SETTORE NUOTO ARTISTICO

REGOLAMENTO TECNICO – PRINCIPALI MODIFICHE 2023-2024

Indice

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

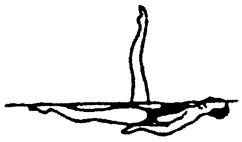
Il corpo in estensione con il viso, il petto le cosce e i piedi in superficie. La testa (in particolare le orecchie), le anche e le caviglie in allineamento orizzontale.

2.POSIZIONE PRONA

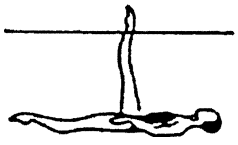
Il corpo in estensione con la testa, il dorso, i glutei ed i talloni in superficie. Il viso, a meno che non sia diversamente specificato, può essere fuori o dentro l'acqua.

3. POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETTO

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

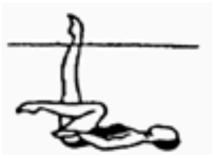
a. in Superficie

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°. Ii livello dell'acqua deve essere tra il ginocchio e la caviglia della gamba distesa.



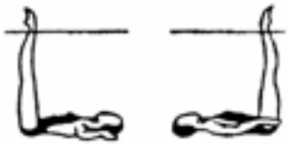
5. POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETTO DOPPIA

a. in Superficie

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

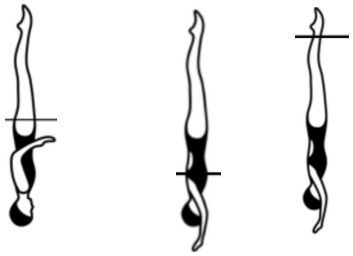
b. in Immersione

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.



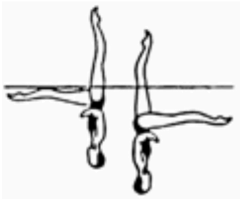
6. POSIZIONE VERTICALE

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.



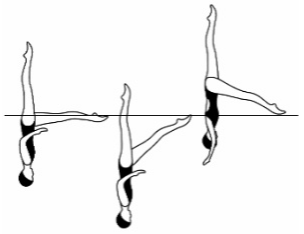
7. POSIZIONE DI GRU- questa posizione non è attualmente utilizzata in alcuna Figura FINA

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.

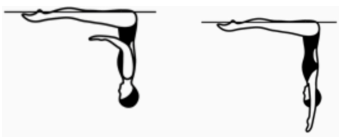


9. POSIZIONE RAGGRUPPATA (TUCK)

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

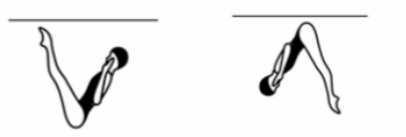
10. POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI

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



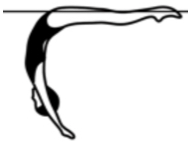
11. POSIZIONE CARPIATA INDIETRO

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.



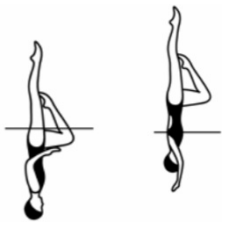
14. POSIZIONI DI GAMBA FLESSA

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.



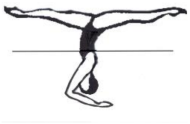
d- **GAMBA FLESSA IN SUPERFICIE:**
il corpo inarcato con le anche**,** le spalle e la testa sulla linea verticale. La coscia della gamba flessa è perpendicolare alla superficie.

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.

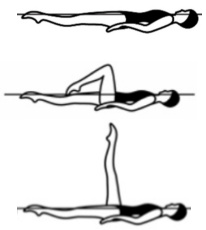
18. VARIANTE DELLA POSIZIONE DI CAVALIERE
La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa sulla linea verticale. Una gamba è in distesa in verticale, l'altra è flessa dietro al corpo con il ginocchio in superficie a formare un angolo di 90°o minore. La coscia e la tibia paralleli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

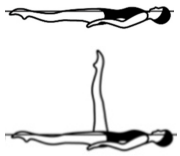
MOVIMENTI DI BASE

1. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETTO



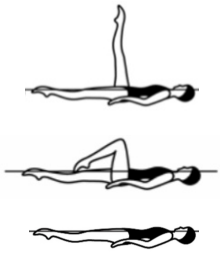
Iniziare dalla **Posizione Supina.** Una gamba deve rimanere costantemente in superficie. La punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione fino ad assumere la **Posizione di Gamba Flessa.** La gamba flessa si distende, senza spostamento della coscia, fino ad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

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



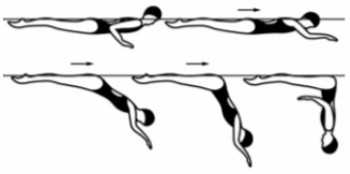
Dalla **Posizione Supina** una gamba si solleva distesa fino alla **Posizione di Gamba di Balletto.**

2. PER ABBASSARE UNA GAMBA DI BALLETTO



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 BALLETTO 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 180º 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*

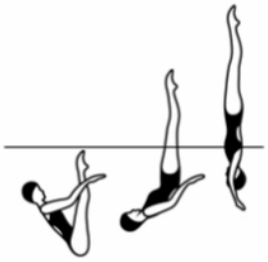
inizia dalla **Posizione di Gamba di Balletto** tranne nei casi diversamente specificati.

8 - ROTAZIONE DI CATALINA ROVESCIATA

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

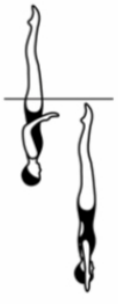
La possibilità di ammettere una deviazione nei Thrusts è unica per questo tipo di azione: è consentito, alle gambe, uno scostamento di 15° dalla linea verticale.

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

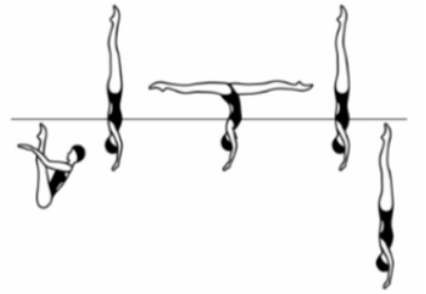
10 - DISCESA IN VERTICALE

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



11- ROCKET SPLIT

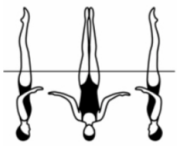
Si esegue un *Thust* fino alla **Posizione di Verticale,** mantenendo la massima altezza, le gambe si divaricano rapidamente e simultaneamente sul piano sagittale per assumere la **Posizione di Spaccata Sollevata** e si riuniscono, rapidamente in **Posizione Verticale,** seguita da una *Discesa in Verticale*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



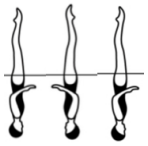
12 - TORSIONI

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.*

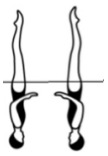
a) Mezza Torsione
Torsione di 180º



b) Torsione Completa
Torsione di 360º



c) Piroetta Torsione rapida di 180º



<u>Tolleranza nelle Torsioni</u>

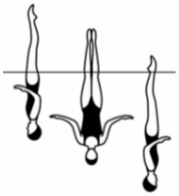
La tolleranza per le Torsioni sarà di 1/4 di rotazione in più o in meno rispetto ai gradi richiesti.

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.*

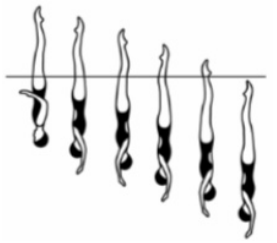
Un *Avvitamento Discendente* deve iniziare all'altezza della verticale ed essere completato quando le caviglie raggiungono la superficie. Tranne nei casi diversamente specificati termina con una Discesa in V*erticale* che deve essere eseguita alla stessa velocità *dell'Avvitamento.*

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

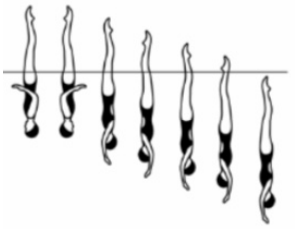


e) Avvitamento 360°: un *avvitamento discendente* con una rotazione di 360º.

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.

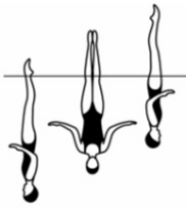


g) *Torsione ed Avvitamento:* si esegue una *Mezza Torsione* e, senza pausa, *un Avvitamento Continuo* 720º(2), eseguito nella stessa direzione della *Mezza Torsione*



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* V*erticale.*

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 A*vvitamento ascendente di minimo* 360º 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 360º 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 Fessa:* *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 180º di rotazione in più o in meno rispetto ai gradi di rotazione richiesti.

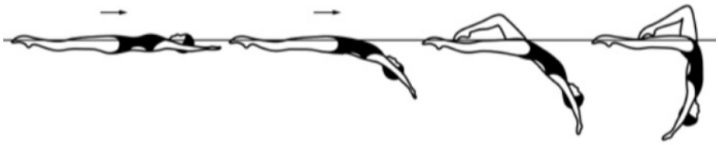
2- La tolleranza per altri *Avvitamenti (Avv. 180°- Avv. 360º - Avv. 720º - Torsione e Avvitamento - Avv. asc. 180º - Avv. asc. 360º)* è di 1/4 di rotazione in più o in meno dei gradi di rotazione richiesti.

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.



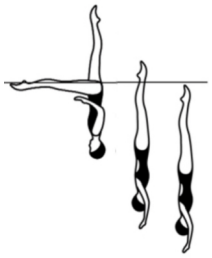
16. ROTAZIONE DI ARIANA

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

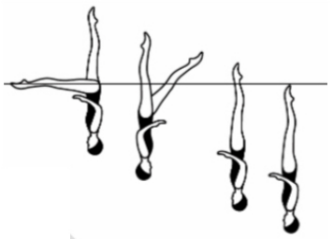
17. ROTAZIONE DI ELICOTTERO

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.

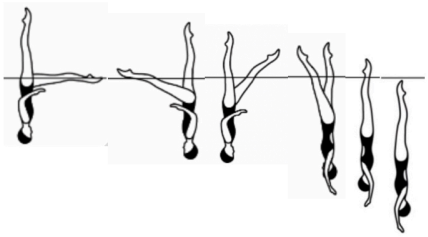
a) **Avvitamento 180°:** Un *Avvitamento discendente* con una rotazione di 180º completato con una *Verticale Discendente.*



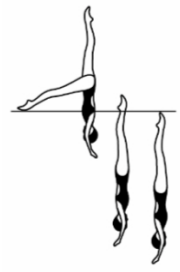
b) Avvitamento 360°: Un *Avvitamento discendente* con una rotazione di 360º completato con una *Verticale Discendente.*



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

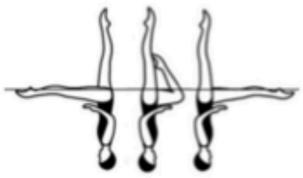


d) Avvitamento Rapido 180° da Coda di Pesce Sollevata:
Dalla **Posizione di Coda di Pesce Sollevata,** la gamba orizzontale si solleva rapidamente mentre, chiudendosi verso la gamba verticale, arriva in **Posizione Verticale**, durante un rapido Avvitamento discendente di 180º che deve essere completato 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**.



SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO

REGOLAMENTO TECNICO – PRINCIPALI MODIFICHE 2022-2023

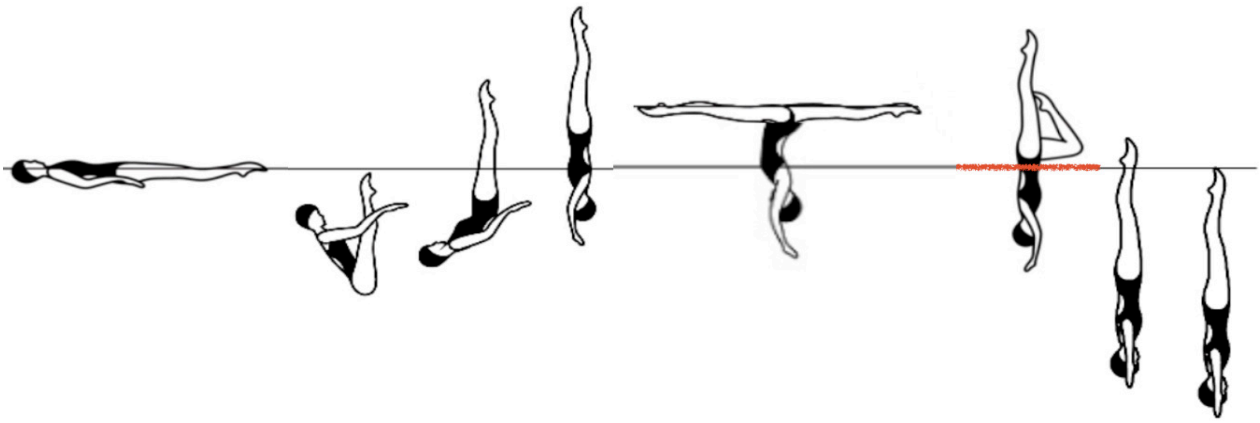
Indice

Categoria Assoluti/Junior

Obbligatori Fissi

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

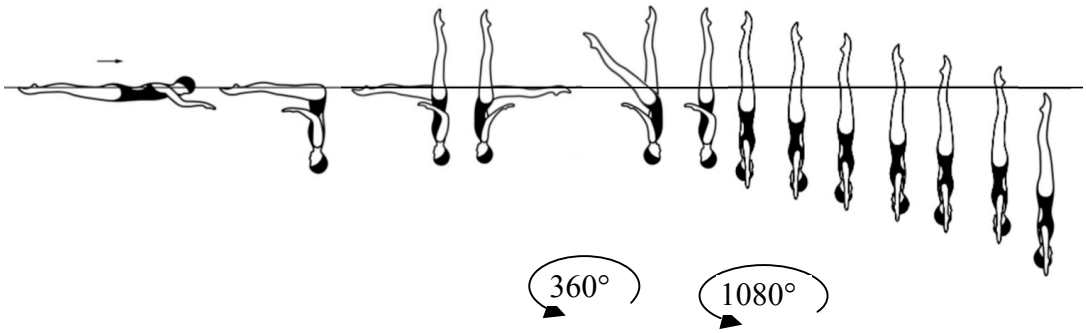
Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano sulla linea verticale mentre il corpo si immerge per arrivare in **Posizione Carpiata Indietro in Immersione** con le gambe perpendicolari alla superficie. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale**. Mantenendo la massima altezza, le gambe 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.*

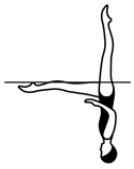


							Total
NVT=	7.0	31.0	17.0	25.0	9.0	0	89
PV=	0.79	3.50	1.90	2.81	1.0	0	10

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).

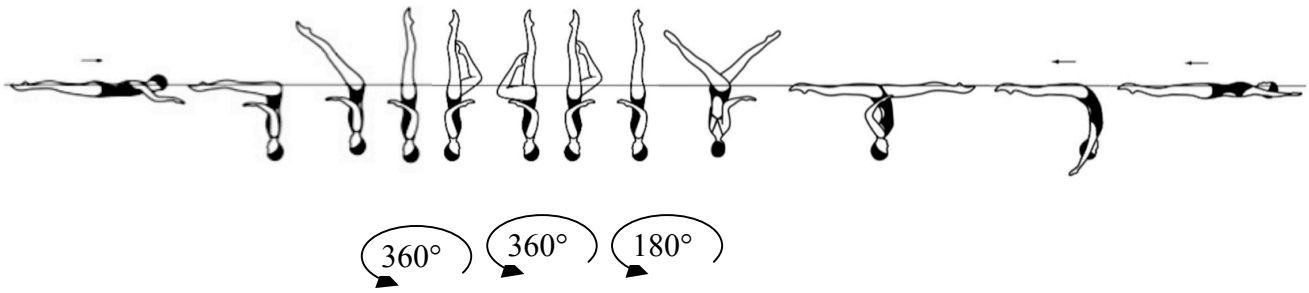


						Total
NVT=	6.0	12.5	26.0	36.0	49.0	129.5
PV=	0.49	0.95	2.0	2.78	3,78	10

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**

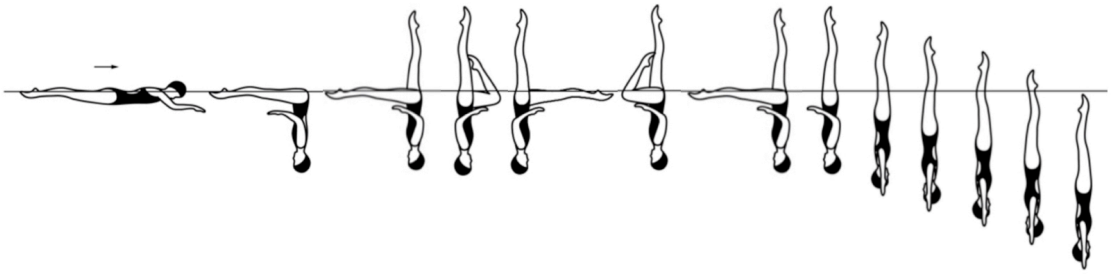
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti,** le gambe si sollevano in **Posizione Verticale.** Con velocità media si esegue una *Torsione Completa* (360°) mentre una gamba si flette in **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un'altra *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

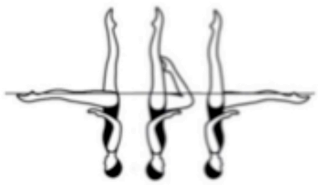
G1-4 - 3A SQUADRA - **Due Rotazioni Fouetté - Verticale – Avvitamento Continuo 720°**
DD – 2.9

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

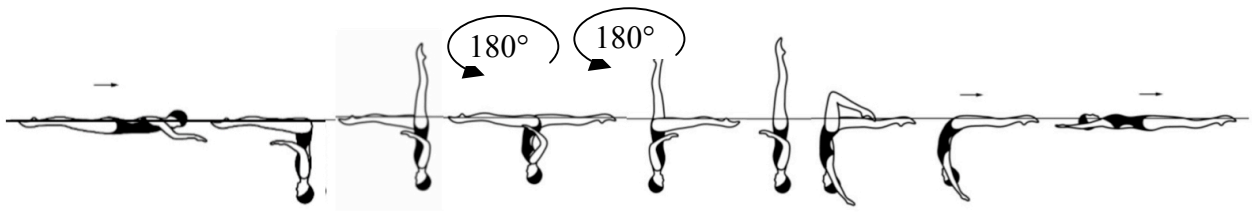
N.B. Rotazione Fouetté - Nuovo movimento
Da una **Posizione di Coda di Pesce**, con la gamba orizzontale che si dirige verso la gamba verticale, si esegue una rapida *Rotazione* di 180° mentre la gamba anteriore si flette per assumere la **Posizione Verticale a Gamba Flessa.** La gamba flessa si distende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

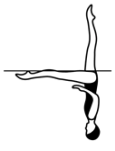
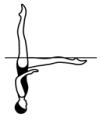


Gruppo 2

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

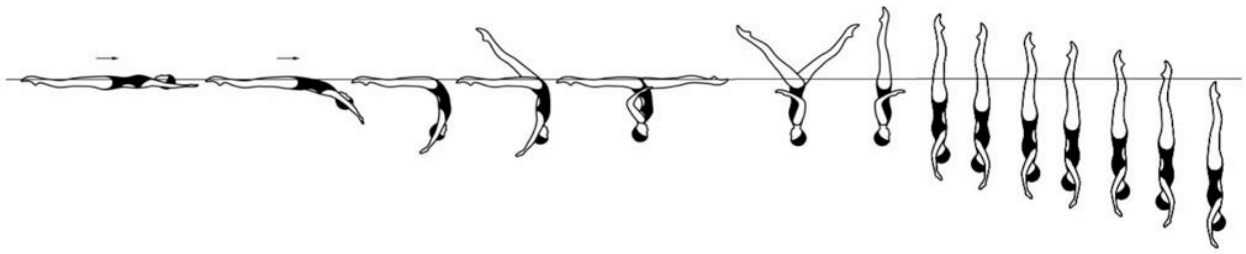
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti,** una gamba si solleva in **Posizione di Coda di Pesce**.
Dalla **Posizione di Coda di Pesce** alla **Posizione di Arco di Superficie Gamba Flessa l**a figura deve essere eseguita rapidamente**.** La gamba orizzontale si solleva descrivendo 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.**

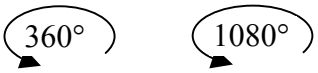


									Total
NVT=	6.0	14.5	20.0	16.5	23.5	21.0	11.5	7.0	120
PV=	0.50	1,21	1.67	1.37	1.96	1.75	0.96	0.58	10

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)



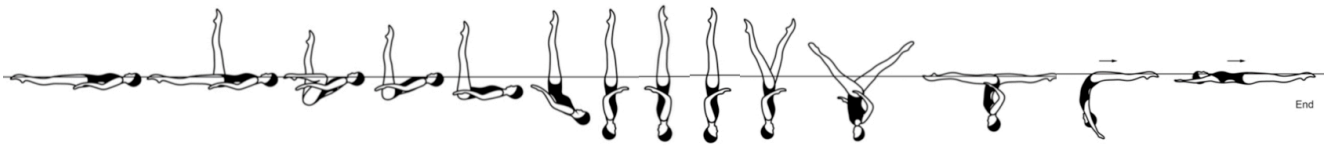


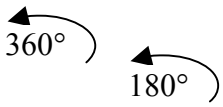
					Total
NVT=	12.0	29.0	27.0	49.0	117
PV =	1.03	2.48	2.31	4.19	10

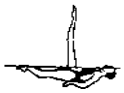
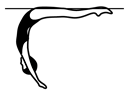
Gruppo 3

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.*

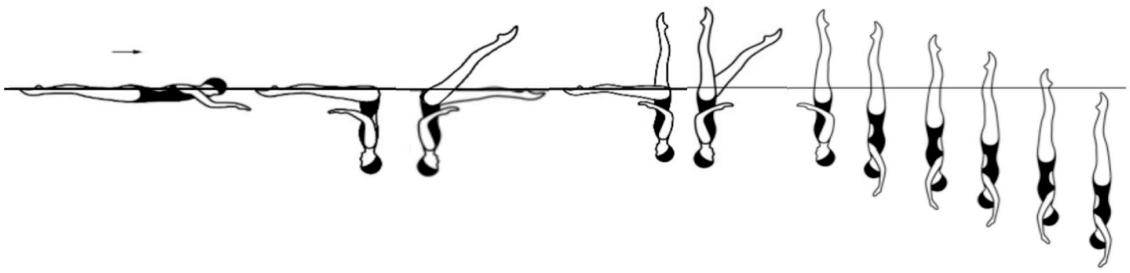


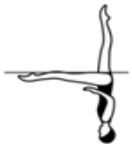


									Total
NVT=	16.5	5.5	11.0	28.0	32.0	20.0	23.0	7.0	143
PV =	1.15	0.38	0.77	1.96	2.24	1.40	1.61	0.49	10

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).

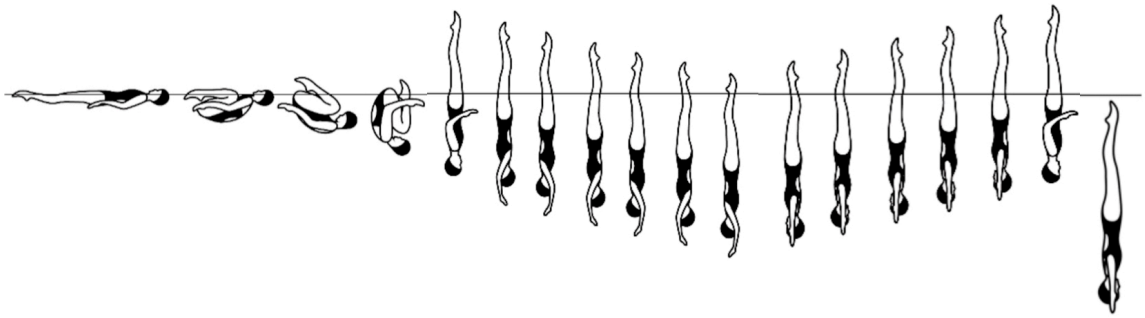


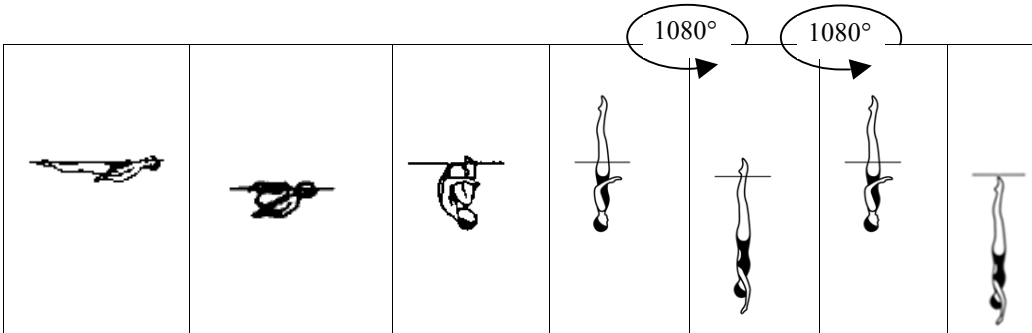
					Total
NVT=	6.0	32.0	26.5	34.0	98.5
PV =	0.60	3.25	2.70	3.45	10

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).

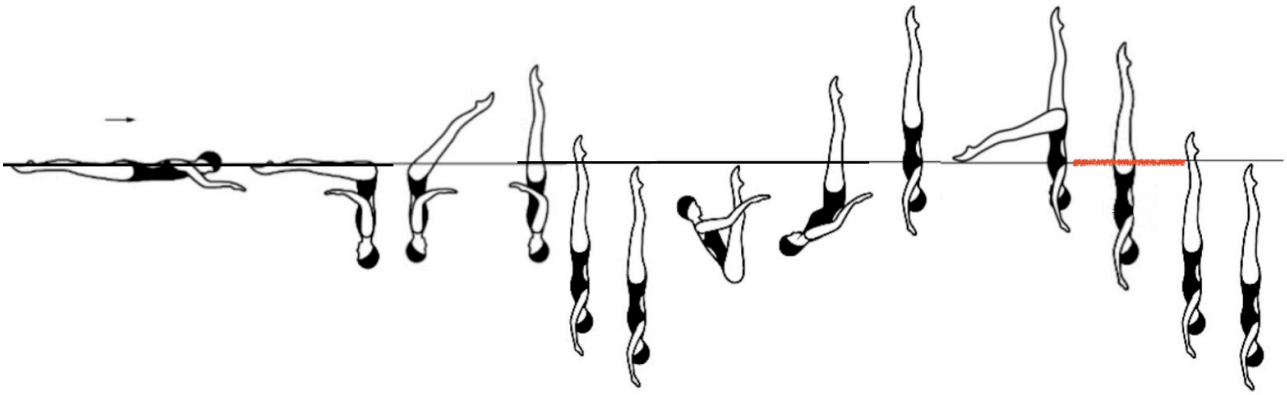


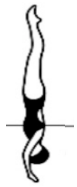


						Total
NVT=	3.0	2.0	23.0	69.0	14.0	111
PV =	0.27	0.18	2.07	6.22	1.26	10

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.*



									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

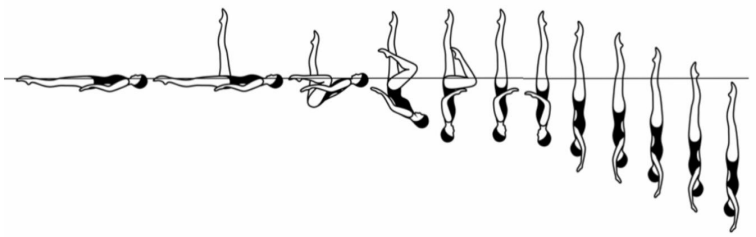
Obbligatori Categoria Ragazze 2022-2025

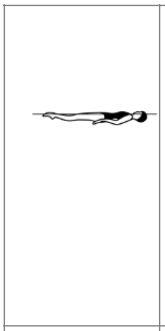
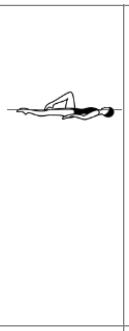
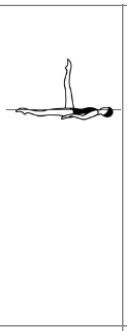
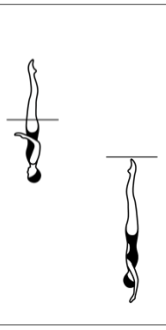
Gruppi & Numeri degli Obbligatori	Nome Obbligatori	DD
Gruppo A		
140g	Fenicottero Gamba Flessa, Torsione Avvitamento	2.9
437	Ciclone, Apertura a 180°	2.6
308h	Barracuda Spaccata Sollevata, Avv. Ascendente 180°	2.9
407	Pescespada Gamba tesa Rotazione di Ariana	2.6
Gruppo B		
356f	Whip Avvitamento Continuo 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**

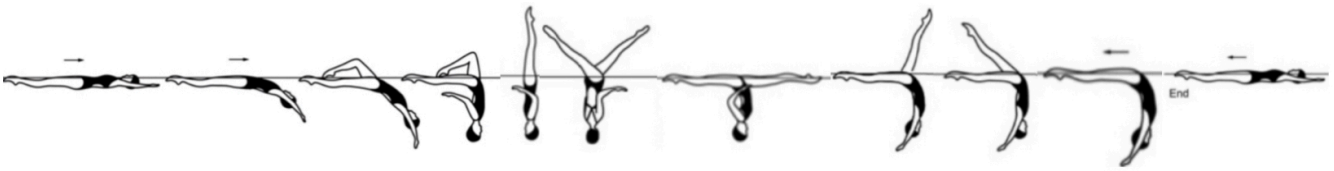
Si assume la **Posizione di Gamba di Balletto.** Il ginocchio, la tibia ed il piede della gamba orizzontale scorrono sulla superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Fenicottero in superficie**. Con la gamba di balletto che mantiene la sua posizione verticale, le anche si sollevano mentre 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*.

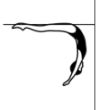


							Totale
NVT=	10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	48.0	113.5
PV =	0.93	0.97	0.66	1.76	1.45	4.23	10

2- 437 Ciclone, apertura 180° **DD 2.6**

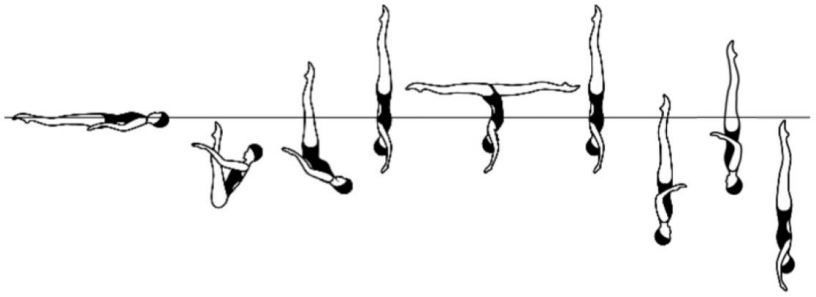
Dalla **Posizione Supina** si assume *la* **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa.** Le gambe si sollevano simultaneamente fino alla **Posizione Verticale** mentre si esegue *una Piroetta*. Continuando nella stessa direzione le gambe si aprono simultaneamente fino alla **Posizione di Spaccata**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

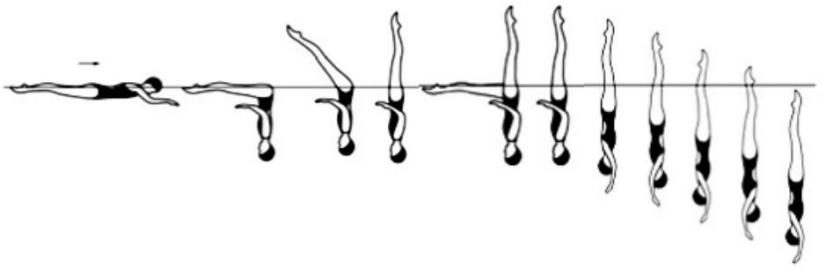
Dalla **Posizione Prona** la schiena si inarca mentre una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino a raggiungere la **Posizione di Spaccata**. Mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie si esegue una *Rotazione di Ariana*. Si esegue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

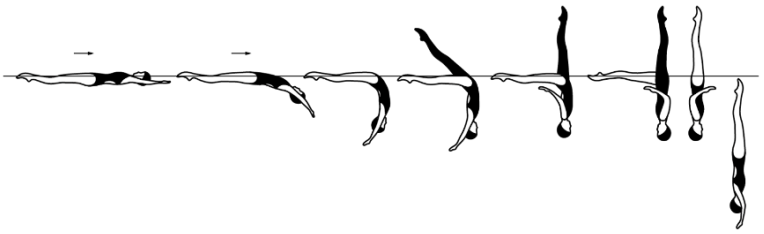
Dalla **Posizione Prona,** *si assume la* **Posizione Carpiata Avanti**. Le gambe si sollevano in **Posizione Verticale.** Tutti i movimenti rimanenti si eseguono rapidamente**.** Una gamba si abbassa in **Posizione di Coda di Pesce** e senza pausa si solleva rapidamente in **Posizione Verticale**. Senza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

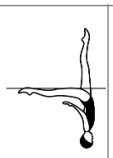
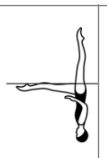


							Totale
NVT=	6.0	33.0	22.5	20.5	34.0	0	116
PV =	0.52	2.84	1.94	1.77	2.93	0	10

2-441 Saturno **DD 2.5**

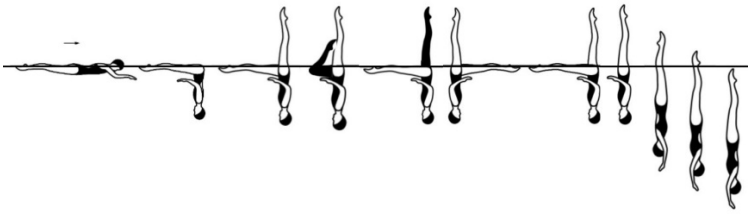
Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Arco in Superficie.** Una gamba si solleva per assumere la **Posizione di Cavaliere.** Mantenendo l'allineamento verticale, il corpo ruota di 180° per assumere la **Posizione di Coda di Pesce.** Continuando nella stessa direzione si esegue una *Piroetta*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

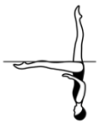
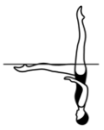
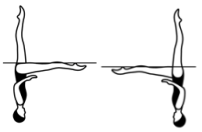


						Totale
NVT=	12.0	23.5	14.0	23.5	14.0	87
PV =	1.38	2.70	1.61	2.70	1.61	10

3-352 Venere **DD 3.0**

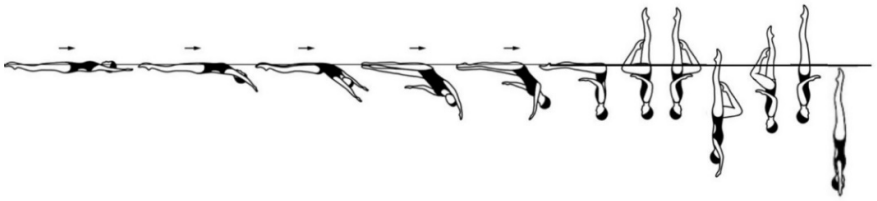
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti.** Tutti i movimenti rimanenti sono eseguiti rapidamente. Una gamba si solleva fino alla **Posizione di Coda di Pesce,** la gamba orizzontale si flette per assumere la **Posizione di Verticale Gamba Flessa.** La gamba flessa si distende 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	117
PV =	0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	10

4- 240i Albatross Avv. 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 A*vvitamento Ascendente 360°* mentre la gamba flessa si distende per raggiungere la **Posizione di Verticale.** Si esegue una *Discesa* in *Verticale*.

