아티스틱 스위밍 규칙(ARTISTIC SWIMMING RULES)

AS 1 일반(General).....
AS 2 출전선수(Competitions).....
AS 3 자격(Eligibility).....
AS 4 세션(Sessions) .....
AS 5 프로그램(Programs) .....
AS 6 엔트리(Entries) .....
AS 7 예선 및 결승(Preliminaries and AQUAIs) .....
AS 8 피겨 세션(Figure Sessions) .....
AS 9 피겨 패널(Figure Panels).....
AS 10 피겨 심사(Judgment of Figures) .....
AS 11 피겨 세션에서의 페널티(Penalties in Figure Sessions) .....
AS 12 피겨 점수 계산(Calculation of the Figure Result) .....
AS 13 루핀 세션 & 추첨(Routine Sessions & Draws).....
AS 14 루틴 경기의 시간제한(Time Limits for Routines).....
AS 15 음악반주(Music Accompaniments) .....
AS 16 루틴 패널(Routine Panels) .....
AS 17 루틴 심사(Judgment of Routines) .....
AS 18 루틴에서의 감점 및 페널티(Deductions and Penalties in Routines)
AS 19 루틴 점수 계산(Calculation of the Routine Results)....
AS 20 최종 점수(AQUAI Result).....
AS 21 임원과 임무(Officials and Duties) .....
AS 22 심판장(Referee).....
AS 23 기타 임원(Other Officials) .....
AS 24 주최국의 의무(Duties of the Organiser) .....
ASAG 연령그룹 규칙(Age Group Rules) .....

부록 I AQUA BP, BM, and Figures 2022-2025
부록 II AQUA 필수기술요소(Required Technical Elements) 2022-2025
부록 III 루틴 경기에서 필수요소의 수(Compulsory number of Elements in Routines) 2022-2025
부록 IV AQUA 아크로바틱 루틴 요구사항(Acrobatic Routine Requirements)
부록 V AQUA 프리 콤비네이션 요구사항(Free Combination Requirements)
부록 VI 하이브리드 난이도 표(Hybrid Difficulty Table)
부록 VII 아크로바틱 카탈로그(Acrobatics Catalogue) 2022-2025
부록 VIII 코치 카드(Coach Card)
부록 IX 세계랭킹 체계(World Ranking System)

아티스틱 스위밍(ARTISTIC SWIMMING)

AS 1 모든 국제 아티스틱 스위밍 대회는 국제수영연맹(AQUA) 규칙에 따라 개최된다.

AS 2 아티스틱 스위밍의 종목은 솔로(Solo), 남자 솔로(Male Solo), 듀엣(Duets), 혼성 듀엣(Mixed Duets), 팀(Teams), 프리 콤비네이션(Free Combination), 아크로바틱 루틴(Acrobatic Routine)으로 나뉜다.

AS 3 15세 미만(대회가 열리는 해의 12월 31일 기준)의 아티스틱 스위밍 선수는 올림픽경기, 세계선수권대회, 월드 시리즈에 참가할 수 없다. (IOC 절차에 따름).

AS 4 세션(SESSIONS)

AS 4.1 피겨(Figures)

솔로, 남자 솔로, 듀엣, 혼성 듀엣, 팀의 각 출전선수는 본 규칙의 부록 I에 서술된 대로 연령그룹 범주에 따라 4가지 또는 2가지의 피겨를 수행해야 한다. 프리 콤비네이션의 각 출전선수는 본 규칙의 부록 I에 서술된 대로 피겨를 수행할 수 있다. 연령그룹 피겨는 AQUA 사무국(AQUA Bureau)의 승인에 따라 4년마다 TASC에서 선정한다.

AS 4.2 테크니컬 루틴(Technical Routine): 예선/결승

팀 테크니컬 루틴(Technical Team Routine)은 4~8명의 출전선수로 이루어진다(예외는 AS 6.2 항 참조). 테크니컬 루틴에서 각 솔로, 남성 솔로, 듀엣, 혼성 듀엣, 팀은 본 규칙의 부록 II에 서술된 필수기술요소, 사전에 결정된(predetermined) 수의 자유요소(하이브리드(Hybrids) 및 아크로바틱), 자유선택 트랜지션(Transitions)을 수행해야 한다 (본 규칙의 부록 III 참조). 각 종목의 필수기술요소와 자유요소의 수는 AQUA 사무국의 승인을 받아 4년마다 TASC에서 선정한다. 해당 루틴은 음악에 맞춰 안무가 구성된다.

AS 4.3 프리 루틴(Free Routine): 예선/결승

팀 프리 루틴은 4~8명의 출전선수로 이루어진다(예외는 AS 6.2 참조). 각 솔로, 남성 솔로, 듀엣, 혼성 듀엣, 팀 프리 루틴은 음악에 맞춰 안무가 구성된 사전에 결정된 수의 자유요소(하이브리드 및 아크로바틱)와 자유선택 트랜지션으로 구성된다. 각 종목의 자유요소 수는 AQUA 사무국(AQUA Bureau)의 승인에 따라 4년마다 AQUA에서 선정한다.

AS 4.4 프리 콤비네이션(Free Combination): 예선/결승

프리 콤비네이션은 루틴 콤비네이션을 만드는 4~10명의 선수로 이루어진다. 프리 콤비네이션은 음악에 맞춰 안무된 사전에 결정된 수의 필수요소와 자유요소로 구성된다(본 규칙의 부록 III 참조).

AS 4.5 아크로바틱 루틴(Acrobatic Routine): 예선/결승

아크로바틱 루틴은 본 규칙의 부록 III에 서술된 대로 사전에 결정된 수의 요소(Elements)를 수행하는 4~8명의 선수로 이루어진다.

AS 5 프로그램(PROGRAMMES)

AS 5.1 올림픽 프로그램은 AQUA 사무국(AQUA Office)에서 확인한다.

AS 5.2 세계선수권대회(World Championships)의 경우: 테크니컬 루틴 예선, 테크니컬 루틴 결승, 프리 루틴 예선, 아크로바틱 루틴 예선, 프리 루틴 결승, 아크로바틱 루틴 결승. (시간제한은 AS 14항을 따른다).

AS 5.3 AQUA 아티스틱 스위밍 월드 시리즈(AQUA Artistic Swimming World Series)의 경우: BL 11.4.1 참조

AS 5.4 세계 주니어 선수권대회(World Junior Championships)의 경우: 테크니컬 루틴 예선, 테크니컬 루틴 결승, 프리 루틴 예선, 아크로바틱 루틴 예선, 프리 루틴 결승, 아크로바틱 루틴 결승. (시간제한은 AS 14항에 따른다). 세션의 최종 순서는 AQUA와 조직위원회(Organizing Committee)에서 결정한다.

AS 5.5 세계 유소년 선수권대회(World Youth Championships)의 경우: 피겨 루틴과 프리 루틴의 순서 다음과 같다. 프리 루틴 예선, 프리 콤비네이션 예선, 피겨, 프리 루틴 결승, 프리 콤비네이션 결승. (시간제한은 ASAG 5항에 따른다). 세션의 최종 순서는 AQUA와 조직위원회(Organizing Committee)에서 결정한다.

AS 5.6 기타 모든 국제대회의 경우, 해당 프로그램은 AS 4.1항 ~ AS 4.3항의 조합이 될 수 있으므로 프리 루틴을 포함한다. 프리 콤비네이션은 유소년(Youth역자주: 21페이지 연령그룹 구분 참조) 및 12세 이하를 대상으로 한다.

AS 6 엔트리(ENTRIES 참가등록, 참가등록자)

AS 6.1 AQUA 대회의 경우, 각 국가는 솔로 1개, 남자 솔로 1개, 듀엣 1개, 혼성 듀엣 1개, 팀 테크, 팀 프리 프리 콤비네이션 1개 또는 아크로바틱 루틴 1개의 엔트리를 출전시킬 수 있다(달리 명시하지 않는 한).

AS 6.1.1 세계선수권대회(World Championships)에서 각 국가는 테크니컬 솔로 1개, 프리 솔로 1개, 남자 테크니컬 솔로 1개, 남자 프리 솔로 1개, 테크니컬 듀엣 1개, 프리 듀엣 1개, 혼성 테크니컬 듀엣 1개, 혼성 프리 듀엣 1개, 테크니컬 팀 1개, 프리 팀 1개, 아크로바틱 루틴 1개의 엔트리를 출전시킬 수 있다.

AS 6.1.2 세계 주니어 선수권대회(World Junior Championships)에서 각 국가는 테크니컬 솔로 1개, 프리 솔로 1개, 남자 테크니컬 솔로 1개, 남자 프리 솔로 1개, 테크니컬 듀엣 1개, 프리 듀엣 1개, 혼성 테크니컬 듀엣 1개, 혼성 프리 듀엣 1개, 테크니컬 팀 1개, 프리 팀 1개, 아크로바틱 루틴 1개의 엔트리를 출전시킬 수 있다.

AS 6.1.3 세계 유소년 선수권대회(World Youth Championships)와 AQUA 대회에서 각 국가는 솔로 1개, 남자 솔로 1개, 듀엣 1개, 혼성 듀엣 1개, 팀 1개, 프리 콤비네이션 1개(달리 명시되지 않는 한)의 엔트리를 출전시킬 수 있다.

AS 6.1.4 월드시리즈(World Series)에서는 해당 규칙 및 규정에 따라 솔로 1개 이상, 남자 솔로 1개 이상, 듀엣 1개 이상, 혼성 듀엣 1개 이상, 팀 1개 이상, 아크로바틱 루틴 1개 이상의 엔트리를 출전시킬 수 있다.

AS 6.1.5 의학적 근거가 없는 한 GMS 스포츠 참가등록 마감일 이후에는 엔트리에 대한 변경이 허용되지 않는다. 마감일 이후 변경사항에 대해서는 미화 500달러의 벌금이 부과된다.

AS 6.2 팀 루틴, 프리 콤비네이션 루틴, 아크로바틱 루틴

AS 6.2.1 올림픽 게임(Olympic Games)의 경우, 팀 루틴은 8명의 출전선수로 구성된다. 각 연맹이 출전시키는 총 선수 수는 (달리 명시되지 않는 한) 9명을 초과할 수 없으며, 1명은 예비선수이다. 그 총 선수 수에는 최대 2명의 남자선수가 포함될 수 있다.

AS 6.2.2 세계선수권대회(World Championships)와 세계 주니어 선수권대회(World Junior Championships)의 경우, 팀 루틴은 4~8명의 출전선수와 최대 2명의 예비선수로 구성된다. 총 선수 수에는 최대 2명의 남자선수가 포함될 수 있다.

AS 6.2.3 세계 유소년 선수권대회(World Youth Championships)의 경우, 팀 루틴은 4~8명의 출전선수로 구성되어야 하며, 프리 루틴 콤비네이션은 4~10명의 출전선수로 구성되어야 한다. 총 선수 수에는 최대 2명의 남자선수와 최대 2명의 예비선수가 포함될 수 있다.

AS 6.3 각 출전 종목에 대해 선언 난이도를 작성한 코치 카드(Coach Cards)가 포함된 엔트리 양식(Entry forms, 참가등록양식)과 음악정보양식(Music Information sheet)는 경기 시작 최소 14일 전에 AQUA GMS에 등록해야 한다. 이 날짜 이후에는 엔트리의 변경은 의학적 근거(건강상의 문제)에 대해서만 허용된다. 코치 카드는 예선 결과 발표가 있은 지 4시간 이내에 예선과 결승전 사이에서만 수정할 수 있다. 바로 결승전이 있는 경우, 코치 카드는 테크니컬 결과, 프리 또는 아크로바틱 결과 발표가 있은 지 4시간 이내에 변경할 수 있다.

AS 6.3.1 엔트리(참가자 명부)에는 솔로(Solo)의 이름과 예비선수, 남자 솔로(Male Solo)의 이름과 예비선수, 듀엣 출전자의 이름과 최대 1명의 예비선수, 혼성 듀엣 출전자의 이름과 최대 2명의 예비선수, 팀 출전자의 이름과 최대 2명의 예비선수, 프리 콤비네이션 출전자의 이름과 최대 2명의 예비선수 및/또는 아크로바틱 루틴 출전자의 이름과 최대 2명의 예비선수를 표기한다.

세계선수권대회(World Championships)의 경우: 테크니컬 솔로(Technical Solo)의 이름과 예비선수, 프리 솔로(Free Solo)의 이름과 예비선수, 남자 테크니컬 솔로의 이름과 예비선수, 남자 프리 솔로의 이름과 예비선수, 테크니컬 듀엣 출전선수의 이름과 최대 1명의 예비선수, 프리 듀엣 출전선수의 이름과 최대 1명의 예비선수, 혼성 테크니컬 듀엣 출전선수의 이름(예비선수 2명), 혼성 프리 듀엣 출전선수의 이름(예비선수 2명), 테크니컬 팀 출전선수의 이름과 최대 2명의 예비선수, 프리 팀 출전선수의 이름과 최대 2명의 예비선수, 아크로바틱 루틴의 출전선수 이름과 최대 2명의 예비선수를 표기한다.

AQUA 아티스틱 스위밍 월드 시리즈(AQUA Artistic Swimming World Series)의 경우: BL 11.4.1항 참조한다.

AS 7 예선 및 결승(PRELIMINARIES AND AQUALS)

AS 7.1 테크 또는 프리 루틴, 프리 콤비네이션 또는 아크로바틱 루틴에서 엔트리(참가등록)가 12개를 초과한다면 예선이 열린다. 공식 결승에는 12개의 최고 득점 엔트리만 출전이 허용된다.

AS 7.2 테크 및 프리 루틴, 프리 콤비네이션, 또는 아크로바틱 루틴에서 엔트리가 13개 미만이라면 예선이 열릴 수도 있다.

AS 7.3 이 정보는 정보양식(information sheet)에 포함되어야 한다(AS 24.2.7항 참조).

AS 8 피겨 세션(FIGURE SESSION)

AS 8.1 하나의 피겨 세션만 개최된다.

AS 8.2 세계 유소년 선수권대회(World Youth Championships), AQUA 대회(AQUA competitions), 대륙선수권대회(continental Championships) 이외의 대회에 참가하는 선수는 상호합의에 따라 해당 대회에 참가하는 선수의 유자격을 연령그룹 피겨(Age Group figures: 부록 I 참조)에서 선택할 수 있다.

AS 8.3 피겨 세션(Figure session)의 경우:

12세 및 미성년자 카테고리에서 솔로, 남자 솔로, 듀엣, 혼성 듀엣, 팀의 각 출전선수는 다음과 같이 4가지의 피겨를 수행해야 한다. 즉, 2가지의 필수 피겨와 본 규칙 부록 I에 서술된 목록에서 추첨한 2가지의 피겨로 구성된 1개의 피겨군이다. 12세 이하 프리 콤비네이션에서 각 출전선수는 상기 서술된 절차에 따라 선택한 4가지의 피겨를 수행할 수 있다.

유소년(Youth[역자주: 21페이지 연령집단 구분 참조]) 카테고리에서 솔로, 남자 솔로, 듀엣, 혼성 듀엣, 팀의 각 출전선수는 본 규칙 부록 I에 서술된 목록에서 추첨한 피겨 섹션(A, B 또는 C)에서 2가지의 피겨로 구성된 1개 피겨군을 수행해야 한다. 유소년 프리 콤비네이션의 각 출전선수는 상기 서술된 절차에 따라 선택한 2가지의 피겨를 수행할 수 있다.

유소년 프리 콤비네이션의 각 출전선수는 상기 서술된 절차에 따라 선택한 2가지의 피겨를 수행할 수 있다.

AS 8.3.1 부록 I에서 AQUA 피겨 2022~2025(AQUA Figures 2022-2025)의 피겨 섹션 및 피겨군은 심판장(Referee)/TASC가 추첨한다.

AS 8.3.2 해당 추첨은 피겨 세션 시작 18~72시간 전에 이루어져야 한다.

AS 8.3.3 해당 추첨은 공개적으로 진행되어야 하며, 장소와 시간은 최소 24시간 전에 공지되어야 한다. 추첨은 소셜미디어 플랫폼을 통해 이루어질 수 있다.

AS 8.4 12세 이하 카테고리에서 출전 순서(order of appearance)와 각 선수가 수행할 피겨는 추첨으로 결정한다. 옵셔널(Optional, 선택종목)을 먼저 뽑은 다음에 출전 순서를 뽑는다.

유소년 카테고리에서는 피겨 섹션(A, B 또는 C)을 먼저 추점하고 나서 출전 순서를 추첨한다. 선수 추첨 목록은 (선수의 수가) 동일한 2개의 그룹, 즉 선수그룹 1과 선수그룹 2로 나뉜다(선수의 수가 동일하지 않으면 그룹 1에 선수 1명을 추가한다). 그런 다음 추첨된 섹션의 2개 피겨군(figure group) 중 1개 피겨군이 각 선수그룹(1 및 2)에 추첨으로 배정된다. 예를 들어 섹션 B에 추첨된 경우, 선수그룹 1은 피겨군 4에 추첨될 수도 있고, 선수그룹 2는 피겨군 3에 추첨될 수도 있다.

AS 8.5 피겨 세션용 수영복은 AQUA 규칙 GR 5항을 따라야 한다. 선수는 검은색 수영복과 흰색 수영모를 착용해야 한다. 수경(Goggles)과 코 집개(nose clips)를 착용할 수 있다. 작은 단추형 장신구(stud jewelry)만 허용된다. 출전선수는 종목 시작 전에 달랑거리는 모든 장신구를 빼야 한다.

AS 9 피겨 패널(FIGURE PANELS)

AS 9.1 충분한 수의 자격을 갖춘 심사위원(judges)이 있는 경우, 6명이나 7명의 심사위원으로 구성된 1개, 2개, 또는 4개의 패널이 심사할 수 있다.

AS 9.1.1 1개 심사위원패널이 심사할 경우, 모든 출전선수는 (연령 카테고리에 따라) 4가지나 2가지의 피겨를 열거된 순서대로 하나씩 수행해야 한다.

AS 9.1.2 2개 심사위원패널이 심사할 경우, 각 패널은 1가지나 2가지의 피겨를 심사한다.

AS 9.1.3 4개 심사위원패널이 심사를 할 경우, 각 패널은 1가지의 피겨를 심사한다.

AS 9.2 피겨 세션 동안 심사위원들은 출전선수의 옆모습을 볼 수 있는 높은 위치에 배치되어야 한다.

AS 9.2.1 모든 피겨와 심사는 심판장(referee) 또는 부심판장(assistant referee)의 신호로 시작된다.

AS 9.2.2 심판장 또는 부심판장의 신호에 따라 모든 심사위원은 동시에 자신의 점수를 표시해야 한다.

AS 9.2.3 심사위원의 점수는 심판장이나 지명된 임원의 승인 후에만 점수판(score board)에 표시되거나 컴퓨터로 전송될 수 있다.

AS 10 피겨 심사(JUDGEMENT OF FIGURES)

AS 10.1 출전선수는 1/10점 단위로 0~10점을 득점할 수 있다.

Perfect (완벽)	10	Satisfactory(만족)	5.9 – 5.0
Near perfect(거의 완벽)	9.9 – 9.5	Deficient(불완전)	4.9 – 4.0
Excellent(우수)	9.4 – 9.0	Weak(미숙)	3.9 – 3.0
Very Good(아주 잘함)	8.9 – 8.0	Very weak(매우 미숙)	2.9 – 2.0
Good(잘함)	7.9 – 7.0	Hardly recognizable(거의 실패)	1.9 – 0.1
Competent(보통)	6.9 – 6.0	Completely failed(완전 실패)	0

AS 10.2 모든 심사는 디자인과 컨트롤(제어)을 고려하여 완벽의 관점에서 이루어지며, 피겨의 각 트랜지션(transition)은 그 난이도(NVT)를 바탕으로 점수를 매긴다.

AS 10.3 질병이나 기타 예상치 못한 상황으로 인해 한 심사위원이 하나의 피겨라도 심사점수(award)를 내지 못한 경우, 나머지 5명 또는 6명의 심사위원의 점수 평균을 계산하여 누락된 심사점수 평균으로 간주한다. 이는 0.25점 가까이로 계산된다.

AS 11 피겨 세션의 페널티(PENALTIES IN FIGURE SESSION)

AS 11.1 출전선수가 예고한 피겨를 수행하지 않거나 피겨가 모든 필수요소를 갖추지 않았거나 해당 설명(서술)에 따르지 않고 수행된 경우, 심판장 또는 부심판장은 심사위원과 해당 선수에게 해당 피겨의 결과가 0점이 될 것이라고 고지해야 한다.

AS 11.2 피겨 경기에서 피겨에 대한 심사점수가 0점인 경우, 심판장은 2명의 AQUA 평가자(AQUA Evaluators)와 함께 공식 비디오를 검토하거나, AQUA 심사위원들(AQUA Judges, 3개의 상이한 연맹을 대표하도록 보장)이 최대 3회까지 공식 비디오를 검토한다. 3회 검토 후에도 명확한 판정에 도달할 수 없는 경우 해당 선수에게 유리하게 심사한다.

AS 11.3 12세 이하 카테고리의 피겨 경기에서 출전선수가 올바른 피겨를 수행하지 않으면, 해당 선수는 이 피겨를 다시 수행할 수 있으며 페널티 1점 페널티를 받는다. 해당 선수가 다시 실패하면 "0"점을 받는다.

AS 12 피겨 점수 계산(CALCULATION OF THE FIGURE RESULT)

AS 12.1 최고 및 최저 심사점수는 제외한다(각각 하나씩). 4개 또는 5개 심사점수를 합산하고, 그 합계를 4 또는 5로 나눈다. 그 결과에 난이도를 곱하여 경합된 4가지 또는 2가지의 피겨 각각에 대한 점수를 구한다.

AS 12.2 4가지 또는 2가지 피겨의 점수합계를 경합된 피겨들의 총 난이도로 나누고 10을 곱한 다음, 페널티를 차감한다.

AS 12.3 피겨 점수는 다음과 같이 계산한다.

AS 12.3.1 솔로(Solo) 경기의 경우, 피겨 득점은 AS 12.2항에 따라 계산한다.

AS 12.3.2 듀엣(Duets) 경기의 경우, 각 출전선수의 결과는 AS 12.2에 따라 계산한다. 이들 결과를 합하고 2로 나누어 평균점을 구한다(소수점 넷째 자리에서 반올림).

AS 12.3.3 팀(Teams) 경기의 경우, 팀 루틴을 수행하는 각 출전선수의 점수는 AS 12.2에 따라 계산한다. 이들 결과를 합산하고, 그 합계를 팀 출전선수의 수로 나누어 평균점을 구한다(소수점 넷째 자리에서 반올림).

AS 12.3.4 듀엣 또는 팀 경기의 예선 후 출전선수가 피겨 경기를 지속할 수 없는 경우(질병 또는 부상으로 인해), 듀엣 경기에서는 예비(교체)선수의 피겨 점수가 해당 듀엣의 총점에 반영된다. 팀 경기에서는 예비(교체)선수 2명의 피겨 고득점이 해당 팀의 총점에 반영된다.

AS 13 루틴 세션(ROUTINE SESSIONS)

AS 13.1 혼성 듀엣은 1명의 여자선수와 1명의 남자선수로 구성된다.

AS 13.2 팀은 최대 2명의 남자선수를 포함하여 4~8명의 출전선수로 구성된다(예외는 AS 6.2항 참조). 팀 출전선수의 수는 예선과 결승 간, 또는 테크니컬 루틴과 프리 루틴 간에 변경될 수 없다.

AS 13.3 프리 콤비네이션은 4~10명 출전선수로 구성된다. 최대 2명의 남자선수를 포함할 수 있다.

AS 13.4 아크로바틱 루틴은 4~8명의 출전선수로 구성된다. 최대 2명의 남자선수가 포함될 수 있다.

AS 13.5 프리 콤비네이션과 아크로바틱 루틴에서 출전선수의 수는 예선과 결승 간 변경될 수 없다.

AS 13.6 듀엣, 혼성 듀엣, 팀, 프리 콤비네이션, 아크로바틱 루틴 종목에서 규칙 AS 6.3.1항에 따라 엔트리(entry)에 열거된 출전선수는 루틴 세션 전에 교체될 수 있다.

AS 13.6.1 가장 최근의 엔트리 목록(참가자명부)에 출전선수 이름 변경사항은 공표된 루틴 1번 시작 시간 최소 2시간 전에 심판장에게 서면으로 전달되어야 된다. 이 시간은 공식 경기 일정에 공표되어야 한다. 그 이후의 변경은 출전선수의 갑작스러운 질병이나 사고의 경우로 예비선수가 경기를 지연시키지 않고 경기할 준비가 된 경우에만 가능하다. 저러한 상황에서의 최종 결정은 심판장이 내린다.

AS 13.6.2 예비선수가 부족하여 팀, 프리 콤비네이션 또는 아크로바틱 루틴 규모가 AS 4.4항, AS 4.5항, AS 6.2항, AS 13.2항, AS13.3항 또는 AS 13.4항에 규정된 것보다 작아지면 해당 팀은 실격 처리된다.

AS 13.6.3 규칙 AS 13.6.1항에 따라 선수 교체 및/또는 취소를 통보하지 않으면 해당 루틴에서 실격 처리된다.

AS 13.7 테크니컬 루틴, 프리 루틴 예선, 프리 콤비네이션 예선, 또는 아크로바틱 루틴 예선(WCH 및 OG)의 추첨 절차

모든 루틴 종목은 세계 랭킹(World Ranking)에 따라 출전해야 한다. 추첨은 현재 세계 랭킹이 있는 선수와 세계 랭킹이 없는 선수의 두 파트로 나뉜다.

랭킹이 없는 선수의 추첨 절차
랭킹이 없는 선수는 무작위로 6개의 시작 순서 그룹으로 추첨된다. 이들 그룹은 경기에서 추첨된 순서대로, 그리고 랭킹이 가장 낮은 선수 그룹보다 먼저 경합하게 된다.

세계 랭킹이 있는 선수의 추첨 절차
세계 랭킹이 있는 선수는 랭킹이 없는 선수에 이어 추첨하며, 랭킹 차순위 선수가 먼저 추첨하고 가장 높은 랭킹의 선수가 마지막으로 추첨하는 등 랭킹의 역순으로 추첨한다. 세계 랭킹이 같을 경우, 동일 랭킹 선수끼리 별도의 추첨을 통해 본 추첨 순위를 결정한다.

예: 세계선수권대회 테크니컬 듀엣 경기에서 30개 엔트리(entries) – 18개의 랭킹 있는 듀엣과 12개의 랭킹 없는 듀엣(추첨 절차: 랭킹 없는 듀엣: 무작위 추첨으로 시작 순서 1~12 추첨; 랭킹 있는 듀엣: 세계 랭킹을 바탕으로 시작 순서 13~30을 추첨)

세계 랭킹 정보는 부록 IX를 참조하기 바란다.

AS 13.7.1 AQUA 승인 전자추첨시스템을 사용할 수 없는 경우, 추첨은 수동으로 진행된다. 추첨은 대회 첫번째 파트가 시작되기 최소 18시간 전에 공개적으로 실시되어야 한다. 장소와 시간은 최소 24시간 전에 사전 공지되어야 된다.

AS 13.7.2 추첨은 팀, 프리 콤비네이션, 아크로바틱 루틴, 듀엣, 솔로 예선 순서로 진행된다. 테크니컬 루틴과 프리 루틴이 모두 포함된 경기의 경우, 해당 종목의 테크니컬 루틴 추첨이 먼저 진행된 후 프리 루틴 추첨이 진행된다(팀 테크니컬, 팀 프리 예선, 프리 콤비네이션 예선, 아크로바틱 루틴 예선, 듀엣 테크니컬, 듀엣 프리 예선, 혼성 듀엣 테크니컬, 혼성 듀엣 프리 예선, 솔로 테크니컬, 솔

로 프리 예선, 남자 솔로 테크니컬, 남자 솔로 프리 예선).

AS 13.7.3 한 연맹이 테크니컬 루틴 또는 프리 루틴 예선, 프리 콤비네이션 예선 또는 아크로바틱 루틴 예선, 또는 직접 결승에서 시작 번호(출전 번호) 1번을 뽑을 경우, 이 연맹은 처음 추첨했던 군의 나머지 모든 예선 또는 직접 결승 세션에서 시작 번호 1번에서 면제된다(예: 솔로, 듀엣, 팀).

AS 13.8 피겨 및/또는 테크니컬 루틴과, 프리 루틴 예선 및 콤비네이션/아크로바틱 루틴 예선 후, 총점 기준 상위 12명이 결승에서 진출한다. 예선 참가자 수가 35명보다 많으면 총점 기준 상위 14명이 결승에 진출한다. 예외: 세계 (시니어) 선수권대회: 각 테크니컬/프리 루틴/아크로바틱 루틴 후 상위 12명이 각각의 결승에 진출한다.

AS 13.8.1 결승 출전 순서는 6명 또는 7명의 선수들로 이루어진 추첨그룹들로 나뉜다. AS 13.8항에 따라 1~6위 또는 1~7위를 한 선수들이 마지막 시작 번호들에 대해 추첨한다. 7~12위 또는 8~14위를 한 선수는 첫 시작 번호들에 대해 추첨한다. (추첨그룹들의) 결승 참가자 수가 똑같이 나누어지지 않는 경우, 가장 먼저 출전하는 그룹은 가장 작은 그룹이 된다.

AS 13.9 공연 메이크업을 해서는 안 된다. 선수의 고유한 개성 및/또는 루틴 테마를 나타내는 자연스러운 메이크업은 할 수 있다.

AS 13.10 의학적 이유로 필요한 경우가 아니면, 보조 장비, 수경 또는 추가 의복의 사용은 허용되지 않는다. 심판장이 규정을 준수하지 않는 선수를 적발하거나 부심판장으로부터 통보를 받은 경우, 해당 선수는 규정을 준수할 때까지 경기에 참가할 수 없다.

AS 13.11 코 집게나 마개를 착용할 수 있다.

AS 13.12 안전상의 이유로 작은 단추형 장신구(stud jewelry)만 허용된다. 출전선수는 종목 시작 전에 헤드피스나 수영복에 매달려 있는 장신구나 물건을 제거해야 한다.

AS 13.13 루틴에서 수영복은 GR 5항 및 AS 13.9~13.13항을 준수해야 한다. 심판장이 출전선수의 수영복이 규정을 준수하지 않는다고 판단하는 경우, 해당 선수는 규정을 준수할 때까지 경기에 참가할 수 없다. 그러나 수영복은 선수가 경기하는 음악의 성격이나 주제를 나타낼 수 있다. 수영복은 해당 종목에 적합하지 않은 과도한 노출이 있어서는 안 된다. 예술적 수영복은 품위 있고 운동 경기에 적합해야 한다.

AS 14 루틴 경기의 시간제한(TIME LIMITS FOR ROUTINES)

AS 14.1 10초의 데크 동작(deck movement)을 포함한 테크니컬 루틴, 프리 루틴, 아크로바틱 루틴의 시간제한은 다음과 같다.

AS 14.1.1 테크니컬 루틴 솔로:	2분 00초
테크니컬 루틴 남자 솔로:	
프리 루틴 솔로:	2분 15초
프리 루틴 남자 솔로:	
AS 14.1.2 테크니컬 루틴 듀엣:	2분 20초

프리 루틴 듀엣: 2분 45초

AS 14.1.3 테크니컬 루틴 혼성 듀엣: 2분 20초
프리 루틴 혼성 듀엣: 2분 45초

AS 14.1.4 테크니컬 루틴 팀: 2분 50초
프리 루틴 팀: 3분 30초

AS 14.1.5 아크로바틱 루틴: 3분 00초

AS 14.1.6 모든 루틴 경기에 할당된 시간보다 5초 짧거나 길어도 허용된다.

AS 14.1.7 모든 루틴 종목에서 지정된 출발점에서 고정 위치(stationary position)에 도달하기까지 선수의 워크온(walk-on)은 테크니컬 또는 프리 혼성 듀엣, 테크니컬 및 프리 팀의 경우와 프리 콤비네이션 및 아크로바틱 루틴의 경우 30초를 초과할 수 없다. 모든 솔로 및 듀엣 종목의 경우 20초를 초과할 수 없다.

AS 14.1.8 루틴 종목에서 루틴이 물에서 시작될 때 선수가 물에서 고정 시작 위치(stationery starting position)에 도달하는 데 허용되는 시간은 테크니컬 및 프리 혼성 듀엣, 테크니컬 및 프리 팀, 프리 콤비네이션 및 아크로바틱 루틴의 경우 30초를 초과하지 않아야 하며, 모든 솔로 및 여자 듀엣 종목의 경우 20초를 초과하지 않아야 한다.

AS 14.1.9 연령그룹 시간제한 – ASAG 5항 참조.

AS 14.2 퍼포먼스(performance) 시간은 워크온으로 시작하여 반주와 함께 끝난다. 워크온의 시간은 첫 번째 선수가 시작 지점을 지날 때 시작되고 마지막 선수가 시작 위치를 차지할 때 종료된다. 데크 동작 시간은 반주와 함께 시작하여 마지막 선수가 데크를 떠날 때 종료된다.

AS 14.3 반주는 심판장이나 지명된 임원의 신호에 따라 시작되어야 한다. 신호 후 선수는 중단 없이 루틴을 수행해야 한다(AS 18.2항 참조). 루틴은 데크나 물 속에서 시작할 수 있지만 반드시 물 속에서 끝내야 한다.

AS 14.4 계측원(timer)은 데크 동작과 워크온의 전체 시간을 확인해야 한다. 데크 동작, 워크온에 대한 시간제한을 초과하거나, 루틴 시간제한(AS 14.1항 참조)에서 벗어난 경우, 계측원이나 사운드센터 매니저(Sound Center Manager)는 심판장 또는 심판장이 지정한 임원에게 알려야 한다.

AS 14.5 모든 선수는 공고에 명시된 각 조직위원회(Organising Committee)의 품질 요구사항에 따라 음악(반주)을 제출해야 한다. 요구된 기준을 충족하지 않을 경우 주최자는 새로운 음악을 요청할 수 있다. 팀 매니저(Team managers)는 각 루틴에 대한 팀 매니저 회의에서 승인되어야 하는 수영시간이 아닌 음악의 정확한 재생시간을 등록 양식(registration form)에 제시한다. 해당 공식 시간은 뮤직 마스터(Music Master) 전자재생타임으로 심사한다. 뮤직 마스터는 아티스틱 스위밍(AS) 시간 규칙을 준수하지 않는 모든 음악을 심판에게 고지한다.

AS 14.6 음악에 맞춘 공식 훈련을 실시하지 않은 경우, 주최자는 경기 시작 전에 선수 또는 팀 리더에게 경기 장소에서 자신들의 음악을 들을 수 있는 기회를 제공해야 한다.

AS 15 음악반주(MUSIC ACCOMPANIMENTS)

AS 15.1 사운드센터 매니저(Sound Center Manager)는 각 루틴 경기의 반주를 확보하고 적절하게 제공할 책임이 있다.

AS 15.2 AQUA 대회의 경우 데시벨(음량) 계량기를 사용하여 음량을 모니터링하고, 누구도 90데시벨(rms)을 초과하는 평균 음량이나 100데시벨을 초과하는 순간 최고 음량에 노출되지 않도록 해야 한다.

AS 15.3 팀 매니저(Team managers)는 연습 세션(practice sessions)이 시작되기 최소 14일 전에 소집장(Summons)의 지침에 따라 인터넷을 통해 사운드센터 매니저에게 전자적으로 자신들의 음악을 제출할 책임이 있다. 각 (음악)제출물에는 종목, 출전선수 이름 및 소속국가 연맹을 표시해야 한다.

조직위원회는 경기 수영장(competition pool)에 AQUA 승인 음악시스템을 제공하고, 연습 수영장(practice pool)에 두 번째 사운드 시스템을 갖추어야 한다.

AS 16 루틴 패널(ROUTINE PANELS)

AS 16.1 5명의 심사위원들(judges)로 구성된 2개의 패널이 모든 루틴을 심사해야 한다. 즉, 한 패널은 요소(Elements), 다른 패널은 예술적 인상(Artistic Impression)을 심사한다.

3명의 테크니컬 컨트롤러(Technical Controllers)로 구성된 2개 그룹이 모든 루틴에서 심사해야 한다. 한 그룹은 자유요소(Free Elements)의 수, 퍼포먼스 순서, 사전 선언 난이도, 그리고 필수기술요소(테크니컬 루틴)의 퍼포먼스 및 사전 선언 순서를 확인하고, 다른 그룹은 관찰한 일치성 실수(synchronization errors)의 수와 유형을 기록한다.

AS 16.1.1 1명의 난이도 테크니컬 컨트롤러(DTC: Difficulty Technical Controller)와 2명의 보조 난이도 테크니컬 컨트롤러(DATC: Difficulty Assistant Technical Controllers)가 있다. 그 역할의 목적은 한 루틴에서 발생하는 모든 필수기술요소(테크니컬 루틴)와 자유요소(하이브리드 및 아크로바틱)를 실시간으로 확인하는 것이다. 그들은 또한 모든 "기술적 실수(technical errors)"을 식별할 책임을 지면, 기술적 실수는 코치 카드(Coach Card)에 선언한 내용과 수중에서 수행한 내용의 차이, 즉 필수기술요소(기술 루틴)의 실수를 말한다. 난이도 테크니컬 컨트롤러는 심판장과 소통한다.

AS 16.1.2 한 루틴의 퍼포먼스를 수행하는 동안 관찰한 일치성 실수(불충분한 동작)의 수를 기록하는 3명의 일치성 테크니컬 컨트롤러(STC: Synchronization Technical Controllers)가 있다. 그들은 수영장이 잘 보이는 데크에 자리한다.

AS 16.2 루틴 세션 동안, 심판장, 평가자(evaluators), 일치성 컨트롤러(synchronisation controllers)는 수영장 반대편의 높은 위치에 배치되어야 한다.

AS 16.3 각 루틴이 끝나면 심사위원들(judges)은 그들이 매긴 점수를 제출한다.

AS 16.4 한 명 이상의 심사위원이 질병이나 기타 예기치 못한 상황으로 인해 어떤 루틴에 대해 심사점수를 내지 못한 경우, 다른 심사위원들의 심사점수 평균을 계산하여 그 누락된 심사점수로 간주해야 한다. 이것은 0.1점 가까이로 계산된다.

AS 16.4.1 세션 중에 예상치 못한 상황이 발생하고 한 명 이상의 심사위원이 루틴에 대해 심사점수를 낼 수 없는 경우, 심판장은 해당 세션과 퍼포먼스를 중단시킬 수 있다. 문제를 해결하고 안전을 확인한 후, 심판장은 해당 세션을 재개하여 선수가 다시 경기하도록 허용한다.

AS 16.5 심사위원의 점수는 심판장의 승인 후 점수판에 표시된다. 심사위원 점수는 점수판에 게시된 후에는 변경할 수 없다.

AS 16.6 모든 루틴에 대해 심판장 및 AQUA 대표/위원회(AQUA Delegate/Commission)는 임원/임원들을 임명하여 수영장 바닥 사용을 모니터링 하도록 한다.

AS 17 루틴 심사(JUDGEMENT OF ROUTINES)

AS 17.1 루틴에서 선수는 0.25점 단위로 0~10점을 득점할 수 있다.

Perfect(완벽)	10
Near perfect(거의 완벽)	9.75 - 9.5
Excellent(우수)	9.25 – 9.0
Very Good(아주 잘함)	8.75 – 8.0
Good(잘함)	7.75 – 7.0
Competent(보통)	6.75 – 6.0
Satisfactory(만족)	5.75 – 5.0
Deficient(불완전)	4.75 – 4.0
Weak(미숙)	3.75 – 3.0
Very weak(아주 미숙)	2.75 – 2.0
Hardly recognizable(거의 실패)	1.75 – 0.25
Completely failed(완전 실패)	0

AS 17.2 모든 루틴에서 각 심사위원은 각각 0~10점의 점수를 부여한다(AS 17.1항 참조). 요소 패널(Elements panel) 심사위원은 각 요소의 실행에 대해 점수를 부여한다(자유 및 필수기술 요소).

요소(Elements panel) 패널 심사위원은 각 요소의 실행에 대해 1점를 부여한다(자유 및 필수기술 요소).

예술적 인상(Artistic Impression) 패널 심사위원들은 3점을 부여하는데, 안무와 음악성에 1점, 퍼포먼스에 1점, 트랜지션(transitions)에 1점이다.

난이도 테크니컬 컨트롤러(Difficulty Technical Controllers)는 제출된 코치 카드(Coach Card)에 사전 선언 난이도를 확인한다. 부록 VI 및 VII의 난이도 값과 본 규칙 부록 VIII의 코치 카드 형식. AQUA는 필요에 따라 각 카테고리에 할당된 해당 구성요소를 조정할 권한이 있다.

AS 17.2.1 첫번째 패널(First panel) – **요소(ELEMENTS)**

실행(EXECUTION)에서 고려하는 사항: 고도의 전문적인 기술을 수행하는 데 있어서 우수성 수준, 필수기술요소 및 자유요소(하이브리드 및 아크로바틱) 등 모든 루틴 요소 실행

AS 17.2.2 두번째 패널 – **예술적 인상(ARTISTIC IMPRESSION)**

안무(CHOREOGRAPHY) 및 음악성(MUSICALITY)에서 고려사항: 예술 요소와 기술 요소를 결합하는 루틴을 구성하는 창의적인 기술; 요소들과 트랜지션 등 모든 동작의 다양성, 창의성 및 혁신적인 디자인 및 융합; 수영장 활용정도(pool coverage); 음악적 분위기 표현; 음악 구조와 동작의 활용; 음악과의 일치성.

퍼포먼스(PERFORMANCE)에서 고려사항: 선수가 관객에게 루틴을 제시하는 방식; 워크온 및 데크 동작; 신체 및 감정적 파워, 자신감, 해당 퍼포먼스에 대한 총체적인 제어력을 표현하는 신체적 언어의 활용.

트랜지션(TRANSITIONS)에서의 고려사항: 루틴 요소들을 연결하는 다양하고 의도적인 동작, 추진력, 스트로크(strokes)의 예술성과 숙달.

AS 18 루틴에서의 감점, 페널티, 기타 사항(DEDUCTION, PENALTIES AND OTHER MATTERS IN ROUTINES)

AS 18.1 테크니컬 루틴, 프리 루틴, 아크로바틱 루틴에서 8명에서 모자라는 선수만큼 총점에서 페널티 0.5점을 감점한다(AS 13.2항 및 AS 13.4항 참조).

AS 18.2 한 명(또는 그 이상)의 선수(들)가 루틴이 완료되기 전에 동작을 중단하거나 수영장 벽을 명확하게 기대는 경우, 해당 루틴은 실격 처리된다. 심판장은 해당 선수(들)가 통제할 수 없는 상황으로 인해 중단했는지를 평가해야 한다. 심판장은 해당 세션 중에 그 루틴을 다시 실시하도록 허용할 수 있다.

AS 18.3 프리 루틴, 테크니컬 루틴, 프리 콤비네이션, 아크로바틱 루틴에서의 페널티:

자유요소의 하나 이상의 구성요소가 수행되지 않거나 코치 카드에 선언한 내용을 준수하지 않는 경우, 모든 자유요소(하이브리드 및 아크로바틱)는 최소 DD인 **기준평점(Base Mark)(부록 VI 및 VII)** 계산을 적용한다. 공표된 기준평점(Base Mark) 계산에 오류가 감지된 경우, 난이도 테크니컬 컨트롤러(DTC)는 재계산한다.

다음과 같은 경우, **루틴** 점수(**routine** score)에서 페널티 1점을 감점한다.

AS 18.3.1 데크 동작에 대한 10초의 시간제한을 초과한 경우

AS 18.3.2 AS 14.1항 및 ASAG 5항에 따라 루틴 경기에 지정된 루틴 시간제한에서 벗어날 경우(미만 또는 초과).

AS 18.3.3 데크 워크온(deck walk-on)에 대한 20/30초의 시간제한을 초과한 경우.

다음과 같은 경우, 루틴 점수에서 페널티 2점을 감점한다.

AS 18.3.4 선수가 자신의 추진력을 얻거나 다른 선수를 돕기 위해 루틴 동안 수영장 바닥을 의도적으로 이용한 경우. 수영장 바닥과의 접촉이 충격에 의한 부상으로부터 선수 자신을 보호하기 위한 결과일 때는 페널티가 적용되지 않는다.

AS 18.3.5 데크 동작 중에 선수가 루틴을 중단하여 재시작이 허용된 경우

AS 18.4 모든 루틴에서, 특정 종목 및 카테고리에 할당된, 사전에 결정된 수(predetermined number)를 초과하는 각 요소에 대해 **요소** 점수(**Elements** score)에서 페널티 2점을 감점한다.

AS 18.5 프리 혼성 듀엣 및 AQUA 유소년팀(Youth Team) 경기에서 수행되지 않은 부록 III의 추가 필수동작 각각에 대해 **예술적 인상** 점수(**Artistic Impression** score)에서 페널티 0.5점을 감점한다(추가 필수동작(이동이 포함된 2가지의 수면 연결 동작; 수행되지 않은 연결된 각 동작에 대해 페널티 0.5점이 부과된다).

AS 18. 6 모든 루틴 경기에서, 일치성 테크니컬 컨트롤러(STC)가 관찰한 모든 일치성 실수(불일치 동작: 각 할당된 점수 기준으로 반영됨)의 합계를 **요소** 점수(**Elements** score)에서 감점한다.

일치성 실수 유형과 페널티 점수는 다음과 같다:

사소한(Small) 실수: **0.1점**
명백한(Obvious) 실수: **0.5점**
중대한(Major) 실수: **3.0점**

일치성 관련 사소한 실수, 명백한 실수, 중대한 실수(불일치 동작)에 대한 설명은 AQUA 아티스틱 스위밍 루틴경기 매뉴얼(AQUA AS Manual for Routines)에 자세히 서술되어 있다. 최대 감점은 요소 점수를 0점으로 줄일 수 있지만, 음수 점수로 줄일 수는 없다.

AS 18. 7 테크니컬 루틴에서의 페널티 및 기타 사항

AS 18.7.1 테크니컬 루틴에서 1명 이상의 선수가 어떤 요소의 전체 또는 일부를 누락하거나 필수 기술요소에서 잘못된 동작을 수행하는 경우, 난이도 테크니컬 컨트롤러(DTC)는 선언한 동작이 정확하지 않았다고 기록해야 한다. 비디오 검토에서 확인되면(3명의 중립 당사자의 검토), 이 특정 요소에 대한 DD로 0점을 준다.

AS 18.7.2 난이도 테크니컬 컨트롤러(DTC)는 득점 기록원(scorer)에게 코치 카드에 선언된 순서에 맞지 않게 실시된 각 필수기술요소 1번~5번에 대해 DD 0점를 제출하도록 통보한다(부록 II의 일반 요구사항 4(General requirement 4)을 위반할 때마다).

AS 18.7.3 부록 II 일반 요구사항 6에 대한 위반할 때마다 **요소 점수**에서 페널티 0.5점을 감점한다.

AS 18.7.4 부록 II의 듀엣, 혼성 듀엣, 팀에 대한 루틴 요구사항 6과 팀에 대한 요구사항 7을 위반할 때마다 **요소 점수**에서 페널티 2점을 감점한다.

AS 18.8 프리 콤비네이션에서의 페널티

AS 18.8.1 부록 V의 일반 요구사항 2, 3, 4, 5, 6을 위반할 때마다 **루틴 점수**에서 페널티 2점을 감점한다.

AS 18.8.2 부록 V의 필수기술요소 1번과 2번를 위반할 때마다 요소 점수에서 페널티 2점을 감점한다.

AS 18.9 아크로바틱 루틴에서의 페널티

AS 18.9.1 부록 IV의 일반 요구사항 3을 위반할 때마다 **루틴 점수**에서 페널티 2점을 감점한다.

AS 18.9.2 부록 IV에 명시된 아크로바틱군(acrobatics groups)을 수행하지 않거나 준수하지 않은 각 필수 아크로바틱에 대해 **요소 점수**에서 페널티 2점을 감점한다.

AS 18.10 기술 컨트롤러(난이도 테크니컬 컨트롤러(DTC)/보조 난이도 테크니컬 컨트롤러(DATC)/일치성 테크닉 컨트롤러(STC)) 검토 요청

AQUA 대표/위원회(AQUA Delegate/Commission)는 테크니컬 컨트롤러(DTC/DATC/STC)에 대한 검토 심사위원단(Jury of Review)에 포함시킬 3명의 위원을 임명해야 한다. 실질적인 편향 및 편견이나 편향의 상황을 예방하기 위해 검토 심사위원단에 임명된 위원은 검토를 요청하는 연맹의 회원이 아니어야 한다. 편향되어 있고 편견을 가진 자는 심사위원단 패널 검토의 자격을 박탈한다. 검토 심사위원단은 AQUA 대표(AQUA Delegate)가 테크니컬 컨트롤러(DTC/DATC/STC)가 내린 결정에 대한 재검토 요청을 고지 받는 즉시 임명된다.

절차:

팀 리더(Team leader)가 테크니컬 컨트롤러(DTC/DATC/STC) 판정에 대한 루틴 검토 요청을 결과 발표 후 30분 이내에 AQUA 대표(AQUA Delegate)에게 제출해야 한다.

모든 검토 요청은 담당 팀 리더가 AQUA 테크니컬 컨트롤러 검토 신청서(AQUA Technical Controller Review Application Form)에 서면으로 제출해야 한다.

검토 패널(Review Panel)은 해당 루틴의 위치와 검토 형식을 결정한다.

검토를 위해 팀 리더/코치/선수가 참석할 수 있다. 비디오가 3번 이상 검토되어야 하는 경우, 판정은 해당 선수에게 유리하게 진행된다. 검토 패널은 결정이 공개될 때까지 해당 어필(항의)에 대해 기밀성을 유지하고, 검토 패널 구성원과만 협의해야 한다.

AS 19 루틴 결과 계산(CALCULATION OF THE ROUTINE RESULTS)

AS 19.1 모든 루틴에 대한 계산 절차는 다음과 같다.

EL1DD*Ex + EL2DD*Ex +...+ ELnDD*Ex - Sy 실수 페널티 - 기타 페널티
= **요소 점수**

CH/MU 점수 + P 점수 + Tr - 기타 페널티
= **예술적 인상 점수**

요소 점수 + 예술적 인상 점수 - 기타 패널티
= **루틴 점수**

각 요소에 대한 평점은 다음과 같이 계산한다. 각 평점에 대한 최고점수와 최저점수는 제외한다(최고점 1개, 최저점 1개). 나머지 3개의 점수를 합산하고 그 합계를 3으로 나눈다. 그 결과에 해당 DD를 곱한다.

3개의 예술적 인상 평점 각각에 대해 각 평점의 최고점수와 최저점수는 제외한다(최고점 1개, 최저점 1개). 나머지 3개의 점수를 합산한다.

EL = 요소(필수요소 또는 자유요소)
DD = 각 요소 구성요소의 점수와 보너스의 합계 + 자유요소에 대한 기준평점(하이브리드 난이도 표의 모두); 필수기술요소 1번~5번에 할당된 DD
Ex = 실행 평점(Execution mark)
n = 한 종목의 총 요소 수(부록 III 참조)
CH/MU = 안무와 음악성
n 결과는 EP = 퍼포먼스
Tr = 트랜지션(Transitions)

AQUA는 모든 최종 DD 점수를 관리한다. 팩터링이 적용될 수 있다.
AQUA는 필요한 경우 조정할 권한이 있다.

AS 20 최종 점수(AQUAL RESULT)

AS 20.1 최종 피겨 점수는 프리 루틴을 실제로 수행한 선수의 점수이다. 예외에 대해서는 규칙 AS 12.3.4항을 참조하기 바란다.

