

Introductory guide for the application of declared difficulty Version 4.0 – In force as from 14 June 2023

ディフィカルティ申告の適用に関する入門ガイド Version 4.0 2023年6月14日より施行

HYBRIDS ハイブリッド

<p>A hybrid is defined as having a combination of two or more movements performed with lower limbs with intentional apnea (head down under hips level). Horizontal movements along the surface with 1-2 lower limb actions that have consequential apnea (rolling over, kicking, etc.) are considered transitional movements.</p> <p>Video examples of Hybrid vs Transition: https://vimeo.com/763077398/0fb6c57995</p>	<p>ハイブリッドとは、意図的な無呼吸(腰の高さより下に頭がある)を伴う下肢の動作が2つ以上組み合わせられたものと定義される。水面に沿った水平方向の動きで、結果として無呼吸になる1-2つの下肢の動作(寝返り、キックなど)は、トランジション動作とみなされる。</p> <p>ハイブリッドとトランジションのビデオ例: https://vimeo.com/763077398/0fb6c57995</p>
<p>Hybrid difficulty COMPONENTS are considered under two areas:</p>	<p>ハイブリッドのディフィカルティ構成要素は、以下の2つの領域で考えられる。</p>
<p>1. MOVEMENTS that comprise transitions in a hybrid and are grouped in “families”:</p> <p>THRUSTS (T) ROTATIONS (R) FLEXIBILITY (F) AIRBORNE WEIGHT (AW) CONNECTIONS (C)</p>	<p>1. 動作:ハイブリッドのトランジションを構成する動作とその分類「ファミリー」</p> <p>スラスト(T) ローテーション(R) フレキシビリティ(F) エアボーンウエイト(AW) コネクション(C)</p>
<p>2. BONUSES that add difficulty factors specific to hybrids:</p> <p>TRAVELING (TR) PLACEMENT (PL) SYNCHRONISATION (SY) PATTERN CHANGES (PC)</p>	<p>2. ボーナス:ハイブリッド特有の追加のディフィカルティ要素</p> <p>トラベリング(TR) プレイスメント(PL) 同期(SY) パターンチェンジ(PC)</p>
<p>Hybrid Declared Difficulty (DD) Value = MOVEMENTS (Families) + BONUSES</p>	<p>ハイブリッド申告ディフィカルティ(DD)値 = 動作(ファミリー) + ボーナス</p>
<p>HYBRID BASE MARK</p> <p>Base Mark for all hybrids will be the same and has a value of 0.5.</p> <p>NOTE: The Hybrid Base Mark is NOT added to the value of the hybrid DD. It is the value the hybrid will go to if not successful in achieving the declared difficulty (the same process as Acrobatics).</p>	<p>ハイブリッドベースマーク</p> <p>すべてのハイブリッドのベースマークは同じで、0.5の値を有する。</p> <p>注:ハイブリッドベースマークはハイブリッド DD の値に加算されるのではなく、申告されたディフィカルティを達成できなかった場合に付く値(0.5)である(アクロバティックと同じ処理)。</p>

FAMILIES OF MOVEMENTS ファミリー動作

<p>1. THRUSTS (T)</p> <p>This family includes variations of thrusts (as defined in AS Rulebook BM). When “Thrust” is stated it means two legs, otherwise one leg is stated.</p> <ul style="list-style-type: none"> A Thrust with flexibility (T4, T6 and T8) must exhibit flexibility at maximum height like Airborne Split Position or Vertical to Knight. A thrust with Airborne Split Position or a split variant must show body alignment under hips, as described in BP. Body alignment means lower back arched, with hips, shoulders, and head on a vertical line. Split variants may not 	<p>1. スラスト(T)</p> <p>このファミリーは、スラストのバリエーション(ASルールブックBMに定義されている)を含む。「スラスト」と記載されている場合は、両脚を意味し、そうでない場合は片脚を意味する。</p> <ul style="list-style-type: none"> フレキシビリティを伴うスラスト(T4, T6, T8)は、エアボーンスプリット姿勢または垂直姿勢からナイト姿勢のように最大の高さでのフレキシビリティを示す必要がある。エアボーンスプリット姿勢またはスプリットバリエーションでのスラストは、基本姿勢に記載されているように、腰の下でボディアライメントを示さなければならない。ボディアライメント
--	---

<p>exhibit bent front legs, and only back legs that bend downward (not inward).</p> <ul style="list-style-type: none"> • A Thrust with flexibility (T4) or a twirl (T4, T5) may have any ending including a crash. • In the case that a thrust is performed that exhibits actions from different levels – declare the most difficult movement. For example, if a Thrust with Flexibility continued by catching (clearly stopping) in a Vertical Position above the knees is performed, declare a T9. • Regarding Thrust Level 9: Once the “clearly stopping - stable height demonstrated” in VP has occurred any difficulty movement can then be performed and be declared if applicable as per the rules. For example: T9 followed by R7, or T9 followed by AW6, etc. • Video examples of Thrusts Family: https://vimeo.com/642471073/716a29df4b 	<p>は、背中下部を反らせ、腰、肩、頭部が垂直線上にあること。スプリットバリエーションは、前脚を曲げず、後脚のみを下方に曲げる(内側に曲げてはならない)。</p> <ul style="list-style-type: none"> • フレキシビリティを伴うスラスト(T4)またはトワール(T4,T5)はクラッシュを含むような終わり方でもよい。 • 異なるレベルの動作を示すスラストが行われた場合、最も難しい動作を申告する。例えば、フレキシビリティを伴うスラストに続けて膝上の垂直姿勢でのキャッチ(明確に停止)が行われた場合、T9を申告する。 • スラストレベル9について:垂直姿勢で「明らかに停止し安定した高さが示された」後、どんなディフィカルティの動きも行うことができ、これがルールに従っている場合は申告することができる。例えば:T9に続いてR7、またはT9に続いてAW6、など。 • スラストファミリーのビデオ例 https://vimeo.com/642471073/716a29df4b
<p>a) Level 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thrust with crashing on the surface (means “not completed” thrust: From a Submerged Back Pike Position, a vertical upward movement of the legs and hips is rapidly executed as the body unrolls to assume a Vertical Position and continues by “falling” on the surface) <p>b) Level 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thrust with one leg: Thrust with the Bent Knee Vertical Position or Thrust in a Fishtail Position <p>c) Level 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thrust with one leg followed by rotation of Spin 360° - Thrust and vertical descent (may be followed by leg movements while descending) <p>d) Level 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thrust with one leg followed by rotation of Spin 720° or Twirl 180° - Thrust with flexibility <p>e) Level 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thrust followed by rotation of Spin 360° or Twirl 180° (During rotation, leg movements can be performed close to the vertical position). <p>f) Level 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thrust with flexibility followed by rotation of Spin 360° <p>g) Level 7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thrust with rotation of Spin 720° and over (Thrust continued by Spin or Continuous Spin) <p>h) Level 8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thrust with flexibility followed by rotation of Spin 720° and over <p>i) Level 9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thrust continued by catching (clearly stopping - stable height 	<p>a) レベル1</p> <ul style="list-style-type: none"> - 水面へのクラッシュを伴うスラスト(水面へのクラッシュを伴うスラスト(「完了していない」スラストを意味する: 水中バックピイク姿勢から、身体はアンロールし、同時に両脚と腰を素早く上方に突き上げ、垂直姿勢になり、続けて水面に「落下」する) <p>b) レベル2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 片脚スラスト: ベントニー垂直姿勢でのスラストまたは、フィッシュテイル姿勢でのスラスト <p>c) レベル3</p> <ul style="list-style-type: none"> - 片脚スラストの後、スピンの360° の回転 - スラストして垂直沈み(下降中に脚を動かすこともある) <p>d) レベル4</p> <ul style="list-style-type: none"> - 片脚スラストの後、スピンの720° またはトワールの180° の回転 - フレキシビリティを伴うスラスト <p>e) レベル5</p> <ul style="list-style-type: none"> - スラストの後、スピンの360° またはトワールの180° の回転(回転中は垂直に近い状態で脚を動かすことができる)。 <p>f) レベル6</p> <ul style="list-style-type: none"> - フレキシビリティを伴うスラストの後、スピンの360° の回転 <p>g) レベル7</p> <ul style="list-style-type: none"> - スピンの720° 以上の回転を伴うスラスト(スラスト後に続けてスピンまたはコンティニューアスピン) <p>h) レベル8</p> <ul style="list-style-type: none"> - フレキシビリティを伴うスラストの後、スピンの720° 以上の回転 <p>j) レベル9</p> <ul style="list-style-type: none"> - スラストの後、膝上もしくはそれ以上の高さの垂直姿勢で

