

訂正版

P170

アーティスティックスイミングの見方

★デュエット競技のテクニカルルーティーン(TR)★

伴奏音楽の長さは、2分20秒(±15秒)で、陸上動作は10秒以内と決められています。

この陸上動作と飛び込み以外は、すべて2人同時に同じ方向を向いて行わなければなりません。

◇演技の中に入れる規定要素(1から5は、リストされた順に実施する。)

1. 垂直姿勢から、片脚を下ろしながら1回ツイストを行い、ベントニー垂直姿勢になる。続けて同じ方向に、曲げた膝を伸ばしながら1回ツイストを行い、垂直姿勢になる。720°(2回転)のコンティニアススピルを行う。[DD2.2]
2. 上向き水平姿勢から、片脚をストレートに上げバレレグ姿勢になる。さらに水平の脚のすねを水面に沿って引き、水上フラミンゴ姿勢になる。曲げた膝を伸ばし水上バレレグダブル姿勢になる。両脚を垂直に保ったまま、足先が水面直下の水中バックパイク姿勢になるまで身体を沈める。360°回転しながら身体を水面に浮上させ、同時に片足先を水面に置いたまま片脚を下ろして水上フラミンゴ姿勢になる。水平の脚を水面に伸ばして、バレレグ姿勢になる。垂直の脚をストレートに下ろし、上向き水平姿勢になる。バレレグシークエンスの間、頭の方に移動してもよい。[DD2.9]
3. フィッシュテイル姿勢から、その姿勢を保ったまま、水平の脚を閉める方向に素早く2回転(720°)する。[DD1.8]
4. 垂直姿勢までサイクロンを行う。半回ツイストを行い、続けて同じ方向にさらに180°の回転をしながら両脚を均等に開き、スプリット姿勢になる。ウォークアウトフロントを行う。[DD3.0]
5. 両脚が水面に垂直な水中バックパイク姿勢から、フライングフィッシュを行う。[DD2.5]
6. リフト、ジャンプ、スローのうちいずれか1つをルーティン中のどこかに含まなければならない。
7. 陸上動作、入水、リフト、ジャンプまたはスローを除いたすべての要素(規定、自由とも)は、2人が同じ方向を向いて同時に行わなければならない。ミラーアクションは認められない。