AS 20.2 최종 점수는 수행된 각 세션의 최종 점수를 합산하여 결정된다. 예선 및 결승 루틴 세션이 모두 열린 경우, 결승 세션의 루틴 점수가 예선 세션의 루틴 점수를 대체하여 최종 점수를 결정한다.

AS 20.2.1 아크로바틱 루틴, 프리 콤비네이션, 테크니컬 루틴, 또는 피겨 등 하나의 세션으로 이루어진 경기에서 최종 점수는 해당 세션의 점수가 된다.

AS 20.2.2 피겨 및 프리 루틴, 또는 테크니컬 루틴 및 프리 루틴 등 2개의 세션으로 이루어진 경기에서 최종 점수는 각 세션의 점수 합계이다.

AS 20.2.3 테크니컬 루틴, 프리 루틴, 아크로바틱 루틴의 3개 세션으로 이루어진 경기에서 최종 점수는 각 세션의 점수 합계이다.

AS 20.3 솔로, 남자 솔로, 듀엣, 혼성 듀엣, 팀, 프리 콤비네이션, 아크로바틱 루틴에서 동점(소수점 4자리까지 계산)인 경우 다음과 같이 적용한다.

결승 또는 추첨, 자격 부여, 승격/강등 결정을 내려야 하는 경우, 다음 절차를 거친다.

모든 루틴에서

다음과 같은 최고 요소점수가 순위를 확정한다.
- 동점인 경우, 예술적 인상 패널의 안무 및 음악성 최고점수가 순위를 결정한다.
- 동점인 경우, 요소 패널에서 확인한 총 최고 선언 난이도가 순위를 결정한다.

종합 결과가 있는 경기의 경우(테크니컬 루틴, 프리 루틴, 아크로바틱 루틴), 예를 들어, 올림픽게임의 경우 다음 절차를 거치게 된다.

최종점수에서 프리 루틴 점수가 높을수록 다음과 같이 결정된다.

- 동점인 경우, 프리 루틴의 요소 점수가 순위를 결정한다.
- 동점인 경우, 프리 루틴의 예술적 인상 점수에서 안무와 음악성의 최고점수가 순위를 결정한다.
- 동점인 경우, 테크니컬 루틴 결과에서 최고 요소 점수가 순위를 결정한다.

AS 21 임원과 직무(OFFICIALS AND DUTIES)

AS 21.1 임원(Officials)은 AQUA가 추천한다. 심사위원들의 평가, 전반적인 세계랭킹, 편향 점수(bias scores), 지난 2개 시즌의 AQUA 경기 참가를 고려한다. 대륙 별 대표성을 고려하여 심사위원들을 선발하지만, 최고의 심사위원들을 결승 경기에 배치한다. 이러한 선정은 비상상황을 제외하고 변경할 수 없다(AS 22.3항 및 AS 22.4항 참조).

AS 21.2 필수 임원은 다음과 같다.

AS 21.2.1 심판장(Referee)

AS 21.2.2 피겨 경기에서 각 심사위원 패널 당 한 명의 부심판장(assistant referee).

AS 21.2.3 AQUA 경기 및 올림픽 게임에는 난이도 테크니컬 컨트롤러(DTC) 1명과 보조 난이도 테크니컬 컨트롤러(DATC) 2명이 필요하다.

AS 21.2.4 AQUA 경기 및 올림픽게임에는 일치성 테크니컬 컨트롤러(Synchronization Technical Controllers) 3명이 필요하다.

AS 21.2.5 각 피겨 심사위원(Figure judges) 패널은 6명 또는 7명의 심사위원들(judges)로 구성된다. 루틴 경기에서는 5명의 심사위원으로 구성된 2개 패널을 활용한다. AQUA 경기 및 올림픽게임에서, 심사위원은 AQUA 심사위원 목록에서 선정되고, 테크니컬 컨트롤러는 AQUA 테크니컬 컨트롤러 전문가 목록에서 선정된다.

AS 21.2.6 각 피겨 패널에는 패널 심판장(Panel Referee) 1명, 패널 마샬(Panel Marshall) 1명, 득점 기록원(scorers) 2~3명

AS 21.2.7 루틴 경기에는 계측원(timer) 1명, 심판장(Referee) 1명

AS 21.2.8 AQUA 공인 사운드센터 매니저(Sound Center Manager) 1명

AS 21.2.9 AQUA 공인 아나운서 1명

AS 21.2.10 AQUA 공인 수중카메라 기사

AS 21.2.11 기술 컨트롤러용 AQUA 공인 비디오 재생 시스템

AS 21.2.12 AQUA에 의해 임명한 AQUA 평가자(AQUA Evaluators: 2명). 평가자는 교육을 받은 AQUA 평가자 그룹에서 선정한다.

AS 21.2.13 기타 필요하다고 판단되는 임원들

AS 22 심판장(REFEREE)

AS 22.1 심판장은 AQUA 대표 또는 위원회, 그리고 평가자와 협력하여 경기를 총괄하며, 집단적 결정을 집행한다. 심판장은 출석을 확인하고, 심사위원들에게 해당 세션의 실행계획 정보(logistic information)를 제공한다(예: 중단이나 출전취소가 있는 경우). 평가자는 모든 심사위원 패널 토론과 심사위원 보고를 이끈다.

심판장은 다음에 대해 책임진다.

1. 모든 세션에서 출전 순서에 대한 추첨
2. 각 세션에 앞서 출전선수 변경사항 기록
3. 전자 채점 시스템 점검
4. 컴퓨터 결과(점수) 점검
5. 평가자 프로그램(evaluators program) 제공되도록 보장
6. 코치 카드가 테크 컨트롤러에게 업로드 되도록 보장
7. 심사위원들이 각 루틴에 대한 루틴 맵(routine map)이 배포되도록 보장
8. 아나운서, 의무요원, 뮤직마스터, 인명구조원, 부심판장과의 의사소통
9. 코치카드 변경사항을 접수하고, 득점 기록원, 테크 컨트롤러, 아나운서 매체 및 방송에 배포되도록 보장

AS 22.2 심판장은 데크 운영과 경기 흐름에 대해 책임을 진다. AQUA 대표/위원회와 협력한 후 규칙을 시행한다. 필요에 따라 평가자(Evaluators)와 협의할 수 있다. 심판장은 AQUA 대표/위원회와 협력하여 경기 진행과 관련하여 경기에 대한 문제와 판정에 책임진다.

AS 22.3 심판장은 필요한 모든 임원이 세션을 진행하기 위해 각자의 위치에 있는지 확인해야 한다. 임원이 각 루틴에 대한 임무를 수행하고 각 선수에 대한 루틴 맵(routine map)을 제공받도록 해야 한다.

AS 22.4 심판장은 AQUA 위원회/대표와의 협의 후 부재하거나 임무를 수행할 수 없거나 비효율적이거나 편향되어 있는 것으로 밝혀진 자들을 대체할 예비 심사위원을 임명할 수도 있다.

AS 22.5 비상 상황에서 심판장은 예비 심사위원을 배정할 권한이 있다.

AS 22.6 심판장은 출전선수가 준비되었는지 확인하고 반주음악 시작 신호를 보낸다. 심판장은 규칙 위반으로 인한 페널티를 승인한다. 심판장과 AQUA 대표/위원회는 발표 전에 해당 결과를 인가한다.

AS 22.7 심판장은 AQUA 규정이 준수되도록 모든 단계에서 경기에 개입할 수 있으며, AQUA 대표/위원회와 협력하여 진행 중인 세션과 관련된 모든 항의를 판정해야 한다.

AS 22.8 심판장은 직접 적발한 규칙 위반자를 AQUA 대표/위원회에 보고함으로써 규칙 위반을 이유로 해당 선수의 실격을 권고한다.

AS 22.9 심판장은 팀 리더(Team Leaders) 회의에 참석해야 하며, 해당 경기(종목)을 위한 실행계획이 준비되어 있는지 확인해야 한다.

AS 22.10 심판장은 팀 리더 회의에서 추첨을 진행한다. 각 루틴에서 LOC에 모든 미디어 정보양식(media information sheets)이 제출된 후 추첨이 시작된다.

AS 22.11 심판장은 AQUA가 팀 리더 회의, 임원 그룹, 심사위원 회의에서 코치 그룹과 채팅그룹을 구축하고 있는지 확인한다.

AS 23 기타 임원(OTHER OFFICIALS)

AS 23.1 기타 임원(들)은 심판장이 지정한 임무를 수행한다.

AS 24 주최국의 의무(DUTIES OF ORGANIZER)

AS 24.1 대회를 개최하는 국가는 다음을 책임진다.

AS 24.1.1 규칙 FR 10항, FR 11항, FR 12항, FR 13항에 열거된 수영장 사양 및 관련 규정. 요구사항 변경은 AQUA의 승인을 받아야 한다.

AS 24.1.2 AQUA에서 승인한 적합한 음향 장비를 제공한다.

AS 24.1.3 경기 수영장용 수중 스피커 4개와 연습 수영장용 수중 스피커 4개를 제공한다.

AS 24.1.4 심사위원용 각 루틴 프로그램표(program sheets) 및 코치카드(Coach Cards)

AS 24.1.5 엔트리 목록(참가자명부) 및 심사용지(judging forms)를 준비한다.

AS 24.1.6 TASC, 임원, 코치, 미디어 및 VIP에게 경기 정보를 전자적으로 제공한다.

AS 24.1.7 피겨 세션의 심사위원에게 점수 표시 수단을 제공한다. 자동표시장비(automatic Officiating Equipment)를 사용할 경우, 기술적인 고장에 대비해 각 심사위원에게 플래시 카드를 제공한다.

AS 24.1.8 조직위원회는 AQUA 승인 채점시스템이 사용되는지 확인해야 한다.

AS 24.1.9 전자 표기와 디스플레이/점수판이 AQUA 경기에 사용되어야 한다. 결과 표시 정보 점수판에는 이전 프로그램(예선 또는 테크니컬 루틴)의 순위와 현재 프로그램(결승 또는 프리 루틴)의 현재 순위 및 현재 종합 순위가 표시되어야 한다.

AS 24.1.10 경기 시작 전 연습시간에 관한 BL 9.2.3항이 모든 AQUA 경기에 적용되도록 한다.

AS 24.1.11 수영장 바닥 사용을 확인할 수 있도록 모든 루틴에서 필요한 경우 모든 세션의 비디오 기록과 수중 비디오를 사용할 수 있도록 한다.

AS 24.2 모든 아티스틱 스위밍 대회의 정보 게시판에는 다음 정보를 포함해야 한다.

- 대회 장소 및 수영장 이름
- 대회 개최 일시
- AQUA 회장, AQUA 직원, AQUA 대표/위원회, AQUA 사무국 연락담당자 등의 이름
- 경기종목 엔트리 별 참가 연맹 목록
- 경기종목 일정
- 선수, 임원, TASC의 교통편 일정은 경기장 및 호텔 로비에 게시된다.
- 경기에 참여하는 임원

• 수심, 데크 아래의 수심, 다이빙 보드의 위치, 사다리 등에 관한 구체적으로 표시한 수영장의 규격. 수영장의 단면도와 피겨 세션 및 루틴 세션의 수영장 배치도가 바람직하다. 수영장 사양이 FR 10항을 따르지 않는 경우, 배치도와 단면도는 의무사항이며 대회 초대장에 동봉되어야 한다.
• 수온
• 선수용 젤 스테이션(Gel station) / 선수용 거울
• 선수용 스트레칭 공간
• 심사위원용 사물함
• 플랫폼을 갖춘 경기 수용장을 모방한 연습 수영장
• 모든 선수가 동등한 조건을 갖도록 훈련 일정 제공
• 픽업 및 공항으로 출발용 교통편 일정 제공
• 현지 비자/코로나19 요건 지원
• 실시간 방송(live streaming) 및 결과와 연결
• 의료 정보

AS 24.2.1 수영장 바닥 및 측면의 표기.

AS 24.2.2 수영장과 지정된 VIP 좌석 공간을 기준으로 한 관객의 위치.

AS 24.2.3 조명의 유형

AS 24.2.4 워크온(walk-ons)을 위한 지정된 시작지점을 포함하는 입구 및 출구의 열린 공간.

AS 24.2.5 사용 가능한 음향기기 유형.

AS 24.2.6 필요한 경우, 대체 시설.

AS 24.2.7 프로그램(AS 5항)에 포함될 세션(AS 4항)과 AS 7.1항 및 AS 7.2항에 따른 예선 및 결승 개최 여부를 명기하는 경기 일정.

AS 24.2.8 대회 종료 시 갈라 워터쇼가 포함되도록 한다. 참가선수들은 1분 ~ 1분 30초의 새로운 루틴을 수행해야 한다. 의상, 메이크업, 소품조명은 자유로이 사용할 수 있다. 갈라 쇼 프로그램은 AQUA의 승인을 받아야 한다.

연령그룹 규칙(AGE GROUP RULES)

ASAG 1 AQUA 경기 규칙은 모든 연령그룹 경기에 적용된다.

ASAG 2 연령 카테고리

ASAG 2.1 모든 연령그룹 선수는 1월 1일부터 다음 12월 31일까지 대회가 열리는 해의 12월 31일 종료일(23:59)에 해당하는 나이로 자격을 유지한다.

ASAG 2.2 아티스틱 스위밍의 연령그룹 구분은 다음과 같다.

12세 이하
유소년(Youth: 13~15세)
주니어(Junior: 15-19세)
15세 이상 시니어(Senior)

ASAG 2.3 아티스틱 스위밍의 남자 연령그룹 구분은 다음과 같다.
12세 이하
유소년(Youth: 13~16세)
주니어(Junior: 15세 - 20세)
15세 이상 시니어(Senior)

ASAG 3 연령그룹 피겨 세션(Age Group figure sessions)

ASAG 3.1 12세 이하 카테고리에서 솔로, 남자 솔로, 듀엣, 혼성 듀엣, 팀의 각 출전선수는 다음 4가지의 피겨를 수행해야 한다. 2가지의 필수 피겨와 본 규칙 부록 I에서 서술된 목록에서 추첨한 2가지의 피겨로 이루어진 1개 피겨군이다. 프리 콤비네이션의 각 출전선수는 상기 서술된 절차에 따라 선택한 4가지의 피겨를 수행할 수 있다.

유소년 카테고리에서 솔로, 남자 솔로, 듀엣, 혼성 듀엣 및 팀의 각 출전선수는 본 규칙의 부록 V에 서술된 목록에서 추첨한 4가지 피겨로 이루어진 세트에서 2가지 피겨로 이루어진 1개의 피겨군을 수행해야 한다. 프리 콤비네이션의 각 출전선수는 상기 서술한 절차에 따라 선택한 2가지의 피겨를 수행할 수 있다.

AS 8.3항에 따라 조직위원회는 부록 I의 AQUA 피겨 2022-2025(AQUA Figures 2022-2025)에서 1개의 피겨군이나 2개의 피겨군 세트를 추첨한다.

ASAG 3.2 피겨 목록(Figure lists):
12세 이하용 피겨군, 그리고 유소년 연령그룹용으로 동일한 DD를 가진 각 피겨군에서 2가지 피겨로 이루어진 2개 피겨군 3개 세트가 AQUA 아티스틱 스위밍 규칙(AQUA Artistic Swimming Rules) 부록 I에 열거되어 있다. 참가 연맹/클럽은 또한 상호 동의 하에 대회에 참가등록 선수의 유자격에 따라 다른 연령그룹에서 선택할 수 있다.

ASAG 3.3 12세 미만 연령그룹 및 유소년 연령그룹의 각 출전선수의 경우, 피겨 세션의 최종 점수는 수행된 피겨의 총 난이도로 나누고 10을 곱한다(AS 12.2항 참조).

ASAG 4 12세 이하 및 유소년 연령 카테고리의 듀엣 또는 팀 경기에서 모든 출전선수는 자신의 연령그룹에서 경합해야 하며, 추첨으로 지정된 피겨군을 실시해야 한다(AS 8.3항 및 AS 8.4항 참조).

ASAG 5 10초의 데크 동작을 포함한, 여러 연령그룹에 대한 시간제한은 다음과 같다.

12세 이하 / 유소년	
솔로	2:00
듀엣/혼성 듀엣	2:30
팀	3:00
프리 콤비네이션	3:00

주니어

솔로	2:15
듀엣/혼성 듀엣	2:45
팀	3:30
아크로바틱	3:00

할당된 시간제한보다 5초 짧거나 길어도 허용된다.

ASAG 6 신규(NEW) - 유소년 팀 경기에서 부록 III의 2가지 필수 동작은 하이브리드의 일부이거나 하이브리드 자체를 구성할 수 있다. 두 경우 모두 코치 카드에서 이러한 동작이 명확하게 식별되어야 한다. 엔트리(참가등록)는 이 전제 하에서만 인정된다.

WORLD AQUATICS ARTISTIC SWIMMING MANUAL

국제수영연맹 아티스틱스위밍 매뉴얼

For Judges, Technical Controllers, Referees & Coaches

심판, 테크니컬 컨트롤러, 심판장, 코치용

목차

챕터 I. 심판, 평가자, 테크니컬 컨트롤러, 코치용 일반정보 3

1. 국제수영연맹 아티스틱스위밍 심판(JUDGES)명단 3
2. 심판 평가 7
3. 국제수영연맹 아티스틱스위밍 평가자 정책 및 절차 16
4. 심판 선정 20
5. 국제수영연맹 심판 인증/계발 과정 22
6. 테크니컬컨트롤러(난이도 및 동시성(일치성)) 36
7. 아티스틱스위밍 윤리 50

챕터 II. 피겨 55

8. 일반 개념 56
9. 피겨 심사 가이드라인 57
10. 피겨 난이도 식별 90
11. 피겨 분석 102

챕터 III. 루틴 263

12. 소개 264
13. 루틴 요소 및 전환 264
14. 루틴 심사 268
15. 예술 인상 심사 294
16. 테크니컬 루틴 317
17. 아크로바틱 루틴 369
18. 프리 컴비네이션 373
19. 혼성 듀엣 프리 380
20. 루틴 용어집 382

챕터 IV. 심판장 지침 387

챕터 V. 아티스틱스위밍에서 의료 사안 395

챕터 VI. 대회에서의 적합한 행동 지침 407

CHAPTER I. GENERAL INFORMATION FOR JUDGES, EVALUATORS, TECHNICAL CONTROLLERS AND COACHES

챕터 I. 심판, 평가자, 테크니컬 컨트롤러, 코치용 일반정보

A. WORLD AQUATICS ARTISTIC SWIMMING JUDGES LIST

A. 국제수영연맹 아티스틱스위밍 심판(JUDGES)명단

1. Each World Aquatics Artistic Swimming Judge (“World Aquatics Judge”) shall be classified as either a category “A” or “G” on the World Aquatics Artistic Swimming Judges List (“World Aquatics Judges List”).

   각 국제수영연맹 아티스틱스위밍 심판(“국제수영연맹 심판”)은 국제수영연맹 아티스틱스위밍 심판 명단(“국제수영연맹 심판 명단”)에서 카테고리 "A" 또는 "G"로 분류된다.

2. All World Aquatics Member Federations (“Member Federations”) may submit up to eight (8) Judges annually to be considered for their inclusion as category “A” World Aquatics Judges on the World Aquatics Judges List (note: if a Member Federation had ten (10) Judges in category “A” on the Judges List in 2021, Judges of that Member Federation will be legacied through until the Member Federation has eight (8) “A“Judges). All Member Federations may submit up to five (5) Judges annually to be considered for their inclusion as category “G” World Aquatics Judges on the World Aquatics Judges List.

   모든 국제수영연맹 회원연맹("회원연맹")은 국제수영연맹 심판명단에 카테고리 “A" 국제수영연맹 심판으로 포함을 고려하도록 매년 최대 8명의 심판을 추천할 수 있다 (비고: 한 회원연맹에서 2021년 심판명단에 카테고리 "A" 심판이 10명이었다면, 해당 회원연맹의 심판은 그 회원연맹의 카테고리 "A" 심판이 8명이 될 때까지 유보된다). 모든 회원연맹은 국제수영연맹 심판명단에 카테고리 "G" 국제수영연맹 심판으로 포함을 검토할 수 있도록 매년 최대 5명의 심판을 추천할 수 있다.

3. World Aquatics “A” Judges must attend the World Aquatics Artistic Swimming Certification School for Judges (“Certification School”) and pass the exam with at least an 85% pass mark every four (4) years.

   국제수영연맹 "A" 심판은 국제수영연맹 아티스틱스위밍 심판 서티피케이션 과정("인증 과정")에 출석해야 하며 4년마다 최소 85% 합격점수로 시험에 통과해야 한다.

4. All Member Federations may submit up to five (5) Judges annually to be considered for their inclusion on the World Aquatics Judges List as category “G” Judges.

   모든 회원연맹은 카테고리 "G" 심판으로 국제수영연맹 심판명단에 포함되는 것이 고려되도록 매년 최대 5명의 심판을 추천할 수 있다.

5. World Aquatics “G” Judges must attend the Certification School and pass the exam with at least an 80% pass mark every four (4) years.

   국제수영연맹 "G" 심판은 서티피케이션 과정에 출석해야 하며, 4년마다 최소 80%의 합격점수로 시험에 통과해야 한다.

6. All nominated “A” and “G” Judges must pass the World Aquatics Online Assessment annually (“Annual Online Assessment”) in order to be considered an active Judge on the Judges List. “A” Judges need at least an 85% passing mark and “G” Judges need at least an 80% passing mark. The only exception is World Aquatics Instructors who create the assessment and, therefore, do not need to take the assessment.

지명된 모든 "A" 및 "G" 심판은 심판명단에서 현역 심판으로 간주되기 위해 매년 국제수영연맹 온라인평가("연간 온라인 평가")를 통과해야 한다. "A" 심판은 최소 85% 합격점수가 필요하고, "G" 심판은 최고 80% 합격 점수가 필요하다. 유일한 예외는 평가지를 작성하는 국제수영연맹 지도자이고, 따라서 평가를 받을 필요가 없다.

7. In order to be accepted by World Aquatics as a “G” Judge, candidates must, in the below order, (a – d): 국제수영연맹에서 "G" 심판으로 승인받으려면 후보자는 다음과 같은 순서(a – d)를 거쳐야 한다.

   a) complete the current World Aquatics school certification pathway, 현 국제수영연맹 과정인증 과정을 이수한다.

   b) pass the World Aquatics Advanced Certification Exam, 국제수영연맹 상급인증시험에 합격한다.

   c) complete the required judging hours and submit their records to the Continental Representative for their approval before their name can be submitted by their Member Federation to the World Aquatics, and 회원 연맹이 국제수영연맹에 후보자 이름을 제출하기 전 요건 심사시간을 채우고 해당 대륙 대표에게 후보자의 기록을 제출하여 승인을 받는다.

   d) attend a Certification School and obtain at least an 80% passing mark to qualify as a World Aquatics “G” Judge. 서티피케이션 과정에 출석하고 국제수영연맹 "G" 심판의 자격을 갖추기 위해 최소 80%의 합격점수를 받는다.

8. All nominations must be submitted to the World Aquatic’s Office in Lausanne, Switzerland by November 1st annually. 모든 후보자 명단은 매년 11월 1일까지 스위스 로잔의 국제수영연맹 사무처에 제출되어야 한다.

9. Each Member Federation must complete and submit to World Aquatics an activity report for each of its World Aquatics “A” and “G” Judges by November 1st annually. 각 회원연맹은 매년 11월 1일까지 각 국제수영연맹 "A" 및 "G" 심판에 대한 활동보고서를 작성하여 국제수영연맹에 제출해야 한다.

10. World Aquatics is the only body which can classify a Judge as World Aquatics “A” or a “G” Judge on the World Aquatics Judges List, subject to the approval of the World Aquatics Bureau. 국제수영연맹은 국제수영연맹 사무국의 승인을 받아 국제수영연맹 심판명단에 심판을 국제수영연맹 "A" 또는 "G" 심판으로 분류할 수 있는 유일한 기관이다.

11. Members of the World Aquatics Technical Artistic Swimming Committee (“TASC”) are in addition to the maximum quota of World Aquatics “A” or “G” Judges allowed per Member Federation and are identified on the World Aquatics Judges List with a letter “F”. When such individuals are no longer members of the TASC, two things shall be considered when determining their subsequent status as a World Aquatics Judge: 국제수영연맹 테크니컬아티스틱스위밍 위원회("TASC")의 구

성원은 회원연맹당 허용되는 국제수영연맹 "A" 또는 "G" 심판의 최대 인원할당수 외에 문자 "F"로 국제수영연맹 심판명단에서 식별된다. 그러한 개인이 더 이상 TASC의 구성원이 아닌 경우, 국제수영연맹 심판으로서의 후속 지위를 결정할 때 다음 2가지 사항이 고려된다.

- World Aquatics Judges List category when they became a member of the TASC. TASC 회원이 되었을 때 국제수영연맹 심판명단 카테고리
- Judging activity during their term in the TASC. TASC 임기 중 심사활동

If their Member Federation's quota is at the maximum level, the former TASC member shall be in addition to the quota until a vacancy becomes available. If a former member was not on the World Aquatics Judges List when initially named to the TASC, their status shall be determined based on judging activity during their term on the TASC. 해당 회원연맹의 인원 할당수가 최대수준인 경우, 전 TASC 구성원은 공석이 생길 때까지 인원 할당수에 추가된다. 전 구성원이 처음 TASC에 지명되었을 때 국제수영연맹 심판명단에 없었다면, 그 지위는 TASC 임기 동안의 심사 활동을 바탕으로 결정된다.

12. The maximum age for a Judge to be included on the World Aquatics Judges List is sixty- five (65) years of age, as per the World Aquatics By-Laws. 국제수영연맹 부칙에 따라 국제수영연맹 심판명단에 포함될 수 있는 심판의 최대 연령은 65세이다.

13. The World Aquatics Judges List will be generated from the World Aquatics GMS and made available on the World Aquatics website under http://www.fina.org/content/fina-officials- lists. 국제수영연맹 심판명단은 국제수영연맹 GMS에서 작성되며, 국제수영연맹 웹사이트에서 확인할 수 있다(http://www.fina.org/content/fina-officials-lists).

B. THE EVALUATION OF JUDGES

B. 심판 평가

1. GENERAL REQUIREMENTS

1. 일반 요건

World Aquatics Judges are required to be evaluated, at a minimum, on four (4) competitions over a period of four (4) consecutive years. Member Federations with Judges on the World Aquatics Judges List should enable them to officiate at competitions where they can be evaluated by a World Aquatics certified Evaluator (“World Aquatics Evaluator”). 국제수영연맹 심판은 연속 4년 동안 최소한 4개 대회에 대해 평가를 받아야 한다. 국제수영연맹 심판명단 상에 심판이 있는 회원연맹은 해당 심판이 국제수영연맹 공인평가자("국제수영연맹 평가자")의 평가를 받을 수 있는 대회에서 심판을 할 수 있도록 한다.

The evaluation process will include: 평가 과정에는 다음은 다음과 같다.

- Observation by one (1) or more World Aquatics Evaluators. 1명 이상의 국제수영연맹 평가자의 관찰
- Statistical evaluation using a World Aquatics approved computer program. 국제수영연맹 공인 컴퓨터프로그램을 사용한 통계적 평가
- Evaluations must be from competitions where the current World Aquatics judging scoring and evaluation systems are used. 평가는 현재 국제수영연맹 심사점수 및 평가 시스템이 사용되는 대회에서 나온 것이어야 한다.
- Evaluations must be from competitions with at least three (3) Member Federations participating. 평가는 최소 3개의 회원연맹이 참여하는 대회에서 나온 것이어야 한다.
- Evaluations must include at least three (3) sessions in the competition. 평가에는 대회에서 최소 3개의 세션이 포함되어야 한다.

2. JUDGES’ EVALUATION SCALES

2. 심판 평가 척도

Overall 총합

90% - 100%	Very Good 매우 양호
80% - 89%	Good 양호
65% - 79%	Satisfactory 만족
50% - 64%	Deficient 부족
0% - 49%	Weak 미흡

Bias 바이어스(편파)

3 - 3/N	Good 양호
2 - 2/N	Acceptable 용인 가능
1 - 1/N	Unacceptable 용인 불가능
N/A	Not Applicable (figures only) 해당사항 없음(피겨에 한함)
N	Neutral 중립

3. JUDGES CLASSIFICATION CRITERIA
3. 심판 분류기준

3.1 World Aquatics “A” Judges 국제수영연맹 "A" 심판

To remain as a category World Aquatics “A” Judge on the World Aquatics Judges List, Judges must: 국제수영연맹 심판명단에서 국제수영연맹 범주 "A" 심판으로 남으려면, 심판은 다음을 수행해야 한다.

- Have attended a Certification School and passed the exam with at least an 85% pass mark once every four (4) years, unless otherwise directed by the TASC. TASC에서 달리 지시하지 않는 한, 서티피케이션 과정에 다녔고, 4년에 한 번씩 최소 85% 합격점수로 시험에 합격했다.
- Pass the annual online exam with a score of at least 85%, unless otherwise directed by TASC. TASC에서 달리 지시하지 않는 한, 연간 온라인시험에 최소 85%의 점수로 합격한다.
- Demonstrate and submit annual activity on the Activity Form to the World Aquatics Office. 활동 양식(the Activity Form)에 연간 활동을 기술하고 국제수영연맹 사무처에 제출한다.
- Annual activity may include: 연간 활동에는 다음이 포함될 수 있다.
  - Officiating at National Championships, 국내 선수권대회에서 심사
  - Judging at competitions of other Member Federations, 다른 회원연맹 대회에서 심사
  - Presenting at or attending Judges’ Training Clinics/Seminars either domestically or in another country, 국내 또는 다른 국가에서 심판 교육 클리닉/세미나 참석 또는 발표
  - Judging at International Competitions, or 국제대회 심판, 또는
  - Attend competitions as a World Aquatics Evaluator. 국제수영연맹 평가자로서 대회에 참여
- Obtain at least three (3) evaluations from World Aquatics Evaluators with a pass mark of 85% or greater and a Bias rating of 3/3N in a four (4) year period, from three (3) different competitions, of which two (2) must be in the immediately preceding two (2) years. 3개의 다른 대회에서 국제수영연맹 평가자로부터 85% 이상의 통과점수와 3/3N (양호)의 바이어스 평점

으로 최소 3개의 평가를 받는다. 이 중 2개 대회는 직전 2년 이내여야 한다.

- At least two (2) of the evaluations must be from a World Aquatics Evaluator from a country other than that of the Judge, except for TASC Members who are World Aquatics Evaluators. 그 평가들 중 최소 2개의 평가는 국제수영연맹 평가자인 TASC 구성원을 제외하고 심판이 속한 국가가 아닌 다른 국가의 국제수영연맹 평가자로부터 받아야 한다.

- At least one (1) of the evaluations must be from a Senior competition and one (1) of the evaluations must be from a large Junior, Youth or Age Group competition (at least ten (10) athletes must be in the session for an evaluation to be considered from a large competition). 그 평가들 중 적어도 1개 평가는 시니어 대회에서 나온 것이어야 하며, 1개 평가는 대규모 주니어, 청소년, 또는 연령그룹 대회에서 나온 것이어야 한다(평가가 대규모 대회에서 받은 것으로 간주되려면 해당 세션에 최소 10명의 선수가 참가해야 한다).

World Aquatics “A” Judges may be demoted from “A” to “G” category on the World Aquatics Judges List for lack of evaluated international activity and/or unacceptable evaluations. 국제수영연맹 "A" 심판이 평가에서 국제활동의 부족 및/또는 용인 불가한 평가를 받으면 국제수영연맹 심판명당에서 "A"에서 "G" 카테고리로 강등될 수 있다.

To remain on the as a category “G” Judge on the World Aquatics Judges List, Judges must: 국제수영연맹 심판명단에서 카테고리 "G" 심판으로 남으려면 심판은 다음을 수행해야 한다.

- Attend a Certification School and pass the exam with at least an 80% pass mark once every four (4) years, unless otherwise directed by TASC. TASC에서 달리 지시하지 않는 한, 서티피케이션 과정에 다니고 4년에 한 번씩 최소 80%의 합격점수로 시험에 통과해야 한다.

- Take and pass the Annual Online Assessment with at least 80% pass mark, unless otherwise directed by the TASC. TASC에서 달리 지시하지 않는 한, 연간 온라인평가를 최소 80%의 합격점수로 통과한다.

- Demonstrate and submit Judge’s annual activity on the Activity Form to the World Aquatics Office. Annual activity may include: 활동양식에 심판의 연간 활동을 기술하여 국제수영연맹 사무처에 제출한다. 연간 활동에는 다음이 포함될 수 있다.

  - Officiating at National Championships. 국내 선수권대회에서 심사
  - Judging at competitions of other Member Federations. 다른 회원연맹의 대회에서 심사
  - Presenting or attending Judges’ Training Clinics/Seminars, either domestically or in another country. 국내 또는 다른 국가에서 심사원 교육 클리닉/세미나 발표 또는 참석
  - Judging at international competitions as an active Judge or as a Practice (shadow) Judge.

현역 심판 또는 연습 심판으로 국제대회에서 심사

- Obtain at least three (3) evaluations from World Aquatics Evaluators with a rating of 80% or greater and a Bias rating of 3/3N in a four (4) year period, from three (3) different competitions, of which two (2) must be in the immediately preceding two (2) years. 국제수영연맹 평가자로부터 3개의 다른 대회에서 4년 동안 80%이상 평점과 3/3N(양호)의 바이어스로 최소 3개의 평가를 받으며,이 중 2개는 직전 2년 이내여야 한다.

- At least two (2) of the evaluations must be from a World Aquatics Evaluator from a country other than that of the Judge, except for TASC Members who are World Aquatics Evaluators. 평가 중 최소 2개는 국제수영연맹 평가자인 TASC 회원을 제외하고 심판이 속한 국가가 아닌 다른 국가의 국제수영연맹 평가자로부터 받아야 한다.

- At least one (1) of the evaluations must be from a Senior competition and one (1) of the evaluations must be from a large Junior, Youth or Age Group competition (at least ten (10) athletes must be in the session for an evaluation to be considered from a large competition). 평가 중 최소 1개는 시니어 대회에서 나온 것이어야 하며, 평가 중 1개는 대규모 주니어, 청소년, 또는 연령그룹 대회에서 나온 것이어야 한다(평가가 대규모 대회에서 받은 것으로 간주되려면 해당 세션에 최소 10명의 선수가 참가해야 한다).

3.2 World Aquatics “G” Judges 국제수영연맹 "G" 심판

World Aquatics “G” Judges may be removed from the World Aquatics Judges List due to lack of evaluated international activity and/or unacceptable evaluations. 국제수영연맹 "G" 심판이 평가에서 국제활동의 부족 및/또는 용인 불가한 평점을 받은 경우 국제수영연맹 심판명단에서 제외될 수 있다.

In order to be promoted from “G” to “A” category on the World Aquatics Judges List, Judges must: 국제수영연맹 심판명단에서 "G"에서 "A" 카테고리로 승급하기 위해 심판은 다음을 수행해야 한다.

- Complete the Certification School and passed the exam with at least an 80% pass mark once every four (4) years. 서티피케이션 과정을 이수하고, 4년에 한 번씩 최소 80% 합격점수로 시험에 통과한다.

- Pass the Annual Online Assessment with at least an 80% pass mark. 최소 80%의 합격점수로 연간 온라인평가를 통과한다.

- Obtain a minimum of four (4) evaluations in a six (6) year period, with the two (2) most recent evaluations in the previous two (2) years. 지난 2년 동안의 가장 최근 2개의 평가를 포함하여 6년 동안 최소 4개의 평가를 받는다.

- Evaluations must be from a World Aquatics Evaluator. 평가는 국제수영연맹 평가자로부터 받아야 한다.
- A maximum of one (1) evaluation may be as a Practice Judge. 연습 심판으로서 최대 1개 평가가 가능하다.
- Four (4) evaluations must be with at least an 80% rating and a Bias rating of 3/3N. 4개의 평가는 최소 80% 평점과 3/3N(양호)의 바이어스 평점이어야 한다.
- If a Judge receives an evaluation of “Unacceptable” (1/1N) for Bias from any competition, then the evaluation from that competition shall not be considered. 심판이 어떤 대회에서 "용인 불가"(1/1N) 바이어스 평점을 받은 경우, 해당 대회에서의 평가는 고려되지 않는다.
- At least two (2) evaluations must be from competitions outside Judge’s own Continent or from a competition where at least six (6) Federations from two (2) or more Continents participate. 최소 2개의 평가는 심판이 속한 대륙 외부의 대회, 또는 2개 이상의 대륙에서 최소 6개의 연맹이 참가하는 대회에서 나온 것이어야 한다.
- At least two (2) evaluations must be from a World Aquatics Evaluator from a different country to that of the Judge, except for TASC Members who are World Aquatics Evaluators. 최소 2개의 평가는 국제수영연맹 평가자인 TASC 회원을 제외하고 심판의 국가가 아닌 다른 국가의 국제수영연맹 평가자로부터 받은 것이어야 한다.
- At least two (2) evaluations must be from a Senior competition, and at least two (2) evaluations must be from a large Junior, Youth or Age Group competition (at least ten (10) athletes must be in the session for an evaluation to be considered from a large competition). 최소 2개의 평가는 시니어 대회에서, 최소 2개의 평가는 대규모 주니어, 청소년, 또는 연령 그룹 대회에서 받은 것이야 한다(평가가 대규모 대회에서 받은 것으로 간주되려면 해당 세션에 최소 10명의 선수가 참가해야 한다).
- At least one (1) evaluations must be from a competition with athletes from a different Continent to that of the World Aquatics Judge. 최소 1개의 평가는 국제수영연맹 심판이 속한 대륙의 선수가 아닌 다른 대륙의 선수가 참가한 경기에서 나온 것이어야 한다.
- Evaluations for Virtual Competitions may be considered. 가상대회에 대한 평가가 고려될 수도 있다.

– Competitions that may be taken into consideration for promotion: 승격을 위해 고려될 수 있는 대회는 다음과 같다.

- Continental Championships or Games – Senior, Junior, Youth or Age Group, which have an

Evaluator. 평가자가 있는 대륙 챔피언십 또는 게임 –시니어, 주니어, 청소년, 또는 연령 그룹

- Competitions which have an Evaluator appointed, either by World Aquatics or by the Host Member Federation. 국제수영연맹 또는 개최 회원연맹이 임명한 평가자가 있는 대회
- Major Regional or Member Federation Championships that have a World Aquatics Evaluator. 국제수영연맹 평가자가 있는 주요 지역 또는 회원연맹 선수권 대회

3.2.1 Practice judging 연습 심사

Of the four (4) evaluations required for the promotion from category “G” to “A" on the World Aquatics Judges List one (1) may be as a Practice Judge. 국제수영연맹 심판명단의 카테고리 "G"에서 "A"로 승격하는 데 필요한 4개의 평가 중 1개는 연습 심판으로서 일 수 있다.

For World Aquatics Championships, World Aquatics Cups (formerly World Series), World Aquatics Junior Championships, World Aquatics Youth Championships, and the Olympic Qualification Tournament, Member Federations may submit applications for Practice Judges to the World Aquatics Office. Applications must be submitted no later than sixty (60) days prior to the start of the competition. 국제수영연맹 선수권대회, 국제수영연맹컵(구 월드시리즈), 국제수영연맹 주니어선수권대회, 국제수영연맹 유소년선수권대회, 올림픽 예선토너먼트의 경우, 회원연맹은 연습 심판 신청서를 국제수영연맹 사무처 제출할 수 있다. 신청서는 해당 대회 시작 60일 전까지 제출해야 한다.

Member Federations are permitted to have a maximum of one (1) Practice Judge per competition, and the Host Federation is permitted to have a maximum of two (2) Practice Judges. 회원연맹은 대회당 최대 1명의 연습 심판을 둘 수 있으며, 주최 연맹은 최대 2명의 연습 심판을 둘 수 있다.

Practice judging is not permitted at the Olympic Games. 올림픽경기에서는 연습 심사가 허용되지 않는다.

To be eligible to be a Practice Judge at any of the aforementioned competitions, the World Aquatics “G” Judge must have attended a Certification School and passed the exam with a required pass mark and successfully completed the Annual Online Assessment. 앞서 언급한 대회에서 연습 심판이 되려면, 국제수영연맹 "G" 심판은 서티피케이션 과정에 출석했고, 요건 통과점수로 시험에 합격했으며, 연간 온라인평가를 성공적으로 완료해야 한다.

World Aquatics “A” Judges are not permitted to be a Practice Judge at the competitions. 국제수영연맹 "A" 심판은 해당 대회에서 연습 심판이 될 수 없다.

4. EVALUATION REPORTS
4. 평가 보고서

The evaluation data is reviewed and compiled into individual Judge files by the World Aquatics. 평

가 데이터는 국제수영연맹에서 검토하고 개별 심판 파일로 편집한다.

Each report is included in the Judge's file to become part of the basis for decisions regarding remaining on the World Aquatics Judges List, and/or promotion/demotion. 각 보고서는 심판의 파일에 포함되어 국제수영연맹 심판명단에 남을지 여부 및/또는 승급/강등을 결정하는 기준의 일부가 된다.

The evaluation files are used to assist World Aquatics in selecting World Aquatics Judges for the World Aquatics Championships, the Olympic Games, World Aquatics Cups, and the Olympic Qualification Tournament. 해당 평가 파일은 국제수영연맹 선수권대회, 올림픽게임, 국제수영연맹컵, 올림픽 예선토너먼트의 국제수영연맹 심판을 선정하는 데 있어 국제수영연맹을 지원하는 데 사용된다.

Each World Aquatics Evaluator shall, to the best of their judgment, determine how accurately a Judge scores routines and figures according to the criteria set forth in the World Aquatics Handbook. Additional factors to be considered by the World Aquatics Evaluator include Judges': 각 국제수영연맹 평가자는 최선의 판단으로 국제수영연맹 핸드북에 명시된 기준에 따라 심판이 루틴과 피겨를 얼마나 정확하게 채점하는지 확인한다. 국제수영연맹 평가자가 고려해야 할 추가 요소는 다음과 같다.

- Use of the score range 점수범위 활용
- Independence of opinion 의견의 독립성
- Level of concentration 집중도
- Evidence of bias 바이어스(편파)의 증거
- Promptness in arriving at meetings/events and delivery of scores 회의/경기에 신속하게 도착하고 점수를 전달
- Ability to make decisions and contribute to discussions at Judges' meetings 심판 회의에서 결정을 내리고 토론에 기여하는 능력
- Professional attitude/behavior and compliance with the appropriate dress code 전문적인 태도/행동 및 적절한 복장규정 준수
- Demonstrating fair play at all times 항상 공명정대
- Positive attitude 긍정적인 태도
- Displaying ethical values 윤리적 가치관

The Evaluators are required to provide all their reports together with the individual Judge detailed

evaluation reports and comments to the World Aquatics Office within 40 (forty) days of the end of the competition. Distribution of the individual Judges' detailed evaluation reports and all other documents pertaining to Judges' evaluations is the responsibility of the World Aquatics Office. 평가자는 대회 종료 후 40일 이내에 모든 보고서를 개별 심판 세부평가보고서 및 의견과 함께 국제수영연맹 사무처에 제출해야 한다. 개별 심판 세부평가보고서 및 심판 평가와 관련된 기타 모든 문서의 배포는 국제수영연맹 사무처가 담당한다.

4.1 Appeals Policy 이의제기 정책

It needs to be recognized that evaluations are not an exact science; that the World Aquatics Evaluators are human and subject to the same influences as the Judges whether positive or negative. Therefore, there is an appeal process available when a Judge feels that their evaluation is unfair or biased against them. Judges can appeal only if their overall rating is below 50% and/or a Bias rating of 1. An evaluation can be overturned on appeal. 평가가 정확한 과학이 아니라는 점을 인식해야 한다. 국제수영연맹 평가자는 인간이며 긍정적이든 부정적이든 심판과 동일한 영향을 받는다. 따라서 심판이 그들의 평가가 불공평하거나 자신에게 편파적이라고 느낄 때 이용할 수 있는 이의제기 절차가 있다. 심판은 전체 평점이 50% 미만 및/또는 바이어스 평점이 1인 경우에만 이의제기 할 수 있다. 이의제기 시 평가가 번복될 수 있다.

Appeals Process: 이의제기 절차

- A Judge reports their evaluation to their Member Federation requesting a review within 60 (sixty) days of the date World Aquatics sends their report. 심판은 국제수영연맹이 보고서를 보낸 날로부터 60일 이내에 해당 회원연맹에 검토를 요청하는 평가를 보고한다.
- The Member Federation submits an appeal to the World Aquatics Office. 회원연맹이 국제수영연맹 사무처에 이의신청서를 제출한다.
- The Commission will review the application. 해당 위원회가 신청서를 검토한다.
- The World Aquatics may appoint an Independent Evaluator from the current Evaluators List to review and assess the appealed evaluation. The review must include a thorough examination of the rating the Judge received and must provide a rationale for what, if any, adjustment to the Judge's evaluation is required. This review would include reviewing computer printouts, Judge's scores, the panel scores, the Evaluator's scores and supporting documentation provided by the original World Aquatics Evaluator on how the rating and/or Bias rating were determined. World Aquatics will provide all reports necessary for the Independent Evaluator to complete the review. 국제수영연맹은 현재 평가자 목록에서 독립평가자를 임명하여 이의제기 된 평가를 검토하고 평가하도록 할 수 있다. 검토에는 심판이 받은 평점에 대한 철저한 조사가 포함되어야 하며, 해당 심판 평가에 대한 조정이 필요한 경우, 있을 경우, 이에 대한 근거를 제시해야 한다. 이 검토에는 평점 및/또는 바이어스 평점이 결정된 방법에 대해 원래 국제수영연맹 평가자가 제공한 컴퓨터 출력물, 심판의 점수, 패널의 점수, 평가자의 점수 및 증거 문건에

대한 검토가 포함된다. 국제수영연맹은 독립 평가자가 검토를 완수하는 데 필요한 모든 보고서를 제공한다.

- The independent review is to be completed within sixty (60) days of the appointment of and receipt of supporting documentation by the Independent Evaluator conducting the review. 독립 검토는 검토를 수행할 독립평가자가 임명되고 증거 문건을 수령한 날로부터 60일 이내에 완료되어야 한다.

World Aquatics, the Member Federation, the Judge, and the World Aquatics Evaluator will receive a copy of the independent report conducted by the Independent Evaluator and its conclusions. Any evaluation report that is revised must be sent by the Independent Evaluator to the World Aquatics Office, who is responsible for sending the revised report to the Judge. The World Aquatics Database Manager, the Continental Database Manager and the Member Federation of the Judge will only receive a copy of the revised summary. 국제수영연맹, 회원연맹, 해당 심판, 국제수영연맹 평가자는 독립평가자가 작성한 독립보고서 및 그 결론의 사본을 받는다. 수정된 모든 평가 보고서는 독립평가자가 국제수영연맹 사무처로 보내야 하며, 사무처는 수정된 보고서를 해당 심판에게 보낼 책임이 있다. 국제수영연맹 데이터베이스매니저, 대륙 데이터베이스매니저, 해당 심판의 회원연맹은 수정된 요약본만 받는다.

The World Aquatics Appeal decision is final. 국제수영연맹 이의제기에 대한 결정은 최종 결정이다

Judges wishing to discuss their evaluation for the purpose of clarification or additional feedback are encouraged to approach the Evaluator directly, with a copy of the request to the World Aquatics Office. 설명이나 추가 피드백을 목적으로 평가에 대해 논의하고자 하는 심판은 국제수영연맹 사무처에 보낸 요청 사본과 함께 해당 평가자에게 직접 접촉할 것을 권장한다.

C. WORLD AQUATICS ARTISTIC SWIMMING EVALUATORS POLICIES AND PROCEDURES

C. 국제수영연맹 아티스틱스위밍 평가자 정책 및 절차

The World Aquatics Artistic Swimming Evaluators list (“World Aquatics Evaluators List”) shall be composed of World Aquatics “A” Judges appointed by the TASC for a two (2) year period. World Aquatics will approve a maximum of two (2) World Aquatics Evaluators from the same Member Federation. Member Federations submitting two (2) Evaluator names must select a first-choice pick and a second-choice pick in the event that World Aquatics is unable to select two (2) Evaluators from the same Member Federation due to the number of applications received. Every World Aquatics Judge with a minimum of five (5) years in the “A” category may apply directly to the World Aquatics Office once the procedure is open. It is not necessary to be on the current Judges list to apply but the applicant must demonstrate recent judging activity with World Aquatics and strong evaluations.
국제수영연맹 아티스틱스위밍 평가자명단("국제수영연맹 평가자명단")은 TASC가 2년 동안 임명한 국제수영연맹 "A" 심판으로 구성된다. 국제수영연맹은 동일한 회원연맹에서 최대 2명의 국제수영연맹 평가자를 승인한다. 2명의 평가자 이름을 제출하는 회원연맹은 국제수영연맹이 접수되는 신청의 수로 인해 동일한 회원연맹에서 2명의 평가자를 선정할 수 없는 경우, 첫 번째 우수자와 두 번째 우수자를 선정해야 한다. "A" 카테고리에서 최소 5년의 경력을 가진 모든 국제수영연맹 심판은 절차가 시작되면 국제수영연맹 사무처에 직접 지원할 수 있다. 지원하기 위해 현재 심판명단에 올라 있을 필요는 없지만 지원자는 국제수영연맹 관련 최근 심판 활동 및 확실한 평가(평점)를 입증해야 한다.

The World Aquatics will review the applications and will make the final decision about the World Aquatics Evaluators List. 국제수영연맹은 신청서를 검토하고 국제수영연맹 평가자명단에 대한 최종결정을 내린다.

Applications must be accompanied by a resume of the World Aquatics Judges’ experience as a World Aquatics Evaluator and a record of their own judging statistics. World Aquatics Evaluators will not be selected to judge at World Aquatics competitions. Before their approval by World Aquatics, Evaluators must complete and pass a practical exercise. 신청서에는 국제수영연맹 심판의 국제수영연맹 평가자로서 경험에 대한 이력서와 자신의 심사통계기록이 첨부되어야 한다. 국제수영연맹 평가자는 국제수영연맹 대회에서 심사하도록 선정되지 않는다. 국제수영연맹을 승인을 받기 전, 평가자는 실습을 완료하고 합격해야 한다.

The World Aquatics Evaluators List will be generated from the GMS and made available on the World Aquatics website under http://www.fina.org/content/fina-officials-lists. 국제수영연맹 평가자명단은 GMS에서 작성되며, 국제수영연맹 웹사이트에서 확인할 수 있다 (http://www.fina.org/content/fina-officials-lists).

World Aquatics is the only body that can approve or remove a World Aquatics Evaluator from the World Aquatics Evaluators List. Positions on the list are not transferable within a Member Federation. 국제수영연맹은 국제수영연맹 평가자명단에서 국제수영연맹 평가자를 승인하거나 해임할 수 있

는 유일한 기구이다. 명단의 직위는 회원연맹 내에서 양도할 수 없다.

The nominated Evaluators must have a working knowledge of and ability to communicate in English. They must have strong facilitating skills and be able to use the software required for reporting to World Aquatics. World Aquatics Evaluators can remain on the World Aquatics Evaluators List even after their retirement as an “A” Judge. The maximum age of the Evaluator is 70 (seventy). 지명된 평가자는 실무지식과 영어 의사소통 능력이 있어야 한다. 확실한 업무촉진 기량이 있어야 하며, 국제수영연맹에 보고하는 데 필요한 소프트웨어를 사용할 수 있어야 한다. 국제수영연맹 평가자는 "A" 심판으로서 은퇴한 후에도 국제수영연맹 평가자명단에 남을 수 있다. 평가자의 최대 연령은 70세이다.