<p>demonstrated) in a VP above the knees or higher.</p>	<p>キヤッチする(明確な停止-安定した高さを示す)。</p>
<p>2. ROTATIONS (R)</p> <p>This family includes all types of rotations: Twists, Spins, Twirls (as defined in AS Rulebook BM) and swirls (rotation performed in a pike position or other positions where body is not aligned with its vertical axis).</p> <ul style="list-style-type: none"> • For descending spins in <u>free hybrids</u>, the definition of degrees is by the submersion of the toes, OR when the rotation has come to a complete stop. Please note this is different than for Figures or Technical Required Elements (see BM 13). • For ascending spins in <u>free hybrids</u>, the definition of degrees begins when the toes break the water’s surface, OR when the rotation begins. Please note this is different than for Figures or Technical Required Elements (see BM 13). • Spin and Twist allowances (BM 12 and 13) do not apply to Rotation declarations in <u>Free Hybrids</u>. Athletes must fully complete rotations as declared on the Coach Card. For example, if an R3 is declared (Spin descending 360°-720°), then the Technical Controllers will be watching for completion of at least a full 360°. • Various modifications of leg positions during rotations are allowed. • Rotations with one leg includes Bent Knee Vertical Position, Fishtail, Crane, Knight, and other position options. • Rotations with two legs includes Vertical Position “VP”, Fishtail close to vertical, Arched VP and other positions where 2 legs are clearly visible close to the vertical line. • Joining/opening/bending/extending movements from Bent Knee VP/Fishtail to VP or VP to Bent Knee VP/Fishtail is considered in all “1 leg only” rotation classifications. • “Unbalanced 1 leg twists” is considered in all “1 leg only” rotation classifications. • A Combined Spin and a Reverse Combined Spin will be counted only in the case of an equal number of descending and ascending or ascending and descending rotations with no stop that start and finish at the same height (for example if toes breaking the surface is beginning of spin, then toes submerging must be the end). • A “Two-Direction” rotation (Spin or Twist) means a rotation in one direction, followed without a pause by an equal rotation in the opposite direction. For example: <ul style="list-style-type: none"> - Two-Direction Twist 360° = a rotation of 180° in one direction followed without a pause by a rotation of 180° in the opposite direction. - Two-Direction Twist 720° = a 360° rotation in one direction followed without a pause by a rotation of 360° in the opposite direction. 	<p>2. ローテーション(R)</p> <p>このファミリーは、すべてのタイプのローテーションが含まれる: ツイスト、スピンの、トワール(ASルールブック基本動作に定義されている)とスワール(パイク姿勢や、身体が垂直軸上にない他のポジションで行われるローテーション)。</p> <ul style="list-style-type: none"> • フリーハイブリッドにおける下降スピンでは、つま先が沈んだとき、または回転が完全に停止したときが回転数の定義となる。これは、フィギュアやテクニカルリクワイアドエレメント(基本動作BM13参照)とは異なるので注意すること。 • フリーハイブリッドにおける上昇スピンでは、回転数の定義はつま先が水面を割ったとき、またはローテーションが始まったときに始まる。これは、フィギュアやテクニカルリクワイアドエレメント(基本動作BM13参照)とは異なるので注意すること。 • スピンおよびツイストの許容範囲(基本動作BM12および13)は、フリーハイブリッドにおけるローテーションの申告には適用されない。競技者は、コーチカードで申告されたとおりにローテーションを完全に完了しなければならない。例えば、R3(下降スピン360° -720°)が申告された場合、テクニカルコントローラーは少なくとも360°の完全な完了を観察することになる。 • ローテーション中の脚の位置の変更は自由である。 • 片脚でのローテーションには、ベントニー垂直姿勢、フィッシュテイル、クレーン、ナイト、その他の姿勢を選択することができる。 • 両脚のローテーションには、垂直姿勢“VP”、垂直に近いフィッシュテイル、アーチ垂直姿勢および両脚が垂直線に近い位置にはっきりと見える姿勢などを含む。 • ベントニー垂直姿勢やフィッシュテイルから垂直姿勢、または垂直姿勢からベントニー垂直姿勢やフィッシュテイルへのジョイント、オープニング、曲げる、伸ばす動作は、すべての「片脚のみ」のローテーションに分類される。 • 「アンバランスな片脚ツイスト」は、すべての「片脚のみ」のローテーションに分類される。 • コンバインドスピンおよびリバースコンバインドスピンは、間をあけずに行う下降と上昇、または上昇と下降の回転が同数の場合のみカウントされる。開始時と終了時は同じ高さで行われる(例えば、つま先が水面を割るのがスピンの開始であった場合、つま先を沈めるのは終了時でなければならない)。 • 2方向へのローテーション(スピンまたはツイスト)とは、ある方向に回転した後、間を開けずに反対方向に同じ回転数だけ回転することを意味する。例えば:

<ul style="list-style-type: none"> - Two-Direction Combined or Reverse Combined Spin 720° = a descending or ascending rotation of 720° followed without a pause by a descending or ascending rotation of 720° in the opposite direction. • If there are several rotations in a hybrid, it is recommended to separate them from each other by other movements (unless it is a Combined Spin). For example – If an R3 and R5 please put extra movements between them. • Declared spins that drop and spin at the ankles will be flagged by Technical Controllers. For example – if an R5 (spin descending more than 1440°) is declared and the athlete drops to the ankles after 2 rotations, and spins 720° at the ankles this is not a spin 1440° and the hybrid will go to Base Mark. • Video examples of Rotations Family: https://vimeo.com/641650538/38beefa2fc • Rotations by Technique: https://vimeo.com/653441032/6659676c65 	<ul style="list-style-type: none"> - 2方向へのツイスト360° = 一方向に180° 回転した後、間をあげずに反対方向に180° 回転すること。 - 2方向へのツイスト720° = 一方向に360° 回転した後、間をあげずに反対方向に360° 回転すること。 - 2方向へのコンバインドまたはリバースコンバインドスピン720° = 下降または上昇スピン720° の後、間をあげずに反対方向に720° の下降または上昇スピンを行う。 • 一つのハイブリッドに複数のローテーションがある場合、他の動作で分離することを推奨する(コンバインドスピンでない場合)。例えば、R3とR5がある場合、R3とR5の間に別の動作を入れる。 • 申告したスピンを足首まで落ちて回転した場合、テクニカルコントローラーによってフラグ(警告)が立てられる。例えば、R5(1440° 以上の下降スピン)が申告され、競技者が2回転した後に足首まで下がり、足首で720° スピンした場合、これは1440° スピンとは認められず、ハイブリッドはベースマークへ移動する。 • ローテーションのビデオ例: https://vimeo.com/641650538/38beefa2fc • テクニック別のローテーション: https://vimeo.com/653441032/6659676c65
<p>a) Level 1 includes rotations with one or two legs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Swirl 180°-360° - Turning 180°-360° while doing other non-sustained or “up-down” actions such as: <ul style="list-style-type: none"> - VP to Split repeating while rotating - Fishtail to Pike repeating while rotating - Bent Knee to Tuck while rotating - Etc. . . <p>b) Level 2 includes rotations with one or two legs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Swirl 720°-1080° - Spin descending 180° - Twist or Twirl 180° with 1 leg only <p>c) Level 3 includes rotations with one or two legs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Swirl 1440° - Spin ascending 180°-360° - Spin descending 360°-720° - Twist or Twirl 180° with 2 legs - Twist 360° with 1 leg only <p>d) Level 4 includes rotations with one or two legs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spin ascending 720°-1080° - Spin descending 1080°-1440° - Twist 360° with 2 legs <p>e) Level 5 includes rotations with one or two legs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twist 720° with 1 leg - Spin ascending 1440° with 1 leg - Spin descending more than 1440° with 2 legs - Twist opening 360° Vertical Position to Split - Twirl 360° with 2 legs - Combined Spin 360°-720° with 1 leg - Reverse Combined Spin 360°-720° with 1 leg 	<p>a) レベル 1 片脚または両脚の回転を含む:</p> <ul style="list-style-type: none"> - スワール180° -360° - 他の高さを保持しない動作やアップダウン動作をしている間の180° -360° 回転: <ul style="list-style-type: none"> - 回転中に繰り返される垂直姿勢からスプリット - 回転中に繰り返されるフィッシュテイルからパイク - 回転中にベントニーからタック - その他 <p>b) レベル2 片脚または両脚の回転を含む:</p> <ul style="list-style-type: none"> - スワール720° -1080° - 下降スピン180° - 片脚ツイストまたはトワール180° <p>c) レベル3 片脚または両脚の回転を含む:</p> <ul style="list-style-type: none"> - スワール1440° - 上昇スピン180° - 360° - 下降スピン360° -720° - 両脚ツイストまたはトワール180° - 片脚ツイスト360° <p>d) レベル4 片脚または両脚の回転を含む:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 上昇スピン720° -1080° - 下降スピン1080° -1440° - 両脚ツイスト360° <p>e) レベル5 片脚または両脚の回転を含む:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 片脚ツイスト720° - 片脚上昇スピン1440° - 両脚下降スピン1440° 以上 - 垂直姿勢から360° ツイストしながらスプリットになる(オープニング360°) - 両脚トワール 360°

