

Dagorde jaarvergadering Synchro 2012

Datum:	22/9/2012
Plaats:	Vilvoorde Eurovolleycenter Beneluxlaan 22, 1800 Vilvoorde 10u tot 12u
Aanwezig:	
Verontschuldigd:	
Uitgenodigd:	

1. Wedstrijden

2012

25/11/2012: recreatieve wedstrijd in Mechelen op 25/11 in de namiddag
Dit ter vervanging van de wedstrijd in Zomergem DDZZ op 2 december

Data wedstrijden 2013

13/01/2013: VK Juniors
27/01/2013: BK Juniors
17/02/2013: VK Miniemen
24/02/2013: BK Miniemen
01/04/2013: VK Kadetten – LZC kandidaat
21/04/2013: BK Kadetten
07/04/2013: VK Seniors/Masters – WIOS Kandidaat
01/05/2013: BK Seniors/Masters – SKF Kandidaat

NIEUW: +/- half mei: recreatieve wedstrijd alle leeftijdsgroepen DDZZ kandidaat

03/11/2013: CRIT Kadetten Figuren en Combo – WIOS kandidaat

11/11/2013: CRIT Miniemen + Junioren Figuren en Combo – SKF Kandidaat

NIEUW: 2^e helft november: recreatieve wedstrijd alle leeftijdsgroepen – kandidaat inrichters?

Volgens principe criteria: kosten delen door de deelnemende clubs/zwemsters.

Kalender: VZF benadrukt dat er een verplichting is om alle Vlaamse wedstrijden (recreatief en competitief) door te geven zodat ze op de kalender gezet kunnen worden. We trachten deze ook aan te vullen met Waalse open wedstrijden. Ook uitnodigingen voor buitenlandse wedstrijden mag je aan de VZF doorgeven, deze worden dan via nieuwsflash doorgestuurd.

Inschrijvingen Vlaamse kamp Miniemen en Kadetten 2012

Ten laatste woensdag 26 september – 15u (trekking op selectie dag 29 september)

2. Brevetten en diploma's

Vanaf 01/01/2013 zullen enkel zwemsters die de 3 **brevetten** behalen, een competitievergunning krijgen.

Beoordelingsformulier 3 komt eind september online

Systeem met **diploma's** blijft behouden voor zwemsters die wedstrijden doen.

Rondvraag: welke clubs deze diploma's effectief uitreiken

3. Beleidsplan

Zie overzicht onder - doelstellingen en voorlopig geformuleerde acties 2013-2016.

Concreet:

- Nieuw wedstrijdconcept – voorstel vanuit het sportbestuur zal worden gepresenteerd op de jaarvergadering – recreatieve wedstrijden
- Opleidingen en bijscholingen trainers: oproep kandidaten om mee in de werkgroep te zitten (3 kandidaten alvast)
- Selectiewerking: kadetten opstarten 2014 – geleidelijk verstrenging normen en meerjarenplan verder uit te werken (aantal trainingen e.d.).