World Aquatics Evaluators must stay current and attend World Aquatics seminars for World Aquatics Evaluators, as requested to attend (live or online sessions). Evaluators must attend the Certification School and pass the test once every four (4) years as well as to pass the Annual Online Assessment, unless otherwise directed by the World Aquatics. Nominated Evaluators must also take and pass a World Aquatics Evaluator practical assignment in order to be accepted to the Evaluators List. 국제수영연맹 평가자는 최신상태를 유지하고, 참석 요청 시 국제수영연맹 평가자를 위한 국제수영연맹 세미나에 참석해야 한다(라이브 또는 온라인 세션). 평가자는 국제수영연맹에서 달리 지시하지 않는 한, 서티피케이션 과정에 출석하고 4년에 한 번씩 시험에 합격하고, 연간 온라인평가를 통과해야 한다. 지명된 평가자는 또한 평가자명단에서 정식 인정되려면 국제수영연맹 평가자 실습과제를 수행하고 합격해야 한다.

Member Federations hosting an international competition may invite, at the Member Federation’s expense, an Evaluator. Member Federations are required **to notify the World Aquatics Office** of the name and date of the competition and the name of the invited Evaluator. **All World Aquatic Evaluators must be approved in advance by the World Aquatics Office**. Before accepting an invitation to evaluate at a competition, Evaluators are required to contact the World Aquatics Office to ensure that they have been approved. National Championship evaluations will not be considered by World Aquatics. 국제대회를 주최하는 회원연맹은 회원연맹의 비용으로 평가자를 초청할 수 있다. 회원연맹은 대회의 명칭 및 날짜, 초청 평가자의 이름을 **국제수영연맹 사무처에 통보**해야 한다. **모든 국제수영연맹 평가자는 국제수영연맹 사무처의 사전 승인을 받아야 한다.** 대회에서의 평가를 위한 초청에 수락하기 전에 평가자는 국제수영연맹 사무처에 연락하여 승인을 받았는지 확인해야 한다. 국가선수권대회평가는 국제수영연맹에서 검토하지 않는다.

Member Federation Organizing Committees where an Evaluator is present are expected to fully co-operate with the Evaluator. The host Member Federation is expected to use a World Aquatics approved computer evaluation software program to accompany the competition results. 평가자가 참석하는 회원연맹 조직위원회는 평가자와 완전히 협력해야 한다. 개최 회원연맹은 국제수영연맹 공인 컴퓨터 평가소프트웨어 프로그램을 사용하여 대회 결과를 처리한다.

Roles, Responsibilities and Skills 역할, 책임 및 기술

World Aquatics Evaluators: 국제수영연맹 평가자는 다음과 같이 한다.

- Are expected to attend and lead all Judges' meetings to set the World Aquatics standard of excellence during the competition. All meetings are to be conducted in English. 경기 중 우수한 국제수영연맹 표준수립을 위해 모든 심판 회의에 참석하여 주도한다. 모든 회의는 영어로 진행된다.
- During routine events should be seated on the pool deck or on the Judges' platform during the routine events. 정규 경기 중에는 수영장 데크 또는 심판의 플랫폼에 앉아야 한다.
- During figures competitions may circulate among the panels on the pool deck. 피겨 대회 중에는 수영장 데크의 패널들 사이를 순회할 수 있다.
- Unofficially judge every session to compare their scores to those of the Judges being evaluated. 모든 세션을 비공식적으로 심사하여 자신의 점수를 심판의 점수와 비교하여 평가한다.
- At the conclusion of each session, if appropriate, and/or following finals host judge debrief meetings for the purpose of Judges' education and accountability. 해당되는 경우, 각 세션 종료 시 및/또는 결승전 후 심판 교육 및 책임을 목적으로 심판 보고회의를 주최한다.
- Must ensure they have the email addresses of all the Judges at the competition and that all the Judges have their email. 해당 대회의 모든 심판 이메일 주소를 알고 있고, 모든 심판이 자신의 이메일을 알고 있는지 확인해야 한다.
- Must be willing to share technical knowledge with colleagues that are developing as Judges and Evaluators. 심판 및 평가자로 계발되고 있는 동료들과 기술지식을 기꺼이 공유해야 한다.

The World Aquatics Evaluators may be evaluated by World Aquatics on the following skills: 국제수영연맹 평가자의 다음 기량에 대해 국제수영연맹에서 평가할 수 있다.

- How timely they complete and deliver evaluation reports to the World Aquatics Office. 평가 보고서를 작성하여 국제수영연맹 사무처에 제출하는 적시성
- Their ability to complete all the required forms accurately. 모든 요건 양식을 정확하게 작성하는 능력
- How effectively they lead the Judges' meetings and debrief sessions. 심판 회의 및 보고 세션을 주도함에 있어 효율성
- Their ability to confront issues on site, addressing bias, cohort judging, using the correct score range, recognizing athletes of equal level, ranking, Judges having any difficulties with judging and ethics. 현장의 문제, 바이어스(편파) 처리, 코호트 심사, 올바른 점수범위 사용, 동등한 수준의 선수 인정, 순위, 심사 및 윤리에 문제가 있는 심판을 처리하는 능력

- Feedback from the event Referees, Judges, Coaches, athletes and TASC will be taken into consideration, as needed. 경기 심판장, 심판, 코치, 선수 및 TASC의 피드백을 필요에 따라 참작한다.
- Their neutrality and ethics. 중립성 및 윤리성
- Their computer skills, including Microsoft Word, Excel, Adobe Acrobat, file sharing programs. 마이크로소프트 워드, 엑셀, 어도비 아크로벳, 파일공유 프로그램을 포함한 컴퓨터 사용 능력

The World Aquatics Evaluator must refrain from posting to any social media outlet in relation to the event, the athletes, the officials, or anyone serving in any capacity at the event while on duty at the competition. 국제수영연맹 평가자는 대회에서 직무 수행 시, 해당 경기의 선수, 심판, 또는 임무를 수행하는 모든 자와 관련하여 소셜미디어 매체에 게시하는 것을 삼가야 한다.

Conflict of Interest 이해관계 상충

The World Aquatics Evaluator must declare all conflicts of interest to World Aquatics in advance, e.g., if the Evaluator currently is, or has in the past twelve (12) months been, a regular Coach/choreographer of the athletes or when the livelihood of the World Aquatics Evaluator is dependent on or is perceived to be dependent on the result of any athlete in the competition. 국제수영연맹 평가자는 사전에 국제수영연맹에 모든 이해관계 상충을 신고해야 한다. 예를 들어, 평가자가 현재 또는 지난 12개월 동안 해당 선수의 정규 코치/안무가였거나, 국제수영연맹 평가자의 생계가 해당 경기 선수의 결과에 의존하거나 의존하는 것으로 인식되는 경우

D. SELECTION OF JUDGES

D. 심판 선정

Selection of Judges for the Olympic Games, the Olympic Qualification Tournament, the World Aquatics Championships, World Aquatics Cups, and other World Aquatics competitions will include consideration of the following: 올림픽게임, 올림픽 예선토너먼트, 국제수영연맹 선수권대회, 국제수영연맹컵 및 기타 국제수영연맹 대회의 심판 선정에는 다음 사항이 고려된다.

a) World Aquatics Judges List category 국제수영연맹 심판명단 카테고리
b) Completing all activity requirements (see CHAPTER E) 모든 활동 요건 완수(챕터 E 참조)
c) Continental representation 대륙 대표성
d) Evaluations 평가
e) The ability to demonstrate fair play on and off the field of play 경기장 안팎에서 공명정대함을 보여줄 수 있는 능력
f) Positive attitude and adherence to World Aquatics ethics (see CHAPTER G) 긍정적인 태도와 국제수영연맹 윤리 준수(챕터 G 참조)
g) No bias for or against any athletes on any grounds in competitions 대회에서 어떤 근거로든 어떠한 선수에게도 편파적이거나 불리하게 대하지 않음
h) Demonstrated ability to base their marks or decisions only on the current performance without influence by a reputation or past performances 평판이나 과거 성적에 영향을 받지 않고 현재 성적에만 근거하여 점수를 매기거나 결정을 내릴 수 있는 증명된 능력

For World Championships, the Olympic Qualification Tournament, and the Olympic Games only World Aquatics “A” Judges who have judged at least two (2) evaluated international competitions in the previous two (2) years and received evaluations with a rating of 85% or greater and Bias ratings of 3 shall be selected. Refer to World Aquatics By-Laws. 세계선수권대회, 올림픽 예선토너먼트, 올림픽 게임의 경우, 지난 2년 동안 최소 2개의 평가받은 국제대회를 심사하고, 85% 이상 평점 및 바이어스 3 평점의 평가를 받은 국제수영연맹 "A" 심판만이 선정된다 국제수영연맹 부칙을 참조.

For the World Junior Championships and World Youth Championships each National Federation may send two (2) World Aquatics Judges. This may be World Aquatics “A” and / or a “G” Judge who has judged at a minimum of two (2) international competitions in the previous two (2) years and received evaluations above 85% for “A” Judges or 80% “G” Judges, and Bias ratings of 3. 세계주니어선수권대회와 세계유소년선수권대회의 경우, 각 국가연맹은 2명의 국제수영연맹 심판을 파견할 수 있다. 이들은 지난 2년 동안 최소 2개의 국제대회에서 심사했고, "A" 심판의 경우 85% 이상, 또는 G" 심판의 경우 80% 이상의 평점, 바이어스는 3점의 평가를 받은 국제수영연맹 "A" 및/또는 "G" 심판일 수 있다.

Qualified TASC Members may be used as Judges at any World Aquatics competition. 자격을 갖춘

TASC 구성원은 모든 국제수영연맹 대회에서 심판으로 선정될 수 있다.

The number of Judges appointed to the Olympic Games is determined by the International Olympic Committee (IOC) and/or World Aquatics. 올림픽게임에 임명되는 심판의 수는 국제올림픽위원회 (IOC) 및/또는 국제수영연맹에서 결정한다.

Additional Judges from Member Federations not participating at the competition may be permitted to judge subject to the approval by the World Aquatics Office and the local organizing committee. 해당 대회에 참여하지 않는 회원연맹의 추가 심판은 국제수영연맹 사무처 및 현지 조직위원회의 승인을 받아 심사할 수 있다.

Conflict of Interest: 이해관계 상충

World Aquatics Judges with a conflict of interest shall not be selected for events/competitions. The following categories of people are deemed to have a conflict of interest: 이해관계 상충이 있는 국제수영연맹 심판은 경기/대회에 선정되지 않는다. 다음 카테고리의 자는 이해관계 상충이 있는 것으로 간주한다.

a) A Relative of an athlete 선수의 친척
b) A current Coach of an athlete or Relative of a current Coach of an athlete 선수의 현재 코치, 또는 선수의 현재 코치의 친척
c) A Team Manager or a Relative of a Team Manager 팀 매니저, 또는 팀 매니저의 친척
d) An inhabitant of the same household of the athlete and any of a), b) & c) above 선수와 같은 집에 거주하면서 상기 a), b), c) 중에 해당
e) A person who receives money from any Member Federation that has athletes in the competition 대회 참가 선수의 소속 회원연맹에서 돈을 받는 자
f) When the official currently is, or has in the past twelve (12) months been the regular Coach/choreographer of the athlete 심판이 현재 선수의 정규 코치/안무가이거나, 또는 지난 12개월 동안 정규 코치/안무가였던 경우
g) When the livelihood of the official is dependent on, or is perceived to be dependent on the outcome 심판의 생계가 대회 결과에 의존하거나 의존한다고 인식되는 경우

A "Relative" refers to a person connected with another by blood or marriage (including partner). Relative also includes step relationships including parent, child, sibling, uncle, aunt, nephew, niece, first cousin, grandparent, or spouse. "친척"이라 함은 혈연 또는 혼인(동거인 포함)으로 관련된 또 다른 자를 말한다. 친척에는 부모, 자녀, 형제자매, 삼촌, 이모, 조카, 조카딸, 사촌, 조부모 또는 배우자를 포함하여 의붓관계도 포함된다.

A "Coach" refers to any person who coaches figures and/or routines on a regular basis to the athlete. "코치"는 정기적으로 선수에게 피겨 및/또는 루틴을 코치하는 자를 말한다.

E. WORLD AQUATICS CERTIFICATION/ DEVELOPMENT SCHOOL FOR JUDGES

E. 국제수영연맹 심판 인증/계발 과정

1. INTRODUCTION

1. 서론

The main goal of this program is to promote sports growth by offering a continuous learning pathway for active artistic swimming Judges, providing, and setting the necessary competencies to become a World Aquatics Judge. 이 프로그램의 주요 목적은 현역 아티스틱스위밍 심판에게 지속적인 학습과정을 제공하고, 국제수영연맹 심판이 되기 위해 필요한 역량을 규정 및 확립하여 스포츠 발전을 촉진하는 것이다.

A range of World Aquatics Development and Certification Schools are currently offered by the World Aquatics Development Program, with the objective of establishing a universal and standardized Judges training and certification system. 현재 국제수영연맹 계발프로그램에서는 보편적이고 표준화된 심판 교육 및 인증 제도 구축을 목표로 다양한 국제수영연맹 자격 취득 과정을 제공하고 있다.

Through this program all the participants have access to the same information, guidelines, and interpretation of the World Aquatics Rules, increasing the number of certified officials and enhancing their knowledge. 이 프로그램을 통해 모든 참가자는 동일한 정보, 지침 및 국제수영연맹 규정 해석에 접근할 수 있어, 인증 받은 심판의 수를 늘리고 지식을 제고할 수 있다.

2. WORLD AQUATICS OFFICIALS CERTIFICATION PATHWAY

2. 국제수영연맹 심판 인증과정

The World Aquatics Officials Certification Pathway allows a Technical Official to progress through different steps to become a recognized International Technical Official. 국제수영연맹 심판 인증과정을 통해 기술심판은 여러 단계를 거쳐 공인 국제기술심판이 될 수 있다.

There are a variety of entry points for officials, depending on their existing knowledge, experience, proven abilities, and qualifications. The below flowchart illustrates how the officials may progress along the certification pathway: 심판의 기존 지식, 경험, 입증된 능력 및 자격에 따라 다양한 진입점이 있다. 아래 순서도는 심판이 인증과정을 따라 발전할 수 있는 방법을 보여준다.

World Aquatic As Development Schools Advanced Level 국제수영연맹 아티스틱스위밍 디벨롭먼트 과정 상급수준 Judges with no prior knowledge or experience 사전 지식이나 경험이 없는 심판 At least 40 hours per year of practical judging must be obtained after passing the beginner level test before attending the next school level 초심자 수준 시험을 통과 후 다음 수준으로 가기 전 최소 1년에 40시간의 실제 심사를 해야 한다.	**World Aquatic As Development Schools Advanced Level 국제수영연맹 아티스틱스위밍 디벨롭먼트 과정 상급수준** Active Judges requiring more in-depth training including competition requirements and duties of officials 대회 요건 및 심판의 임무 등 보다 심층적인 교육이 필요한 현역 심판 At least 40 hours per year of practical judging must be obtained after passing the intermediate level test before attending the next school level 중급 시험을 통과한 후 다음 단계 과정에 출석하기 전에 연간 최소 40시간의 실제 심사를 해야 한다.	**World Aquatic As Development Schools Advanced Level 국제수영연맹 아티스틱스위밍 디벨롭먼트 과정 상급수준** MANDATORY FOR CERTIFICATION 인증을 위해 필수 Member Federation with Judge training programs in place that want to promote their national judges to be qualified as World Aquatics Judges 국가 심판이 국제수영연맹 심판 자격을 갖추도록 촉진하고자 심판 훈련 프로그램이 있는 회원연맹 At least 60 hours per year of practical judging must be obtained after passing the advanced level test before attending World Aquatics Certification School 상급수준 시험에 통과한 후 국제수영연맹 서티피케이션 과정에 출석하기 전에 연간 최소 60시간의 실제 심사를 해야 한다.	**World Aquatic As Certification School 국제수영연맹 아티스틱스위밍 서티피케이션 과정** MANDATORY FOR CERTIFICATION 인증을 위해 필수 Designed for Judges wishing to become eligible to officiate at World Aquatic events 국제수영연맹 경기에서 심사할 자격을 얻고자 하는 심판을 위해 마련됨 Open to new Judges who have passed an Advanced level School and have registered at least 60 hours of judging with their Continental Representative prior to attending the Certification School 상급수준의 과정을 통과하고 서티피케이션 과정에 가기 전에 대륙대표에게 최소 60시간의 심사를 등록한 신규 심판에게 열려 있음. Open to World Aquatics "A" and "G" Judges requiring a certification 인증이 필요한 국제수영연맹 "A" 및 "G" 심판에게 개방	**World Aquatic As Exam for Certified Judges 국제수영연맹 아티스틱스위밍 인증 심판 시험** MANDATORY FOR JUDGES AT WORLD AQUATICS EVENT 국제수영연맹 경기의 심판에게 필수 To be eligible to judge at World Aquatics events, all the certified judges must annually pass an Online Exam through the World Aquatics Learning Platform. 국제수영연맹 경기에서 심사할 자격이 되려면, 모든 인증 심판은 매년 국제수영연맹 학습플랫폼을 통해 온라인시험을 통과해야 한다.

2.1 General considerations 일반 고려사항

2.2 Description 설명

The World Aquatics Artistic Swimming Development and Certification Schools are held over a duration of three (3) days concluding with an Exam. Every effort will be made by the host of the school to ensure that the exam is written in the early afternoon so participants may return home that day. 국제

수영연맹 아티스틱스위밍 자격 취득 과정은 3일 동안 열리며 시험으로 끝난다. 참가자들이 해당일 귀가할 수 있도록 과정 측은 이른 오후에 시험을 치르도록 모든 노력을 기울인다.

The official working language for the World Aquatics Artistic Swimming Development and Certification Schools for Judges is English. 국제수영연맹 아티스틱스위밍 심판 자격 취득 과정의 공식 업무 언어는 영어이다.

The curriculum will be based on the World Aquatics Artistic Swimming Manual for Judges, Coaches & Referees 2023-2025, and the World Aquatics Rules 2023-2025. 커리큘럼은 2023~2025년 심판, 코치, 심판장을 위한 국제수영연맹 아티스틱스위밍 매뉴얼과 2023-2025년 국제수영연맹 규정을 바탕으로 한다.

The courses are given by Instructors, members of the World Aquatics TASC or appointed by the World Aquatics TASC based on the following criteria: 해당 강좌는 다음 기준에 따라 국제수영연맹 TASC 에서 지명한 강사, 국제수영연맹 TASC 구성원이 제공한다

- Continental representation consideration 대륙 대표성 고려
- Proven experience with teaching and facilitating courses/seminars 강의 및 업무 촉진 강좌/세미나에 대한 입증된 경험
- Proven professionalism and neutrality 검증된 전문성과 중립성
- Evaluation excellence 평가 우수성
- Superior communication skills 뛰어난 의사소통 역량
- Displayed strong ethics 확고한 윤리성
- Conflicts of Interest 이해관계 상충

Instructors will be proposed to World Aquatics from the list of current World Aquatics A Judges/Evaluators or recently retired World Aquatics A Judges/Evaluators. These will be reviewed every four (4) years or as required by World Aquatics. 강사는 현재 국제수영연맹 A 심판/평가자 또는 최근 은퇴한 국제수영연맹 A 심판/평가자 명단에서 국제수영연맹에 추천된다. 이들은 4년마다 또는 국제수영연맹에서 요청하는 대로 검토된다.

2.3 Requirements 요건

At least ten (10) Judges must attend in order to have a World Aquatics Artistic Swimming Development or Certification School. Maximum registered delegates are thirty (30) people per school including observers. 국제수영연맹 아티스틱스위밍 자격 취득 과정을 개강하기 위해서는 최소 10명의 심판이 출석해야 한다. 최대 등록자는 참관인을 포함하여 과정당 30명이다.

- If the maximum number of thirty (30) Judges is not reached at the conclusion of the registration, additional observers are welcome to attend up to the total maximum of 30 delegates. 등록 종료 시 최대 30명의 심판 수에 도달하지 못한 경우, 추가 참관인은 총 최대 30명을 수반할 수 있다.
- No more than one Coach per federation may register as observer. 연맹 당 한 명의 코치만 참관인으로 등록할 수 있다.
- No observers have the right to write the exam. 어떤 참관인도 시험을 치를 수 없다.
- All candidates and observers must be registered in the World Aquatics GMS by the required deadline to be eligible. 모든 후보자와 참관인은 자격이 되는 마감일까지 국제수영연맹 GMS에 등록해야 한다.

The registration for the schools will be closed once the maximum number of participants has been reached. 최대 참가자 수에 도달하면 과정 등록이 마감된다.

All the participants attending a World Aquatics Artistic Swimming Development or Certification School must be nominated by their National Federations through the World Aquatics GMS by the registration deadline. All participants shall ensure that they comply with the below requirements: 국제수영연맹 아티스틱스위밍 자격 취득 과정에 출석하는 모든 참가자는 등록 마감일까지 국제수영연맹 GMS를 통해 국가연맹에서 지명해야 한다. 모든 참가자는 아래 요건을 준수해야 한다.

- Be at least 18 years of age and not over 65 (sixty-five) years of age at the start of the World Aquatics Development School program. 국제수영연맹 디벨롭먼트 과정프로그램의 시작 시점에 18세 이상으로 65세를 넘지 않아야 한다.
- Demonstrate a good level of spoken and written skills in English. 우수한 수준의 영어 말하기 및 쓰기 능력
- Fully participate in all sessions of the course and complete all required assessments. 강좌의 모든 세션에 완벽히 출석하고 모든 필수평가를 완수한다.
- Agree to abide by the World Aquatics Code of Ethics. 국제수영연맹 윤리강령을 준수하는 데 동의한다
- It is strongly recommended that candidates have independent appropriate travel and health insurance coverage before undertaking any independent officials practice covering any unusual circumstances, including Covid. 후보자는 코로나19 등 모든 비정상적인 상황을 포함한 독립적인 심판 업무를 수행하기 전에 개별적으로 적절한 여행 및 건강 보험에 가입할 것을 강력히 권장한다.

Only fully submitted registrations will be considered for approval. The nationality of the nominated participants will be verified by the World Aquatics Office. 완벽하게 제출된 등록만 승인 대상으로 간주한다. 지명된 참가자의 국적은 국제수영연맹 사무처에서 확인한다.

Please note that only approved participants may attend a World Aquatics Artistic Swimming Development or Certification School. 승인된 참가자만 국제수영연맹 아티스틱스위밍 자격 취득 과정에 출석할 수 있다.

2.4 Exam Writing – Code of Conduct 시험 – 행동강령

If a participant is absent one (1) day from the school, they cannot take the test. If a participant is absent a half day for unusual circumstances, they must provide the reason for their absence to the instructor. This will be taken into consideration by the instructor in determining whether the participant will be allowed to take the test. 참가자가 해당 과정에 1일 결석하면 시험을 볼 수 없다. 참가자가 부득이한 사유로 반나절 결석할 경우, 강사에게 결석 사유를 알려야 한다. 참가자가 시험을 치를 수 있는지 여부를 결정할 때 강사가 이를 참작한다.

For the written exam, interpreters, use of online resources, electronic watches and cell phones are not permitted. Paper dictionaries are allowed but must be shown to the instructor prior to writing the exam. 필기 시험의 경우, 통역사, 온라인 자료 이용, 전자시계, 휴대전화가 허용되지 않는다. 종이 사전은 허용되지만, 시험 전에 강사에게 보여야 한다.

Disciplinary actions will be taken against those who act in a dishonest way or for any misconduct, including the removal from the World Aquatics List for a two-year period. 부정직한 방식으로 행동하거나 부당 행위를 하는 자에 대해서는 2년 동안 국제수영연맹 명단에서 제외되는 등의 징계 조치가 취해진다.

3. WORLD AQUATICS ARTISTIC SWIMMING DEVELOPMENT SCHOOLS FOR JUDGES

3. 국제수영연맹 아티스틱스위밍 심판 디벨롭먼트 과정

3.1 Overview 개요

For any person to begin training as an Artistic Swimming Judge, World Aquatics offers to all National Federations the possibility to host a World Aquatics Artistic Swimming Development School at three different levels: 아티스틱스위밍 심판으로 교육을 시작하려는 모든 자를 위해 국제수영연맹은 모든 국가연맹에 다음과 같은 3가지 다른 수준의 국제수영연맹 아티스틱스위밍 디벨롭먼트 과정을 열 가능성을 제안한다.

- **AS Development Schools** – Beginner level are designed to meet the needs of those National Federations who have requested Judges' instruction and do not have any Judges training program in place. This School caters to those with limited basic knowledge or no experience in judging. These schools are online.
  아티스틱스위밍 디벨롭먼트 과정 – 초심자 수준은 심판 교육을 요청했지만 심판 교육프로그램이 없는 국가연맹의 요구를 충족하도록 설계된다. 이 과정은 기본지식이 부족하거나 심

사 경험이 없는 자들을 대상으로 한다. 이것은 온라인 과정이다.

- **AS Development Schools** – Intermediate level are designed for those National Federations that have Judge training program in place and host national Age Group competitions. Judges participating will be knowledgeable, active, and experienced requiring more in-depth training of skills at an intermediate level including competition requirements and duties of officials. These schools are online.
  아티스틱스위밍 디벨롭먼트 과정 – 중급 수준은 심판 훈련프로그램이 있고 국내 연령그룹 대회를 주최하는 국가연맹을 위해 설계된다. 참여하는 심판은 지식이 풍부하고 능동적이며 노련하여 대회 요건 및 심판의 임무 등 중급 수준의 기량에 대한 보다 심도 있는 훈련이 필요하다. 이것은 온라인 과정이다.

- **AS Development Schools** – Advanced level are designed for National Federations that have their own Judges school program and want to promote their national Judges to be qualified as World Aquatics Judges. It is recommended for those Federations running national Artistic Swimming Age Group and Senior competitions. This School caters to those who require more in-depth training of skills at an advanced level and helps to prepare participants to attend, participate and certify at a World Aquatics Artistic Swimming Certification School for Judges.
  아티스틱스위밍 디벨롭먼트 과정 – 상급 수준은 자체 심판 과정 프로그램이 있고 자국 심판을 국제수영연맹 심판으로 승격시키려는 국가연맹을 위해 설계된다. 국내 아티스틱스위밍 연령그룹 및 시니어 대회를 운영하는 국가연맹에 권장된다. 이 과정은 상급 수준의 보다 심도 있는 기량 교육이 필요한 자들에게 맞추고, 참가자들이 출석 참가하여 국제수영연맹 아티스틱스위밍 심판 서티피케이션 과정에서 인증 받을 준비하는 데 도움을 준다.

Please note that the following individuals do not need to attend a World Aquatics Artistic Swimming Development School and may attend a World Aquatics Artistic Swimming Certification School to write their exam: 다음에 해당하는 자는 국제수영연맹 아티스틱스위밍 디벨롭먼트 과정에 다닐 필요가 없으며, 국제수영연맹 아티스틱스위밍 서티피케이션 과정에 출석해서 시험을 치를 수 있다.

- National Team Elite Artistic Swimming athletes (retired), National Team Coaches and National Judges, if the following requirements have been met: 다음 요건이 충족된 경우, 국가대표 엘리트 아티스틱스위밍 선수(은퇴), 국가대표코치 및 국가심판

  - Significant judging activity at a national level involving different age groups for a minimum of three (3) years 3년 동안 다양한 연령그룹 관련 국가 수준의 중요한 심사 활동
  - Judging at international events hosted by their own Member Federation 소속 회원연맹이 주최하는 국제경기에서 심사
  - Proven judging ability with strong evaluations from a World Aquatics Certified Evaluator for a minimum of three (3) years 최소 3년 동안 국제수영연맹 공인평가자의 확실한 평가로 검증된 심사 능력

Federations wishing to nominate a candidate for exemption must forward the name to the World Aquatics Office and submit the required paperwork (judging activity report and copies of evaluations for a minimum of three (3) years according to the timelines). 면제대상 후보를 지명하려는 연맹은 그 이름을 국제수영연맹 사무처에 전달하고 요건서류를 제출해야 한다(심사 활동 보고서 및 일정에 따라 최소 3년 동안의 평가 사본).

3.2 Specific course requirements 구체적인 과정 요건

These courses are open to all the National Federations interested in training Judges that are not on the current World Aquatics List. 이 과정은 현재 국제수영연맹 명단에 없는 심판의 교육에 관심이 있는 모든 국가연맹에 열려 있다.

All participants attending a World Aquatics Artistic Swimming Development School shall ensure that they comply with the below requirements: 국제수영연맹 아티스틱스위밍 디벨롭먼트 과정에 출석하는 모든 참가자는 아래 요건을 준수해야 한다.

- At least forty (40) hours per year of practical judging must be obtained after passing the test at a World Aquatics Artistic Swimming Development School - Beginner or Intermediate level prior to advancing to the next school level (either from Beginner to Intermediate or from Intermediate to Advanced). 국제수영연맹 아티스틱스위밍 디벨롭먼트 과정 - 초급 또는 중급 수준에서 시험에 통과한 후 다음 과정 수준으로 진급하기 전(초급에서 중급으로, 또는 중급에서 상급으로)에 연간 최소 40시간의 실기 심사를 해야 한다.

- At least sixty (60) hours per year of practical judging must be obtained after passing the test at a World Aquatics Artistic Swimming Development School - Advanced level prior to attending a World Aquatics Artistic Swimming Certification School. The level of meets that the Judge attends will be considered. Advanced Judges are encouraged to gain experience outside of their federation. 국제수영연맹 아티스틱스위밍 디벨롭먼트 과정 - 상급 수준에서 시험에 통과한 후 국제수영연맹 아티스틱스위밍 서티피케이션 과정에 출석하기 전에 연간 최소 60시간의 실기 심사를 해야 한다. 해당 심판이 참석하는 대회의 수준을 고려한다. 상급 심판이 소속 연맹 외부의 경험을 쌓도록 권장한다.

3.3 Assessment 평가

At the conclusion of the school all the Judges will take a test. In order to pass a World Aquatics Artistic Swimming Development School participants must: 과정이 이수하면 모든 심판이 시험을 치른다. 국제수영연맹 아티스틱스위밍 디벨롭먼트 과정에 합격하려면 참가자는 다음을 충족해야 한다.

- Obtain a minimum score of 80% at the Beginner level 초심자 수준에서 최소 80%의 점수 획득
- Obtain a minimum score of 80% at the Intermediate level 중급 수준 수준에서 최소 80%의 점수 획득

- Obtain a minimum score of 85% at the Advanced level 상급 수준에서 최소 85%의 점수 획득

Judges who pass the school will receive a diploma, which entitles the holder to participate at the next World Aquatics Artistic Swimming Development School level subject to having obtained the required judging hours as described in CHAPTER 4.2 below. 과정을 통과한 심판은 수료증을 받게 되며, 이는 그 소지자가 하기 챕터 4.2에 설명한 필수 심사시간을 완수한 후 다음 수준의 국제수영연맹 아티스틱스위밍 디벨롭먼트 과정에 다닐 자격을 부여한다.

IMPORTANT NOTE: Participants must obtain a minimum score of 85% at the Advanced level test. They then must judge for a minimum of sixty (60) hours. This judging activity must be reported to their Continental Representative before they will be considered eligible to participate at a World Aquatics Artistic Swimming Certification School.
중요 참고사항: 참가자는 상급수준 테스트에서 최소 85%의 점수를 획득해야 한다. 그런 다음 최소 60시간 동안 심사해야 한다. 이 심사 활동은 국제수영연맹 아티스틱스위밍 서티피케이션 과정에 다닐 자격이 있는 것으로 간주되기 전에 소속 대륙대표에게 보고되어야 한다.

The judging activity must be sent to the Continental Representative using the Activity Report Form for new Judges, with a copy sent to the World Aquatics Office for approval. 해당 심사 활동은 새로운 심판용 활동보고서양식을 사용하여 대륙대표에게 제출하고 승인을 위해 사본을 국제수영연맹 사무처로 제출해야 한다.

4. WORLD AQUATICS ARTISTIC SWIMMING CERTIFICATION SCHOOLS FOR JUDGES

4. 국제수영연맹 아티스틱스위밍 심판 서티피케이션 과정

4.1 Overview 개요

The World Aquatics Artistic Swimming Certification Schools will prepare and certify highly qualified Judges wishing to be registered or to remain registered on the World Aquatics List. 국제수영연맹 아티스틱스위밍 서티피케이션 과정은 국제수영연맹 명단에 등록되거나 등록된 상태를 유지하고자 하는 우수한 자격을 갖춘 심판을 준비시키고 인증한다.

IMPORTANT NOTE: In order to be considered for judging at a World Aquatics Competition, a Judge must have successfully passed the Judges Exam administered at one of the World Aquatics Artistic Swimming Certification Schools for Judges every four (4) years plus the annual on-line exam. Unless otherwise directed by the World Aquatics TASC (World Aquatics Instructors are exempt).
중요 참고사항: 국제수영연맹 대회에서 심판으로 고려되려면, 심판은 국제수영연맹 아티스틱스위밍 심판 서티피케이션 과정 중 한 곳에서 4년마다 그리고 매년 온라인으로 실시되는 심판 시험을 성공적으로 통과해야 한다. 국제수영연맹 TASC에서 달리 지시하지 않는 한(국제수영연맹 강사는 면제된다) 그러하다.

World Aquatics Evaluators must attend a World Aquatics Certification School for Judges and pass the test once every four (4) years unless otherwise directed by the World Aquatics TASC (World Aquatics Instructors are exempt) as well as pass the annual on-line exam. 국제수영연맹 평가자는 국제수영연맹 TASC에서 달리 지시하지 않는 한(국제수영연맹 강사는 면제된다), World Aquatics 심판 서티피케이션 과정에 출석하고 4년에 한 번씩 시험에 통과해야 할뿐만 아니라, 연간 온라인시험에도 합격해야 한다.

Judges who do not pass the Certification Exam have a second opportunity to rewrite the exam within the one-year period and before November 1st of the following year. 인증시험에 합격하지 못한 심판은 1년 기간 내 다음 해 11월 1일 이전에 재시험을 볼 수 있는 두 번째 기회가 있다.

4.2 Specific course requirements 구체적인 과정 요건

The World Aquatics Artistic Swimming Certification Schools are open to Judges wishing to be registered or to remain registered on the World Aquatics Judges List. All candidates must comply with one of the following requirements: 국제수영연맹 아티스틱스위밍 서티피케이션 과정은 등록을 원하거나 국제수영연맹 심판명단에 등록된 상태를 유지하고자 하는 심판에게 열려 있다. 모든 지원자는 다음 요건 중 하나를 준수해야 한다.

- New Judges are eligible to attend a Certification School if they have passed the Advanced level school (minimum score 85%) and have registered at least sixty (60) hours of judging activity after the date of the advanced exam with their Continental Representative. Only those candidates having their judging activity approved by their Continental Representative are eligible to register for a World Aquatics Artistic Swimming Certification School. 신규 심판은 상급수준 과정을 통과하고(최소 점수 85%) 소속 대륙대표에게 상급시험 날짜 이후 최소 60시간의 심사활동을 신고한 경우 서티피케이션 과정에 다닐 자격이 있다. 소속 대륙대표가 해당 심사활동을 공인한 후보자만이 국제수영연맹 아티스틱스위밍 서티피케이션 과정에 등록할 자격이 있다.

- World Aquatics “A” Judges and “G” Judges that are already on the World Aquatics Judges List and require certification may register to a Certification School without having previously passed the Advanced level school’s exam. 국제수영연맹 심판명단에 이미 올라있으면서 인증이 필요한 국제수영연맹 "A" 심판과 "G" 심판은 이전에 상급수준 과정시험을 통과하지 않고도 서티피케이션 과정에 등록할 수 있다.

Priority for attendance at World Aquatics Artistic Swimming Certification Schools shall be: 국제수영연맹 아티스틱스위밍 서티피케이션 과정에 다닐 수 있는 우선순위는 다음과 같다.

- Judges who have registered through the GMS for certification by no later than the registration deadline established per each World Aquatics School. 각 국제수영연맹 과정별로 정해진 등록 마감일까지 인증을 위해 GMS를 통해 등록한 심판

- One Coach per Member Federation is allowed to attend as an Observer, if they are registered through the World Aquatics GMS by the established deadline and that the maximum number of participants (30) has not been reached. They are expected to attend all sessions except for the examination. 국제수영연맹 GMS를 통해 정해진 마감일까지 등록하고 최대 참가자 수(30명)에 도달하지 않은 경우, 회원연맹 당 1명의 코치가 참관인으로 참석할 수 있다. 그들은 시험을 제외한 모든 세션에 참석하는 것으로 한다.

- If there are additional spaces available, World Aquatics age eligible active national level Judges (65 and under) and active national level Coaches may fill the remaining spots. They must be registered through the World Aquatics GMS as an Observer and will be approved by World Aquatics on a first come first serve basis. 가용한 추가적인 공석이 있는 경우 국제수영연맹 연령 자격을 갖춘 현역 국가수준 심판(65세 이하)과 현역 국가수준 코치가 나머지 자리를 채울 수 있다.

4.3 Assessment 평가

To receive the certification, a Judge must attend a World Aquatics Artistic Swimming Certification School and pass the test with a minimum score of 85% for World Aquatics “A” Judges and 80% for “G” Judges. 인증을 받으려면, 심판은 국제수영연맹 아티스틱스위밍 서티피케이션 과정에 출석해야 하며, 국제수영연맹 "A" 심판의 경우 최소 85%, "G" 심판의 경우 최소 80%의 점수로 시험에 통과해야 한다.

4.4 Assessment retake policy

Judges who do not pass the exam may take it a second time by no later than 1st November at a World Aquatics Artistic Swimming Development or Certification School: 시험에 통과하지 못한 심판은 다음과 같이 11월 1일까지 국제수영연맹 아티스틱스위밍 자격 취득 과정에서 재시험을 볼 수 있다.

- Judges rewriting the exam may choose to attend the entire course or sit for the exam only. 재시험을 보는 심판은 전체 과정에 출석하거나 시험에만 응시하도록 선택할 수 있다.
- They must be registered through the World Aquatics GMS by the established deadline. 지정된 마감일까지 국제수영연맹 GMS를 통해 등록해야 한다.
- Please note that a Judge is allowed to write two (2) exams per year only. 심판은 1년에 2번만 시험에 응시할 수 있음을 유의한다.

4.4.1 World Aquatics “A” Judges 국제수영연맹 "A" 심판

A World Aquatics “A” Judge must have attended a World Aquatics Artistic Swimming Certification School for Judges and passed the certification exam once every four (4) years with a score of 85% or higher. 국제수영연맹 "A" 심판은 국제수영연맹 아티스틱스위밍 심판 서티피케이션 과정에 다니고 4년에 1번 인증시험에 85% 이상의 점수로 통과해야 한다.

- If a World Aquatics “A” Judge fails the certification exam on the first attempt with a score below 85% but passes the exam on the second attempt with a score of 85% or higher, they remain on the World Aquatics Judges List in the “A” category. 국제수영연맹 "A" 심판이 첫 번째 시도에서는 85% 미만의 점수로 인증시험에 통과하지 못했지만 두 번째 시도에서 85% 이상의 점수로 시험에 통과한 경우, 국제수영연맹 심판명단 "A" 카테고리를 유지한다.

- If a World Aquatics “A” Judge fails the certification exam on the first attempt with a score below 85% but passes the exam on the second attempt with a score between 80-84%, they are demoted to World Aquatics “G” Judge status. 국제수영연맹 "A" 심판이 첫 번째 시도에서 85% 미만의 점수로 인증시험에 불합격했지만 두 번째 시도에서 80~84%의 점수로 시험에 통과한 경우, 국제수영연맹 "G" 심판 지위로 강등된다.

- If a World Aquatics “A” Judge fails the certification exam on the first attempt with a score below 85% and fails the certification exam with a score below 80% on the second attempt, they will be removed from the World Aquatics Judges List. 국제수영연맹 "A" 심판이 첫 번째 시도에서 85% 미만의 점수로 인증시험에 불합격하고 두 번째 시도에서 80% 미만의 점수로 인증시험에 불합격한 경우, 국제수영연맹 심판명단에서 제외된다.

IMPORTANT NOTE: A World Aquatics “A” Judge who has been demoted to a World Aquatics “G” Judge status may continue to judge and to receive evaluations that will be considered for reinstatement to the World Aquatics “A” category. Evaluations from the previous two (2) years will be considered along with at least two (2) current evaluations.
중요 참고사항: 국제수영연맹 "G" 심판 지위로 강등된 국제수영연맹 "A" 심판은 심사를 지속하여 국제수영연맹 "A" 카테고리로의 복귀 검토를 위한 평가를 지속적으로 받을 수 있다. 이전 2년 동안의 평가가 최소 2개의 현재 평가와 함께 검토된다.

4.4.2 World Aquatics “G” Judges 국제수영연맹 “G” 심판

A World Aquatics “G” Judge must have attended a World Aquatics Artistic Swimming Certification School for Judges and passed the certification exam once every four (4) years with a score of 80% or higher. 국제수영연맹 "G" 심판은 국제수영연맹 아티스틱스위밍 심판 서티피케이션 과정에 출석해야 하며, 4년에 1번 80% 이상의 점수로 인증시험에 통과해야 한다.

- If a World Aquatics “G” Judge fails the certification exam on the first attempt with a score below 80% but passes on the second attempt with a score of 80% or higher, they remain on the World Aquatics Judges List in the “G” category. 국제수영연맹 "G" 심판이 첫 번째 시도에서 80% 미만의 점수로 인증시험에 불합격했지만 두 번째 시도에서 80% 이상의 점수로 합격하는 경우, 국제수영연맹 심판명단의 카테고리 "G"를 유지한다.

- If a World Aquatics “G” Judge fails the certification exam on the second attempt with a score below 80%, they will be removed from the World Aquatics Judges List. 국제수영연맹 "G" 심판

이 두 번째 시도에서 80% 미만의 점수로 인증시험에 실패하면 국제수영연맹 심판명단에서 제외된다.

IMPORTANT NOTE: To be considered for reinstatement to the World Aquatics Judges List, the Judge must attend a World Aquatics Artistic Swimming Development School – Advanced level and pass the advanced level exam with a minimum score of 85%.
중요 참고사항: 국제수영연맹 심판명단으로의 복직 검토를 받으려면, 해당 심판이 국제수영연맹 아티스틱스위밍 디벨롭먼트 과정 – 상급 수준에 출석해야 하며, 최소 85%의 점수로 상급수준 시험에 통과해야 한다.

In addition, the Judge must comply with the following steps for reinstatement in the World Aquatics "G" category: 또한 해당 심판은 국제수영연맹 "G" 카테고리의 복직을 위해 다음 단계를 준수해야 한다.

- Obtain a minimum score of 85% at the Advanced level test. After the Judge passes the Advanced level test, they must do a practicum and judge at competitions for a minimum of sixty (60) hours. When the Judge has completed the judge practicum, their activity must be submitted to the Continental Representative for approval. Once the Continental Representative has approved the judging activity in the log, the Judge will then become eligible to write the Certification exam. 상급수준 시험에서 최소 85%의 점수를 받는다. 심판은 상급수준 시험을 통과한 후 최소 60시간 동안 대회에서 실습과 심사를 수행해야 한다. 심판이 심판 실습을 마치면, 그들의 활동은 공인을 위해 대륙대표에게 제출되어야 한다. 대륙대표가 일지에서 심사 활동을 공인하면 심판은 인증시험을 치를 수 있는 자격을 갖게 된다.

- Attend a World Aquatics Artistic Swimming Certification School and pass the test with a minimum score of 80%. Judges will not be added to the World Aquatics Judges List until after they pass the Certification test. 국제수영연맹 아티스틱스위밍 서티피케이션 과정에 출석하고 최소 80%의 점수로 시험에 통과한다. 심판이 인증시험에 통과할 때까지 국제수영연맹 심판명단에 추가되지 않는다.

- Must have their nomination for the World Aquatics Judges List submitted by their Member Federation. 소속 회원연맹이 제출한 국제수영연맹 심판명단 관련 추천을 받아야 한다.

4.5 Procedure for non-attendance at a World Aquatics AS Certification School or Fast Track 국제수영연맹 아티스틱스위밍 서티피케이션 과정 불참 절차 또는 신속과정(패스트 트랙) 절차

4.5.1 World Aquatics "A" Judges 국제수영연맹 "A" 심판

World Aquatics "A" Judges who have been prevented from attending a Certification School for personal reasons may submit a written request to the World Aquatics with a copy sent to the Continental Representative, to be considered as a candidate for the World Aquatics Fast Track

Program for reinstatement in the “A” category. 개인적인 이유로 서티피케이션 과정에 출석할 수 없는 국제수영연맹 "A" 심판은 "A" 카테고리로 복직하기 위한 국제수영연맹 신속과정(패스트 트랙) 프로그램의 후보로 검토되도록 서면 요청서를 제출할 수 있으며 사본은 대륙대표에게 보내야 한다.

In order to be considered by the TASC for reinstatement as a World Aquatics “A” Judge, the candidate must provide the following documents to the TASC Commission and to the World Aquatics Office: TASC에서 국제수영연맹 "A" 심판으로 복직을 고려하려면, 후보자는 TASC 협의회 및 국제수영연맹 사무처에 다음 문서를 제출해야 한다.

- Judge’s evaluations for the past four (4) years. 지난 4년간 심판 평가
- Judge’s activity both nationally and internationally, including on continent and off continent events. 대륙 및 대륙 외 경기를 포함하여 국내외의 심판의 활동
- Reasons for not being able to attend the World Aquatics AS Certification School nor write and/or pass the exam. 국제수영연맹 아티스틱스위밍 서티피케이션 과정에 출석할 수 없고 시험에 응시 및/또는 합격할 수 없는 이유

The Judge would additionally have to commit to doing the following Fast Track Activities by November 1st of the following year: 심판은 추가로 다음 연도의 11월 1일까지 다음과 같은 신속과정(패스트 트랙) 활동을 수행해야 할 것이다.

- Attend a full Certification School. 정식 서티피케이션 과정에 출석한다.
- Pass the exam with a score of 85% or more. 85% 이상의 점수로 시험에 통과한다.
- Obtain a minimum of two (2) evaluations of Very Good (5) or Good (4) rating with a Bias rating of three (3) from a current World Aquatics Evaluator. 현재 국제수영연맹 평가자로부터 바이어스 평점 3과 함께 매우 양호(5) 또는 양호(4) 평점인 최소 2개의 평가를 받는다.
- Have the nomination submitted by their Federation to the World Aquatics Office by November 1st of the following year. 소속 연맹이 다음 해 11월 1일까지 국제수영연맹 사무처에 추천서를 제출하도록 한다.

The World Aquatics Judges with previous “A” status that have been removed from the World Aquatics Judges List must have activated the Fast Track within the first year of being demoted from the “A” category to the “G” category. 국제수영연맹 심판명단에서 제외된 이전 "A" 직위의 국제수영연맹 심판은 "A" 카테고리에서 "G" 카테고리로 강등된 후 1년 이내에 신속과정(패스트 트랙)을 시작할 수 있도록 한다.

4.5.2 World Aquatics G Judges 국제수영연맹 G 심판

World Aquatics “G” Judges who do not pass the Certification School exam by November 1st in the following year of their nomination will be removed from the World Aquatics Judges List (e.g., if a Judge

applies on November 1, 2022, the exam must be written and passed by November 1, 2023. 추천된 다음 해의 11월 1일까지 서티피케이션 과정 시험에 통과하지 못한 국제수영연맹 "G" 심판은 국제수영연맹 심판명단에서 제외된다. (예: 심판이 2022년 11월 1일에 지원하는 경우, 2023년 11월 1일까지 시험을 치르고 통과해야 한다).

The steps to be followed for the reinstatement in the “G” category are described in CHAPTER 4.4.2 "G" 카테고리의 복직을 위해 따라야 하는 단계는 챕터 4.4.2에 설명되어 있다.

5. WORLD AQUATICS ARTISTIC SWIMMING – ONLINE EXAM FOR CERTIFIED JUDGES

5. 국제수영연맹 아티스틱스위밍 – 인증 심판 온라인시험

Each World Aquatics Judge (unless otherwise directed by the World Aquatics) must annually take the online World Aquatics Artistic Swimming – Exam for Certified Judges. 각 국제수영연맹 심판(국제수영연맹에서 달리 지시하지 않는 한)은 매년 온라인 국제수영연맹 아티스틱스위밍 - 인증 심판 시험을 치러야 한다.

A minimum score of 85% for World Aquatics “A” Judges and 80% for “G” Judges will be required to earn a passing grade and to be eligible to judge at World Aquatics events. 국제수영연맹 "A" 심판의 경우 최소 85%, "G" 심판의 경우 최소 80%의 점수를 획득해야 통과하여 국제수영연맹 경기에서 심사할 자격을 갖게 된다.

5.1 Procedure for World Aquatics “A” and “G” Judges failing or missing the World Aquatics AS Online Exam 국제수영연맹 아티스틱스위밍 온라인시험에 불합격하거나 시험을 누락한 국제수영연맹 "A" 및 "G" 심판을 위한 절차

If a candidate does not pass or does not write the annual World Aquatics Artistic Swimming Exam for Certified Judges within the one-month period, they will be listed on the World Aquatics AS Judges List but will not be eligible to officiate at World Aquatics events during the current season. 후보자가 1개월 기간 내에 연례 국제수영연맹 아티스틱스위밍 인증심판 시험에 합격하지 못하거나 응시하지 않은 경우, 국제수영연맹 아티스틱스위밍 심판 목록에는 등재되지만 현 시즌 동안 국제수영연맹 경기에서 심사할 자격이 없다.

The Judge will need to write and pass the online World Aquatics Artistic Swimming Exam for Certified Judges the following year and will need to demonstrate a judging activity within their region (complete a minimum of 60 (sixty) hours). 해당 심판은 다음 해 국제수영연맹 아티스틱스위밍 인증심판 온라인시험에 응시하여 통과해야 하며, 해당 지역 내에서 심사 활동을 입증해야 한다(최소 60시간 완수).

F. TECHNICAL CONTROLLERS (DIFFICULTY & SYNCHRONIZATION)

F. 테크니컬컨트롤러(난이도 및 동시성(일치성))

1. INTRODUCTION

1. 서론

Please note that this CHAPTER of the AS Manual will be reviewed on an ongoing basis as needed with the implementation of the new scoring system and may be subject to edits/changes. Every effort will be made to communicate and inform the World Aquatics Family of these changes. 아티스틱스위밍 매뉴얼의 이 챕터는 신규 채점제도의 실시와 함께 필요에 따라 지속적으로 검토되어 수정/변경될 수 있다. 국제수영연맹 패밀리에게 이러한 변경사항을 전달하고 알리기 위해 모든 노력을 기울일 것이다.

Two (2) groups of three (3) Technical Controllers must officiate in routines: one (1) group to check the number, order of performance and predeclared difficulty of Free Elements, and the performance and predeclared order of Technical Required Elements (technical routines), and one (1) group to register the number and type of synchronization errors observed. 3명의 테크니컬 컨트롤러로 구성된 2개의 그룹이 루틴을 심사해야 한다.1개 그룹은 자유요소의 수, 퍼포먼스 순서 및 사전선언 난이도, 그리고 기술 필수요소(테크니컬 루틴)의 퍼포먼스 및 사전선언 순서를 확인하고, 다른 1개 그룹은 관찰된 동시성 실수의 수와 유형을 기록한다.