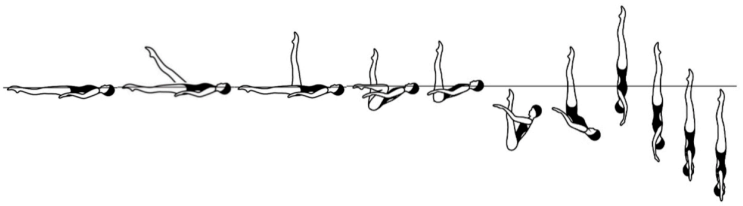


							Totale
NVT=	15.0	15.0	15.0	10.0	18.5	14.0	87.5
PV =	1.71	1.71	1.71	1.14	2.11	1.60	10

Gruppo C

1-144 Rio gamba tesa DD 3.1

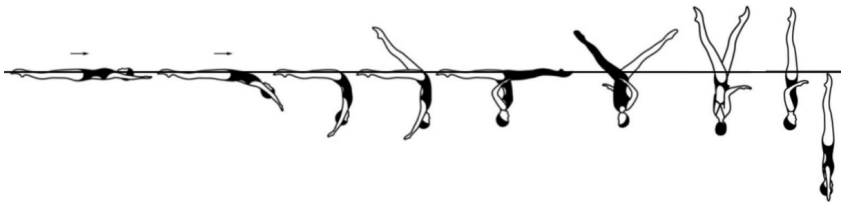
Si assume la Posizione di Gamba di Balletto tesa. Il ginocchio, la tibia ed il piede della gamba orizzontale scorrono lungo la superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie**. La gamba flessa si distende per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie.** 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

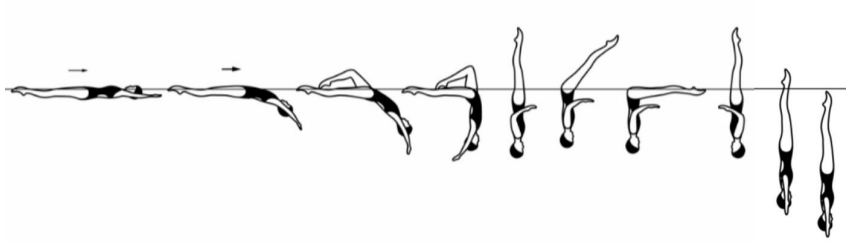
Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Arco in Superficie.** Una gamba si solleva compiendo un arco di 180° di sopra della superficie dell'acqua fino alla **Posizione di Spaccata**. Si esegue una rotazione di 360° mentre, con movimento continuo, le gambe si sollevano simmetricamente e 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	3.5 4	3.29	1.71	10

3- 440d Ipanema, Avvitamento 180° DD 3.1

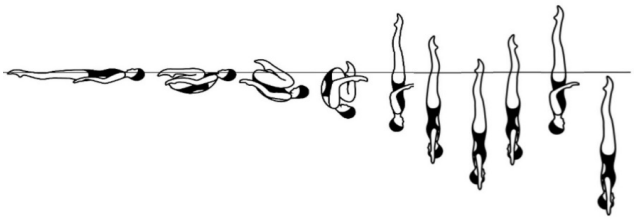
Dalla **Posizione Supina** si assume la *Posizione di* **Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba orizzontale si solleva mentre la gamba flessa si distende per assumere la **Posizione Verticale**. Le gambe si abbassano fino alla **Posizione Carpiata in Avanti**. Si esegue una rapida rotazione di 180°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

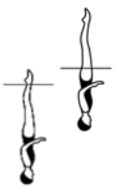


							Totale
NVT=	17.5	21.0	33.0	33.0	16.0	0	123.5
PV =	1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10

4- 311j Kip Avvitamento Combinato (360° + 360°) DD 2.4

Dalla **Posizione Supina** le ginocchia, le tibie e i piedi scorrono 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

Obbligatori Es. A

Gruppi & Numeri degli Obbligatori	Nomi Obbligatori	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:

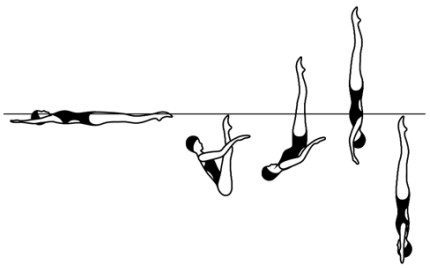
1. 106 Gamba di balletto tesa **DD 1.6**

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:

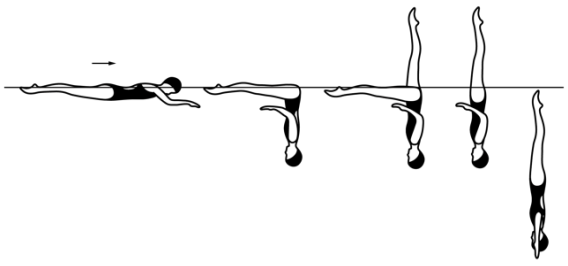
3. 359 Front Ariana **DD 2.2**

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*.

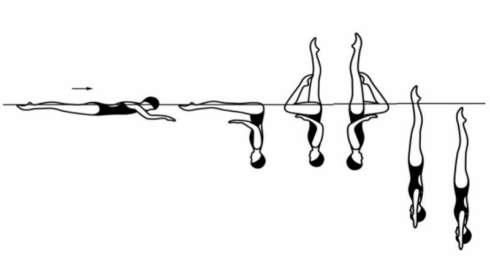


					Totale
NVT=	6.0	14.5	20.5	14.0	55
PV =	1.09	2.64	3.73	2.55	10

Gruppo 2*:*

3. 363 Goccia d'acqua **DD 1.8**

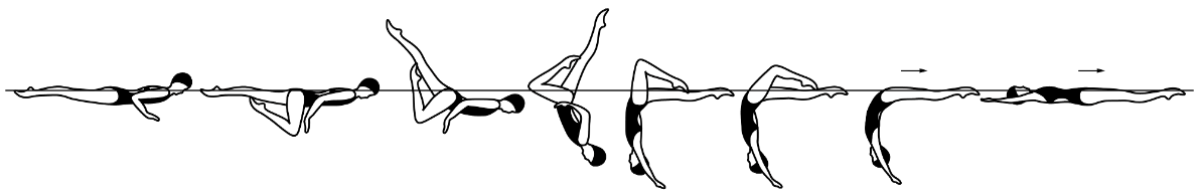
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti.** Le gambe si sollevano contemporaneamente fino alla **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Si esegue una *Mezza Torsione*. Continuando nella stessa direzione si esegue un *Avvitamento di 180°* mentre la gamba flessa si distende fino 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.*

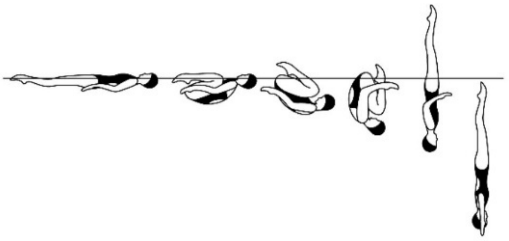


					Totale
NVT=	4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =	0.58	6.76	Ir1.65	1.01	10

Gruppo 3*:*

3- 311 Kip **DD 1.6**

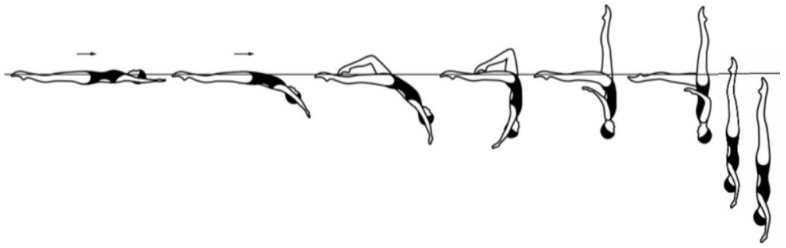
Dalla **Posizione Supina** le ginocchia, gli stinchi e i piedi scorrono lungo la superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Tuck**. Con un movimento continuo la *Posizione di Tuck* diventa più compatta e si esegue una parziale Capovolta Indietro Raggruppata fino a quando le tibie arrivano 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

FIN FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

GUIDA PER L'APPLICAZIONE DELLA DICHIARAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ

VERSIONE 4.0
in vigore dal 14 Giugno 2023

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 é 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). Quando viene indicato un "Thrust " si intende a due gambe, altrimenti si deve indicare e specificare 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 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, Avvitamenti, Piroette (come definiti nel Regolamento AS - BM) e dai Swirls (rotazioni eseguite in posizione carpiata o in altre posizioni in cui il corpo non è allineato con il suo asse verticale).

- 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 Scheda Allenatore.
  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”).

- 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 180º con **1 sola gamba.**

b) Il livello 3 comprende rotazioni con **una o due gambe:**
Swirls 1440º
Avvitamento ascendente 180º-360º
Avvitamento discendente 360º-720º
Torsione o Piroetta 180º **con 2 gambe**
Torsione 360º con **1 sola gamba**

c) Il livello 4 comprende rotazioni con **una o due gambe:**
Avvitamento ascendente 720º-1080º
Avvitamento discendente 1080º-1440º
Torsione di 360º con **2 gambe**

d) Il livello 5 comprende rotazioni **con una o due gambe:**
Torsione 720º con **1 gamba**
Avvitamento ascendente 1440º con **1 gamba**
Avvitamento discendente oltre 1440º con **2 gambe**
Torsione con apertura a 360º da Posizione Verticale a Spaccata
Piroetta di 360º con **2 gambe**
Avvitamento combinato 360º-720º con **1 gamba**
Avvitamento combinato inverso 360º-720º con **1 gamba**

e) Il livello 6 comprende rotazioni con **una o due gambe:**
Avvitamento combinato 360º con **2 gambe**
Avvitamento combinato inverso 360º con **2 gambe**
Avvitamento bidirezionale combinato o combinato inverso 360º-720º con **1 gamba**
Avvitamento ascendente 1440º con **2 gambe**
Torsione 720º con **2 gambe**
Torsione con chiusura a 360º 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 360º
Torsione 1080º
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 720º

Torsione 1440º
Torsione sbilanciata fuori asse 720°
Torsione bidirezionale 720°

h) Il livello 9 comprende rotazioni **solo con due gambe:**
Avvitamento combinato 1440º
Avvitamento combinato inverso 1440º
Avvitamento bidirezionale combinato o combinato inverso 1080º
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 almeno 1-2 secondi)
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 sostenuta (tenuta per almeno 1-2 secondi)
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 dei Principi Generali d) ed e) descritti più avanti, in quanto l'Altezza Sostenuta non può essere dichiarata quando si verifica contemporaneamente a una rotazione.

Esempi video della Famiglia Altezza Sostenuta:
https:/vimeo.com642431079aff60a114f

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 di Coda di Pesce stabile e in Posizione Carpiata (gambe sopra la superficie, da 30º a 60º rispetto alla linea verticale) della durata uguale o superiore a 3 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 durante l'esecuzione della connessione.

- 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)

b) Livello 2

Connessione con una gamba “faccia a faccia” (connessione frontale)
Quando gli atleti sono collegati con una gamba uno di fronte all'altro in qualsiasi posizione verticale.

c) Livello 3

Connessione con una gamba indietro
Quando gli atleti sono collegati l’uno all’altro con una gamba indietro o lateralmente in qualsiasi posizione verticale.

d) Livello 4

Collegamento a due gambe
Quando gli atleti sono collegati l’uno all’altro con due gambe di fronte, dietro o lateralmente l'uno all'altro in qualsiasi posizione verticale.

e) Livello 5

Connessione verticale ad una gamba con rotazione.
Quando gli atleti sono collegati con una gamba di fronte, indietro o lateralmente l'uno all'altro in qualsiasi posizione verticale mentre eseguono una rotazione di almeno 180º alla massima altezza.

f) Livello 6

Connessione a due gambe con rotazione in verticale.
Quando gli atleti sono collegati con due gambe di fronte, indietro o lateralmente l'uno all'altro in qualsiasi posizione verticale mentre eseguono una rotazione di almeno 180º alla massima altezza.

BONUS

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.

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).

TABELLA DELLE DIFFICOLTÀ DEGLI IBRIDI:

- Alla fine della guida è possibile stampare la tabella delle difficoltà degli Ibride (2 pagine).

- **Importante: la versione più aggiornata è del 14 Giugno 2023.**

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 45º dalla verticale).

b) Quando un movimento di Flessibilità (F), di Altezza Sostenuta (AW) o di Connessioni (C) è ripetuto durante un ibrido, può essere contato (dichiarato) solo due volte (2x) prendendo sempre i valori più alti.
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 conteggiati (dichiarati) solo due volte (2x) per ogni ibrido prendendo sempre i valori più alti. **Ogni movimento di Rotazione (R) e ogni Thrust (T) di livello da 5 a 9** può essere aggiunto tante volte quante sono le sue ripetizioni.

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 (0.15) oppure R1(0.15).

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 (0.25) oppure R2 (0.35).

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 (0.30) oppure C3 (0.35).

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*0,5), poi gli altri 4 atleti eseguono un R3 (R3*0,5), questo potrebbe essere ripetuto di nuovo per un totale di quattro (4) R3*0,5 perché equivale a “2 complete” dichiarazioni R3 e rispetta il limite massimo.

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 ginocchia ai piedi, vanno nella stessa direzione: in avanti, indietro o lateralmente. La posizione del corpo può essere in arco, carpiata o inclinata lateralmente.

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

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.

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				

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

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 1080º-1440º) ed esegue invece una R3 (Avvitamento discendente 360º-720º)
- 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 appare 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 TREb, 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 nº 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:

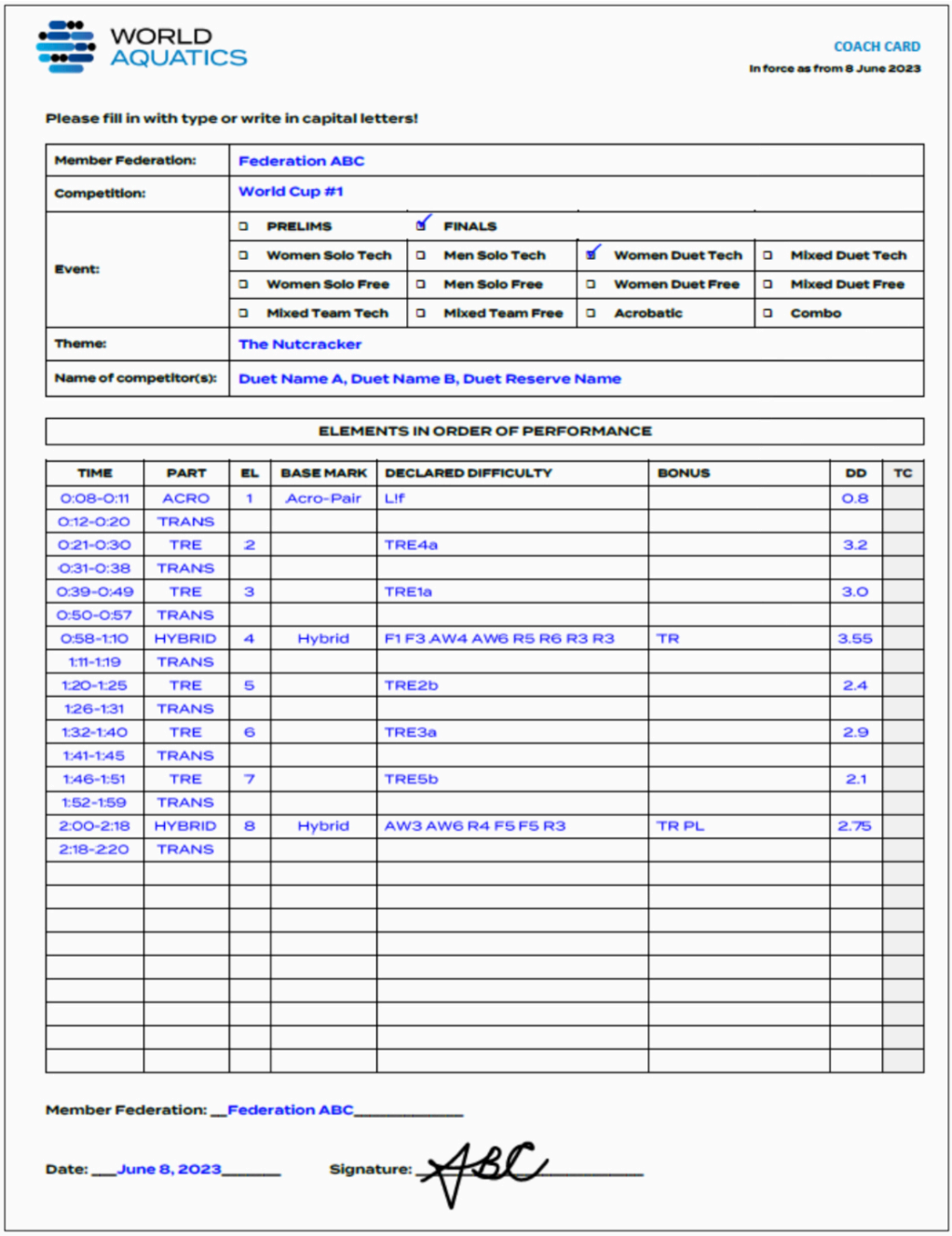
Famiglie (Gruppi)		Famiglie + livello codici
Thrusts	**T**	**T1-T9**
Rotazioni	**R**	**R1-R9**
Flessibilità	**F**	**F1-F6**
Altezza Sostenuta	**AW**	**AW1-AW7**
Connessioni	**C**	**2-3 atleti = C1-C6**
		4-8 atleti = C1+-C6+
Bonus		**Codici Bonus**
Spostamento	**TR**	**TR**
Piazzamento	**PL**	**PL**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



WORLD AQUATICS

COACH CARD

In force as from 8 June 2023

Please fill in with type or write in capital letters!

Member Federation:	Federation ABC			
Competition:	World Cup #1			
Event:	☐ PRELIMS	☑ FINALS		
	☐ Women Solo Tech	☐ Men Solo Tech	☑ Women Duet Tech	☐ Mixed Duet Tech
	☐ Women Solo Free	☐ Men Solo Free	☐ Women Duet Free	☐ Mixed Duet Free
	☐ Mixed Team Tech	☐ Mixed Team Free	☐ Acrobatic	☐ Combo
Theme:	The Nutcracker			
Name of competitor(s):	Duet Name A, Duet Name B, Duet Reserve Name			

ELEMENTS IN ORDER OF PERFORMANCE

TIME	PART	EL	BASE MARK	DECLARED DIFFICULTY	BONUS	DD	TC
0:08-0:11	ACRO	1	Acro-Pair	Lif		0.8	
0:12-0:20	TRANS						
0:21-0:30	TRE	2		TRE4a		3.2	
0:31-0:38	TRANS						
0:39-0:49	TRE	3		TRE1a		3.0	
0:50-0:57	TRANS						
0:58-1:10	HYBRID	4	Hybrid	F1 F3 AW4 AW6 R5 R6 R3 R3	TR	3.55	
1:11-1:19	TRANS						
1:20-1:25	TRE	5		TRE2b		2.4	
1:26-1:31	TRANS						
1:32-1:40	TRE	6		TRE3a		2.9	
1:41-1:45	TRANS						
1:46-1:51	TRE	7		TRE5b		2.1	
1:52-1:59	TRANS						
2:00-2:18	HYBRID	8	Hybrid	AW3 AW6 R4 F5 F5 R3	TR PL	2.75	
2:18-2:20	TRANS						

Member Federation: Federation ABC

Date: June 8, 2023 Signature: ABC

ESEMPIO DI COMPILAZIONE DELLA COACH CARD (PROGRAMMA LIBERO)

WORLD AQUATICS

COACH CARD

In force as from 8 June 2023

Please fill in with type or write in capital letters!

Member Federation:	Federation ABC			
Competition:	World Cup #1			
Event:	☐ PRELIMS	☑ FINALS		
	☐ Women Solo Tech	☐ Men Solo Tech	☐ Women Duet Tech	☐ Mixed Duet Tech
	☐ Women Solo Free	☐ Men Solo Free	☐ Women Duet Free	☐ Mixed Duet Free
	☐ Mixed Team Tech	☑ Mixed Team Free	☐ Acrobatic	☐ 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/2ln-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:** ABC

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 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/

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	TC
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 IBRIDI					
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 con caduta sbattuta sull'acqua	**Una o Due gambe:** .Swirls 180°-360° .Rotazioni 180°-360º mentre si eseguono altri movimenti "up and down"	Spaccata rapida con 1 gamba partendo da qualsiasi posizione(Carpiata,Tuck,TubKip , 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 Carpiata sulla. 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.180º .Tors. o Piro. 180º con 1 gamba	. Spaccata chiara(tenuta minimo 1-2 sec.) . 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.180º-360º . Avv.Disc.360º-720º .Tors. o Piro.180º 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	. Thrust con 1 gamba seguito da un avvitamento 720° o Piroetta 180º . Thrust con flessibilità	**Una o Due gambe:** . Avvitamento ascendente 720°-1080º . Avvitamento discendente 1080°-1440º . Torsione 360° a 2 gambe	. 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	. Altezza Sostenuta con 1 gamba o una combinazione di 1 e 2 gambe che duri almeno 3" o più	. Connessione a 2 gambe
	0.40	**0.55**	**0.20**	**0.45**	**0.45 / C4+ 0.55**
Livello 5	. Thrust seguito da un Avvitamento di 360º o Piroetta di 180º	**Una o Due gambe:** . Torsione 720° ad 1gamba . Avvitamento ascendente 1440º ad 1 gamba . Avvitamento discendente più di 1440º a 2 gambe . Torsione aprendo a 360º da Verticale a Spaccata . Piroetta 360º a 2 gambe . Avv. Combinato e Avv. Combinato inverso da 360º a 720º con 1 gamba	. Cavaliere: combinazione di Posizione di Cavaliere (almeno 2) . Da Cavaliere a Coda di Pesce passando dalla Verticale . Da Cavaliere a Verticale . Posizione Cavaliere sostenuta (tenuta almeno 1"-2") . Da Arco in Sup. Gamba Flex a Verticale	. Movimenti isolati eseguiti in Pos. Coda di Pesce stabile o in Pos. Carpiata (gambe al di sopra della superficie a 30°-60º rispetto alla linea verticale) che durino almeno 3" o di più.	. Connessioni con rotazione in Verticale a 1 gamba (rotazione di almeno 180º alla massima altezza)
	0.45	**0.60**	**0.25**	**0.50**	**0.50 / C5+ 0.60**
Livello 6	. Thrust con Flessibilità seguito da un Avvitamento di 360º	**Una o Due gambe:** . Avv. Combinato e Avv. Combinato inverso 360º a 2 gambe. . Avv. Combinato e Avv. Combinato inverso bidirezionale da 360º a 720º ad 1 gamba. . Avvitamento ascendente 1440º a 2 gambe . Torsione 720º a 2 gambe . Torsione chiudendo a 360º da Spaccata a Verticale	. Da Arco in Superficie a Verticale	. Altezza sostenuta in Posizione Verticale che duri almeno 3" o più secondi	. Connessioni con rotazione in Verticale a 2 gambe (rotazione di almeno 180º 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:** . 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:** . 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:** . Avv. Combinato e Combinato inverso 1440° . Avv. Combinato e Combinato inverso bidirezionale 1080° . Torsione sbilanciata, fuori asse 1080°			
	0.65	**0.80**			

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

ARTISTIC SWIMMING

GUIDA PER LA VALUTAZIONE DELLA SINCRONIA

FINA Artistic Swimming Innovation Group

Come verrà valutato il sincronismo nel nuovo sistema di sistema di giudizio per il nuoto artistico?

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 loro forma.

La non sincronia può anche essere intesa come un' AZIONE INEGUALE (o errore di precisione) quando si confrontano due o più atleti che eseguono 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 (design/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.

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 180º 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 720º potrebbe accumulare un 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.

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 .**
	I piccoli errori di sincronia comprendono: . Lievi differenze nel tempismo . Tutte le differenze di posizione (disegno/forma) saranno considerate un piccolo errore (in quanto considerate anche dal pannello Elementi). o Formazioni e cambi di formazione non accurati nell'allineamento, nelle proporzioni delle distanze e nel disegno o Differenze degli angoli o di altezze o Direzioni non paralleli (per es. Passo di Uscita ecc…..)
Ovvi	**Qualsiasi differenza non intenzionale nell'abbinamento che produce l'effetto di due movimenti eseguiti uno dopo l'altro.**
	Gli errori ovvi di sincronia includono . Differenza evidente nei tempi (uno dopo l'altro)
Gravi	**Qualsiasi errore che produca un'alterazione del contenuto della routine (mancanza di uno o più movimenti da parte di uno o più atleti).**
	Gli errori di sincronia Gravi includono: . 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.

***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.

B. PROCEDURE

i) 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 con un dispositivo di penalizzazione con tre pulsanti. Ogni pulsante avrà un colore diverso:

- Il pulsante di sinistra sarà premuto per gli errori **Piccoli**.
- Il pulsante destro sarà premuto per gli errori **Ovvi**.
- Il pulsante centrale sarà premuto per gli errori **Gravi**.
- Dati necessari:
    - o Numero identificativo di ogni pulsante premuto
    - o Giudice/controllore che ha premuto (1, 2 o 3)
    - o Tipo di imprecisione (piccola, ovvia o grave)
    - o Tempo di ogni imprecisione (mm:ss.xx)

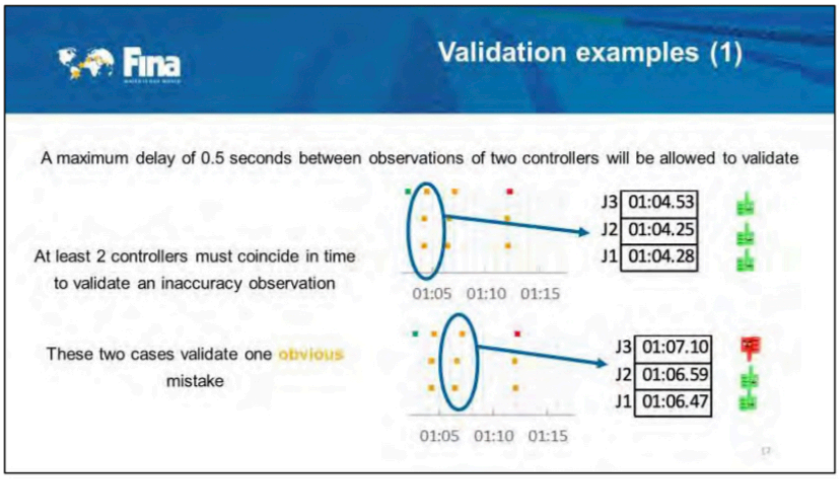
Per quanto riguarda l'App: Nel 2020 e nel 2021 è stata testata un'app per il sincronismo che funziona in modo simile al dispositivo della sincronia. Tuttavia, è sempre meglio, dal punto di vista cinestesico, che il controllore della sincronia utilizzare i pulsanti (il dispositivo) e non uno schermo mobile. Ulteriori informazioni verranno fornite non appena l'applicazione sarà finalizzata.

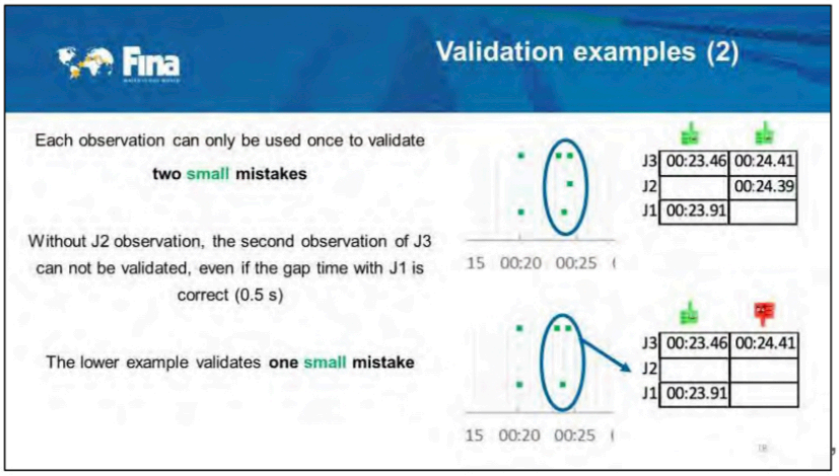
- Esempio dei risultati del dispositivo/app sincro:

ID	Giudice	Tipo	Tempo
1	Giudice 1	Ovvio	00:05.56
2	Giudice 2	Piccolo	00:05.56
3	Giudice 3	Piccolo	00:20.07
4	Giudice 1	Piccolo	00:20.09
Ecc…			

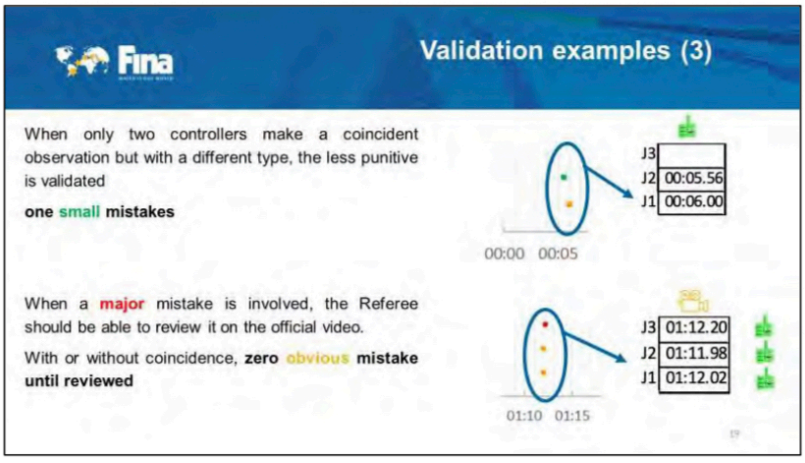
. Convalida di un errore di sincronizzazione (azione disuguale):

- o Almeno due controllori di sincronia devono coincidere nel tempo di “click” per convalidare un errore di sincronia (azione disuguale).
- o Per convalidare un'osservazione di errore di sincronia (azione ineguale) è consentito un ritardo massimo di 0,5 secondi tra le osservazioni di due controllori.