<p>f) Level 6 includes rotations with one or two legs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combined Spin 360° with 2 legs - Reverse Combined Spin 360° with 2 legs - Two-Direction Combined or Reverse Combined Spin 360°-720° with 1 leg - Spin ascending 1440° with 2 legs - Twist 720° with 2 legs - Twist Closing 360° from Split to Vertical Position <p>g) Level 7 includes rotations with two legs only:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combined Spin 720° - Reverse Combined Spin 720° - Two-Direction Combined or Reverse Combined Spin 360° - Twist 1080° - Unbalanced 360° Twist - Two-Direction Twist 360° <p>h) Level 8 includes rotations with two legs only:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combined Spin 1080° - Reverse Combined Spin 1080° - Two-Direction Combined or Reverse Combined Spin 720° - Twist 1440° - Unbalanced 720° Twist - Two-Direction Twist 720° <p>i) Level 9 includes rotations with two legs only:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combined Spin 1440° - Reverse Combined Spin 1440° - Two-Direction Combined or Reverse Combined Spin 1080° - Unbalanced 1080° Twist 	<ul style="list-style-type: none"> - 片脚コンバインドスピン360° -720° - 片脚リバースコンバインドスピン360° -720° <p>f) レベル6 片脚または両脚の回転を含む:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 両脚コンバインドスピン360° - 両脚リバースコンバインドスピン360° - 片脚の2方向のコンバインドスピンまたはリバースコンバインドスピン360° -720° - 両脚上昇スピン1440° - 両脚ツイスト720° - スプリットから360° ツイストしながら垂直姿勢になる(クロージング360°) <p>g) レベル7 両脚の回転のみ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - コンバインドスピン720° - リバースコンバインドスピン720° - 2方向のコンバインドスピンまたはリバースコンバインドスピン360° - ツイスト1080° - アンバランスツイスト360° - 2方向のツイスト360° <p>h) レベル8 両脚の回転のみ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - コンバインドスピン1080° - リバースコンバインドスピン1080° - 2方向のコンバインドスピンまたはリバースコンバインドスピン720° - ツイスト1440° - アンバランスツイスト720° - 2方向のツイスト720° <p>i) レベル9 両脚の回転のみ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - コンバインドスピン1440° - リバースコンバインドスピン1440° - 2方向のコンバインドスピンまたはリバースコンバインドスピン1080° - アンバランスツイスト1080°
<p>3. FLEXIBILITY (F)</p> <p>This family includes all types of flexibility movements that require an extreme range of suppleness (bring a joint to its maximum range of motion), such as Walkouts, Nova lift, Aurora open, Knight and Split.</p> <ul style="list-style-type: none"> • All positions should be shown with maximum strength in legs and a body position that demonstrates the flexibility of the athletes. • The duration of execution should be sufficient to clearly identify the difficulty by the technical controllers. • Video examples of Flexibility Family: https://vimeo.com/641660983/030337b7a6 	<p>3. フレキシビリティ(F)</p> <p>このファミリーには、ウォークアウト、ノバリフト、オーロラオープン、ナイト、スプリットなど、極度の柔軟性を必要とする(関節を最大可動域にする)あらゆる種類のフレキシビリティ動作が含まれる。</p> <ul style="list-style-type: none"> • すべての姿勢は、脚の力を最大限に発揮し、競技者の柔軟性を示す身体姿勢を見せること。 • 遂行時間は、テクニカルコントローラーによってディフィカルティを明確に識別するのに十分な時間であるべき。 • フレキシビリティファミリーのビデオ例 https://vimeo.com/641660983/030337b7a6
<p>a) Level 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rapid split by one leg from any position (such as Pike, Tub, Tuck, Inverted Tuck, Bent Knee VP, Fishtail, VP, etc. <p>b) Level 2</p>	<p>a) レベル1</p> <ul style="list-style-type: none"> - 任意の姿勢(パイク、タブ、タック、頭下方タック、ベントニー垂直姿勢、フィッシュテイル、垂直姿勢など)から片脚での素早いスプリット。

<ul style="list-style-type: none"> - Clearly demonstrated split (held at least 1-2 seconds) - Walkout Front - Back Layout to Surface Arch or Bent Knee Surface Arch <p>c) Level 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ariana rotation or split variants at the surface with a demonstration of at least 2 different splits (Right, Left, Middle) - Split to Split through Vertical Position (changing legs) <p>d) Level 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Front Layout to Surface Bent Knee Arch Position or a Split (Example – Swordfish like movement) - From Surface Arch Position to Knight or Split - Bent Knee Surface Arch to Bent Knee VP <p>e) Level 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Knights: combinations of Knight positions (demonstration of at least 2 Knight positions) - Knight to Fishtail (though Vertical Position) - Knight to Vertical Position - Sustained Knight Position (held at least 1-2 seconds) - Bent Knee Surface Arch to Vertical Position <p>f) Level 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Surface Arch to Vertical Position 	<p>b) レベル2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 明確なスプリット(少なくとも1～2秒保持すること) - ウォークアウトフロント - 上向水平からサーフェスアーチまたはベントニーサーフェスアーチ <p>c) レベル3</p> <ul style="list-style-type: none"> - 少なくとも2種類のスプリット(右、左、中)の実施を伴う、水面でのアリアーナローテーションまたはスプリットバリエーション - スプリットから垂直姿勢を通過して脚を入れ替えてスプリット <p>d) レベル4</p> <ul style="list-style-type: none"> - 下向き水平からベントニーサーフェスアーチ姿勢またはスプリット(例ーソードフィッシュのような動作) - サーフェスアーチ姿勢からナイトまたはスプリット - ベントニーサーフェスアーチからベントニー垂直姿勢 <p>e) レベル5</p> <ul style="list-style-type: none"> - ナイト: ナイト姿勢の組み合わせ(最低2つのナイトポジションを見せること) - ナイトから垂直姿勢を通りフィッシュテイル - ナイトから垂直姿勢 - ナイト姿勢の維持(少なくとも1～2秒以上保持すること) - ベントニーサーフェスアーチから垂直姿勢 <p>f) レベル6</p> <ul style="list-style-type: none"> - サーフェスアーチから垂直姿勢
<p>4. AIRBORNE WEIGHT (AW)</p>	<p>4. エアボーンウエイト(AW)</p>
<p>This family includes movements that require an amount of the body out of the water (single or double legs) and reflect the difficulty of maintaining balanced and unbalanced airborne weight.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● When “sustained height” is stated, it means airborne weight lasting equal or more than 3 seconds. The duration of execution should be sufficient to clearly identify the difficulty by the technical controllers. ● Please take note of General Principles d) as Airborne Weight may not be declared when occurring simultaneously with a rotation. ● Video examples of Airborne Weight Family: https://vimeo.com/642431079/aff60a114f <p>a) Level 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vertical descent in Bent Knee Vertical Position or Vertical descent from Fishtail join to VP (not as part of a Thrust or a Spin) - Front Pike Position to Bent Knee VP or Fishtail <p>b) Level 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vertical descent in Vertical Position (not as part of a Thrust or a Spin) or descending VP performing isolated movements 	<p>このファミリーには、水上に出ている身体量(片脚または両脚)とそれらの空中でのバランスやアンバランスな姿勢を保持するディフィカルティを反映した動きを含む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「サステインドハイト(持続する高さ)」と記載されている場合には、3秒以上持続するエアボーンウエイトを意味している。遂行時間は、テクニカルコントローラーがそのディフィカルティを明確に識別するのに十分な時間でなければならない。 ● ローテーションと同時に進行される場合、エアボーンウエイトを申告することはできない。一般原則d)に留意すること。 ● エアボーンウエイトファミリーのビデオ例: https://vimeo.com/642431079/aff60a114f <p>a) レベル1</p> <ul style="list-style-type: none"> - ベントニー垂直姿勢での垂直沈みまたは、フィッシュテイルから水平の脚を持ち上げ垂直姿勢から垂直沈み(スラストやスピンのパートの一部ではない場合) - フロントパイク姿勢からベントニー垂直姿勢またはフィッシュテイルへ <p>b) レベル 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 垂直姿勢での垂直沈み(スラストやスピンのパートの一部

