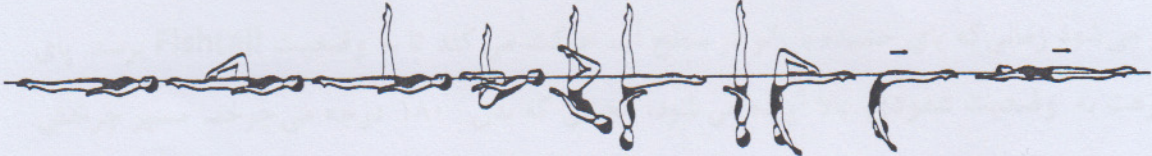
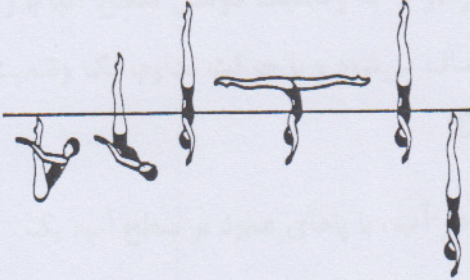


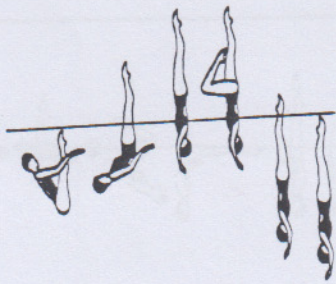
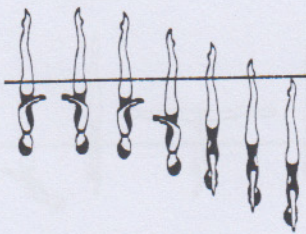

**TECHNICAL ROUTIN
TEAM REQUIRED ELEMENTS
SOLO-DUET**

عناصر اجباری	درجه سختی
4 Manta Ray Hybrid	3.1
	
Barracuda Airborne Split	2.5
	

روستن فرز دور دهن
 (۱۹-۱۴) ۱۹۱۹ به ۱۹۱۹

TECHNICAL ROUTIN
 TEAM REQUIRED ELEMENTS
 SOLO-DUET

عناصر اجباری	درجه سختی
--------------	-----------

1	Thrust & 180 Rapid SpIn	2/3
 <p>A sequence of seven handstand positions on a horizontal bar. The first is a standard handstand. The second is a handstand with legs bent at the knees. The third is a handstand with legs bent and feet together. The fourth is a handstand with legs bent and feet together, arms slightly different. The fifth is a handstand with legs bent and feet together. The sixth is a handstand with legs bent and feet together. The seventh is a handstand with legs bent and feet together.</p>		
2	Twist SpIn from Vertical Postion	1/8
 <p>A sequence of seven handstand positions on a horizontal bar. The first is a standard handstand. The second is a handstand with legs bent. The third is a handstand with legs bent. The fourth is a handstand with legs bent. The fifth is a handstand with legs bent. The sixth is a handstand with legs bent. The seventh is a handstand with legs bent.</p>		
3	Cyclone To a Vertical postion & walkover front	2/6
 <p>A sequence of seven handstand positions on a horizontal bar. The first is a handstand with legs bent. The second is a handstand with legs bent. The third is a handstand with legs bent. The fourth is a handstand with legs bent. The fifth is a handstand with legs bent. The sixth is a handstand with legs bent. The seventh is a handstand with legs bent.</p>		

آمدن ها، stacks، سکوها و غیره که به عنوان شاهکارهای خارق العاده ژیمناستیک و یا فعالیت های مخاطره آمیز و در اکثر موارد با کمک از جانب دیگر شناگران انجام می شوند.

۷. روتین باید شامل حرکت Cadence با هر یک از دو بازو، پا یا هر دو شود. این حرکت را می توان در هر جایی در روتین قرار داد. حرکت Cadence: حرکات مثل هم که پی در پی، یکی یکی توسط همه اعضای تیم انجام می شوند. زمانی که بیش از یک حرکت Cadence انجام شود، آن ها باید متوالی باشند و با دیگر عناصر انتخابی و مورد نیاز از هم جدا نشوند. دومین حرکت Cadence می تواند پیش از اولین حرکت Cadence از جانب همه اعضای تیم کامل شود اما هر عضو تیم باید حرکت Cadence را انجام دهد.