1.1 Difficulty Technical Controllers 난이도 테크니컬컨트롤러

There will be **one (1) Difficulty Technical Controller (DTC) and two (2) Difficulty Assistant Technical Controllers (DATC).** The purpose of the role is to verify all Elements (Technical Required Elements (technical routines), Hybrids and Acrobatics) performed in real time as they occur in a routine. They are also responsible for the identification of any technical errors. Technical errors are differences in what is declared on the Coach Card to what is performed in the water OR an error in a Technical Required Element (technical routines). DTCs also verify that other general requirements have been completed in the routine as per the AS Rules. The DTC will have communication to the Referee. 1명의 난이도테크니컬컨트롤러(DTC)와 2명의 보조 난이도테크니컬컨트롤러(DATC)가 있다. 그 역할의 목적은 루틴에서 발생하는 모든 요소(기술필수요소(테크니컬 루틴), 하이브리드, 아크로바틱)를 실시간으로 확인하는 것이다. 또한 그들은 모든 기술 실수에 대한 식별한다. 기술 실수는 코치카드에 선언된 내용과 입수하여 실시한 내용의 차이, 또는 기술필수요소(기술 루틴)의 실수이다. DTC는 또한 아티스틱스위밍 규칙에 따라 루틴에서 기타 일반요건이 완수되었는지 확인한다. DTC는 심판장과 소통한다.

DTCs are to follow all process and written requirements (general, technical or skill) as per the AS Rules, Appendix II (Technical Routines), Appendix III (Set No. of Elements), Appendix IV (Acrobatic Routine) and Appendix V (Combo) of AS Rules, Introductory Guide for the Application of Declared Difficulty and Addendum (Appendix VI of AS Rules), and the Acrobatics Catalogue (Appendix VII of AS Rules) and Acrobatics Catalogue Quick Reference Sheets for Technical Controllers. If a

requirement (general/technical/skill) is not in writing in an official AS document noted above, then the decision should go in favor of the athlete. DTC는 아티스틱스위밍 규칙과 부록 II(테크니컬 루틴), 부록 III(설정 요소 수), 부록 IV(아크로바틱 루틴), 부록 V(콤보), 선언된 난이도 적용지침 및 부록 (아티스틱스위밍 규정의 부록 VI), 아크로바틱 카탈로그(아티스틱스위밍 규칙의 부록 VII), 테크니컬컨트롤러용 아크로바틱 카탈로그 빠른 참조시트에 따라 모든 과정과 기재된 요건을 준수한다. 어떤 요건(일반/기술/기량)이 위에 언급된 공식 아티스틱스위밍 문서에 서면으로 작성되어 있지 않은 경우, 해당 결정은 선수에게 유리해야 한다.

1.2 Synchronization Technical Controllers 동시성(일치성) 테크니컬컨트롤러

There will be three (3) synchronization Technical Controllers (STC) who will record the number of synchronization errors (unequal actions) they observe during the performance of a routine. They will be seated on deck with a clear view of the pool. The STC panel is present only for Duet and Team routines. 루틴을 수행하는 동안 관찰한 동시성 실수(일치하지 않는 동작)의 수를 기록하는 3명의 동시성 테크니컬컨트롤러(STC)가 있다. 그들은 수영장에서 시야가 트인 데크에 앉는다. STC 패널은 듀엣 및 팀 루틴에만 있다.

1.2.1 Synchronization 동시성

Synchronization is the precision of movements in unison - to have actions happen at the same time or correspond exactly in design. 동시성은 일제히 하는 움직임의 정확성으로, 동작이 동시에 이루어지거나 디자인에 정확히 일치하는 것이다.

Lack of synchronization can be understood as unequal action or accuracy error when comparing two (2) or more athletes swimming at the same time. Unequal actions can be due to the timing and/or design errors of the movements that make the “picture” imprecise, inaccurate and/or not perfect to what the choreography is intended to demonstrate. 동시성 부족은 동시에 경기하는 2명 이상의 선수를 비교할 때 동작이 일치하지 않거나 정확성 실수로 이해될 수 있다. 동작의 타이밍 및/또는 디자인 실수로 인해 "모습"이 부정확하고/하거나 안무로 시연하려는 것과 일치하지 않을 수 있다.

Further, unequal action is any movement performed by two (2) or more swimmers with a difference in timing or positioning (design/shape). Movements that are choreographed as intentional unequal movements shall not be penalized. 또한, 일치하지 않는 동작은 2명 이상의 선수가 타이밍이나 포지셔닝(디자인/형태)에 있어 다르게 수행된 동작이다. 의도적으로 불일치 동작으로 안무한 동작은 벌점 처리되지 않는다.

- Difference in timing includes: 타이밍의 차이는 다음과 같다.
  - Movements that are not performed in complete unison; or 완벽히 일제히 수행되지 않는 동작; 또는
  - Actions that do not happen at the exact same time 정확히 동시에 행해지지 않는 행동

- Difference in positioning includes differences in: 포지셔닝의 차이에는 다음에 대한 차이이다.
  - Position of head, arms, legs, or other body parts used 움직인 머리, 팔, 다리 또는 기타 신체 부위의 위치
  - Water level of head, arms, legs, or other body parts used 움직인 머리, 팔, 다리 또는 기타 신체 부위의 수위
  - Spacing and pattern shape 간격 및 패턴형태

  If two (2) or more swimmers show different positioning and it is unknown which athlete performed the intended/correct position and yet it is clear there was a difference, it is considered an unequal action. 2명 이상의 선수가 다른 자세를 취하고 어떤 선수가 의도한/올바른 자세를 수행했는지 알 수 없고 차이가 나는 것이 분명한 경우, 이는 불일치한 동작으로 간주된다.

Synchronization errors are defined in three categories – small, obvious, or major: 동시성 실수는 작은 실수, 명백한 실수, 또는 큰 실수의 3가지 범주로 정의한다.

Small Errors 작은 실수	Slight differences that cannot be considered as two (2) different movements but distort the image of perfect synchronization. 2개의 상이한 동작으로 볼 수는 없지만 완벽한 일치의 이미지는 아닌 미세한 차이 Small synchronization errors include: 작은 동시성 실수는 다음과 같다 • Slight differences in timing 타이밍에서 약간의 차이 • All differences in positioning (design/shape) (also considered by Elements panel): 포지셔닝(디자인/형태)에서 모든 차이점(요소 패널에서도 고려함) – Non-accurate movements in pattern alignment and spacing 패턴 정렬 및 간격에서 부정확한 동작 – Differences in angles or height 각도나 높이의 차이 – Non-parallel walkouts 평행(일치)하지 않는 워크아웃
Obvious Errors 명백한 실수	Any unintentional difference in matching that produces the effect of two (2) movements being done one after the other. 2개 동작이 차례로 수행되어 효과를 내는 매칭에서 의도하지 않은 차이. Obvious synchronization errors include clear difference in timing. 명백한 동시성 실수에는 타이밍에서의 분명한 차이가 포함된다.
Major Errors 큰 실수	Any error that produces an alteration in routine content (missing one or more movements by one or more athletes). 루틴 내용을 변경하는 모든 실수(1명 이상의 선수가 하나 이상의 동작을 누락). Major synchronization errors include missing movements, i.e., any alteration of the routine content by one (1) or more athletes, e.g., one

	quick backstroke that is missed by an athlete. 주요 동시성 실수에는 동작 누락이 포함된다. 즉, 1명 이상의 선수가 행한 루틴 내용의 변경(예: 선수가 누락한 퀵 백 스트로크 1회) All major errors must have video review overseen by the Referee since they result in the largest deduction. 모든 큰 실수는 가장 큰 감점을 초래하므로 심판장이 감독하는 비디오 검토가 있어야 한다.

STCs are to follow all process and written requirements for recording synchronization errors (unequal actions) as detailed in the Introductory Guide for Scoring Synchronization available here https://learning.fina.org/wp-content/uploads/2022/10/27_09_2022_Synchronisation_Intro_Guide_v2_Sept_2022.pdf.

동시성 테크니컬컨트롤러(STC)는 다음 링크 주소에서 사용할 수 있는 동시성 채점 치침에서 자세히 설명한 대로 동시성 실수(불일치 동작)을 기록하기 위한 모든 프로세스 및 서면 요건을 준수해야 한다: https://learning.fina.org/wp-content/uploads/2022/10/27_09_2022_Synchronisation_Intro_Guide_v2_Sept_2022.pdf

2. ROLES AND RESPONSIBILITIES

2. 역할 및 책임

2.1 DTC and DATC 난이도테크니컬컨트롤러 및 보조 난이도테크니컬컨트롤러

The role of the Difficulty Technical Controller (DTC) and Difficulty Assistant Technical Controllers (DATC) are as follows: 난이도테크니컬컨트롤러(DTC) 및 보조 난이도테크니컬컨트롤러(DATC)의 역할은 다음과 같다.

- The DTC and DATCs shall receive the Coach Cards after the Coach Card submission deadline and prior to the event practice beginning. Upon receipt of Coach Cards, the DTC and DATCs are officially assuming their duties for the event and may not discuss Coach Cards with any athletes, Coaches, Judges, or Member Federation representatives. DTC와 DATC는 코치카드 제출마감일 이후 경기연습 시작 전에 코치카드를 받는다. 코치카드를 받으면 DTC와 DATC는 공식적으로 해당 경기 직무를 맡는 것이며, 선수, 코치, 심판, 또는 회원연맹 대표와 코치카드에 대해 논의할 수 없다.

- The DTC and DATCs shall hold an initial meeting at the event prior to practice observation to review the submitted Coach Cards for inclusion of requirements (such as Hybrid Connection, Acrobatics DD 2.0-2.65 for Tech Teams, etc.) OR any evident errors that can be flagged prior to the event (such as exceeding the set number of Elements, ineligible bonuses for that event, etc.) DTC와 DATC는 요건(하이브리드 커넥션, 테크 팀의 아크로바틱 DD 2.0~2.65 등)의 포함이나 해당 경기 전에 표시할 수 있는 명백한 실수(예: 설정된 요소 수 초과, 해당 경기에서 받을 자격이 안되는 보너스)를 검토하기 위해 연습 관찰 전에 경기 초기 회의를 한다.

- The DTC and DATCs may watch official event practice times to familiarize themselves with the event routines and Coach Card declarations. Notes may be taken. DTCs or DATCs may not give any Coach Card/Routine feedback to any athletes once the event has begun (inclusive of practice). DTC 및 DATC는 경기 루틴 및 코치카드 선언사항에 익숙해지기 위해 공식 경기 연습 시간을 관람할 수 있으며, 메모를 할 수 있다. DTC 또는 DATC는 경기가 시작되면 선수에게 코치카드/루틴 피드백을 할 수 없다(연습 포함).

- The DTC and DATCs shall hold a meeting prior to each event to review the Difficulty Guide, rules, and their roles and to prepare in general for the specific event that they will be controlling. This includes discussing any notes they may have taken during practice that may better prepare them for the event. DTC와 DATC는 각 경기 전에 회의를 열어 난이도 지침, 규칙 및 자신들의 역할을 검토하고, 일반적으로 관리할 특정 경기에 대해 준비해야 한다. 여기에는 해당 경기에 대해 더 잘 준비할 수 있도록 연습 중에 기록했을 수 있는 메모에 대해 논의하는 것이 포함된다.

- The DTC and DATCs shall be seated together on deck with a clear view of the pool. The DTC shall sit in the middle with the DATCs on either side of the DTC. DTC와 DATC는 수영장이 잘 보이는 데크에 함께 자리해야 한다. DTC는 DTC의 양쪽에 있는 DATC를 두고 중간에 자리해야 한다.

- The DTC will have communication with the Referee. DTC는 심판장과 소통한다.

- The DTC/DATC panel will operate as follows with shared and divided tasks for controlling/checking required difficulty components as per the AS Rules:
  DTC/DATC 패널은 아티스틱스위밍 규정(규칙)에 따라 필수 난이도 구성요소를 감독/확인하기 위한 공유 및 분리 임무를 다음과 같이 수행한다.

  – Technical Required Elements (TREs): Technical routines only - verification that the athlete(s) did the TREs as declared and as defined in the rules
    필수기술요소(TRE): 테크니컬 루틴만 해당 - 선수가 선언한 대로, 그리고 규칙에서 정의한 대로 필수기술요소를 수행했는지 확인
  – Hybrids: 하이브리드

    - Base Mark: No. of Movements and Time Underwater – noting as per the rules if incorrect the DTC/DATC panel has the authority to adjust.
      기본점수: 동작 횟수 및 수중 시간 - 해당 규칙에 의거하여 잘못된 경우 DTC/DATC 패널이 조정할 권한이 있음을 기록

    - Declared movements: (Family/Level) and any other requirements as per the rules.
      선언된 동작: (패밀리/레벨) 및 해당 규칙에 따른 기타 요건.

- Bonuses: Traveling, Angles, Placement, Synchronization and Pattern Changes (as applicable to each discipline/event).
  보너스: 이동, 각도, 배치, 동시성 및 패턴 변경(각 종목/경기에 적용 가능)

– Acrobatics: Declared composition as per catalogue
  카탈로그에 따른 선언된 구성

– Other requirements as defined in the AS Rules (Appendix II, III, IV or V)
  아티스틱스위밍 규칙에 정의된 기타 요건(부록 II, III, IV 또는 V)

종목:	DATC-1	DTC	DATC-2
Female and Male Solo Tech 여자 및 남자 솔로 테크	Base MarkTREs Set No. of Elements 기본점수 필수기술요소 설정 요소 수	Family/Level + Bonuses TREs Set No. of Elements 패밀리/레벨+ 보너스 필수기술요소 설정 요소 수	Family/Level + Bonuses TREs Set No. of Elements 패밀리/레벨+ 보너스 필수기술요소 설정 요소 수
Female and Male Solo Free 여자 및 남자 솔로 프리	Base Mark Set No. of Elements 기본점수 설정 요소 수	Family/Level + BonusesSet No. of Elements 패밀리/레벨+ 보너스 설정 요소 수	Family/Level + BonusesSet No. of Elements 패밀리/레벨+ 보너스 설정 요소 수
Female Duet Tech 여자 듀엣 테크	Base Mark TREs + Pair Acro Set No. of Elements 기본점수 필수기술요소+페어 아크로 설정 요소 수	Family/Level + Bonuses TREs + Pair Acro Set No. of Elements 패밀리/레벨 + 보너스 필수기술요소 + 페어 아크로 설정 요소 수	Family/Level + Bonuses TREs + Pair Acro Set No. of Elements 패밀리/레벨 + 보너스 필수기술요소 + 페어 아크로 설정 요소 수
Mixed Duet Tech 혼성 듀엣 테크	Base Mark TREs + Pair Acro Set No. of Elements 기본점수 필수기술요소 + 페어 아크로 설정 요소 수	Family/Level + BonusesIncl. Hybrid Connection TREs + Pair Acro Set No. of Elements 패밀리/레벨 + 보너스 하이브리드 커넥션 포함 필수기술요소 + 페어 아크로 설정 요소 수	Family/Level + BonusesIncl. Hybrid Connection TREs + Pair Acro Set No. of Elements 패밀리/레벨 + 보너스 하이브리드 커넥션 포함 필수기술요소 + 페어 아크로 설정 요소 수
Female Duet Free 여자 듀엣 프리	Base Mark Pair Acro Set No. of Elements 기본점수 페어 아크로 설정 요소 수	Family/Level + BonusesPair Acro Set No. of Elements 패밀리/레벨 + 보너스 페어 아크로 설정 요소 수	Family/Level + BonusesPair Acro Set No. of Elements 패밀리/레벨 + 보너스 페어 아크로 설정 요소 수
Mixed Duet Free 혼성 듀엣 프리	Base Mark Pair Acro Two Connected Surface Movements completed Set No. of Elements 기본점수 페어 아크로 2개의 연결된 수면 동작 완수 설정 요소 수	Family/Level + BonusesIncl. Hybrid Connection Pair Acro Two Connected Surface Movements completed Set No. of Elements 패밀리/레벨 + 보너스 하이브리드 커넥션 포함 페어 아크로 2개의 연결된 수면동작 완수 설정 요소 수	Family/Level + BonusesIncl. Hybrid Connection Pair Acro Two Connected Surface Movements completed Set No. of Elements 패밀리/레벨 + 보너스 하이브리드 커넥션 포함 페어 아크로 2개의 연결된 수면동작 완수 설정 요소 수

Team Tech 팀 테크	Base MarkTREs Acrobatics + DD 2.0-2.65Set No. of Elements App II - Gen Req. #6 1 Circle max 기본점수 필수기술요소 아크로바틱 + DD 2.0~2.65 설정 요소 수 App II - Gen Req. #6 1 Circle max	Family/LevelTREs Incl. Cadence Action Acrobatics + DD 2.0-2.65Set No. of Elements App II - Gen Req. #61 Circle max 패밀리/레벨 필수기술요소 아크로바틱 + DD 2.0~2.65 설정 요소 수 App II - Gen Req. #6 1 Circle max	Bonuses TREs Incl. Cadence Action Acrobatics + DD 2.0-2.65Set No. of Elements App II - Gen Req. #61 Circle max 보너스 필수기술요소 케이던스 동작 포함 아크로바틱 + DD 2.0~2.65 요소의 세트 수 App II - Gen Req. #6 1 Circle max
Team Free (JR/SR) 팀 프리(주니어/ 시니어)	Base MarkAcrobatics Set No. of Elements 기본점수 아크로바틱 설정 요소 수	Family/Level Acrobatics Set No. of Elements 패밀리/레벨 아크로바틱 설정 요소 수	Bonuses Acrobatics Set No. of Elements 보너스 아크로바틱 설정 요소 수
Team Free (Youth) 팀 프리(유소년)	Base Mark Acrobatics + max DDSet No. of Elements 기본점수 아크로바틱+ 최대 DD 설정 요소 수	Family/Level Incl. 1 Thrust & Spin 720 Acrobatics + max DD Set No. of Elements 패밀리/레벨 트러스트1회 & 720도 스핀 포함 아크로바틱 + 최대 DD 설정 요소 수	Bonuses Acrobatics + max DDSet No. of Elements 보너스 아크로바틱 + 최대 DD 설정 요소 수
Team Free (12U) 팀 프리 (12세이하)	Base Mark Acrobatics + max DDSet No. of Elements 기본점수 아크로바틱+ 최대 DD 설정 요소 수	Family/Level Acrobatics + max DDSet No. of Elements 패밀리/레벨 아크로바틱 + 최대 DD 설정 요소 수	Bonuses Acrobatics + max DDSet No. of Elements 보너스 아크로바틱 + 최대 DD 설정 요소 수
Acrobatic Routine (JR/SR)아크로바틱 루틴(주니어/ 시니어)	Acrobatics Set No. of Elements 아크로바틱 설정 요소 수	Acrobatics Set No. of Elements 아크로바틱 설정 요소 수	Acrobatics Set No. of Elements 아크로바틱 설정 요소 수
Free Combo (Youth/12U) 프리 콤보(유소년/ 12세 이하)	Base Mark Acrobatics + max DD Set No. of Elements Theme declared App V - Req Elem. #1 기본점수 아크로바틱 + 최대 DD 설정 요소 수 선언된 테마 App V - Req Elem. #1	Family/Level Acrobatics + max DDSet No. of Elements Theme declared App V - Req Elem. #1 패밀리/레벨 아크로바틱 + 최대 DD 설정 요소 수 선언된 테마 App V - Req Elem. #1	Bonuses Acrobatics + max DDSet No. of Elements Theme declared App V - Req Elem. #1 보너스 아크로바틱 + 최대 DD 설정 요소 수 선언된 테마 App V - Req Elem. #1

- Each DTC and DATCs then watches the routine and confirm or denies if the declared difficulty has been performed as declared on the Coach Card and if any other requirements as per the rules have been completed or are incomplete. This is done electronically or via pencil and paper method

depending on the scoring system in place for the competition. The DTC and DATC may also select “Review” if they need to re-watch an Element or requirement to validate their decision to “confirm” or “deny”. 그런 다음 각 DTC 및 DATC는 루틴을 관찰하여 선언 난이도가 코치카드에 선언된 대로 수행되었는지 여부와 해당 규칙에 따른 기타 요건이 완수되었는지 여부를 확정하거나 부정한다. 이것은 대회에 정해진 채점제도에 따라 전자적으로 또는 연필과 종이 방식을 통해 이루어진다. DTC 및 DATC가 "확정" 또는 "부정" 결정을 확인하기 위해 요소(엘리먼트) 또는 요건을 다시 관찰해야 하는 경우 "검토"를 선택할 수도 있다.

- If the DTC or a DATC select “deny” or “review” then the entire DTC panel must review the Element/requirement and decide together. If a unanimous decision cannot be reached by the DTCs after reviewing three (3) times, the ruling will go in favor of the athlete. DTC 또는 DATC가 "부정" 이나 "검토"를 선택하면 전체 DTC 패널이 요소/요건을 검토하고 함께 결정해야 한다. 3번의 검토 후에도 DTC가 만장일치로 결정에 내리지 못하면 선수에게 유리한 판정을 내린다.

- The DTC or DATC may use video replay (max three times (3x) at normal speed) to confirm a decision on an Element or requirement. DTC 또는 DATC는 요소 또는 요건에 대한 결정을 확인하기 위해 비디오 재생(정상 속도에서 최대 3회(3x))을 활용할 수 있다.

- Action when declared difficulty is denied is as per the AS rules: 선언 난이도가 (지켜지지 않은 것으로) 부정되었을 때의 조치는 다음과 같이 아티스틱스위밍 규칙에 따른다.

  - Base Mark for Hybrids and Acrobatics, 하이브리드 및 아크로바틱에 대해 기본 점수,
  - Zero (0) for Technical Required Elements, and 필수기술요소에 대해 0 점, 그리고
  - Applicable penalties (as per the AS rules) for missing requirements or violations of requirements. 요건 누락 또는 요건 위반에 대해 벌점(페널티) 적용(아티스틱스위밍 규칙에 따라).

- In case that an DTC/DATC is absent due to illness or other unforeseen circumstances, a substitute/reserve DTC/DATC may be put in place that is available at the event (for example a Judge that is not on a panel and is also a TC). The DTC panel should always operate with three (3) DTCs. 질병이나 기타 예상치 못한 상황으로 인해 어떤 DTC/DATC가 불참한 경우, 경기에서 활용할 수 있는 대체/예비 DTC/DATC가 배치될 수 있다(예: 패널에 속하지 않으면서 테크니컬컨트롤러(TC)인 심판). DTC 패널은 항상 3명의 DTC로 운영되어야 한다.

Review of Declared Difficulty: 선언 난이도에 대한 검토

1. Technical Required Elements, Hybrids, Acrobatics, or other requirements are reviewed in the order they were performed. 필수기술요소, 하이브리드, 아크로바틱, 또는 기타 요건은 실시된 순서대로 검토한다.

2. The DTC first states what Element/requirement is being reviewed, the level (if applicable), and

asks the DATC who called the review for the reason. DTC는 검토 중인 요소/요건, 수준(해당하는 경우)을 먼저 명시하고, 검토를 요청한 DATC에게 사유를 묻는다.

3. During the routine - if the DTC or an DATC sees a reason to review an Element or requirement they select “Review” on the scoring program screen or they may say “Review” as they flag the Element/requirement on the Coach Card if there is no technology involved. 루틴 중 - DTC 또는 DATC가 요소 또는 요건을 검토할 이유가 있는 경우, 채점 프로그램 화면에서 "검토"를 선택하거나, 관련 기계가 없을 경우 코치카드의 요소/요건을 표시(flag)하면서 "검토"라고 말할 수 있다.

4. The DTC guides all discussions in any review including final decision based on the vote among the three members. If a unanimous decision cannot be reached by the TCs after reviewing three (3) times, the ruling will go in favor of the athlete. DTC는 3명의 구성원 간 투표를 바탕으로 최종결정 포함한 어떤 검토에서든 모든 논의를 이끈다. 3회 검토한 후에도 그들이 만장일치로 결정에 내리지 못하면 선수에게 유리한 판정이 내려진다.

5. How the DTC is to handle the decisions on deductions: DTC confirms all deductions (TC obligation) based on discussion and decision of the panel of DTCs. DTC가 감점을 결정하는 방법: DTC는 DTC 패널의 논의 및 결정을 바탕으로 모든 감점을 확정한다(TC 의무).

6. Unless there is a numerical/calculation error, NO changes can be made once the results have been announced for each routine. 각 루틴의 결과(점수)가 발표된 후에는 수치/계산 오류가 없는 한 변경할 수 없다.

7. Prior to the announcement of the score, the DTC and DATCs may continue to review and confirm or deny elements/requirements. The DTC must ask the DATCs if they have any other items to discuss PRIOR to authorizing what was submitted on the Coach Card/ observed in the routine. 점수 발표 전에 DTC와 DATC는 계속해서 요소/요건을 검토하고 확정하거나 부정할 수 있다. DTC는 코치카드에 제출된 내용/루틴에서 관찰된 내용을 승인하기 전에 논의할 다른 항목이 있는지 DATC에게 질문해야 한다.

8. If it was already authorized and the scores have not been announced, alert the Referee immediately to stop the announcement of the score so an error can be corrected. 이미 승인되었고 점수가 발표되지 않은 경우, 오류를 정정할 수 있도록 즉시 심판장에게 점수 발표를 중단하도록 알린다.

9. It is NOT possible to change Elements (Technical Required Elements, Hybrids, or Acrobatics) once the score has been announced. 일단 점수가 발표된 후에는 요소(필수기술요소, 하이브리드 또는 아크로바틱)에 대해 변경할 수 없다.

10. Any feedback requested by a Coach/athlete can be provided after the competition. 코치/선수가 요청한 모든 피드백은 대회 후 제공될 수 있다.

11. Refer to **AS Rule 18.10** for Technical Controller (DTC/DATC/STC) Review Request. 테크니컬 컨트롤러(DTC/DATC/STC) 검토 요청에 대해서는 **아티스틱스위밍 규칙 18.10항**을 참조한다

12. The Scorer inputs the codes/levels of difficulty of the Technical Required Elements, Hybrids and Acrobatics into the computer system. 득점기록원(Scorer)은 필수기술요소, 하이브리드, 아크로바틱의 난이도 코드/수준을 컴퓨터 시스템에 입력한다.

2.2 STC 동시성(일치성) 테크니컬컨트롤러

- The STCs may watch official event practice times to familiarize themselves with the event routines. STCs may not give synchronization feedback to any competing athlete(s) once the event has begun (inclusive of practice). STC(동시성 테크니컬컨트롤러)는 공식 경기연습시간을 관찰하며 경기 루틴에 익숙해질 수 있다. STC는일단 경기가 시작되면(연습 포함), 경기하는 선수(들)에게 동시성 피드백을 할 수 없다.

- The STCs shall hold a meeting prior to Duet and Team events to review the Synchronization Guide, rules, and their roles and to prepare in general for the specific event that they will be controlling. STC들은 듀엣 및 팀 경기 전에 회의를 열어 동시성 지침, 규칙 및 자신들의 역할을 검토하고, 그들이 감독할 특정 경기에 대해 일반적으로 준비한다.

- The STCs may be seated together or in different seating locations on deck with a clear view of the pool. The STC seating locations will be communicated by the event Referee. STC들은 같이 자리하거나 수영장이 잘 보이는 데크의 상이한 좌석 위치에 자리할 수 있다. STC 좌석 위치는 해당 경기 심판장과 소통한다.

- The STCs will use the synchronization operating system for the event as specified by the scoring system in use and as directed by the Referee. Process as per the Introductory Guide for Scoring Synchronization (Synchronization Device, Synchronization App or Pencil and Paper method/using tally counters and synchro error sheet/chits). STC는 사용 중인 채점제도에서 지정하는 대로, 그리고 심판장의 지시에 따라, 경기의 동시성 운영 체계를 활용한다. 동시성 채점지침에 따라 처리한다(동시성 기기, 동시성 앱, 또는 연필과 종이 방법/계수기 및 싱크로 실수 시트/전표 사용).

- Synchronization errors entered by STCs are validated as follows: STC가 입력한 동시성 실수는 다음과 같이 입증한다

  - Electronic method 전자 방식

    - At least two (2) STCs must coincide in time to validate an observed synchronization error (unequal action) 최소 2명의 STC가 관찰한 동시성 실수(불일치 동작)를 입증하기 위

해서는 시간상 일치해야 한다.

- A maximum delay of 0.5 seconds between observations by two (2) STCs will be allowed to validate the observed unequal action 불일치 동작을 입증에는 STC 2명의 관찰 간 최대 0.5초의 지연이 허용된다.
- In case a different type of synchronization error is observed by two (2) STCs, the less punitive error is validated (e.g., when small and obvious error is observed, small error is validated) 2명 STC가 상이한 유형의 동시성 실수를 관찰한 경우, 덜 징벌적인 실수를 입증한다(예: 작은 실수와 명백한 실수가 관찰된 경우, 작은 실수가 입증된다)

– Pencil and paper method 연필과 종이 방법

- Number and type of the synchronization error is calculated as average number of errors observed by STCs per type and lap 동시성 실수의 수와 유형은 유형 및 랩(왕복) 당 STC가 관찰한 평균 실수의 수로 계산한다.

- STCs shall submit their synchronization errors (small, obvious, and major) for each competitor to the scorer/data input operator. STC는 각 선수의 동시성 실수(작고, 명백하고, 큰 실수)를 득점기록원/데이터입력 오퍼레이터에게 제출한다.
- In the case that a major error has been identified – a video review overseen by the Referee will take place as they result in the largest deduction. 큰 실수가 확인된 경우 – 가장 큰 감점 결과로 이어지므로 심판장이 감독하는 비디오 검토가 이루어진다.
- STCs do not take notes and should not discuss results with Coaches or competing athletes after the event has concluded. STC는 기록하지 않으며 경기가 끝난 후 코치 또는 경합 선수와 결과를 논해서는 안 된다.
- In the case that an STC is absent due to illness or other unforeseen circumstances, a substitute/reserve STC may be put in place that is available at the event (for example a Judge who is not on a panel and is also a TC). In the case that a substitute can't be found the STC panel may operate with two (2) STCs. 질병이나 기타 예상치 못한 상황으로 인해 STC가 불참한 경우, 해당 경기에서 활용할 수 있는 대체/예비 STC가 배치될 수 있다(예: 패널에 속하지 않으면서 TC(테크니컬컨트롤러)이기도 한 심판). 대체자를 찾을 수 없는 경우, STC 패널은 2명의 STC로 운영될 수 있다.

Review of Major Synchronization Errors:

1. If a STC logs a major error, video review by the entire STC panel will take place and will be overseen by the Referee. STC가 큰 실수를 기록하는 경우, 전체 STC 패널의 비디오 검토

가 심판장의 감독으로 이루어진다.

2. In the case where the synchro device is in place the Referee will automatically see that a major error has taken place and will initiate the video review. 동시성 기기가 비치된 경우, 심판장은 자동으로 큰 실수가 발생했음을 확인하고 비디오 검토를 시작한다.
3. In the case where technology is not in place (pencil and paper method), the STC should communicate to the Referee that they have logged a major error. 그러한 기기가 없는 경우(연필 및 종이 방법), STC는 큰 실수를 기록했음을 심판장에게 알린다.
4. The Referee then oversees the review of the major error(s) with the STC panel by video review. 그런 다음 심판장은 비디오 검토를 통해 STC 패널의 큰 실수 검토를 감독한다.
5. The video may only be reviewed a maximum of three (3) times at normal speed (for each part with the major error(s) identified). 비디오는 정상속도로 최대 3회까지만 검토할 수 있다(각각의 주요 실수가 식별된 부분에 대해).
6. If a unanimous decision cannot be reached by the STCs after reviewing three (3) times, the ruling will go in favor of the athlete. STC가 3회의 검토 후에도 만장일치로 결정을 내리지 못할 경우, 해당 선수에게 유리한 판결을 내린다.
7. At the conclusion of the review the Referee will communicate the final decision of the STC panel regarding major errors to the Scorer. 검토가 끝나면, 심판장은 큰 실수에 관한 STC 패널의 최종결정을 득점기록원에게 전달한다.

3. THE APPOINTMENT OF TECHNICAL CONTROLLERS

3. 테크니컬컨트롤러 임명

The appointment of the Technical Controllers shall be managed in the following manner: 테크니컬컨트롤러의 임명은 다음과 같은 방식으로 관리한다.

- World Aquatics will offer training clinics for selected candidates 국제수영연맹은 선정된 후보자에게 교육 클리닉을 제공한다.
- World Aquatics will be responsible for training during the clinic and assessing the performance of candidates in the clinic. It is recommended that the total number of participants at each clinic shall not exceed 15 (fifteen) to 20 (twenty) trainees 국제수영연맹은 클리닉 기간 동안 교육을 담당하고, 클리닉에서 후보자의 성과를 평가한다. 각 클리닉의 총 참가자 수는 15명~20명 교육생을 초과하지 않도록 권장한다.
- Candidates will be trained as Synchronization and Difficulty Technical Controllers 후보자는 동시성 및 난이도 테크니컬컨트롤러로 교육을 받는다.
- Candidates will be required to write a certification exam 후보자는 인증시험을 치러야 한다.

- Technical Controllers will be selected by World Aquatics 테크니컬컨트롤러는 국제수영연맹에서 선정한다.

3.1. Requirements to apply as a World Aquatics Technical Controller: 국제수영연맹 테크니컬컨트롤러(TC) 지원 요건

The requirements for TC applicants are as follows: TC 지원자의 요건은 다음과 같다.

- Artistic Swimming background 아티스틱스위밍 배경
- Open to athletes, Coaches, or Judges 선수, 코치 또는 심판에게 공개
- The maximum age for a Technical Controller to be included on the World Aquatics Technical Controllers List is sixty-five (65) years of age 국제수영연맹 테크니컬컨트롤러 명단에 포함될 수 있는 테크니컬컨트롤러의 최대 연령은 65세이다.
- Retired elite athletes, Coaches, World Aquatics Judges and World Aquatics Evaluators are eligible to apply 은퇴한 엘리트 선수, 코치, 국제수영연맹 심판, 국제수영연맹 평가자가 지원 가능하다.
- Must have at least a minimum of 24 (twenty-four) months of international experience. 최소 24개월의 해외 경험이 있어야 함
- Availability for training and competitions 교육 및 대회에서 활동 가능함
- Be comfortable with technology and using cloud platforms 기기에 익숙하고 클라우드 플랫폼 사용할 수 있음
- Ability to communicate in English 영어로 의사소통 가능함
- Strong ethics 확고한 윤리성
- Not be a Relative of a Competitor 선수의 친척이 아님
- Not be a current Coach of a Competitor or Relative of a current Coach of a Competitor 선수의 현재 코치 또는 선수의 현재 코치의 친척이 아님
- Not be a Team Manager or relative of a Team Manager at the Competition 해당 대회 관련 팀 매니저 또는 팀 매니저의 친척이 아님
- Not be an inhabitant of the same household of the competitor or any of a relative, a Coach or team manager of a competitor 선수와 같은 가구에 거주자, 또는 선수의 친척, 코치 또는 팀 매니저가 아님.
- Preferably, not be someone who receives money from any Member Federation that has athletes competing in the competition. This conflict will be considered on a case-by-case basis 가급적 해당 대회에 참가하는 선수 소속의 회원연맹에서 수입이 있는 자가 아닐 것. 이러한 문제는 사례별로 고려한다.

- Not be allowed when the TC is currently or has in the past twelve months been the regular Coach/choreographer of the competitor/candidate TC가 현재 또는 지난 12개월 동안 선수/후보자의 정규 코치/안무가인 경우 허용되지 않는다.
- Not be allowed when the livelihood of the TC is dependent on, or is perceived to be dependent on the outcome TC의 생계가 해당 결과에 좌우되거나 좌우된다고 판단되는 경우, 허용되지 않는다.
- "Relative" refers to a person connected with another by blood or marriage (including partner). Relative also includes step relationships and is any of parent, child, sibling, uncle, aunt, nephew, niece, first cousin, grandparent, or spouse. "Coach" refers to any person who coaches figures and/or routines on a regular basis to the competitor. All Technical Controllers will be asked to declare their conflicts with their World Aquatics Applications. "친척"이라 함은 또 다른 혈연 또는 혼인(동거인 포함)으로 관련된 자를 말한다. 친척에는 의붓관계도 포함되며, 부모, 자녀, 형제자매, 삼촌, 숙모, 조카, 조카딸, 사촌, 조부모 또는 배우자가 포함된다.

3.2. Announcement of Appointments 임명 발표

Appointments of World Aquatic Technical Controllers shall become effective on the date determined by World Aquatics. All World Aquatics TCs are appointed by World Aquatics. 국제수영연맹 테크니컬 컨트롤러(TC)의 임명은 국제수영연맹이 결정한 날짜부터 유효하다. 모든 국제수영연맹 TC는 국제수영연맹에서 임명한다.

G. ETHICS IN ARTISTIC SWIMMING

G. 아티스틱스위밍 윤리

Ethics 윤리: *"The philosophy of morals" "도덕 철학"*
"The rules or standards governing the conduct of the members of a profession"
"직업 구성원의 행위를 규율하는 규칙 또는 기준"
"To feel and act accordingly" "그에 따라 생각하고 행동하는 것"

Artistic Swimming depends on human beings to decide fairly on scores and placings. 아티스틱스위밍은 점수와 순위를 공정하게 판정하는 인간에게 의존한다.

The most significant factors in Artistic Swimming judging are Respect, Responsibility, and Integrity: 아티스틱스위밍 심사에서 가장 중요한 요소는 존중, 책임, 무결성이다

- Being fair, honest, and impartial in all dealings and decisions concerning the participants in Artistic Swimming, particularly the athletes. 아티스틱스위밍 참가자, 특히 선수와 관련된 모든 처리 및 결정에서 공정하고 정직하며 공평해야 한다.
- Being knowledgeable about World Aquatics Rules and applying them fairly. 국제수영연맹 규정에 대해 정통하여 이를 공정하게 적용한다.
- Awareness of external pressures, from Club, Country, Federation, NOC, and being resistant to these influencing scores. 클럽, 국가, 연맹, 국가올림픽위원(NOC)의 외압에 대해 인식하고 이러한 것이 점수에 영향을 주지 않도록 저항한다.
- Awareness of all possible Bias factors (positive, negative, country, continental, and personal) and knowing how to deal with them ethically. 가능한 모든 바이어스(편파) 요인(긍정적, 부정적, 국가, 대륙 및 개인)을 인식하고, 이를 윤리적으로 처리하는 방식을 숙지한다.
- Avoiding discussion of athlete performances until the competition is completed. 경기가 끝날 때까지 선수의 성적에 대한 논의는 피한다.
- Willing to provide constructive feedback to Coaches. 코치에게 건설적인 피드백을 기꺼이 제공한다
- Exchanging gifts only after the completion of the competition. 대회가 끝난 후에만 선물을 교환한다.
- Conforming to acceptable dress codes. 허용 복장규정을 준수한다
- Being aware and declaring your own conflicts of interest. 자신의 이해관계 상충을 인식하고 신고한다.

As well as with judging, there are other ethical considerations within Artistic Swimming: 심사뿐만 아니라 아티스틱스위밍 내에는 기타 윤리적 고려사항도 있다.

- The basics of human lifestyle, and the building of a respect and fairness. 인간 생활방식의 기본, 존중과 공정함 확립.
- The review and the evaluation of norms and values. 규범과 가치의 검토 및 평가.
- What is right, what is questionable and what is not allowed. 옳은 것, 의심스러운 것, 허용되지 않는 것.
- What affects our decisions, and the freedom in making decisions. 우리의 결정과 결정의 자유에 영향을 미치는 것.

Cohort judging or cheating 코호트 심사 또는 부정행위

Cohort judging or cheating of any type will not be tolerated in Artistic Swimming. Any Judge identified in this activity will be removed from further sessions of judging at that competition. A meeting will be held with the World Aquatics Evaluator and a World Aquatics Delegate to determine an action plan for the compromised Judge. When selecting Judges for World Aquatics Championships or Olympic Games, priority will be given to World Aquatics Judges who have demonstrated outstanding ethical practices, including evaluations for Bias. 코호트 심사 또는 모든 유형의 부정행위는 아티스틱스위밍에서 용인되지 않는다. 이러한 활동이 확인된 어떠한 심판도 해당 대회의 이후 심사 세션에서 제외된다. 불명예 심판에 대한 조치안을 결정하기 위해 국제수영연맹 평가자 및 대의원과 회의를 연다. 국제수영연맹 선수권대회 또는 올림픽게임의 심판을 선발할 때 바이어스(편파)에 대한 평가를 포함하여 뛰어난 윤리적 관행을 보여준 국제수영연맹 심판에게 우선순위가 주어진다.

Discrimination 차별

Persons subject to this Code of Ethics shall not discriminate in any kind against anyone based on reasons such as race, color, sex, language, religion, political or other opinion, national or social origin, property, birth or other status, or athletic ability. 본 윤리강령의 적용을 받는 자는 인종, 피부색, 성별, 언어, 종교, 정치적 또는 기타 의견, 국적 또는 사회적 출신, 재산, 출생 또는 기타 지위, 또는 운동 능력과 같은 이유로 어떠한 종류의 차별도 하지 않는다.

Harassment and Abuse 괴롭힘 및 학대

Persons subject to this Code of Ethics shall refrain from all forms of harassment and abuse, be it sexual, physical, or psychological, whether occurring in isolation or in combination or whether consisting of a one-off incident or a series of incidents, whether done in person or online, (including but not limited to social media) and in particular from any abuse of authority, i.e., the improper use of a position of influence, power or authority over another person. Abuse can also take the form of neglect. 본 윤리강령의 적용을 받는 자는 성적, 신체적, 심리적, 개별적 또는 복합적으로 발생하거나 일회성 사건 또는 일련의 사건으로 구성되는지 여부에 관계없이 대면이나 온라인(소셜

미디어를 포함하되 이에 국한되지 않음)으로 어떤 형태의 괴롭힘과 학대를 삼간다. 특히, 권위의 남용, 즉 다른 사람에 대한 영향력, 권력 또는 권한을 부적절하게 행사는 것을 삼간다.

Ethical Considerations for other groups: 기타 집단의 윤리적 고려사항:

Coaches: 코치:

- Respect fellow competitors psychologically and physically 심리적으로 그리고 실제로 동료인 선수를 존중한다
- Accept and comply with World Aquatics Rules (including Doping) and Training Schedules. 국제수영연맹 규정(도핑 포함) 및 교육 일정을 수락하고 준수한다.
- Respect creativity 창의성 존중한다.
- Respect and cooperate with the Organizing Committees 조직위원회를 존중하고 협조한다.
- Respect and cooperate with the Referee(s) 심판장(들)을 존중하고 협조한다.
- Respect Judges' and TC marks and decisions 심판과 테크니컬컨트롤러(TC) 점수 및 결정을 존중한다.
- Respect the results 결과를 존중한다.

Referees: 심판장:

- Enforce the Rules fairly and equitably 규정(규칙)을 공정하고 공평하게 이행한다.
- Respect and comply with World Aquatics By-Laws 국제수영연맹 부칙을 존중 및 준수한다.

Evaluators: 평가자:

- Respect and comply with the World Aquatics Policy and Procedures for Evaluators 국제수영연맹 평가자 정책 및 절차를 존중하고 준수한다.

Team Managers: 팀 매니저:

- Fairness first / share the pool 공정성 우선시하고/ 수영장을 공유한다.
- Respect and cooperate with the Referee 심판장을 존중하고 협조한다.
- Respect and cooperate with the Organizing Committee 조직위위원회를 존중하고 협조한다.
- Accept and comply with World Aquatics Rules (including Doping) and Training Schedules 국제수영연맹 규정(도핑 포함) 및 교육일정을 수락하고 준수한다.

Technical Controller and Assistant Technical Controller: 테크니컬컨트롤러 및 보조 테크니컬컨트롤러:

- Respect and comply with World Aquatics Policy and Procedures for Technical Controllers 국제수영연맹 테크니컬 컨트롤러 정책 및 절차를 존중하고 준수한다.
- Enforce the World Aquatics Rules fairly and equitably 국제수영연맹 규정을 공정하고 공평하게 이행한다.

CHAPTER II. FIGURES

챕터 II. 피겨

A. JUDGING FIGURES
A. 피겨 심사

1. GENERAL CONCEPTS
1. 일반 개념

A Figure is a combination of basic body positions and transitions, performed in a manner and order as prescribed by the World Aquatics Handbook rule descriptions. 피겨는 국제수영연맹 핸드북(World Aquatics Handbook) 규칙 설명에 규정된 방식과 순서로 수행되는 기본 신체 자세(포지션)와 전환(트랜지션)의 조합이다.

General concepts on Figures: 피겨의 일반 개념:

1. Figures are defined in terms of their component parts: body positions and transitions. 피겨는 신체 자세(포지션) 및 전환(트랜지션)의 구성요소 측면에서 정의된다
2. A transition is a continuous movement from one position to another. The completion of a transition should occur simultaneously with the achievement of a body position and desired height. Except where otherwise specified, water level remains constant during a transition. 전환은 한 자세에서 다른 자세로의 지속적인 동작이다. 전환의 완료는 신체 자세 및 바람직한 높이의 달성과 동시에 이루어진다. 달리 명시된 경우를 제외하고, 수위는 전환 중에 일정하게 유지된다.
3. Unless otherwise specified in the figure description, maximum height is always desirable. Height is evaluated based on the water level of body parts. 피겨 설명에 달리 명시되지 않는 한, 항상 최대 높이가 바람직하다. 높이는 신체 부위의 수위를 기준으로 평가된다.
4. Unless otherwise specified in the figure description, figures are executed in a stationary position. Transitions which allow some movement will be marked with an arrow in the diagram. 피겨 설명에 달리 명시되지 않는 한, 피겨는 정지된 자세에서 실행된다. 약간의 움직임을 허용하는 전환은 그림에서 화살표로 표시된다.
5. Diagrams are a guide only. If there is discrepancy between a diagram and a written description, the English written version of the World Aquatics Handbook shall prevail. 그림은 지침일뿐이다. 그림과 서면 설명 사이에 불일치가 있는 경우, 국제수영연맹 핸드북의 영문 서면 버전이 우선한다.
6. During the execution of a figure, a pause may occur only in basic body positions which are printed in "**bold type**" and defined in Appendix I of the World Aquatics Handbook. 피겨를 실행하는 동안, 일시 중지(포즈)는 "**볼드체(굵은 글꼴)**"로 되어 있으면서 국제수영연맹 핸드북의 부록 I에 정의된 기본 신체 자세에서만 발생할 수 있다.

7. Basic movements are described, in Appendix I of the World Aquatics Handbook and are "italicized" when referred to in a figure description. 기본 동작은 국제수영연맹 핸드북의 부록 I 에 설명되어 있으며, 피겨 설명에서 언급될 때는 "*이탤릭체(기울임체)*"로 표시된다.
8. When "and" is used to connect two (2) actions, it means one follows the other; when "as" is used, it means both actions occur simultaneously. 2개의 동작을 연결하기 위해 "and"가 사용될 경우, 하나의 동작이 다른 동작을 뒤따르는 것을 의미한다. "as"가 사용될 경우, 두 동작이 동시에 발생한다는 의미이다.
9. When “rapid” or “rapidly” is used in the description, it shall apply specifically to the tempo of the transition in which it is included, and not to the entire figure. 설명에서 "rapid(빠른)" 또는 "rapidly(빠르게)"를 사용하는 경우, 전체 피겨이 아닌 포함된 전환의 템포에 구체적으로 적용되어야 한다.
10. Arm/hand positions and actions are optional. 팔/손 자세 및 동작은 선택사항이다.

2. GUIDELINES FOR JUDGING FIGURES
2. 피겨 심사 가이드라인

Unless otherwise specified in the description, Figures shall be executed high and controlled, in uniform motion, with each CHAPTER clearly defined. 설명에 달리 명시되지 않는 한, 피겨는 각 챕터가 명확하게 정의된 상태에서 균일한 속도로 수위 높게 실행되고 컨트롤(제어)되어야 한다.

All judgements are made from the standpoint of perfection. 모든 판정은 완벽함의 관점에서 내려진다.

An athlete can obtain points from 0 – 10 using 1/10th points. 선수는 1/10점을 사용하여 0~10점를 득점할 수 있다.

Perfect 완벽	10	Satisfactory 만족	5.9-5.0
Near Perfect 거의 완벽	9.9-9.5	Deficient 불완전	4.9-4.0
Excellent 우수	9.4-9.0	Weak 미숙	3.9-3.0
Very good 아주 양호	8.9-80	Very weak 아주 미숙	2.9-2.0
Good 양호	7.9-7.0	Hardly recognizable 거의 실패	1.9-0.1
Competent 보통	6.9-6.0	Completely failed 완전 실패	0

To be able to judge correctly a Judge must have in mind the design and control factors further described below. 올바르게 심사하려면, 심판은 아래에 설명된 디자인 및 컨트롤(제어) 요소를 염두에 두어야 한다.

2.1. DESIGN 디자인

That portion of the Figure award attributed to the evaluation of the degree of conformation to the positions and movements specified in the figure description. 피겨 설명에 지정된 자세 및 동작에 대한 일치도 평가에 기인하는 피겨 심사점수 해당 부분.

As part of the design, Judges consider the accuracy of positions and transitions as specified in the figure description. 디자인의 일부로서 심판은 피겨 설명에 지정된 자세 및 전환의 정확성을 고려한다.

Specific design factors include accuracy of all body positions and transitions according to the description: **구체적인 디자인 요소**에는 다음과 같이 피겨 설명에 따른 모든 신체 자세 및 전환의 정확성이 포함된다.

1. **Accuracy of the lines, angles, and arches 선(라인), 각도(앵글), 아치의 정확성**

Examples: 예

- A Ballet Leg position is perpendicular to the surface 발레레그(발레 다리)는 수면에 수직인 자세다.
- A Fishtail position has the foot of the extended leg at the surface 피쉬테일(물고기 꼬리)은 뻗은 다리의 발이 수면에 있는 자세이다.

2. **Accuracy of alignment of body parts 신체부위 정렬의 정확도**

Examples: 예

- In **Vertical positions**, alignment of ears, shoulder joints, hip joints and ankles **수직 자세**에서는 귀, 견관절(어깨 관절), 고관절 및 발목의 정렬
- In a **Split position**, vertical alignment of head, shoulder, and hip joints; and horizontal alignment of hip and shoulder joints with the two (2) horizontal lines ‘square’ and parallel to one another. **스플릿 자세**에서 머리, 어깨, 고관절의 수직 정렬, 그리고 2개의 수평선이 ‘수평’이고 서로 평행한 고관절과 견관절의 수평 정렬.

3. **Correctness of pikes and tucks 파이크와 턱의 정확성**

Examples: 예

- 90° angle in Front Pike position 프론트파이크 자세에서 90° 각도
- Back Pike position 45° angle or less, with legs and trunk extended 백 파이크 자세에서 다리와 몸통을 펼친 상태로 45° 이하 각도
- Tuck positions as compact as possible 턱 자세에서 가능한 한 작게 오무림

4. **Accuracy of transitional movement 전환 동작의 정확성**

Examples: 예

- In assuming a Front Pike Position, the hips replace the head at the surface 프론트파이크 자세를 취할 때 힙이 수면에서 머리를 대체한다.
- In Arch to Back Layout Finish Action and Walkouts, head replaces hips at the surface 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작 및 워크아웃에서, 머리는 수면에서 힙을 대체한다.
- In a Combined Spin, the ascending and descending spins must have the same number of revolutions 콤바인드스핀에서 오름차순 스핀과 내림차순 스핀은 회전 수가 동일해야 한다.
- In a Thrust, a vertical upward movement of the legs and hips is rapidly executed as the body unrolls 트러스트에서 몸을 펴면서 다리와 힙의 수직 상향 움직임을 빠르게 실행한다.
- In Spins there is simultaneous rotation and completion of the required spin 스핀에서는 필수 스핀의 동시 회전 및 완료가 있다.