<p>- Front Pike to Vertical Position (porpoise action)</p> <p>c) Level 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vertical ascent with one or two legs (not as part of an ascending spin) - Ascending Vertical Position performing isolated movements (one leg stays in a fixed position while the other performs movements with body in vertical alignment with fixed leg) <p>d) Level 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sustained height with one leg (Bent Knee Vertical Position or Fishtail) or combination of one and two legs, lasting equal or more than 3 seconds <p>e) Level 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Isolated movements performed in stable Fishtail Position and piked body position (legs over surface, 30 to 60° from vertical) lasting equal or more than 3 seconds. Any knee/leg movements performed credited in number of movements. <p>f) Level 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sustained height in Vertical Position lasting equal or more than 3 seconds <p>g) Level 7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sustained height shown at least 3 seconds in Vertical Position performed in an unbalanced position. 	<p>ではない場合)、または、アイソレティッド動作を行いながら垂直沈み</p> <ul style="list-style-type: none"> - フロントパイクから垂直姿勢へ(ポーパス動作) <p>c) レベル 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - 片脚または両脚での垂直浮上(上昇スピンの一部ではない場合) - アイソレティッド動作を行いながら垂直浮上(片脚は固定された位置においたまま、他の脚を動かすが、身体と固定された脚は垂直線上) <p>d) レベル 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - 片脚(ベントニー垂直姿勢またはフィッシュテイル)または片脚と両脚の組み合わせ動作での3秒以上維持した高さ <p>e) レベル5</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3秒以上持続的に高さを維持した、安定したフィッシュテイル姿勢とパイク姿勢(両脚は水面より上で、垂直から30~60°の位置)でのアイソレティッド動作。膝や脚を使った動作は、動作数に加算される。 <p>f) レベル6</p> <ul style="list-style-type: none"> - 垂直姿勢で3秒以上維持した高さ <p>g) レベル7</p> <ul style="list-style-type: none"> - アンバランスな姿勢で行う垂直姿勢での少なくとも3秒以上維持した高さ。
<p>5. CONNECTIONS “C”</p> <p>This family includes movements when swimmers join or link together their legs creating a connected action.</p> <ul style="list-style-type: none"> • The swimmers must be touching in some manner during the performance of the connection. • As per General Principle b) on “if a Connections (C) movement is repeated during a hybrid it may be counted only two times taking always the highest values”. A connection is declared once per connection (as per table) - it does not matter how many times the positions are changed. • Connected Actions in Teams (Connections of 4-8 athletes): <ul style="list-style-type: none"> - This means groupings of 4-8 athletes are connected – for example 2 lines or a circle of 4 athletes, or 1 line or circle of 8 athletes - For these connected actions of 4-8 athletes 0.1 will be added to the declared connection - Connected actions for groupings of 4-8 athletes will have the codes C1+, C2+, C3+, C4+, C5+ and C6+ - For example, if a grouping of 4 athletes in a line perform a one leg side connection +0.1 will be added to the connection value, with the code C3+, and a value of 0.45. • Video examples of Connections Family: https://vimeo.com/641668503/d7f550cda4 	<p>5. コネクション(C)</p> <p>このファミリーには、競技者が脚を結合する、あるいは連結するときのコネクティッド動作が含まれる。</p> <ul style="list-style-type: none"> • コネクション動作中、競技者は何らかの形で接触していなければならない。 • 一般原則b)にあるように、「1つのハイブリッド中にコネクション(C)の動作が繰り返される場合、常に最も高い値をとって2回だけカウントすることができる」。1つのコネクションは、コネクションごとに申告される(表参照)。何回ポジションを変えても問題はない。 • チームでのコネクティッドアクション(4~8人の競技者のコネクション): <ul style="list-style-type: none"> - 例えば、4人の競技者が2列や円、8人の選手が1列や円になるように、4~8人の競技者のグループが連結することを意味する。 - 4~8人の競技者によるこれらのコネクティッド動作では、申告されたコネクションに0.1が追加される。 - 4~8人の選手のグループでのコネクティッド動作には、C1+、C2+、C3+、C4+、C5+、C6+というコードが付く。 - 例えば、4人の競技者が一列に並んで片脚サイドの連結を行う場合、コネクションの値に+0.1が加算され、コードC3+となり、値は0.45となる。 - コネクションファミリーのビデオ例 https://vimeo.com/641668503/d7f550cda4
<p>a) Level 1</p>	<p>a) レベル1</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Pike Position at the surface of the water (connections on the surface of the water without lifting the feet from the water) <p>b) Level 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - One leg face-to-face connection - When swimmers are connected with one leg facing each other in any vertical position. <p>c) Level 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - One-leg back or side connection - When swimmers are connected with one leg back or to side of each other in any vertical position. <p>d) Level 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Two-leg connection - When swimmers are connected with two legs facing, back or side to each other in any vertical position. <p>e) Level 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation vertical connection with one leg - When swimmers are connected with one leg facing, back or side to each other in any vertical position while performing a rotation of at least 180° at maximum height. <p>f) Level 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation vertical connection with two legs - When swimmers are connected with two legs facing, back or side to each other in any vertical position while performing a rotation of at least 180° at maximum height. 	<ul style="list-style-type: none"> - 水面でのパイク姿勢(足を水面から浮かせることなく、水面での連結を行う) <p>b) レベル2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 片脚による対面での連結 - 任意の垂直姿勢で、泳者が向かい合って片脚を連結する場合。 <p>c) レベル3</p> <ul style="list-style-type: none"> - 片脚後方または横での連結 - 任意の垂直姿勢で、泳者が背中合わせ、または横向きで片脚を連結する場合。 <p>d) レベル4</p> <ul style="list-style-type: none"> - 両脚での連結 - 任意の垂直姿勢で、泳者が両脚を、向かい合い、背中合わせ、または横向きで連結する場合。 <p>e) レベル5</p> <ul style="list-style-type: none"> - 片脚での垂直コネクション回転 - 任意の垂直姿勢で、泳者が片脚を、向かい合い、背中合わせ、または横向きで連結させ、最高の高さで180°以上の回転をする場合。 <p>f) レベル6</p> <ul style="list-style-type: none"> - 両脚での垂直コネクション回転 - 任意の垂直姿勢で、競技者が両脚を、向かい合い、背中合わせ、または横向きで連結させ、最高の高さで180°以上の回転をする場合。
--	--

BONUS ボーナス

<p>There are 4 bonuses available for added features in a free hybrid. Please note that not all bonuses are applicable to all disciplines and bonuses are NOT applicable to Technical Required Elements:</p>					<p>フリーハイブリッドでは、4つのボーナスが用意されており、追加することができる。すべてのボーナスがすべての種目に適用されるわけではなく、ボーナスはテクニカルリクワイヤドエレメントには適用されないので注意すること。</p>				
Bonus	Allowance per hybrid:	Solo	Duet	Team	ボーナス	各ハイブリッド中の許容範囲	S	D	T
Traveling	Once per hybrid	✓	✓	✓	トラベリング (移動)	各ハイブリッド1回	✓	✓	✓
Placement	For each hybrid in the last 20 seconds	✓	✓	✓	プレイスメント	最終20秒に配置された各ハイブリッド	✓	✓	✓
Synchroni-sation	Team only - Part (2x) or Full (1x)			✓	同期	チームのみ - パート (2回) or フル (1回)			✓
Pattern Change	For each pattern change			✓	パターンチェンジ	各パターンチェンジ			✓

<p>1. TRAVELING (TR)</p> <p>The Traveling bonus may be declared only once per hybrid in solo, duet, or team for movement of all swimmers of 1.0m or more during the hybrid. If travel occurs only at the entry (pull-down, etc.) or exit of the hybrid (walkout, torpedo/propellor, etc.) this does not count.</p>	<p>1. トラベリング (移動) (TR)</p> <p>トラベリングボーナスは、ハイブリッド中に全スイマーが1.0m以上移動した場合、ソロ、デュエット、チームにおいて、各ハイブリッドにつき1回のみ申告することができる。移動がハイブリッドの開始(プルダウンなど)または終了(ウォークアウト) this does not count.</p>
---	--

<p>If the Hybrid starts at one point in the pool and finishes at another point in the pool, having covered 1.0m or more, then a traveling bonus will be awarded.</p> <p>Any pattern changes taking place during the hybrid are not considered as traveling (see Bonus 4. Pattern Change).</p>	<p>ト、トービード/プロペラなど)のみで発生した場合は、トラベリングとしてカウントされない。</p> <p>ハイブリッドがプール内のある地点でスタートし、プール内の別の地点でフィニッシュした場合、1.0m以上の距離を移動したことになり、トラベリングボーナスが付与される。</p> <p>ハイブリッド中に行われるパターンチェンジは、トラベリングとはみなされない(ボーナス4.パターンチェンジを参照)。</p>
<p>2. PLACEMENT (PL)</p> <p>The placement bonus may be applied for each hybrid performed during the last 20 seconds of the routine in solo, duet or team.</p> <p>The hybrid must begin within the last 20 seconds of the routine. For example, if an athlete’s solo routine is 2:18 a hybrid can begin anytime as of 1:58 to earn the placement bonus.</p>	<p>2. プレイメント(PL)</p> <p>プレイメントボーナスはソロ、デュエットまたはチームにおいて、ルーティンの最後20秒間に行われた各ハイブリッドに対して適用される。</p> <p>ハイブリッドはルーティンの最後20秒以内に開始しなければならない。例えば、ソロルーティンが2分18秒の場合、ハイブリッドは1分58秒以降いつでも開始でき、プレイメントボーナスを獲得できる。</p>
<p>3. SYNCHRONISATION (SY)</p> <p>This bonus is applied for Teams only (including Free Hybrids in Tech Team). Synchronisation of part or full hybrid means that all athletes perform the same movements at the same time.</p> <p>Equal movements (same legs or symmetric movement) in different directions (facing a different way) are considered synchronized movements.</p> <p>Example 1: Left Bent Knee VP with all athletes facing the same direction – Half the athletes lean right, half the athletes lean left – this is considered synchronized.</p> <p>Example 2: A line of 4 athletes is facing one direction, with a line of 4 other athletes beside them facing in the exact opposite direction. The athletes are doing the same actions with the same legs – this is considered synchronized.</p> <p>Video examples: https://vimeo.com/764109370/5ef8710f29</p>	<p>3. 同期(SY)</p> <p>このボーナスはチームのみ適用される(テクニカルチームにおけるフリーハイブリッドを含む)。ハイブリッドのパートまたはフルの同期とは、全競技者が同じ動きを同時に行うことを意味する。</p> <p>異なる方向(違う方向を向いている)を向いている場合は、同じ動作(同じ脚、または対称的な動き)であれば、同期した動作とみなされる。</p> <p>例1: 左ベントニー垂直姿勢で、すべての競技者が同じ方向を向き、半数の競技者が右に、半数の競技者が左に傾いている場合 - これは同期しているとみなされる。</p> <p>例2: 4人の競技者の列がある方向を向いており、その横に他の4人の競技者の列が正反対の方向を向いている。競技者たちは同じ脚で同じ動作をしている - これは同期しているとみなされる。</p> <p>ビデオ例: https://vimeo.com/764109370/5ef8710f29</p>
<p>Part Synchronisation (SY-P or 2SY-P)</p> <p>This bonus is awarded for a fully synchronized part of a hybrid that consists of at least 7 or more movements. The bonus can be added not more than 2 times per hybrid.</p> <ul style="list-style-type: none"> Example of SY-P: A team hybrid begins with 10 fully synchronized movements by all 8 athletes together, then the athletes do a 2-2-2-2 cadence action to end the hybrid. You can declare an “SY-P” bonus because the first part of the hybrid was synchronized and met the minimum movement requirement. Example of 2SY-P: A team hybrid begins with 8 fully synchronized movements by all 8 athletes together, then there is choreography with 4 athletes doing a set a movements, and the other 4 doing different movements, then the team of 8 finishes the hybrid with 10 fully synchronized movements. You can declare “2SY-P” bonus because the first 	<p>パート同期(SY-P or 2SY-P)</p> <p>このボーナスは、少なくとも7つ以上の動きで構成されるハイブリッドの完全に同期したパートに与えられる。このボーナスは、1つのハイブリッドにつき、2回まで加算することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> SY-Pの例: チームハイブリッドは、8人の競技者全員による10の完全に同期した動きで始まり、その後、競技者は2-2-2-2のカデンスアクションを行いハイブリッドを終了した場合、「SY-P」ボーナスを申告することができる。ハイブリッドの最初の部分は同期しており、かつ最低限の動作数を満たしているためである。 2SY-Pの例: チームハイブリッドは、8人の競技者全員による8つの完全に同期した動作で始まり、その後、次に4人の競技者が1セットの動作をし、他の4人が異なる動作を行うという振付を行い、その後、8人のチームが10の完