- o Quando due controllori effettuano un'osservazione coincidente ma di tipo diverso (cioè Piccolo e Ovvio), viene convalidato l'errore meno punitivo.
- o Quando si tratta di un errore di tipo "grave", il Giudice Arbitro controlla il video ufficiale .



i) Nessun dispositivo o app di sincronia = metodo "carta e matita".

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 divise da 4 vasche orizzontali (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 in ogni vasca (si può usare un segno di spunta o una "S", "O" e "M"). Uno dei CST segnalerà (chiamerà) quando cambiare vasca. Ogni controllore somma quindi il numero totale di errori per vasca e la media viene applicata per vasca per la deduzione. Questo è l'approccio migliore in quanto simula al meglio la convalida nel tempo effettuata con gli altri dispositivi.

ESEMPI

Controller 1

Lap	Small	Obvious	Major
Lap 1	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓	
	6	4	0
Lap 2	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓	
	8	2	0
Lap 3	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓	
	6	3	0
Lap 4	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓	✓
	8	4	1

Controller 2

Lap	Small	Obvious	Major
Lap 1	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓	
	6	4	0
Lap 2	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓	
	7	3	0
Lap 3	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓	
	7	2	0
Lap 4	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓	✓
	9	4	1

Controller 3

Lap	Small	Obvious	Major
Lap 1	✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓	
	4	4	0
Lap 2	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓	
	7	2	0
Lap 3	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓	
	6	2	0
Lap 4	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓
	10	3	1

Media degli errori per vasca	Controllore 1			Controllore 2			Controllore 3			Media		
	P	**O**	**G**	**P**	**O**	**G**	**P**	**O**	**G**	**P**	**O**	**G**
Vasca 1	6	4	0	6	4	0	4	4	0	5	4	0
Vasca 2	8	2	0	7	3	0	7	2	0	7	2	0
Vasca 3	6	3	0	7	2	0	6	2	0	6	2	0
Vasca 4	8	4	1	9	4	1	10	3	1	9	4	1
Totale										**27**	**12**	**1**

C. DEDUZIONI

- 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 della routine

- Esempio:

Routine	Errori Piccoli	x 0,1	Errori Ovvi	x 0,5	Errori Gravi	x 3,0	Detrazioni Totali
A	14	1.4	0	0	0	0	-1.4
B	9	0.9	2	1.0	0	0	-1.9
C	16	1.6	10	5.0	0	0	-6.6

MODULO PER IL CONTROLLORE DELLA SINCRONIA

Gara:				
Categoria:				
Evento:	Duo Tech	Duo Misto Tech	Squadra Tech	R. Acrobatica
	Duo Libero	Duo Misto Libero	Squadra Libero	Combo

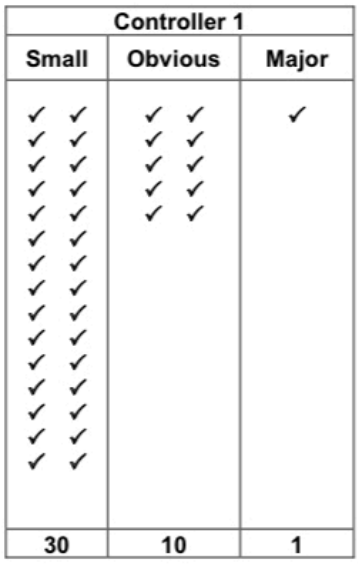
Nome Controllore		Controllore N°	1	2	3

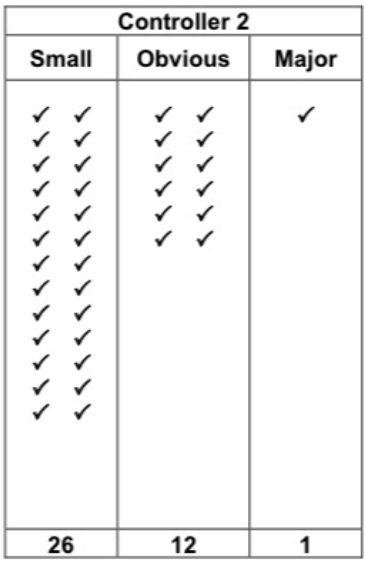
Esercizio N°			
	Piccoli	**Ovvi**	**Gravi**
Lap 1			
	Totale	Totale	Totale
Lap 2			
	Totale	Totale	Totale
Lap 3			
	Totale	Totale	Totale
Lap 4			
	Totale	Totale	Totale

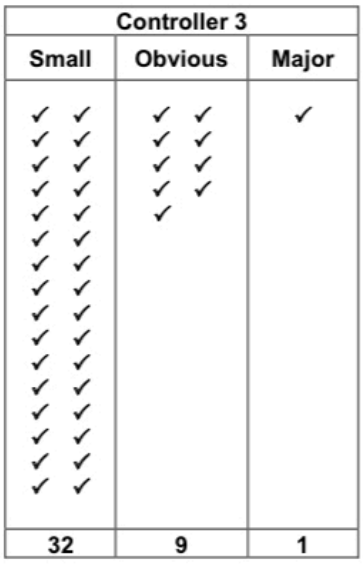
i bis) Nessun dispositivo o app di sincronia = metodo "carta e matita".

Gara:				
Categoria:				
Evento:	Duo Tech	Duo Misto Tech	Squadra Tech	R. Acrobatica
	Duo Libero	Duo Misto Libero	Squadra Libero	Combo

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 su una pagina, per ciascun controllore di sincronia, con tre colonne (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 (si può usare un segno di spunta ✓ o una "P", "O" e "G"). Ogni controllore somma quindi il numero totale di errori della routine e la media viene applicata per la deduzione. Questo è l'approccio migliore in quanto simula al meglio la convalida nel tempo effettuata con gli altri dispositivi.







Errori	**Piccoli**	**Ovvi**	**Gravi**
Controllore 1	30	10	1
Controllore 2	26	12	1
Controllore 3	32	9	1
Media	**29**	**10**	**1**

MODULO PER IL CONTROLLORE DELLA SINCRONIA

Nome Controllore		Controllore N°	1	2	3

Esercizio N°		
Piccoli	**Ovvi**	**Gravi**
Totale	Totale	Totale

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 non viene assegnata alcuna difficoltà (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 + SOLAMENTE 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 + SOLAMENTE 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

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

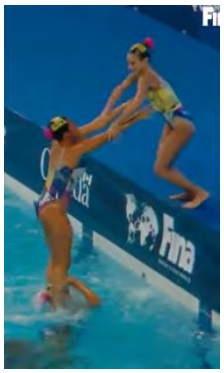
Table of Contents

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)

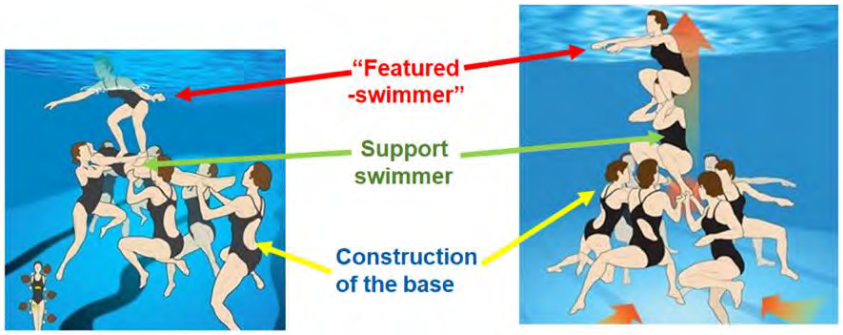
- **B** - stands for **"balance"**.
  Acrobatic movements in this group are performed on a support/base.

- **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.

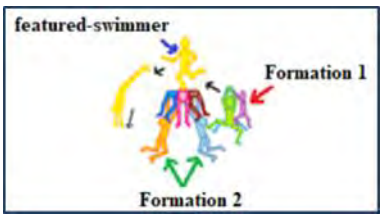
3) ***Featured-swimmer*** - top swimmer, which executes acrobatic actions or movements on support or in the air.

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.

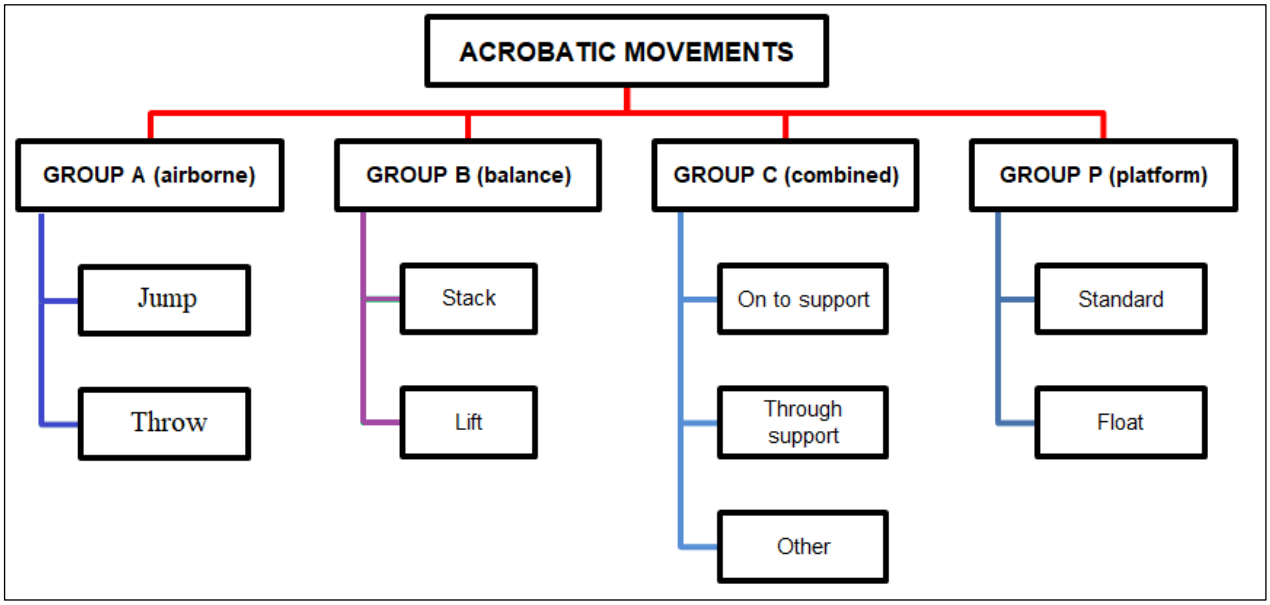


In a code, first letter describes **group/subgroup:**

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).

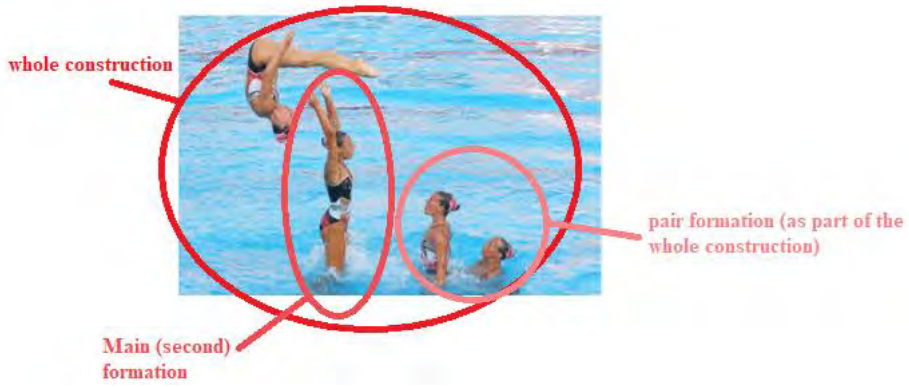


Table #2 - Difficulty of coordinating actions (depends from number of levels and/or difficulty to synchronize actions with each other)

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

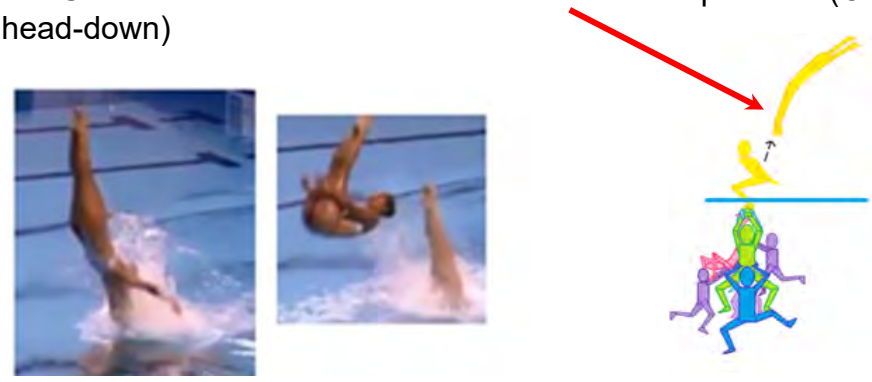
Table #9 - Average value of areas of support on which featured swimmer jumps or passes through

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

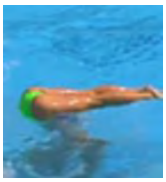
Important:

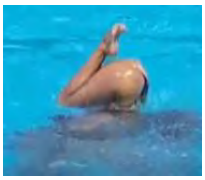
4.2. Component "P" (position) - consider "featured-swimmer's" actions.

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

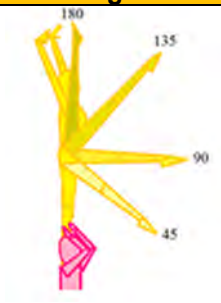
Table #11 - Capture of leg/legs

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)

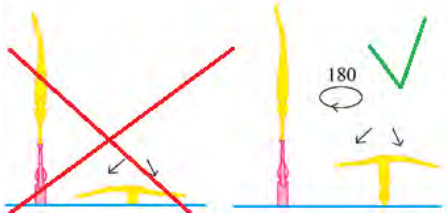
T - the plane and degree of rotation (GROUP A and C only)

B - bonus

DD - degree of difficulty

IMPORTANT NOTES:

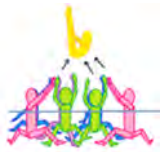
<table>
<tr><td>  </td><td>1. If 2 equal/same acrobatic movements are performed at the same time, it will be calculated as 1 acrobatic movement with a bonus for synchronization.</td></tr>
<tr><td>  </td><td>2. If 2 different acrobatic movements are performed at the same time - it will be calculated separately and written in the Coach Card with the same timing AND count as 2 acrobatics in your set number of elements for routines.</td></tr>
<tr><td>  </td><td>3. Whether there is submersion or not it will be two separate acrobatic movements.</td></tr>
<tr><td> 
BL-L(2)-Li-co-w5</td><td>Note: If the position is the same for 2 featured swimmers - it will be written only once in the code!

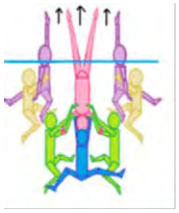
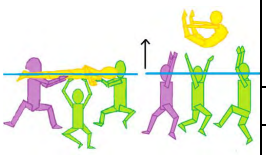
However, in the case of 2 <u>different</u> positions: it will be written in the same “box” with “ + “ in between the position codes. Like: wi+br</td><td> 
PP-(2)-Go-br+wi-j2</td></tr>
<tr><td>  </td><td colspan="2">Note: positions are considered as performed by the featured-swimmer until the shoulders (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)

← 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.</td></tr>
</table>

6. GROUP A

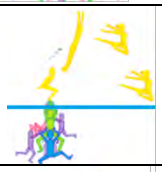
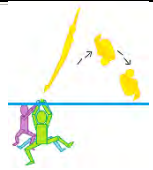
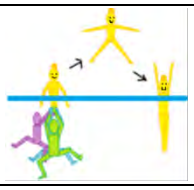
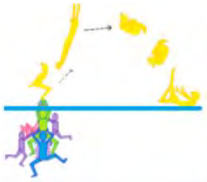
6.1 COMPONENT C – CONSTRUCTION

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**	

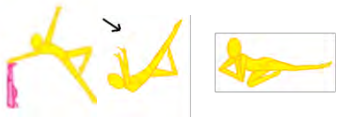
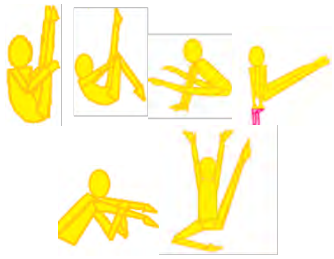
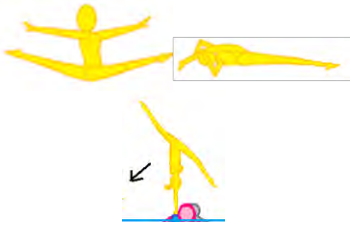
8		Jump from square (“basket”)	6 to 9	Hard	Head-down swimmer counts as a support (0,2+0,1 +0,1)	other	1+0,5+0,5 +0,5	Type 2	fast	**Big**	**1,35**
		Sq									
		(three levels)	0,1	0,3	0,1	0	0,25	0,2	0,3	**0,1**	
9		Jump from 2 formations	6 to 9	Hard	Low level of sustainability + high vestibular load and 1 support is head-up	straight body	1+0,5+0,5	Type 2:	slow-medium	**Medium**	**1,3**
		2Form									
		(three levels)	0,1	0,3	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	**0,2**	
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)	0,1	0,3	0,2	0,1	0,2	0,2	0,1	**0,1**	
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)	0,1	0,3	0,1	0,1	0,25	0,2	0,2	**0,1**	
12		Jump from 3 pairs	6 to 9	Medium	no	-	1	Type 2	fast	**Big**	**1**
		3Pair									
		(two level)	0,1	0,2	0	0	0,1	0,2	0,3	**0,1**	
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)	0,1	0,3	0	0,1	0,15	0,2	0,2	**0,2**	
14		Throw from surface (small)	3-5 base swimmers	Low	no	no	1	-	-	**Big**	**0,5**
		surf									
		(two level)	0,2	0,1	0	0	0,1	0	0	**0,1**	
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	0,2	0,2	0,1	0	0,1	0,1	0,2	**0,2**	
		(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 sideway, 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			

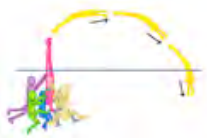
6.4. Area of support - N/A for Group A (value already inside construction)

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
	Horizontal plane (twist) For "head-up" positions	180º	**T0,5**	0,1
		360º	**T1**	0,15
		540º	**T1,5**	0,2
		720º	**T2**	0,25
	Horizontal plane (twist) Example: 3-d somersaults (when twist executed in the same time with somersault)	180º	**t0,5**	0,1
		360º	**t1**	0,2
		540º	**t1,5**	0,3
		720º	**t2**	0,4
	Sagittal plane (Example: forward somersault)	180º	**s0,5**	0,05
		180º (for "small" jumps)	**S0,5**	0,2
		360º	**s1**	0,3
		540º	**s1,5**	0,5
		720º	**s2**	0,6
		900º	**s2,5**	0,8
		1080°	**s3**	1,4
		Handspring	**h**	0,1
	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)	Not 180° somersault!	**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?

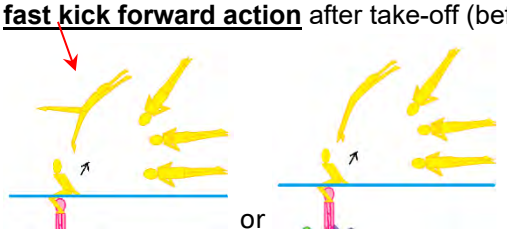
Dive - is some sort of a “broad jump”, where featured-swimmer need to jump head-up and after showing long parabola enter the water head-down. From beginning till the end there’s no change of the position. If there’s a change of the position (for example: pike and then straight body) - it will be considered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

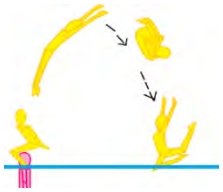
2 axis airborne rotations	Code	Value
Half somersault + half twist (small jumps only!)	**S0,5t0,5**	0,3
1 somersault + 0,5 twist	**s1t0,5**	0,4
1 somersault + 1 twist	**s1t1**	0,5
1 somersault + 1,5 twist	**s1t1,5**	0,6
1 somersault + 2 twist	**s1t2**	0,7
1 somersault + 2,5 twist	**S1t2,5**	0,8
1,5 somersault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

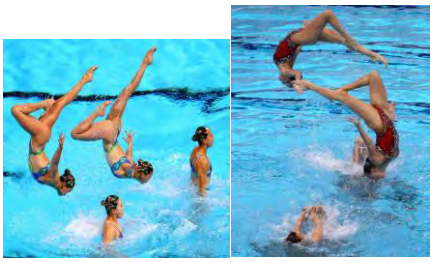
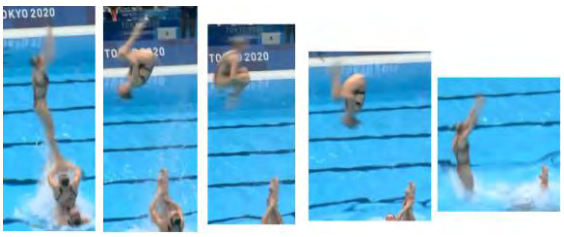
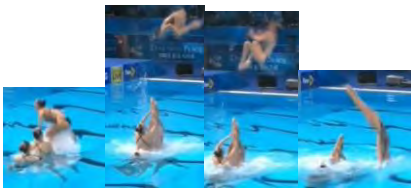
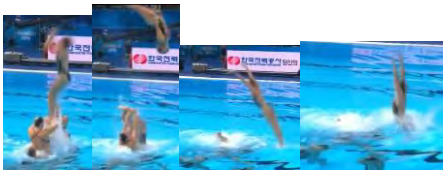
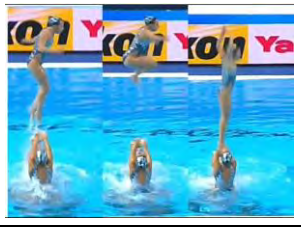


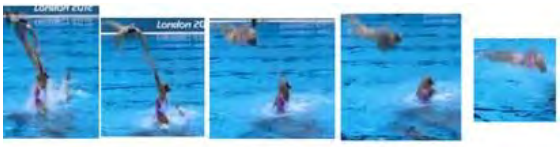
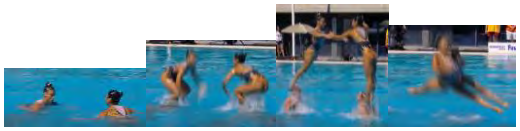
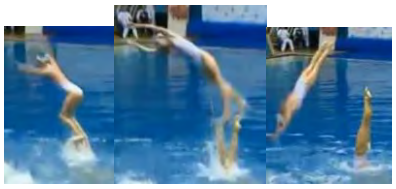
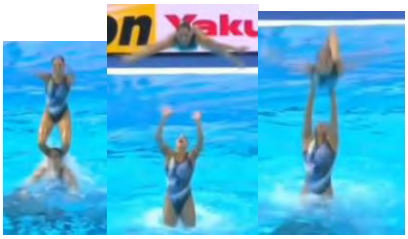
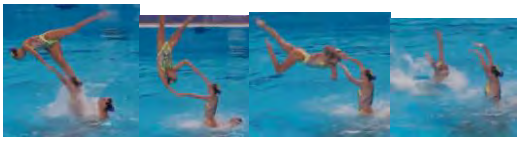
“Open” or variations of arch positions (Jay, Kite, etc) – the featured swimmer enters the water demonstrating vertical alignment between shoulders and knees. These positions mean that a full somersault was completed.

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	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)		**0,2**
u2	“opening” to straight body position after 1,5 (inside 2 somersaults)		**0,5**
u3	During 1,5 somersault opening in a straight body position (1 somersault and +0,5 rotation with opening to a straight body position)		**0,4**
u4	Straight body somersault		**0,2**
u5	Straight body position during twist + somersault jump (start from 1 somersault and more)		**0,4**
u6	“Grip” (hand connection) between featured-swimmer and support		**0,025**
u7	“Return” on a construction after the airborne phase		**0,3**

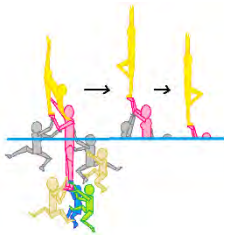
u8	Connection between 2 featured-swimmers (from beginning to the end)		**0,1**
u9	Connection between support and featured swimmer (may be “broken” before water entrance)		**0,025**
u10	Connection between 2 featured swimmers during airborne phase (they connect after take-off)		**0,15**
u11	Third position (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**

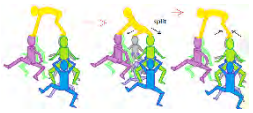
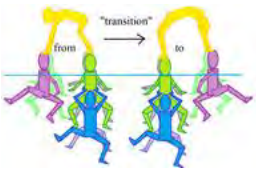
7. GROUP B

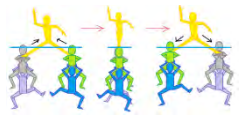
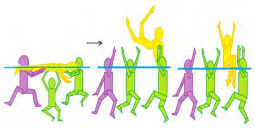
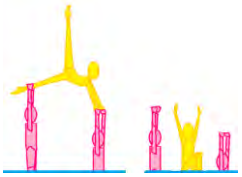
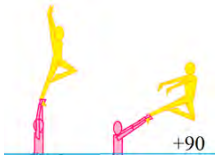
7.1 COMPONENT C – CONSTRUCTION

Table #20 - GROUP B Construction

No.	Picture	Name and number of levels	Number of base athletes	Difficulty of coordin-ating actions and number formations	Support: Body position and level of sustain-ability	Support: Type and level of flexibility or maintain position	Airborne weight	Area of full construc-tion, 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 «spotters» **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								
		(3levels)	0,1	0,3	0,2	0,1	0,15	0,2	0,1	

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

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

22		Lift+2 spotters **L''** (two levels)	3-5 base swimmers 0,2	Medium 0,2	no 0	no 0	1 0,1	Type 1 0,1	slow-med 0,1	**0,8** (bonus for connect with spotters during acro action)
23		Parallel moving base lift **LMp** (two levels)	6 to 9 0,1	Hard 0,3	no 0	no 0	1 0,1	Type 1 0,1	slow-med 0,1	**0,8** (bonus for underwater moving)
24		Lift from surface **LSurf** (two levels)	3 to 5 base swimmers 0,2	Low 0,1	no 0	No 0	1 0,1	- 0	no 0	**0,4**
25		Lift+crash **L»** (two levels)	3-5 base swimmers 0,2	Low 0,1	no 0	No 0	1 0,1	- 0	no 0	**0,3** (-0,1 for crash)
26		2 supports Stack +crash in the end **2Sup»** (three levels)	6 to 9 0,1	Hard 0,3	High level of sustainability + low vestibular load (0,1+0,1) 0	straight body 1+1 0,2	1+0,5+0,5 0,2	Type 2 0,2	med 0,2	**1,1** (-0,1 for crash)
27		Lift on 2 heads + spotter **Lh²*** (two levels)	6 to 9 0,1	Medium 0,2	no 0	no 0	1 0,1	Type 1 0,1	med 0,2	**0,7**
28		Stack +crash **St»** (three levels)	6 to 9 0,1	Hard 0,3	High level of sustainability + low vestibular load 0	straight body 0,1	1+0,5 0,15	Type 2 0,2	med 0,2	**0,95**
29		"Trinity" **Trin** (three levels)	6 to 9 0,1	Med 0,2	Low level of sustainability + high vestibular load 0,2	straight body 0,1	1+0,5+0,5 +0,5 0,25	Type 2 0,2	med 0,2	**1,25**
30		Stack head-down split +spotters **St''Hs**	6 to 9 0,1	Med 0,2	Low level of sustainability + high vestibular load 0,2	Split 0,15	1+0,5 0,15	Type 2 0,2	med 0,2	**1,2**

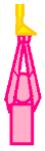
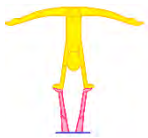
7.2. There is no Direction in Group B

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

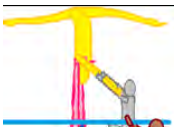
Where:

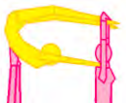
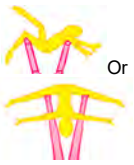
A	All body
b	Blind capture
B	Back
Bp	"Backpack" grip
Ch	"Chameleon" grip
E	"Eiffel" grip
F	Feet or foot
H	Head
I	"Icarus" grip
K	Knees
L	Leg or legs
Le	"Lemur" grip
Li	Lift
P	Palms or hands
Py	"Pyramid" grip
Sh	Shoulders
Si	Sit
Sb	Shoulder blades
Sp	Split
Su	"Sultan" grip
T	Tummy, stomach, abdomen
Ta	"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

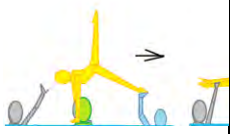
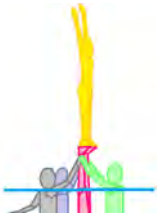
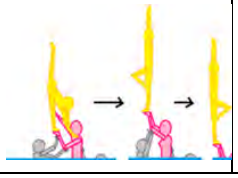
Code for the "type of connect" (grip) is written "non-stop". For example: PP = palms/palms etc. Letter which describes featured-swimmer grip is written first, and grip of support or supports is written second.

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 caprture 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 **Li4H**	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	 or	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		"Chameleon" grip: Construction 2 supports, one of them h-down; f.swimmer connects to them by stomach, hands and legs (3points) **Ch**	Medium+medium +Small+Small = average	0,3 0,3	0,5 0,5	0,4	Capture	Minus for 2 supports	**0,2**
27		Twins (Featured-swimmer holds the stomach of support and support holds the pelvis of featured-swimmer) **Tw**	Big + big	0,1	0,1	0,1	Capture		**0,1**
28		Twins+ spotters (Featured-swimmer holds the shoulders of the spotter and support holds the pelvis of featured-swimmer) **Tw***	Big+ Med	0,1	0,3	0,2	Capture	-0,1 close to support center of mass	**0,1**
29		All featured-swimmer's body (Lays) on feet (legs of support spread) **AV**	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		All body on feet +4 spotters **AF***	Small +big+ 4 extra help	0,5	0,1	0,3	Capture	-0,2 for 4 extra points of support	**0,1**
31		Split on split **SpSp**	Big+Big	0,1	0,1	0,1	Capture		**0,1**
32		Sit on Feet (Buttocks or Stomach) **SiF**	Small+ Big	0,5	0,1	0,3		-0,15 close to the support (centre of mass lays exatly on support)	**0,15**
33		Back/Back + blind capture **BBb**	Big+Big	0,1	0,1	0,1	Capture	+0,15 for only featured swimmer's head-down blind capture	**0,25**

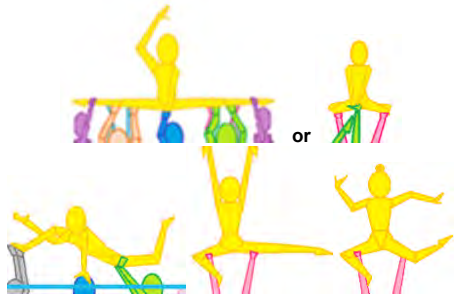
34		Lift + spotter pair **Li***	Big+Big	0,1	0,1	0,1	Capture		**0,1**
35		Cowboy sit on (spread legs) feet **SiV**	Small+ Big	0,5	0,1	0,3		-0,1 close to the support	**0,2**
36		All featured-swimmer's body on palms (sit)+ f.swimmer has additional support on head **AP/**	Extra small + big	0,6	0,1	0,35	Capture (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 2nd 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**

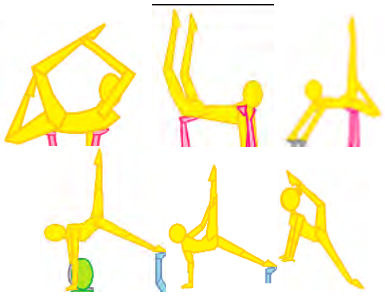
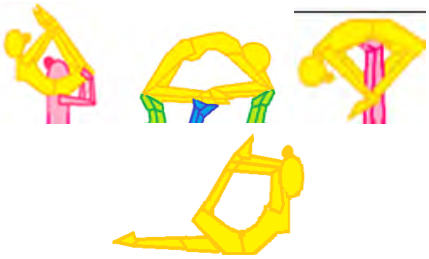
42		Sit or lay on feet+ spotter/s **SiF***	Small+ Big	0,5	0,1	0,3		-0,1 close to the support (center of mass lays exactly on support) -0,1 for spotter	**0,1**
43		all body on palms + extra catch the support **AP**	Extra small + big	0,6	0,1	0,35	Capture	-0,1 close to support center of mass) -0,15 for double capture	**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								
Universal								
1		Lady (Stand on 1 leg, with another leg less than 90° any side) **ld**	Stand on 1 leg 0,1	- 0	- 0	**0,1**	*0,05*	**2ld**
Forwards								
2		Heron **he**	Stand on 1 leg 0,1	- 0	Bent leg 90 0,05	**0,15**	*0,05*	**2he**
3		Crane **cr**	Stand on 1 leg 0,1	- 0	Fold (leg forward or sideway 90) 0,1	**0,2**	*0,1*	**2cr**
4		Kitri **kr**	Stand on 1 leg 0,1	- 0	Bent leg 90+back 45 0,15	**0,25**	*0,2*	**2kr**
5		Vertical Split **vs**	Stand on 1 leg 0,1	Forward capture 0,05	Fold (leg forward 180) 0,3	**0,45**	*0,3*	**2vs**
Sideways								
6		Swan **sw**	Stand on 1 leg 0,1	- 0	Misc (side 180) 0,3	**0,4**	*0,3*	**2sw**
7		Glass **gl**	Stand on 1 leg 0,1	yes 0,1	Misc (side 180) 0,3	**0,5**	*0,4*	**2gl**

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		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 sideway 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 sideway and forward	**0,25**	***0,1***	**2bi**
			0,15	0	0,1			

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

36		Iguana **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

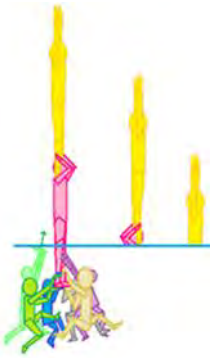
Note: • The direction (left or right) of the construction's base rotation does not influence the value. • The number of rotations of the construction base calculates each 180° until the featured-swimmer's "waist" level (for both head-up or head-down positions). It must be a "visible" rotation. Not just a turn of the body of the featured-swimmer.	