2.2 CONTROL 컨트롤(제어)

That portion of the figure award attributed to the evaluation of how well a performance achieves control factors. The control factor is the use of strength and coordination to demonstrate mastery of figure execution. 퍼포먼스가 컨트롤 요소를 얼마나 잘 달성하는지에 대한 평가에 기인하는 피겨 심사점수 해당 부분. 컨트롤 요소는 피겨 실행의 숙달도를 보여주는 힘과 조정(력)의 활용이다.

Control factors, which are further explained below, include extension, height, stability, clarity, uniform motion, unless otherwise specified in the Figure description. 아래에 더 자세히 설명되는 컨트롤 요소에는 피겨 설명에 달리 지정되지 않는 한, 익스텐션(펼침, 뻗음), 높이, 안정성, 명확성, 균일한 속도가 포함된다.

Control in Figures is the ability to: 피겨에서 컨트롤은 다음을 할 수 있는 역량이다.

- Maintain high stable correct positions 높고 안정적이며 정확한 자세를 유지한다
- Move the body smoothly, accurately, and effortlessly through the required transitions 필수 전환을 통해 신체를 부드럽고 정확하며 쉽게 움직인다.
- Remain ‘on-the-spot’ unless otherwise specified in the description 설명에서 달리 지정하지 않는 한, ‘제자리’를 유지한다.
- Give an overall impression of ease of performance 퍼포먼스가 쉽다는 전반적인 인상을 준다.

Specific control factors include: 구체적인 컨트롤 요소는 다음과 같다.

1. **Extension 익스텐션(뻗음,펼침)**

Extension of total body throughout the figure, unless otherwise specified. 달리 지정하지 않는 한, 피겨 전반에 걸쳐 전신을 뻗는다(펼친다)

2. **Sustained maximum height 최대 높이 유지**

Sustained maximum height of body parts in relation to the water surface, unless otherwise specified in the figure description. 피겨 설명에 달리 지정하지 않는 한, 수면과 관련하여 신체 부위의 최대 높이를 유지한다.

3. **Uniform motion 균일한 속도**

Uniform motion means a constant speed of action throughout the figure, unless otherwise specified in the figure description. 균일한 속도는 피겨 설명에 달리 지정하지 않는 한, 피겨 전반에 걸쳐 일정한 동작 속도를 의미한다.

There shall be constant speed of action through each transitional movement. Transitions are to be executed without any pauses or stops therein. This does not mean that every transition takes the same amount of time, as it depends on the range of movement required. For example: the time to achieve a Split Position from a Front Pike Position takes longer than the time to assume a Front Pike Position from a Front Layout Position because there is a larger range of movement required. 각 전환 움직임을 통해 균일한 동작 속도를 내야 한다. 전환은 일시 중지(포즈)나 거기서 중단 없이 실행되어야 한다. 이는 필요한 움직임 범위에 따라 달라지므로, 모든 전환에 동일한 시간이 걸린다는 의미는 아니다. 예를 들어: 프론트 파이크 자세에서 스플릿 자세를 취하는 데 걸리는 시간은 프론트 레이아웃 자세에서 프론트 파이크 자세를 취하는 데 걸리는 시간보다 더 걸린다. 이는 필요한 움직임의 범위가 더 크기 때문이다.

Judging emphasis is placed on controlled uniformity of performance speed, not slowness. 심사는 느린 속도가 아니라 컨트롤된 퍼포먼스 속도의 균일성에 중점을 둔다.

When the rule requires a tempo change during one or more parts of a Figure, the change(s) must conform to the tempo(s) specified. 해당 규칙이 피겨의 하나 이상의 파트에서 템포 변경을 요구하는 경우, 해당 변경은 지정된 템포를 준수해야 한다.

When the rule states ‘rapid’ or uses ‘rapidly’ to describe an action or movement in the figure, it should be obviously visible that there is more speed within this action or movement. 규칙에서 ‘rapid(빠른)’라고 명시하거나 ‘rapidly(빠르게)’를 사용하여 피겨의 동작이나 움직임을 설명할 때, 이 동작이나 움직임에 더 빠른 속도가 있음이 분명히 보여야 한다.

4. **Stationary 정지한**

Figures are performed ‘on-the-spot’, with no travelling, except for movement specified in a figure description. 피겨는 피겨 설명에 지정된 움직임을 제외하고, 이동 없이 ‘제자리’에서

수행된다.

5. **Stability 안정성**

   Equilibrium must be maintained and unaffected by change of position. 균형이 유지되어야 하며 자세 변화에 영향을 받지 않아야 한다.

6. **Clarity 명확성**

   There must be a clear definition between positions and directions, continuous course of action in the transitions. 자세와 방향 간에 명확한 한정(정의)이 있어야 하며, 전환에서 지속적인 동작 과정이 있어야 한다.

   Transitions proceed through the most direct and accurate course of action. When the transition is finished, there should be a slight pause - as a 'comma', not a 'period' – to define the position and completion of the transition before the next transition begins. 전환은 가장 직접적이고 정확한 동작 과정을 통해 진행된다. 전환이 완료되면, 다음 전환이 시작되기 전에 전환의 자세와 완수를 분명히 나타내기 위해 '마침표'가 아닌 '쉼표'로 약간의 일시중지(포즈)가 있어야 한다.

7. **Ease of performance - overall impression**

   Appearance of total confidence and effortless, fluid execution without evidence of strain. 긴장의 증거 없이 완전한 자신감과 쉽고 유연해 보이는 실행의 모습.

2.3 BASIC PRINCIPLES OF JUDGING FIGURES 피겨 심사의 기본원칙

1. Plumb line points of reference are used when evaluating vertical and horizontal alignments. 수직 및 수평 정렬을 평가할 때 연직선 기준점을 사용한다.
2. The head always follows the alignment of the spine. 머리는 항상 척추와 일직선을 이룬다.
3. When initiating a transition, the athlete never begins by reversing the specified direction of movement. 전환을 시작할 때, 선수는 결코 지정된 움직임 방향과 반대로 시작하지 않는다.
4. Unless otherwise specified by the figure description, all movements are executed to be equal in time and space, with simultaneous and concurrent action within transitions. All movements specified within a transition should begin from the specified starting position and be completed with the achievement of the specified final position and level. 피겨 설명에 달리 지정하지 않는 한, 모든 움직임은 시간과 공간에서 동일하게 실행되며, 전환 내에서 동시에 공존하는 동작이 수행된다. 한 전환 내에서 지정된 모든 움직임은 지정된 시작 자세에서 시작하여 지정된 최종 자세 및 수준에 도달하여 완료되어야 한다.
5. Axis: - a straight line around which the body rotates.

축: - 신체가 그 둘레를 회전하는 직선

a. Longitudinal axis - the lengthwise center of the body. 세로축 - 신체의 길이 방향 중심.
b. Lateral axis - extending sideways from the body, either through a cross CHAPTER (such as the hips), or outside the body. 가로축 - 횡단면(힙 등) 또는 신체 외부를 통해 신체에서 옆으로 확장됨

During a specific figure movement, the use of the term horizontal or vertical axis specifies the relationship of the longitudinal axis to the surface of the water. 특정 피겨의 동작 동안, 수평축 또는 수직축이라는 용어를 사용하면 수면에 대한 가로축 또는 세로축의 관계를 명시하는 것이다.

6. Height is evaluated based on the water level of body parts. 높이는 신체 부위의 수위를 기준으로 평가한다.

3. DEDUCTIONS GUIDELINES FOR FIGURES

3. 피겨 감점지침

3.1 Directions for the use of deductions guidelines 감점지침의 방침

Deduction guidelines are meant to be a good companion for Judges and facilitate discussions to unify judging criteria. 감점 지침은 심판의 좋은 동반자가 되어 심사기준을 통일시키는 논의를 촉진하고자 함이다.

Judges are not calculators and are not expected to memorize the list of deviations in CHAPTER 3.2.2 Design Guidelines for Figures below. The information is to be used as a tool in assisting the Judges finalizing their score. 심판은 계산기가 아니며, 하기 챕터 3.2.2 피겨 디자인 지침(Design Guidelines for Figures)의 편차(이탈) 목록을 기억할 필요는 없다. 해당 정보는 심판이 자신의 점수를 확정하는 데 도움이 되는 도구로 활용하기 위한 것이다.

Athletes are not machines as well and may show a large variety and combinations of inaccuracies or deviations during the performance of figures. 운동선수도 기계가 아니므로, 피겨를 수행하는 동안 다양한 부정확성이나 편차의 조합을 보일 수 있다.

There are many aspects to consider in a Figure, even in the short ones, and the Judge has very little time to summarize all and complete the judging process by giving a mark. It would be great to review the Figure multiple times: once for extension, once for stability, once for design, etc., but this is not possible in competition, only during seminars or practice sessions for continuous learning. 피겨에서는 짧은 것일지라도 고려해야 할 많은 측면이 있으며, 심판은 모든 것을 요약하고 점수를 매겨 심사과정을 완료할 시간이 거의 없다. 피겨를 여러 번 검토하는 것이 좋겠지만(익스텐션(펼침, 뻗음)에 대해 한 번, 안정성에 한 번, 디자인에 한 번 등), 시합에서 이는 가능하지 않고, 지속적인 학습을 위한 세미나 또는 연습 세션에서만 가능하다.

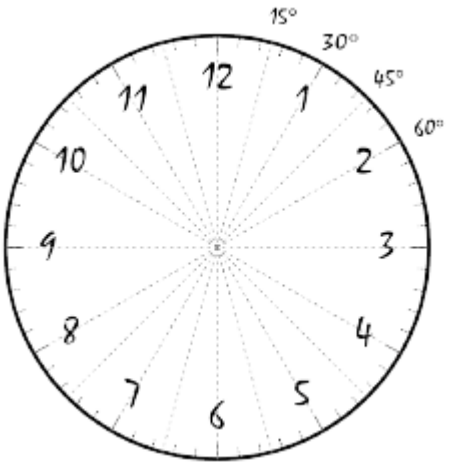
3.2. Design deductions 디자인 감점

Design deductions are applied for transitions/positions being different from the description by a certain degree (see visible scale of angle deviation) or altering the movement/position concept (see deduction guidelines for figures in Youth and 12& under categories). 디자인 감점은 설명과 어느 정도 다르거나(가시적 각도 편차의 척도 참조) 움직임/자세 개념을 변경하는 전환/자세에 적용된다(청소년 및 12세 미만 카테고리의 피겨 감점지침 참조).

When there are inaccuracies, deductions are as follows: 부정확한 경우 다음과 같이 감점된다

Small 작음	**0.2 points 0.2점**
Medium 보통	**0.5 points 0.5점**
Large 큼	**1 point 1점**

3.2.1. Visible scales of angle deviation 가시적 각도 편차 척도

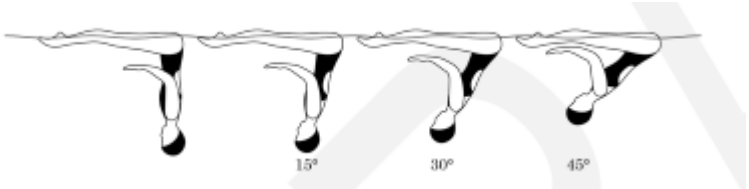


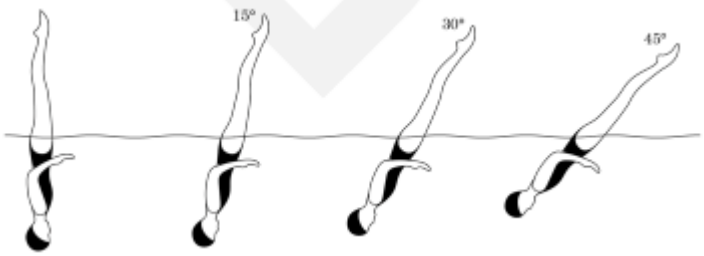
Apply to plumb line points of reference when evaluating vertical and horizontal alignments required
필수 수직 및 수평 정렬을 평가할 때 연직선 기준점에 적용한다

Small Deviation 작은 편차 1° – 15° (0.2)

Medium Deviation 보통 편차 16° – 30° (0.5)

Large Deviation 큰 편차 31° 이상 (1.0)





3.2.2. Design deduction guidelines for World Aquatics 2022-2025 Youth Figures
2022~2025년 국제수영연맹 유소년피겨의 디자인 감점 지침

In addition to the deductions for angle deviations, there are other design problems that require deductions. The following table provides some examples of common errors that require deduction.
각도 편차에 대한 감점 외에도 감점을 요하는 기타 디자인 문제가 있다. 다음 표에서 감점을 요하는 일반적인 실수의 몇 가지 예를 제시한다.

Deviation Type **편차 유형** **Deduction 감점** **Angle deviation** **각도 편차**	**Small Deviation** **작은 편차** **0.2** **1°-15º**	**Medium Deviation** **보통 편차** **0.5** **16°- 30º**	**Large Deviation** **큰 편차** **1.0** **31º 이상**

Flamingo Bent Knee Twist Spin 플라밍고 벤니 트위스트 스핀

Continuous spin 720º *720º 연속 회전*	Accelerates and achieves speed **after** initiating rotation 회전을 시작한 **후** 가속하여 속도에 도달함	Slow rotation 느린 회전	Very slow rotation 매우 느린 회전
	Uneven rotation and drop but finishing at correct height 고르지 않은 회전 및 하강이 있지만 올바른 높이에서 피니쉬함	Dropping more than ½ way from height by the end of the 1st rotation 1회전 종료 무렵 높이에서 ½ 이상 하강함	Dropping to ankles by end of 1st rotation and rotating at ankles
	Rotation is less or more than the required amount **by 90º** 회전이 필수 회전량보다 **90º** 적거나 많음.	Rotation is **more than 90º and less than 180º** off the required rotation. 회전이 필수 회전량에서 **90º초과 180º미만** 부족함	Rotation is at the maximum allowance of **up to 180º** off the required rotation. 회전이 필수 회전에서 **최대 공차는 180º**이다.

Deviation Type **편차 유형** **Deduction 감점** **Angle deviation** **각도 편차**	**Small Deviation** **작은 편차** **0.2** **1°-15º**	**Medium Deviation** **보통 편차** **0.5** **16°- 30º**	**Large Deviation** **큰 편차** **1.0** **31º 이상**

Cyclone Open 180 사이클론 오픈 180

Twirl from Bent Knee Surface Arch Position to Vertical Position *벤니 수면 아치 자세에서 버티컬(수직) 자세로 트윌*		Slow Twirl, not changed speed obviously 느린 트윌, 분명하게 속도가 변화하지 않음	Very slow Twirl (twisting not twirling). 매우 느린 트윌(트윌이 아니라 아닌 트위스트)
180 open rotation from Vertical Position to Split Position *버티컬 자세에서 스플릿 자세로 180도 오픈 로테이션*	Uneven open between right and left legs 좌우 다리 간 고르지 않은 오픈		
Split Position *스플릿 자세*	*See chart for splits *스플릿은 차트 참조		

Barracuda Airborne Split Spin up 180º : 바라쿠다 에어본 스플릿 180º 스핀업

Back Layout Position to Back Pike Position *백레이아웃 자세에서 백파이크 자세로*	Head tucked in Submerged Back Pike position 수중 백파이크 자세로 머리를 집어넣음	Back rounded in Submerged Back Pike position 수중 백파이크 자세에서 둥근 등	
	Toes out of the water before the thrust commences 트러스트가 시작되기 전에 발가락이 물 밖으로 나옴	Toes 15 – 20 cm below surface before rise 발가락이 상승 전 수면 아래 15~20cm에 있음	
Thrust 트러스트	Legs 15º to 30º from perpendicular 다리가 수직으로부터 15º ~ 30º임	Legs 31º to 45º from perpendicular 다리가 수직으로부터 31º ~ 45º임	Legs 46º or more from perpendicular 다리는 수직으로부터 46º임 이상임
		Body rising in pike, so crown of head is at the surface before unroll commences 파이크에서 몸이 상승하여, 언롤이 시작되기 전에 머리의 정수리가 수면에 있음	Body rising in pike, so part of the face is dry before unroll commences 파이크에서 몸이 상승하여, 언롤이 시작되기 전에 얼굴의 일부가 (물밖에 있어) 마름
			A hinging, not an unrolling movement. Flat back during the transition 언롤 동작이 아닌 힌지 동작임. 전환 중 플랫백
Vertical Position to Split Position 버티컬 자세에서 스플릿 자세로		Not achieving the vertical prior to the Split 스플릿 전에 버티컬(수직)을 이루지	Starting the Split as the feet leave the water 발이 물을 벗어나면서 스플릿을 시작함

		못함	
Spin up 180° *180° 스핀업*		Erratic rises during spin 스핀 중 불규칙한 상승	Obvious push up at the end of Spin Up 스핀업의 마지막에 명백한 푸쉬업

Swordfish Straight Leg Ariana Rotation 스워드피시 스트레이트 레그 아리아나 로테이션

Front Layout Position to Split position 프론트 레이아웃 자세에서 스플릿 자세로	Straight body until lifted leg reaches 30º from vertical 들어 올린 다리가 수직에서 30º에 도달할 때까지 곧은 몸	Straight body until lifted leg reaches 45º from vertical 들어 올린 다리가 수직에서 45º에 도달할 때까지 곧은 몸	Piking hips to start leg lift 다리 들어올리기를 시작하기 위해 힙을 파이크함
Ariana Rotation 아리아나 로테이션			Piked hips in front Split 프론트 스플릿에서 파이크된 힙

Deviation Type **편차 유형** **Deduction 감점** **Angle deviation** **각도 편차**	**Small Deviation** **작은 편차** **0.2** **1°-15º**	**Medium Deviation** **보통 편차** **0.5** **16°- 30º**	**Large Deviation** **큰 편차** **1.0** **31º 이상**

Whip Continuous Spin 720º 윕 연속 스핀 720º

*One leg is lowered rapidly to a **Fishtail Position** and without a pause is lifted rapidly toa **Vertical Position** 한 쪽 다리를 **피쉬테일 자세**로 빠르게 내려 일시중지 없이 **버티컬 자세**로 빠르게 들어올린다.*		Pausing in fishtail position 피쉬테일 자세에서 일시중지	Fishtail position not achieved, lifting initiated before 피쉬테일 자세를 이루지 못하고 앞서 (다리를) 들어올리기 시작했음
Continuous Spin 720° 720° 연속 스핀	See Flamingo Bent Knee Twist Spin 플라밍고 벤니 트위스트 스핀 참조	See Flamingo Bent Knee Twist Spin 플라밍고 벤니 트위스트 스핀 참조	See Flamingo Bent Knee Twist Spin 플라밍고 벤니 트위스트 스핀 참조

Saturn 새턴(토성)

Twirl from Fishtail Position to Vertical Position 피쉬테일 자세에서 버티컬 자세로 트윌		Slow, not obvious speed change 느리고, 명확하지 않은 속도 변화	Very slow (twisting) 매우 느림(트위스트임)

Venus 비너스(금성)

Rotation in Fishtail Position 피쉬테일 자세에서 로테이션	Foot of horizontal leg just off the water 물에서 조금 벗어난 수평 다리의 발		Water level mid-calf on horizontal leg (foot) clear of the water 물에서 벗어난 수평 다리(발)의 종아리 중간 수위
Spinning 360° 360° 스핀	Rotation around lateral axis. 수평축을 중심으로 로테이션 Rotating slightly less or more than 360º 360º보다 약간 미만이거나 초과 로테이션	Rotating clearly less or more than 360º but less than 450º or more than 270º 명확히 360º 미만 또는 초과지만, 450º 미만 또는 270º 초과 로테이션 Erratic drops during spin 스핀 중 불규칙한 하강	Rotating at limit of spin allowance: minimum 270º, maximum 450º 스핀 공차 한도에서 로테이션: 최소 270º, 최대 450º

Deviation Type **편차 유형** **Deduction 감점** **Angle deviation** **각도 편차**	**Small Deviation** **작은 편차** **0.2** **1°-15º**	**Medium Deviation** **보통 편차** **0.5** **16°- 30º**	**Large Deviation** **큰 편차** **1.0** **31º 이상**

Albatross Spin Up 360º: 360º 알바트로스 스핀업

Back Layout Position to Front Pike Position 백 레이아웃 자세에서 프론트 파이크 자세로		Arch to nearly a Surface Arch Position before starting the rotation 로테이션을 시작하기 전에 거의 수면 아치 자세로 아치	Rotating from the surface 수면에서부터 로테이션
Front Pike Position to Bent Knee Vertical Position 프론트 파이크 자세에서 벤니 버티컬 자세로		Starting to bend the leg so the toe of the bending leg is at the ankle of the extended leg before lift commences 리프트가 시작되기 전에 구부린 다리의 발가락이 뻗은 다리의 발목에 오도록 다리를 구부리기 시작함	Starting to bend the leg so the toe of the bending leg is higher than the ankle of the extended leg before lift commences 리프트가 시작되기 전에 구부린 다리의 발가락이 뻗은 다리의 발목보다 높게 오도록 다리를 구부리기 시작함
Spin Up 360° from Bent Knee Vertical Position to Vertical Position 벤니 버티컬 자세에서 버티컬 자세로 360° 스핀업	Rotation around lateral axis. 수평축을 중심으로 로테이션 Rotating slightly less or more than 360º 360º보다 약간 미만 이거나 초과하여 회전함	Rotating clearly less or more than 360º but less than 450º or more than 270º 360º 미만 또는 초과이지만, 450º 미만 또는 270º 초과로 명확히 로테이션	Rotating at limit of spin allowance: minimum 270º, maximum 450º 스핀 공차 한도에서 로테이션: 최소 270º, 최대 450º
		Erratic rises during spin 스핀 중 불규칙한 상승	Obvious push up at the end of the Spin Up 스핀업 마지막에 명백한 푸쉬업

Deviation Type **편차 유형**	**Small Deviation** **작은 편차**	**Medium Deviation** **보통 편차**	**Large Deviation** **큰 편차**
Deduction 감점	**0.2**	**0.5**	**1.0**
Angle deviation **각도 편차**	**1°-15º**	**16°- 30º**	**31º 이상**

Walkover Back Closing 360º: 360º 워크오버 백 클로징

Back Layout to Surface Arch 백 레이아웃에서 수면 아치로	Feet and legs travel 30 cm (12 in) or lessalong surface 발과 다리는 수면을 따라 30cm(12인치) 이하로 이동한다.	Surface arch Position not shown 수면 아치 자세가 보이지 않음	At start, head and shoulders press backward to Surface Arch Position 시작할 때 머리와 어깨가 수면 아치 자세로 뒤로 밀린다.
Surface Arch to Split 수면 아치에서 스플릿으로			Lifting at knee height and then rising in knight position 무릎 높이에서 들어 올린 다음 나이트 자세로 상승
		Erratic speed and height 불규칙한 속도와 높이	Leg lifting very quickly and then much slower from knight to split or vice versa 다리를 매우 빠르게 들어 올린 다음, 나이트 자세에서 스플릿 자세로 또는 그 반대로 훨씬 느리게 들어 올린다.
		Body pauses in Knight Position 나이트 자세에서 몸이 일시 정지한다	Body stops in Knight Position 나이트 자세에서 몸이 정지한다
Split to Vertical, closing 360º 스플릿에서 버티컬로, 360º 클로징	Uneven closing between right and left legs 좌우 다리 간 고르지 않은 클로징		No closing action during the first 180º rotation 처음 180º 로테이션 동안 클로징 동작 없음
	Legs are open 15º when the rotation is completed and then close 로테이션이 완료 시 다리가 15º 벌어진 후 닫힌다.	Legs are open 30º o when the rotation is completed and then close 로테이션 완료 시 다리가 30º 벌어진 후 닫힌다.	Legs are open 45º or more when the rotation is completed and then close 로테이션 완료 시 다리가 45º 이상 벌어진 후 닫힌다.

Deviation Type **편차 유형**	**Small Deviation** **작은 편차**	**Medium Deviation** **보통 편차**	**Large Deviation** **큰 편차**
Deduction 감점	**0.2**	**0.5**	**1.0**
Angle deviation **각도 편차**	**1°-15º**	**16°- 30º**	**31º 이상**

Ipanema Spinning 180º : 180º 이파네마 스피닝

Front pike, rapid 180º rotation to vertical *프론트 파이크, 빠른 180º 로테이션, 버티컬로*	180º rotation starts when feet are off the water 발이 물에서 떨어질 때 180º 로테이션 시작	180º rotation starts when legs are almost ½way up to vertical 다리가 수직까지 거의 ½ 정도 올라가서 180º 로테이션 시작	Legs lifting to almost vertical before the 180º rotation starts 180º 로테이션이 시작되기 전에 다리가 거의 수직으로 들어 올려짐
			Very slow rotation
Spinning 180º (rapid) *(빠른) 180º 스핀*	Rotation is slightly less or more than the required amount of rotation 로테이션이 필수 회전량보다 약간 적거나 많다 Slow at the beginning 처음 느림	Rotation is more or less than 180º by 15ºbut not at allowance limit of 45º 로테이션이 180º 보다 15º 크거나 적지만, 45º의 공차 한도는 아님 Slow rotation 느린 로테이션	Rotation is at the maximum allowance of up to 45º off the required rotation 로테이션이 필수 회전량에서 최대 공차인 최대 45º의 이탈을 보임 Very slow rotation 매우 느린 로테이션

Kip Combined Spin (360º +360º): 킵 컴바인드(결합) 스핀 (360º +360º)

Inverted Back Tuck Position to Vertical Position *인버티드(반전) 백 턱 자세에서 버티컬 자세로*	Tuck could be tighter 턱이 더 꽉 오므려질 수 있다	Head out of line 일직선이 아닌 머리	Knees off chest, head not tucked in 가슴에서 무릎을 떼고 머리를 집어넣지 않음
	Body unrolls and legs extend upward simultaneously but vertical attained is slightly in front of or behind midway point described 몸이 펴지고(언롤) 다리가 동시에 위쪽으로 뻗지만, 취해진 버티컬 자세가 설명된 중간 지점의 약간 앞이나 뒤에 있다.	Unroll is not simultaneously achieved. Legs moveto vertical and then back unrolls under legs 언롤은 동시에 이루어지지 않는다. 다리가 버티컬로 움직인 다음 다리 아래에서 등이 언롤한다.	Head and back move to vertical and then the legs open at hips (thighs parallel to surface of water and legs straighten to vertical 머리와 등이 버티컬로 움직인 다음 다리가 힙에서 벌어진다(허벅지는 수면과 평행하고 다리는 버티컬로 곧게 펴진다)
			Head leads shoulders backward to open tuck
Combined Spin 컴바인드 스핀	Holding the Vertical position too long at the ankles before starting the ascent 상승을 시작하기 전에 발목에서 버티컬 자세를 너무 오래 유지함	Starting the rotation at constant ankle height before the rise commences- 상승이 시작되기 전에 일정한 발목 높이에서 회전을 시작함	
		Erratic drops/rises during spins 스핀 중 불규칙한 하강/상승	Obvious push up at the end of the ascending spin

Deviation Type **편차 유형**	**Small Deviation** **작은 편차**	**Medium Deviation** **보통 편차**	**Large Deviation** **큰 편차**
Deduction 감점	**0.2**	**0.5**	**1.0**
Angle deviation **각도 편차**	**1°-15º**	**16°- 30º**	**31º 이상**

Rio Straight Leg 리오 스트레이트 레그

Back Layout Position to Ballet Leg position *백레이아웃 자세에서 발레레그 자세로*	Hips drop up to 7.5 cm (3 in) as Ballet Leg is lifted 발레레그를 들어올릴 때 힙이 최대 7.5cm(3인치) 하강한다.	Hips drop 10 -30 cm (4 – 12 in) to inches as BL is lifted 발레레그를 들어올릴 때 힙이 10~30cm(4~12인치) 하강한다.	Hips drop more than 32.5 cm (13 in) or more as Ballet Leg is lifted 발레레그를 들어올릴 때 힙이 32.5 cm (13인치) 이상 하강한다
		Shoulders rounded; head is forward 어깨가 둥글고 머리가 앞으로 나와 있다.	Body sitting in water more than 30 cm (12 in), head off the water 몸은 30cm (12인치)를 초과하여 수중에 잠겨 있고, 머리가 물 밖으로 나옴
Ballet Leg Double Position to Submerged Back Pike Position *발레레그 더블 자세에서 수중 백파이크 자세로*	Head tucked in Submerged Back Pike Position 수중 백파이크 자세로 머리를 집어넣음	Back rounded in Submerged Back Pike position 수중 백파이크 자세에서 등이 둥글다	
Thrust 트러스트	See Barracuda Airborne Split Spin up 180 º 바라쿠다 에어본 스플릿 180º 스핀업 참조	See Barracuda Airborne Split Spin up 180º 바라쿠다 에어본 스플릿 180º 스핀업 참조	See Barracuda Airborne Split Spin up 180º 바라쿠다 에어본 스플릿 180º 스핀업 참조
Spinning 360º (rapid) *(빠른) 360º* 스피닝	Rotation is slightly less or more than the required amount of rotation 로테이션이 필수 회전량보다 약간 적거나 많다.	Rotation is more than 270º and less than 450º, but not at allowance limit. 로테이션이 270º 초과 450º 미만이지만 공차 한도는 아니다.	Rotation is at limit of allowed, minimum 270º, maximum 450º 로테이션이 공차 한도인 최소 270º, 최대 450º이다.
	Slow at the beginning 처음에 느림	Slow rotation 느린 로테이션	Very slow rotation 매우 느린 로테이션

3.2.3. 2022~2025년 12 이하 연령그룹에 대한 감점지침

Deviation Type **편차 유형** **Deduction 감점** **Angle deviation** **각도 편차**	**Small Deviation** **작은 편차** **0.2** **1°-15º**	**Medium Deviation** **보통 편차** **0.5** **16°- 30º**	**Large Deviation** **큰 편차** **1.0** **31º 이상**

Back Layout Position *to Ballet Leg position* *백레이아웃 자세에서 발레레그 자세로*	Body travels forward or headfirst up to 15cm (6 in) as leg is lifted 다리를 들어 올릴 때 몸이 앞으로 또는 곤두박질하여 최대 15cm(6인치) 이동한다.	Body travels forward or headfirst more than 15 cm (6 in) as leg is lifted 다리를 들어 올릴 때 몸이 앞으로 또는 곤두박질하여 15cm(6인치) 초과하여 이동한다.	
	Hips drop up to 7.5 cm (3 in) as BL is lifted 발레레그를 들어올릴 때 힙이 최대 7.5cm(3인치) 하강한다.	Hips drop 10 -30 cm (4 - 12 in) to inches as BL is lifted 발레레그를 들어올리면 힙이 10~30cm(4~12인치) 하강한다.	Hips drop more than 32.5 cm (13 in) or (12 in), or more as BL is lifted 발레레그를 들어 올릴 때 힙이 32.5cm(13인치) 이상 하강한다.
		Shoulders rounded; head is forward 어깨는 둥글고 머리는 앞으로	Body sitting in water more than 30 cm, head off the water 몸이 30cm(12인치)를 초과하여 수중에 잠겨 있고, 머리가 물 밖으로 나옴
Ballet Leg Position to Bent Knee Back Layout Position *발레레그 자세에서 벤니 백레이아웃 자세로*	Hips near surface 수면 근처에 있는 힙		Hips deep, shoulders rounded, head off surface 힙이 깊이 있고, 어깨는 둥글고, 머리는 물 밖으로 나와 있음

Deviation Type **편차 유형** **Deduction 감점** **Angle deviation** **각도 편차**	**Small Deviation** **작은 편차** **0.2** **1°-15º**	**Medium Deviation** **보통 편차** **0.5** **16°- 30º**	**Large Deviation** **큰 편차** **1.0** **31º 이상**

Barracuda 바라쿠다

Back Layout to submerged Back Pike Position *백 레이아웃에서 수중 백파이크 자세로*	Legs lifted to mid-thigh level 다리는 허벅지 중간 수위까지 들어 올림	Below knees is only part of legs lifted 들어올린 다리의 일부만 무릎 아래에 있음	Buttocks move forward as legs drop below surface without any lift 다리가 들어올려지지 않고 수면 아래로 하강하면서 엉덩이가 앞으로 움직임
	Toes 7-12cm (3-5 in) below surface before rise 발가락이 상승 전 수면 아래 7~12cm(3~5인치)에 있음	Toes 15-30 cm (6- 12 in) below surface before rise 발가락이 상승 전 수면 아래 15~30cm(6~12인치)에 있음	Toes more than 30 cm (12 in) below surface before rise 발가락이 상승 전 수면 아래 30cm(12인치) 초과하여 위치함
Thrust *트러스트*		Body rising in pike so head crown is at the surface before unrolling commences 몸을 펴기(언롤) 시작하기 전에 정수리가 표면에 있도록 파이크에서 몸이 상승함	Body rising in pike, so part of the face is dry before unroll commences 몸이 파이크로 상승해서 언롤이 시작되기 전에 얼굴의 일부가 물 밖에 있음
			A hinging, not an unrolling movement 언롤 동작이 아닌 힌지 동작
		Thrust is faster than layout to Back Pike Position but not rapid 트러스트가 레이아웃에서 백파이크 자세로 전환보다 신속하지만, 빠르지 않음	Thrust is slow 트러스트가 느림

Front Ariana 프론트 아리아나

Front Pike Position to Split Position *프론트 파이크 자세에서 스플릿 자세로*	*See chart for Splits 스플릿 차트 참조		
Ariana Rotation *아리아나 로테이션*	*See chart for Splits 스플릿 차트 참조		
			Piked hips in front Split 프론트 스플릿에서 파이크된 힙

Deviation Type **편차 유형** **Deduction 감점** **Angle deviation** **각도 편차**	**Small Deviation** **작은 편차** **0.2** **1°-15º**	**Medium Deviation** **보통 편차** **0.5** **16°- 30º**	**Large Deviation** **큰 편차** **1.0** **31º 이상**

Tower 타워

See angles visual chart 각도 시각자료 차트 참조

Water Drop Half Twist 워터 드랍 하프 트위스트

Front Layout Position to Front Pike Position 프론트 파이크 자세에서 스플릿 자세로	Hips do not replace position of head, moving forward up to14 cm (5 1/2in) 힙이 머리 위치를 대체하지 않고, 최대 14cm(5 1/2인치) 전진함	Hips do not replace position of head, moving forward 15-30 cm (6-12 in) 힙이 머리 위치를 대체하지 않고, 15~30cm(6~12인치) 전진함	No forward movement body hinges down to pike position 몸이 파이크 자세로 힌지하는 전진 동작이 없음
Legs lifted to Bent Knee Vertical Position 벤니 버티컬 자세로 들어올린 다리	Legs are lifted to vertical assuming BentKnee Position just aftervertical is reached 다리는 버티컬에 도달한 직후 벤니 자세를 취하여 버티컬로 들어올린다.	Legs are lifted to vertical as they move toBent Knee Position, arriving in bent knee prior to vertical 다리가 벤니 자세로 이동할 때 버티컬로 들어올려져 버티컬 전에 벤니에 도달함.	Legs are lifted to vertical, movement to Bent Knee Position is delayed 다리는 버티컬로 들어올려지고 벤니 자세로의 움직임은 지연된다.
Half Twist 하프 트위스트	Rotation on lateral axis 가로축 회전		
Vertical Descent as bent knee extends to vertical 벤니를 버티컬로 뻗으면서 버티컬 디센트	Drop spaces and extension of bent knee slightly off 벤니의 드롭 공간과 익스텐션(뻗음)이 약간 편차가 있음	Bent knee fully extended before anklesreach surface 발목이 수면에 닿기 전에 벤니가 완전히 펴짐	Bent knee fully extended as calves reach surface 종아리가 수면에 닿을 때 벤니가 완전히 펴짐

Front Ariana 프론트 아리아나

Front Pike Position to Split Position 프론트 파이크 자세를 스플릿 자세로	*See chart for Splits 스플릿 차트 참조		
Ariana Rotation 아리아나 로테이션	*See chart for Splits 스플릿 차트 참조		
			Piked hips in front Split 프론트 스플릿에서 파이크된 힙

Swordfish 스워드피쉬

Front Layout Bent Knee Position to Surface Arch Bent Knee position *프론트 레이아웃 벤니 자세에서 수면 아치 벤니 자세로*	Straight body until lifted leg reaches 30º from vertical 들어올린 다리가 버티컬로부터 30º에 도달할 때까지 곧은 몸	Straight body until lifted leg reaches 45º from vertical 들어올린 다리가 버티컬로부터 45º에 도달할 때까지 곧은 몸	Piking hips to start leg lift 다리 들어올리기를 시작하기 위해 힙을 파이킹

Deviation Type **편차 유형** **Deduction 감점**	**Small Deviation** **작은 편차** **0.2**	**Medium Deviation** **보통 편차** **0.5**	**Large Deviation** **큰 편차** **1.0**
Angle deviation **각도 편차**	**1°-15º**	**16°- 30º**	**31º 이상**

KIP 킵

Back Layout Position to Inverted Back Tuck Position *백레이아웃 자세에서 인버티드 백턱 자세로*	As body moves into tuck position head moves off the surface toward knees to assume tuck position 몸이 턱 자세로 움직일 때, 머리가 수면에서 떨어져 무릎 쪽으로 움직여 턱 자세를 취한다.	Head and torso move toward feet to assumea tuck position 머리와 몸통이 발 쪽으로 움직여 턱 자세를 취함	
Inverted Back Tuck Position to Vertical Position *인버티드 백턱 자세에서 버티컬 자세로*	Tuck could be tighter 턱이 더 꽉 오므려질 수 있다	Head out of line 머리가 일직선이 아님	Knees off chest, head not tucked in 무릎이 가슴에서 떨어져 있고, 머리는 집어넣지 않음
	Body unrolls and legs extend upward simultaneously but vertical attained is slightly in front of or behind midway point described 몸이 펴지고(언롤) 다리가 동시에 위쪽으로 펴지지만, 취해진 버티컬은 설명된 중간 지점의 약간 앞이나 뒤에 있다.	Unroll is not simultaneously achieved 언롤이 동시에 이루어지지 않음 Legs move to vertical and then back unrolls under legs 다리가 버티컬로 이동한 다음 등이 다리 아래로 펴진다	Head and back move to vertical and then the legs open at hips (thighs parallel to surface of water and legs straighten to vertical 머리와 등이 버티컬로 이동한 다음 다리가 힙에서 벌어짐(허벅지는 수면과 평행하고 다리는 버티컬로 곧게 펴짐)
			Head leads shoulders backward to open tuck 턱을 펼치기 위해 머리가 어깨를 뒤로 간다

Deviation Type **편차 유형** **Deduction 감점** **Angle deviation** **각도 편차**	**Small Deviation** **작은 편차** **0.2** **1°-15º**	**Medium Deviation** **보통 편차** **0.5** **16°- 30º**	**Large Deviation** **큰 편차** **1.0** **31º 이상**

Swanita Spinning 180º: 180º 스와니타 스피닝

Back Layout to Bent Knee Surface Arch Position *백레이아웃에서 벤니 수면 아치 자세로*		Body arrives in Surface Arch Position just prior to knee bend 몸이 벤니 직전에 수면 아치 자세에 도달함	head and shoulders press backward, Surface Arch Position shown before knee bends 머리와 어깨가 뒤로 눌리고, 무릎이 구부러지기 전에 수면 아치 자세가 나타남
Bent Knee Surface Arch to Knight Position *벤니 수면 아치에서 나이트 자세로*		Hips are not parallel and horizontal leg turned outward 힙이 평행하지 않고 수평 다리가 바깥쪽으로 향함	Hips are not parallel (15° or more) and horizontal leg turned outward with kneecap perpendicular to surface 힙이 평행하지 않고(15°이상) 수평 다리가 바깥쪽으로 향하고 슬개골이 수면과 수직임
Rotation from Knight Position to Fishtail Position *나이트 자세에서 피쉬테일 자세로 로테이션*		Horizontal leg moves side to side during rotation 로테이션하는 동안 수평 다리가 좌우로 움직임	Vertical leg makes a circle during 180º rotation toward horizontal leg (off of axis) 수직 다리는 수평 다리를 향해 180º 로테이션하는 동안 원을 그린다(축에서 벗어남)
Helicopter 180° Rotation *180° 헬리콥터 로테이션*	Horizontal and vertical leg join once the rotation and descent is completed at ankles 발목에서 로테이션 및 디센트가 완료되면 수평 및 수직 다리 모음		Descent is completed at ankles after the first 45º rotation, so second rotation half is performed at same height (twisting) 디센트가 1차 45º 로테이션 후 발목에서 완료되어 2차 로테이션 절반이 같은 높이에서 수행됨(트위스팅)

3.3 Control deductions guidelines 컨트롤(제어) 감점 지침

Control factors give an overall impression of the mastery level of athletes, that is Judges observe the performance in control terms. The Judge evaluates all control factors to establish the execution range. 컨트롤 요인은 선수의 숙달수준에 대한 전반적인 인상을 준다. 즉, 심판은 컨트롤 측면에서 퍼포먼스를 관찰한다. 심판은 실행 범위(execution range)를 설정하기 위해 모든 컨트롤 요인을 평가한다.

In all areas the Judge observes, as the performance goes, if there are small, medium/obvious, or large deviations from perfection, and how often those appear, but does not distract with any calculation. 모든 영역에서 심판은 퍼포먼스가 진행됨에 따라, 완벽함에서 작거나 보통/명백하거나 큰 편차가 있는지, 그리고 그러한 편차가 얼마나 자주 나타나는지 관찰하지만, 어떤 계산으로도 주의를 분산시키지 않는다.

The Expanded Marking Scale show both, the overall general impression and the specific design and control points, depicting how a performance can look in each scoring range. This does not mean that all areas adjust precisely. 증보 채점척도(Expanded Marking Scale)는 전반적인 총체적 인상과 구체적인 디자인 및 컨트롤 점수를 모두 표시하며, 각 채점 범위에서 퍼포먼스가 어떻게 보이는지 묘사한다. 이는 모든 영역이 정확하게 부합된다는 의미는 아니다.

Control factors include: 컨트롤 요인은 다음과 같다.

1. **Height 높이(수위)**

   Amount of body (body parts) above the water surface. 수면을 넘은 신체의 양(신체 부위)

   Sustained maximum height, according to height charts, defines perfect height. 높이 차트에 따르면 지속 최대 높이는 정확한 높이를 한정(정의)한다.

   Height should set the maximum score attainable; in other words: a figure that can be considered of perfect execution in terms of design, extension, stability, etc. performed at a height of 8, according to the height scale, should not score more than 8. Judges must consider height shown during all figure performance, not only in difficult parts but easier ones as well and have at the end of the figure an **average** height in mind. 높이는 획득할 수 있는 최대점수를 설정한다. 즉, 높이 척도에 따라 8의 높이에서 수행되는 디자인, 익스텐션(펼침, 뻗음), 안정성 등의 측면에서 완벽하게 수행되었다고 간주될 수 있는 피겨는 8점을 초과하지 않아야 한다. 심판은 어려운 부분뿐만 아니라 쉬운 부분에서도 모든 피겨 퍼포먼스 중에 나타나는 높이를 고려해야 하며, 피겨 마지막에는 **평균** 높이를 염두에 두어야 한다.

2. **Extension 익스텐션(펼침, 뻗음)**

   "The amount, degree, or range to which something can be stretched to its fullest length. Use of muscular strength to enhance the stretch". "무언가를 최대한 내뻗칠 수 있는 양, 정도

또는 범위. 내뻗침(스트레칭)을 향상시키기 위해 근력 사용".

Consider extension of body, legs, instep, neck. 몸, 다리, 발등, 목의 익스텐션을 고려한다.

3. **Stability 안정성**

"Solid, with equilibrium maintained and unaffected by change of position". Position unaffected by movement. Attain position exactly without correction. Fluid without evidence of strain". "평형이 유지되고 자세변화에 영향을 받지 않는 견고함". 움직임에 영향을 받지 않는 자세. 보정 없이 정확하게 자세를 취함. 긴장의 증거가 없는 유체".

4. **Timing / Uniform motion 타이밍/균일한 속도**

"Constant speed of action throughout the figure unless otherwise specified in the figure description. Transitions are to be executed without any pauses or stops herein". "피겨 설명에 달리 명시되지 않는 한, 피겨 전체에 걸쳐 일정한 동작 속도. 전환은 여기에서 일시중지나 중단 없이 실행되어야 한다."

5. **Travel 이동**

Figures are to be performed stationary unless otherwise specified. Travel or lack of required travel need to be taken in consideration. Travel occurs when hips move in the horizontal plane. 달리 명시되지 않는 한, 피겨는 정지된 상태로 수행되어야 한다. 이동이나 필요한 이동 부족은 감안되어야 한다. 이동은 힙이 수평면에서 움직일 때 발생한다.

Travel deduction guidelines 이동 감점지침

Maximum deduction for travel from the overall impression score is 0.5. 총 인상 점수에서 이동에 대한 최대 감점은 0.5이다.

Small deduction: 0.1 **작은 감점**	**Medium deduction 0.3** **보통 감점**	**Large deduction 0.5** **큰 감점**
Minimal travel or minimal lack of required travel 최소한의 이동 또는 최소한의 필요한 이동 부족	Obvious travel in one (1) transition, and or/ travel in several transitions 1개 전환에서 명백한 이동 및/또는 여러 전환에서 이동	Obvious travel in two (2) or more transitions and or travel throughout 2개 이상의 전환에서 명백한 이동 및/또는 내내 이동

Summary 요약

As a summary, the process should be: 요약하면 과정은 다음과 같아야 한다.

1. Establish a general impression score range based on the continuous control observations: ease of performance, confidence and effortless, fluidity in execution and height demonstrated. (Perfect, Near Perfect, Excellent, Very Good….). 지속적인 컨트롤 관찰을 바탕으로 전반적

인 인상 점수 범위를 수립한다: 퍼포먼스의 안정, 자신감 및 수월함, 실행의 유려함, 높이 입증(완벽, 거의 완벽, 우수, 아주 양호….).

2. From this score, deduct design deviations observed, if any, and travel, if any. It is very important not to miss large design errors. 이러한 점수에서 관찰된 다자인 편차(있는 경우)와 이동(있는 경우)을 감점한다. 큰 디자인 실수를 놓치지 않는 것이 매우 중요하다.

For example, the general impression places the performance in the Good category, but the Judge **noted that extension was excellent** and must be credited. The Judge must balance and work with the tenths and decide, in this case, maybe to place in **mid to high seven (7)**. There was a medium design error in one transition and a minimal travel, so must deduct 0.3+0.1 (0.4). So, the final score should be **low seven (7)**. 예를 들어, 전반적인 인상은 해당 퍼포먼스를 양호(Good) 카테고리에 두지만, 심판은 **익스텐션이 우수해서** 점수가 주어져야 한다고 적어 두었다. 심판은 균형을 유지하여 10분의 1로 계산하여, 이 경우, **중간 ~ 높은 7점**에 배치하도록 심사해야 한다. 1개의 전환에서 보통의 디자인 실수와 최소한의 이동이 있었으므로, 0.3+0.1 (0.4)을 감점해야 한다. 따라서 최종 점수는 **낮은 7점**이어야 한다.

Another example: in a Barracuda Airborne Split, the Judge appreciates excellent height, full extension, on spot performance, a small break in fluidity prior to thrust, and is in a low nine (9.3), but the athlete started to split before reaching first vertical position; a medium 0.5 deduction should be applied, and the final mark should be lowered to 8.8. 또 다른 예: 바라쿠다 에어본 스플릿에서 심판은 우수한 높이, 완전한 익스텐션, 제자리 퍼포먼스, 트러스트 전 유려함에서 작은 흐트러짐을 평가하여 낮은 9점(9.3)을 주었지만, 선수가 첫 번째에 버티컬 자세 도달하기 전에 스플릿을 시작했다. 이는 보통 0.5 감점이 적용되어야 하며, 최종 점수는 8.8로 낮아져야 한다.

Remember that the use of deduction guidelines is to help the Judge arrive at the accurate score based on the performance. 감점지침의 활용은 심판이 퍼포먼스를 바탕으로 정확한 점수에 도달하도록 돕기 위한 것임을 기억하기 바란다.

4. GUIDING SCALE FOR HEIGHT QUALITY OF PERFORMANCE

4. 퍼포먼스 높이(수위)에 대한 지침 척도

수위	완벽	우수/거의 완벽	아주 양호	양호	보통	만족	불완전	미숙
Water Levels For:	**Perfect**	**Excellent/ Near Perfect**	**Very Good**	**Good**	**Competent**	**Satisfactory**	**Deficient**	**Weak**
	10	**9.5**	**8.5**	**7.5**	**6.5**	**5.5**	**4.5**	**3.5**
Stable Height 안정된 높이								
버티컬 더블 레그 **Vertical Double Leg**	가랑이 수위 이상 Crotch level or higher	허벅지 상부 Upper thigh	허벅지 중상부 Upper mid-thigh	허벅지 하부~중간 Low to mid-thigh	슬개골보다 위 Above kneecap	슬개골 Kneecap	슬개골보다 아래 Below kneecap	슬개골보다 아주 아래 (정강이 중간) below kneecap (mid shin)
버티컬 싱글 레그, 피쉬테일/ 벤니 **Vertical Single Leg, Fishtail/BK**	골반 상부 Top of pelvis	가랑이 보다 위 Above crotch	가랑이 수위 Crotch level	허벅지 상부 Upper thigh	허벅지 중간 Mid-thigh	허벅지 하부(슬개골보다 아주 위) (Well above kneecap)	슬개골 Kneecap	슬개골보다 아래 Below kneecap
나이트 **Knight**	가랑이 보다 위 Above crotch	가랑이 수위 Crotch level	허벅지 상부 Upper thigh	허벅지 중간 Mid-thigh	허벅지 하부(슬개골보다 아주 위) (Well above kneecap)	슬개골 Kneecap	슬개골보다 아래 Below Kneecap	정강이 중간 Mid shin
발레레그 싱글 **Ballet Leg Single**	마른 수평다리 Horizontal leg dry	허벅지 최상단 At top of thigh	허벅지 상부 Upper thigh	허벅지 중간 Mid-thigh	허벅지 하부(슬개골보다 아주 위) (Well above kneecap)	슬개골보다 위 Above kneecap	슬개골 Kneecap	슬개골보다 아래 Below kneecap
발레레그 더블 **Ballet Leg Double**	허벅지 상부 이상 Upper thigh or higher	허벅지 중간 Mid-thigh	허벅지 하부 Low thigh	슬개골보다 위 Above kneecap	슬개골 Kneecap	슬개골보다 아래 Below kneecap	슬개골보다 아주 아래 (정강이 중간) below kneecap (mid shin)	정강이 하부~중간 Low to mid shin
에그비터 킥 더블 암 **Eggbeater Kick Double Arm**	가슴 최상부 이상 Top bust or higher	마른 겨드랑이 Arm pit dry	가슴 상부 Upper bust	쇄골이 보임 Showing collar bone	어깨가 보임 Showing shoulder	목 중간 Mid neck	턱 Chin	입 Mouth
에그비터 킥 싱글 암 **Eggbeater Kick Single Arm**	수면 위 가슴 Bust above surface	가슴 최상단 Top bust	가슴 준간 Mid bust	마른 겨드랑이 Arm pit dry	가슴 상부 Upper bust	쇄골이 보임 Showing collar bone	어깨가 보임 Showing shoulder	목 중간 Mid neck
Dynamic Height 동적 높이								
트러스트 더블 레그 **Thrust, Double Leg**	늑골 중간 이상 Mid ribs or higher	늑골 하단 Lower ribs	허리 Waist	골반 최상단 Top of pelvis	가랑이가 보임 Showing crotch	허벅지 상부 Upper thigh	허벅지 중간 Mid-thigh	슬개골보다 위 Above kneecap
트러스트 싱글 레그 **Thrust, Single Leg**	늑골 상부 이상 High ribs or higher	늑골 중간 Mid ribs	늑골 하부 Lower ribs	허리 Waist	골반 최상단 Top of pelvis	가랑이가 보임 Showing crotch	허벅지 상부 Upper thigh	허벅지 중간 Mid-thigh
로켓 스플릿, 에어본 스플릿 **Rocket Split, Airborne Split**	늑골 중간 이상 Mid ribs or higher	늑골 하부 Lower ribs	허리 Waist	골반 최상단 Top of pelvis	가랑이가 보임 Showing crotch	허벅지 상부 Upper thigh	허벅지 중간 Mid-thigh	슬개골보다 위 Above kneecap
*버티컬 더블 레그로 복귀 ***Rejoin to Vertical Double Leg**	가랑이 수위 이상 Crotch level or higher	허벅지 상부 Upper thigh	허벅지 중상부 Upper mid-thigh	허벅지 하부~중간 Low to mid-thigh	슬개골보다 위 Above kneecap	슬개골 Kneecap	슬개골보다 아래 Below kneecap	슬개골보다 아주 아래 (정강이 중간) below kneecap (mid shin)
버티컬 싱글 레그로 복귀 ***Rejoin to Vertical Single Leg**	힙 이상이 보임 Showing hips or higher	힙이 보임 Showing hips	가랑이 수위 Crotch level	허벅지 상부 Upper thigh	허벅지 중간 Mid-thigh	허벅지 하부(슬개골보다 아주 위) (Well above kneecap)	슬개골 Kneecap	슬개골보다 아래 Below kneecap
부스트(헤드업) **Boost (head up)**	다리 사이가 공기 중임 Showing air between legs	가랑이 수위 Crotch level	골반 중간 Mid pelvis	골반 최상단 Top of pelvis	허리 Waist	늑골 하부 Lower ribs	겨드랑이 Arm pit	어깨가 보임 Showing shoulder

* **Rejoin to Vertical Double Leg**: The height of the rejoined to Vertical Positions for the Dynamic Height during unstable actions.

