

2013年度 国民体育大会 テクニカルルーティン規定要素  
(DD:難易率)

一般規定

特に指示がない限り、FINAルールに準ずる。

デュエット規定要素

規定要素1から8は、リストされた順に実施する。

1. 240cアルバトロストワールを行う。[DD 2.7]
2. トラベリングバレレッグコンビネーション → 上向き水平姿勢から、ストレートレッグを上げバレレッグ姿勢になり、水平の脚を持ち上げてバレレッグダブル姿勢になる。最初の脚を下ろしてバレレッグ姿勢になる。別の脚を下ろして上向き水平姿勢になる。両脚は要素を行う間、ストレートに保つ。[DD 2.1]
3. エアボーンスプリット姿勢までロケットスプリットを行う。[DD 2.1]
4. コネクティッドアクション → 連結した、接合した、または絡み合った動作。リフト、スロー、プラットフォームは含まない。
5. フィッシュテイル姿勢を保ったまま、素早い1回ツイストを最高位で2回行う。  
[DD 2.2]
6. ブースト → 素早い頭からの上昇。水上に身体を最大に出す。身体が最高位に達したとき、両腕を肩のラインまたは肩のラインより上方に上げる。水中に完全に沈み込み、完了する。[DD 1.7]
7. スプリット姿勢から、両脚を同時に持ち上げ垂直姿勢になり、ツイストスピンを行う。  
[DD 1.9]
8. スラストを行い、続けて素早い180° スピンを行う。[DD 1.8]
9. 陸上動作、入水、コネクティッドアクションを除いたすべての要素(規定、自由とも)は、2人が同時に同じ方向を向いて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。