<p><i>and last part of the hybrid was synchronized and met minimum movement requirement.</i></p>	<p>全に同期した動作でハイブリッドを終了した場合、「2SY-P」ボーナスを申告することができる。なぜならば、ハイブリッドの最初と最後のパートが同期しており、かつ最低限の動作数を満たしているためである。</p>
<p>Full Synchronisation (SY-F)</p> <p>This bonus is awarded for a fully synchronized hybrid (a maximum of 3 asynchronous movements is allowed). The bonus is only awarded for hybrids with 7 or more movements.</p>	<p>フル同期 (SY-F)</p> <p>このボーナスは、完全に同期したハイブリッド(最大3つの非同期動作が可能)に対して与えられる。ボーナスは、7つ以上の動作を有するハイブリッドにのみ与えられる。</p>
<p>4. PATTERN CHANGE (PC)</p> <p>This bonus is applied for Teams only for changes of formations made by the spatial relationship between members of a team.</p> <p>Each pattern change in a hybrid is counted. For example if a hybrid has 3 pattern changes the code would be 3PC in the bonus section of the Coach Card.</p> <p>NOTE: Traveling of all athletes in the same direction while maintaining the pattern is not a pattern change – this is Traveling (see Bonus 1.)</p>	<p>4. パターンチェンジ(PC)</p> <p>このボーナスは、チームメンバー間の空間的な関係によってなされるフォーメーションチェンジ(隊形変化)にのみ適用される。</p> <p>1つのハイブリッドにおける各パターンチェンジがカウントされる。例えば、1つのハイブリッドに3つのパターンチェンジがある場合、コードはコーチカードのボーナスセクションに3PCと記載する。</p> <p>注: パターンを維持したまま、すべての競技者が同じ方向に移動することは、パターンチェンジではなく、トラベリングである(ボーナス1参照)。</p>
<p>HYBRID DIFFICULTY TABLE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Please see the end of the guide for printable Hybrid Difficulty Table (2 pages). • Important: Most up-to-date version is June 12, 2023 	<p>ハイブリッドディフィカルティ表:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 印刷用ハイブリッドディフィカルティ表(2ページ)は、ガイドの巻末を参照。 • 【重要】最新版は2023年6月12日(14日の間違い?)

GENERAL PRINCIPLES FOR DECLARING DIFFICULTY ON THE COACH CARD:

コーチカードのディフィカルティ申告の一般原則:

<p>a) When Vertical Position (VP) is indicated it includes variants of 2 legs close to vertical (legs can be up to 45° off from vertical)</p> <p>b) When a Flexibility (F), Airborne Weight (AW) or Connections (C) movement is repeated during a hybrid it may be counted only two times (2x) always taking the highest values.</p> <p>For example: If there are three flexibility movements performed; two (2) of Level 1 and one (1) of Level 3, the value declared should be 1 x Level 1 and 1 x Level 3.</p> <p>c) Rotation (R) and Thrust (T) movements in levels 1-4 may be counted only two times (2x) per hybrid always taking the highest values. Each Rotation (R) and Thrust (T) movement of levels 5-9 adds its value regardless of the number of repetitions.</p> <p>d) When two movements from different families in the difficulty table occur simultaneously then you may only declare one.</p> <p>Examples:</p> <ul style="list-style-type: none"> • If an Airborne Weight (AW) movement and a Rotation (R) 	<p>a) 垂直姿勢(VP)は、両脚が垂直に近いバリエーションを含む(両脚が垂直から45° 逸脱まで)。</p> <p>b) 1つのハイブリッド中にフレキシビリティ(F)、エアボーンウエイト(AW)またはコネクション(C)の繰り返しが含まれている場合、それらは常に2つ(2x)の最も高い値のみカウントする。</p> <p>例: レベル1の動作が2つ、レベル3の動作が1つ、合計3つのフレキシビリティの動作が行われた場合、申告する値はレベル1×1、レベル3×1である。</p> <p>c) レベル1~4のローテーション(R)とスラスト(T)の動作は、ハイブリッドごとに2回(2x)だけ数えることができ、常に最も高い値を取る。レベル5~9のローテーション(R)とスラスト(T)の動作は、繰り返しの回数に関係なくその値を加える。</p> <p>d) ディフィカルティ表の異なるファミリーの2つの動作が同時に発生した場合、1つだけ申告することができる。</p> <p>例:</p>
--	--

<p>is occurring simultaneously - for example a Front Pike to Vertical Position (AW2) is executed while rotating 360°(R1), then you may only declare one – either the AW2 or the R1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • If a Flexibility (F) movement and a Rotation (R) is occurring simultaneously – for example a Bent Knee Surface Arch to Vertical Position (F5) is executed while twisting or twirling 180° (R2) then you may only declare one – either the F5 or the R2. • If an Airborne Weight (AW) movement and a Connection (C) is occurring simultaneously - for example a Vertical Ascent (AW3) is executed with a One leg back connection (C3) then you may only declare one – either the AW3 or the C3. <p>e) Regarding bonus repetitions during a free hybrid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traveling is counted once per hybrid • Placement is counted for each hybrid in the last 20 seconds • Synchronisation is counted once per hybrid if full synchronisation (SY-F) and max twice per hybrid if part synchronisation (SY-P or 2SY-P) • Each pattern change in a hybrid is counted <p>f) In teams or duet: when a hybrid movement or bonused action is not performed by all team/duet members its value will be factored by *0.5 (half of swimmers included), or by *0.3 (less than half of swimmers included). This principle applies in pair actions where just one swimmer is performing an action while the other performs surface accompaniment (whether connected or not).</p> <p>When a hybrid movement (those with 2x maximums) has a factor applied of 0.5 (half swimmers) or 0.3 (less than half of swimmers) a coach may declare that movement a maximum of 4x when factored.</p> <p>For example in a team – If 4 swimmers do R3 (R3*0.5), then the other 4 swimmers do R3 (R3*0.5), then this could be repeated again for a total of four (4) R3*0.5 because this is the same as 2 “whole” R3 declarations and respects the maximum limit.</p> <p>g) When a cadence is performed you just declare the full code once on the Coach Card. Difficulty Guide General Principle h) does not apply (factoring). Meaning – when the whole team does the same cadence movement sequentially / consecutively (one after the other – 1 at a time, 2 at time, 4/4/2, etc.), you just out the difficulty code once. For example, if all 8 athletes on a team do an R3 (spin descending 360°) one at a time – just declare R3 once on the Coach Card.</p> <p>h) In Thrust Level 9 (Thrust continued by catching (clearly stopping) in a Vertical Position above the knees or higher), we use the knees as a reference point for verification will also be applied the movements as follows with ascending or descending actions. (Please refer to AS Manual Height</p>	<ul style="list-style-type: none"> • エアボーンウェイト(AW)とローテーション(R)が同時に発生した場合、例えばフロントピイクから垂直姿勢(AW2)になりながら360°回転(R1)した場合、AW2かR1のどちらか一方のみを申告することができる。 • フレキシビリティ(F)とローテーション(R)が同時に発生した場合、例えば、バントニーサーフェスアーチから垂直姿勢(F5)への動作を180°ツイストしながら(R2)行った場合、F5またはR2のどちらか一方のみを申告することができる。 • エアボーンウェイト(AW)動作とコネクション(C)が同時に行われている場合、例えば垂直浮上(AW3)が片脚後方コネクション(C3)と共に行われている場合、AW3またはC3のどちらか一方のみを申告することができる。 <p>e) フリーハイブリッド中のボーナスレピティションについて:</p> <ul style="list-style-type: none"> • トラベリングはハイブリッドにつき1つを数える。 • プレイスメントは最後の20秒に配置された各ハイブリッドを数える。 • 同期は各ハイブリッドのフル同期(SY-F)と最大2回のパート同期(SY-Pまたは2SY-P)を数える。 • 1つのハイブリッドにおける各パターンチェンジを数える。 <p>f) チームまたはデュエットにおいて:ハイブリッド動作またはボーナスアクションがチームまたはデュエットメンバー全員によって行われない場合、その値は*0.5(競技者の半数)または*0.3(競技者の半数未満)により考慮される。この原則は、ペアアクションで、片方の競技者が動作を行い、もう片方の競技者が水面で動作を行う場合にも適用される(連結の有無にかかわらず)。</p> <p>ハイブリッド動作(最大2回の繰り返し)が、0.5(半数の競技者)または0.3(半数未満)の係数を適用した場合、コーチはその動作の最大4つの係数を申告してもよい。</p> <p>例えば、チームにおいて、4人の競技者がR3(R3*0.5)を行い、他の4人の競技者がR3(R3*0.5)を行った場合、これをもう一度繰り返して、合計4つのR3*0.5を行うことができる。これは、2つの「全体」R3申告と同じで、最大限度を守っていることになる。</p> <p>g) カデンスが実行された場合、コーチカードに一度だけフルコードを申告する。ディフィカルティガイドの一般原則h)は適用されない(係数)。つまり、チーム全員が同じカデンスの動きを連続的に(1人ずつ、2人ずつ、4/4/2など)行う場合、ディフィカルティコードを1回だけ出力する。例えば、あるチームの8人の競技者全員がR3(下降スピン360°)を1回ずつ行う場合、コーチカードにR3を1回だけ申告する。</p> <p>h) スラストレベル9(スラストに続けて膝上以上の垂直姿勢でキャッチ(明確に停止)する)では、膝を基準として確</p>
---	--