Al aangevat

Vergoeding jury – zie onder

Vereenvoudiging doorstroming jury – al ok

Gemengde teams – zie onder

<i>S8 Tegen 2016 moet het aantal synchro beoefenaars gestegen zijn met 20% t.o.v. het ledenaantal in 2011</i>	-
<i>O8.1 In september 2015 moet een nieuw wedstrijdconcept worden opgestart met meer differentiatie qua niveau en eventuele integratie van de recreatieve wedstrijden in de kalender.</i>	
4 vlaamse Kampioenschappen in 2013 en 2014	2013 en 2014
3 vlaamse Criteria in 2013 en 2014	2013 en 2014
1 tot 3 "recreatieve wedstrijden" in 2013 en 2014	2013 en 2014
Verplichting invoeren 3 brevetten behalen voor competitievergunning	1 januari 2013
Opstart werkgroep rond competitieconcept + bespreken nationaal	1° 2013
Herziening van competitievergunningen / samen met andere sporttakken	Voorjaar 2013
Nieuw wedstrijdconcept van start	2015 en 2016
Gemengde teams (van verschillende clubs) - deelname buitenlandse wedstrijden mogelijk maken	Voorjaar 2013
<i>O8.2 Tegen 2016 moet het aantal juryleden synchro met 20% zijn gestegen t.o.v. 2011</i>	
Vereenvoudiging doorstroming naar hoger niveau	1ste kwart 2013
Bekijken vergoeding of andere tegemoetkoming juryleden	1ste kwart 2013
Jurycursus D organiseren	Sept jaarlijks
Jurycursus C organiseren	Dec 2014 - 2016
Jurycursus B organiseren	Maart 2013 - 2015
Jury examen A organiseren	
<i>O8.3 Tegen 2015 is een promotieplan voor het synchroonzwemmen uitgewerkt</i>	
Opstart werkgroep	2014
<i>O8.4 Tegen 2016 zijn 55% van de synchro trainers opgeleid en/of bijgeschoold</i>	
start uitwerking en communicatie permanente vorming synchro	2de kwart 2013
synchro in jeugdfonds opnemen - start uitwerking	2de kwart 2013
jaarlijks opleiding hulptrainer organiseren	Start 2014
jaarlijks minimum 1 initiatoropleiding per jaar door VTS georganiseerd	Start 2015
<i>S9 Tegen 2016 haalt het VZF kadettenteam een finaleplaats op de Comen Cup</i>	-
Opstellen van meerjarenplan op fysieke en motorische doelstellingen	Start najaar 2012
<i>O9.1 Jaarlijks haalt het VZF minimenteam een podiumplaats op de Flanders Synchro Cup te Kortrijk</i>	
selectiedag	Jaarlijks maart
1 stage - 4 dagen	Jaarlijks augustus
3 extra trainingen - 4 u	Jaarlijks november
deelname Flanders Synchro Open	Jaarlijks eind november
<i>O9.2 Vanaf 2014 wordt gestart met een VZF kadettenteam</i>	
selectiedag	Nog te bepalen
1 stage - 4 dagen	Nog te bepalen

3 extra trainingen - 4 u	Nog te bepalen
deelname Dusseldorf	Voorjaar 2014
deelname Comen Cup (mits voldoende niveau - ahv selectiecriteria)	Nog niet bepaald
<i>Vanaf 2014 wordt het juniorenteam niet meer ondersteund, wel nog in 2013 (uitloop vorig beleidsplan)</i>	
selectiedag	
1 stage - 4 dagen	kerstvakantie
3 extra trainingen - 4 u	voorjaar 2013
deelname internationale wedstrijd	voorjaar 2013

4. Voorstel richtlijnen gemengde teams

TOELATING DEELNAME VAN EEN SAMENGESTELD TEAM SYNCHROONZWEMMEN (STS)

Doel: clubs de kans te geven om met hun beste zwemsters samen een team te kunnen vormen en deel te nemen aan wedstrijden, en op die manier de betere zwemsters gemotiveerd te houden. Ref. wegvallen van junioreselectie.

- Een samengesteld team = een team, combo, trio of duet samengesteld uit zwem(st)ers uit verschillende clubs
- Een samengesteld team mag niet deelnemen aan Vlaamse of Belgische competitiewedstrijden. Deze kunnen evenwel deelnemen aan Waalse of buitenlandse wedstrijden indien het wedstrijdreglement van de organisator dit toelaat.
- Een STS mag zich niet inschrijven onder de naam van "Vlaamse Zwemfederatie"
- Een samengesteld team is toegelaten voor alle leeftijdscategorieën
- De zwem(st)ers moeten een geldige VZF of FFBN competitievergunning sporttak synchroon zwemmen hebben bij één van de clubs die de STS hebben aangevraagd.
- Een STS moet minimum 1 maand voor aanvang van de wedstrijd aangevraagd worden aan de VZF met vermelding van:
 - o De namen en voornamen van de zwemsters en competitievergunningsnummers
 - o Datum, locatie en benaming van de wedstrijd
- De aanvraag moet ondertekend worden door de secretaris en/of voorzitter van alle deelnemende clubs
- Een toelating STS moet voor iedere wedstrijd opnieuw worden aangevraagd