버티컬 더블 레그로 복귀: 언스테이블(불안정한) 동작 시 동적 높이의 경우 버티컬 자세로 복귀하는 높이

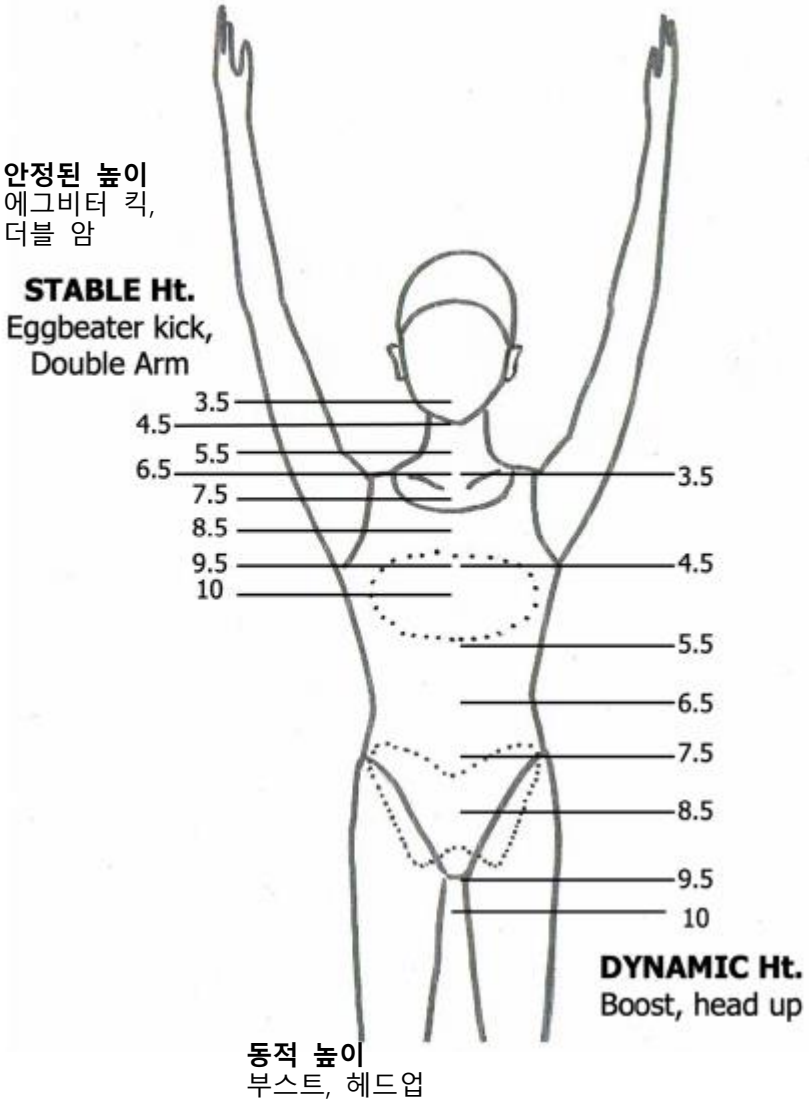
* **Rejoin to Vertical Single Leg**: The height of the rejoined to Vertical Single Leg for the Dynamic Height during unstable actions.

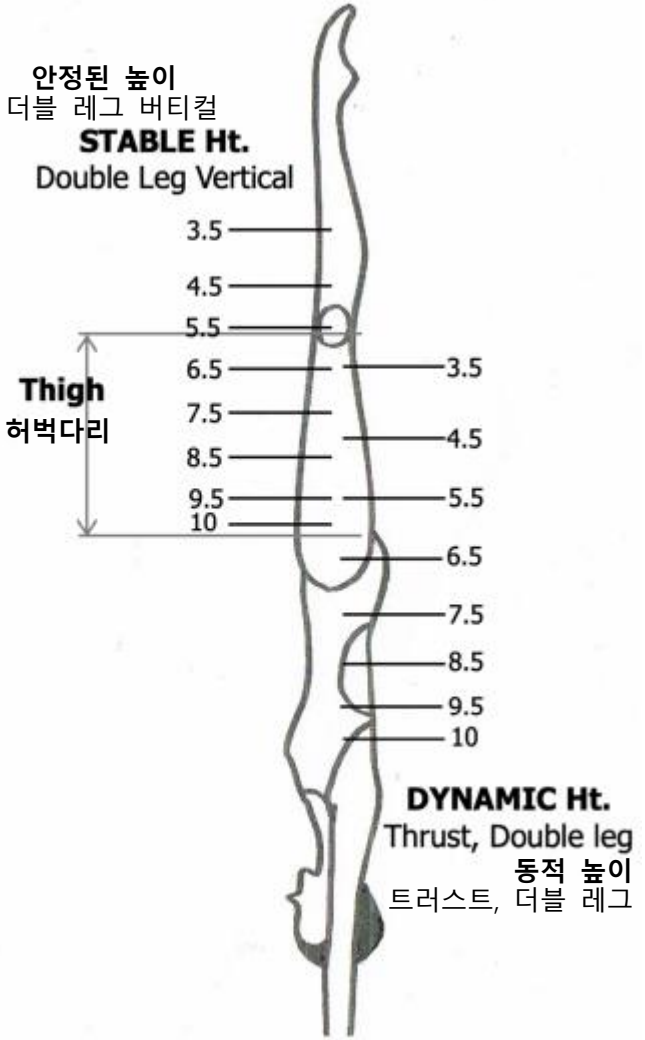
버티컬 싱글 레그로 복귀: 언스테이블 동작 시 동적 높이의 경우 버티컬 싱글 레그로 복귀하는 높이.

4.1 GUIDING SCALE FOR HEIGHT – Graphic 높이 지침척도 – 그림

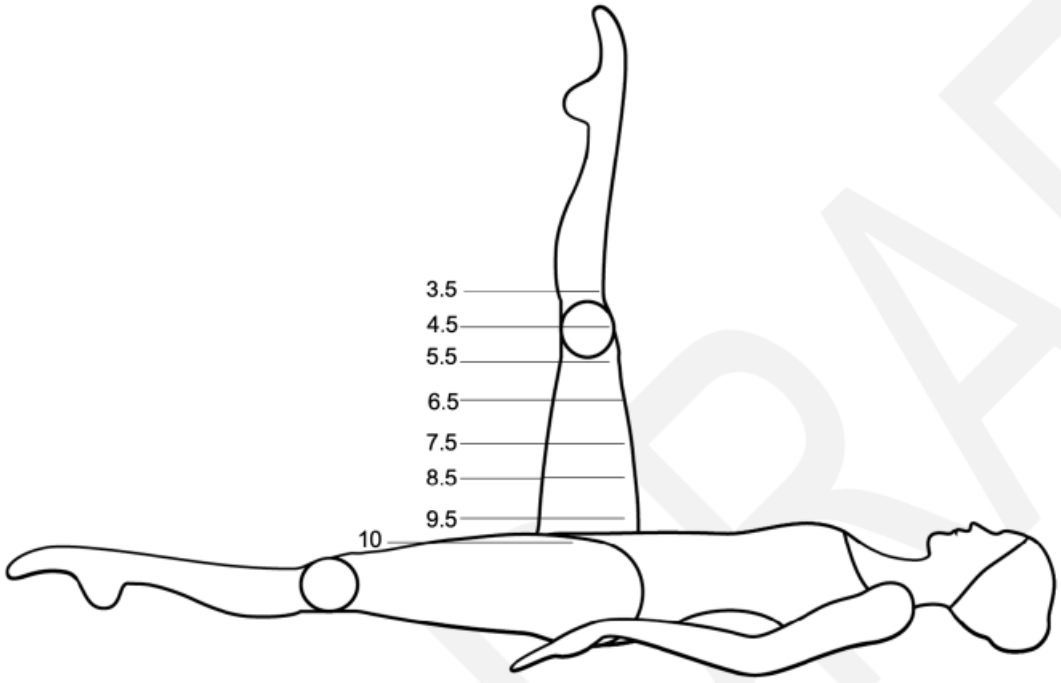
4.1.1 Eggbeater Kick Double Arms, Boost, Vertical Double Leg, Thrust Double Leg

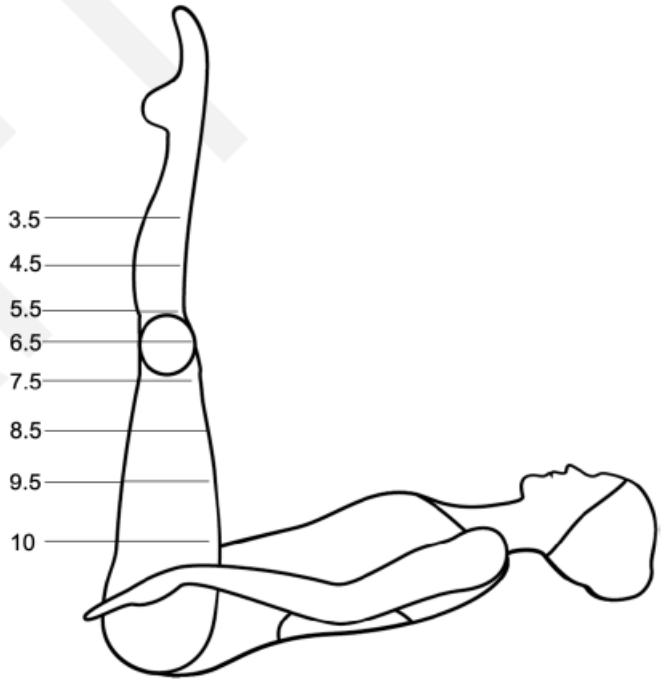
에그비터 킥, 더블 암, 부스트, 버티컬 더블 레그, 트러스트 더블 레그



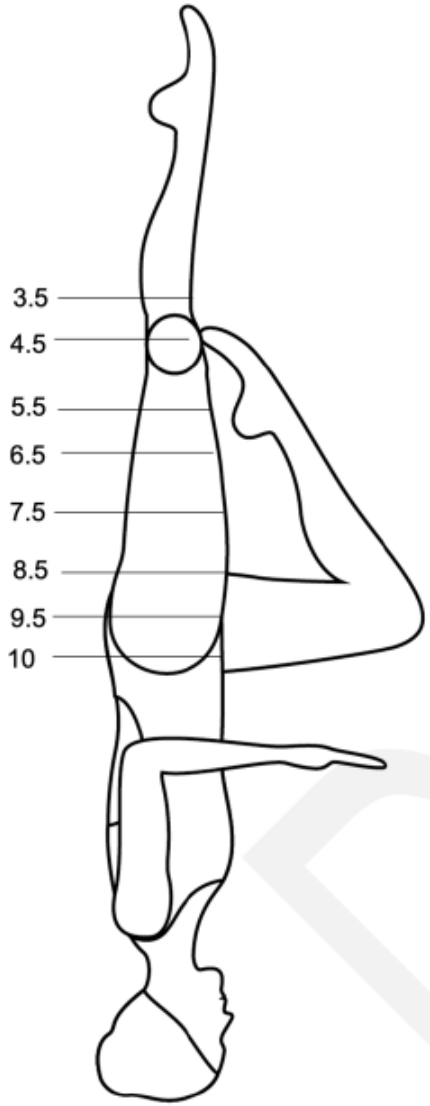


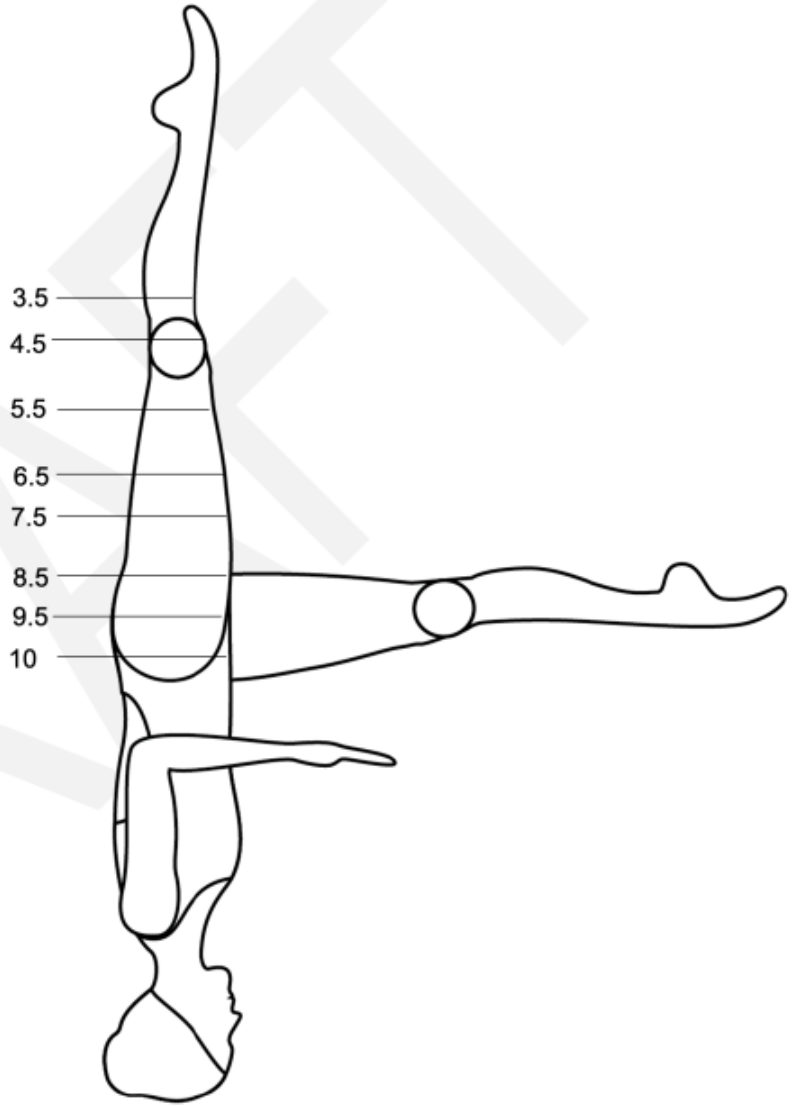
4.1.2 Ballet Leg Single and Ballet Let Double Position 발레레그 싱글 및 발레레그 더블 자세





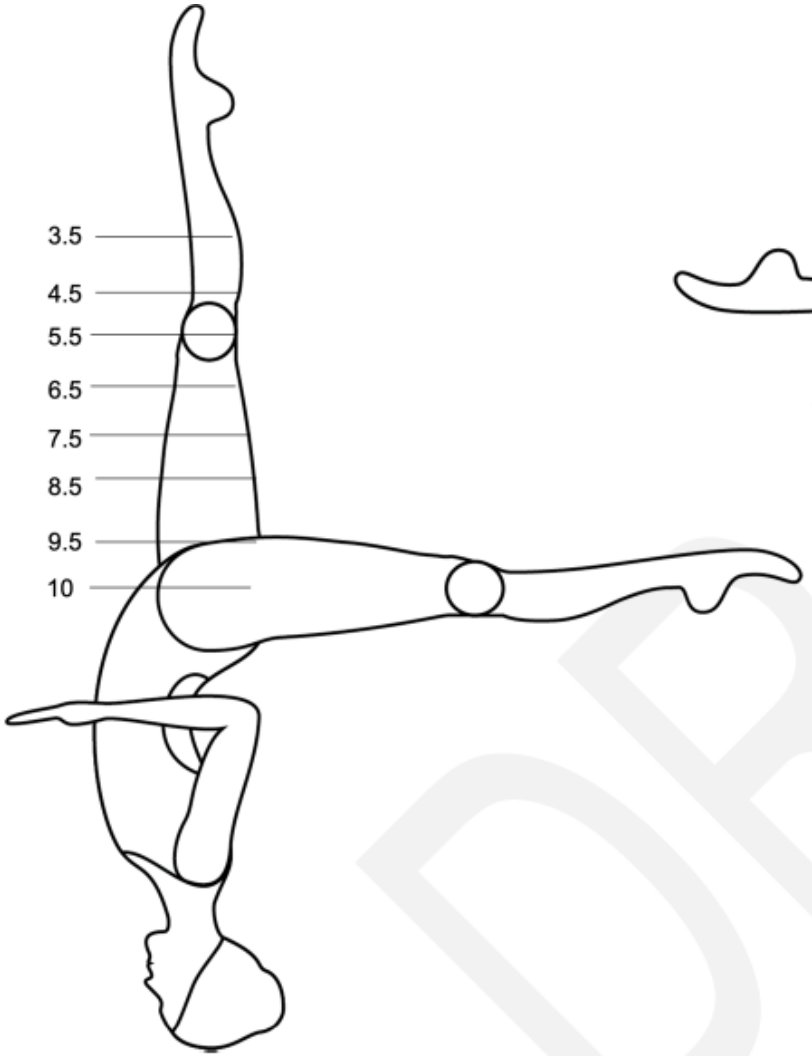
4.1.3 Bent Knee Vertical and Fishtail Position 벤니 버티컬 및 피쉬테일 자세

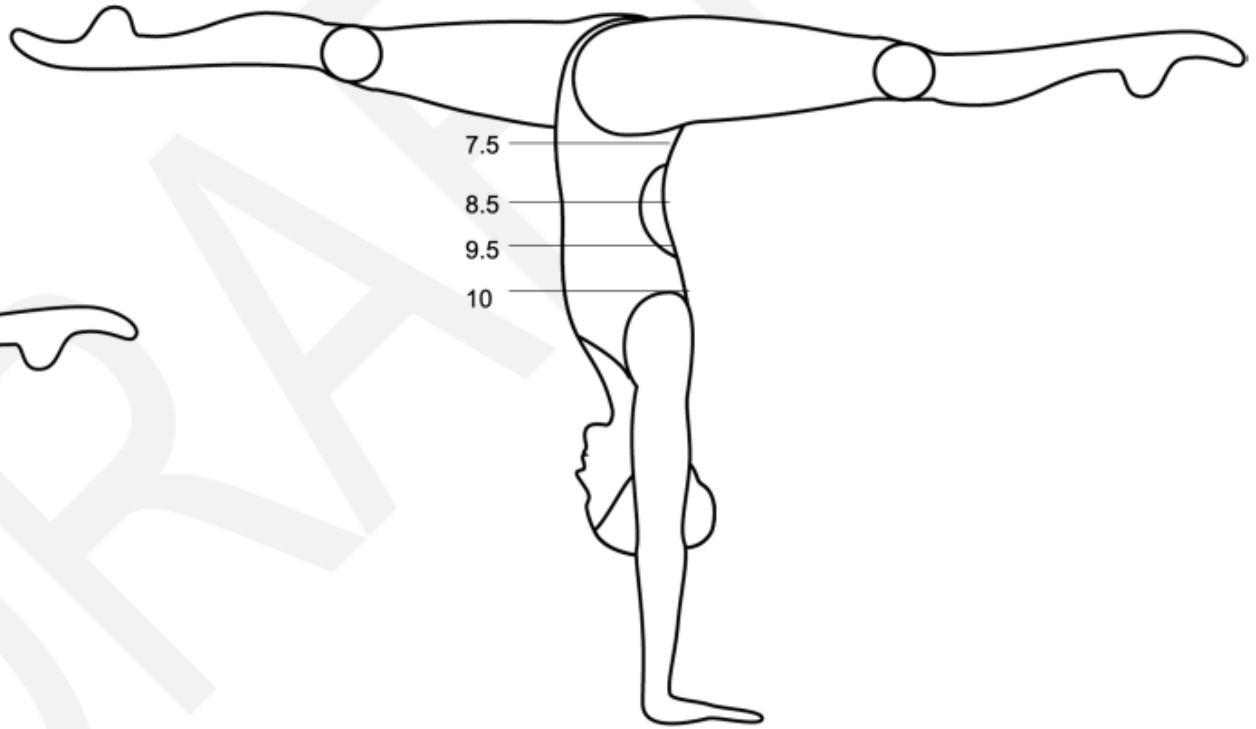




DRAFT

4.1.4 Knight Position and Rocket Split 나이트 자세 및 로켓 스플릿





DRAFT

4.2 Guiding Scale for Split Position 스플릿 자세에 대한 지침 척도

SCORE RANGE 점수 범위		ANGLE OF SPLIT (DEGREE) 스플릿 각도(도)			WATER LEVEL 수위
Excellent/ Near Perfect 우수/ 거의 완벽	**9.5**	180° (flat) 180° (평평)			Crotch & legs dry 가랑이 및 다리가 수면에서 노출
Very Good 매우 양호	**8.5**	170° - 180°			Legs dry 다리가 수면에서 노출
Good 양호	**7.5**	160° - 170°			Legs almost dry 다리가 거의 수면에서 노출
Competent 보통	**6.5**	150° - 160°			다리 하부가 수면에서 노출 Lower legs dry Crotch underwater 가랑이가 수중 있음
Satisfactory 만족	**5.5**	130° - 140°			다리 하부가 수면에서 노출 Lower legs dry Crotch underwater 가랑이가 수중 있음
Deficient 불완전	**4.5**	110° - 120°			발이 수면보다 위 Feet above the surface, legs under water 다리가 수중에 있음
Weak 미숙	**3.5**	up to 100° 최대 100°			Feet come out vertically 발이 수직으로 나옴
Hardly recognizable 거의 실패	**0.1 – 2.9**	scissors 가위			Feet come out vertically 발이 수직으로 나옴

5. EXPANDED MARKING SCALE FOR FIGURES

5. 증보 피겨 채점 척도

10 Perfect완벽	9.5 ~ 9.9 Near Perfect 거의 완벽	9.0 ~ 9.4 Excellent 우수	8.0 ~ 8.9 Very Good 아주 양호	7.0 ~ 7.9 Good 양호	6.0 ~ 6.9 Competent 보통
General Impression 전반적인 인상(일반 인상)					
Flawless 완벽한	Minute deviations from perfection. 완벽함에서 사소한 편차.	Very minor errors but none are significant. 매우 사소한 실수는 있지만 큰 실수는 없음	A few minor errors. 몇 가지 사소한 실수	Above average. 평균 초과	Average. Comfortable. 평균 수월해 보임
Accuracy of Positions / Stability / Ease of performance 자세의 정확성 / 안정성 / 수월해 보이는 퍼포먼스					
Total accuracy. Stable, controlled. Correct body alignment maintained throughout. Complete ease of performance. 완벽히 정확함. 안정적이고 컨트롤됨. 전반적으로 올바른 신체 정렬이 유지됨. 완전히 수월해 보이는 퍼포먼스	Very precise. Stable. Minute deviation may be difficult to detect. Complete ease of performance. 매우 정확함. 안정적임. 사소한 편차가 감지하기 어려울 수 있음. 완전히 수월해 보이는 퍼포먼스	Accurate but some may lack complete precision. Stable. 정확하지만 일부는 완벽한 정확함에서 부족할 수 있음. 안정임	Most positions are clear & accurate. A few very minor inaccuracies in stability and/or control. 대부분의 자세가 명확하고 정확함. 안정성 및/또는 컨트롤에서 몇 가지 매우 사소한 부정확성 있음.	May lack some accuracy but no major errors. Mostly stability and effortless. 약간 정확성이 부족할 수 있지만 큰 실수는 없음. 대부분 안정적이고 수월해 보임.	Several minor inaccuracies. Not consistent. Lack of stability and control in difficult parts. 수개의 사소한 부정확성. 일관적이지 않음. 어려운 부분에서 안정성과 컨트롤이 부족함.
Accuracy of Transitions / Control / Ease of performance 전환의 정확성 / 컨트롤 / 수월해 보이는 퍼포먼스					
Efficient and accurate course of action. Complete ease of performance. 효율적이고 정확한 동작 과정. 완전히 수월해 보이는 퍼포먼스	Minute wavering from line of transition. Complete ease of performance. 전환 라인에서 사소하게 흔들림. 완전히 수월해 보이는 퍼포먼스	Very minor but slightly noticeable inaccuracies in line of transition or slight breaks in fluidity. 전환 라인에서 매우 사소하지만 약간 눈에 띄는 부정확성, 또는 유려함에서 약간의 흐트러짐.	Minor deviations in accuracy, efficiency and/or fluidity. Minor breaks in ease of performance. 정확성, 효율성 및/또는 유려함에서 사소한 편차. 수월해 보이는 퍼포먼스에서 약간의 흐트러짐.	Irregularities but none are major. Mostly controlled and effortless. 변칙이 있지만 심각한 것은 않음. 대부분 컨트롤되고 수월해 보임.	Inconsistent. Problems with more difficult transitions. Effort evident in difficult parts. 일관적이지 않음. 어려워질수록 전환에 문제 있음. 어려운 부분에서 힘들어 보임
Extension / Clarity / Definition 익스텐션 / 명확성 / 한정					
Precise distinction between positions and transitions, with maximum extension throughout. 전반적으로 최대한의 익스텐션으로 자세와 전환 간의 정확한 구분.	Near perfection. Clear distinction with full extension throughout. 거의 완벽함. 전반적으로 완전한 익스텐션으로 명확한 구분.	Deviations are very minor. Well extended. 편차는 매우 미미함. 익스텐션을 잘함.	Accurate and clear with a few minor deviations from precision. Minor inconsistencies in extension. 정확하고 명확하며, 정밀도에서 약간의 편차가 있음. 익스텐션에서 사소한 불일치.	Mostly clear distinction, but not always precise. Full extension not maintained throughout 대부분 명확한 구분되지만 항상 정확한 것은 아님. 전반적으로 완전한 익스텐션이 유지된 것은 아님	Some obvious slurring between positions & transitions. Some incomplete extension. 자세와 전환 사이에 일부 확연한 불분명함이 있음. 일부 불완전한 익스텐션.
Height – Refer to Height Charts 높이 – 높이 차트 참조					
Maximum height at all times, with level maintained as required throughout. 항상 최대 높이, 전반적으로 필요에 따른 수위 유지	Near maximum height with no level changes throughout. 전반적으로 수위 변화가 없이 거의 최대 높이.	Close to maximum height with minimal level changes. 최소한의 수위 변화로 최대 높이에 근접	High, but may lose minor height on difficult transitions and/or positions. 높지만, 어려운 전환 및/또는 자세에서 사소한 높이 편차가 날 수 있음.	Above average height on easy parts with some minor level changes. May lose height on difficult transitions. 쉬운 부분에서는 평균 높이 이상이며 일부 사소한 수위 변화 있음 어려운 전환에서	Average height. Inconsistent and changing especially in more difficult positions and transitions. 평균 높이. 특히 어려워질수록 자세와 전환에서 일관성이 없고 변화함.

10 Perfect완벽	9.5 ~ 9.9 Near Perfect 거의 완벽	9.0 ~ 9.4 Excellent 우수	8.0 ~ 8.9 Very Good 아주 양호	7.0 ~ 7.9 Good 양호	6.0 ~ 6.9 Competent 보통
				높이가 낮아질 수 있음.	
Timing / Uniform Motion / Stationary 타이밍 / 균일한 속도 / 정지					
Smooth, uniform tempo at a comfortable speed except where required. No travel unless otherwise specified. 필요한 경우를 제외하고 편안한 속도로 부드럽고 균일한 템포. 달리 명시되지 않는 한 이동 없음.	Minute variation in timing or a position except where required. No travel unless otherwise specified. 필요한 경우를 제외하고 타이밍 또는 자세의 사소한 변화. 달리 명시되지 않는 한 이동 없음	Very minor variations in timing or positions. No travel unless otherwise specified. 타이밍이나 자세의 아주 사소한 차이. 달리 명시되지 않는 한 이동 없음	Timing a little bit faster or slower than as described. Not always uniform. Minor travel. 설명된 것보다 약간 빠르거나 느린 타이밍. 항상 균일한 것은 아님. 사소한 이동	Timing inaccuracies that are not required in the description. Minimal travel. 설명에서 필요로 하지 않은 타이밍 부정확성. 최소한의 이동.	Timing may be hurried and/or uneven during uniform motion parts. Some travel in one or more parts. 균일한 속도 부분에서는 타이밍이 빨라지거나 불균일할 수 있음. 하나 이상의 부분에서 일부 이동 있음

EXPANDED MARKING SCALE FOR FIGURES (cont.) 증보 피겨 채점 척도 (계속)

5.0 ~ 5.9 Satisfactory 만족	4.0 ~ 4.9 Deficient 불완전	3.0 ~ 3.9Weak 미숙	2.0 ~ 2.9 Very Weak 매우 미숙	0.1 ~ 1.9 Hardly Recognizable 거의 실패	0 Completely Failed 완전 실패
General Impression 전반적인 인상(일반 인상)					
Mediocre. Limited. Significant deviations. 평범함. 제한됨. 상당한 편차.	Problems frequent and major. 문제가 빈번하고 큼	Struggling in all aspects. 모든 면에서 고군분투함	Difficult to recognize. 인정하기 어려움	Performance bears almost no resemblance to description. 퍼포먼스가 설명과 거의 유사하지 않음.	Complete fail. Penalty assessed. 완전 실패. 패널티(벌점) 부과
Accuracy of Positions / Stability / Ease of performance 자세의 정확성 / 안정성 / 수월해 보이는 퍼포먼스					
Many minor problems or a significant deviation. Effort evident impacting stability. Major errors at lower end of range. 많은 사소한 문제, 또는 큰 편차. 노력이 안정성에 영향을 미침. 범위 하단에서 심각한 실수	Most positions inaccurate with some major problems in achieving positions. Unstable. 대부분의 자세에서 자세를 취할 때 일부 두드러진 문제로 인해 부정확함. 불안정함.	Identifiable but very inaccurate throughout. Lack of control evident. 전반적으로 식별 가능하지만 매우 부정확함. 컨트롤 부족이 명확함	General outline present, but positions unclear. No control evident. 일반적인 윤곽은 있지만 자세가 불분명함. 컨트롤이 분명하지 않음.	Complete lack of definition and control. 한정과 컨트롤이 완전히 부족함.	Complete fail. Penalty assessed. 완전 실패. 패널티(벌점) 부과
Accuracy of Transitions and Movements / Ease of performance 전환 및 움직임의 정확성 / 수월해 보이는 퍼포먼스					
Accuracy inconsistent. Some major deviations. Minimal control. Effort evident throughout. 정확도가 균일하지 않음. 일부 심각한 편차. 최소한의 컨트롤. 전반적으로	Evident effort to meet requirements. Major errors throughout. Loses control in many parts. 요건을 충족시키려는 노력이 드러남. 전반적으로 심각한 실수. 많은 부분에서	Little attention to transition specifics. Many major problems in all transitions. 전환 세부사항에 거의 주의를 기울이지 않음. 모든 전환에서 많은 심각한 문제.	No attention to transition specifics. 전환 세부사항에 주의를 기울이지 않음.	Merely moves from one position to another. 단지 한 자세에서 다른 자세로 움직이기만 함	Complete fail. Penalty assessed. 완전 실패. 패널티(벌점) 부과

5.0 ~ 5.9 Satisfactory 만족	4.0 ~ 4.9 Deficient 불완전	3.0 ~ 3.9Weak 미숙	2.0 ~ 2.9 Very Weak 매우 미숙	0.1 ~ 1.9 Hardly Recognizable 거의 실패	0 Completely Failed 완전 실패
노력이 드러남	컨트롤 안됨.				
Extension / Clarity / Definition 익스텐션 / 명확성 / 한정(구분)					
Some attempt to define positions, but often not clear. Minimal extension. 일부는 자세를 한정하려고 시도하지만, 대개 명확하지 않음. 최소한의 익스텐션.	Clarity is imprecise. Poor extension. 불명확함. 형편없는 익스텐션	Unclear and poor extension throughout. 전체적으로 불분명하고 형편없는 익스텐션.	Difficult to identify a position or a transition. No extension evident. 자세나 전환을 식별하기 어려움. 명확한 익스텐션이 없음.	No clarity, no extension or definition throughout. 전반적으로 명확성, 익스텐션 또는 한정(구분)이 없음	Complete fail. Penalty assessed. 완전 실패. 패널티(벌점) 부과
Height – Refer to Height Chart. 높이 – 높이 차트 참조					
Some height may be evident in easier CHAPTERs. 쉬운 챕터에서 일부 높이가 분명함	Low and inconsistent. Level changes throughout. 수위가 낮고 일관성이 없음. 전반적으로 수위가 변함	Low. Extreme difficulty to achieve any height. 낮음. 모든 높이를 달성하기가 극도로 어려움	Very low. Natural buoyancy only. 매우 낮음. 자연 부력만 있음	No effort. 노력하지 않음	Complete fail. Penalty assessed. 완전 실패. 패널티(벌점) 부과
Timing / Uniform Motion / Stationary 타이밍 / 균일한 속도 / 정지					
Often rushed & seldom stationary. Segmented. Obvious travel evident. 대개 서두르고 거의 정지한 않음. 분할됨. 분명한 이동.	Rushed and uneven timing. Significant travel in one or more parts. 서두르고 불균일한 타이밍. 하나 이상의 부분에서 상당한 이동.	Fast and/or uneven timing. Significant travel throughout. 빠르며/빠르거나 불균일한 타이밍. 전반적으로 상당한 이동 있음.	No apparent consideration for timing or travel requirements. 타이밍 또는 이동 요건에 대한 명백한 고려가 없음.	Completely lacking in correct timing. Significant travel throughout. 정확한 타이밍이 아예 없음. 전반적으로 상당한 이동.	Complete fail. Penalty assessed. 완전 실패. 패널티(벌점) 부과

B. IDENTIFYING DIFFICULTY IN FIGURES
B. 피겨 난이도 식별

1. IDENTIFY ESSENTIAL SYNCHRO SPECIFIC ELEMENTS
1. 필수 싱크로 특정요소 식별

For determining degrees of difficulty, the following Essential Synchro Specific Elements (ESSE) were defined and assigned values. The assessed values are based upon the relative difficulty of each component within a given transition. 난이도를 결정하기 위해, 다음과 같은 ESSE(Essential Synchro Specific Elements: 필수 싱크로 특정요소)를 정의하고 값을 할당했다. 평가된 값은 해당 전환 내에서 각 구성요소의 상대적인 난이도를 기반으로 한다.

Essential Synchro Specific Elements (ESSE): ESSE(필수 싱크로 특정요소)

1. Sculling Proficiency 스컬링 숙련도
2. Center of Gravity and Buoyancy 무게중심과 부력
   - Relationship between Center of Gravity and Buoyancy as it affects stability 안정성에 영향을 미치는 무게중심과 부력 간 관계
   - How the change in the relationship between the center of gravity and buoyancy affects stability 무게중심과 부력의 관계 변화가 안정성에 영향을 미치는 양상
3. Kinesthetic and Spatial Perception 운동감각 및 공간 지각
   - Kinesthetic awareness – the ability to know the spatial relationships of the body parts 운동감각 인식 – 신체 부위의 공간 관계를 아는 능력
4. Airborne Weight 공중 중량
5. Water Resistance 내수성
   - Resistance as created by buoyancy and/or drag 부력 및/또는 항력에 의해 생성되는 저항
   - Formula: Drag = 1/2 x [water density] x [drag coefficient] x [cross CHAPTERal area (CSA)] x [speed of the object] ^{2}
     공식: 항력 = 1/2 x [물의 밀도] x [항력 계수] x [단면적(CSA)] x [물체의 속도] ^{2}
6. Joint Flexibility 관절 유연성
   - Awarded when required action (not initial position) is beyond normal Range of Movement 필수 동작(초기 자세가 아님)이 보통의 움직임 범위를 벗어날 때 점수가 부여된다.

2. TABLES OF TRANSITION
2. 전환(트랜지션) 표

The following table includes the numerical values for each transition. 다음 표에는 각 전환에 대한 배점을 나타낸다.

2.1 Category 1: Airborne - Horizontal Base 카테고리 1: 에어본(공중) - 수평 베이스

1-01	Back Layout to Ballet Leg (straight) 백 레이아웃에서 발레레그(스트레이트)	18.5
1-02	Back Layout to Bent Knee Back Layout 백 레이아웃에서 벤니 백 레이아웃으로	10.5
1-03	Back Layout to Tub 백 레이아웃에서 터브로	2.0
1-04	Ballet Leg Double 360° Surface Rotation 발레레그 더블 360° 서피스 로테이션	24.0
1-05	Ballet Leg Double to Ballet Leg (straight) 발레레그 더블에서 발레레그(스트레이트)	24.5
1-06	Ballet Leg Double to Tub 발레레그 더블에서 터브로	19.0
1-07	Ballet Leg to Back Layout (straight) 발레레그에서 백 레이아웃으로(스트레이트)	18.5
1-08	Ballet Leg to Ballet Leg Double (straight) 발레레그에서 발레레그 더블로(스트레이트)	24.5
1-09	Ballet Leg to Bent Knee Back Layout 발레레그에서 벤니 백 레이아웃으로	11.0
1-10	Ballet Leg to Flamingo 발레레그에서 플라밍고로	7.5
1-11	Bent Knee Back Layout to Back Layout 벤니 백 레이아웃에서 백 레이아웃으로	10.5
1-12	Bent Knee Back Layout to Ballet Leg 벤니 백 레이아웃에서 발레레그로	11.0
1-13	Flamingo to Back Layout 플라밍고에서 백 레이아웃으로	15.0
1-14	Flamingo to Ballet Leg Double 플라밍고에서 발레레그 더블로	13.0
1-15	Flamingo to Bent Knee Back Layout 플라밍고에서 벤니 백 레이아웃	15.0
1-16	Front Layout to Bent Knee Front Layout 프론트 레이아웃에서 벤니 프론트 레이아웃으로	4.0
1-17	Tub to Back Layout 터브에서 백 레이아웃으로	3.0
1-18	Tub to Ballet Leg Double 터브에서 발레레그 더블로	19.0
1-19	Exchange BL 익스체인지 발레레그	17.0
1-20	Flamingo to Ballet Leg 플라밍고에서 발레다리로	13.0

2.2 Category 2: Airborne - Vertical Base 카테고리 2: 에어본(공중) – 수직 베이스

2-01	Bent Knee Vertical (Unstable base) to Submerged Bent Knee Vertical 벤니 버티컬(언스테이블 베이스)에서 수중 벤니 버티컬로	11.0	2-21	Vertical to Split (Rapid) 버티컬에서 스플릿으로(빠르게)	19.0
2-02	Bent Knee Vertical (Unstable base) to Submerged Vertical 벤니 버티컬(언스테이블 베이스)에서 수중 버티컬로	12.0	2-22	Vertical to Front Pike 버티컬에서 프론트 파이크로	33.0
2-03	Bent Knee Vertical to Vertical 벤니 버티컬에서 버티컬로	16.5	2-23	Vertical to Bent Knee Vertical 버티컬에서 벤니 버티컬로	16.5
2-04	Fishtail to Bent Knee Vertical 피쉬테일에서 벤니 버티컬로	12.5	2-24	Vertical to Bent Knee Vertical (all Unstable base) 버티컬에서 벤니 버티컬로 (모두 언스테이블 베이스)	18.5
2-05	Fishtail to Front Pike 피쉬테일에서 프론트 파이크로	14.5	2-25	Bent Knee Vertical to Airborne Split (all Unstable base) 벤니 버티컬에서 에어본 스플릿으로(모두 언스테이블 베이스)	19.0
2-06	Fishtail to Knight (maintain 90°) 피쉬테일에서 나이트로 (90° 유지)	31.0	2-26	Vertical to Bent Knee to Airborne Split to Vertical (All bases unstable) 버티컬 -> 벤니 -> 에어본 스플릿 -> 버티컬로(모두 언스테이블 베이스)	31.5
2-07	Fishtail to Knight at the surface 피쉬테일에서 수면 나이트로	21.0	2-27	Vertical to Fishtail (all Unstable base) 버티컬에서 피쉬테일로(모두 언스테이블 베이스)	18.5
2-08	Fishtail to Split 피쉬테일에서 스플릿으로	15.5	2-28	Vertical to Fishtail (Rapid) 버티컬에서 피쉬테일로(빠르게)	22.5
2-09	Fishtail to Split (Rapid, cross) 피쉬테일에서 스플릿으로(빠르게, 교차)	20.0	2-29	Front Pike to Fishtail (Rapid) 프론트 파이크에서 피쉬테일로(빠르게)	12.5
2-10	Fishtail too Vertical 피쉬테일에서 버티컬로	20.5	2-30	Fishtailto Bent Knee Vertical (Rapid) 피쉬테일에서 벤니 버티컬로(빠르게)	12.5
2-11	Front Pike to Bent Knee Vertical 프론트 파이크에서 벤니 버티컬로	15.0	2-31	Bent Knee Vertical to Fishtail(Rapid, switch) 벤니 버티컬에서 피쉬테일로(빠르게, 스위치)	18.5
2-12	Front Pike to Fishtail 프론트 파이크에서 피쉬테일로	14.5	2-32	Fishtail to Knight (lifting) 피쉬테일에서 나이트로 (리프팅)	28.0
2-13	Front Pike to Split 프론트 파이크에서 스플릿으로	20.0	2-34	Fishtailto Bent Knee Vertical (unstable, Switch, Rapid) 피쉬테일에서 벤니 버티컬로(언스테이블, 스위치, 빠르게)	17.0
2-14	Front Pike to Vertical 프론트 파이크에서 버티컬로	33.0	2-35	Bent Knee Vertical to Fishtail 벤니 버티컬에서 피쉬테일로	12.0
2-15	Vertical to Airborne Split (Unstable base) 버티컬에서 에어본 스플릿으로(언스테이블 베이스)	17.0	2-36	Fishtail to Vertical (Unstable base) 피쉬테일에서 버티컬로(언스테이블 베이스)	14.0
2-17	Vertical to Fishtail 버티컬에서 피쉬테일로	20.5	2-37	Vertical to Side Fishtail (all Unstable base) 버티컬에서 사이트 피쉬테일로(모두 언스테이블 베이스)	18.5
2-19	Vertical to Knight 버티컬에서 나이트로	23.5	2-38	Fishtail to Knight (lifting, rapid) 피쉬테일에서 나이트로(리프팅,	26.0

2-20	Vertical to Split 버티컬에서 스플릿으로	17.0

	빠르게)	
2-39	Fishtail too Vertical (rapid) 피쉬테일에서 버티컬로 (빠르게)	20.5

2.3 Category 3: Arched Base or Movement 카테고리 3: 아치형 베이스 또는 동작

3-01	Airborne Split to Airborne Split(crossing) 에어본 스플릿에서 에어본 스플릿(교차)	22.0
3-02	Airborne Split to Vertical (Unstable base) 에어본 스플릿에서 버티컬로(언스테이블 베이스)	13.0
3-03	Airborne Split to Vertical Bent Knee (Unstable base) 에어본 스플릿에서 버티컬 벤니로(언스테이블 베이스)	13.0
3-04	Arched Bent Knee Vertical to Ballet Leg 아치형 벤니 버티컬에서 발레레그로	24.5
3-05	Arched Bent Knee Vertical to Knight 아치형 벤니 버티컬에서 나이트로	20.0
3-06	Arched Fishtail to Fishtail 아치형 피쉬테일에서 피쉬테일로	14.0
3-07	Back Layout to Bent Knee Surface Arch 백 레이아웃에서 벤니 서피스 아치로	17.5
3-08	Back Layout to Surface Arch 백 레이아웃에서 서피스 아치로	12.0
3-09	Ballet Leg to Knight 발레레그에서 나이트로	25.0
3-10	Bent Knee Front Layout to ArchedBent Knee Vertical 벤니 프론트 레이아웃에서 아치형 벤니 버티컬로	31.0
3-11	Bent Knee Front Layout to Bent knee Surface Arch 벤니 프론트 레이아웃에서 벤니 서피스 아치로	47.0
3-12	Bent Knee Surface Arch to Bent Knee Vertical 벤니 서피스 아치에서 벤니 버티컬로	21.0
3-13	Bent Knee Surface Arch to Surface Arch 벤니 서피스 아치에서 서피스 아치로	11.5
3-15	Bent Knee Surface Arch to Vertical 벤니 서피스 아치에서 버티컬로	21.0
3-16	Bent Knee Vertical to Bent Knee Surface Arch 벤니 버티컬에서 벤니 서피스 아치로	19.0
3-17	Fishtail to Bent Knee Surface Arch (Rapid) 피쉬테일에서 벤니 서피스 아치로(빠르게)	36.0
3-18	Front Layout to Arched Fishtail 프론트 레이아웃에서 아치형 피쉬테일로	30.5
3-19	Front Layout to Split 프론트 레이아웃에서 스플릿으로	48.0
3-20	Front Pike to Split on surface	9.0

3-24	Knight to Fishtail (body 180°rotation) 나이트에서 피쉬테일로 (신체 180° 회전)	14.0
3-25	Knight to Fishtail at surface 나이트에서 수면 피쉬테일로	18.0
3-26	Knight to Split 나이트에서 스플릿으로	15.5
3-27	Knight to Surface Arch 나이트에서 서피스 아치로	18.5
3-28	Knight to Vertical 나이트에서 버티컬로	26.5
3-29	Split to Fishtail 스플릿에서 피쉬테일로	14.5
3-30	Split to Front Pike 스플릿에서 프론트 파이크로	19.0
3-31	Split to Knight 스플릿에서 나이트로	17.5
3-32	Split to Surface Arch 스플릿에서 서피스 아치로	23.0
3-33	Split too Vertical 스플릿에서 버티컬로	20.0
3-34	Split to Vertical at Ankle Level 스플릿에서 발목 수위 버티컬로	5.0
3-35	Surface Arch to Back Layout 서피스 아치에서 백 레이아웃으로	7.0
3-36	Surface Arch to Knight 서피스 아치에서 나이트로	23.5
3-37	Surface Arch to Split 서피스 아치에서 스플릿으로	29.0
3-38	Surface Arch to Vertical 서피스 아치에서 버티컬로	37.0
3-39	Bent Knee Surface Arch to Knight 벤니 서피스 아치에서 나이트로	14.0
3-40	Vertical to Surface Arch 버티컬에서 서피스 아치로	37.0
3-41	Split too Vertical (Rapid) 스플릿에서 버티컬로 (빠르게)	16.0
3-42	Vertical to Surface Arch Bent Knee	21.0

	프론트 파이크에서 수면 스플릿으로	
3-21	Knight to Ballet Leg 나이트에서 발레레그로	22.0
3-22	Knight to Bent Knee Surface Arch 나이트에서 벤니 서피스 아치로	15.0
3-23	Knight to Bent Knee Vertical 나이트에서 벤니 버티컬로	21.0

	버티컬에서 서피스 아치 벤니	
3-43	Airborne Split to Vertical with twirl (Unstable base) 에어본 스플릿에서 트월하여 버티컬로 (언스테이블 베이스)	27.0
3-44	Airborne Split to BK Vertical withtwirl (Unstable base) 에어본 스플릿에서 트월하여 벤니 버티컬로 (언스테이블 베이스)	25.0
3-45	Front Layout to Split, rapid 프론트 레이아웃에서 스플릿으로, 빠르게	43.0

2.4 Category 4: Circular Patterns 카테고리 4: 원형 패턴

4-01	Back Layout to Dolphin First Quarter (headfirst) 백 레이아웃에서 돌핀 퍼스트 쿼터(머리부터 먼저)	7.0

2.5 Category 5: Descending 카테고리 5: 디센딩(하강)

5-01	Back Layout to Submerged Back Pike 백 레이아웃에서 수중 백 파이크로	7.0
5-02	Back Layout to Submerged Ballet LegDouble 백 레이아웃에서 수중 발레레그 더블로	10.0
5-03	Ballet Leg Double to Submerged Ballet Leg Double 발레레그 더블에서 수중 발레레그 더블로	16.0
5-04	Ballet Leg to Submerged Ballet Leg 발레레그에서 수중 발레레그로	13.5
5-05	Bent Knee Vertical to Submerged Bent Knee Vertical 벤니 버티컬에서 수중 벤니 버티컬로	10.0
5-06	Bent Knee Vertical to Submerged Vertical 벤니 버티컬에서 수중 버티컬로	9.0
5-07	Bent Knee Vertical Unstable Base toSubmerged Bent Knee Vertical 벤니 버티컬 언스테이블 베이스에서 수중 벤니 버티컬로	11.0
5-08	Vertical at Ankle Level to SubmergedVertical 발목 수위의 버티컬에서 수중 버티컬로	5.0
5-09	Vertical to Ankle Level Vertical 버티컬에서 발목 수위 버티컬로	14.0
5-10	Vertical to Submerged Vertical 버티컬에서 수중 버티컬로	14.0

5-11	Vertical Unstable Base to Submerged Vertical 버티컬 언스테이블 베이스에서 수중 버티컬로	13.0
5-12	Ballet Leg Double to Submerged Back Pike 발레레그 더블에서 수중 백 파이크로	12.0
5-13	Bent Knee Vertical Unstable Base to Submerged Vertical 벤니 버티컬 언스테이블 베이스에서 수중 버티컬로	9.0
5-14	Vertical to Submerged Vertical (rapid) 버티컬에서 수중 버티컬로(빠르게)	13.0
5-15	Vertical Unstable Base to ankle level Vertical 버티컬 언스테이블 베이스에서 발목 수위 버티컬로	13.0
5-16	Bent Knee Vertical to Submerged Bent Knee Vertical ankle level (rapid) 벤니 버티컬에서 수중 벤니 버티컬 발목 수위로(빠르게)	11.0
5-17	Bent Knee Vertical to Submerged Bent Knee Vertical (rapid) 벤니 버티컬에서 수중 벤니 버티컬로(빠르게)	11.0
5-18	Bent Knee Vertical to Bent Knee Vertical ankle level 벤니 버티컬에서 벤니 버티컬 발목 수위로	10.0
5-19	Fishtail to Submerged Vertical 피쉬테일에서 수중 버티컬로	8.5