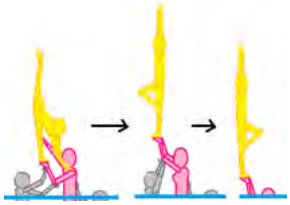
Table #23 - Values of the Construction Base in group B

Type	**Degree of rotation**				
	90º	**180º**	**360º**	**540º**	**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:

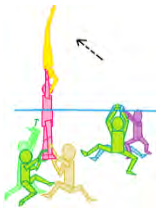
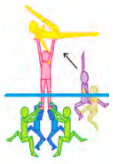
Code	For GROUP B		Value
w1	Synchronized actions for double acrobatic movements		**0,2**
w2	Rotation 180º or 360º on feet without leaving support		**0,3**
w3	In 2Support construction, twirl one of the supports		**0,1**
w4	Stand-up (lifting torso) from head-down position;		**0,2**
w5	Connection between 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**

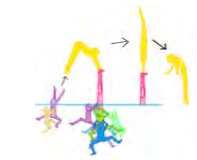
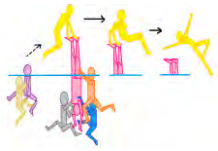
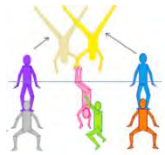
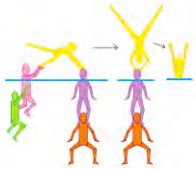
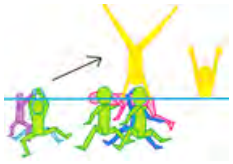
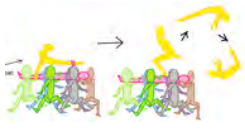
w9	“Twirl” of featured-swimmer in group B		**0,05**
w10	“Wave” movements		**0,1**
w11	Featured-swimmer rotates on feet or palms of support 180°		**0,1**
w12	Featured-swimmer rotates on feet or palms of support 360°		**0,2**
w13	Travelling construction (at least 1 meter)		**0,1**
w14	“Moonwalk”: Lift-up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

8. GROUP C

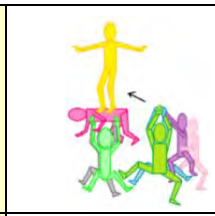
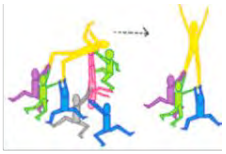
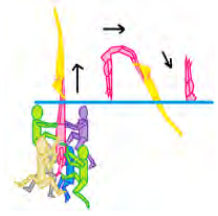
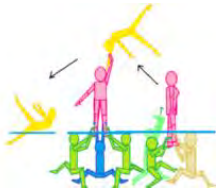
8.1. COMPONENT C - CONSTRUCTION

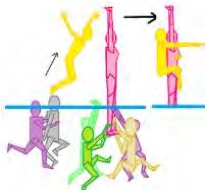
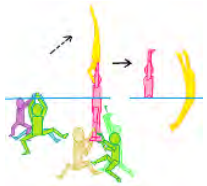
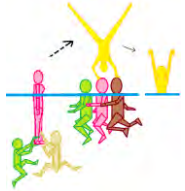
Table #25 - GROUP C Construction

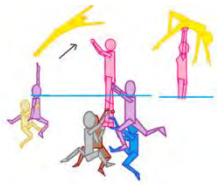
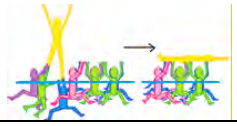
No.	Picture	Name and number of levels	Number of base athletes	Difficulty of coordinating actions and number formations	Support: Body position and level of sustainability	Support: Type and level of flexibility or maintain position	Airborne weight	Area of full construction, Proximity between swimmers	Tempo of acceleration and push (lift/throw)	Area of support	TOTAL
1		On to support: Stack from simple throw Transit,not jump!	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») Transit, not jump	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»)	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
		'>StSh>									
		Jump on support's shoulders from spotter and remain until submergence	0,4	0,3	0	0,1	0,15	0,25	0,25	0,1	
		'>Stsh									
4		Onto support from «spotter» (Stack type+«spotter») Transit, not jump	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 Transit, not jump	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	 **Or** 	jump through head-down support	6to9+pair	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+pair	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+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+pair	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+pair	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+pair	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	 Note: the way 2 support swimmers laying - optional and doesn't influence the value.	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	

<u>Important note</u> - 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.

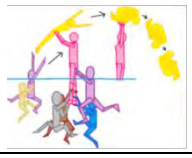
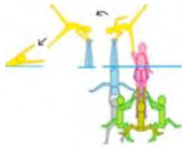
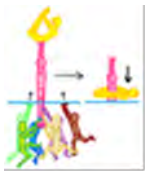
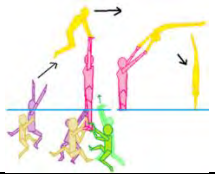
Example: 

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)

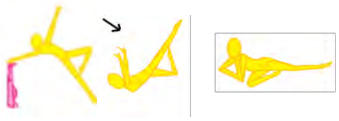
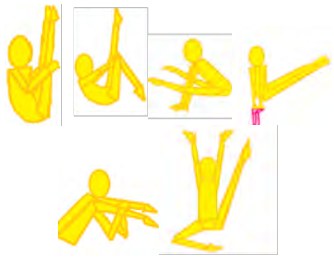
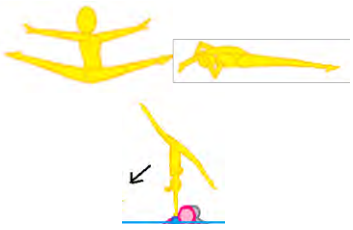
Example:

8.2. COMPONENT D - DIRECTION

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

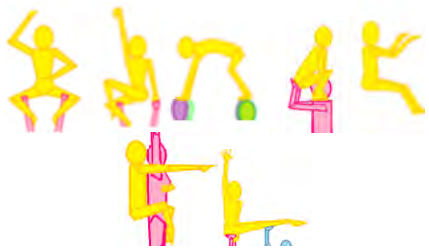
Direction	Code	Diagram	Value
Forwards (no somersault, no twist) - featured swimmer jumps forward, and enter the water beyond the construction (at least 1 meter)	Forw		0,05
Backwards- featured swimmer jumps backward, and enter the water beyond the construction (at least 1 meter)	Back		0,1
Forwards- featured 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 sideway, 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

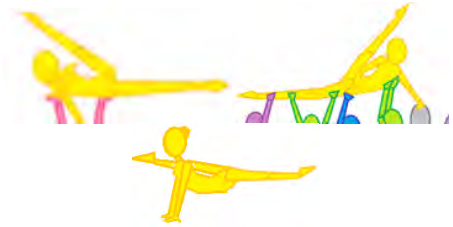
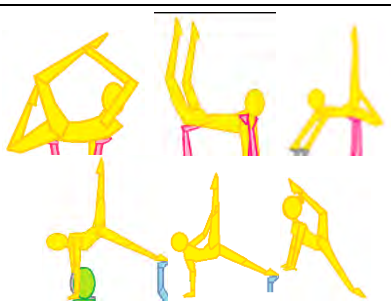
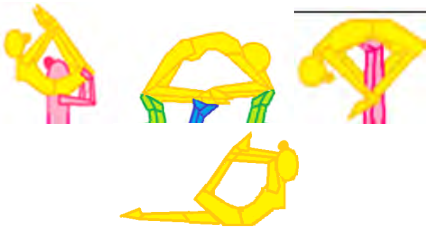
8.3. COMPONENT P - POSITION

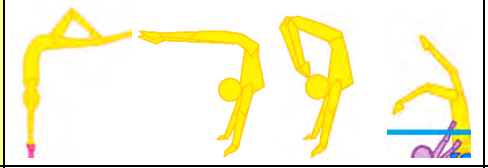
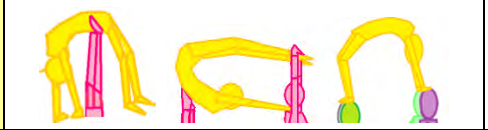
Table #27 - GROUP C Positions								
No.	**Picture**	**Name and code**	**Vestibular load/Difficulty to balance**	**Presence or absence of a helping hand (capture)**	**Type and level of flexibility+ Deviation of torso from inner axis**	**Total**	***If position 2***	***Code for Position 2***
Forward flex 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 !) **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 assymetry) **0,3**	*0,15*	**2sp**
			0	0	0,25			

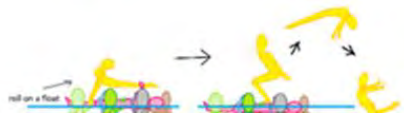
Arch								
9		Arch **ar**	No 0	- 0	Arch (back 35) 0	**basic 0,1**	*0,1*	**2ar**
10		Kite **kt**	No 0	- 0	Arch (legs back 45) 0	**basic 0,1**	*0,1*	**2kt**
11		Martin **ma**	No 0	- 0	Leg back 90 0,15	**0,15**	*0,1*	**2ma**
12		Jay **ja**	No 0	- 0	Arch (back 45 + leg back 90 + leg forw 45) 0,2	**0,2**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

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 **ln**	no	-	-	**basic 0,1**	*0,1*	**2ln**
			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 **qu**	Head-down+ Stand on 1 leg 0,3	Yes 0,1	Arch (back 180)+leg forw 180 0,6	**1**	***0,5***	**2qu**
And special for group C positions:								
57		Passing tuck/pike/mantis/monkey **ps**	- -	- -	- -	**0,05**	-	-
58		Passing Line **psl**	- -	- -	- -	**0,1**	-	-

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		
	180º	360º	540º
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

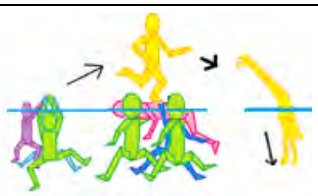
Table #29 - Values for featured-swimmer's rotations in the air:

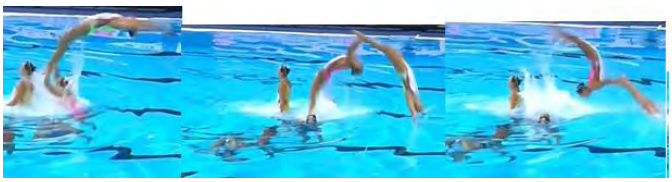
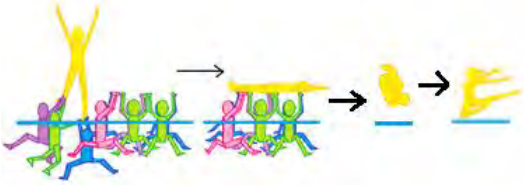
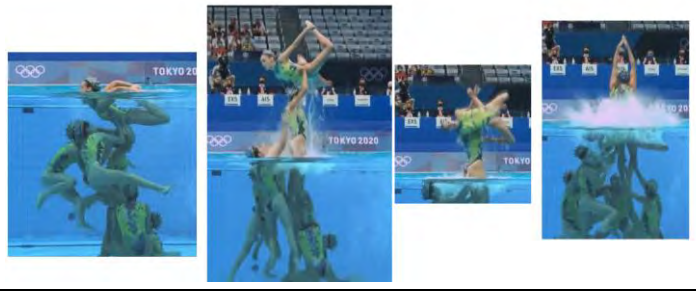
Plane of rotation	Degree of rotation	Code	Value
Horizontal plane (twist) For "head-up" positions	180º	**T0,5**	0,1
	360º	**T1**	0,15
	540º	**T1,5**	0,2
	720º	**T2**	0,25
Horizontal plane (twist) Example: 3-d somersaults (when twist executed in the same time with somersault)	180º	**t0,5**	0,1
	360º	**t1**	0,2
	540º	**t1,5**	0,3
	720º	**t2**	0,4
Sagittal plane (Example: forward somersault)	180º	**s0,5**	0,05
	360º	**s1**	0,3
	540º	**s1,5**	0,5
	720º	**s2**	0,6
Frontal plane (Example: Side somersault)	360°	**f1**	0,4
	540°	**f1,5**	0,6
	720°	**f2**	0,7
Dive	Not 180° somersault!	**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

Handspring: 	**h**	0,1
Cartwheel: 	**c**	0,1

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**

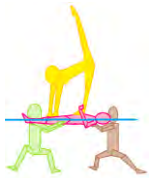
y7	Synchronized actions for double acrobatic movements		**0,2**
y8	“Rolling” on a construction		**0,1**
y9	Connection between 2 featured-swimmers		**0,1**
y10	Third position (example: in the end of acrobatic movement tucking (group A)		**0,05**
y11	F.swimmer “Slips through” after jump between support’s legs (support is head-up) or hands		**0,1**
y12	Blind jump		**0,05**
y13	“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)		**0,3**
y14	“Twirl of a featured swimmer”		**0,05**

y15	"Beyonce fall" (from lift blind fall backwards on the other formation made from hands)		**0,1**

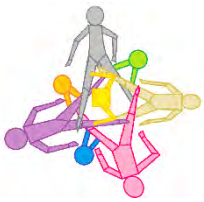
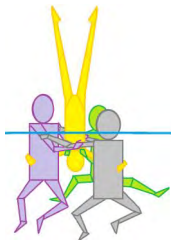
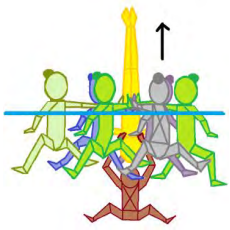
9. GROUP P - PLATFORMS

9.1 COMPONENT C - CONSTRUCTION

Table #31 - GROUP P Construction

No.	Picture	Name and number of levels	Number of base athletes	Difficulty of coordin-ating actions and number formations	Support: Body position and level of sustain-ability	Support: Type and level of flexibility or maintain position	Airborne weight	Area of full construc-tion, Proximity between swimmers	Tempo of acceler-ation and push (lift/throw)	TOTAL
1		Platform (Support straight body)	6 to 9	Hard	High level of sustainabili ty+ 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	0,1	
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) **Star6** (if six supports) **Star7** (if seven support)	0,1	0,1	0	0,1	0,6 0,7 0,8	0	0	**1** **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	0,1	0,3	0,2	0,1	
17		Float: compass **Compass**	6 to 9	Low	no	static straight body	5	Type 3	-	**0,8**
		(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** **and** **0,8** (if 4 supports)
		Carp and **Carp4 (if 4 supports)**	0,1	0,1	0	0,1	0,7	0	0	
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**
		P4l								
		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

Ↄ 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 1st f.sw) and palms+feet (2nd 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**
		F2Ↄb	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**
		F2Ↄ+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	+0,1 -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		

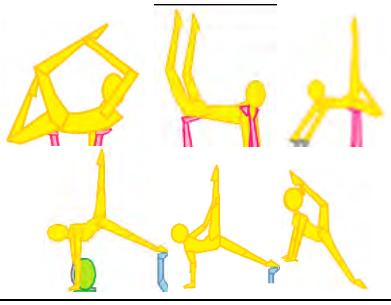
35		Shoulders on hands	Big	Medium		Yes		**0,1**
		ShH	0,1	0,3		-0,1		
36		2 legs on hands	Big	Small		No		**0,3**
		F2H	0,1	0,5	0,3			
37		sit or lay on hands	Big	Big			Center of mass on support	**0,05 basic**
		AH	0,1	0,1	0,1		-0,1	
38		All body (Sit, Lay, Head-down or stand) on 6/7/8 straight bodies 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		

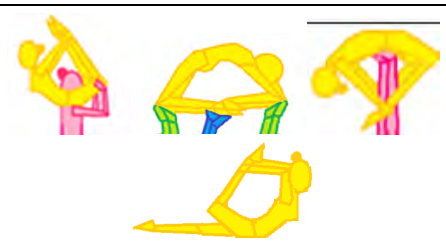
44		Legs on 2 straight bodies	Big	Medium (2 legs)		No		**0,2**
		F2A2	0,1	0,3	0,2			
45		Bridge on 2 straight bodies	Big	Big (4 points)		No		**0,1**
		4pA2	0,1	0,1	0,1			
46		1 leg+2 hands on 2 straight bodies	Big	Medium (3 points)		Yes		**0,1**
		3pA2	0,1	0,3	0,2	-0,1		
47		(4 level), 1 leg on shoulders	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	

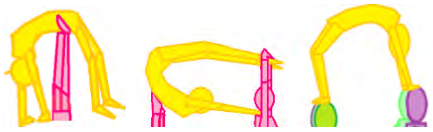
9.3. COMPONENT P - POSITION

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, with another leg less than 90° any side) **ld**	Stand on 1 leg 0,1	- 0	- 0	**0,1**	*0,05*	**2ld**
2		Heron **he**	Stand on 1 leg 0,1	- 0	Bent leg 90 0,05	**0,15**	*0,05*	**2he**
3		Crane **cr**	Stand on 1 leg 0,1	- 0	Fold (leg forward or sideway 90) 0,1	**0,2**	*0,1*	**2cr**
4		Kitri **kr**	Stand on 1 leg 0,1	- 0	Bent leg 90+back 45 0,15	**0,25**	*0,2*	**2kr**
5		Vertical Split **vs**	Stand on 1 leg 0,1	Forward capture 0,05	Fold (leg forward 180) 0,3	**0,45**	*0,3*	**2vs**
Sideways								
6		Swan **sw**	Stand on 1 leg 0,1	- 0	Misc (side 180) 0,3	**0,4**	*0,3*	**2sw**
7		Glass **gl**	Stand on 1 leg 0,1	yes 0,1	Misc (side 180) 0,3	**0,5**	*0,4*	**2gl**

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 sideway	**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 sideway 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

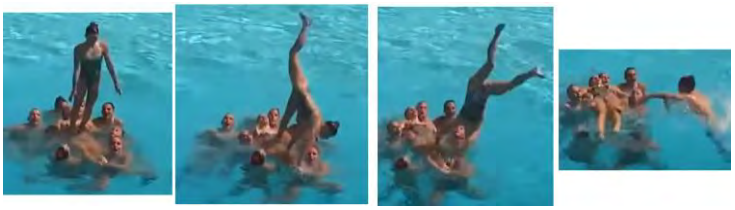
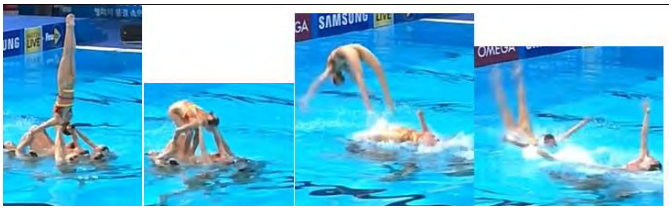
Type	Degree of rotation		
	90°	180°	360°
Value for Platform (all construction rotates including base swimmers)	0,2	0,3	0,4
	R/	**R0,5**	**R1**
Value for Platform (if featured-swimmer sits or in a headstand position, not standing)	0,05	0,1	0,2
	R/*	**R0,5***	**R1***
Value for Float made from hands	-	0,15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

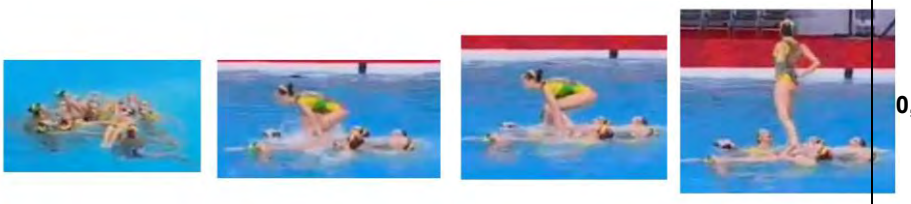
9.5 Plane and Degree of Rotation - N/A for Group P.

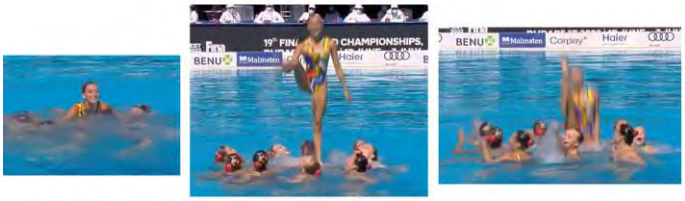
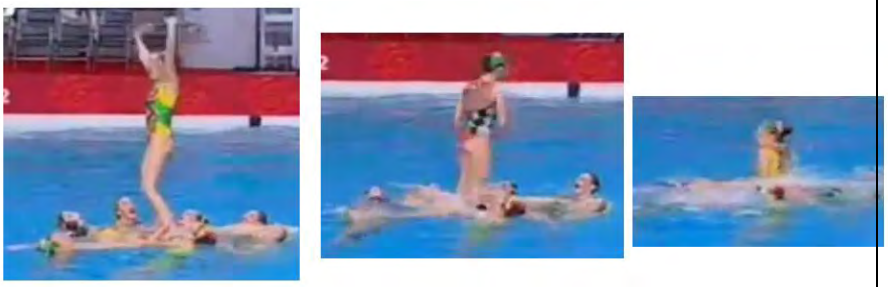
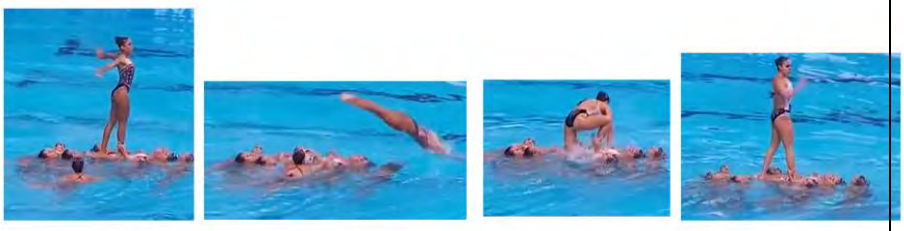
9.6. COMPONENT B - BONUS (Additional Difficulty Enhancement Factors)

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 5th)		**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	"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)		**0,2**
j8	Floats made from hands, which are "out of water" (not on the surface)		**0,2**
j9	Jump or Dismount or Dive from platform		**0,05**
j10	"Cartwheel" on a platform and entering the water		**0,2**
j11	270° somersault jump from Platform		**0,3**
j12	Move from Platform on to 2 spotter's heads for finishing acrobatic movement as Lift		**0,3**
j13	During platform, f.swimmer breaks palms/palms connect with support and/or lifting torso and maintain position		**0,3**

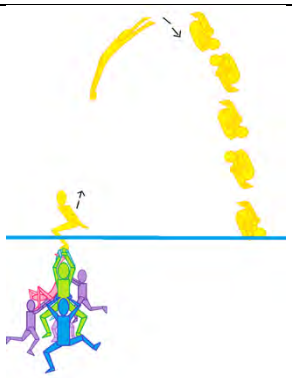
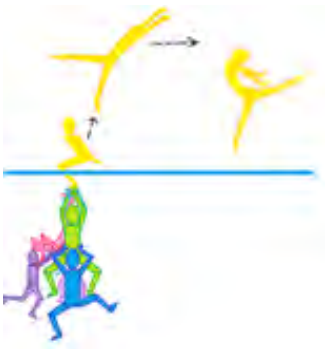
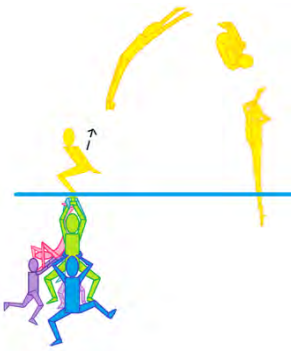
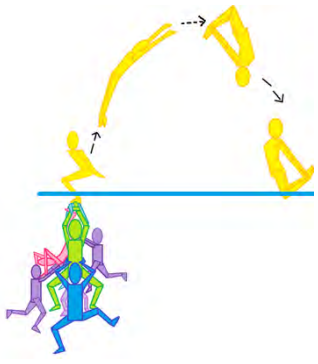
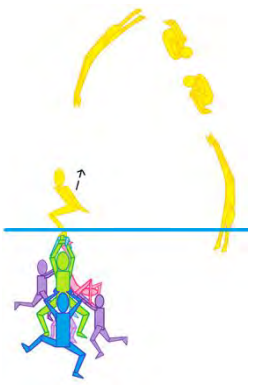
j14	"Spichag" (power press-up from Crocodile to Candle/or Vertical head-down position)		**0,2**
j15	"Break-dance" movements on a float		**0,2**
j16	"Porpoise" start-action for featured-swimmer at the beginning of the acrobatic movement to get to the main position.		**0,1**
j17	Travelling construction		**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**

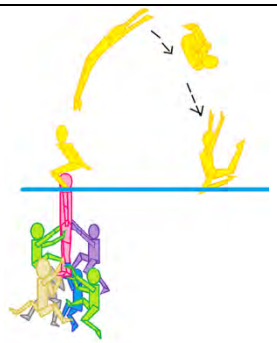
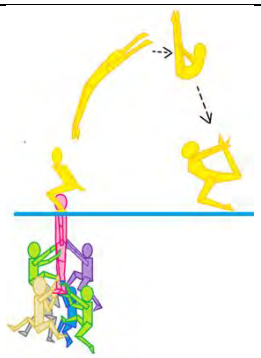
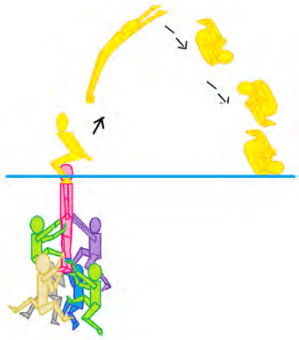
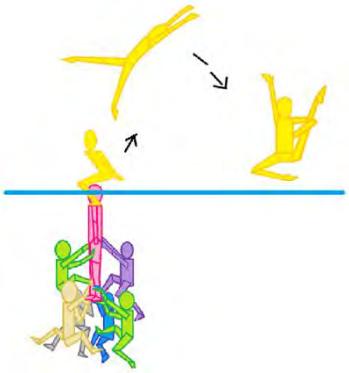
j22	If float was lifted up from under the water and/or submerge after to finish an acrobatic movement		**0,1**
j23	Fast fall down inside floats' construction		**0,05**
j24	Fast fall down inside floats' construction with twirl 360°		**0,1**
j25	Change of featured-swimmer		**0,1**

10. CATALOGUE OF ACROBATIC MOVEMENTS

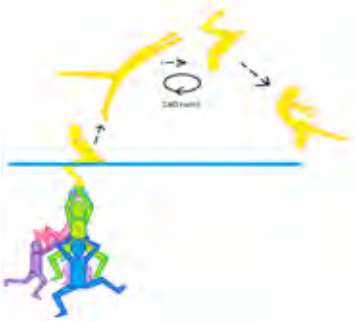
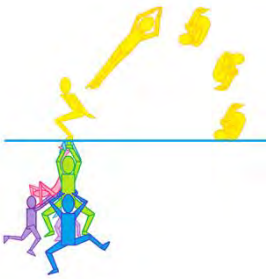
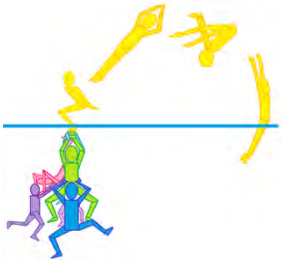
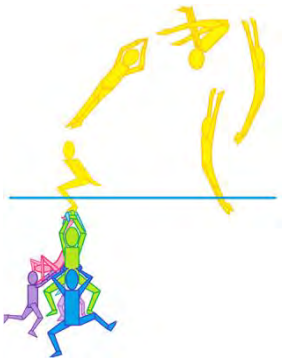
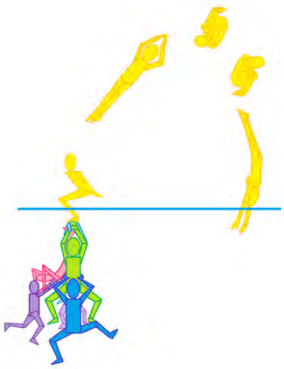
GROUP A		
No.	2	7
Code	AJ-Sq-Back-tk	AJ-Sq-Back-ln-dt0,5
Value	**1,55**	**1,675**
No.	8	9
Code	AJ-Sq-Back-ln-dt1	AJ-Sq-Back-ln-d
Value	**1,725**	**1,575**
No.	10	11
Code	AJ-Sq-Back-ln-s1-u4	AJ-Sq-Back-pk/2ln-s0,5
Value	**2,05**	**1,8**

No.	12	13
Code	AJ-Sq-Back-pk/2ln-s1	AJ-Sq-Back-pk-s1,5
Value	**2,05**	**2,15**
No.	14	15
Code	AJ-Sq-Back-tk/2ln-s0,5	AJ-Sq-Back-tk-s1
Value	**1,7**	**1,85**
No.	16	17
Code	AJ-Sq-Back-tk-s1,5	AJ-Sq-Back-tk-s2
Value	**2,05**	**2,15**

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

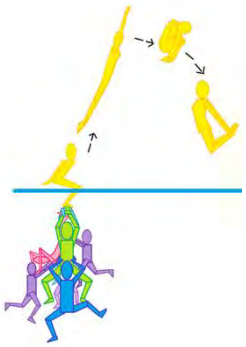
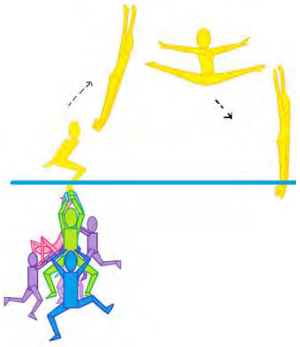
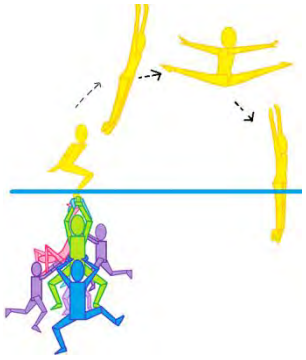
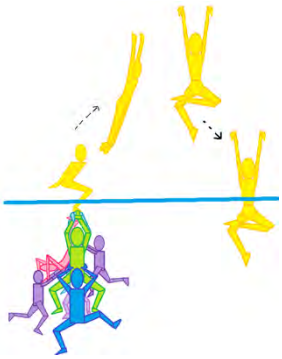
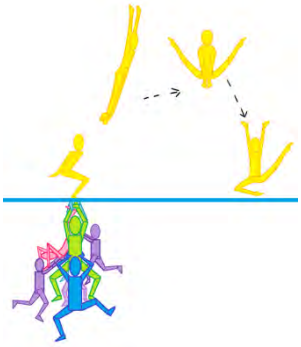
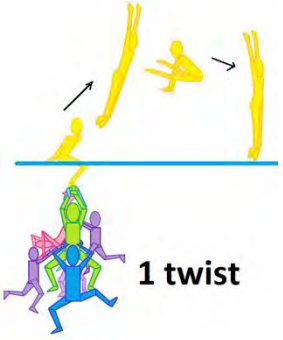
No.	 23	 24
Code	AJ-Shou-Back-tk/2kt-s1	AJ-Shou-Back-pk/2ja-s1
Value	**1,85**	**2**
No.	 1	 3
Code	AJ-Shou-Back-ar-s1	AJ-Shou-Back-tk-s1,5
Value	**1,75**	**1,95**
No.	 4	 5
Code	AJ-Shou-Back-ln-s1t1,5-u5	AJ-Shou-Back-pk-s1
Value	**2,45**	**1,85**

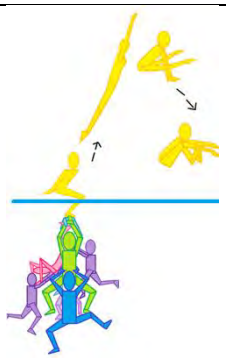
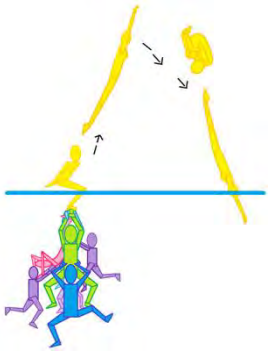
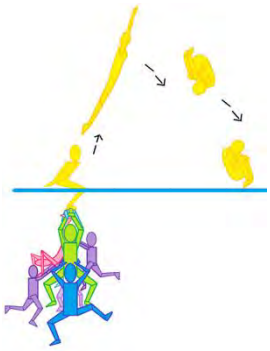
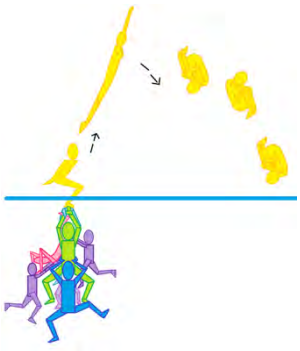
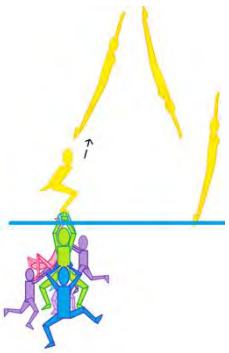
No.	25	26
Code	AJ-Hand-Back-tk/2kt-s1	AW-2Form-Back-ja-s1
Value	**1,95**	**1,9**
No.	27	132
Code	AW-2Sup'-Back-pk/2ln-s1	AJ-Sq-Back-tk-s3
Value	**2**	**2,95**
No.	36	37
Code	AJ-Sq-Back-ln-s1t1,5-u5	AJ-Sq-Back-ln-s1t2-u5
Value	**2,55**	**2,65**