<p>Charts):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● For a Thrust and vertical descent <ul style="list-style-type: none"> - If a descent is executed from maximum height until below the knee (4.5 stable height) and then crash occurs, this still applies as a T3. ● For Vertical descent in Bent Knee VP (AW1), Vertical descent (AW2) <ul style="list-style-type: none"> - If a descent is executed from a high VP (9.5-8.5) until below the knee (4.5) and then a crash occurs, then an AW2 still applies. ● For Vertical ascent with 1 or 2 legs (AW3) <ul style="list-style-type: none"> - Vertical ascent must not bend at the knees before reaching above the knees (6.5). Once above knees other movements can occur. <p>i) When “Unbalanced” is stated it means both legs, from knees to feet, in the same direction: forwards or sideways. Body position arched, piked, or tilted.</p> <p>If one leg bends while the other leg is unbalanced and the swimmer’s center of gravity out of the vertical line is compensated by knee bending that keeps the swimmer in a stable position – this does not quality as unbalanced.</p>	<p>認し、上昇または下降動作では以下のように適用する。(ASマニュアルハイトチャート(高さ基準表)を参照のこと):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● スラストと垂直沈みの場合 <ul style="list-style-type: none"> - 最高の高さから膝下(4.5ステーブルハイト)まで降下し、クラッシュした場合も、T3として適用する。 ● ベントニー垂直姿勢での垂直沈み(AW1)、垂直沈み(AW2)の場合 <ul style="list-style-type: none"> - 高い垂直姿勢(9.5-8.5)から膝下(4.5)まで降下し、その後クラッシュした場合、AW2が適用される。 ● 片脚または両脚で垂直浮上を行う場合(AW3) <ul style="list-style-type: none"> - 膝上(6.5)に達するまで、垂直浮上の膝を曲げてはならない。膝より上に達した後は、他の動作が可能である。 <p>i) 「アンバランス」とは、膝から足までの両脚が同じ方向(前方または側方)にあることを意味する。身体姿勢はアーチ、パイク、または傾いている。</p> <p>片脚を曲げ、もう片方の脚がアンバランスな状態で、競技者の重心が垂直線から外れていても、膝の曲げ伸ばしで補い、競技者を安定させることができれば、これはアンバランスとは認められない。</p>
---	---

<p>ACROBATICS:</p> <p>For acrobatics difficulty please refer to the Acrobatics Catalogue.</p> <p>This acrobatics information is needed to complete a routine’s declared difficulty on the Coach Card for Duet and Team routines.</p> <p>https://www.worldaquatics.com/artistic-swimming/rules</p>	<p>アクロバティック:</p> <p>アクロバティック動作のディフィカルティについてはアクロバティックカタログを参照すること。</p> <p>このアクロバティック動作に関する情報は、デュエットとチームルーティンにおけるコーチカードのディフィカルティ申告を完了させるために必要である。</p> <p>https://www.worldaquatics.com/artistic-swimming/rules</p>
--	--

HOW DO ALL OF THESE DIFFICULTY COMPONENTS GO INTO A DECLARED DIFFICULTY CARD (COACH CARD)?

ディフィカルティ申告カード(コーチカード)に全てのディフィカルティ要素を記入する方法について

<p>Now that we have introduced and explained declaring hybrid difficulty, and you have familiarized yourself with the acrobatics catalogue, we can provide an example of the declared difficulty card, or what we are calling in Artistic Swimming the “Coach Card”.</p>	<p>ハイブリッドのディフィカルティの申告について紹介と説明をし、さらにアクロバティック動作のカタログにも慣れたところで、ディフィカルティの申告カードすなわちアーティスティックスイミングにおける「コーチカード」を例示する。</p>
<p>The Coach Card is where the declared difficulty for a routine is detailed –Technical Required Elements, Free Hybrids and Acrobatics. Transition parts will also be declared on the coach card (Time and Part column only) to assist with following the order of performance. Please find this template in full size as an appendix at the end of the document after the difficulty tables.</p>	<p>コーチカードとは、テクニカルリクワイヤドエレメントやフリーハイブリッド、アクロバティックのディフカルティを詳細に申告するものである。トランジション部分もその後続く演技を補助のためにコーチカードに申告 (TimeとPart欄のみ) する。コーチカードの正式なテンプレートは、ディフィカルティ表の後に掲載されている附則を参照すること。</p>



COACH CARD
In force as from 9 June 2023

Please fill in with type or write in capital letters!

Member Federation:					
Competition:					
Event:	<input type="checkbox"/> PRELIMS	<input type="checkbox"/> FINALS			
	<input type="checkbox"/> Women Solo Tech	<input type="checkbox"/> Men Solo Tech	<input type="checkbox"/> Women Duet Tech	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Tech	
	<input type="checkbox"/> Women Solo Free	<input type="checkbox"/> Men Solo Free	<input type="checkbox"/> Women Duet Free	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Free	
	<input type="checkbox"/> Mixed Team Tech	<input type="checkbox"/> Mixed Team Free	<input type="checkbox"/> Acrobatic	<input type="checkbox"/> Combo	
Theme:					
Name of competitor(s):					

ELEMENTS IN ORDER OF PERFORMANCE

TIME	PART	EL	BASE MARK	DECLARED DIFFICULTY	BONUS	DD	TC

Member Federation: _____

Date: _____ Signature: _____

IMPORTANT - REGARDING DECLARED DIFFICULTY MOVEMENTS / COACH CARD:

【重要】申告したディフィカルティ/コーチカードに関して

<p>It is very important that athletes perform movements as declared on the Coach Card AND in the order in which they are declared – otherwise a deduction will occur. We strongly advise “Do what you declare!”</p>	<p>競技者はコーチカードに申告したとおりの動作を、かつ申告した順番通りに遂行することが非常に重要であり、そうでない場合には減点対象となる。申告通り(“Do what you declare!”)に遂行することを強く推奨する。</p>
<p>If the coach has declared a movement or bonus on the Coach Card and an athlete does not perform it at all (it is omitted), or does not perform it in conformance to what is declared on the Coach Card (movement is different or in wrong order than declared) then the following shall occur:</p>	<p>コーチがコーチカードに動作やボーナスを申告しているにもかかわらず、競技者がそれをまったく遂行しなかったり(動作が抜けてしまったり)、または、申告している内容と一致なかった場合(申告と異なる動きや間違った順番)、下記事項が課される:</p>