2.6 Category 6: Multi-dimensional 카테고리 6: 다차원

6-01	Arched Bent Knee Vertical to Submerged Flamingo 아치형 벤니 버티컬에서 수중 플라밍고로	21.0
6-02	Back Layout to Front Pike (Albatross turn) 백 레이아웃에서 프론트 파이크로(알바트로스 턴)	15.0
6-03	Ballet Leg to Fishtail (Catalina Rotation) 발레레그에서 피쉬테일로 (카탈리나 로테이션)	24.0
6-04	Bent Knee Surface Arch to Verticalwith 360° rotation 벤니 서피스 아치에서 360° 회전하여 버티컬로	27.5
6-05	Fishtail to Ballet Leg (Catalina Reverse Rotation) 피쉬테일에서 발레레그로 (카탈리나 리버스 로테이션)	24.0
6-06	Fishtail to Ballet Leg Double with Reverse Catalina Rotation 피쉬테일에서 카탈리나 반전 로테이션(역회전)하여 발레레그 더블로	31.5
6-07	Front Pike to Split through Side Fishtail 프론트 파이크에서 사이드 피쉬테일을 통해 스플릿	23.0
6-08	Front Pike to Vertical with a Full Twist 프론트 파이크에서 풀 트위스트하여 버티컬로	37.0
6-09	Side Ballet Leg to Front Pike 사이드 발레레그에서 프론트 파이크로	8.0

6-10	Split through Knight variant to Bent Knee Vertical with 1/2 Twist 나이트 변형을 통한 스플릿에서 1/2 트위스트하여 벤니 버티컬로	22.0
6-11	Split to Fishtail with rapid 180° rotation 스플릿에서 빠르게 180° 회전하여 피쉬테일로	16.5
6-12	Submerged Ballet Leg Double to Vertical with 180° rotation 수중 발레레그 더블에서 180° 회전하여 버티컬로	19.0
6-13	Submerged Ballet Leg to Fishtail (Catalina Rotation) 수중 발레레그에서 피쉬테일로(카탈리나 로테이션)	14.5
6-14	Front Pike to Vertical with half twist (180° rotation - Rapid) 프론트 파이크에서 하프 트위스트하면서 버티컬로(180° 회전 - 빠르게)	33.0
6-15	45° off angle Vertical to Surface Arch with 90° rotation 45° 이탈 각도의 버티컬에서 90° 회전하면서 서피스 아치로	26.0
6-16	Front Pike to Fishtail with full twist (360° rotation) 프론트 파이크에서 풀 트위스트 하면서 피쉬테일로(360° 회전)	32.0
6-17	Bent Knee Surface Arch to Vertical as Twirl is executed 벤니 서피스 아치에서 트월을 수행하면서 버티컬로	29.0
6-18	Front Pike to BK Vertical with half twist (180° rotation - Rapid) 프론트 파이크에서 하프 트위스트하면서 벤니 버티컬로(180° 회전 - 빠르게)	17.0

2.7 Category 7: Submerged 카테고리 7: 수중

7-01	Submerged Ballet Leg Double to Ballet Leg Double 수중 발레레그 더블에서 발레레그 더블로	16.0
7-02	Submerged Ballet Leg Double to Split 수중 발레레그 더블에서 스플릿으로	11.0
7-03	Submerged Ballet Leg Double to Submerged Ballet Leg 수중 발레레그 더블에서 수중 발레레그로	8.0
7-04	Submerged Ballet Leg Double to Submerged Flamingo 수중 발레레그 더블에서 수중 플라밍고로	3.0
7-05	Submerged Ballet Leg Double to Submerged Heron Pike 수중 발레레그 더블에서 수중 헤론 파이크로	5.0
7-06	Submerged Ballet Leg to Ballet Leg 수중 발레레그에서 발레레그로	13.5
7-07	Submerged Bent Knee Vertical to Bent Knee Vertical 수중 벤니 버티컬에서 벤니 버티컬로	9.0
7-08	Submerged Flamingo to Ballet Leg 수중 플라밍고에서 발레레그로	10.5
7-09	Submerged Flamingo to Flamingo 수중 플라밍고에서 플라밍고로	10.0
7-10	Submerged Vertical to Fishtail 수중 버티컬에서 피쉬테일로	7.5
7-11	Submerged Vertical to SubmergedBack Pike 수중 버티컬에서 수중 백 파이크로	12.0
7-12	Submerged Vertical to SubmergedBallet Leg Double 수중 버티컬에서 수중 발레레그 더블	10.0
7-13	Submerged Vertical to Vertical 수중 버티컬에서 버티컬로	13.0
7-14	Submerged Ballet Leg Double to Submerged Back Pike 수중 발레레그 더블에서 수중 백 파이크로	5.0
7-15	Submerged Ballet Leg Double to Flamingo with 180° rotation 수중 발레레그 더블에서 180° 회전하여 플라밍고로	15.5
7-16	Submerged Ballet Leg Double to Flamingo with 360° rotation 수중 발레레그 더블에서 360° 회전하여 플라밍고로	18.5

2.8 Category 8: Rotation Lateral Axis 카테고리 8: 로테이션 가로축

8-01	Back Layout to Back Pike 백 레이아웃에서 백 파이크로	14.0
8-02	Back Layout to Inverted Tuck throughBallet Leg (Rapid) 백 레이아웃에서 발레레그를 통해 반전 턱으로(빠르게)	16.5
8-03	Back Layout to Tuck 백 레이아웃에서 턱으로	3.0
8-04	Back Pike “V” to Back Layout 백 파이크 “V”에서 백 레이아웃	5.0
8-05	Back Pike to “V” 백 파이크에서 “V”로	13.0
8-06	Ballet Leg to Fishtail (tip) 발레레그에서 피쉬테일로(팁)	33.0
8-07	Fishtail to Ballet Leg (tip) 피쉬테일에서 발레레그로(팁)	33.0
8-08	Front Layout to Front Pike 프론트 레이아웃에서 프론튼 파이크로	6.0
8-09	Front Pike (head down) to Front Layout 프론트 파이크(머리가 아래로)에서 프론트 레이아웃으로	6.0
8-10	Front Pike (legs down) to Front Layout 프론트 파이크(다리가 아래로)에서 프론트 레이아웃으로	6.0
8-11	Front Pike to Submerged Ballet Leg Double 프론트 파이크에서 수중 발레레그 더블로	8.0
8-12	Submerged Ballet Let Double to Front Pike (legs down) 수중 발레레그 더블에서 프론트 파이크로(다리가 아래로)	8.0
8-13	Tuck to Back Layout 턱에서 백 레이아웃으로	3.0
8-14	Tuck to Inverted Tuck 턱에 반전 턱으로	2.0
8-15	Tuck to Tuck 턱에 턱으로	5.0
8-16	Ballet Leg to Inverted Tuck 발레레그에서 턱으로	6.0

2.9 Category 9 카테고리 9

2.9.1 Rotation Longitudinal Axis – Twists 로테이션 세로축 – 트위스트

9.1-01	Ballet Leg to Side Ballet Leg 발레레그에서 사이트 발레레그로	18.5
9.1-02	Bent Knee Vertical Full Twist 벤니 버티컬 풀 트위스트	20.0
9.1-03	Bent Knee Vertical Half Twist 벤니 버티컬 하프 트위스트	15.0
9.1-04	Bent Knee Vertical to Vertical withFull Twist (extending & joining) 벤니 버티컬에서 풀 트위스하면서 버티컬로	22.0
9.1-05	Bent Knee Vertical to Vertical with Half Twist (extending & joining) 벤니 버티컬에서 하프 트위스트하면서 버티컬로 (뻗으면서 모음)	16.5
9.1-06	Fishtail 2 Full Twists (720° rotations - Rapid) 피쉬테일에서 풀 트위스트로(720°회전 – 빠르게)	50.0
9.1-07	Fishtail Half Twist 피쉬테일 하프 트위스트	17.0
9.1-08	Knight Full Twist 나이트 풀 트위스트	34.0
9.1-09	Knight Half Twist 나이트 하프 트위스트	24.0
9.1-10	Split Half Twist 스플릿 하프 트위스트	13.0
9.1-11	Split to Split (Ariana turn) 스플릿에서 스플릿으로(아리아나 턴)	17.0
9.1-12	Split to Vertical with Full Twist (closing 360°) 스플릿에서 풀 트위스하면서 버티컬로(클로징 360°)	27.0
9.1-13	Split to Vertical with Half Twist (closing 180°) 스플릿에서 하프 트위스트하면서 버티컬로(클로징180°)	17.0
9.1-14	Vertical Full Twist 버티컬 풀 트위스트	32.0
9.1-15	Vertical Half Twist 버티컬 하프 트위스트	21.0
9.1-16	Vertical to Bent Knee Vertical with Full Twist 버티컬에서 풀 트위스트하면서 벤니 버티컬로	24.5
9.1-17	Vertical to Split with Full Twist (opening 360°) 버티컬에서 풀 트위스트하면서 스플릿으로(오프닝 360°)	26.0
9.1-18	Vertical to Split with Half Twist (opening 180°) 버티컬에서 하프 트위스트하면서 스플릿으로(오프닝 180°)	20.0
9.1-19	Fishtail to Vertical with 720° rotations – Rapid 피쉬테일에서720°회전하여 버티컬로 – 빠르게	37.0
9.1-20	Fishtail to Vertical with 360° rotations – Rapid 피쉬테일에서 360°회전하면서 버티컬로 – 빠르게	26.5
9.1-21	Split to Vertical with Full Twist (closing 360°) – Rapid 스플릿에서 풀 트위스트하여 버티컬로(클로징360°) – 빠르게	29.0
9.1-23	Side Fishtail to 45 off angle Vertical with 180° rotations 사이드 피쉬테일에서 180° 회전하면서 40도 이탈 각도의 버티컬로	23.5
9.1-24	45° off angle Vertical Half Twist	24.0
9.1-25	Fishtail to Vertical with 180° rotations 피쉬테일에서 180°회전하면서 버티컬로	21.5
9.1-26	Vertical 2 Full Twist (720°) 버티컬에서 풀 트위스트(720°)로	54.0
9.1-27	Fishtail 360° rotation 피쉬테일 360°회전	24.0
9.1-29	Knight to Vertical with 360° rotations – Rapid 나이트에서 360°회전하면서 버티컬로 – 빠르게	36.0
9.1-30	Vertical to Bent Knee Vertical with half Twist 버티컬에서 하프 트위스트하면서 벤니 버티컬로	17.5
9.1-31	Fishtail to Knight at the surface with 360° rotations 피쉬테일에서 360°회전하면서 수면에서 나이트	33.0

2.9.2 Rotation Longitudinal Axis – Twirls 로테이션 세로축 – 트월

9.2-01	Airborne Split to Vertical with Twirl (All Bases Unstable) 에어본 스플릿에서 트월하면서 버티컬로(모두 언스테이블 베이스)	30.0
9.2-02	Bent Knee Vertical to Vertical with Twirl 벤니 버티컬에서 트월하면서 버티컬로	21.5
9.2-03	Bent Knee Vertical Twirl 벤니 버티컬 트월	20.0
9.2-04	Split to Vertical with Twirl 스플릿에서 트월하면서 버티컬로	22.0
9.2-05	Vertical to Bent Knee Vertical with Twirl 버티컬에서 트월하면서 벤니 버티컬로	21.0
9.2-06	Vertical Twirl 버티컬 트월	26.0
9.2-07	Vertical Twirl - Unstable Base 버티컬 트월 – 언스테이블 베이스	40.0
9.2-08	Vertical Twirl at Ankle 발목에서 버티컬 트월	11.0
9.2-09	Bent Knee Vertical Twirl (Unstable) 벤니 버티컬 트월(언스테이블)	25.0
9.2-10	Fishtail to Bent Knee Vertical (Switch) to Fishtail 피쉬테일 - 벤니 버티컬(스위치) – 피쉬테일	19.0
9.2-11	Vertical to Bent Knee Verticalwith Twirl (unstable) 버티컬에서 트월하면서 벤니 버티컬로	26.0
9.2-12	Split to Vertical with Twirl (closing 180°) – Rapid 스플릿에서 트월하면서 버티컬로(클로징 180°) – 빠르게	18.0
9.2-13	Fishtail to Vertical with Twirl (Rapid) 피쉬테일에서 트월하면서 버티컬로(빠르게)	23.5
9.2-14	Knight to Vertical with Twirl – Rapid 나이트에서 트월하면서 버티컬로 – 빠르게	28.5

2.9.3 Rotation Longitudinal Axis – Descending Spins 로테이션 세로축 – 디센딩(하강) 스핀

9.3-01	Bent Knee Vertical 180° (Descending) 벤니 버티컬 180° (하강)	16.0
9.3-02	Bent Knee Vertical 360° (Descending) 벤니 버티컬 360° (하강)	19.0
9.3-03	Bent Knee Vertical Continuous Spin 720° (Rapid) 벤니 버티컬 720°연속스핀(빠르게)	27.0
9.3-04	Bent Knee Vertical Join Continuous Spin 1080° (Rapid) 벤니 버티컬 조인 1080°연속스핀(빠르게)	28.0
9.3-05	Bent Knee Vertical Join Spin 180° (Descending) 벤니 버티컬 조인 180°스핀(하강)	13.0
9.3-06	Bent Knee Vertical Join Spin 180° (Unstable Base - Rapid) 벤니 버티컬 조인 180°스핀(언스테이블 베이스 – 빠르게)	18.0
9.3-07	Bent Knee Vertical Join Spin 360° (Descending) 벤니 버티컬 조인 360°(하강)	16.0
9.3-08	Fishtail to Vertical Continuous Spins 720° (Helicopter spin - Rapid) 피쉬테일에서 버티컬 720° 연속스핀으로(헬리콥터 스핀 – 빠르게)	29.5
9.3-09	Fishtail to Vertical Spin 360° (Helicopter spin) 피쉬테일에서 버티컬 360°스핀으로(헬리콥터 스핀)	17.5
9.3-16	Vertical Continuous Spin 720° (Rapid) 버티컬 720° 연속스핀(빠르게)	34.0
9.3-17	Vertical Continuous Spin 720° (Unstable Base - Rapid) 버티컬 720°연속스핀(언스테이블 베이스 - 빠르게)	67.0
9.3-18	Bent Knee Vertical Join Continuous Spin 720° (Rapid) 벤니 버티컬 조인 720°연속스핀(빠르게)	24.0
9.3-19	Bent Knee Vertical 180° (Descending, Unstable Base - Rapid) 벤니 버티컬 180°(하강, 언스테이블 베이스 – 빠르게)	21.0
9.3-20	Bent Knee Vertical 360° (Descending, Unstable Base - Rapid) 벤니 버티컬 360°(하강, 언스테이블 베이스 – 빠르게)	27.0
9.3-21	Bent Knee Vertical Continuous Spin 720° (Unstable Base - Rapid) 벤니 버티컬 720°연속스핀(언스테이블 베이스 – 빠르게)	36.0
9.3-22	Bent Knee Vertical Join Spin 360° (Unstable Base - Rapid) 벤니 버티컬 조인 360°스핀(언스테이블 베이스 – 빠르게)	24.0
9.3-23	Fishtail - Bent Knee - Vertical join Spin 360° (Unstable Base - Rapid) 피쉬테일 – 벤니 – 버티컬 조인 360°스핀(언스테이블 베이스 –	26.0

9.3-10	Vertical 180° (Descending) 버티컬 180°(하강)	16.0
9.3-11	Vertical 180° (Unstable Base - Rapid) 버티컬 180°(언스테이블 베이스 – 빠르게)	24.0
9.3-12	Vertical 360° (Descending) 버티컬 360° (하강)	19.0
9.3-13	Vertical 360° (Unstable Base - Rapid) 버티컬 360°(언스테이블 베이스 – 빠르게)	39.0
9.3-14	Vertical Continuous Spin 1080° (Rapid) 버티컬 1080°연속스핀(빠르게)	49.0
9.3-15	Vertical Continuous Spin 1440° (Rapid) 버티컬 1440°연속스핀 (빠르게)	60.0

	빠르게)	
9.3-24	Fishtail to Vertical Spin 360° (Unstable Base, rapidHelicopter spin) 피쉬테일에서 버티컬 360° 스핀(언스테이블 베이스, 빠르게, 헬리콥터 스핀)	25.5
9.3-25	Fishtail to Vertical Spin 180° (Helicopter spin) 피쉬테일에서 버티컬 180°스핀(헬리콥터 스핀)	12.5
9.3-26	Vertical 360° (Descending-Rapid) 버티컬 360°(하강 – 빠르게)	23.0
9.3-27	Vertical Continuous Spin 540° (Unstable Base - Rapid) 버티컬 540°연속스핀(언스테이블 베이스 – 빠르게)	44.0
9.3-28	Fishtail to Vertical Spin 180° (Unstable Base, rapid Helicopter spin) 피쉬테일에서 버티컬180°스핀으로(언스테이블 베이스, 빠른 헬리콥터 스핀)	17.5
9.3-29	Vertical180°(Descending-Rapid) 버티컬 180° (하강 – 빠르게)	19.0

2.9.4 Rotation Longitudinal Axis – Ascending Spins 로테이션 세로축 – 어센딩(상승) 스핀

9.4-01	Bent Knee Vertical 180° (Ascending) 벤니 버티컬 180°(상승)	16.0
9.4-02	Bent Knee Vertical 360° (Ascending) 벤니 버티컬 360° (상승)	17.0
9.4-03	Bent Knee Vertical Join 180° (Ascending) 벤니 버티컬 조인 180° (상승)	17.5
9.4-04	Bent Knee Vertical Join 360° (Ascending) 벤니 버티컬 조인 360° (상승)	18.5

9.4-05	Vertical 180° (Ascending) 버티컬 180° (상승)	20.0
9.4-06	Vertical 360° (Ascending) 버티컬 360° (상승)	21.0
9.4-07	Vertical 180° (Ascending, rapid) 버티컬 180° (상승, 빠르게)	21.0

2.9.5 Rotation Longitudinal Axis – Combined Actions 로테이션 세로축 – 결합 동작

9.5-01	Bent Knee Combined Spin (360° + 360°) 벤니 컴바인드 스핀(360° +360°)	48.0
9.5-02	Bent Knee Combined Spin Joining and Bending (360° + 360°) 벤니 컴바인드 스핀 조이닝 및 벤딩 (360° +360°)	40.0
9.5-03	Combined Spin (1080°+ 1080°) 컴바인드 스핀(1080°+ 1080°)	63.0
9.5-04	Combined Spin (360° + 360°) 컴바인드 스핀(360° + 360°)	40.0
9.5-05	Reverse Bent Knee Combined Spin (360° + 360°) 반전 벤니 컴바인드 스핀 (360° + 360°)	32.0

9.5-07	Reverse Combined Spin (1080° + 1080°) 반전 컴바인드 스핀(1080° + 1080°)	63.0
9.5-08	Twist Spin 트위스트 스핀	48.0
9.5-09	Combined Spin (360° + 360°) (Rapid) (빠르게) 컴바인드 스핀(360° + 360°)	42.0
9.5-10	Combined Spin (720° + 720°) (Rapid) (빠르게) 컴바인드 스핀(720° + 720°)	50.0

9.5-06	Reverse Combined Spin (360° + 360°) 반전 컴바인드 스핀 (360° + 360°)	40.0
9.5-11	Combined Spin (720° + 720°) 컴바인드 스핀(720° + 720°)	44.0
9.5-12	Combined Spin (1080°+ 1080°) (Rapid) (빠르게) 컴바인드 스핀(1080°+ 1080°)	69.0

2.10 Category 10: Unrolls 카테고리 10: 언롤

10-01	Ballet Leg Double to Vertical 발레레그 더블에서 버티컬로	28.0
10-02	Flamingo to Bent Knee Vertical 플라밍고에서 벤니 버티컬로	20.0
10-03	Flamingo to Fishtail 플라밍고에서 피쉬테일로	22.5
10-04	Inverted Tuck to Bent Knee Vertical 반전 턱에서 벤니 버티컬로	15.0
10-05	Inverted Tuck to Vertical 반전 턱에서 버티컬로	23.0
10-06	Inverted Tuck to Vertical with 360°rotation 반전 턱에서 360°회전하면서 버티컬로	25.0
10-07	Submerged Back Pike to Bent Knee Vertical Unstable (Thrust) 수중 백 파이크에서 베니 버티컬 언스테이블(트러스트)로	28.0
10-08	Submerged Back Pike to Vertical Unstable (Thrust) 수중 백 파이크에서 버티컬 언스테이블(트러스트)로	31.0
10-09	Submerged Ballet Leg Double to Knight (Aurora) 수중 발레레그 더블에서 나이트(오로라)로	16.0
10-10	Submerged Ballet Leg Double to Vertical (moderate) 수중 발레레그 더블에서 버티컬(중간, 보통)으로	19.0
10-11	Submerged Heron Pike to Bent Knee Vertical Unstable (Thrust) 수중 헤론 파이크에서 벤니 버티컬 언스테이블(트러스트)로	28.0
10-12	Inverted Tuck to Vertical (Rapid) 반전 턱에서 (빠르게) 버티컬로	20.0

3. PROCEDURES FOR DETERMINING DEGREES OF DIFFICULTY
3. 난이도 결정 절차

1. Determine the numerical value of each transition within a figure or an Element (as shown in the above Table) 피겨 또는 엘리먼트(요소) 내에서 각 전환(트랜지션)의 배점을 상기 표에서 나타낸 바와 같이 결정한다.

2. Add the NVT (Numerical Value of a Transition) of all transitions: 모든 전환의 NVT(Numerical Value of a Transition, 전환 배점)를 더한다.

NV = ΣNVT

NV = numerical value of the summation of difficulties of all transitions within the figure or Element 피겨 또는 요소 내 모든 전환의 난이도 합계 배점

3. Formula: 공식

DD = NV/K + C

K & C: constants selected to allow conversion of all NVs to DDs within a selected DD range. For the existing range of NVs (2--69), with a designated DD range from 1.1 to 3.7

K & C: 선택한 DD 범위 내에서 모든 NV를 DD로 변환할 수 있도록 선정된 상수이다. 기존 NV 범위(2~69)의 경우, 지정된 DD 범위가 1.1~3.7임.

K = 54.3
C = 0.85

DD = degree of difficulty of a Figure or an Element 피겨 또는 요소의 난이도

C. ANALYSIS OF FIGURES

C. 피겨 분석

1. ANALYSIS OF BASIC BODY POSITIONS

1. 기본 자세 분석

In all basic Body Positions: 모든 기본 자세에서:

a) Arm positions are optional, 팔 자세는 선택사항이다.

b) Toes must be pointed, ankles must be extended, 발가락은 끝을 세워야 하고 발목은 펴야 한다.

c) Legs, trunk, and neck are fully extended unless otherwise specified, and 달리 지정하지 않는 한 다리, 몸통 및 목은 완전히 편다.

d) Diagrams are a guide only. If there is a discrepancy between a diagram and a written description, the English written Body Position description prevails. 그림은 지침용일 뿐이다. 그림과 서면 설명 사이에 불일치가 있는 경우 영문으로 작성된 자세 설명이 우선한다.

The below table includes a list of basic Body Positions in Artistic Swimming, detailed description of which is included in the subsequent CHAPTERs. 아래 표에는 아티스틱스위밍의 기본자세 목록이며, 자세한 설명은 다음 챕터에서 설명한다.

BP #	BP Type 자세 유형	BP #	BP Type 자세 유형
BP 1	**Back Layout Position** 백 레이아웃 자세	BP 11	**Back Pike Position** 백 파이크 자세
BP 2	**Front Layout Position** 프론트 레이아웃 자세	BP 12	
BP 3	**Ballet Leg Position** 발레레그 자세	BP 13	**Surface Arch Position** 수면 아치 자세
BP 4	**Flamingo Position** 플라밍고 자세	BP 14	**Bent Knee Position** 벤니 자세
BP 5	**Ballet Leg Double Position** 발레레그 더블 자세	BP 15	**Tub Position** 터브 자세
BP 6	**Vertical Position** 버티컬 자세	BP 16	**Split Position** 스플릿 자세
BP 7	**Crane Position** 크레인 자세	BP 17	**Knight Position** 나이트 자세
BP 8	**Fishtail Position** 피쉬테일 자세	BP 18	**Knight Varian Position** 나이트 변형 자세
BP 9	**Tuck Position** 턱 자세	BP 19	**Side Fishtail Position** 사이드 피쉬테일 자세
BP 10	**Front Pike Position** 프론트 파이크 자세		

BP 1. Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water.얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.

BP 2. Front Layout Position 프론트 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with head, upper back, buttocks and heels at the surface of the water. 수면에 머리, 등 위쪽, 엉덩이, 발뒤꿈치 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Judgement made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and heels. 몸이 최대한 수평으로 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 그것의 최대. 귀, 견관절, 고관절, 발뒤꿈치의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.
2. Unless otherwise specified, face may be in or out of the water. 달리 명시하지 않는 한, 얼굴은 물 속이나 밖에 있을 수 있다.		2. Once the head position is established as in or out of the water the position is maintained. When the face is out of the water the ears will not be on the horizontal axis and the back may be slightly lower and arched. Hip joints, calves and heels remain at the surface of the water. 일단 머리 위치를 물 속이나 밖으로 정하면 그 위치를 유지한다. 얼굴이 물 밖에 있을 경우 귀는 수평축에 있지 않으며 등은 약간 낮아지고 아치형이 될 수 있다. 고관절, 종아리, 발뒤꿈치는 수면에 남아 있다.

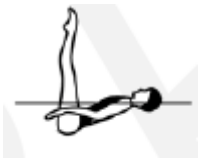
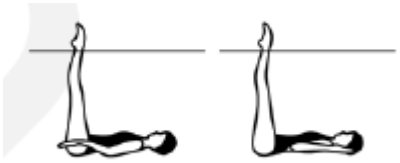
BP 3. Ballet Leg Position 발레레그 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
a) Surface 수면 1. Body in **Back Layout Position**. BP 1 **백 레이아웃 자세**를 참조한다. 2. One leg extended perpendicular to the surface of the water. 한쪽 다리는 수면에 수직으로 뻗는다.		1. See BP 1 **Back Layout Position**. Ears, shoulder joints, hip joints and ankle of extended leg in line at maximum horizontal alignment. BP 1 백 레이아웃 자세를 참조한다. 귀, 견관절, 고관절, 뻗은 다리의 발목이 최대 수평 정렬로 일직선 상에 있다. 2. 90° angle between the extended leg and the surface of the water and between the extended leg and the trunk with maximum horizontal alignment maintained throughout. 뻗은 다리와 수면 간, 그리고 뻗은 다리와 몸통 간의 각도는 90°를 이루며, 전체에 걸쳐 최대 수평 정렬을 유지한다.
b) Submerged 수중 1. Head, trunk and horizontal leg parallel to the surface of the water. 머리, 몸통 및 수평 다리는 수면과 평행하게 한다 2. One leg perpendicular to the surface with the water level between the knee and the ankle. 한쪽 다리는 수면에 수직이며, 무릎과 발목 사이에 수면(수선)이 있다.		1. See body alignment requirements of BP 1 **Back Layout Position**. BP 1 **백 레이아웃 자세**의 신체 정렬 요건을 참조한다. 2. The angles between the ballet leg and the body must remain at 90° throughout. 발레레그와 몸 간의 각도는 완전히 90°를 유지해야 한다.

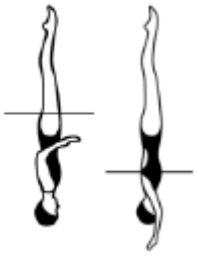
BP 4 Flamingo Position 플라밍고 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
a) Surface 수면 1. One leg extended perpendicular to the surface of the water. 한쪽 다리는 수면에 수직으로 쭉 편다.		1. 90° angle between the extended leg and the surface of the water. 뻗은 다리와 수면 간 각도는 90°이다.
2. The other leg bent with the mid-calf opposite the vertical leg. Foot, shin and knee at and parallel to the surface of the water. 다른 다리는 반대쪽 수직 다리 종아리 아래에 위치하도록 구부린다. 발, 정강이 및 무릎은 수면과 평행하게 한다.		2. The top of the bent leg from knee to toes should be dry with the vertical leg extended perpendicular midway between knee and ankle of the horizontal leg. 구부린 다리의 무릎에서 발끝까지의 윗부분은 건조해야 하며(수면에 노출되어야 하며) 수직 다리는 수평 다리의 무릎과 발목 사이의 중간에서 수직으로 뻗어 있어야 한다.
3. Face at the surface of the water. 얼굴은 수면에 있다.		3. Chest close to the surface of the water with the shoulders back. Ears, shoulder joints and hip joints aligned with the spine straight and extended. 어깨를 뒤로 젖힌 상태에서 가슴을 수면에 가깝게 한다. 귀, 견관절, 고관절은 곧게 편 척추와 일직선으로 정렬된다.
b) Submerged 수중 1. Trunk, head, shin and foot of the bent leg parallel to the surface of the water. 몸통, 머리, 정강이, 구부러진 다리의 발은 수면과 평행하다.		1. Ears, shoulder joints and hip joints aligned. 귀, 견관절, 고관절은 일직선이다.
2. 90° angle between the trunk and extended leg. 몸통과 뻗은 다리 간 각도는 90°이다.		2. The vertical leg is extended perpendicular to the bent leg midway between the knee and the ankle of the horizontal leg. 수직 다리는 수평 다리의 무릎과 발목 사이의 중간 지점에서 구부린 다리에 수직으로 쭉 편다.
3. Water level between knee and ankle of the extended leg. 뻗은 다리의 무릎과 발목 사이에 수면(수선)이 있다		

BP 5 Ballet Leg Double Position 발레레그 더블 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
a) Surface 수면 1. Legs together and extended perpendicular to the surface of the water. 두 다리를 모아서 수면에 수직으로 뻗는다. 2. Head in line with the trunk. 머리는 몸통과 일직선을 이룬다. 3. Face at the surface of the water. 얼굴은 수면에 있다.		1. Full extension of the legs at a 90° angle to the surface of the water. 수면에 90° 각도로 두 다리를 완전히 뻗는다. 2. Chest close to the surface of the water with the shoulders back. Ears, hip joints and shoulder joints aligned, with the spine straight and extended. 어깨를 뒤로 젖힌 상태에서 가슴을 수면에 가깝게 한다. 척추를 곧게 편 상태에서 귀, 고관절, 견관절을 일직선으로 한다.
b) Submerged 수중 1. Trunk and head parallel to the surface of the water. 몸통과 머리는 수면과 평행하다. 2. 90° angle between the trunk and the extended legs. 몸통과 뻗은 다리 간 각도는 90°이다. 3. Water level between knees and ankles of the extended legs. 뻗은 다리의 무릎과 발목 사이의 수면(수선)이 있다.		1. Ears, shoulder joints and hip joints aligned. 귀, 견관절, 고관절은 일직선으로 맞춘다. 2. Legs perpendicular to the surface of the water. Body extended horizontally at 90° angle to the surface of the water. 두 다리는 수면에 수직이다. 몸은 수면에 90° 각도로 수평으로 쭉 편다.

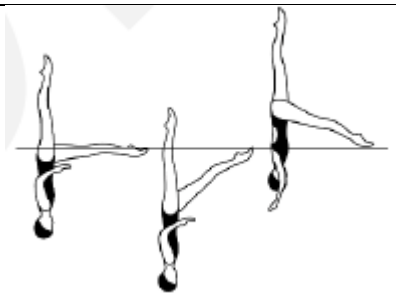
BP 6 Vertical Position 버티컬 자세(수직 자세)

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.

BP 7 Crane Position - this position is currently not performed in any World Aquatics figure.
크레인 자세 - 이 자세는 현재 어떤 국제수영연맹 피겨에서도 수행되지 않는다.

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended in **Vertical Position** with one leg extended forward at a 90° angle to the body. 한쪽 다리를 몸과 90° 각도로 앞으로 뻗은 채 **버티컬 자세**로 몸을 뻗는다.		1. Refer to BP 6 **Vertical Position** re body alignment. Forward extended leg must be parallel to the surface. Hip joints must be on a horizontal line. 신체 정렬은 BP 6 **버티컬 자세**를 참조. 앞으로 뻗은 다리는 수면과 평행해야 한다. 고관절은 수평선상에 있어야 한다.

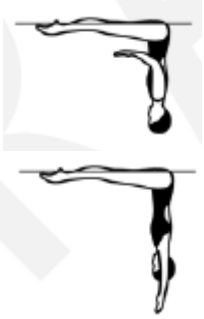
BP 8 Fishtail Position 피쉬테일 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended in **Vertical Position** with one leg extended forward. The foot of the forward leg is at the surface of the water regardless of the height of the hips. 한쪽 다리를 앞으로 뻗은 채 **버티컬 자세**로 몸을 뻗는다. 앞을 향한 발은 엉덩이 높이에 관계없이 수면에 있다.		1. See BP 6 **Vertical Position** for body alignment. The foot of the forward leg must be at the surface of the water. Hip joints must be on a horizontal line. 신체 정렬에 대해서는 BP 6 **버티컬 자세**를 참조. 앞을 향한 발은 수면에 있어야 한다. 고관절은 수평선상에 있어야 한다.

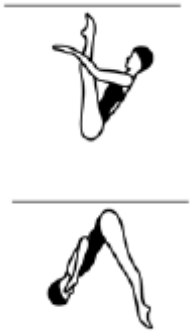
BP 9 Tuck Position 턱 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body as compact as possible, with the back rounded and the legs together. 등은 둥글게 만들고 다리는 모은 상태에서 가능한 한 몸을 작게 만든다.		1. Legs together with shins at the surface of the water and tucked tightly to the front of the body. 다리는 정강이와 함께 수면에서 몸의 앞에 단단히 접어 넣는다.
2. Heels close to buttocks. 발뒤꿈치는 엉덩이에 가까이 댄다.		2. Compact tuck. Chin tucked in. 조밀하게 접어 넣는다. 턱을 집어넣는다.
3. Head close to knees. 머리를 무릎 가까이 댄다.		3. In BP 9 inverted **Tuck Position**, shins are perpendicular to the surface of the water, buttocks remain at the surface and the water level is between the ankle and mid foot. BP 9 인버티트 **턱 자세**(반전 턱 자세)에서 정강이는 수면에 수직이고, 엉덩이는 수면에 남아 있으며, 수면(수선)은 발목과 발 중간 사이에 있다.

BP 10 Front Pike Position 프론트 파이크 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body bent at hips to form a 90° angle. 힙에서 몸을 구부려 90° 각도를 만든다. 2. Legs extended and together. 다리를 모아 뻗는다. 3. Trunk extended with the back straight and head in line. 등을 곧게 하고 머리와 일직선이 되도록 몸통을 쭉 뻗는다.		1. Exact 90° angle. 정확한 90° 각도. 2. Full extension of legs, with ankles aligned with hip joints. 발목이 고관절과 정렬된 상태로 다리를 완전히 뻗는다. 3. Back flat, with vertical alignment of ears, shoulder joints and hip joints once the position is established 등을 펴고 일단 자세가 완성되면 귀, 견관절, 고관절이 수직 정렬한다.

BP 11 Back Pike Position 백 파이크 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body bent at hips to form an acute angle of 45° or less. 힙에서 몸을 구부려 45° 이하의 예각을 이룬다. 2. Legs extended and together. 다리를 모아 뻗는다. 3. Trunk extended with the back straight and head in line. 등을 곧게 하고 머리와 일직선이 되도록 몸통을 뻗는다.		1. Legs close to chest while maintaining the straight-line alignment of the extended spine and head. 뻗은 척추와 머리의 일직선 정렬을 유지하면서 다리를 가슴에 가깝게 한다. 2. Full extension of the legs, ankles and feet. 다리, 발목, 발을 완전히 뻗는다. 3. Back flat, with ears, shoulder joints, middle of side of torso, and hip joints aligned. Once the pike position is established the degree of the angle remains constant. 등은 평평히 하여 귀, 견관절, 몸통 측면 중앙, 고관절을 정렬한다. 파이크 자세가 완성되면 각도는 일정하게 유지한다.

BP 13 Surface Arch Position 서피스 아치 자세(수면 아치 자세)

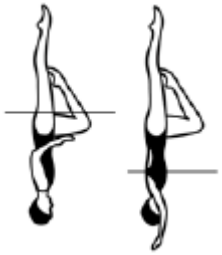
Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. 힙, 어깨, 머리가 수직선을 따라 아치형으로 허리를 구부린다. 2. Legs together and at the surface of the water. 다리는 수면에서 모은다		1. Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to one another. Head (ears specifically) in line with shoulders. 고관절과 견관절이 수평선 상에 있고 이 두 정렬은 '수평을 이루어' 서로 평행하다. 머리(특히 귀)는 어깨와 일직선을 이룬다. 2. Hip joints at the surface of the water. 고관절은 수면에 있다.

BP 14 Bent Knee Positions 벤니 자세 (무릎을 굽힌 자세)

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body in **Front Layout, Back Layout, Vertical**, or **Arched Positions**. **프론트 레이아웃, 백 레이아웃, 버티컬** 또는 **아치 자세** 취한다 2. One leg bent, with the toe of the bent leg in contact with the inside of the extended leg at the knee or higher. 한쪽 다리를 구부려 그 다리의 발가락이 뻗은 다리 안쪽 무릎 이상의 높이에 닿게 한다.		1. See BP 2, BP 1, BP 6, and BP 13. BP 2, BP 1, BP 6 및 BP 13 참조. 2. The relationship of the toe of the bent leg to the extended leg may vary depending on the figure but should remain constant once established, and not extend in front of or behind the extended leg. 구부린 다리의 발가락과 뻗은 다리의 관계는 피겨에 따라 다를 수 있지만, 일단 자세가 완성되면 일정하게 유지되어야 하며, 뻗은 다리의 앞이나 뒤로 뻗어서는 안 된다.
a) Bent Knee Front Layout Position 벤니 프론트 레이아웃 자세 1. Body extended in **Front Layout Position** with the thigh of the bent leg perpendicular to the surface of the water. 구부린 다리의 넓적다리가 수면에 수직을 이루도록 **프론트 레이아웃 자세**로 몸을 뻗는다. 2. Unless otherwise specified face may be in or out of the water. 달리 명시하지 않는 한, 얼굴은 물 속이나 밖에 있을 수 있다.		1. In BP 2 **Front Layout Position** the alignment of the extended leg, trunk and head remains constant. BP 2 **프론트 레이아웃 자세**에서 뻗은 다리, 몸통 및 머리의 정렬은 변함없이 유지한다. 2. Once established as in or out of the water, the head position is maintained. When the face is out of the water, the ears will not be on the horizontal axis, and the back may be slightly lower and arched. Hip joints, and the calf and heel of the extended leg remain at the surface of the water. 일단 물 속이나 밖으로 자세를 정하면, 머리 위치를 유지한다. 얼굴이 물 밖에 있을 때 귀는 수평축에 있지 않고 등은 약간 낮고 아치형일 수 있다. 고관절, 뻗은 다리의 종아리와 뒤꿈치는 수면에 남아 있다.
b) Bent Knee Back Layout Position 벤니 백 레이아웃 자세 1. Body extended in **Back Layout Position**. **백 레이아웃 자세**로 몸을 뻗는다. 2. The thigh of the bent leg is perpendicular to the surface of the water. 구부린 다리의 넓적다리는 수면과 수직을 이룬다.	 	1. In BP 1 **Back Layout Position** ears, shoulder joints, hip joints and ankle of extended leg in line at maximum horizontal alignment. BP 1 **백 레이아웃 자세**에서 귀, 견관절, 고관절, 뻗은 다리의 발목을 일직선으로 최대 수평 정렬한다. 2. 90° angle between the thigh and the surface of the water, and 90° angle maintained between the thigh and the trunk. At maximum height an air pocket will be evident between the back of the thigh and calf of the bent leg and the surface of the water. 허벅지와 수면 사이의 각도는 90°, 허벅지와 몸통 사이의 각도를 90°로 유지한다. 최대 수위에서 구

부린 다리의 허벅지 뒤쪽과 종아리와 수면 사이가 에어포켓이 분명하다(공기 중에 노출).

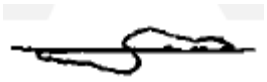
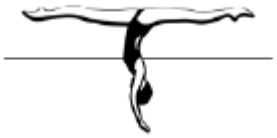
BP 14 Bent Knee Positions (cont.) 벤니 자세 (계속)

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
c) Bent Knee Vertical Position 벤니 버티컬 자세 1. Body extended in **Vertical Position** with the thigh of the bent leg parallel to the surface of the water. 구부린 다리의 허벅지가 수면과 평행이 되게 한 채 몸을 **버티컬 자세**로 뻗는다.		1. In BP 6 **Vertical Position** the alignment of the extended leg, trunk and head remains constant. BP 6 **버티컬 자세**에서 뻗은 다리, 몸통, 머리의 정렬은 변함없이 유지한다.
d) Bent Knee Surface Arch Position 벤니 서피스 아치 자세 1. Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. 힙, 어깨, 머리가 수직선을 그리며 아치형으로 허리가 휘어진다.		1.1 In BP 13 **Surface Arch Position** shoulder joints and hip joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to one another. Head (ears specifically) in line with shoulders. BP 13 **서피스 아치 자세**에서 견관절과 고관절은 이 두 정렬이 '수평을 이루어' 서로 평행한 수평선 상에 위치한다. 머리(특히 귀)는 어깨와 일직선을 이룬다. 1.2 Hips at the surface of the water. 힙은 수면에 있다.
2. The thigh of the bent leg is perpendicular to the surface of the water. 구부린 다리의 넓적다리는 수면과 수직을 이룬다.		2. 90° angle between the thigh of the bent leg and the surface of the water. An air pocket will be evident between the back of the thigh and calf of the bent leg and the surface of the water. 구부린 다리의 넓적다리와 수면 사이의 각도는 90°이다. 구부린 다리의 허벅지 뒤쪽과 종아리와 수면 사이에 에어 포켓이 분명합니다(공기 중에 노출).

BP 15 Tub Position 터브 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Legs bent and together, feet and shins at and parallel to the surface of the water with thighs perpendicular. 다리는 구부려 함께 모으고, 발과 정강이는 수면과 평행을 이루고 허벅지는 수직이 되도록 한다.		1. Knees and hip joints aligned vertically with thighs perpendicular to the surface of the water. Legs dry from toes to knees. 무릎과 고관절은 수직 정렬하며 허벅지는 수면과 수직을 이룬다. 다리는 발가락에서 무릎까지 (공기중에 노출되어) 건조 상태가 된다.
2. Head in line with trunk. 머리는 몸통과 일직선을 이룬다		2. Chest close to the surface of the water, with the shoulders back. Ears, shoulder joints and hip joints aligned, with the spine extended. 가슴을 수면에 가까이 하여 어깨는 뒤로 젖힌다. 귀, 견관절, 고관절이 정렬한 채 척추를 편다.
3. Face at the surface of the water. 머리는 수면을 향한다.		

BP 16 Split Position 스플릿 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Legs evenly split forward and back. 두 다리는 앞뒤로 나누어 고르게 뻗는다. 2. The legs are parallel to the surface of the water. 그 두 다리는 수면과 평행을 이룬다. 3. Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. 허리는 아치 모양을 이루고, 힙, 어깨, 머리는 수직선 상에 있다.		1. Full extension of the legs at or above the surface of the water. 수면에 또는 수면 위로 두 다리를 완전히 뻗는다.
4. 180° angle between the extended legs (flat split), with inside of each leg aligned on opposite sides of a horizontal line, regardless of the height of the hips. 뻗은 두 다리 사이의 각도는 180°(플랫 스플릿), 각 다리의 안쪽은 엉덩이 높이에 관계없이 수평선의 반대쪽에 정렬된다.		4. Flat split. 플랫 스플릿. Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to each other. 고관절과 견관절은 수평선 상에 있으며, 이 두 정렬은 모두 '수평을 이루어', 서로 평행하다.
a) Surface Split Position 서피스 (수면) 스플릿 자세 1. Legs are dry at the surface of the water. 수면에서 두 다리가 (물 밖 공기에 노출되어) 마른 상태이다.		1. Full extension of the legs. Crotch and legs dry at the surface of the water. 두 다리를 완전히 뻗는다. 가랑이와 다리는 수면에서 마른 상태이다.
b) Airborne Split Position 에어본 (공중) 스플릿 자세 1. Legs are above the surface of the water. 두 다리가 수면보다 위에 있다.		1.1 Full extension of the legs completely above the surface of the water. Maximum height is desirable. 수면보다 위로 다리를 완전히 뻗는다. 최대 높이가 바람직하다. 1.2 Both legs equidistant from the surface of the water. 두 다리가 수면에서 같은 거리에 있다.

BP 17 Knight Position 나이트 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. 허리는 아치 형태를 이루고, 힙, 어깨, 머리는 수직선 상에 있다. 2. One leg vertical. 한쪽 다리는 수직이다.		1. Arch is in the lower part of the spine only. 아치 형태는 척추 하부에만 있다. 2. Vertical alignment through ears, shoulder joints, hip joints and ankle of the vertical leg. 귀, 견관절, 수직 다리의 고관절 및 발목에 걸쳐 수직 정렬.
3. Other leg extended backward with the leg at the surface of the water and as close to horizontal as possible. 다른 다리는 수면에서 다리를 뒤로 뻗어 가능한 한 수평에 가깝게 한다.		3. Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments ‘square' and parallel to each other. The top of the horizontal extended leg faces upward. 고관절과 견관절은 수평선 상에 있으며, 이 두 정렬이 ' 수평을 이루어' 서로 평행하다. 수평으로 편 다리의 상부는 위를 향한다.

BP 18 Knight Variant Position 나이트 변형 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line 허리는 아치형을 이루고, 힙, 어깨, 머리는 수직선 상에 있다.		1. Arch is in the lower part of the spine only. 아치는 척추 하부에만 있다 .
2. One leg vertical. 한쪽 다리는 수직이다.		2. Vertical alignment through ears, shoulder joints, hip joints and ankle of the vertical leg. 귀, 견관절, 수직 다리의 고관절 및 발목에 걸쳐 수직 정렬.
3. The other leg is behind the body with the knee bent at an angle of 90° or less. 다른 다리는 무릎을 90° 이하 각도로 구부린 상태에서 몸 뒤에 위치한다.		Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to each other. The top of the horizontal extended leg faces upward. 고관절과 견관절은 수평선 상에 있으며 이 두 정렬은 ' 수평을 이루어' 서로 평행하다. 수평으로 편 다리의 상부는 위를 향한다.
4. The thigh and shin of the bent leg are parallel to the surface of the water. 구부린 다리의 허벅지와 정강이는 수면과 평행하다.		4. The inside of the bent leg faces upward and is at or near the surface of the water. 구부린 다리의 안쪽이 위를 향하고 수면 또는 수면 근처에 있다.

BP 19 Side Fishtail Position 사이드 피쉬테일 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended in **Vertical Position** with one leg extended sideways with the foot at the surface of the water regardless of the height of the hips. **버티컬 자세**로 몸을 뻗으며, 힙 높이에 관계없이 한쪽 다리를 옆으로 뻗고 발을 수면에 위치한다.		1. BP 6 **Vertical Position** alignment must be evident from a front or back view of the extended body. The head, trunk and extended leg face forward. BP 6 **버티컬 자세** 정렬은 뻗은 몸의 전면 또는 후면이 명확히 보여야 한다. 머리, 몸통, 뻗은 다리는 앞을 향한다.

2. ANALYSIS OF BASIC MOVEMENTS
2. 기본 동작 분석

The below table includes a list of Basic Movements in Artistic Swimming, detailed description of which is included in the subsequent CHAPTERs. 아래 표는 아티스틱스위밍의 기본 움직임 목록이며, 하위 챕터에서 자세히 설명한다.

BM #	BM Type	기본 움직임 유형
BM 1	*To Assume a Ballet Leg*	발레레그 자세 취하기
BM 2	*To Lower a Ballet Leg*	발레레그 내리기
BM 3	*To Assume a Front Pike Position*	프론트파이크 자세를 취하기
BM 4	*To Assume a Submerged Ballet Leg Double Position from a Front Pike Position*	프론트파이크 자세에서 수중 발레레그 더블 자세 취하기
BM 5	*Arch to Back Layout Finish Action*	아치에서 백레이아웃 피니쉬 동작
BM 6	*Walkouts*	워크아웃
BM 7	*Catalina Rotation*	카타리나 로테이션
BM 8	*Catalina Reverse Rotation*	카타리나 리버스 로테이션(카타리나 역회전)
BM 9	Thrust	트러스트

BM #	BM Type	기본 움직임 유형
BM 10	*Vertical Descent*	버티컬 디센트 (수직 하강)
BM 11	*Rocket Split*	로켓 스플릿
BM 12	*Twists*	트위스트
BM 13	*Spins*	스핀
BM 14	*To Assume a Surface Arch Position*	서피스(수면) 아치 자세
BM 15	*To Assume a Bent Knee Surface Arch Position*	벤니 서피스 아치 자세
BM 16	*Ariana Rotation*	아리아나 로테이션
BM 17	*Helicopter Rotation*	헬리콥터 로테이션
BM 18	*Fouetté Rotation*	푸에떼 로테이션

BM 1 To Assume a Ballet Leg/A Ballet Leg is assumed 발레레그 자세 취하기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Begin in a **Back Layout Position**. One leg remains at the surface of the water throughout. **백 레이아웃 자세**에서 시작한다. 한 쪽 다리는 내내 수면에 남는다.			1. See BP 1 **Back Layout Position**. BP 1 **백 레이아웃 자세**를 참조.
2. The foot of the other leg is drawn along the inside of the extended leg to assume a **Bent Knee Back Layout Position**. 다른 쪽 다리의 발은 뻗은 다리의 안쪽을 끌어당겨 **벤니 백 레이아웃 자세**를 취한다.	10.5		2. See BP 14b **Bent Knee Back Layout Position**. The toe of the bending leg remains in contact with the inside of the extended leg. Minimal drop in hips. Position held only long enough to demonstrate control and accuracy. BP 14b **벤니 백레이아웃 자세**를 참조. 구부린 다리의 발가락은 뻗은 다리의 안쪽과 접촉한 상태를 유지한다. 힙에서 최소한의 하강. 컨트롤과 정확성을 입증할 만큼만 자세를 유지한다.
3. The bent leg is straightened without movement of the thigh to assume a **Ballet Leg Position**. 구부린 다리는 허벅지의 움직임 없이 곧게 펴서 **발레레그 자세**를 취한다.	11.0		3.1 See BP 3a **Surface Ballet Leg Position**. Height remains constant throughout the movement. 3.2 The head and trunk remain stationary throughout. 3.1 BP 3a **서피스 발레레그 자세**를 참조. 높이는 움직임 내내 변함없이 유지한다. 3.2 머리와 몸통은 내내 정지 상태를 유지한다.

BM 1B To Assume a Straight Ballet Leg/A Straight Ballet Leg is assumed
스트레이트 발레레그 자세 취하기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** one leg is raised straight to a **Ballet Leg Position**. **백 레이아웃 자세**에서 한쪽 다리를 **발레레그 자세**로 똑바로 들어 올린다.			1.1 See BP 1 **Back Layout Position**. Ears, shoulder joints, hip joints and ankles of extended legs at maximum horizontal alignment. BP 1 **백 레이아웃 자세** 참조. 귀, 견관절, 뻗은 다리의 고관절 및 발목은 최대 수평 정렬 상태이다.
	18.5		1.2 One leg is raised straight to BP 3a **Surface Ballet Leg Position** while keeping the horizontal alignment of the horizontal leg and trunk with minimal drop of the hips. 한쪽 다리를 BP 3a **서피스(수면) 발레레그 자세**로 곧게 들어 올리는 반면, 수평 다리와 몸통은 수평 정렬을 유지하면서 힙은 최소한으로 하강한다.
			1.3 The head and trunk remain stationary throughout. 머리와 몸통은 내내 정지 상태를 유지한다.