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

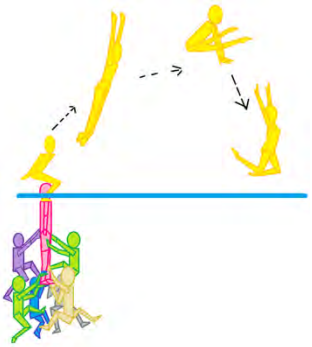
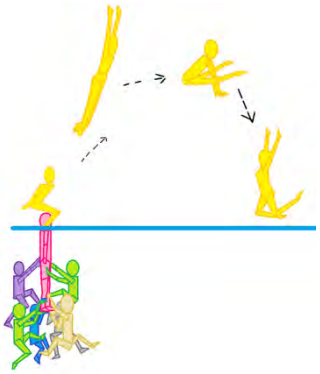
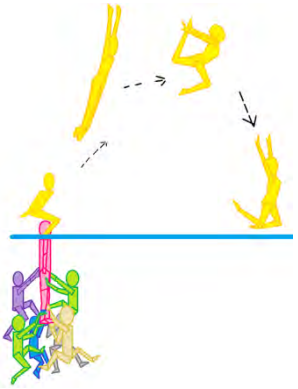
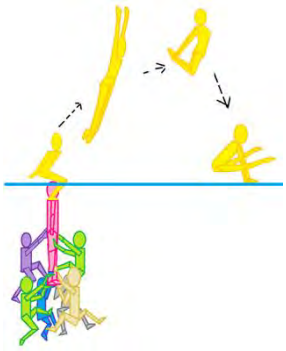
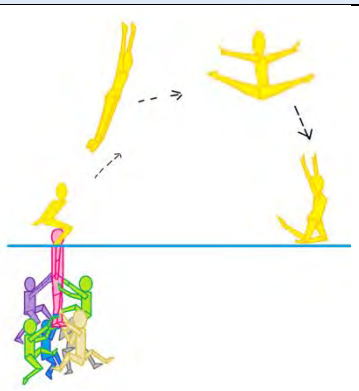
No.	44	129
Code	AJ-Sq-Back-tk-s2t0,5	AJ-Feet-Back-pk/2rg-s1-u12
Value	**2,45**	**2,25**
No.	45	46
Code	AJ-Feet-Back-ln/2ja-s1t1-u12	AJ-Feet-Back-tk/2ln-s1t0,5-u12
Value	**2,30**	**2,15**
No.	6	47
Code	AJ-Feet-Back-ln-s1t1-u12	AW-Feet-Back-ln!/2ja-t0,5-u11
Value	**2,15**	**1,80**

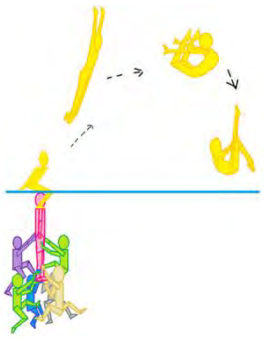
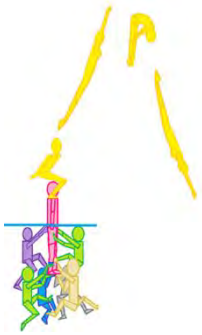
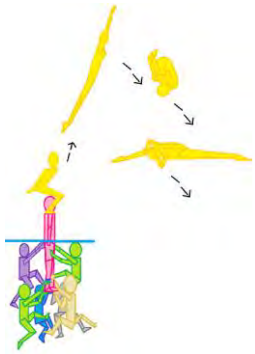
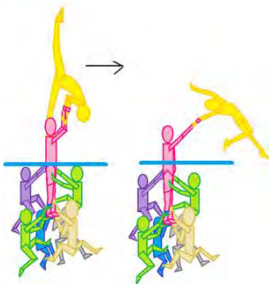
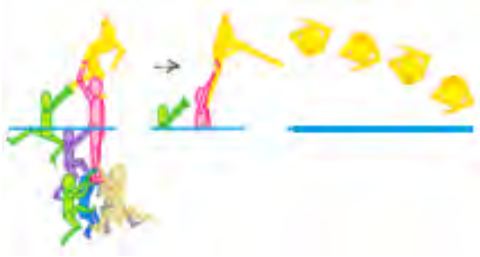
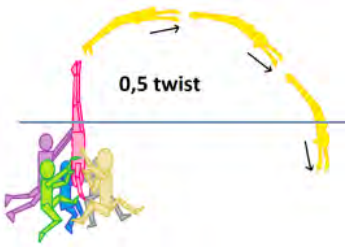
No.	53	54
Code	AJ-Sq-Forw-kt/2tk	AJ-Sq-Forw-ja
Value	**1,6**	**1,6**
No.	55	50
Code	AJ-Sq-Forw-rg/2ln	AJ-Feet-Rev-tk/2ja-s1-u12
Value	**1,75**	**2,20**
No.	51	56
Code	AJ-Sq-FORW-ln-T1,5	AJ-Sq-Forw-tk/2kt
Value	**1,8**	**1,6**

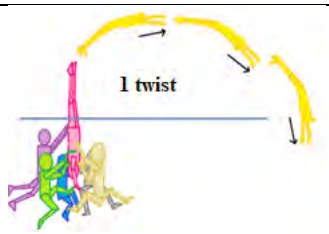
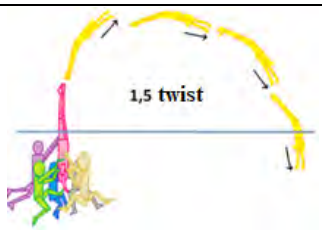
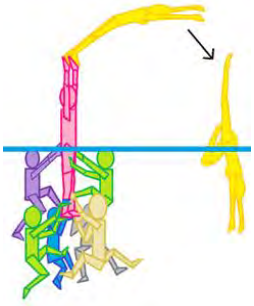
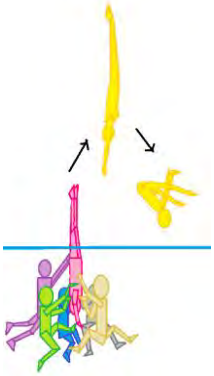
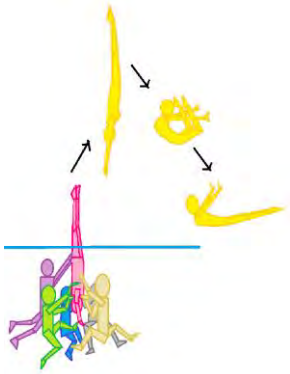
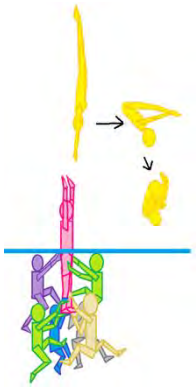
No.	 57	 58
Code	AJ-Sq-Forw-tk/2kt-T0,5	AJ-Sq-Forw-sp/2ln
Value	**1,7**	**1,8**
No.	 59	 60
Code	AJ-Sq-FORW-sp/2ln-T1	AJ-Sq-Forw-mn
Value	**2,05**	**1,45**
No.	 61	 62
Code	AJ-Sq-Forw-pk/2pk	AJ-Sq-FORW-pk/2ln-T1
Value	**1,7**	**1,95**

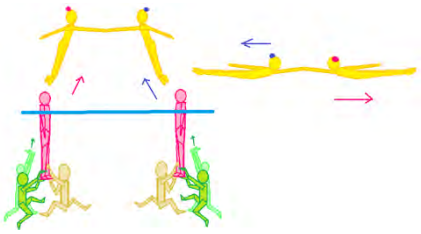
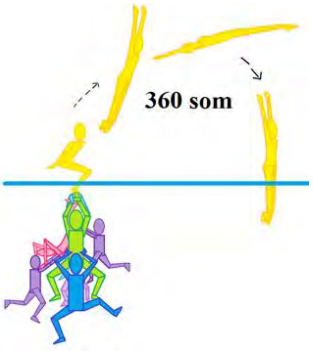
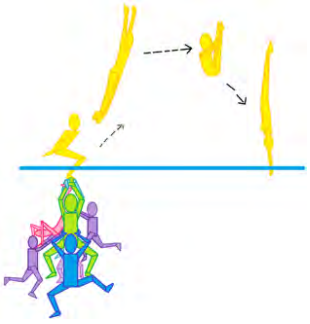
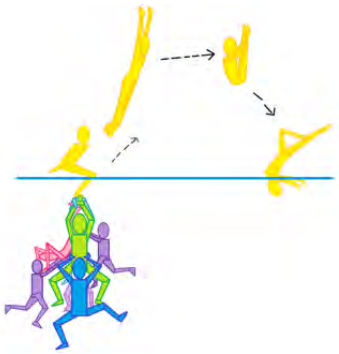
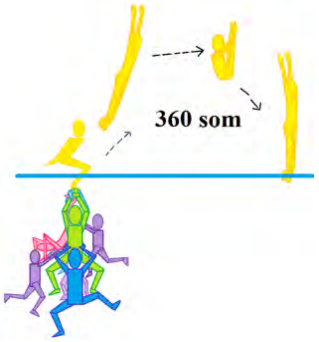
No.	 72	 63
Code	AJ-Sq-Forw-pk	AJ-Sq-Forw-tk/2ln-s0,5
Value	**1,6**	**1,65**
No.	 64	 65
Code	AJ-Sq-FORW-tk-s1	AJ-Sq-FORW-tk-s1,5
Value	**1,9**	**2,1**
No.	 66	 67
Code	AJ-Sq-FORW-tk-s2	AJ-Sq-FORW-ln-s1-u4
Value	**2,2**	**2,1**

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

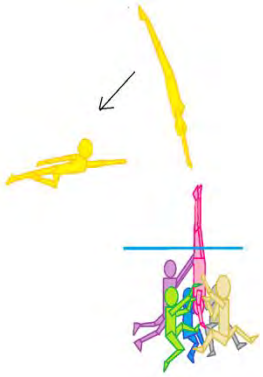
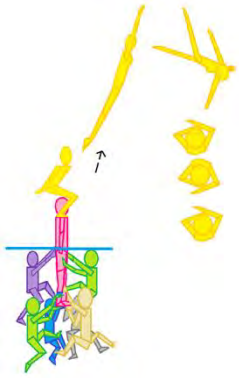
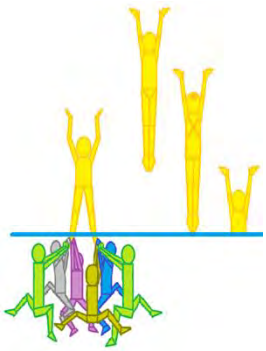
No.	 71	 73
Code	AJ-Sq-FORW-pk-s1,5	AJ-Shou-Forw-pk/2kt
Value	**2,2**	**1,6**
No.	 74	 75 (change legs)
Code	AJ-Shou-Forw-pk/2kt-T0,5	AJ-Shou-Forw-ja/2kt
Value	**1,7**	**1,6**
No.	 76	 48
Code	AJ-Shou-Forw-kt/2pk	AJ-Shou-Forw-sp/2kt
Value	**1,6**	**1,7**

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

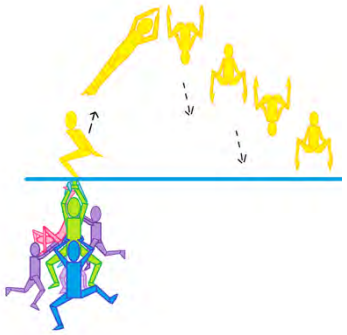
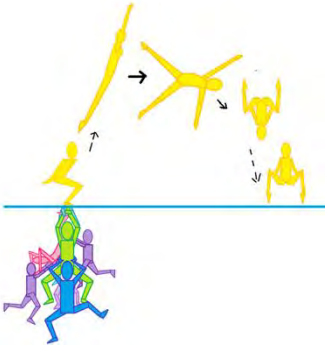
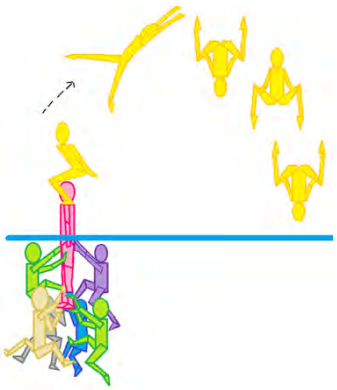
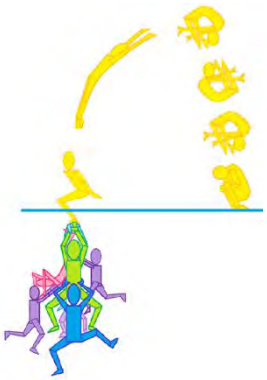
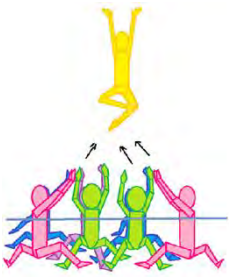
No.	 82	 83
Code	AJ-Feet-FORW-In-dt1-u12	AJ-Feet-FORW-In-dt1,5-u12
Value	**1,875**	**1,925**
No.	 86	 84
Code	AJ-Hand-Forw-pa-d	AW-Feet-Forw-In!/2pk
Value	**1,575**	**1,7**
No.	 85	 Forwards 87
Code	AW-Feet-Forw-In!/2rg-u11	AW-Hand-Forw-In!/2pk-u11
Value	**1,75**	**1,75**

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

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

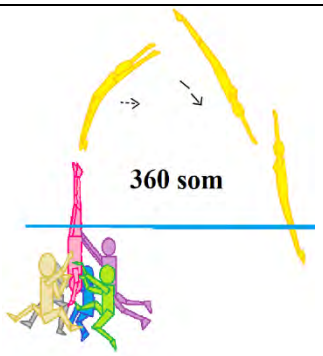
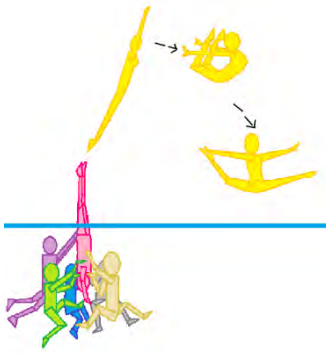
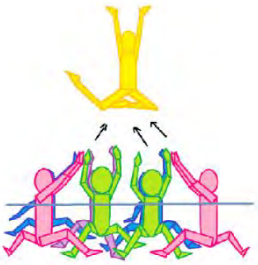
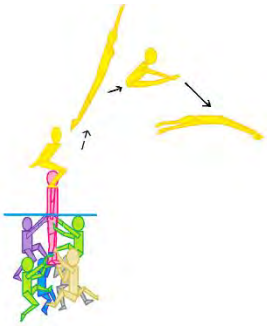
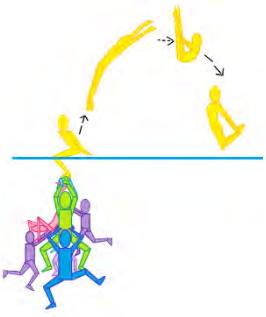
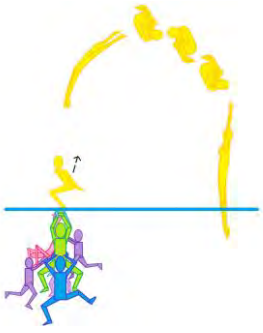
No.	103 	104 
Code	AW-Feet-Forw-In!/2pk	AW-Feet-FORW-In!/2tk-s1,5
Value	**1,7**	**2,2**
No.	138 	105 
Code	AW-Feet-Forw-In!	AJ-Shou-FORW-In-t2
Value	**1,5**	**1,9**
No.	139 	110 
Code	A-Thr-Up-In-T1	AW-Feet-Forw-In-d
Value	**1,2**	**1,525**

No.	107	108
Code	AW-Feet-Back-ar-d-u12	AJ-Sq-Back-tk/2ln-s1t1-u11
Value	**1,675**	**2,2**
No.	109	112
Code	AW-Feet-Forw-ln!/2kt	A-Shou-Side-ki/2pk-c-u9
Value	**1,6**	**1,85**
No.	114	115
Code	AJ-Sq-Back-tk-f1	AJ-Sq-Back-tk-f1,5
Value	**1,95**	**2,15**

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

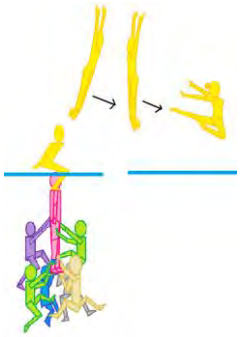
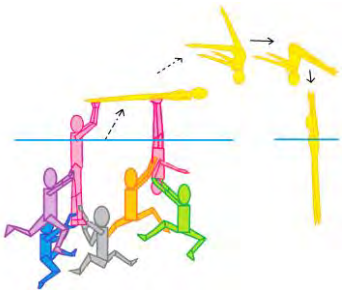
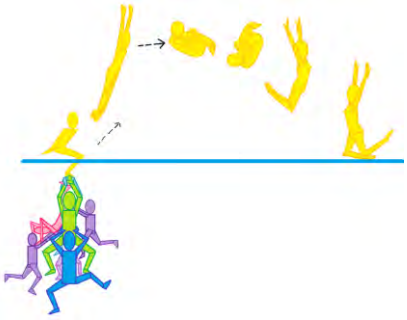
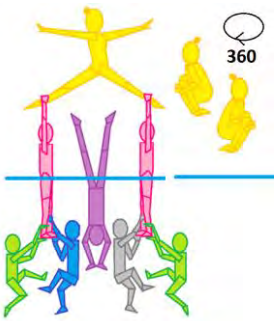
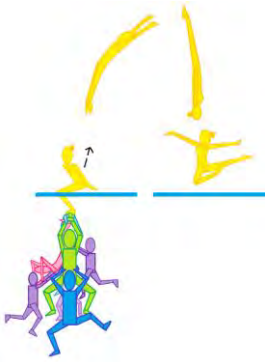
No.	120	134
Code	AJ-Sq-Up-In-u7	AJ-Sq-Up-sp/2In-u7
Value	**1,8**	**2,1**
No.	121	119
Code	AJ-Shou-Up-pk/2ar-u7/u15	AW-Surf-Up-In-T1
Value	**2**	**0,8**
No.	122	123
Code	AJ-3Pair-Up-In-T2	AW-Tripl-Up-In-t1-u13
Value	**1,4**	**1,9**

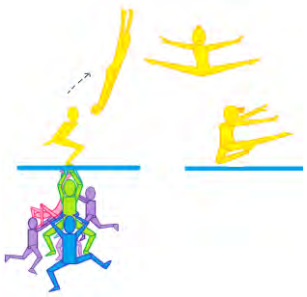
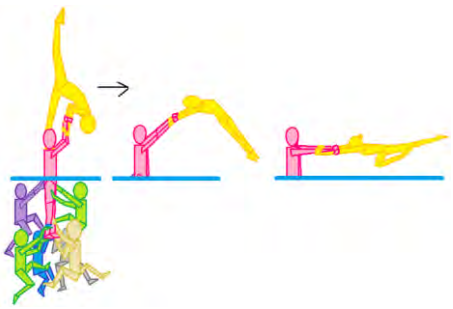
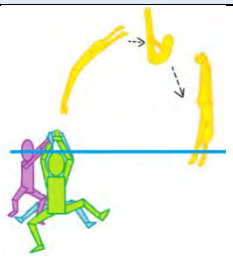
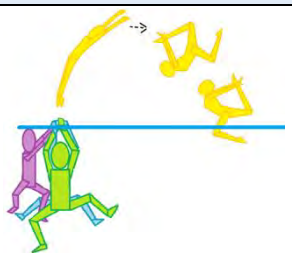
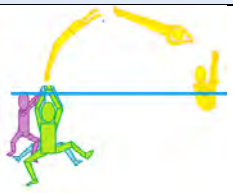
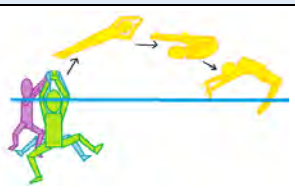
No.	124	125
Code	AW-Tripl-Up-In-t1,5	AW-Tripl-Up-In-t1-u13
Value	**1,8**	**1,9**
No.	126	127
Code	AW-Tripl-Up-In-T1-u14	AJ-Hand-Up-ma-T0,5
Value	**1,85**	**1,65**
No.	143	151
Code	AJ-Shou-FORW-In-T2	AJ-Sq-Forw-sp/2sp-T0,5
Value	**1,75**	**1,95**

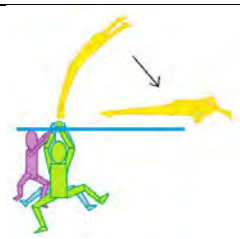
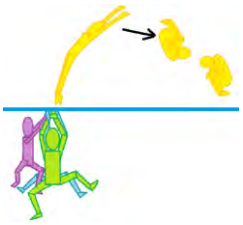
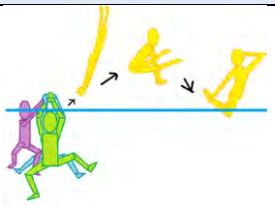
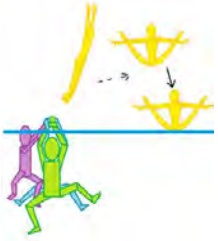
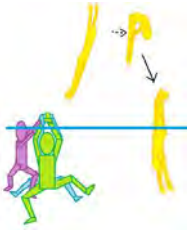
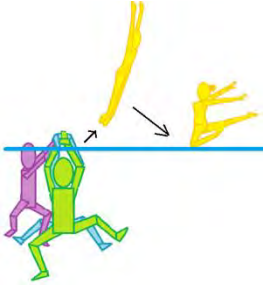
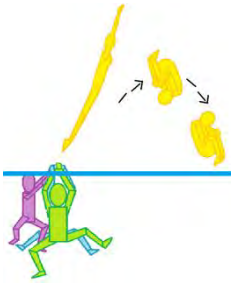
No.	 144	 142
Code	AJ-Feet-Back-In-s1-u12/u4	AJ-Feet-Forw-rg/2sp
Value	**2,15**	**1,8**
No.	 145	 141
Code	AW-Surf-Up-kt	AJ-Shou-Forw-pk/2In
Value	**0,65**	**1,6**
No.	 140	 150
Code	AJ-Sq-Back-pk/2kt-s1	AJ-Sq-Back-tk/2In-s2-u2
Value	**2,05**	**2,75**

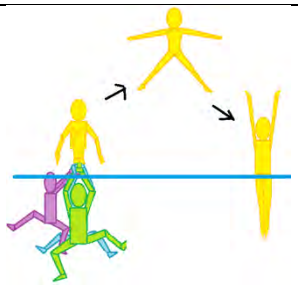
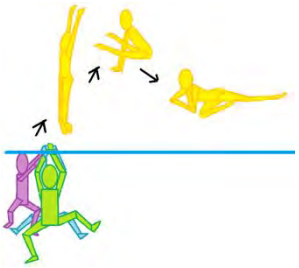
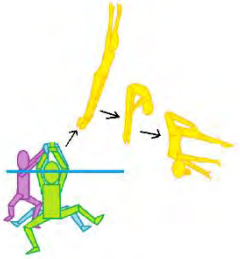
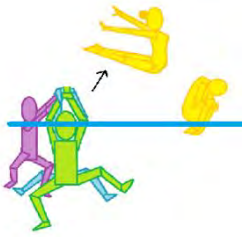
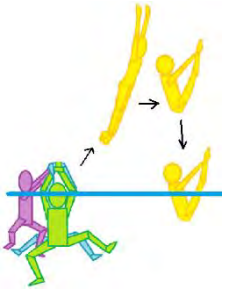
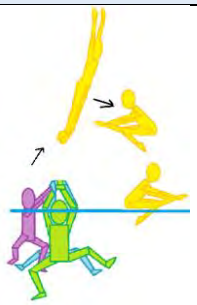
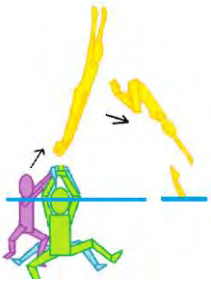
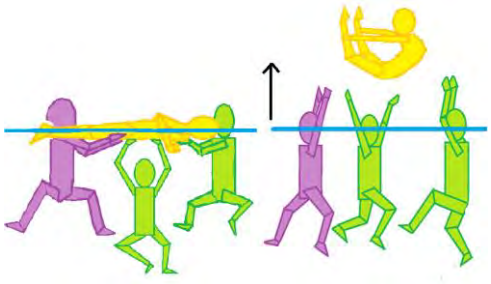
No.	153	154
Code	AJ-Sq-Back-pk-s2	AJ-Sq-Forw-sp/2ja
Value	**2,25**	**1,85**
No.	155	156
Code	AJ-Sq-Back-pk/2sp-s1	AJ-3Pair-Back-ar-d
Value	**2,1**	**1,225**
No.	157	158
Code	AJ-Shou-Back-pk-f1	AJ-Shou-Back-pk/2ar-s1-u15
Value	**1,95**	**2,05**

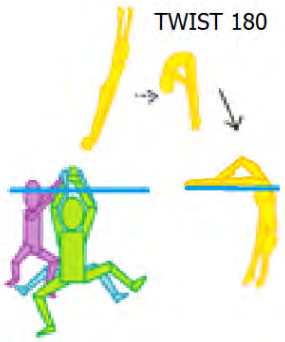
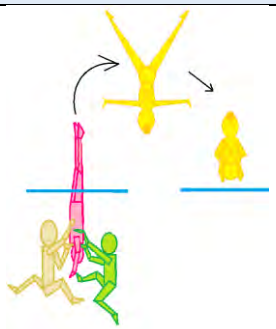
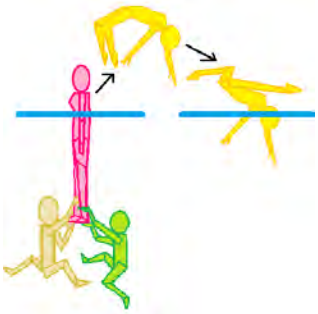
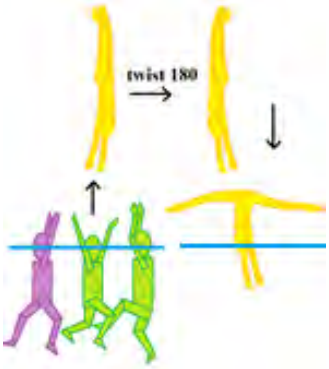
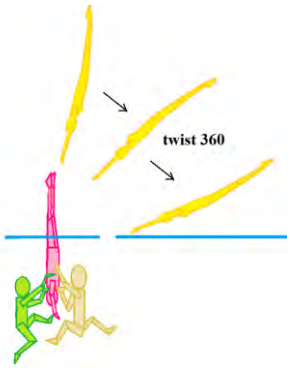
No.	159	160
Code	AJ-Shou-Up-tk/2ar-u15	AJ-Shou-Up-tk/2pa-u15
Value	**1,6**	**1,65**
No.	161	162
Code	AJ-Shou-Up-tk-u15	AJ-Sq-Back-tk/2ln-s1,5-u11
Value	**1,5**	**2,25**
No.	163	164
Code	AJ-Sq-Back-ln-s1t1	AJ-Sq-Forw-rg/2tk
Value	**2,05**	**1,75**

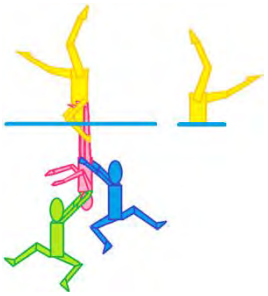
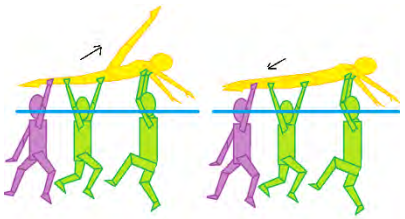
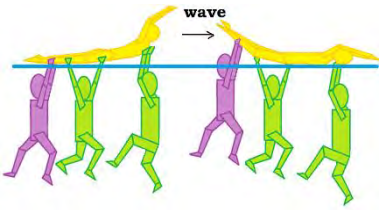
No.	 165	 166
Code	AJ-Shou-FORW-In/2ja-T1	AW-2Form-Back-pk/2In-s1
Value	**1,8**	**2**
No.	 167	 168
Code	A-Sq-Rev-tk/2kt-s1t0,5	AW-Feet-Rev-pk/2In-s1
Value	**2,15**	**2,15**
No.	 169	 170
Code	AW-Tripl-Up-tk-T1-u14	AJ-Sq-Back-In/2ja-s1
Value	**1,85**	**2**

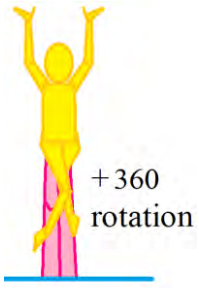
No.	 171	 172
Code	AJ-Sq-Forw-sp/2ja-T0,5	A-Shou-Forw-ja/2ln-h-u16/u11
Value	**1,95**	**1,85**
GROUP A (“small” jumps)		
No.	 28	 29
Code	AJ-Thr-Back-ar-s1	AJ-Thr-Back-ja-s1
Value	**1,4**	**1,5**
No.	 30	 31
Code	AJ-Thr-Back-pk/2ln-S0,5	AJ-Thr-Back-ja-s1
Value	**1,5**	**1,5**
No.	 32	 33
Code	AJ-Thr-Back-ln/2pk-S0,5t0,5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

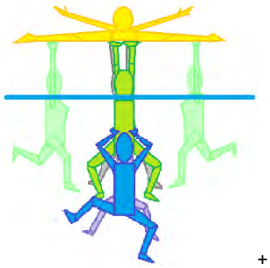
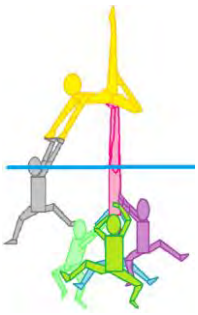
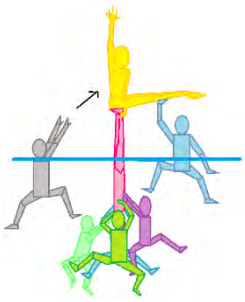
No.	 34	 35
Code	AJ-Thr-Back-sp	AJ-Thr-Back-tk-s1
Value	**1,3**	**1,4**
No.	 88	 89
Code	AJ-Thr-Forw-ja	AJ-Thr-Forw-pk/2kt
Value	**1,15**	**1,25**
No.	 90	 91
Code	AJ-Thr-Forw-pk	AJ-Thr-Forw-pk/2ln-S0,5
Value	**1,15**	**1,45**
No.	 92	 93
Code	AJ-Thr-Forw-ln/2ja-T0,5	AJ-Thr-FORW-tk-s1
Value	**1,3**	**1,45**

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.	 175	 176
Code	AJ-Thr-Up-pk/2ja-S0,5t0,5	AW-feet-Forw-ja-S0,5
Value	**1,6**	**1,55**
No.	 177	 178
Code	AW-feet-Side-mn/2tk-s1	AJ-Sho-Back-ar/2nj-d
Value	**1,75**	**1,325**
No.	 179	 180
Code	AW-surf-Up-ln/2sp-t0,5	AW-feet-Up-ln-t1
Value	**0,9**	**1,45**

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

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

No.	 116	 + 180 rot 118
Code	BL-⅂-Li-spl	BL-⅂-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.	46	47
Code	BS-StH’’’’-AF*-br	BS-StH’’’’-AF*-br/2sc-r0,5!
Value	**1,6**	**1,95**
No.	80	81
Code	BS-StH’’-ShF*-ow	BS-StH’’’’-ShF*-bb
Value	**1,7**	**1,45**
No.	119	120
Code	BL-Lh-Li4H-mo	BL-Lh-Li4H-br
Value	**1,1**	**1,45**

No.	121	122
Code	BL-LMu-Li4H-mo/2br	BL-LM-Li4H-mo/2spl-w7
Value	**2**	**1,75**
No.	123	104
Code	BL-LMp-Li-ln/2spl-w7/w14	BS-2Sup-Le-be
Value	**1,45**	**1,7**
No.	105	106
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.	109	110
Code	BS-2SupH-Ta-spl	BS-2SupH-Ta-sc
Value	**1,95**	**1,9**
No.	39	44
Code	BS-St-SIS-si	BS-St-SIS-tu-r0,5
Value	**1,2**	**1,65**
No.	43	128
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**