TIP/OPGELET:

- Bij ongeval of dergelijke, valt de betrokken zwemster onder de verantwoordelijkheid van de eigen club, m.a.w. de club waarbij de betrokken zwemster als CV aangesloten is, dient het ongevalsangifte in te dienen bij de VZF
- Indien je naar het buitenland gaat, kan door de club zelf een aparte reisbijstand worden afgesloten bij Arena, voor evt. repatriëring. Je moet dit zelf overwegen. Iedere club dient dit dan in orde te brengen voor zijn eigen leden. Gewone ongevallen zonder repatriëring zit in de gewone verzekeringspolis. Lees meer hierover op onze website <http://www.zwemfed.be/clubsite/verzekering/polissen>

Opmerking:

Voor de Masters zou de mogelijkheid moeten worden voorzien om met zwemsters van 2 verschillende clubs 1 team te maken die telkens voor 1 jaar samenwerken, eventueel ook voor wedstrijden binnen België. Nationaal is dit systeem goedgekeurd voor waterpolo. Dit om de drop out te vermijden van deze doelgroep. Voorstel wordt voorgelegd op de RvB 26 september. Meer info over eventuele goedkeuring volgt.

5. Jury

Cursussen

- Jury D: 16 ingeschreven
- Jury C: 10 voorinschrijvingen

Volgend jaar 2013: sept D en dec B

DVD figuren

Oproep juryleden om die mee te bekijken en scores te geven

Vergoeding jury

Hoofdscheidsrechter: 1 persoon – krijgt tussenkomst in km'vergoeding + gratis broodje/drank

Andere juryleden: moeten gratis broodjes of andere maaltijd aangeboden krijgen + drank

Concreet op Vlaamse Kampioenschappen:

- VZF betaalt de hoofdscheidsrechter haar km's
- VZF verhoogt de 100€ tussenkomst in onkosten tot 175€, deze 75€ dient als tussenkomst voor de broodjes en drank van de juryleden. Voor deze 175€ moeten onkosten tickets, facturen worden binnengebracht.

Concreet op Vlaamse Criteria, recreatieve wedstrijden e.d. waarop jury fungeren: bovenstaande wordt door de club betaald en doorgerekend aan de deelnemende clubs.

Scoreboeken:

Een fungerend jurylid moet op iedere wedstrijd een scoreboek bij hebben. Je kan een aantal scoreboeken aankopen binnen de club of je eigen scoreboek aanschaffen.

Prijs per scoreboek: 20 euro

Op jaarvergadering en eerste VK's zullen deze verkocht worden – Koen De Backer VSB. Nadien via website VZF.

6. Selecties

Selectie dag miniemen: zondag 10 maart 2013 Hofstade! Opgelet, is reeds paar weken na het BK – clubs communiceren dit best naar mogelijke kandidaat - selectieleden

Tijdelijke aanpassing reglement voor 2013: selectie op basis van 2 wedstrijden. Met verplichte aanwezigheid tijdens BK!

Kadetten 2014:

+/- Idem planning als junioren tot heden

Junioren 2013

Laatste jaar ondersteuning vanuit VZF – beslissing beleidsplan VZF – RvB – focus op miniemen - kadetten en niveau omhoog brengen (uitwerking meerjarenplan) – samengestelde teams in deze context faciliteren.

Oproep kandidaat trainsters werd verstuurd

7. Sabam

Gezien de onduidelijkheid hierover werd contact opgenomen met SABAM:

1. Voor de synchrotrainingen zou een jaarcontract afgesloten moeten worden link: http://www.sabam.be/sites/default/files/Nederlands/Utilisateur/Musique/Tarif/Quotidiennement/tarif_nl_dagelijks_118_dansscholen_goed.pdf – gezien met weinig zwemsters in het water – volstaat het laagste tarief = **219€ / jaar** - jullie vallen dan mee onder de categorie “dansscholen” – met voorggrondmuziek
2. Het contract dat door het zwembad wordt afgesloten – achtergrondmuziek (link: http://www.sabam.be/sites/default/files/Nederlands/Utilisateur/Musique/Tarif/Quotidiennement/tarif_nl_119_sportzalen.pdf) – volstaat in principe niet voor de trainingen omdat jullie “op de muziek trainen” = voorggrondmuziek.
3. Wedstrijden: moet bijkomend sabam betaald worden via dit formulier: <http://www.sabam.be/sites/default/files/Nederlands/Utilisateur/Musique/Tarif/De-temps-en->

[temps/tarief nl 115 sportieve en recreatieve manifestaties.pdf](#) : zie onder synchroonzwemmen vb Vlaamse wedstrijden : **80€/ wedstrijd**

4. Voor shows: dit kan je onderbrengen onder punt 3 = sportieve manifestatie of onder “shows” – als het als “kunst” wordt gezien en dan zijn volgende tarieven van toepassing http://www.sabam.be/sites/default/files/Nederlands/Utilisateur/Musique/Tarif/De-temps-en-temps/tarief_nl_af_en_toe_107_modeshows.pdf : Interpretatie (sport of kunst) doet de club zelf, dus je maakt best gewoon beide berekeningen. Bij shows wordt naar de oppervlakte gekeken.

8. **Voorstel reglement recreatieve synchrowedstrijden**

- Zie bijlage

9. **Varia**

- Controleer onderstaande adressenlijst sportsecretarissen en hoofdtrainers: beide belangrijk voor communicatie via nieuwsflash. Indien wijziging: gelieve door te geven
- GZVN: afdeling synchro is stopgezet

10. **Rondvraag**

AZSC	DE WINTER	EVA	evadewinter@yahoo.com	sportsecretaris synchro
AZSC	VAN HOYWEGHEN	JEANINE	synchrodolfins@hotmail.com	hoofdtrainer synchro
BZK	VERGAUWE	SIGRID	Sigrid.vergauwe@telenet.be	hoofdtrainer synchro
BZK	VERGAUWE	SIGRID	Sigrid.vergauwe@telenet.be	sportsecretaris synchro
DDZZ	DE BAETS	Hélène	helenedebaets@hotmail.com	hoofdtrainer synchro
DDZZ	VAN DE VELDE	LEEN	leen_vdv@telenet.be	sportsecretaris synchro
KVO	TEERLYNCK	ANNELIES	anneliesteerlynck@gmail.com	sportsecretaris synchro
KVO				hoofdtrainer synchro
LSVZ	BAES	ALEXANDRA	BAESALEXANDRA@HOTMAIL.COM	hoofdtrainer synchro
LSVZ	FORSYTH	BABETTE	radioluc@gmail.com	hoofdtrainer synchro
LSVZ	FORSYTH	BABETTE	radioluc@gmail.com	sportsecretaris synchro
LZC	NILIS	WOUTER	wouter@tjonck-nilis.be	hoofdtrainer synchro
LZC	NILIS	WOUTER	wouter@tjonck-nilis.be	sportsecretaris synchro
OK	DE GEEST	MARIE - MARTINE	mariemartine.degeest@telenet.be	hoofdtrainer synchro
OK	DE GEEST	GUY	guy.degeest@skynet.be	sportsecretaris synchro
RSCM	MICHIELS	LIESBETH	LIEMICH@TELENET.BE, liesbethmichiel s@telenet.be	sportsecretaris synchro
RSCM				hoofdtrainer synchro
SCB	VAESEN	RIA	ria.vaesen@telenet.be	sportsecretaris synchro
SCB	VAN DER GUCHT	EVI	evi.vandergucht@telenet.be	hoofdtrainer synchro
SKF	DESMET	Peter	peter.desmet.dokter@telenet.be	sportsecretaris synchro
SKF	VANDEGHINSTE	MAGDA	magda.vandeghinste@telenet.be	hoofdtrainer synchro
SKF	VANDENHENDE	Leen	leen.vandenhende@hotmail.com	hoofdtrainer synchro
WIOS	STUYCK	INGE	inge.stuyck@skynet.be; inge@wios.be	hoofdtrainer synchro
WIOS	VINDEVOGEL	ANNE MARIE	anne.vindevogel@telenet.be	sportsecretaris synchro
ZCM	GUBBELS	MARIJNE	gubbels.m@gmail.com	sportsecretaris synchro
ZCM	SWENTERS	GOELE	g.swenters@gmail.com	hoofdtrainer synchro
ZNA	LAMBRECHTS	Ilse	lambrechtsilse@hotmail.com	hoofdtrainer synchro
ZNA	LAMBRECHTS	Ilse	lambrechtsilse@hotmail.com	sportsecretaris synchro

