fötter fortsätter röra sig utmed vattenytan samtidigt som ryggen blir mer svankad samtidigt som ett knä böjs för att inta **Böjt Knä Ytbåge Position**. Benen lyfts till **Böjt Knä Lodrät Position**. En **Hel Skruv** genomförs samtidigt som det böjda benet sträcks upp till det lodräta benet. En *Lodrät Sänkning* utförs.



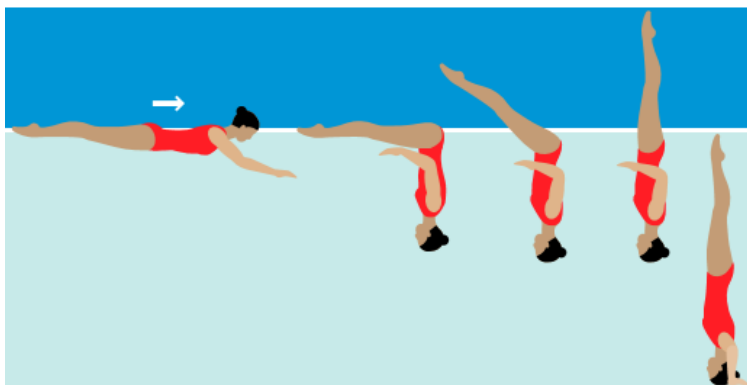
### **Kipswirl (319)**

Från **Sträckt Ryggläge** görs en grupperad baklängesvolt till att framsidan av underbenen är vinkelräta mot vattenytan. Samtidigt som kroppen rätas ut, och benen sträcks, görs en 360° rotation för att inta **Lodrät Position**. En *Lodrät sänkning* genomförs.



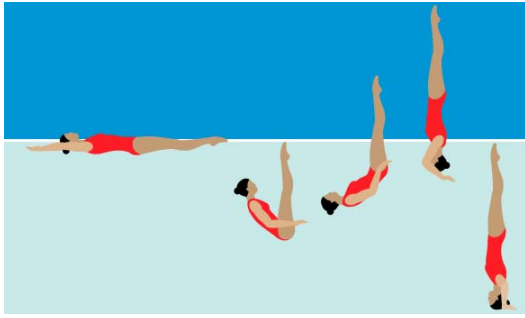
### London (154)

Ett *Enkelt Balettben* utförs följt av en *Grupperad Baklängesvolt*, samtidigt som båda benen dras ihop till en **Gruppering**, tills framsidan av underbenen är i rät vinkel mot vattenytan. Överkroppen rätas snabbt ut samtidigt som benen snabbt sträcks för att inta **Lodrät position** mitt emellan den tidigare lodräta linjen genom höfterna och den tidigare linjen genom huvudet och framsidan av underbenen. En snabb *Lodrät Sänkning* genomförs.



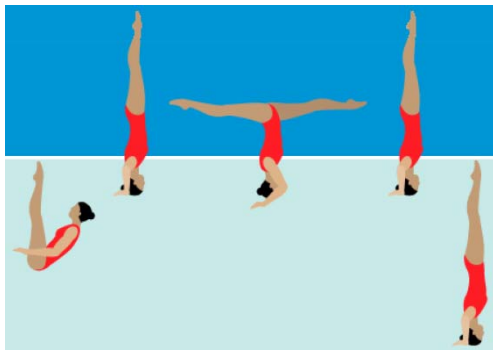
### Tumlare (355)

Från **Sträckt Bröstläge** intas en *Framlänges Pikposition*. Benen lyfts till **Lodrät Position**. En *Lodrät Sänkning* utförs.



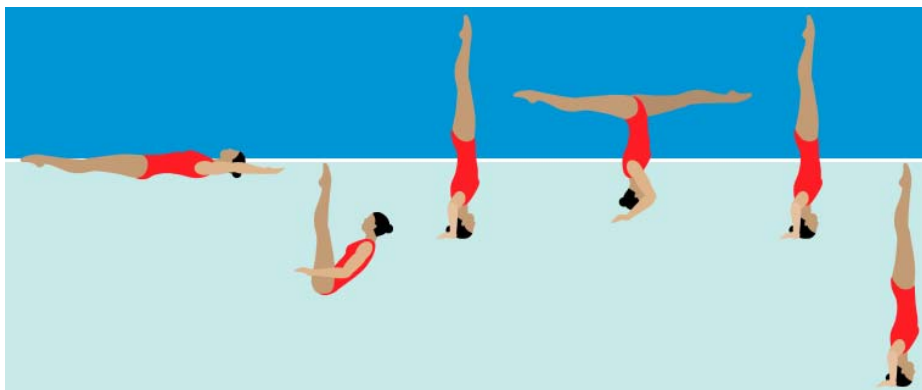
### **Barracuda (301)**

Från **Sträckt Ryggläge** lyfts benen till lodrät samtidigt som kroppen sjunker till en **Baklänges Pikposition** med tårna strax under vattenytan. En *Stöt* genomförs till **Lodrät Position**. En *Lodrät Sänkning* utförs i samma tempo som *Stöten*.



### **Rocket Split**

En *Stöt* utförs till **Lodrät Position**, med kvarhållen maximal höjd görs en snabb splitt till en **Luftburen Split Position** och sedan tillbaka till **Lodrät Position**, följt av en *Lodrät Nedsänkning* i samma tempo som *Stöten*.



### **Barracuda Airborne Split (308)**

En Barracuda utförs till **Baklänges Pikposition** med tårna strax under vattenytan. En *Rocket Split* genomförs