<p>For a Free Hybrid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Only the Base Mark (value of 0.5) will be applied • For example, a routine hybrid is declared to have: <ul style="list-style-type: none"> - Thrust L3 (T3), Airborne Weight L3 (AW3), a Rotation L4 (R4) and traveling bonus (TR) - However, an athlete does not perform their R4 (for example a spin descending 1080° -1440°) and instead does a R3 (spin descending 360° - 720°) - The routine will have only the Base Mark (value of 0.5). The value of T3+AW3+R4 and traveling bonus will not be added. - Please note in duet or team if ONE athlete does not perform movement as declared the deduction will apply. • The hybrid declaration must be in the exact order that it appears in the hybrid chronologically – as above – First a T3, then AW3, then R4 occurs. IF this is incorrectly ordered on Coach Card vs what is done in the water, the deduction will apply. • Please note when declaring Bonuses, it is asked that they are declared in order as per the Difficulty Table, considering first TR, then PL, then SY, then PC. 	<p>フリーハイブリッドについて:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ベースマーク(0.5の値)のみが適用される • 例えば、ルーティンハイブリッドが以下のように申告されている: <ul style="list-style-type: none"> - スラスト L3(T3)、エアボーンウェイト L3(AW3)、ローテーション L4(R4)、トラベリングボーナス(TR) - しかし、R4(1080° ~1440° の下降スピンを)を行わず、R3(360° ~720° の下降スピン)を行った。 - この場合、ベースマーク(0.5)のみとなる。T3+AW3+R4 およびトラベリングボーナス値は加算されない。 - デュエットまたはチームにおいて、1人の競技者が申告通りの動きをしなかった場合、減点が適用されることに留意すること。 • ハイブリッドの時系列に沿ってハイブリッドの申告をしなければならない。上記の場合、最初にT3、次にAW3、次にR4となる。コーチカードに記載されている順番と水中で実施された内容が異なる場合は減点となる。 • ボーナスの申告の際、ディフィカルティ表に従って、最初にTR、次にPL、次にSY、次にPCの順で申告すること。
<p>For a Technical Required Element (TRE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • In technical routines, a Technical Required Element will be declared as TRE1a or TREb, TRE2a or TRE2b, TRE3a or TRE3b, TRE4a or TRE4b, and TRE5a or TRE5b (note: in disciplines where there is only one option for an element no letter is included when declared on the Coach Card – for example “TRE3”) • Required Elements can be performed in any order however, athletes must perform the Technical Required Elements in the order as declared on the Coach Card or a penalty will be applied as per the rulebook. • Please also note that additional movements can be added immediately before and after (breath to breath) Required Elements #1-5. Those movements will not add any extra difficulty nor will be considered as additional hybrids and therefore are not to be added to the Coach Card. 	<p>テクニカルリクワイヤドエレメント(TRE)について</p> <ul style="list-style-type: none"> • テクニカルルーティンにおいて、TREはTRE1aまたはTRE1b、TRE2aまたはTRE2b、TRE3aまたはTRE3b、TRE4aまたはTRE4b、TRE5aまたはTRE5bのように申告する。(注: 種目によって選択肢がひとつの場合は、文字を含まずにコーチカードに記載する。例TRE3) • リクワイヤドエレメントはどの順序で実施してもよいが、コーチカードで申告された順序で行わなければならない。そうでなければ、競技規則にあるペナルティーが課される。 • TRE1~5の直前と直後(breath to breath)に追加動作を加えることができる。これらの動作はディフィカルティを上げるものではなく、ハイブリッドの追加とはみなされないため、コーチカードに追加することはできない。
<p>For an Acrobatic movement (Teams):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acrobatic codes should be added to the Coach Card as per the Acrobatic Catalogue • A Base Mark will be applied to acrobatics not performed in conformance to what is declared on the Coach Card. • Please refer to the Acrobatic Catalogue for Acro Base Marks 	<p>アクロバティック動作(チーム)について</p> <ul style="list-style-type: none"> • アクロバティックコードは、アクロバティックカタログに記載されているとおりにコーチカードに記載する。 • コーチカードの申告と一致しないアクロバティック動作が実施された場合はベースマークとなる。 • アクロベースマークについては、アクロバティックカタログを参照すること。

COACH CARD LEGEND: コーチカード凡例:

Acrobatics Base Mark:		アクロバティック ベースマーク	
Group A	ACRO-A	グループA	ACRO-A
Group B	ACRO-B	グループB	ACRO-B
Group C	ACRO-C	グループC	ACRO-C
Group P	ACRO-P	グループP	ACRO-P
Pair Acro	Acro-Pair	ペアアクロ	Acro-Pair
For Acrobatics, please enter the acrobatic code in the “declared difficulty” column as per the Acrobatics Catalogue.		アクロバティック動作のコードは、アクロバティックカタログに記載されている通りに「declared difficulty」の欄に記載すること。	
**Please refer to the Acrobatics Catalogue for Acrobatic codes and Acro Base Marks.		**アクロバティックコードとアクロバティックベースマークについてはアクロバティックカタログを参照すること。	

Hybrid Base Mark:	ハイブリッド ベースマーク
Hybrid Base Mark is fixed at 0.5. Important: the Hybrid Base Mark is NOT added to the value of the hybrid DD. It is the value the hybrid will go to if not successful in achieving the declared difficulty. “Hybrid” should be indicated in the Base Mark column on the Coach Card.	ハイブリッドベースマークは0.5に固定される。重要:ハイブリッドベースマークは、ハイブリッドDDの値に加算されるものではない。これは、申告されたディフィカルティを達成できなかった場合に、ハイブリッドに加算される値である。コーチカードのベースマーク欄には「Hybrid」と記載すること。

Hybrid Families and Bonuses:			ハイブリッドファミリーとボーナス:	
Families (groups): ファミリー(グループ):			Family + Level Codes: ファミリー+レベルコード:	
Thrusts	スラスト	T	T1 - T9	
Rotations	ローテーション	R	R1 - R9	
Flexibility	フレキシビリティ	F	F1 - F6	
Airborne Weight	エアボーンウエイト	AW	AW1 - AW6	
Connections	コネクション	C	2-3 athletes: C1 - C6 4-8 athletes: C1+ - C6+	

Bonuses: ボーナス:			Bonus Codes: ボーナスコード:	
Traveling	トラベリング	TR	TR	
Placement	プレイスメント	PL	PL	
Synchronisation	同期	SY	SY-P, 2SY-P or SY-F	
Pattern Change	パターンチェンジ	PC	PC	

Technical Required Elements:			テクニカルリクワイヤドエレメント:	
Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5
エレメント1	エレメント2	エレメント3	エレメント4	エレメント5
TRE1a	TRE2a	TRE3a	TRE4a	TRE5a
TRE1b	TRE2b	TRE3b	TRE4b	TRE5b
*Note: in disciplines where there is only one option for an element, no letter is included – for example “TRE3”			*注: 種目によって選択肢がひとつの場合は、文字を含まずにコーチカードに記載する、例「TRE3」	

EXAMPLE OF HOW TO FILL OUT THE COACH CARD:

<p>テクニカルルーティンのコーチカード記入例:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="text-align: right; font-size: small;"> COACH CARD In force as from 8 June 2023 </div> <p style="font-size: x-small; margin-top: 10px;">Please fill in with type or write in capital letters!</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <tr> <td style="width: 20%;">Member Federation:</td> <td colspan="3">Federation ABC</td> </tr> <tr> <td>Competition:</td> <td colspan="3">World Cup #1</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">Event:</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> PRELIMS</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> FINALS</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Women Solo Tech</td> <td><input type="checkbox"/> Men Solo Tech</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Women Duet Tech</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Women Solo Free</td> <td><input type="checkbox"/> Men Solo Free</td> <td><input type="checkbox"/> Women Duet Free</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Mixed Duet Tech</td> <td><input type="checkbox"/> Mixed Duet Free</td> <td><input type="checkbox"/> Mixed Team Tech</td> </tr> <tr> <td colspan="4"> <input type="checkbox"/> Mixed Team Free <input type="checkbox"/> Acrobatic <input type="checkbox"/> Combo </td> </tr> <tr> <td>Theme:</td> <td colspan="3">The Nutcracker</td> </tr> <tr> <td>Name of competitor(s):</td> <td colspan="3">Duet Name A, Duet Name B, Duet Reserve Name</td> </tr> </table> <p style="text-align: center; font-size: x-small; margin-top: 10px;">ELEMENTS IN ORDER OF PERFORMANCE</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <thead> <tr> <th>TIME</th> <th>PART</th> <th>EL</th> <th>BASE MARK</th> <th>DECLARED DIFFICULTY</th> <th>BONUS</th> <th>DD</th> <th>TC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0:09-0:11</td><td>ACRO</td><td>1</td><td>Acro-Pair</td><td>LIF</td><td></td><td>0.8</td><td></td></tr> <tr><td>0:12-0:20</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>0:21-0:30</td><td>TRE</td><td>2</td><td></td><td>TRE4a</td><td></td><td>3.2</td><td></td></tr> <tr><td>0:31-0:38</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>0:39-0:49</td><td>TRE</td><td>3</td><td></td><td>TRE1a</td><td></td><td>3.0</td><td></td></tr> <tr><td>0:50-0:57</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>0:58-1:10</td><td>HYBRID</td><td>4</td><td>Hybrid</td><td>F1 F3 AW4 AW6 R5 R6 R3 R3</td><td>TR</td><td>3.55</td><td></td></tr> <tr><td>1:11-1:19</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1:20-1:25</td><td>TRE</td><td>5</td><td></td><td>TRE2b</td><td></td><td>2.4</td><td></td></tr> <tr><td>1:26-1:31</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1:32-1:40</td><td>TRE</td><td>6</td><td></td><td>TRE3a</td><td></td><td>2.9</td><td></td></tr> <tr><td>1:41-1:45</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1:46-1:51</td><td>TRE</td><td>7</td><td></td><td>TRE5b</td><td></td><td>2.1</td><td></td></tr> <tr><td>1:52-1:59</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2:00-2:18</td><td>HYBRID</td><td>8</td><td>Hybrid</td><td>AW3 AW6 R4 F5 F5 R3</td><td>TR PL</td><td>2.75</td><td></td></tr> <tr><td>2:18-2:20</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p style="font-size: x-small; margin-top: 10px;">Member Federation: <u>Federation ABC</u></p> <p style="font-size: x-small; margin-top: 10px;">Date: <u>June 8, 2023</u> Signature: <u>ABC</u></p> </div>	Member Federation:	Federation ABC			Competition:	World Cup #1			Event:	<input type="checkbox"/> PRELIMS		<input checked="" type="checkbox"/> FINALS	<input type="checkbox"/> Women Solo Tech	<input type="checkbox"/> Men Solo Tech	<input checked="" type="checkbox"/> Women Duet Tech	<input type="checkbox"/> Women Solo Free	<input type="checkbox"/> Men Solo Free	<input type="checkbox"/> Women Duet Free	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Tech	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Free	<input type="checkbox"/> Mixed Team Tech	<input type="checkbox"/> Mixed Team Free <input type="checkbox"/> Acrobatic <input type="checkbox"/> Combo				Theme:	The Nutcracker			Name of competitor(s):	Duet Name A, Duet Name B, Duet Reserve Name			TIME	PART	EL	BASE MARK	DECLARED DIFFICULTY	BONUS	DD	TC	0:09-0:11	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							<p>フリールーティンのコーチカード記入例:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="text-align: right; font-size: small;"> COACH CARD In force as from 8 June 2023 </div> <p style="font-size: x-small; margin-top: 10px;">Please fill in with type or write in capital letters!</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <tr> <td style="width: 20%;">Member Federation:</td> <td colspan="3">Federation ABC</td> </tr> <tr> <td>Competition:</td> <td colspan="3">World Cup #1</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">Event:</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> PRELIMS</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> FINALS</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Women Solo Tech</td> <td><input type="checkbox"/> Men Solo Tech</td> <td><input type="checkbox"/> Women Duet Tech</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Women Solo Free</td> <td><input type="checkbox"/> Men Solo Free</td> <td><input type="checkbox"/> Women Duet Free</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Mixed Duet Tech</td> <td><input type="checkbox"/> Mixed Duet Free</td> <td><input type="checkbox"/> Mixed Team Tech</td> </tr> <tr> <td colspan="4"> <input checked="" type="checkbox"/> Mixed Team Free <input type="checkbox"/> Acrobatic <input type="checkbox"/> Combo </td> </tr> <tr> <td>Theme:</td> <td colspan="3">Swan Lake</td> </tr> <tr> <td>Name of competitor(s):</td> <td colspan="3">Athlete Names</td> </tr> </table> <p style="text-align: center; font-size: x-small; margin-top: 10px;">ELEMENTS IN ORDER OF PERFORMANCE</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <thead> <tr> <th>TIME</th> <th>PART</th> <th>EL</th> <th>BASE MARK</th> <th>DECLARED DIFFICULTY</th> <th>BONUS</th> <th>DD</th> <th>TC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0:10-0:16</td><td>HYBRID</td><td>1</td><td>Hybrid</td><td>T9 AW6 R7 R3 AW3 R7 R3</td><td>TR SY-P 1PC</td><td>4.40</td><td></td></tr> <tr><td>0:17-0:27</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>0:28-0:35</td><td>ACRO</td><td>2</td><td>ACRO-A</td><td>A-Sq-Back-tk-s1</td><td></td><td>1.85</td><td></td></tr> <tr><td>0:36-0:50</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>0:51-1:10</td><td>HYBRID</td><td>3</td><td>Hybrid</td><td>AW1 AW5 R4 R5 R6 F2</td><td>TR SY-F 2PC</td><td>3.70</td><td></td></tr> <tr><td>1:11-1:20</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1:21-1:26</td><td>HYBRID</td><td>4</td><td>Hybrid</td><td>C3 C4</td><td>SY-F</td><td>1.30</td><td></td></tr> <tr><td>1:27-1:37</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1:38-1:45</td><td>TRE</td><td>5</td><td>ACRO-B</td><td>BS-St-Tw-bb</td><td></td><td>1.45</td><td></td></tr> <tr><td>1:46-1:55</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1:56-2:06</td><td>TRE</td><td>6</td><td>Hybrid</td><td>F1 F1 R3 R3</td><td>SY-F</td><td>1.50</td><td></td></tr> <tr><td>2:07-2:10</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2:11-2:20</td><td>TRE</td><td>7</td><td>Hybrid</td><td>AW2 AW6 R7 R3 R3 F2</td><td>TR SY-F 2PC</td><td>3.70</td><td></td></tr> <tr><td>2:21-2:25</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2:26-2:30</td><td>HYBRID</td><td>8</td><td>ACRO-P</td><td>PP-Knees-SP+K-bb</td><td></td><td>1.65</td><td></td></tr> <tr><td>2:31-2:35</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2:36-2:42</td><td>HYBRID</td><td>9</td><td>Hybrid</td><td>F2 F4 AW5 R3 T1</td><td>TR SY-F 1PC</td><td>2.35</td><td></td></tr> <tr><td>2:43-2:49</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2:50-2:59</td><td>ACRO</td><td>10</td><td>ACRO-C</td><td>CT->P>Side-mr/2ln-c</td><td></td><td>1.70</td><td></td></tr> <tr><td>3:00-3:09</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3:10-3:27</td><td>HYBRID</td><td>11</td><td>Hybrid</td><td>AW6 R7 R3 AW3 R7 R3</td><td>TR PL SY-F 2PC</td><td>4.65</td><td></td></tr> <tr><td>3:28-3:30</td><td>TRANS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p style="font-size: x-small; margin-top: 10px;">Member Federation: <u>Federation ABC</u></p> <p style="font-size: x-small; margin-top: 10px;">Date: <u>June 8, 2023</u> Signature: <u>ABC</u></p> </div>	Member Federation:	Federation ABC			Competition:	World Cup #1			Event:	<input type="checkbox"/> PRELIMS		<input checked="" type="checkbox"/> FINALS	<input type="checkbox"/> Women Solo Tech	<input type="checkbox"/> Men Solo Tech	<input type="checkbox"/> Women Duet Tech	<input type="checkbox"/> Women Solo Free	<input type="checkbox"/> Men Solo Free	<input type="checkbox"/> Women Duet Free	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Tech	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Free	<input type="checkbox"/> Mixed Team Tech	<input checked="" type="checkbox"/> Mixed Team Free <input type="checkbox"/> Acrobatic <input type="checkbox"/> Combo				Theme:	Swan Lake			Name of competitor(s):	Athlete Names			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-mr/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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Competition:	World Cup #1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Event:	<input type="checkbox"/> PRELIMS		<input checked="" type="checkbox"/> FINALS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	<input type="checkbox"/> Women Solo Tech	<input type="checkbox"/> Men Solo Tech	<input checked="" type="checkbox"/> Women Duet Tech																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	<input type="checkbox"/> Women Solo Free	<input type="checkbox"/> Men Solo Free	<input type="checkbox"/> Women Duet Free																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Tech	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Free	<input type="checkbox"/> Mixed Team Tech																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
<input type="checkbox"/> Mixed Team Free <input type="checkbox"/> Acrobatic <input type="checkbox"/> Combo																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Theme:	The Nutcracker																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Name of competitor(s):	Duet Name A, Duet Name B, Duet Reserve Name																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
TIME	PART	EL	BASE MARK	DECLARED DIFFICULTY	BONUS	DD	TC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
0:09-0:11	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Competition:	World Cup #1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Event:	<input type="checkbox"/> PRELIMS		<input checked="" type="checkbox"/> FINALS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	<input type="checkbox"/> Women Solo Tech	<input type="checkbox"/> Men Solo Tech	<input type="checkbox"/> Women Duet Tech																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	<input type="checkbox"/> Women Solo Free	<input type="checkbox"/> Men Solo Free	<input type="checkbox"/> Women Duet Free																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Tech	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Free	<input type="checkbox"/> Mixed Team Tech																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
<input checked="" type="checkbox"/> Mixed Team Free <input type="checkbox"/> Acrobatic <input type="checkbox"/> Combo																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Theme:	Swan Lake																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Name of competitor(s):	Athlete Names																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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-mr/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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

DIFFICULTY CALCULATOR (EXCEL TEMPLATE TOOL) ディフィカルティの計算(エクセルテンプレート)

A Difficulty Calculator designed like a Coach Card format has been developed into an Excel Template Tool and is available for coaches to use and modify to suit their needs to assist in strategizing their routine difficulty. This is a tool and resource for coaches and is not meant to be used for competition submission. Get familiar with it and make it your own, always adhering to values as per the current Hybrid Difficulty Table and Acrobatic Catalogue. Updates to the calculator will be made as needed to stay up to date with any revised values.

The user can enter movement and bonus codes to calculate the difficulty for hybrids, as well as add in Technical Required Element codes. Please refer to the "LEGEND" tab in the spreadsheet for all codes (this is important). When a code is entered the value will appear automatically in the cell below the code. Acrobatic values based on the Acrobatics Catalogue must be added manually at this point for this version. The user can also add all values in manually if preferred.

You can find the tool on the Learning Platform here: <https://learning.fina.org/coaches-education-artistic-swimming/>

コーチカードのフォーマットのようなディフィカルティの計算機は、コーチがルーティンにおけるディフィカルティの戦略化を支援するために必要に応じて記入、修正ができるよう、エクセルのテンプレートを使用して開発された。これはコーチのためのツール、そしてリソースであり、競技会への提出を目的としたものではない。最新のハイブリッドディフィカルティ表とアクロバティックカタログに記載されている数値と共に常に参照するようにして、各自に合わせて使い慣れること。この計算機は、数値の改訂があった場合に更新される。

ユーザーは、ハイブリッドのディフィカルティを計算するため、またTREコードを追加するために動作とボーナスのコードを記入できる。別のスプレッドシートにある「LEGEND」(凡例)タブから全てのコードを参照すること(これが重要)。コードを記入すると自動的に数値がコードの下欄のセルに表示される。このバージョンでは、アクロバティックの数値に関しては、アクロバティックカタログを参照して手動で数値を入力する必要がある。ユーザーは必要に応じてすべての値を手動で追加することもできる。

このツールは、ラーニングプラットフォームで入手できる。
<https://learning.fina.org/coaches-education-artistic-swimming/>