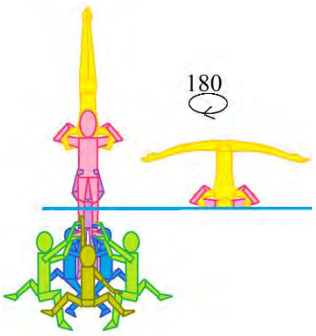
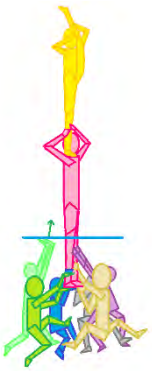
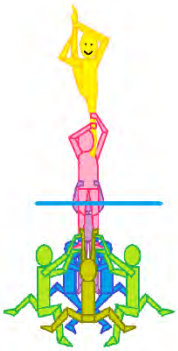
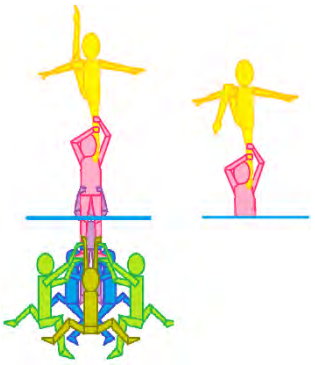
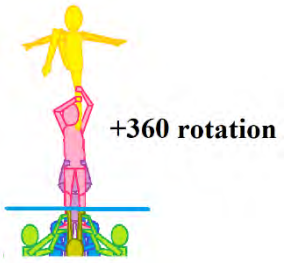
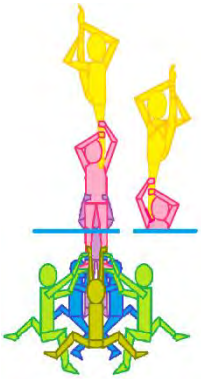
No.	7	8
Code	BS-St-F1S-he-r1	BS-St-F1S-he-r1,5
Value	**1,6**	**1,7**
No.	13	14
Code	BS-St-F1S-ba	BS-St-F1S-ba-r0,5
Value	**1,4**	**1,6**
No.	15	33
Code	BS-St-F1S-ba-r1	BS-St-F1S-cr/2ba-r0,5
Value	**1,7**	**1,65**

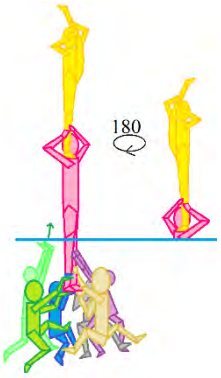
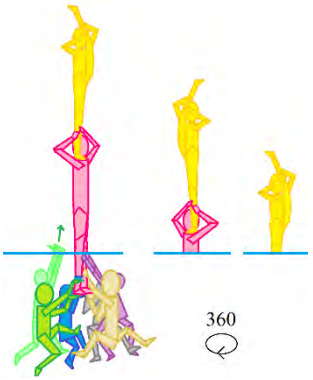
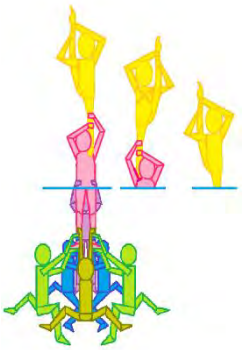
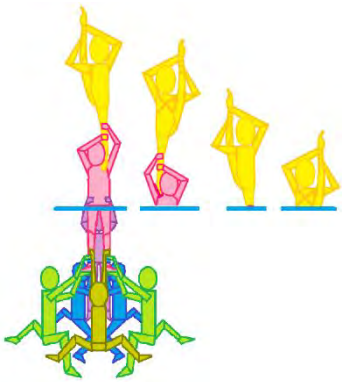
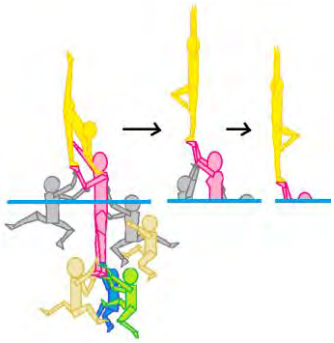
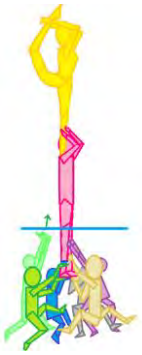
No.	31	32
Code	BS-St-F1S-cr/2kr	BS-St-F1S-cr/2ba
Value	**1,55**	**1,45**
No.	11	12
Code	BS-St-F1S/-ba/2vs	BS-St-F1S/-ba/2vs-r0,5
Value	**1,8**	**2**
No.	21	22
Code	BS-St-F1S/-sa	BS-St-F1S/-sa-R0,5
Value	**1,7**	**1,95**

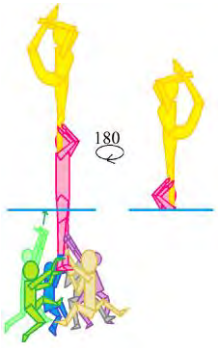
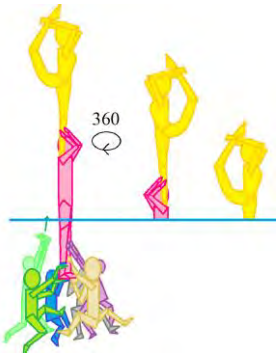
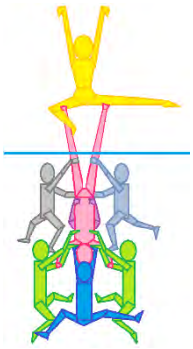
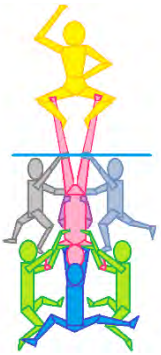
No.	23	9
Code	BS-St-F1S/-sa-R1	BS-St-F1S-ba
Value	**2,05**	**1,4**
No.	42	45
Code	BS-St-W-kn	BS-St-SiSb-sh
Value	**1,8**	**1,75**
No.	10	19
Code	BS-St-F1S/-ba	BS-St-F1S/-ne
Value	**1,5**	**1,8**

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

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

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

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

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

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

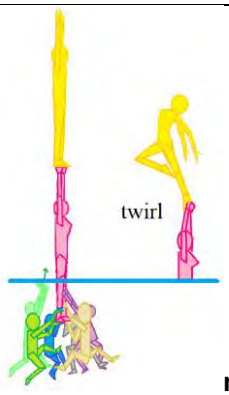
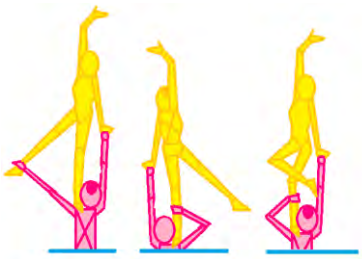
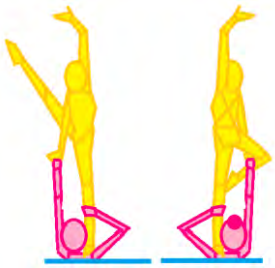
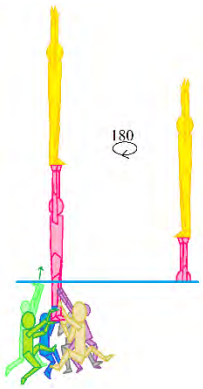
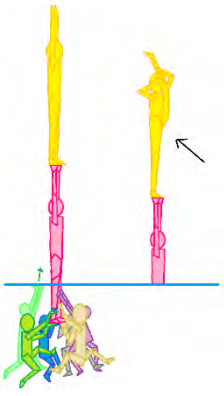
No.	41	82
Code	BS-St-AP-spl	BS-St-AP-be
Value	**1,7**	**1,9**
No.	125	100
Code	BS-StH-SiF-bb	BS-StH-SiF-kn
Value	**1,8**	**1,85**
No.	96	139
Code	BS-StH-SiF-co	BS-StH-SiF-co-r0,5!
Value	**1,7**	**2**

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-ln-r0,5!
Value	**2,3**	**2,45**

No.	55	54
Code	BS-StH-FF-ln	BS-StH’’’-FF*-ln
Value	**2,15**	**1,65**
No.	53	78
Code	BS-StHt-FF*-ln	BS-StH-ShF-bb
Value	**1,75**	**1,95**
No.	79	58
Code	BS-StH-ShF-bb/2ow-w7	BS-St-E-bb
Value	**2,2**	**1,8**

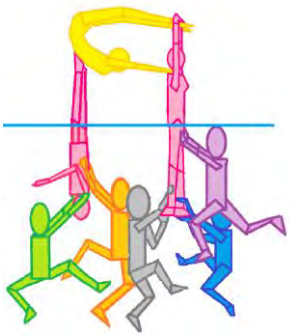
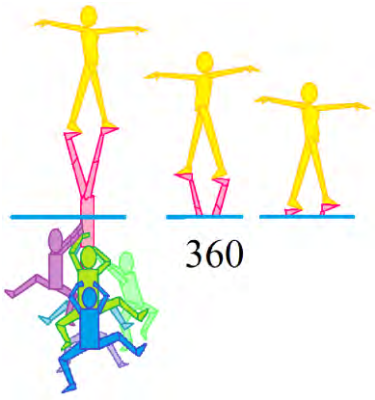
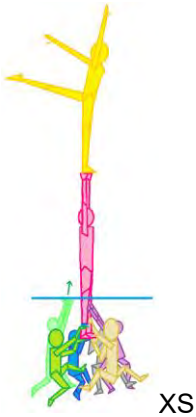
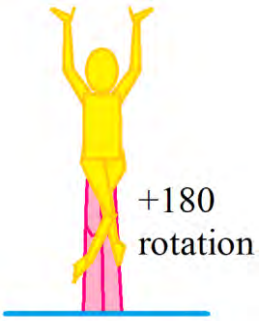
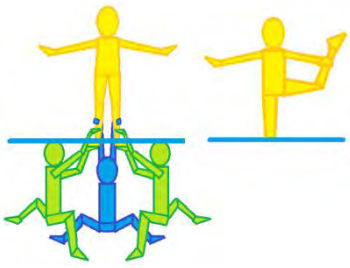
No.	61	59
Code	BS-St-E-bb/2ow	BS-St-E-bb-r0,5!
Value	**2**	**2,1**
No.	60	62
Code	BS-St-E-bb-r1!	BS-St-E-bb/2ow-r0,5!
Value	**2,3**	**2,3**
No.	63	76
Code	BS-St-E-bb/2ow-r1!	BS-St-Py-be-r1!
Value	**2,5**	**2,35**

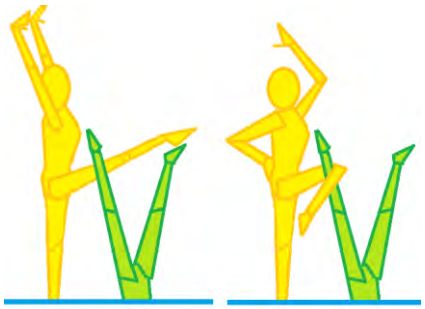
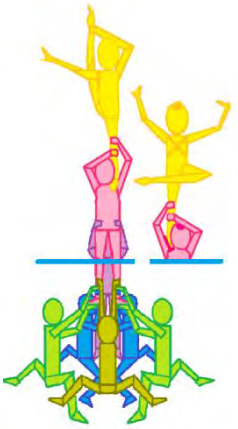
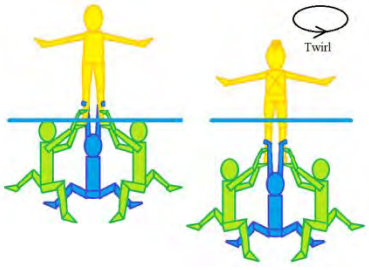
No.	126	127
Code	BS-St’’Hp-ShF-wi	BS-St’’Hc-AL/-ln
Value	**1,9**	**1,4**
No.	77	143
Code	BS-St-PH/-bb	BS-St»-FPx-he
Value	**2,15**	**2,15**
No.	144	34
Code	BS-St-FPx-he	BS-St-FP-ln
Value	**2,25**	**2,1**

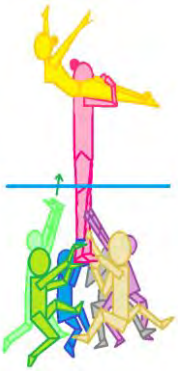
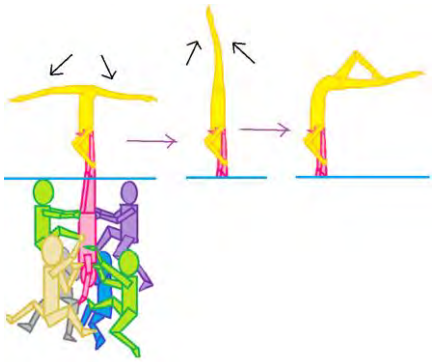
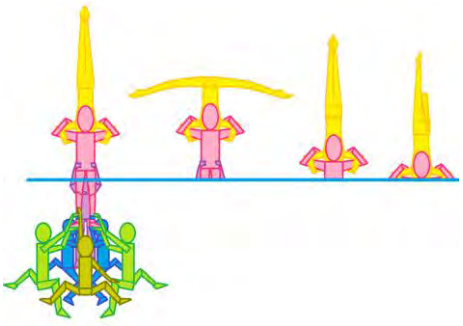
No.	 **not XS** 146	 156
Code	BS-St-FP-ln/2he-w9	BS-St-F1S/-ld/2ld-r1
Value	**2,2**	**1,7**
No.	 155	 147
Code	BS-St-F1S/-sw/2ld-r0,5	BS-St-F1S/-ne/2kr-w4
Value	**1,9**	**2,2**
No.	 35	 38
Code	BS-St-FP-ln-r0,5	BS-St-FPx-ln/2vs
Value	**2,3**	**2,5**

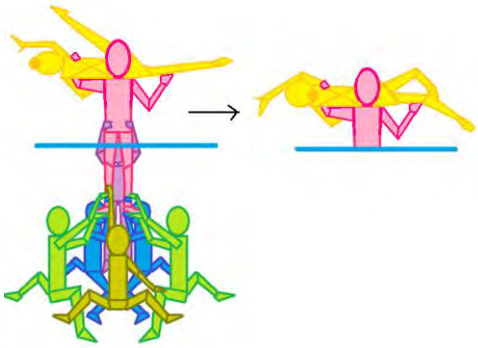
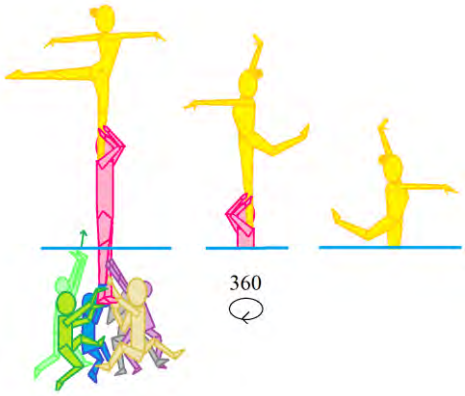
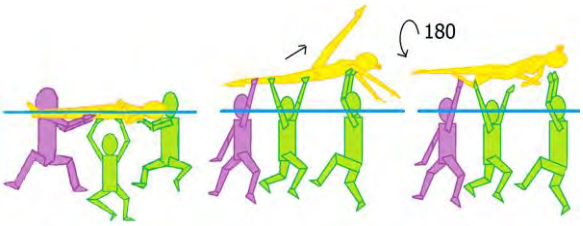
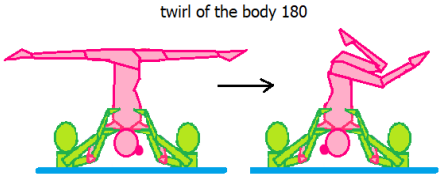
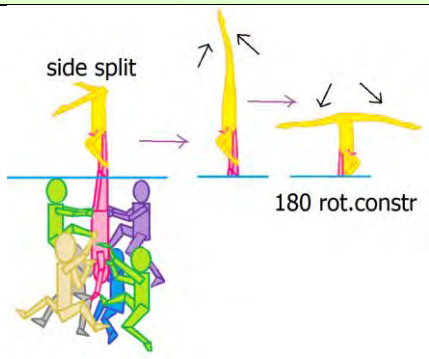
No.	36	64
Code	BS-St-FP-ln-r1	BS-St-PP-bb
Value	**2,4**	**2,35**
No.	65	72
Code	BS-St-PP-bb-r0,5!	BS-St-PP-be
Value	**2,65**	**2,45**
No.	66	67
Code	BS-St-PP-bb-r1!	BS-St-PP-lp/2wi
Value	**2,85**	**2,45**

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

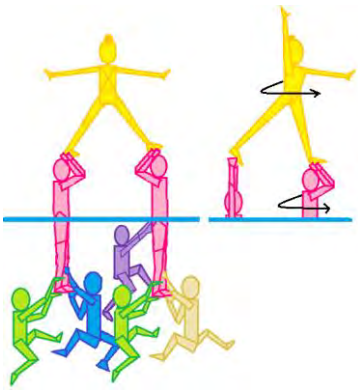
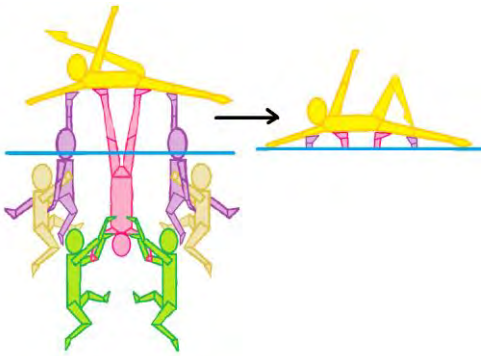
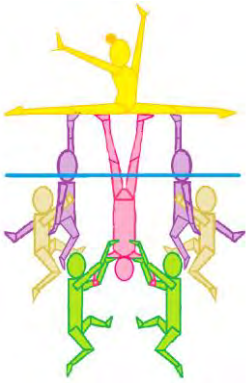
No.	 37	 157
Code	BL-⅂-Li-spl	BS-2mSup-Ch-br
Value	**0,9**	**2,05**
No.	 148	 XS 154
Code	BS-StH-FF-In-r1!	BS-St-FPx-ba
Value	2,65	2,35
No.	 149	 152
Code	BS-StH-SiF-si-r0,5!	BL-L-Li-In/2ba
Value	1,85	1

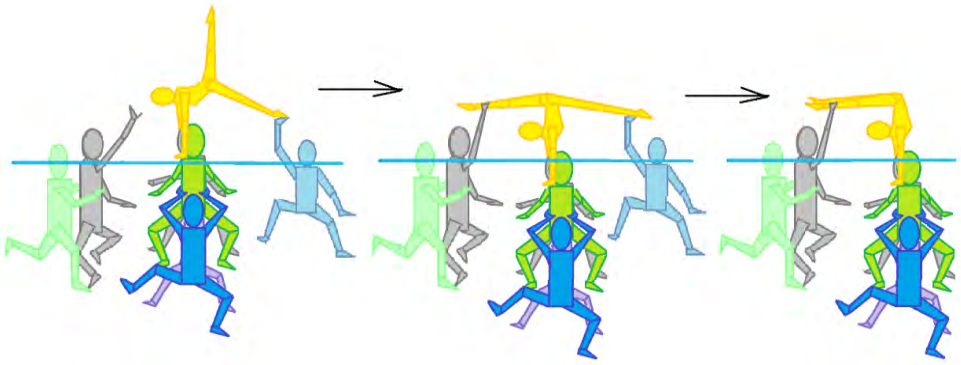
No.	 158	 151
Code	BS-St''-BBd-bb	BL-ℸ-Li-si
Value	1,4	0,75
No.	 159	 161
Code	BL-L-Li-cr/2he-w5	BS-St-F1S-gl/2ba-r0,5
Value	**1,15**	**1,95**
No.	 162	 163
Code	BL-L-Li-ln-w9	BS-StH-FF-ln/2do
Value	**0,95**	**2,25**

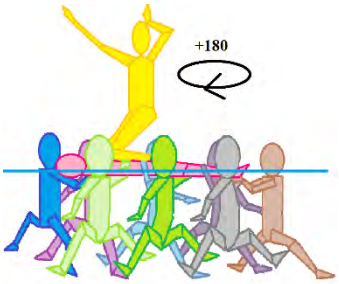
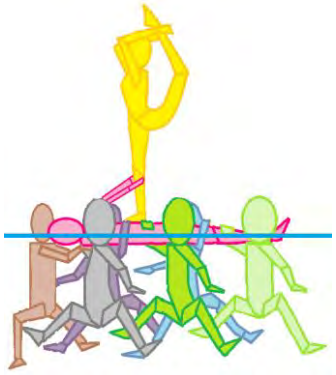
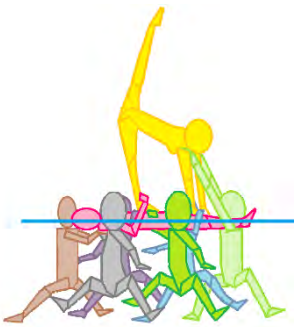
No.	 164	 165
Code	BL-ℸ-Li-so	BS-St'-Tw*-bb
Value	**1**	**1,35**
No.	 166	 167
Code	BS-St-SiS-co	BS-St-AP/-spl
Value	**1,35**	**1,6**
No.	 168	 169
Code	BS-StH-ShF-ow/2bb-w7	BS-St-Bp-bb/2be-w7
Value	**2,25**	**1,9**

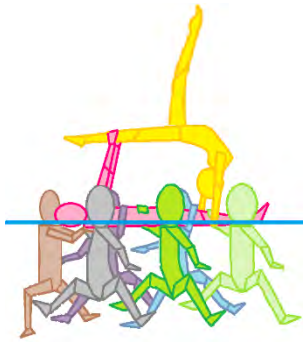
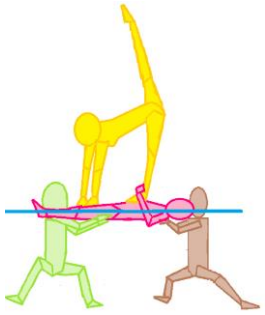
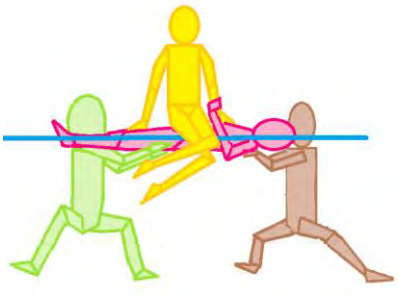
No.	 170	 171
Code	BS-St-SiS-bi/2sc	BS-StH-SiV-spl-r1!
Value	**1,45**	**2,25**
No.	 172	 173
Code	BS-St-F1S-ba-r1	BL-LSurf-Li-sb/2sc-w9
Value	**1,7**	**0,85**
No.	 174	 175
Code	BS-2Sup-Le-ow/2ro-w9	BS-StH-ShF-be/2bb-r0,5!-w7
Value	**1,85**	**2,5**

No.	176	177
Code	BL-⅂-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.	 182	 183
Code	BS-StH’’’’-SiF-sc/2mo-w2	BS-2Sup-FHP/-ln
Value	**1,75**	**1,85**
No.	 184	 185
Code	BL-Lh²*-PH*-so	BS-Trin-AV-bi/2pt
Value	**1,3**	**1,65**
No.	 186	 187
Code	BS-Trin-AV-spl	BS-StH-PF-ow
Value	**1,55**	**2,25**

No.	 160
Code	BL-L’’-Li*-so/2ow-w7
Value	**1,45**

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-ln	PP-P-F2A-ln-R1
Value	**1,3**	**1,7**
No.	 36	 5
Code	PP-P-FA-ey	PP-P-3pA-ne
Value	**2,05**	**1,75**

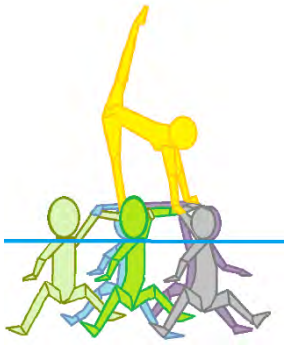
No.	 25	 37
Code	PP-P-3pA-kn	PP-P-3pA/-ne
Value	**1,55**	**1,75**
No.	 6	 38
Code	PP-Knees-FP+FK-ln	PP-Knees-F2A-do
Value	**1,45**	**1,4**
No.	 48	 49
Code	PP-p-3pA-ne	PP-p-SiA-si
Value	**1,5**	**0,95**

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.	10	35
Code	PP-P-PL+LP-wi/2ow-j3/j9	PP-B-SP+KF-ow
Value	**2**	**2,05**
No.	11	12
Code	PP-a-F2Ↄ+H-ld	PP-a-F2Ↄb-do
Value	**1,35**	**1,5**
No.	13	14
Code	PP-Chariot-SiF+FB-mo	PP-B-FA+PF-ne
Value	**1,35**	**2,15**

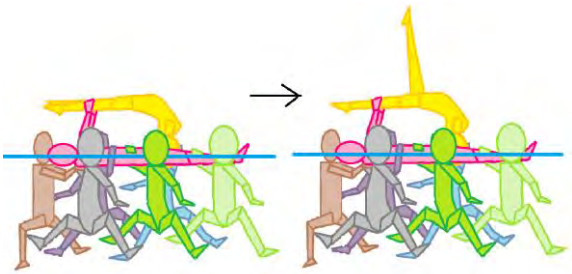
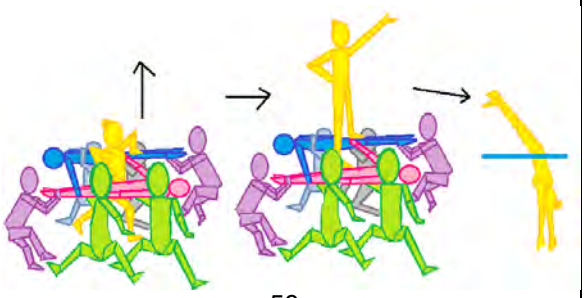
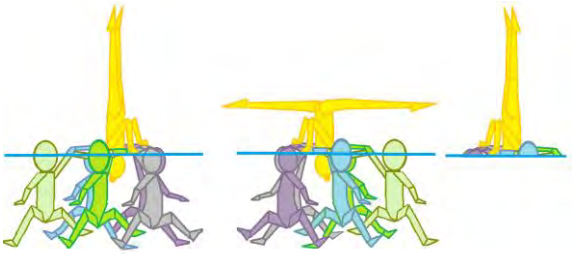
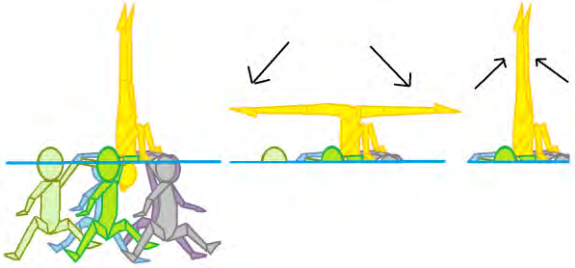
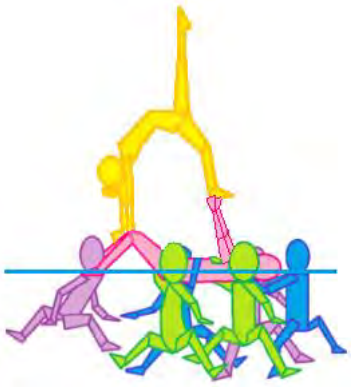
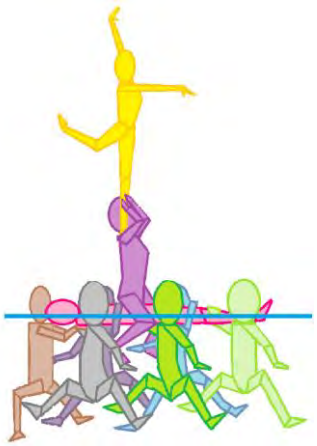
No.	15	16
Code	PP-B-SiF+FP-mo	PP-B-SiF/-mo
Value	**1,6**	**1,7**
No.	17	18
Code	PP-B-SiF/-fl/2fl-j13	PP-B-BF+Le-so
Value	**2,25**	**1,8**
No.	19	20
Code	PP-B-SP+L-bb	PP-DB-SiFb/-sh
Value	**2**	**2**

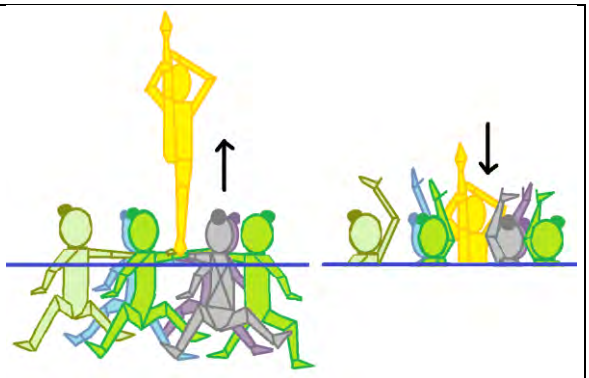
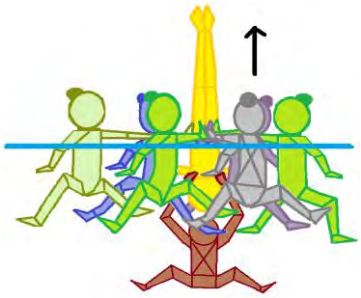
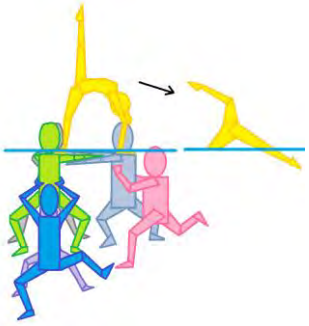
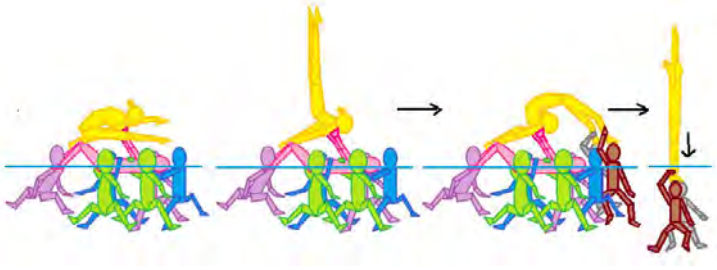
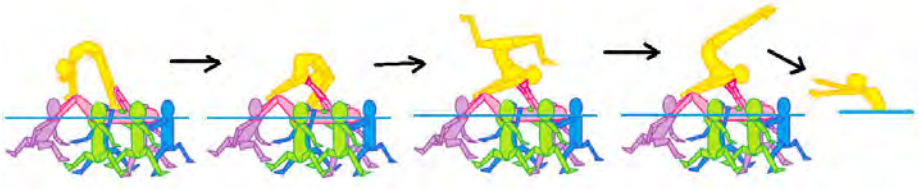
No.	21	22
Code	PP-DB-SF/-bb	PP-DB-SF/-bb/2ow-R0,5
Value	**2**	**2,5**
No.	23	24
Code	PP-Box-PL+LP-bo/2ow	PP-Box-PL+LP-bo/2ln-j6
Value	**1,9**	**2**
No.	26	31
Code	PP-(2)-Go-br+wi-j2	PF-Triangle-PA3*-bb
Value	**2,35**	**1,6**

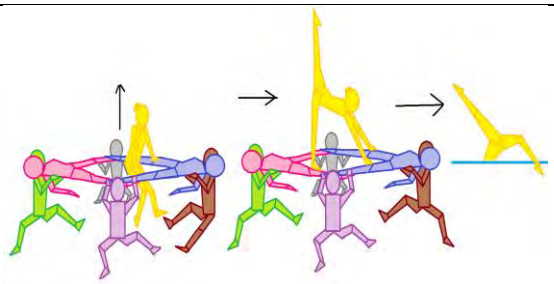
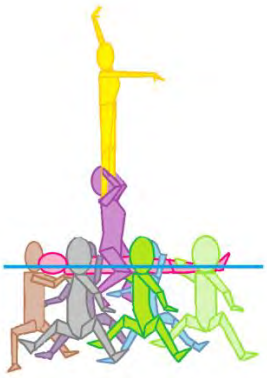
No.	27 	28 
Code	PF-Hand-3pH-ne-j8/j20	PF-Hand-BrH-br-j7
Value	**1,5**	**1,35**
No.	29 	30 
Code	PF-Star6-AA-mo-j15/j20	PF-Rhombus-Br1A2-to-j7
Value	**1,4**	**1,65**
No.	32 	33 
Code	PP-2SupB-FA2+PF-ne	PP-2SupBB-FB2+PF+KF-ba
Value	**2,3**	**2,05**

No.	34	42
Code	PF-2Sup-F2A2-ln-j20	PF-Compass-AA-ln-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-ln/2ld-j10	PP-B-SP+L-bb/2wi-R0,5
Value	**1,55**	**2,45**