Sportreglementen Recreatieve Meetings Synchroonzwemmen

Art. 1 Synchroonzwemreglementen Recreatief

- 1.1. De reglementen zijn van toepassing voor alle in Vlaanderen gezwommen meetings.
- 1.2.. Het is de clubs toegelaten wedstrijden op uitnodiging te organiseren mits een aanvraag aan de VZF en het VSBSZ
- 1.3. Synchro Recreatieve Meeting bestaat uit 1 deel :
 - Vrije routine (met verplichte elementen, zie art 11) : solo, duet, trio en team.
 - Free Routine Combination (FRC of combo).
- 1.4. Het VSBSZ bepaalt jaarlijks, ten laatste in september, de toe te passen formule en data voor het volgende jaar.

Art. 2 Indeling van de zwemmers/zwemsters (1) in categorieën.

(1) voor het synchroonzwemmen is er geen scheiding van geslachten. Met zwemmer wordt beide geslachten bedoeld.

Tijdens elke meeting wordt er in 4 leeftijdscategorieën gezwommen :

- 2.1. Miniemen: 8 tem 12 jaar.
- 2.2. Kadetten: 13-14-15 jaar
- 2.3. Junioren: 16-17-18 jaar
- 2.4. Senioren: 19 jaar en ouder
- 2.5. Voor de samenstelling van de duetten, trio's, teams en combo's zal de gemiddelde leeftijd berekend worden (cfr. Masters) om te bepalen in welke leeftijdscategorie er gezwommen wordt. Wat dus inhoudt dat er geen beperking is om uit te komen in een hogere of lagere leeftijdscategorie.

Art. 3 Organisatie.

- 3.1..De organisatie van de Synchro Recreatieve Meetings wordt door het VSBSZ toegekend aan een zich kandidaat stellende club, aangesloten bij de VZF. Bij gebrek aan kandidaten heeft het VSBSZ het recht een organiserende club aan te duiden, volgens een beurtsysteem.
- 3.2. Een datum of plaats kan slechts gewijzigd worden in geval van overmacht. Dit wordt door het VSBSZ onderzocht, die de nodige beslissingen zal nemen.
- 3.3..Het programma met melding van zwembad en adres , volgorde en uurregeling wordt door de organiserende club opgesteld in samenspraak met de wedstrijdsecretaris. Dit programma wordt samen met het juiste adres waar de wedstrijd plaats vindt, uiterlijk drie weken vóór de wedstrijd naar de secretaris van het VSBSZ doorgemailed, ter goedkeuring.
- 3.4 .Het VSBSZ stuurt de inschrijvingsformulieren en andere gegevens (uiterlijke datum van inschrijving, programma) naar de VZF. Van zodra beschikbaar zet de VZF deze info op haar website.
- 3.5. .De jury wordt door het VSBSZ aangeduid.

De officials worden tijdig door het VSBSZ verwittigd. Afzeggen gebeurt ten laatste 7 kalenderdagen voor de wedstrijd, behalve bij onvoorziene omstandigheden. Tijdens de wedstrijd dienen de juryleden de volgende kledij te dragen:

 - een lange witte broek of een witte short die onder de knie komt.
 - een lange witte rok of een witte rok die onder de knie komt.
 - een witte T-shirt die aan de hals gesloten is (geen topjes, blote buik shirts of T-shirts)

met een clublogo op).