۸. حداقل یک دایره و حداقل یک خط مستقیم باید در روتین باشد

۹. به استثنای حرکت سکو، ورود، حرکات آکروباتیک و حرکت Cadence، همه عناصر - مورد نیاز و تکمیلی - باید به طور همزمان انجام شوند و همه اعضای تیم با یک مسیر مواجهند. نوسانات در رانش و مسیر پیش رو تنها در طی تغییرات الگوی زیر آب و حرکات زیر آب و ایجاد و تکمیل یک دایره اجازه داده می شوند. حرکات Mirror به استثنای دایره اجازه داده می شوند.

عناصر مورد نیاز تیم نوجوانان

۱. با شروع یک وضعیت ۴۵ درجه غوطه‌ور در آب با پاهای عمود بر سطح آب یک حرکت Thrust در یک وضعیت عمودی انجام می‌شود و با حفظ ارتفاع یک پا به وضعیت عمودی با زانوی خمیده پایین آورده می‌شود. یک چرخش نزولی سریع ۱۸۰ درجه انجام می‌شود آنچنان که زانوی خمیده در یک وضعیت عمودی کشیده می‌شود. همه حرکات به سرعت انجام می‌شوند. [DD 2.3]

۲. از یک وضعیت عمودی، یک چرخش نزولی با حفظ ارتفاع انجام می‌شود. [DD 1.8]

۳. یک حرکت Cyclone در وضعیت عمودی انجام می‌شود، پاها به طور متقارن در وضعیت Split پایین آورده می‌شوند. یک حرکت Walkout Front انجام می‌شود. [DD 2.6]

۴. Manta Ray Hybrid: یک حرکت فلامینگو در وضعیت فلامینگو در سطح آب انجام می‌شود با حرکت سر پیش از همه. با پای تک باله که وضعیت عمودی‌اش را حفظ می‌کند، مفاصل لگن بالا آورده می‌شوند آنچنان که بالا تنه باز می‌شود زمانی که پای خمیده با زانو در سطح آب حرکت می‌کند تا به وضعیت Fishtail برسد. پای افقی به سرعت به وضعیت عمودی بالا آورده می‌شود، آنچنان که بدن ۱۸۰ درجه می‌چرخد. مسیر چرخش ۱۸۰ در پای عمودی بسته می‌شود. (یادداشت: شروع یک فلامینگوی راست به شانه راست به عقب در طی چرخش ۱۸۰ درجه نیاز دارد و شروع یک فلامینگوی چپ به شانه چپ به عقب در طی چرخش ۱۸۰ درجه نیاز دارد.) پاها همزمان به سرعت در یک وضعیت قوسی سطح آب با زانوی خمیده پایین آورده می‌شود. (یادداشت: می‌توان با استفاده از هر یک از دو پا به وضعیت قوسی سطح آب با زانوی خمیده رسید.) زانوی خمیده در وضعیت قوسی سطح آب صاف می‌شود و با حرکت مداوم، یک وضعیت قوسی به حرکت Finish خوابیده به پشت انجام می‌شود. [DD 3.1]

۵. از یک وضعیت ۴۵ درجه غوطه‌ور در آب، با پاهای عمود بر سطح آب، یک Barracuda Airborne Split انجام می‌شود. [DD 2.5]

۶. روتین باید تنها شامل دو حرکت آکروباتیک شود: یکی از تمامی اعضای تیم استفاده می‌شود، و یکی در آنجا که شناگران به دو گروه فرعی تقسیم می‌شوند و حرکات آکروباتیک را همزمان مثل هم انجام می‌دهند. این حرکات را می‌توان در هر جایی در روتین قرار داد. حرکات آکروباتیک: اصطلاحی کلی برای پرش‌ها، پرتاب‌ها، بالا