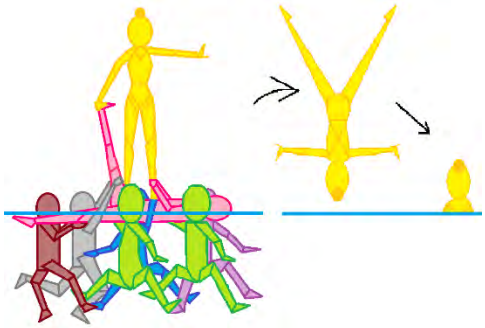
No.	51	52
Code	PP-P-3pA-ne/ln-j9	PP-P-F2A-ln/2bb-j3
Value	**1,9**	**1,45**
No.	53	54
Code	PP-DB-SP+L-bb/2se-j21	PP-B-SP+L-bb/2ow-j3/j9
Value	**2,25**	**2,3**
No.	55	56
Code	PP-DB-SiF/-mo/2ln-j9	PF-hand-ShH-bb
Value	**1,95**	**0,9**

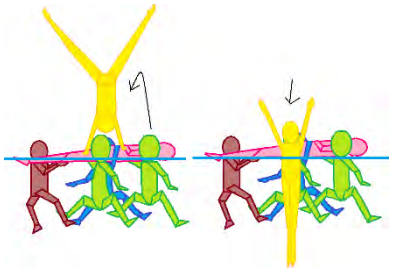
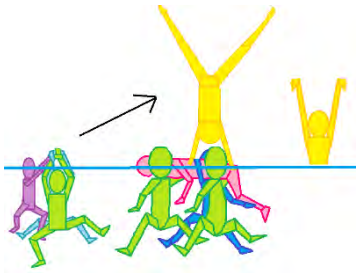
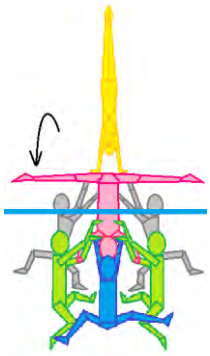
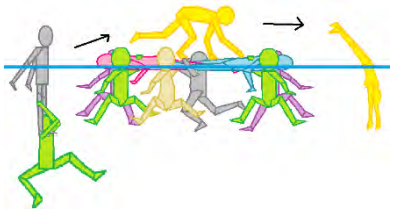
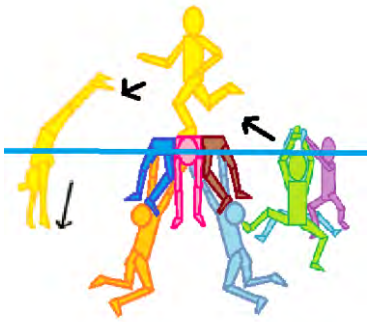
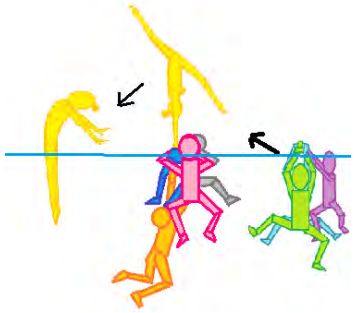
No.	 57	 58
Code	PP-P-H+L-wi/2kn	PF-2Sup-F2A2-ln-j20/j9
Value	**1,75**	**1,4**
No.	 59	 60
Code	PF-Hand-ShH-bb/2ow-j3	PF-Hand-ShH-bb/2ow-R0,5h-j3
Value	**1,25**	**1,4**
No.	 61	 62
Code	PP-Knees-Br1K-to	PP-P4l-FSh-ba
Value	**1,9**	**1,7**

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

No.	 67	 68
Code	PF-Rhombus-3pA2-ne-j20/j9	PP-Knees-3pK/-ne
Value	**1,65**	**1,9**
No.	 69	 70
Code	PP-DB-SiF/-fl	PP-P4l-2LSh-ln
Value	**1,95**	**1,45**
No.	 71	 72
Code	PP-P4l-SiSh-si	PF-Hand-F2H-ln
Value	**1,3**	**1**

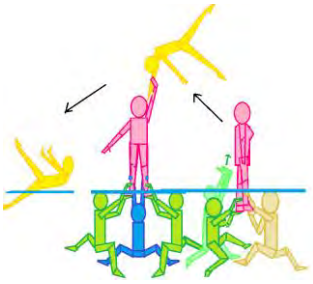
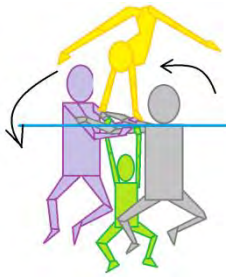
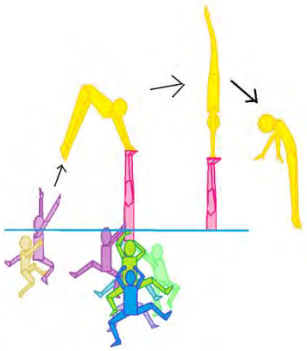
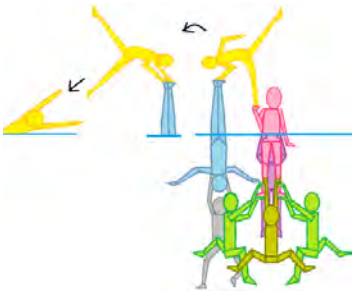
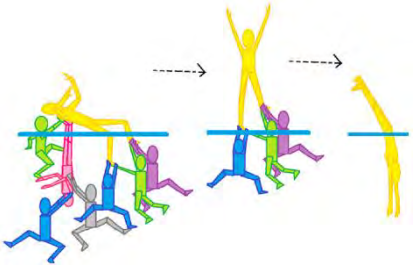
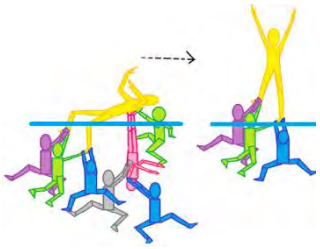
No.	73	74
Code	PF-2Sup-4pA2-br	PF-2Sup-3pA2-ne
Value	**1,55**	**1,65**
No.	75	76
Code	PP-B-F2A+PF-ln	PF-Hand-AH-si
Value	**1,5**	**0,7**
No.	77	78
Code	PP-B-4pF/-br	PF-Triangle-4pA3*-br
Value	**2,05**	**1,65**

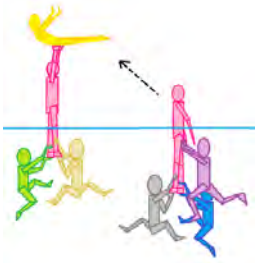
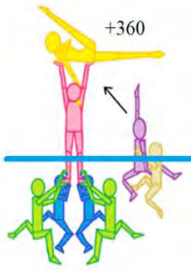
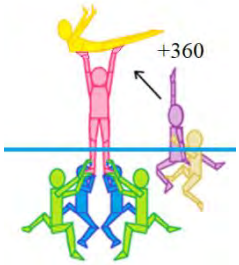
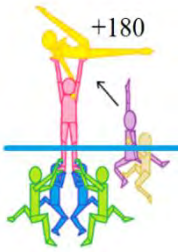
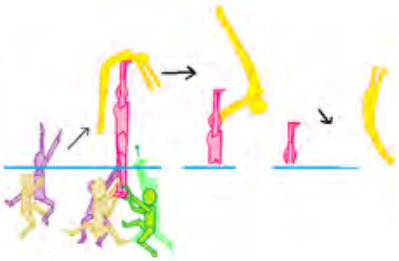
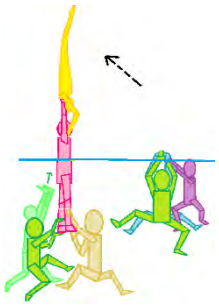
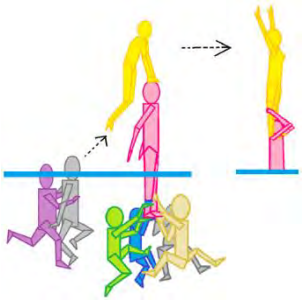
No.	 79	 80
Code	PP-P-AA-In	PP-2SupBB-F2B2+PF+PF-In
Value	**1,25**	**1,9**
No.	 81	 82
Code	PP-2SupB-F2A2+PF-In	PP-B-F2A+PF-In-j10
Value	**1,65**	**1,7**

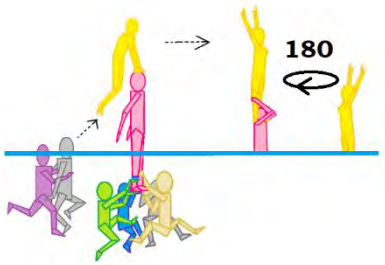
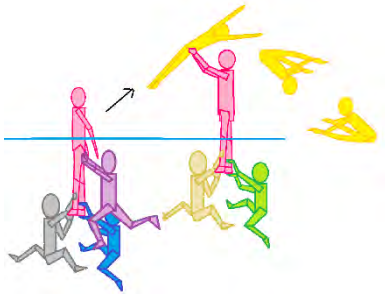
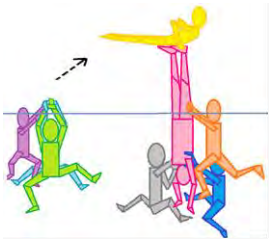
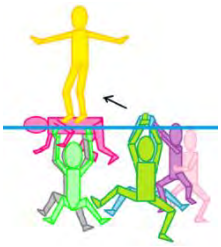
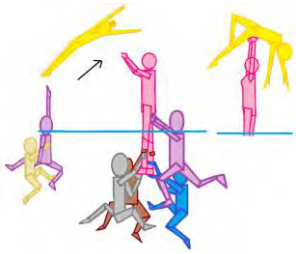
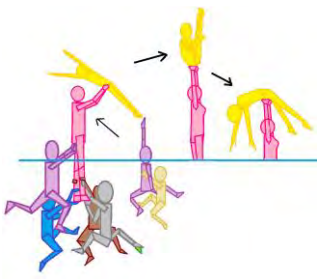
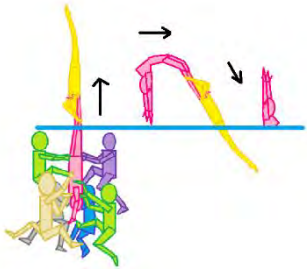
GROUP C		
No.	1	2
		
Code	CT-‘>P>-Forw-mn/2ln-h	CT-‘>P>-Side-mn/2ln-c
Value	**1,55**	**1,7**
No.	3	4
		
Code	CT-‘>StH>-Forw-psl-h	CT-Thr>PP>-Forw-ps/ln-d-y3
Value	**2**	**1,775**
No.	5	7
		
Code	CT-Thr>Pb_3>-Forw-mn/2ln-d-y2	CT-‘>P>-Forw-sp/2ar-h
Value	**2,125**	**1,8**

No.	8	9
Code	CT-Thr>hand>-Forw-ps/2ar-h	CT-‘>’H>-Side-mn/2ln-c-y7
Value	**1**	**2,05**
No.	10	6
Code	CT-‘>StSt>-Forw-ps/2ar-h	CT-Roll>P>-Back-co/2ln-s1-y8/y12
Value	**2,1**	**1,55**
No.	12	13
Code	CT-‘~St>-FORW-ln-T2	CT-‘>StSh>-Forw-ps/2ja-T0,5-y16
Value	**2,15**	**1,9**
No.	14	15
Code	CT-‘~St>-Forw-pk/2kt	CT-‘~St>-Rev-ps/2ln-s0,5-y11
Value	**2**	**2,15**

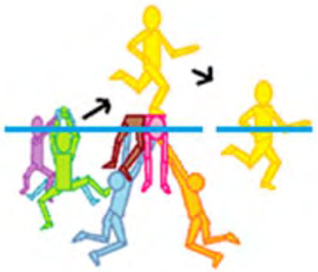
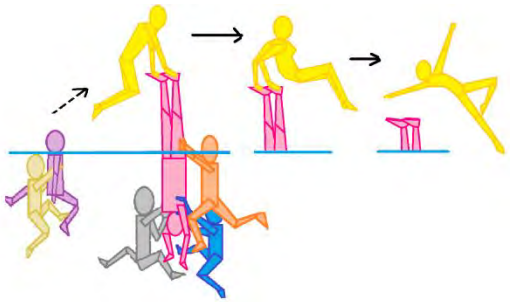
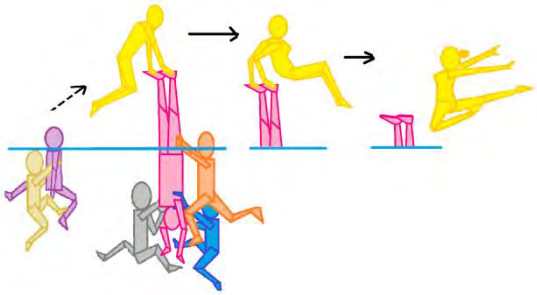
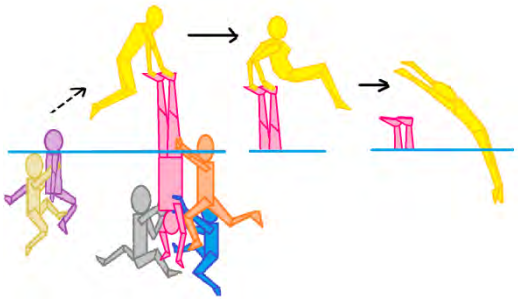
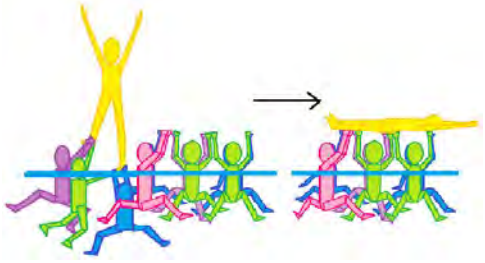
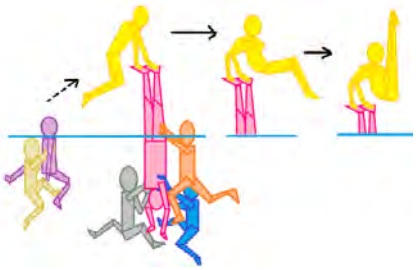
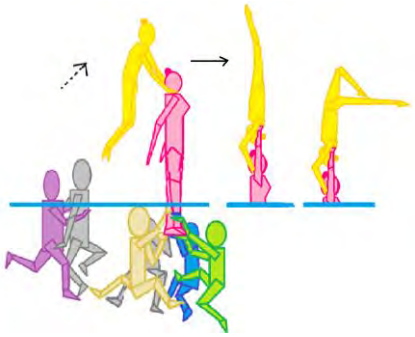
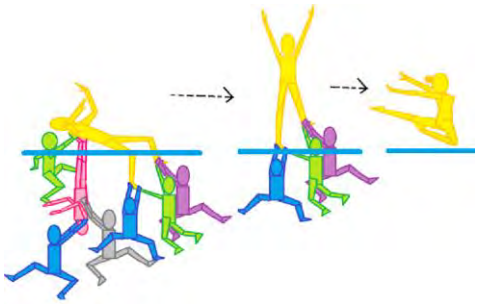
No.	16	17
Code	CT-‘~St>-Forw-ps/2ar-h	CT-‘~St>-FORW-In/2tk-s1
Value	**1,95**	**2,3**
No.	18	19
Code	CT-‘~St>-Forw-In-y11	CT-‘~St>-Forw-pk/2pa
Value	**1,9**	**2,05**
No.	20	21
Code	CT-‘~St>-Forw-bb-r0,5	CT-‘~St>-FORW-bb-r0,5+t1,5
Value	**2,2**	**2,6**
No.	22	23
Code	CT-‘~St>-Back-ja-s1-y12	CT-‘>StH>-Forw-pk/2kt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

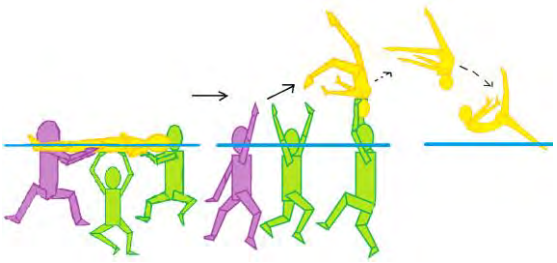
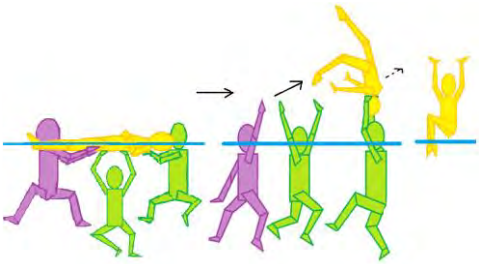
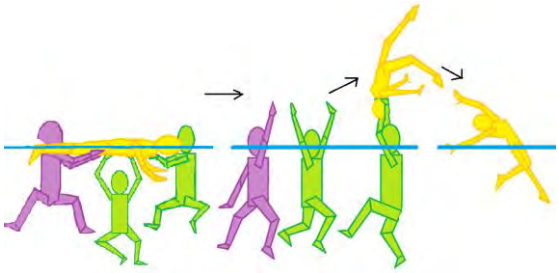
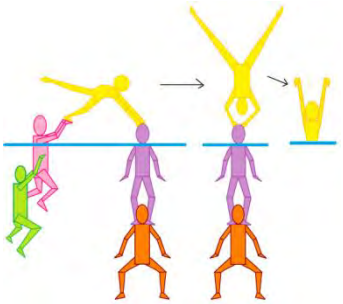
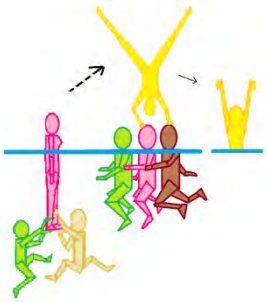
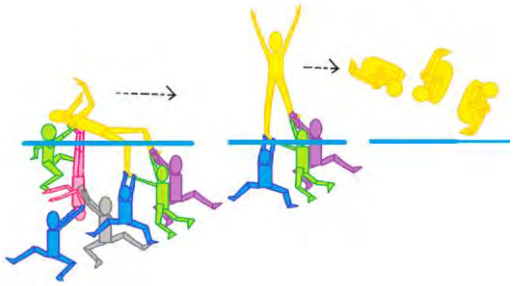
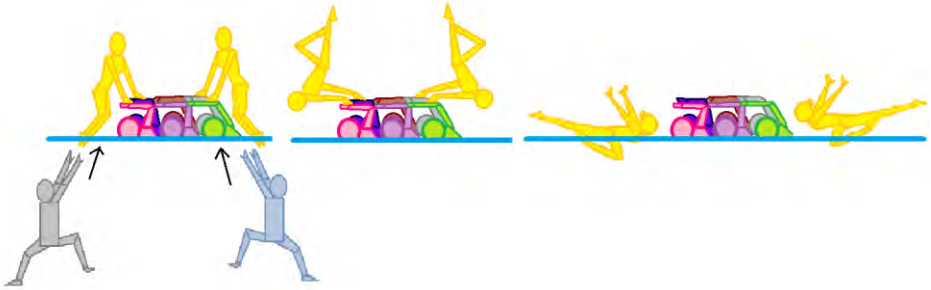
No.	 48	 34
Code	CT-St>St>-Back-ja-s1-y12	CT->HandSurf>-Forw-sp-h
Value	**2,25**	**0,95**
No.	 24	 25
Code	CT-‘>StH>-Forw-psl-h	CT-St>’H>-Side-mn/2ln-c
Value	**2**	**2,2**
No.	 27	 28
Code	CT-Thr↷L-Forw-tu+ln-d-y5	CT-‘↷L-Forw-br+ln-d-y5
Value	**2,075**	**2,375**
No.	 26	 29
Code	CT-L’-Forw-ln-d	CC-L’-Forw-ln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

No.	 30	 31
Code	CC-St>Stp-Forw-co-y1	CC-‘~St-Forw-so-r1
Value	**2,4**	**2,4**
No.	 32	 11
Code	CC-‘~St*-Forw-bi-r1	CC-‘~St*-Forw-co-r1
Value	**2,15**	**2,1**
	 **50**	 **49**
Code	CC-‘~St*-Forw-bi-r0,5	CT-‘~St>-Back-ar-h-y12
Value	**2,05**	**2**
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-ln
Value	**2,05**	**1,8**

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

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

No.	38 	56 
Code	CT-Thr>Pb²>-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 acrobtic movement's components - abbreviaton and symbols are used. Before and after acrobatic movemet'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, than goes "+" and than code (for example: f1) rhat belogs 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
Pb_3	Platform from 3 swimmer's backs

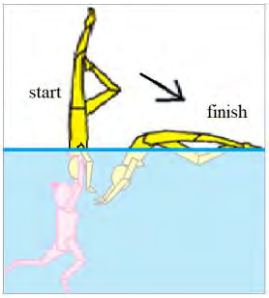
For Pair Acrobatics:

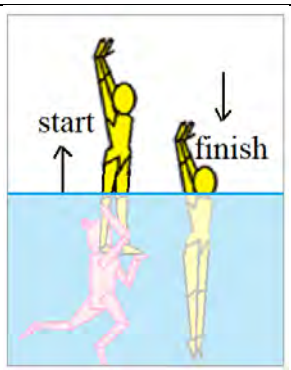
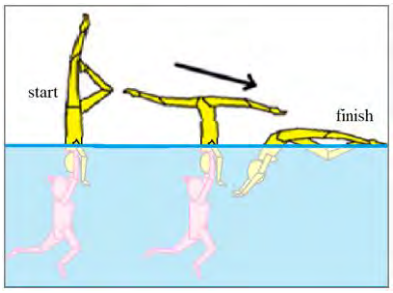
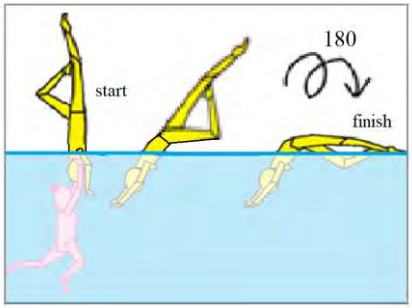
L	lift
J	jump
W	throw
f	flexibility
>	travelling
»	crashing
!	head-down
r0,5	rotation 180
r1	rotation 360
s0,5	half somersault
s1	full somersault
SL	Sustained Lift
d	dive
F	Forwards
B	Backwards
S	Sideways

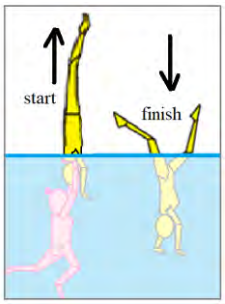
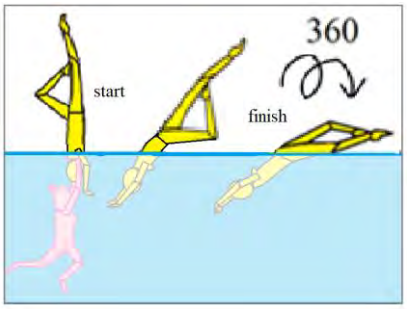
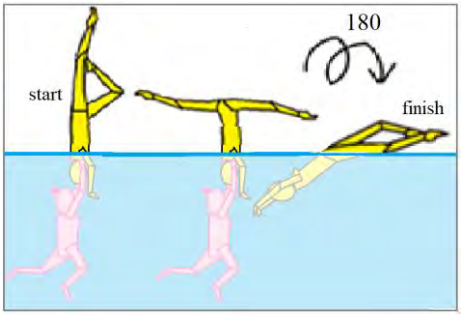
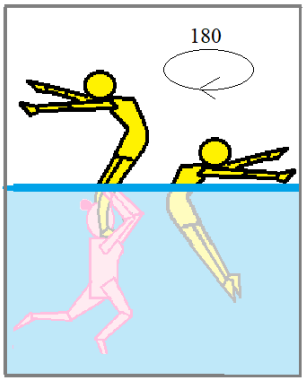
13. PAIR ACROBATICS (For Duet/Mixed Duet only)

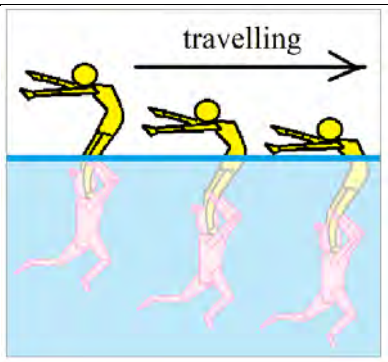
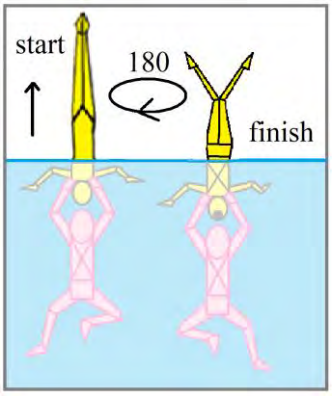
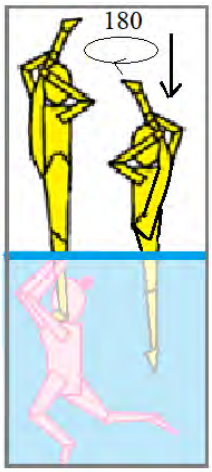
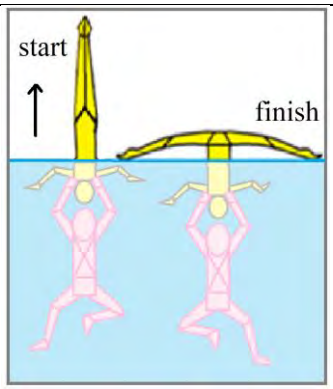
General Principles:

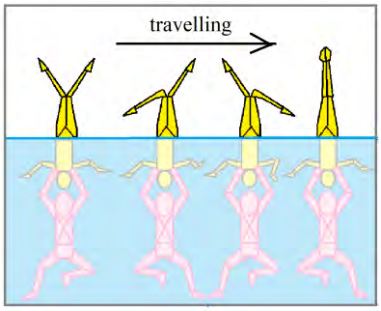
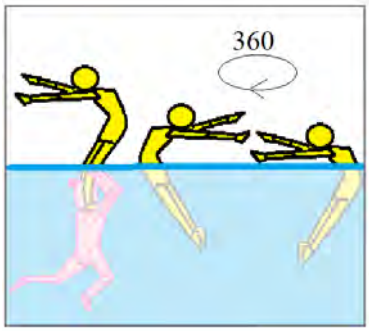
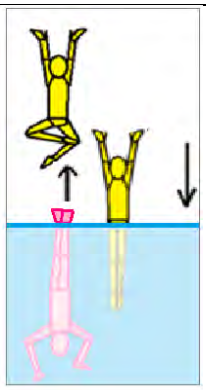
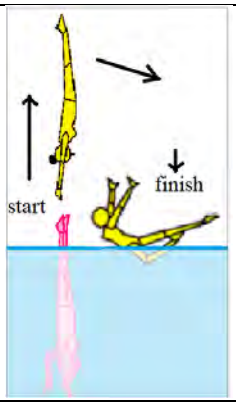
1. A pair acrobatic movement is only considered as a lift or a throw if the “bottom” (base) swimmer is underwater and lifts/throws the featured-swimmer up in the air (away from surface). The base swimmer can lift/throw featured-swimmer by holding/pushing their legs or shoulders.
2. Rotation around self (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.**

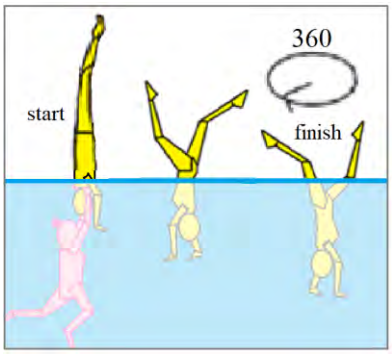
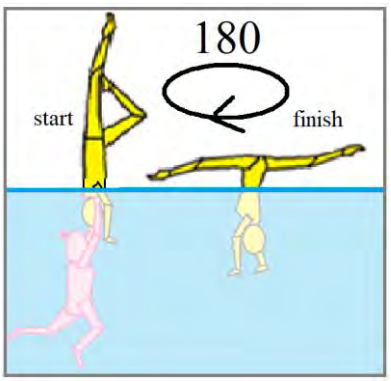
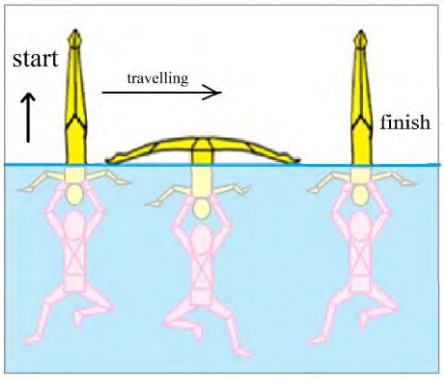
Level	Name	Diagram	Description	Value
Level 1	Lift head-up with crashing **L»**		One swimmer remains under the water and lifts another swimmer who performs actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer “crashes” (falling) on the surface. Crashing - 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**

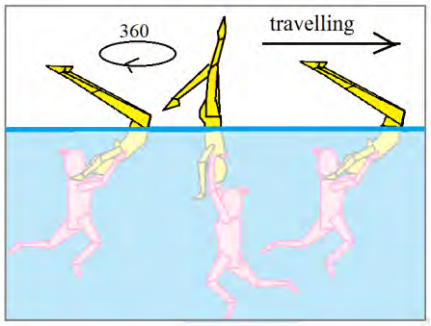
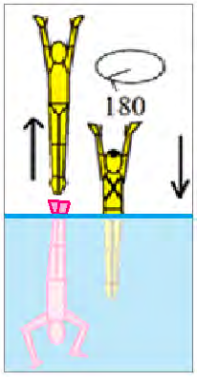
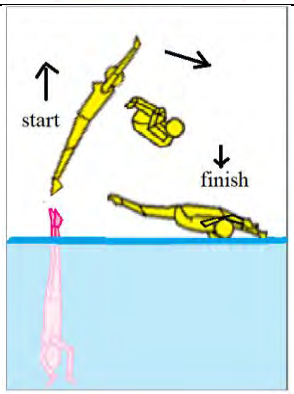
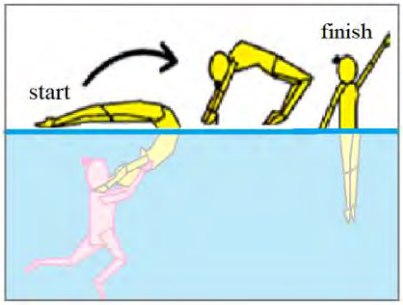
Level 2	Lift head-up **L**		One swimmer remains under the water and lifts another swimmer who performs actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer releases support the upper swimmer submerges under the surface of the water.	**0,40**
Level 2	Lift head-up with flexibility and crashing **Lf»**		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.	**0,40**
Level 2	Lift legs-up with flexibility and crashing **L!f»**		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.	**0,40**
Level 2	Lift legs-up with crashing and rotation 180º **L!r0,5»**		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 180º around self. *Note: the rotation may also occur during the “maximum height” phase or while ascending.*	**0,60**

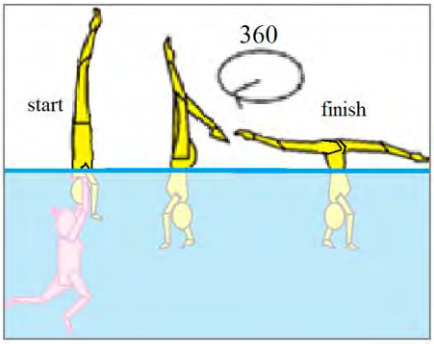
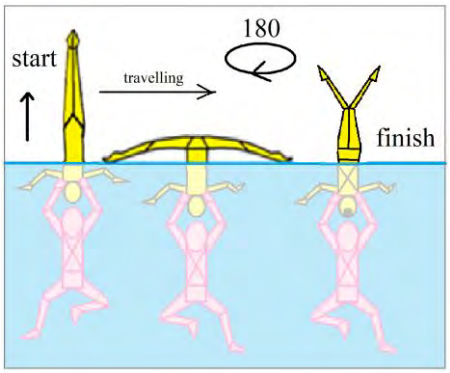
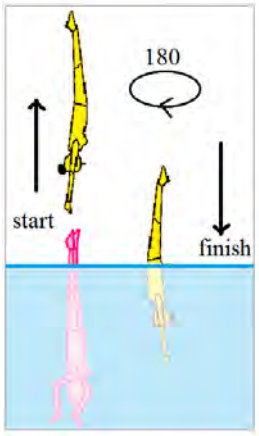
Level 2	Lift legs-up **L!**		One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down) who performs some actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.	**0,60**
Level 3	Lift legs-up with crashing and rotation 360º **L!r1»**		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 360º around self. *Note: the rotation may also occur during the "maximum height" phase or while ascending.*	**0,60**
Level 3	Lift legs-up with crashing, flexibility and rotation 180º (turn) **L!fr0,5»**		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 180º around self. *Note: the rotation may also occur during the "maximum height" phase or while ascending.*	**0,60**
Level 3	Lift head-up with 180º rotation **Lr0,5**		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 180º. *Note: the rotation may occur during the "maximum height" phase or while ascending.*	**0,60**