- Sterk aanbevolen is een polo van de Vlaamse Zwemfederatie met het woord official erop.

3.6 .De wedstrijdsecretaris moet instaan voor de administratie en het secretariaat van de meeting. Het afdrucken van het programmaboekje en de uitslagen gebeurt door de organiserende club - wedstrijdsecretaris.

Een elektronische uitslag wordt ten laatste de dag na de wedstrijd naar de VZF en de secretaris van het VSBSZ gestuurd via e-mail. De VZF plaatst deze op haar website.

3.7. .Iedere deelnemende club voorziet bij inschrijving één of meerdere medewerkers.

3.8. Iedere deelnemende club voorziet bij inschrijving één of meerdere juryleden. Clubs die geen juryleden hebben kunnen een beroep doen op juryleden uit andere clubs.

Art. 4 Verzaking

4.1.Met uitzondering van overmacht, aanvaard door het VSBSZ, zal elke club die de organisatie van de wedstrijden toevertrouwd kreeg en ervan afziet, een boete verschuldigd zijn overeenkomstig de VZF – reglementen.

Art. 5 Inschrijvingen

5.1.Toegelaten deelnemers:

- Zwemmers die nog niet deelgenomen hebben aan synchro competitie m.a.w. die geen competitievergunning voor de sporttak Synchro hebben.

- CV zwemmen, waterpolo, duiken of open water zwemmen mag wel

- Ex-competitiezwemmers waarvan de CV geschrapt werd.

- Deelnemers moeten wel lid zijn van de VZF als niet-vergunninghouder

5.2.Inschrijvingen gebeuren volgens de voorgeschreven modaliteiten die op de VZF website worden gepubliceerd. Naam en adres van de clubafgevaardigde moet worden vermeld.

De sluitingsdatum voor de inschrijvingen wordt op de kalender vermeld. De club is verantwoordelijk voor het tijdig inzenden van de inschrijvingen . De inschrijvingen worden bevestigd door het terugzenden van een e-mail door de Vlaams Zwemfederatie.

Wijzigingen aan inschrijvingen gebeuren volgens dezelfde modaliteiten.

5.3.Het aantal inschrijvingen per club is beperkt: voor solo, duet & trio. Elke club mag voor elke leeftijdscategorie 2 soli, 2 duetten en 2 trio's inschrijven. De inschrijvingen voor teams en combo's zijn onbeperkt.voor elke leeftijdscategorie.

5.4.Samenstelling van duetten, trio's, teams en combo.

- Voor duet kunnen 2 of 3 namen opgegeven worden bij de inschrijvingen.

- Voor trio kunnen 3 of 4 namen opgegeven worden bij de inschrijvingen

- Voor team kunnen 4 tem 10 namen opgegeven worden bij de inschrijvingen

- Voor combo kunnen 4 tem 12 namen opgegeven worden bij de inschrijvingen

- Een zwemmer mag slechts voor één duet, trio, team of combo effectief ingezet worden tijdens de ganse meeting.

- De dag van de meeting moet op de verantwoordelijkenvergadering de juiste samenstelling van de routines meegedeeld worden.

5.5.Controle inschrijvingen:

Het VZF – secretariaat zendt bevestiging van de ontvangst terug naar de clubsecretariaten en geeft het inschrijvingsformulier door aan het VSBSZ. Het ligt in de bevoegdheid van de VZF, de inschrijvingen goed te keuren op basis van geldigheid (geen CV houder, wel op lijst van de niet-vergunninghouders)

Het VSBSZ controleert de inschrijvingsformulieren van de routines. Niet conforme inschrijvingen worden geweigerd.

Art. 6 Startvolgorde en forfeits

6.1. De trekking van de startvolgorde voor de routines gebeurt door het VSBSZ, op de eerstvolgende vergadering na de dag van de sluiting van de inschrijvingen en na controle door de VZF.

6.2. Forfaits:

6.2.1. Voor de meeting:

Forfaits worden tijdens de vergadering van de clubafgevaardigden de dag zelf meegedeeld aan de hoofdscheidsrechter en wedstrijdsecretaris.