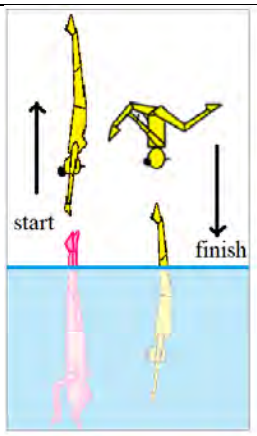
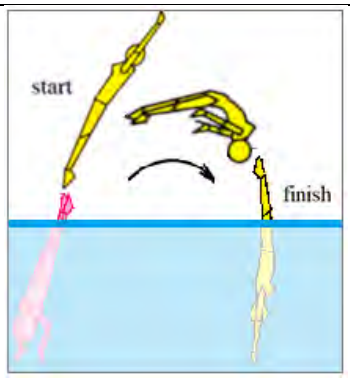
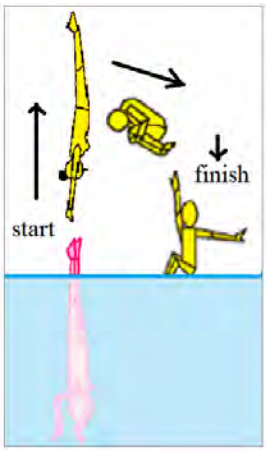
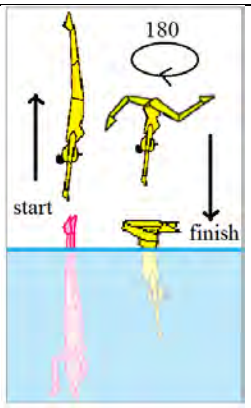
Level 3	Sustained lift head-up with travelling **SL>**		One swimmer remains under the water and lifts another swimmer holding for 3 seconds or more while travelling. The upper swimmer performs some actions above the water at maximum height and when the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.	**0,80**
Level 4	Lift legs-up with 180º rotation **L!r0,5**		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 180º. *Note: the rotation may also occur during the "maximum height" phase or while ascending.*	**0,80**
Level 4	Lift head-up with flexibility and rotation 180º **Lfr0,5**		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 180º. *Note: the rotation may also occur during the "maximum height" phase or while ascending.*	**0,80**
Level 4	Lift legs-up with flexibility **L!f**		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.	**0,80**

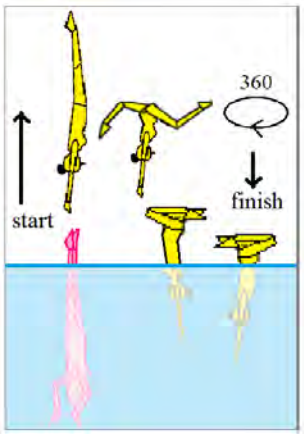
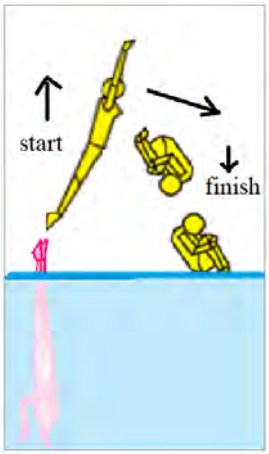
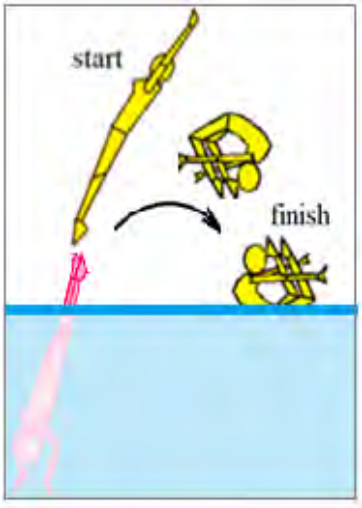
Level 4	Sustained lift legs-up with travelling **SL!>**		One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down) and sustains the lift for 3 seconds or more while travelling. The upper swimmer performs some actions above the water at maximum height and when the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water.	**0,80**
Level 4	Lift head-up with rotation 360º **Lr1**		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 360º. *Note: the rotation may also occur during the "maximum height" phase or while ascending.*	**0,80**
Level 4	Jump head-up **J**		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.	**0,80**
Level 4	Throw legs-up with crashing **W!»**		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.	**0,80**

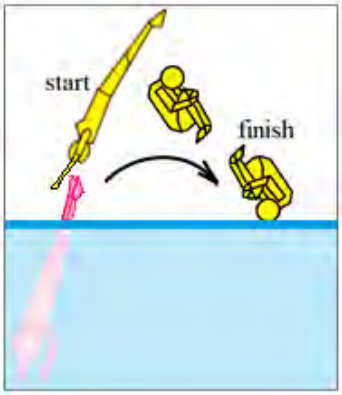
Level 5	Lift legs-up with rotation 360º **L!r1**		One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down), who performs some actions above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer simultaneously submerges under the water while rotating 360º. *Note: the rotation may also occur during the "maximum height" phase or while ascending.*	**1,0**
Level 5	Lift legs-up with flexibility and rotation 180º **L!fr0,5**		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 180º. *Note: the rotation may also occur during the "maximum height" phase or while ascending.*	**1,0**
Level 5	Sustained lift legs-up with flexibility and travelling **SL!f>**		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 and when bottom swimmer pushes and releases, the upper swimmer submerges under the water.	**1,0**

Level 5	Sustained lift legs-up with travelling and rotation of 180º-360º **SL!r0,5>** **or** **SL!r1>**		One swimmer remains under the water and lifts another swimmer (position is head-down), holding for 3 seconds or more while traveling. The upper swimmer performs some actions while rotating 180º-360º above the water at maximum height. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges. *Note: the rotation may also occur while ascending.*	**1,0**
Level 5	Jump head-up with 180º rotation **Jr0,5**		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 180º rotation, before entering the water. *Note: rotation may also occur while the upper-swimmer submerges.*	**1,0**
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**
Level 5	Legs-up throw-dive **T!d**		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**

Level 6	Lift legs-up with flexibility and rotation 360º **L!fr1**		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 180º-360º rotation. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water. *Note: rotation may occur while the upper-swimmer submerges or while ascending.*	**1,20**
Level 6	Sustained lift legs-up with flexibility, travelling and rotation 180º-360º **SL!fr0,5>** **or** **SL!fr1>**		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 180º-360º rotation. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water. *Note: rotation may occur while the upper-swimmer submerges or while ascending.*	**1,20**
Level 6	Throw legs-up with 180º rotation **W!r0,5**		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 180º. *Note: rotation may also occur during "pushing"/ascending phase.*	**1,20**

Level 6	Throw legs-up with flexibility **W!f**		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.	**1,20**
Level 6	Jump-Dive **Jd**		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.	**1,20**
Level 7	Throw legs-up with 180º somersault **W!s0,5**		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 (180º rotation) in the air before entering the water. *Note: the body of the upper (visible) swimmer should be fully out of the water (above the surface) before entering the water.*	**1,40**
Level 7	Thow legs-up with flexibility and rotation 180º **W!fr0,5**		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 180º.	**1,40**

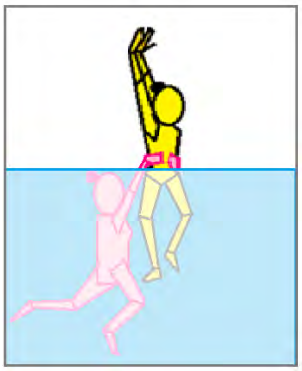
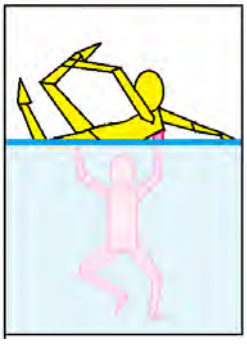
Level 8	Throw-legs up with flexibility and rotation 360º **W!fr1**		From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. The upper (visible) swimmer starts their action feet-first and demonstrating flexibility position/s during maximum height. The upper (visible) swimmer then submerges while simultaneously rotating 360º degrees.	**1,60**
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**
Level 8	Jump head-up with 1 somersault backwards and flexibility **Jfs1B**		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.	**2,0**

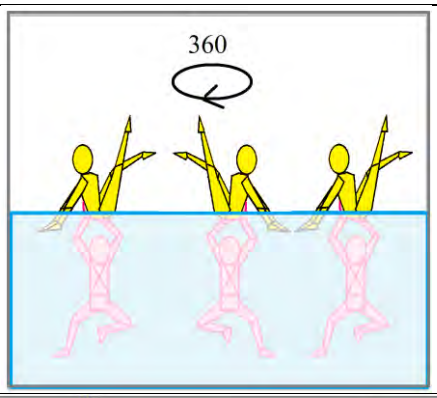
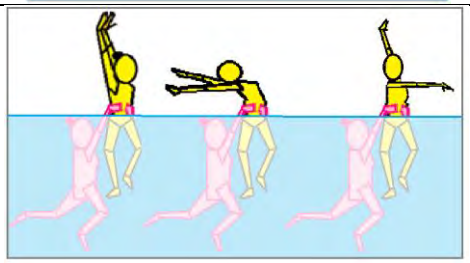
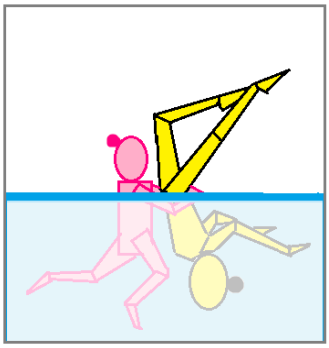
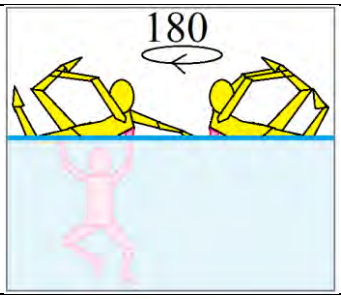
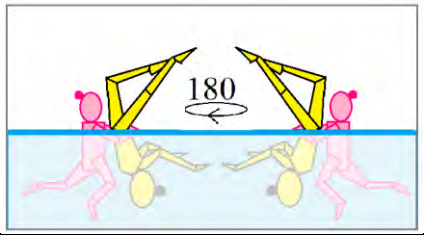
Level 9	Throw legs-up with 1 somersault forwards **W!s1F**		From under the water one swimmer pushes and throws (disconnects with) an upper (visible) swimmer who becomes airborne. This upper (visible) swimmer starts their action feet-first and by lifting their body performs 1 somersault forwards in the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

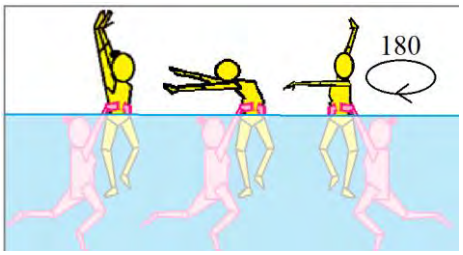
14. PAIR ASSISTED ACTIONS

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.)

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

Level 4	Sustained assisted action head-up with travelling and rotation 180º-360º		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 180º. When the bottom swimmer pushes and releases support the upper swimmer submerges under the water. *Note: the rotation must happen during "maximum height" phase.*

HOW TO CODE GROUP A (AIRBORNE)

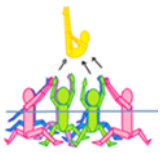
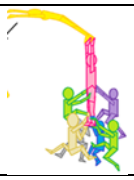
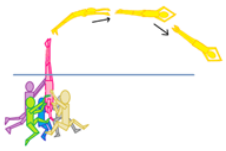
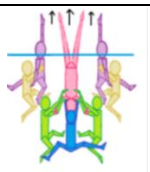
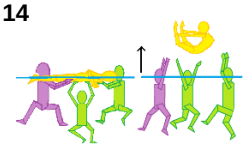
ACRO A CODE ORDER :

Group/Subgroup – Construction – Direction - Position 1/Position 2 - Rotation - Bonus

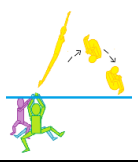
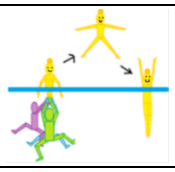
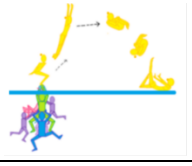
1. In a code, first add the letter indicating the **group/subgroup**:

AJ	Group A (airborne) – Subgroup Jump
AW	Group A (airborne) – Subgroup Throw

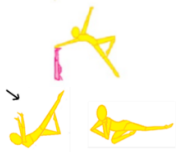
2. The second part of the code is for **Construction**:

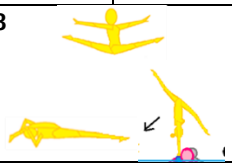
1 	2 	3 	4 	5 
Throw from surface	Simple throw	Simple throw (6-9 base swimmers)	Jump from shoulders (stack type)	Jump from shoulders (small type)
Surf	**Thr**	**Thr**	**Shou**	**Sho**
0.5	**0.9**	**0.9**	**1.25**	**1.0**
6 	7 	8 	9 	10 
Jump from hands	Jump from feet (stack type/6-9 base)	Jump from square (“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 180º 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 / lnꝉ** / **2ln / 2lnꝉ**	**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	180º	**T0,5**	**0.1**
		360º	**T1**	**0.15**
		540º	**T1,5**	**0.2**
		720º	**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)	180º	**t0,5**	**0.1**
		360º	**t1**	**0.2**
		540º	**t1,5**	**0.3**
		720º	**t2**	**0.4**
3	Sagittal plane (Example: forward somersault)	180º	**s0,5**	**0.05**
		180º (for "small" jumps)	**S0,5**	**0.2**
		360º	**s1**	**0.3**
		540º	**s1,5**	**0.5**
		720º	**s2**	**0.6**
		900º	**s2,5**	**0.8**

		1080º	**s3**	**1.4**
		Handspring	**h**	**0.1**
4	Frontal plane (Example: Side somersault)	360º	**f1**	**0.4**
		540º	**f1,5**	**0.6**
		720º	**f2**	**0.7**
		Cartwheel or handspring	**c or h**	**0.1**
5	Dive (depends from parabola)	Not 180º somersault!	**d**	**0.025**
		Dive + 180º twist	**dt0,5**	**0.125**
		Dive + 360º twist	**dt1,0**	**0.175**
		Dive + 540º 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)

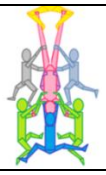
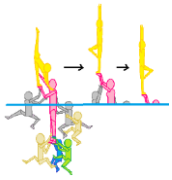
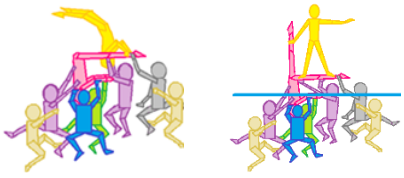
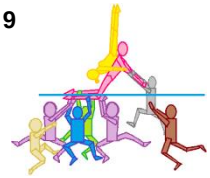
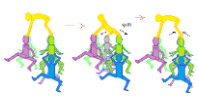
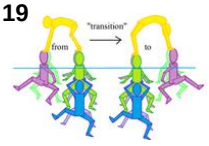
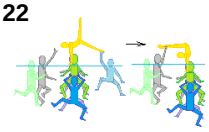
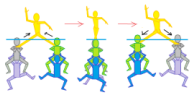
ACRO B CODE ORDER :

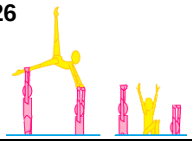
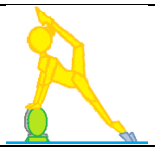
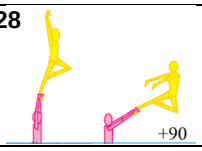
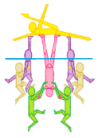
Group/Subgroup - Construction - Type of Connection - Pos 1 / Pos 2 - Rotation of Base - Bonus

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**:

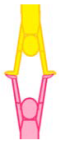
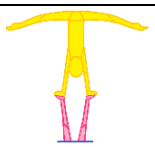
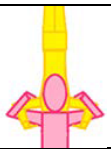
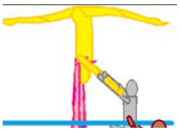
1 	2 	3 	4 	5 	6 
Stack (classic)	Stack “small”	Stack head-down	Stack head-down “small”	Stack head-down + 1 or 2 «spotters»	Stack head-down in a tuck position
St	**st**	**StH**	**stH**	**StH’ or StH’’**	**StHt**
1.05	**0.7**	**1.35**	**0.9**	**1.15**	**1.15**
7 	8 		9 	10 	11 
Stack +help (spotter)	Stack 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**	**ꓶ**	**StH’’’ or St’’’’**	**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**

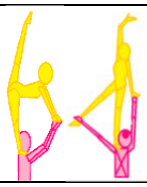
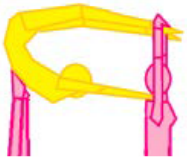
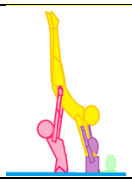
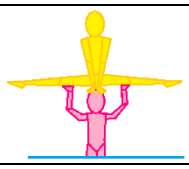
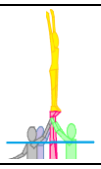
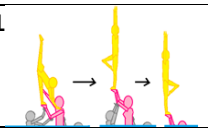
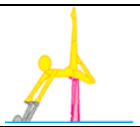
24	25	26	27	28	29
					
Lift from surface	Lift + crash	2 supports Stack + crash in the end	Lift on 2 heads+spotter	Stack + crash	“Trinity”
LSurf	**L»**	**2Sup»**	**Lh²***	**St»**	**Trin**
0.4	**0.3**	**1.1**	**0.7**	**0.95**	**1.25**

30

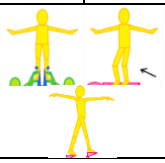
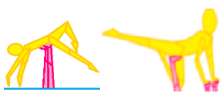
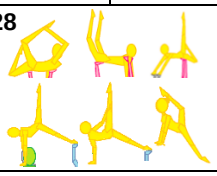
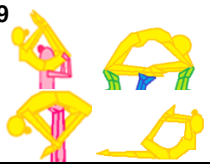
Stack head-down split +spotters
St’’Hs
1.2

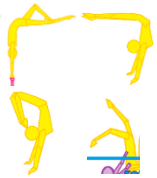
3. There is no Direction in Group B.
4. The next part of a Group B code is - **Area of Support/Type of Connection**:

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) 0r 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 stomack, 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 2nd 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**:

1 		2 		3 		4 		5 	
Lady		Heron		Crane		Kitri		Vertical Split	
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*
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**
6 		7 		8 		9 		10 	
Swan		Glass		Ballerina		Eagle		Sail	
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*
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**
11 		12 		13 		14 		15 	
Needle		Eye		Line		Dove		Sit	
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*
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**
16 		17 		18 		19 		20 	
Monkey		Shrimp		Split		Peacock		Crocodile	
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*
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**
21 		22 		23 		24 		25 	
Scissors		Pirate		Cobra		Mermaid		Sunbathe	
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*
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**
26 		27 		28 		29 		30 	
Birch		Flamingo		Scorpio		Turtle		Seastar	
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*
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	
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*
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	
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*
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			
If pos1	*If pos 2*	*If pos1*	*If pos 2*	*If pos1*	*If pos 2*	*If pos1*	*If pos 2*		
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	**90º**	**180º**	**360º**	**540º**	**720º**
1	Value for Stack (only support swimmer with featured-swimmer on top rotates around self)	-	**r0,5**	**r1**	**r1,5**	**r2**
			0.2	**0.3**	**0.4**	**0.5**
2	Value for Stack (featured swimmer stands on 1 leg and other one is 135 or 180 degrees)	-	**R0,5**	**R1**	**R1,5**	-
			0.25	**0.35**	**0.45**	
3	Value for Stack (featured swimmer stands by both feet on supports shoulders) in code add *	-	**r0,5***	**r1***	**r1.5***	**r2***
			0.05	**0.1**	**0.15**	**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!**	**r1!**	**r1,5!**	-
			0.3	**0.5**	**0.7**	
5	Value for Lift (big water resistance for base athletes while all construction rotates including base swimmers)	**r/L**	**r0,5L**	**r1L**	-	-
		0.3	**0.4**	**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 180º or 360º 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)

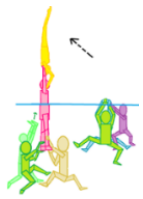
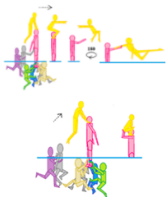
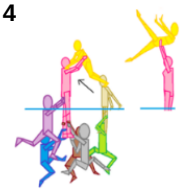
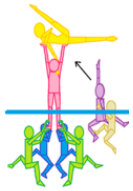
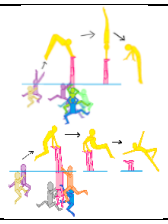
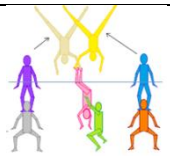
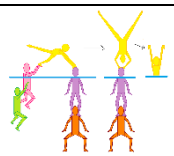
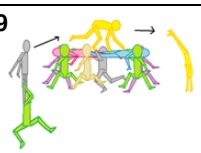
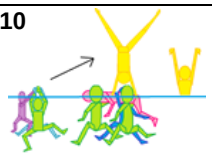
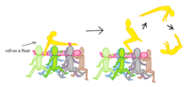
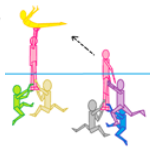
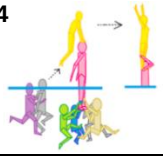
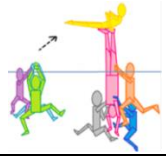
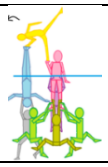
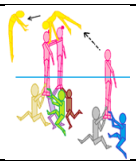
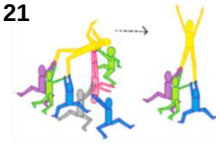
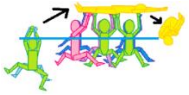
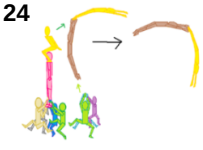
ACRO C CODE ORDER :

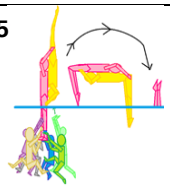
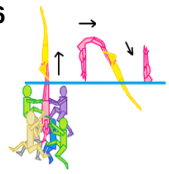
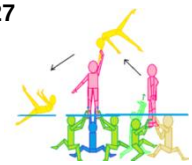
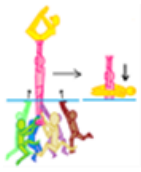
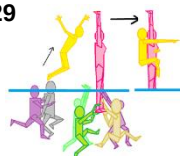
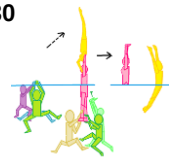
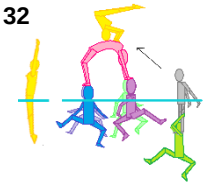
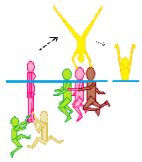
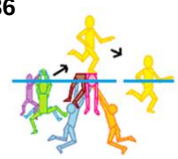
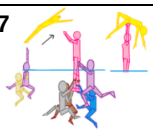
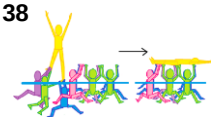
Group/Subgroup – Construction – Direction - Position 1/Position 2 – Rotn of Base - Rotation - Bonus

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») or 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>Pb$_3$>**	**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**

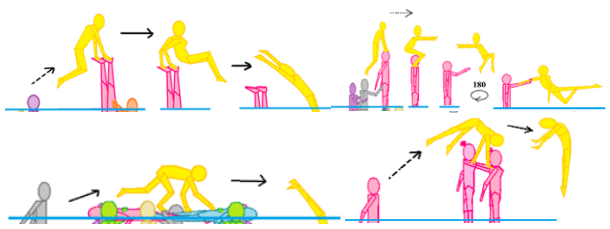
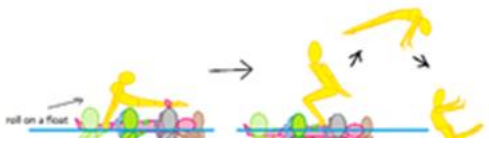
25	26	27	28	29	30
					
Other: Snake-stack type	Other: Snake-stack head-down	Through: Jump from stack with connection with 2 stack and broke it later	Other: Stack + 2 spotters	Onto: "Monkey" jump from spotter pair on "balance" stack and remain on shoulders	Through: Stack from simple throw Transit,not jump!
Sn	**SnH**	**St>St>**	**St''**	**'>Stm**	**Thr~St>**
0.95	**1.35**	**1.6**	**1.45**	**1.55**	**1.5**
31	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**
					
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**
37	**38**				
					
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	**ps**	**0.05**	Passing Line	**psl**	**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	**180º**	**360º**	**540º**
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	180º	**T0.5**	**0.1**
		360º	**T1**	**0.15**
		540º	**T1.5**	**0.2**
		720º	**T2**	**0.25**
2	Horizontal plane (twist) When twist executed in the same time with somersault	180º	**t0.5**	**0.1**
		360º	**t1**	**0.2**
		540º	**t1.5**	**0.3**
		720º	**t2**	**0.4**
3	Sagittal plane (Example: forward somersault)	180º	**s0.5**	**0.05**
		360º	**s1**	**0.3**
		540º	**s1.5**	**0.5**
		720º	**s2**	**0.6**
4	Frontal plane (Example: Side somersault)	360º	**f1**	**0.4**
		540º	**f1.5**	**0.6**
		720º	**f2**	**0.7**
5	Dive (depends from parabola)	Not 180º 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)

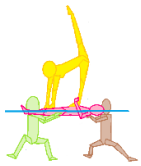
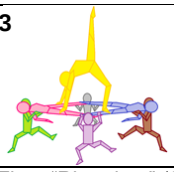
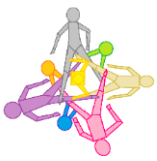
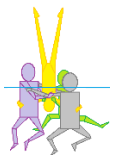
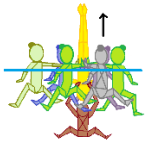
ACRO P CODE ORDER :

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:

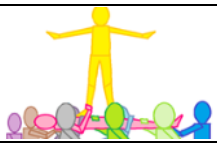
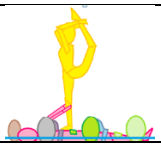
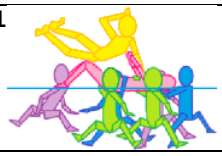
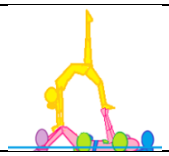
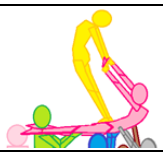
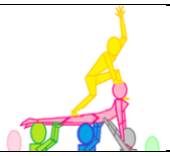
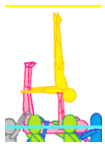
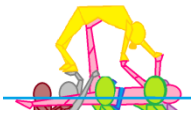
PP	Group P, subgroup Standard
PF	Group P, subgroup Float

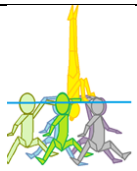
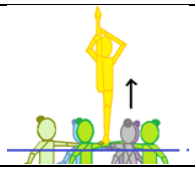
2. The second part of the code is for **Construction**:

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)	**P4l**
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	**F2A**	**3pA or 3pA/**	**FA**	**HA**
0.05	**0.1**	**0.1**	**0.3**	**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	**H+L**	**AA**	**FP+FK**	**SP+K**
0.2	**0.1**	**0.05**	**0.2**	**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/	**Br1K**	**3pK/**	**F2Ↄb**	**F2Ↄ+H**
0.2	**0.3**	**0.2**	**0.2**	**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	**SiF+FB**	**FA+PF**	**SiF+FP**	**SiF/**
0.3	**0.1**	**0.3**	**0.2**	**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	**SP+L**		**SP+KF**	**F2A+PF**
0.2	**0.4**		**0.3**	**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/	**SiFb/**	**PF+FP**	**SF/**	**SiF/**
0.3	**0.4**	**0.4**	**0.3**	**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	**90º**	**180º**	**360º**
1	Value for Platform (all construction rotates including base swimmers)	**R/**	**R0.5**	**R1**
		0.2	**0.3**	**0.4**
2	Value for Platform (if featured-swimmer sits or in a headstand position, not standing)	**R/***	**R0.5***	**R1***
		0.05	**0.1**	**0.2**
3	Value for Float made from hands	-	**R0,5h**	**R1h**
			0.15	**0.25**
4	Value for Float made from legs (Star, Compass etc.)	**R/l**	**R0,5l**	-
		0.3	**0.4**	

7. Plane and Degree of Rotation – N/A for Group P.

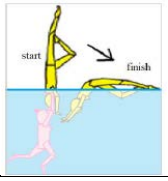
8. The last part of the code is the **Bonus**:

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 360º	**j24**	**0.1**
25	Change of featured-swimmer	**j25**	**0.1**

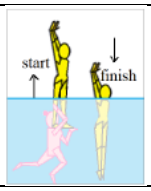
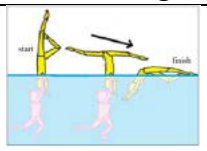
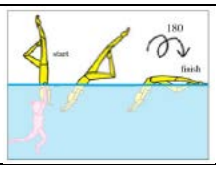
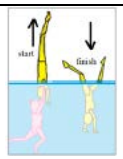
General Principles:

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.**

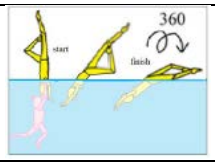
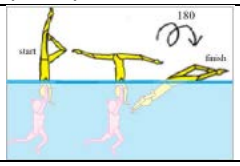
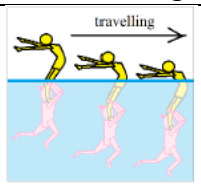
Pair Acro Level 1

Name	Lift head-up with crashing	Lift legs-up with crashing
Diagram		
Code	**L>>**	**L!>>**
Value	**0,10**	**0,20**

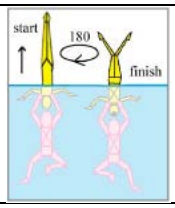
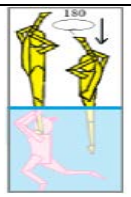
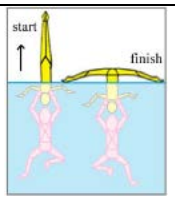
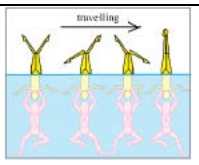
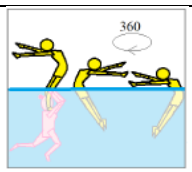
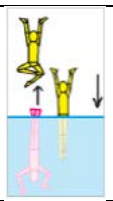
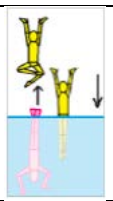
Pair Acro Level 2

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**	

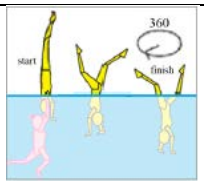
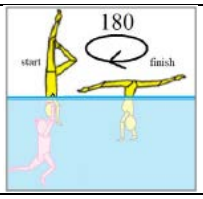
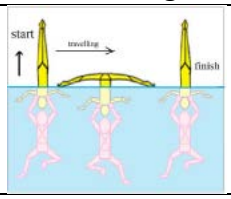
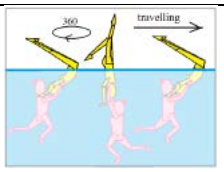
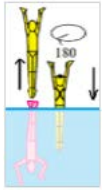
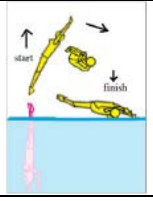
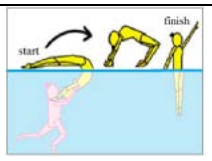
Pair Acro Level 3

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**

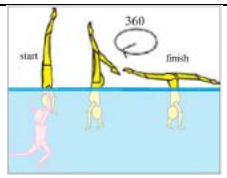
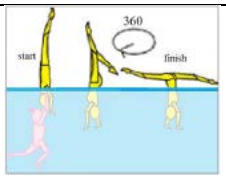
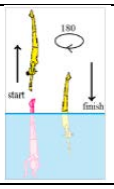
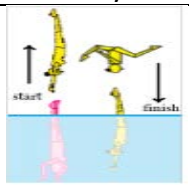
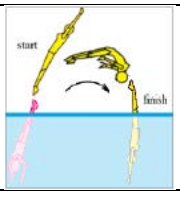
Pair Acro Level 4

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**	

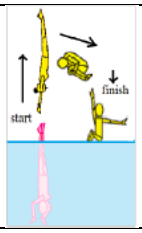
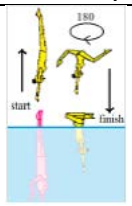
Pair Acro Level 5

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**	

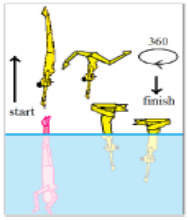
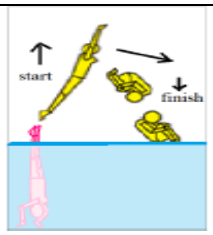
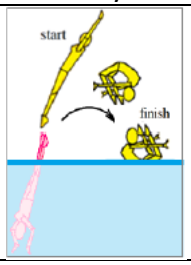
Pair Acro Level 6

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**	

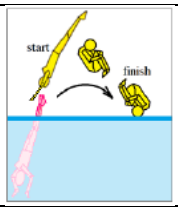
Pair Acro Level 7

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**