6.2.2. Tijdens de meeting:

Forfaits tijdens de meeting worden enkel aanvaard op basis van medische redenen. Wie forfait geeft tijdens de meeting kan niet verder aan de meeting deelnemen.

Art. 7 Titel

Er zullen geen podiumplaatsen, noch titels vermeld worden. Een volledige uitslag zal wel verdeeld of gemaild worden.

Alle deelnemers krijgen een medaille of een diploma of dergelijke.

Art. 8 Jurering

8.1. Juryleden geven één punt voor technische waarde (omvat execution, synchronisation en difficulty) en één punt voor de artistieke impressie (omvat choreography, use of Music en manner of presentation) Beide puntenreeksen, min de hoogste en de laagste score tellen elk voor 50% van het eindtotaal.

8.2. Er zullen geen strafpunten gegeven worden voor teams met minder dan 8 zwemsters

8.3. Eén Strafpunt voor :

- Overschrijden maximum tijd boordwerk
- Boordwerk : niet iedereen in contact met de grond
- Overschrijden maximum tijd met meer dan 15 seconden
- Opzettelijk gebruik van de bodem van het zwembad
- Per ontbrekend verplicht element door alle deelnemers.

Art. 9 Kledij en accessoires

9.1.. Toegestaan :

- badpak uit één deel, met eventuele versiering
- badmuts of kroontje
- zwembril

9.2. Niet toegestaan :

- bikini, badpak met mouwen of pijpen.
- accessoires

Art. 10 Tijdslimieten voor alle leeftijdscategorieën

Er is geen minimum tijdslimiet. Maximum tijd + 15 seconden.

Boordwerk maximum 10 seconden.

- solo : 2 minuten
- duet & trio : 2 minuten 30 seconden

- team : 3 minuten
- combo : 3 minuten 30 seconden

Art. 11 Verplichte elementen solo, duet, trio en team voor alle leeftijdscategorieën

- 11.1. De verplichte elementen moeten in volgorde en door alle zwemmers gelijktijdig uitgevoerd worden.
- 11.2. Alle overige delen van de choreografie zijn vrij. Opduwen (jumps, stacks, plateau), mirror actions, 2 x 4, 3 + 5, zijn toegestaan.
- 11.3. In volgorde uit te voeren :
1. **Porpoise via Crane position.** Volgende posities moeten getoond worden : front layout, pike, crane position, vertical. Het einde is vrij.
 2. **Body boost** met start onder water, mag zonder OF met één arm OF met 2 armen uitgevoerd worden.
 3. **Balletbeen combinatie** met minimum 2 van de volgende elementen: balletbeen links, balletbeen rechts, flamingo links, flamingo rechts, dubbel balletbeen
 4. **Split position met walkout front OF back**
 5. **Eggbeat** met zijwaartse verplaatsing en armbeweging, mag met één OF twee armen uitgevoerd worden.
 6. **Kipnus.** Volgende posities moeten getoond worden : back layout, inverted tuck, vertical bent knee en zinken in vertical bent knee.

Voor duo, trio en team komt hier nog bij (vrij te plaatsen in de routine)

7. **Joined action.** Alle zwemmers zijn met elkaar verbonden op gelijk welke manier. De link moet wel zichtbaar zijn, dus hier geen opduwen (jumps, stacks, plateau).

Voor team komt hier nog bij (vrij te plaatsen in de routine):

8. **Cadance action.** Alle zwemmers doen één na één dezelfde beweging, mag met arm- OF beenbeweging zijn.
9. **Formaties** : een lijn EN een cirkel

Art. 12 Combo voor alle leeftijdscategorieën

- 12.1. De choreografie van de combo is volledig vrij, geen verplichte elementen.
- 12.2. Verplichte onderdelen :
- minimum 2 delen met 1 of 2 zwemmers
 - minimum 1 deel waaraan ALLE zwemmers deelnemen
- Een nieuw deel begint op dezelfde plaats in het zwembad waar het vorige deel stopt.