BM 2 To Lower a Ballet Leg/The Ballet Leg is lowered 발레레그 내리기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Ballet Leg Position** the ballet leg is bent without movement of the thigh to a **Bent Knee Back Layout Position**. **발레레그 자세**에서 발레레그를 **벤니 백 레이아웃 자세**로 허벅지의 움직임 없이 구부린다.			1.1 See BP 3a **Surface Ballet Leg Position** and BP 14b **Bent Knee Back Layout Position**. Height remains constant throughout the movement. BP 3a **서피스 발레레그 자세** 및 BP 14b **벤니 백 레이아웃 자세**를 참조. 높이(수위)는 움직임 내내 변함없이 유지한다.
2. The toe moves along the inside of the extended leg until a **Back Layout Position** is assumed. **백 레이아웃 자세**가 취해질 때까지 발가락을 편 다리의 안쪽을 따라 움직인다.	11.0		2.1 Full extension in BP 1 **Back Layout Position** to be achieved as the feet are joined. 두 발이 만나도록 BP 1의 **백 레이아웃 자세로** 완전히 편다.
	10.5		2.2 The head and trunk remain stationary throughout. 머리와 몸통은 내내 정지 상태를 유지한다.

BM 3 To Assume a Front Pike Position/A Front Pike Position is assumed

프론트 파이크 자세 취하기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Front Layout Position** with the face in the water the trunk moves downward to assume a **Front Pike Position**. The buttocks, legs and feet travel along the surface of the water until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action. 얼굴이 물에 잠긴 상태인 **프론트 레이아웃 자세**에서 몸통을 아래쪽으로 움직여 **프론트 파이크 자세**를 취한다. 엉덩이, 다리, 발은 힙이 이 동작을 시작할 때의 머리 위치를 차지할 때까지 수면을 따라 이동한다.	6.0		1.1 See BP 2 **Front Layout Position** and BP 10 **Front Pike Position**. Uniform motion in downward movement of the trunk. The trunk remains straight throughout the movement. Hips and head lock into position simultaneously. BP 2 **프론트 레이아웃 자세** 및 BP 10 **프론트 파이크 자세**를 참조. 몸통이 아래로 내려가는 균일한 속도. 몸통은 움직임 내내 곧은 자세를 유지한다. 힙과 머리가 동시에 자세로 고정된다. 1.2 Unless otherwise specified, To Assume a Front Pike Position starts from a **Front Layout Position**. 달리 명시되지 않는 한, 프론트 파이크 자세를 취하려면 **프론트 레이아웃 자세**에서 시작한다.

BM 4 To Assume a Submerged Ballet Leg Double Position from a Front Pike Position/A Submerged Ballet Leg Double Position is assumed

프런트 파이크 자세에서 수중 발레레그 더블 자세 취하기/수중 발레레그 더블 자세 취하기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. While maintaining a **Front Pike Position** the body somersaults forward around a lateral axis as the buttocks, legs and feet move downward. The hips replace the head to assume a **Submerged Ballet Leg Double Position**. **프론트 파이크 자세**를 유지하는 동안 엉덩이, 다리, 발이 아래로 움직이면서 몸이 가로축을 중심으로 앞으로 공중제비를 한다. 힙이 머리를 대체하여 수중 발레레그 더블 포지션을 취한다.	8.0		1.1 See BP 10 **Front Pike Position** and BP 5b **Submerged Ballet Leg Double Position.** 90° angle between the trunk and the legs maintained throughout the rotation. BP 10 **프론트 파이크 자세** 및 BP 5b **수중 발레레그 더블 자세**를 참조. 몸통과 다리 사이의 각도는 회전하는 동안 내내 90°를 유지한다 1.2 Body alignment and extension maintained throughout. 신체 정렬 및 익스텐션(뻗음)은 로테이션 내내 유지된다.

BM 5 Arch to Back Layout Finish Action 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Surface Arch Position** the hips, chest and face surface sequentially at the same point with foot first movement to a **Back Layout Position** until the head occupies the position of the hips at the beginning of this action. **서피스(수면) 아치 자세**에서 머리가 이 동작을 시작할 때 힙의 위치를 차지할 때까지 **백 레이아웃 자세**로 발을 먼저 움직여 동일한 지점에서 힙, 가슴, 얼굴이 순차적으로 수면으로 올라온다.	7.0		1. See BP 13 **Surface Arch Position**. Sharp arch in lower back. The body straightens, rises and moves along the surface of the water with a stationary BP 1 **Back Layout Position** achieved as the face surfaces. Full extension maintained throughout. BP 13 **서피스 아치 자세**를 참조. 허리는 분명한 아치형을 이룬다. 몸은 수면을 따라 곧게 펴 떠오르는 동작을 한다. 얼굴 수면으로 올라와 이루어진 정지된 BP 1 **백 레이아웃 자세**로 완전히 익스텐션(쭉 뻗음)을 내내 유지한다.

BM 6 Walkouts 워크아웃

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. These movements start in a **Split Position** unless otherwise specified in the figure description. The hips remain stationary as one leg is lifted in an arc over the surface of the water to meet the opposite leg. 이 움직임은 피겨 설명에 달리 지정하지 않는 한, **스플릿 자세**에서 시작된다. 한쪽 다리가 수면 위로 호를 그리며 들어 올려 반대쪽 다리와 만날 때 힙은 정지된 상태를 유지한다.			1. See BP 16a Surface Split Position. BP 16a **서피스(수면) 스플릿 자세**를 참조.

a) Walkout Front 워크아웃 프론트

2. The front leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to meet the opposite leg in a **Surface Arch Position** and with continuous movement an Arch to Back Layout Finish Action is executed. 앞다리는 **서피스 아치 자세**에서 반대쪽 다리와 만나기 위해 수면 위로 180° 호를 그리며 올리고, 연속적인 움직임으로 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작을 실행한다.

23.0

7.0

2.1 Hip height remains constant and at the surface of the water. 힙 높이는 수면에서 일정하게 유지한다

2.2 Arcing leg moves continuously with uniform motion. 아치를 이루는 다리는 균일한 속도로 지속적으로 움직인다.

2.3 Both legs maintain full extension. 두 다리는 완전히 뻗은 상태를 유지한다.

2.4 The trunk remains stationary until the feet join. 두 발이 모일 때까지 몸통은 정지된 상태를 유지한다.

2.5 No pause in BP 13 **Surface Arch Position**, however an accurate surface arch must be evident before the body begins to rise and straighten. BP 13 서피스 아치 자세에서 일시 중지는 없지만, 몸이 올라가서 곧게 펴지기 전에 정확한 서피스 아치 자세가 명확해야 한다.

2.6 Foot first surfacing motion begins when the feet are joined. 발의 첫 번째 수면 부상 동작은 발이 모일 때 시작된다.

2.7 See BP 13 **Surface Arch Position** and BM 5 Arch to Back Layout Finish Action. BP 13 **서피스 아치 자세** 및 BM 5 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작을 참조.

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. These movements start in a **Split Position** unless otherwise specified in the figure description. The hips remain stationary as one leg is lifted in an arc over the surface of the water to meet the opposite leg. 이 움직임은 피겨 설명에 달리 지정하지 않는 한, **스플릿 자세**에서 시작된다. 한쪽 다리가 수면 위로 호를 그리며 들어 올려 반대쪽 다리와 만날 때 힙은 정지된 상태를 유지한다.			1. See BP 16a Surface Split Position. BP 16a **서피스(수면) 스플릿 자세**를 참조.

b) Walkout Back 워크아웃 백

3. The back leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to meet the opposite leg in a **Front Pike Position** and with continuous movement the body straightens to a **Front Layout Position**. 뒷다리는 수면 위로 180° 호를 그리며 들어 올려 반대쪽 다리와 만나는 **프론트 파이크 자세**를 취하고, 연속적으로 움직이면서 몸을 곧게 펴서 **프론트 레이아웃 자세**를 취한다.

19.0

3.1 Hip height remains constant and at the surface of the water. 힙 높이가 수면에서 일정하게 유지된다.
3.2 Arcing leg moves continuously with uniform motion. 아치를 그리는 다리는 균일한 속도로 지속적으로 움직인다.
3.3 Both legs maintain full extension. 두 다리는 완전히 뻗은 상태를 유지한다.
3.4 The trunk remains stationary until the feet join. 두 발이 모일 때까지 몸통은 정지된 상태를 유지한다.
3.5 An accurate BP 10 **Front Pike Position** should be evident before the body begins to straighten and rise. See BP 10 **Front Pike** and BP 2 **Front Layout Position**. 정확한 BP 10 **프론트 파이크 자세**는 몸이 곧게 펴지고 올라가기 시작하기 전에 명확해야 한다. BP 10 **프론트 파이크** 및 BP 2 **프론트 레이아웃 자세**를 참조.

4. The head surfaces at the position occupied by the hips at the beginning of this action. 머리는 이 동작을 시작할 때 힙이 차지한 위치의 수면에 떠오른다.

6.0

4. The body straightens, rises and moves along the surface simultaneously with a stationary BP 2 **Front Layout Position** achieved as the head surfaces. 몸이 수면을 따라 곧게 뻗어 상승 동작을 하여 머리가 수면으로 떠오를 때 정지된 BP 2 **프론트 레이아웃 자세**가 동시에 이루어진다.

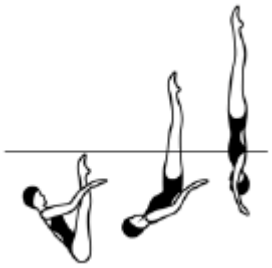
BM 7 Catalina Rotation 카타리나 로테이션

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Ballet Leg Position** a rotation of the body is initiated. **발레레그 자세**로부터 몸의 로테이션(회전)을 시작한다.	24.0		1. See BP 3 **Ballet Leg Position**. BP 3 **발레레그 자세**를 참조
2. The head, shoulders and trunk begin the rotation at the surface of the water while descending without lateral movement to a **Fishtail Position**. 머리, 어깨, 몸통이 수면에서 로테이션하기 시작하면서 측면 이동 없이 하강하여 **피쉬테일 자세**가 된다.		 	2.1 Rotation begins no later than when the nose goes beneath the surface of the water. 코가 수면 아래로 내려갈 때까지는 로테이션이 시작된다. 2.2 Simultaneous rotation and descent of the trunk along the vertical line established by the vertical leg. 수직 다리에 의해 설정된 수직선을 따라 몸통의 회전과 하강이 동시에 이루어진다. 2.3 At the halfway point, the body is in a tilted 'Y' position, with the trunk at a 45° angle to the surface of the water, and the head, trunk and legs face forward. 중간지점에서 몸은 기울어진 'Y'자 자세가 되며, 몸통은 수면에 대해 45° 각도를 이루고, 머리, 몸통, 다리는 앞을 향한다. 2.4 Height and uniform motion throughout. 높이(수위)와 균일한 속도를 내내 유지한다. 2.5 See BP 8 **Fishtail Position**. BP 8 **피쉬테일 자세**를 참조.
3. The vertical leg remains perpendicular to the surface of the water while the foot of the horizontal leg remains at the surface of the water throughout the rotation. Unless otherwise specified, Catalina Rotation starts from a **Ballet Leg Position**. 로테이션하는 동안 수직 다리는 수면에 수직인 반면 수평 다리의 발은 수면에 남아 있다. 달리 지정하지 않는 한, *카타리나 로테이션*은 **발레레그 자세**에서 시작된다.			3. Each leg rotates around its respective horizontal or vertical axis, simultaneously throughout the rotation of the descending trunk. 각 다리는 하강하는 몸통이 회전하는 동안 동시에 각각의 수평축 또는 수직축을 중심으로 로테이션한다.

BM 8 Catalina Reverse Rotation 카탈리나 리버스 로테이션

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Fishtail Positio**n the hips rotate as the trunk rises without lateral movement to assume a **Ballet Leg Position**. 피쉬테일 자세에서 옆으로 움직이지 않고 몸통이 상승하면서 힙을 로테이션(회전)하여 **발레레그 자세**를 취한다.	24.0		1.1 See BP 8 **Fishtail** and BP 3a **Surface Ballet Leg Positions**. BP 8 **피쉬테일** 및 BP 3a **서피스 발레레그 자세**를 참조. 1.2 Height maintained and uniform motion throughout. 내내 높이(수위)를 유지하고 균일한 속도를 낸다 1.3 The body rotates and rises simultaneously along the vertical line established by the vertical leg. 몸은 수직 다리에 의해 설정된 수직선을 따라 동시에 회전하여 상승한다. 1.4 The transition is completed as the face surfaces and the body locks into BP 3a **Surface Ballet Leg Position**. 전환은 얼굴이 떠오르고 몸이 BP 3a **서피스 발레레그 자세**에 고정될 때 완료된다. 1.5 At the halfway point, the body is in a tilted 'Y' position, with the trunk at a 45° angle to the surface of the water and the head, trunk and legs face forward. 중간 지점에서 몸은 기울어진 'Y'자 자세가 되며, 몸통은 수면에 대해 45° 각도를 이루고 머리, 몸통, 다리는 앞을 향한다.
2. The vertical leg remains perpendicular to the surface of the water while the foot of the horizontal leg remains at the surface of the water throughout the rotation. 회전하는 동안 수직 다리는 수면에 수직인 반면, 수평 다리의 발은 수면에 남아 있다.			2. Each leg rotates around its respective horizontal or vertical axis simultaneously throughout the rotation of the ascending trunk. 상승하는 몸통이 회전하는 동안 동시에 각 다리는 각각의 수평축 또는 수직축을 중심으로 회전한다.

BM 9 Thrust 트러스트(쓰러스트)

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a Submerged **Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface of the water a vertical upward movement of the legs and hips is rapidly executed as the body unrolls to assume a **Vertical Position**. 다리가 수면에 수직인 수중 **백 파이크 자세**에서 몸이 펼쳐(언롤하여) **버티컬 자세**를 취할 때 다리와 힙의 수직 상향 움직임을 빠르게 실행한다.	31.0		1.1 See BP 11 **Back Pike Position**. The toes are just below the surface of the water. Once established, the degree of the angle of the pike position between the legs and the body must not change prior to initiation of the Thrust. BP 11 **백 파이크 자세**를 참조. 발가락은 수면 바로 아래에 위치한다. 일단 자세를 잡으면 다리와 몸 사이의 파이크 자세의 각도는 트러스트를 시작하기 전에 변경해서는 안 된다. 1.2 See BP 6 **Vertical Position**. The body unrolls rapidly under the legs to assume BP 6 **Vertical Position** along the same perpendicular line to the surface of the water established by the legs in the BP 11 **Back Pike Position**. BP 6 **버티컬 자세** 참조. 몸을 다리 아래에서 빠르게 펴서(언롤하여) BP 11 **백 파이크 자세**에서 다리에 의해 설정된 수면에 대해 동일한 수직선을 따라 BP 6 **버티컬 자세**를 취한다. 1.3 Obvious increase in speed from the initiation of body unrolling through the vertical upward movement. 수직 상향 움직임을 통해 몸이 펴지기 시작하면서 확연히 속도가 빨라진다.
2. Maximum height desirable. 최대 높이(수위)가 바람직하다.			2. Maximum height and BP 6 **Vertical Position** achieved simultaneously. 최대 높이와 BP 6 **버티컬 자세**가 동시에 완성된다.

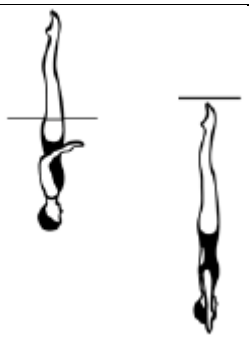
THRUST DEVIATION ALLOWANCE 트러스트 이탈 공차

Deviation allowances for the Thrust action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line. 트러스트 동작에 대한 이탈 공차는 특별하며, 다리가 수직선에서 최대 15° 까지 이탈이 허용된다.

Deductions are as follows: 감점은 다음과 같다.

	편차 유형	각도 편차	감점
	Deviation Type	**Angle Deviation**	**Deduction Amount**
작은 편차	Small Deviation	16° – 30°	.2
보통 편차	Medium Deviation	31° – 45°	.5
큰 편차	Large Deviation	More than 45° (45°초과)	1.0

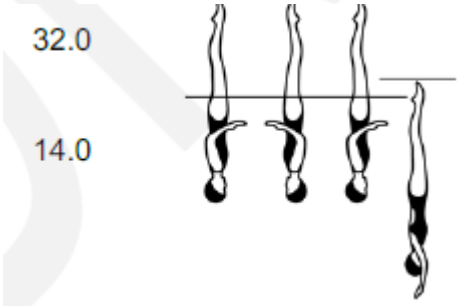
BM 10 Vertical Descent 버티컬 디센트(수직 하강)

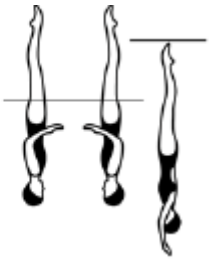
Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. 몸은 **버티컬 자세 유지하면서** 발가락이 잠길 때까지 세로축을 따라 하강한다.	14.0		1. See BP 6 **Vertical Position**. Unless otherwise stated, the tempo of the descent is uniform and at the same speed as the rest of the figure. BP 6 **버티컬 자세** 참조. 달리 명시하지 않는 한, 하강 템포는 균일하고 피겨의 나머지 부분과 동일한 속도이다.

BM 11 Rocket Split 로켓 스플릿

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split simultaneously and rapidly to assume an **Airborne Split Position** and re-join to a **Vertical Position**, followed by a *Vertical Descent*. *트러스트*를 수행하여 **버티컬 자세**가 된다. 최대 높이(수위)를 유지하면서 두 다리를 동시에 빠르게 스플릿 하여 **에어본 스플릿 자세**를 취하고 **버티컬 자세**로 합친다. 이어 *버티컬 디센트* 한다.			1.1 See BM 9 *Thrust* (steps 1.1 to 2), BP 11 **Back Pike Position**, BP 6 **Vertical Position**, BP16b **Airborne Split Position**. BM 9 *트러스트*(단계1.1 ~ 2), BP 11 **백 파이크 자세**, BP 6 **버티컬 자세**, BP16b **에어본 스플릿 자세** 참조.
	31.0		1.2 The toes are just below the surface of the water. 발가락은 수면 바로 아래에 있다.
	17.0		1.3 Full extension of the legs above and parallel to the surface of the water. 두 다리를 수면보다 위로 평행하게 완전히 뻗는다.
	13.0		1.4 The legs split evenly and rejoin in the same vertical line. No travel permitted. 다리는 고르게 스플릿 하고 같은 수직선에서 다시 합쳐진다. 이동은 허용되지 않는다.
2. The *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the Thrust. *버티컬 디센트*는 *트러스트*와 동일한 템포로 실행된다.	13.0		2. See BM 10 *Vertical Descent*. BM 10 *버티컬 디센트를* 참조.

BM 12 Twists 트위스트

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A *Twist* is a rotation at a sustained height. 트위스트는 일정한 높이(수위)에서 회전하는 것이다.			1. Height remains constant throughout the rotation. Stability and alignment of the position is evident before, during and upon completion of the *Twist*. The amount of height is judged by the relationship of the hip joints to the surface of the water with maximum height desirable. 높이(수위)는 회전하는 내내 일정하게 유지된다. 자세의 안정성과 정렬은 *트위스트* 전, 도중, 완료 시에 명확하다. 높이(수위)는 고관절과 수면의 관계로 판단되며 최대 높이(수위)가 바람직하다.
2. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 선에 있어야 한다.			2. The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. On the spot rotation around this axis. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직이다. 이 축을 중심으로 한 지점에서 회전한다.
3. Unless otherwise specified when performed in a **Vertical Position** a Twist is completed with a *Vertical Descent*. 달리 명시하지 않는 한, **버티컬 자세**에서 수행할 때 트위스트는 *수직 디센트*로 완료된다.			3. See BM 10 *Vertical Descent*. Unless otherwise specified the speed of the descent is the same as that of the root figure. See Twist Allowance. BM 10 *수직 디센트*를 참조. 달리 명시하지 않는 한, 디센트(하강) 속도는 원래 피겨의 속도와 동일하다. 트위스트 공차를 참조.
4. a) ***Half Twist***: a Twist of 180°. 하프 트위스트: 180° 트위스트.			
b) ***Full Twist***: a Twist of 360°. 풀 트위스트: 360° 트위스트.			See Twist Allowance. 트위스트 공차를 참조.

c) A ***Twirl***: a rapid Twist of 180°. 트월: 빠른 180° 트위스트.	26.0 14.0		See Twist Allowance. 트위스트 공차를 참조. 4. c) Definite increase in speed from the root figure. Stability of body alignment and height remains constant during and after completion of the *Twirl*. 원래 피겨에서 확실한 속도 증가. 트월 하는 동안과 *트월* 완료한 후 신체 정렬의 안정성 및 높이(수위)가 일정하게 유지된다.

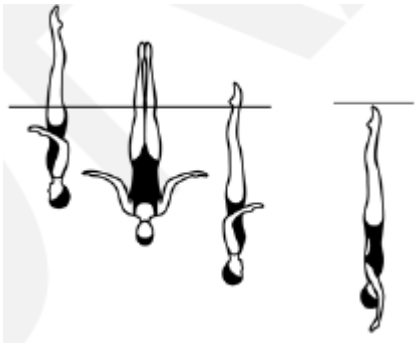
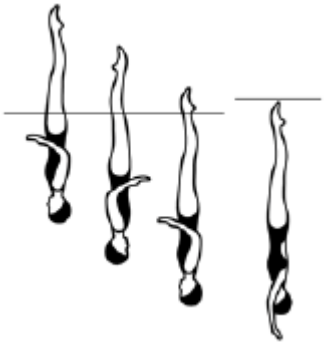
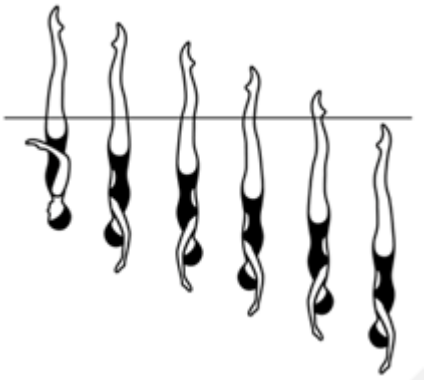
Twist Allowance 트위스트 공차

The acceptable allowance for *Twist* rotations (*Half Twist, Full Twist* and *Twirl*) is up to ¼ less than/more than the required rotation. *트위스트* 회전(*하프 트위스트, 풀 트위스트, 트월*)에 허용되는 공차는 필수 회전보다 최대 1/4 미만/초과이다.

BM 13 Spins 스핀

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A *Spin* is a rotation in a **Vertical Position**. *스핀*은 **버티컬 자세**에서 회전이다. 2. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 상에 있어야 한다. 3. Unless otherwise specified *Spins* are executed in uniform motion and are completed with a *Vertical Descent* executed at the same tempo as the *Spin*. 달리 명시되지 않는 한, *스핀*은 균일한 속도로 실행되며, *스핀*과 동일한 템포로 실행되는 *버티컬 디센트*로 완료된다. 4. A *descending Spin* must start at the height of the vertical and be completed as the ankle(s) reach(es) the surface of the water. Unless otherwise specified a *descending Spin* is completed with a *Vertical Descent* which is executed at the same tempo as the *Spin*. *하강하는 스핀*은 수직 높이(수위)에서 시작하여 발목이 수면에 도달할 때 완료되어야 한다. 달리 명시되			1. See BP 6 **Vertical Position**. Height and position attained before the *Spin* begins. BP 6 **버티컬 자세** 참조. *스핀*이 시작되기 전에 높이(수위)에 도달하고 자세를 취한다 2. The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직을 이룬다. 3. Uniform motion of the *Spin* and *Vertical Descent* to be at the same tempo as the root figure unless otherwise specified. 달리 명시되지 않는 한, *스핀* 및 *버티컬 디센트*의 균일한 속도는 원래 피겨와 동일한 템포이다. See BM 10 *Vertical Descent*. BM 10 *버티컬 디센트*를 참조. 4.1 Stability and vertical alignment before, during and at completion of the designated rotation. 안정성 및 수직 정렬은 지정된 회전 전, 도중, 완료 시 유지. 4.2 Simultaneous rotation and descent of the body with even drop spaces to complete the spin as the ankles reach the surface of the water. 고른 낙하 간격으로 몸을 회전하면서

BM 13 Spins 스핀

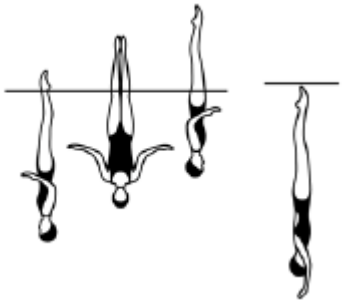
Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
지 않는 한, *하강하는 스핀*은 *스핀*과 동일한 템포로 실행되는 *버티컬 디센트*로 완료된다.			하강하여 발목이 수면에 닿을 때 스핀을 완료한다.
d) 180° Spin/Spinning 180°: a descending Spin with a rotation of 180°. ***180° 스핀/180° 스피닝:*** 180° 회전하면서 하강하는 스핀.	16.0 (stable) 안정 24.0 (unstable-rapid) 불안정-빠름		See Spin Allowance. 스핀 공차를 참조
e) 360° Spin/Spinning 360°: a descending Spin with a rotation of 360°. ***360° 스핀/360° 스피닝:*** 360° 회전하면서 하강하는 스핀.	19.0 (stable) 안정 39.0 (unstable-rapid) 불안정-빠름		See Spin Allowance. 스핀 공차를 참조
5. f) ***Continuous Spin***: a *descending Spin* with a rapid rotation of 720° (2), 1080° (3), or 1440° (4) which is completed as the ankles reach the surface of the water and continues through submergence. ***연속 스핀***: 720°(2), 1080°(3) 또는 1440°(4)의 빠른 회전으로 *하강하는 스핀*으로 발목이 수면에 도달하고 침수를 계속하여 완료된다. Continuous Spin 720° shown → 720° 연속 회전 모습 →	34.0 (720°) (rapid) 빠름 67.0 (720°) (rapid-unstable) 빠름-불안정 49.0 (1080°) (rapid) 빠름 60.0 (1440°) (rapid) 빠름		See Spin Allowance. 스핀 공차 참조. 5 f) A *Continuous Spin* must achieve and maintain a rapid rotation throughout. *연속 회전*은 내내 빠른 회전을 완성하고 유지해야 한다.

BM 13 Spins 스핀

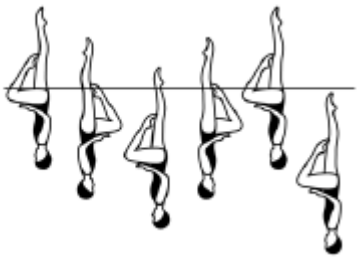
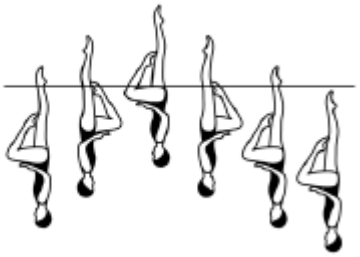
Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
g) ***Twist Spin***: A Half Twist is executed and without a pause is followed by a *Continuous Spin* of 720° (2) performed in the same direction as the *Half Twist*. ***트위스트 스핀***: 하프 트위스트가 실행되고 일시 중지 없이 하프 트위스트와 같은 방향으로 720°(2)의 연속 스핀이 수행된다.	48.0		See Spin Allowance. 스핀 공차 참조 5 g) In a *Twist Spin*, the BM 12a *Half Twist* is performed at the same tempo as the figure. The *Continuous Spin* must be performed rapidly and in the same direction as the *Half Twist*. See BM 12a *Half Twist* and BM13 f *Continuous Spin*. 트위스트 스핀에서 BM 12a 하프 트위스트는 원래 피겨와 동일한 템포로 수행된다. 연속 회전은 하프 트위스트와 같은 방향으로 빠르게 수행되어야 한다. BM 12a 하프 트위스트 및 BM13 f 연속 스핀을 참조.
6. An *ascending Spin* begins with the water level at the ankles unless otherwise specified. 달리 명시되지 않는 한, 상승하는 스핀은 발목 수위에서 시작된다. 7. A vertical upward *Spin* is executed until a water level is established between the knees and hips. 무릎과 힙 사이의 수위일 때까지 수직 상향 스핀을 실행한다.	20.0 (Asc. 180°) 상승 180° 21.0 (Asc. Rpd 180°) 빠른 상승 180° 21.0 (Asc. 360°) 상승 180°		See Spin Allowance. 스핀 공차 참조 6.1 Body rises and rotates simultaneously, evenly and at the same tempo as the root figure unless otherwise specified. 6.1 달리 명시되지 않는 한, 원래 피겨와 동일한 템포로 균일하게 상승하며 회전한다. 6.2 The designated rotation is completed simultaneously with achievement of maximum height. 지정된 회전은 최대 높이(수위) 달성과 동시에 완료된다. 6.3 Stability and vertical alignment maintained before, during and at completion of the designated rotation. Refer to BM 6 **Vertical Position** evident prior to *Vertical Descent*. 지정된 회전 전, 도중, 완료 시 안정성과 수직 정렬을 유지한다. 버티컬 디센트 전에 확실한 BM 6 **버티컬 자세**를 나타낸다.
8. An *ascending Spin* is finished with a *Vertical Descent*. 상승하는 스핀은 버티컬 디센트로 마무리된다.			8. See BM10 *Vertical Descent*. Speed of descent is the same as that specified in the root figure, unless otherwise specified. BM10 버티컬 디센트를 참조. 별도로 명시되지 않는 한, 하강 속도는 원래 피겨에 명시된 속도와 동일하다.

BM 13 Spins 스핀 (계속)

BM 13 Spins 스핀

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
9. ***h) Spin Up 180°:*** an *ascending Spin* with a rotation of 180°. ***180°스핀업***: 180° 회전하면서 상승하는 스핀	18.0 14.0		See Spin Allowance. 스핀 공차 참조
i) Spin Up 360°: an *ascending Spin* with a rotation of 360°. ***360° 스핀업:*** 360° 회전하면서 상승하는 스핀.	19.0 14.0		See Spin Allowance. 스핀 공차 참조
j) Combined Spin: a *descending Spin* of at least 360° followed without a pause by an equal *ascending Spin* in the same direction. The *ascending Spin* reaches the same height where the *descending Spin* started. ***컴바인드 스핀:*** 최소 360° 하강하는 스핀에 이어 일시중지 없이 동일한 방향으로 맞먹는 상승하는 스핀이 이어진다. 상승하는 스핀은 하강하는 스핀을 시작했던 동일한 높이(수위)에 도달한다.	38.0 14.0		See requirements for *ascending* and *descending Spins*, with uniform motion at the tempo specified in the figure description. 피겨 설명에 명시된 템포에서 균일한 속도로 상승하고 하강하는 스핀에 대한 요건을 참조.
k) Reverse Combined Spin: an *ascending Spin* of at least 360° followed without a pause by an equal *descending Spin* in the same direction. ***리버스 컴바인드 스핀:*** 최소 360°의 상승하는 스핀에 이어 일시중지 없이 동일한 방향으로 맞먹는 하강하는 스핀.	38.0		See requirements for *ascending* and *descending Spins*, with uniform motion at the tempo specified in the figure description 피겨 설명에 명시된 템포로 균일한 속도로 상승하고 하강하는 스핀에 대한 요건을 참조.

BM 13 Spins 스핀

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
l) Bent Knee Combined Spin: a *descending Spin* in a **Bent Knee Vertical Position** of at least 360° followed without a pause by an equal *ascending Spin* in the same direction in a **Bent Knee Vertical Position**. The *ascending Spin* reaches the same height where the *descending Spin* started. ***벤니 컴바인드 스핀(Bent Knee Combined Spin):*** **벤니 버티컬 자세**에서 최소 360°의 하강하는 스핀에 이어, 일시중지 없이 **벤니 버티컬 자세**에서 같은 방향으로 맞먹는 상승하는 스핀을 수행한다. 상승하는 스핀은 하강하는 스핀을 시작했던 동일한 높이(수위)에 도달한다.	30.0 10.0		See requirements for ascending and descending Spins, with uniform motion at the tempo specified in the figure description. 피겨 설명에 지정된 템포에서 균일한 속도로 상승하고 하강하는 스핀에 대한 요건을 참조.
9 m) Reverse Bent Knee Combined Spin: an ascending Spin in a **Bent Knee Vertical Position** of at least 360° followed without a pause by an equal descending Spin in the same direction in a **Bent Knee Vertical Position**. ***리버스 벤니 컴바인드 스핀:*** **벤니 버티컬 자세**에서 최소 360°의 상승하는 스핀에 이어 일시중지 없이 **벤니 버티컬 자세**에서 같은 방향으로 맞먹는 하강하는 스핀을 수행한다.	30.0		See requirements for ascending and descending Spins, with uniform motion at the tempo specified in the figure description. 피겨 설명에 명시된 템포에서 균일한 속도로 상승하고 하강하는 스핀의 요건을 참조.

SPINS ALLOWANCE 스핀 공차

1. The acceptable allowance for a Continuous Spin is up to 180° less than/more than the required rotation. 연속 스핀에 허용되는 공차는 필수 회전보다 최대 180° 미만/초과이다.

2. The acceptable allowance for other *Spins* (*180° Spin, 360° Spin, 720° Spin, Twist Spin, Spin Up 180°, Spin Up 360°*) is up to ¼ less than/more than the required rotation. 다른 스핀(180° 스핀, 360° 스핀, 720° 스핀, 트위스트 스핀, 180° 스핀업 , 360° 스핀업)에 허용되는 공차는 필수 회전보다 1/4 미만/초과이다.

Clarification on NVT: Descending *Spins*' NVT include the *Vertical Descent* value. The draws showing ankle level before submersion are to indicate the water level to meet after the required rotation. Consequently, the drawings in the boxes showing the descent portion from ankles to submerged

descent indicate NVT 0.

NVT(전환 배점)에 대한 설명: 하강하는 스핀의 NVT에는 버티컬 디센트 값이 포함된다. 수중에 잠기기 전 발목 수위를 나타내는 그림은 필수 회전 후 닿는 수위를 나타낸다. 결과적으로, 발목에서 수중 하강까지의 하강 부분을 보여주는 표의 그림은 NVT 0을 나타낸다.

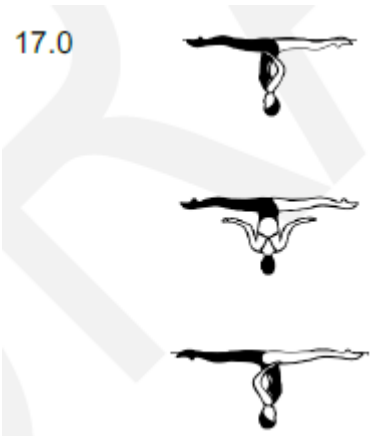
BM 14 To Assume a Surface Arch Position/A Surface Arch Position is Assumed
서피스(수면) 아치 자세 취하기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water 머리가 이끄는 **백 레이아웃 자세**에서 머리, 힙, 발이 수면을 따라 움직인다.			1. See BP 1 **Back Layout Position**. BP 1 **백 레이아웃 자세** 참조.
2. With continuous movement the head leaves the surface of the water as the back is arched more to assume a **Surface Arch Position** with the hips occupying the position of the head at the beginning of this action. 힙이 이 동작을 시작할 때 머리의 위치를 차지하는 **서피스 아치 자세**를 취하기 위해 등이 더 아치형이 되면서 지속적인 움직임으로 머리가 수면을 떠난다.	12.0		2. Continuous uniform movement from the BP 1 **Back Layout Position** to BP 13 **Surface Arch Position**. Hip height remains constant. Hip joints on a horizontal line. BP 1 **백 레이아웃 자세**에서 BP 13 **서피스 아치 자세**까지 지속적인 균일한 속도. 힙 높이(수위)는 일정하게 유지된다. 고관절은 수평선 상에 유지된다.

BM 15 To Assume a Bent Knee Surface Arch Position/A Bent Knee Surface Arch is Assumed
벤니 서피스(수면) 아치 자세 취하기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water. 머리가 이끄는 **백 레이아웃 자세**에서 머리, 힙, 발이 수면을 따라 움직인다.			1. See BP 1 **Back Layout Position**. BP 1 **백 레이아웃 자세** 참조.
2. With continuous movement the head leaves the surface of the water as the back is arched more to assume a **Bent Knee Surface Arch Positio**n with the hips occupying the position of the head at the beginning of this action. 힙이 이 동작을 시작할 때의 머리 위치를 차지하는 **벤니 서피스 아치 자세**를 취하기 위해 등이 더 아치형이 되면서 지속적인 움직임으로 머리가 수면에서 떠난다.	17.5		2.1 Continuous uniform movement from the BP 1 **Back Layout Position** to BP 14d **Bent Knee Surface Arch Position**. Hip height remains constant. Hip joints on a horizontal line. BP 1 **백 레이아웃 자세**에서 BP 14d **벤니 서피스 아치 자세**까지 지속적인 균일한 속도. 힙 높이(수위)는 일정하게 유지된다. 고관절이 수평선 상을 유지한다. 2.2 The toe of the bent leg must remain in contact with the inside of the extended leg while assuming the **Bent Knee Surface Arch Position**. 구부린 다리의 발가락은 **벤니 서피스 아치 자세**를 취하는 동안 뻗은 다리의 안쪽과 계속 닿아 있어야 한다.

BM 16 Ariana Rotation 아리아나 로테이션

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Split Position** maintaining the relative position of the legs to the surface of the water the hips rotate 180°. 수면에 대한 두 다리의 상대적 위치를 유지하는 **스플릿 포지션**에서 힙이 180° 회전한다.	17.0		1.1 See BP 16a **Surface Split Position**. BP 16a **서피스 스플릿 자세** 참조 1.2 The trunk turns 180° around its longitudinal axis, while the legs rotate with no lateral movement at the surface of the water. 몸통이 세로축을 중심으로 180° 회전하면서 두 다리는 수면에서 측면 이동 없이 회전한다. 1.3 Height and extension of the **Split Position** is maintained throughout. **스플릿 자세** 높이(수위)와 익스텐션(뻗음)은 내내 유지된다. 1.4 Uniform motion throughout. 전반적인 균일한 속도. 1.5 Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. 힙, 어깨, 머리가 수직선 상에 있는 상태에서 허리가 아치 모

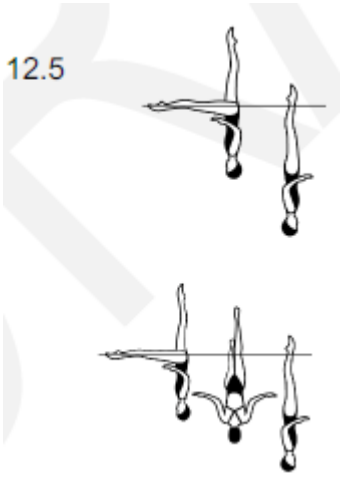
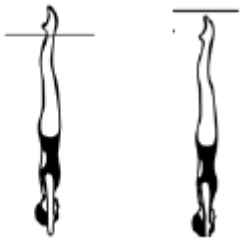
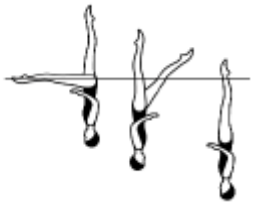
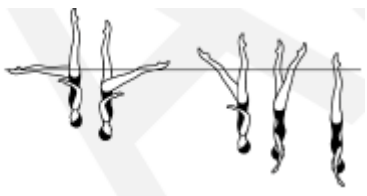
양을 그린다.

1.6 Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both alignments ‘square’ and parallel to each other. 수평선 상의 고관절과 견과절의 양 정렬은 '수평을 이루어' 서로 평행하다.

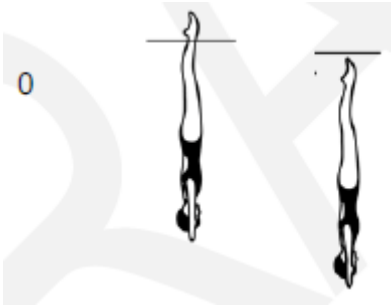
BM 17 Helicopter Rotation 헬리콥터 로테이션

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Fishtail Position** the horizontal leg is lifted while closing into the vertical leg to assume a **Vertical Position** during a descending rotation and is completed as the ankles reach the surface of the water. **피쉬테일 자세**에서 수평 다리를 들어올려 수직 다리와 사이를 좁히면서 하강 회전 중에 **버티컬 자세**를 취하고 발목이 수면에 도달하면 완료된다.		1.1 See BP 8 **Fishtail Position**. The legs are joined while descending and rotating to assume a BP 6 **Vertical Position** at ankle level. This position is reached as the legs are joined and the rotation is completed. BP 8 **피쉬테일 자세** 참조. 두 다리는 발목 수위에서 BP 6 **버티컬 자세**를 취하기 위해 하강하면서 회전하는 동안 모인다. 두 다리가 모이고 회전이 완료되면 이 위치에 도달한다. 1.2 The vertical leg maintains the vertical line throughout the rotation. 수직 다리는 회전하는 동안 수직선을 유지한다. 1.3 Longitudinal axis is maintained throughout the rotation. 세로축은 회전 내내 유지된다. 1.4 Unless otherwise specified, the tempo of the rotation and descent is uniform and at the same speed as the root figure. 달리 명시되지 않는 한, 회전 및 하강의 템포는 균일하며, 원래 피겨와 동일한 속도이다. 1.5 Refer to CHAPTER BM 13 Spins and Spin Allowances. 챕터 BM 13 스핀 및 스핀 공차 참조.

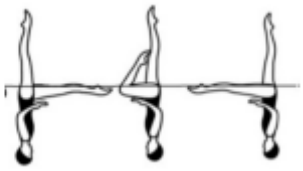
BM 17 Helicopter Rotation 헬리콥터 로테이션

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
a) Spinning 180°: 180° 스피닝 1. ***Spinning 180°***: A descending Spin with a rotation of 180°. ***180° 스피닝***: 180° 회전하면서 하강하는 스핀.	12.5		1. Refer to BM 17 Helicopter Rotation Step 1 Major Desired Actions. BM 17 헬리콥터 로테이션 1단계 바람직한 주요 동작 참조.
2. Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. **버티컬 자세**를 유지하면서 발가락이 완전히 잠길 때까지 몸은 세로축을 따라 하강한다.	0		2. See BP 6 **Vertical Positio**n and BM 10 *Vertical Descent*. The tempo of the descent is uniform and at the same speed as the rest of the figure. BP 6 **버티컬 자세** 및 BM 10 버티컬 디센트를 참조. 디센트(하강)의 템포가 균일하며 피겨의 나머지 부분과 같은 속도를 유지한다.
b) Spinning 360°: 360° 스피닝 1. ***Spinning 360°***: A descending Spin with a rotation of 360°. ***360° 스피닝:*** 360° 회전하면서 하강하는 스핀.	17.5		1. Refer to BM 17 *Helicopter Rotation* Step 1 Major Desired Actions. BM 17 헬리콥터 로테이션 1단계 바람직한 주요 동작을 참조.
2. Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. **버티컬 자세**를 유지하면서 발가락이 잠길 때까지 몸이 세로축을 따라 하강한다.	0		2. See BP 6 **Vertical Position** and BM 10 *Vertical Descent*. The tempo of the descent is uniform and at the same speed as the rest of the figure. BP 6 **버티컬 자세** 및 BM 10 버티컬 디센트를 참조. 디센트(하강) 템포가 균일하고 피겨의 나머지 부분과 같은 속도를 유지한다.
c) Continuous Spin 720°: 720° 연속 스핀 1. ***Continuous Spin 720°***: ***720° 연속 스핀*** a descending Spin with a rapid rotation of: 720° (2), completed as the ankles reach the surface of the water and continues through	29.5		1. Refer to BM 17 *Helicopter Rotation* Step 1 Major Desired Actions. BM 17 헬리콥터 로테이션 1단계 바람직한 주요 동작을 참조.

BM 17 Helicopter Rotation 헬리콥터 로테이션

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
submergence. 720°(2)의 빠른 회전으로 하강하는 스핀, 발목이 수면에 도달하고 잠수를 통해 계속됨에 따라 완료된다.			
2. Maintaining a **Vertical Position** the body continues its rotation and descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. 버티컬 자세를 유지하면서 몸은 회전을 계속하여 발가락이 잠길 때까지 세로축을 따라 하강한다.	0		2. See BP 6 **Vertical Position** and BM 10 *Vertical Descent*. The Vertical Descent is performed rapidly. BP 6 **버티컬 자세** 및 BM 10 버티컬 디센트를 참조. 버티컬 디센트는 빠르게 수행된다.
d) Rapid Airborne Spinning 180°: 180° 빠른 에어본 스피닝			
1. ***Rapid Airborne Spinning 180°:*** from an airborne **Fishtail Position** the horizontal leg is rapidly lifted while closing into the vertical leg to a **Vertical Position** during a rapid descending Spin with a rotation of 180° and is completed as the ankles reach the surface of the water. ***빠른 180° 에어본 스피닝:*** 에어본 **피쉬테일 자세**에서 180° 회전으로 급속 하강하는 스핀 동안 수평다리를 들어 수직 다리에 밀착하여 **버티컬 자세**를 취하고 발목이 수면에 도달하면 완료된다.	17.5		1.1 See BP 8 airborne **Fishtail Position**. The legs are rapidly joined while rapidly descending and rotating to assume a BP 6 **Vertical Position** at ankle level. This position is reached as the legs are joined and the rotation is completed. BP 8 에어본 **피쉬테일 자세**를 참조. 두 다리는 빠르게 하강하면서 회전하면서 모아 발목 높이(수위)에서 BP 6 **버티컬 자세**를 취한다. 두 다리가 모이고 회전이 완료되면 이 위치에 도달한다. 1.2 The vertical leg maintains the vertical line throughout the rotation. 수직 다리는 회전하는 내내 수직선을 유지한다. 1.3 Longitudinal axis is maintained throughout the rotation. 세로축은 회전 내내 유지된다. 1.4 Refer to CHAPTER BM 13 Spins and Spin Allowances. 챕터 BM 13 스핀 및 스핀 공차를 참조.
2. Maintaining a **Vertical Position** the body rapidly descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. **버티컬 자세**를 유지하면서 발가락이 잠길 때까지 몸이 세로축을 따라 빠르게 하강한다.	0		2. See BP 6 **Vertical Position** and BM 10 *Vertical Descent*. The Vertical Descent is performed rapidly. BP 6 **버티컬 자세** 및 BM 10 버티컬 디센트를 참조. 버티컬 디센트는 빠르게 수행된다.

BM 18 Fouetté Rotation 푸에테 로테이션

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Fishtail Position** with the horizontal leg leading toward the vertical leg a rapid 180° rotation is executed as the front leg bends to assume a **Bent Knee Vertical Position**. The bent leg rapidly extends to a **Fishtail Position**. 수평 다리가 수직 다리를 향하는 **피쉬테일 자세**에서 앞쪽 다리가 구부러져 **벤니 버티컬** 자세를 취하면서 빠른 180° 회전을 실시한다. 구부러진 다리는 피쉬테일 자세로 빠르게 뻗는다.	19.0		1.1 A rapid rotation of 180° and simultaneous bending of the horizontal leg to assume a BP 14c **Bent Knee Vertical Position**. 180° 빠른 회전과 동시에 수평 다리를 굽혀 BP 14c **벤니 버티컬 자세**를 취한다. 1.2 The bent leg rapidly extends to a BP 8 **Fishtail Position**. The water level remains constant throughout. 구부린 다리는 BP 8 **피쉬테일 자세**로 빠르게 뻗는다. 수위는 내내 일정하게 유지된다. 1.4 Vertical alignment of the vertical leg and trunk maintained throughout. 전반적으로 수직 다리와 몸통의 수직 정렬이 유지된다. 1.5 Stability and control evident. 안정성과 컨트롤이 분명하다. 1.6 Rapid uniform motion throughout. 내내 빠른 균일한 속도 1.7 Longitudinal axis maintained throughout the rotation. 회전하는 내내 세로축 유지. 1.8 Rotation allowances as in BM 12 Twists. BM 12 트위스트와 같은 로테이션 공차.

3. ANALYSIS OF YOUTH WORLD AQUATICS FIGURES 2022-2025
3. 2022~2025년 유소년 국제수영연맹 피겨 분석

CHAPTER 챕터	Group 그룹	Figure Number 피겨 번호	Figure Name 피겨 이름	DD
A	1	140g	Flamingo Bent Knee, Twist Spin 프라밍고 벤니, 트위스트 스핀	2.9
		437	Cyclone, Open 180° 사이클론, 오픈180°	2.6
	2	308h	Barracuda Airborne Split Spin Up 180° 바라쿠다 에어본 스플릿 180° 스핀업	2.9
		407	Swordfish Straight Leg Ariana Rotation 스워드 스트레이트 레그 아리아나 로테이션	2.6
B	3	356f	Whip Continuous Spin 720° 윕 720° 연속 스핀	3.0
		441	Saturn 새턴	2.5
	4	352	Venus 비너스	3.0
		240i	Albatross Spin up 360° 알바트로스 360°스핀업	2.5
C	5	144	Rio Straight Leg 리오 스트레이트 레그	3.1
		421	Walkover Back Closing 360° 워크오버 백 클로징 360°	2.4
	6	440d	Ipanema Spinning 180° 이파네마 180°스피닝	3.1
		311j	Kip Combined Spin 킵 컴바인드 스핀	2.4

3.1.1 Figure – 140g FLAMINGO BENT KNEE TWIST SPINU DIFFICULTY – 2.9
피겨 – 140g 플라밍고 벤니 트위스트 스핀 난이도 – 2.9

A Ballet Leg is assumed. The shin of the horizontal leg is drawn along the surface of the water to assume a **Surface Flamingo Position**. With the ballet leg maintaining its vertical position the hips are lifted as the trunk unrolls while the bent leg moves to a **Bent Knee Vertical Position**. The bent leg is extended to a **Vertical Position**. A Twist Spin is executed. 발레레그 자세를 취한다. 수평 다리의 정강이는 수면을 따라 끌어당겨 **서피스 플라밍고 자세**를 취한다. 발레레그는 버티컬 위치를 유지하면서 구부린 다리가 **벤니 버티컬 자세**로 움직이는 동안 몸통이 펴지면서 힙을 들어올린다. 구부린 다리는 펴서 **버티컬 자세**가 된다. 트위스트 스핀을 실행한다.

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

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A Ballet Leg is assumed. 발레레그 자세를 취한다			1. See BM 1 To Assume a Ballet Leg. 발레레그 자세를 취하려면 BM 1 참조.
	10.5		1. See BM 1 To Assume a Ballet Leg. 발레레그 자세를 취하려면 BM 1 참조.
	11.0		
2. The shin of the horizontal leg is drawn along the surface of the water to assume a **Surface Flamingo Position**. 수평 다리의 정강이를 수면을 따라 끌어당겨 서피스 플라밍고 자세를 취한다.	7.5		2. See BP 4a **Surface Flamingo Position**. Height of the ballet leg remains constant. BP 4a 서피스 플라밍고 자세 참조. 발레레그 높이(수위)는 일정하게 유지된다.
3. With the ballet leg maintaining its vertical position, the hips are lifted as the trunk unrolls while the bent leg moves to a **Bent Knee Vertical Position**. 발레레그는 수직 위치를 유지한 상태에서 몸통을 펴면서 힙을 들어 올리면서 구부린 다리가 벤니 버티컬 자세로 움직인다.	20.0		3.1 See BP 14c **Bent Knee Vertical Position**. The bent leg moves simultaneously to the **Bent Knee Vertical Position** as the hips are lifted and the trunk unrolls. BP 14c 벤니 버티컬 자세 참조. 힙을 들어올리고 몸통을 펴면서 동시에 구부린 다리를 움직여 벤니 버티컬 자세를 취한다. 3.2 The vertical leg remains perpendicular to the surface of the

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
			water. 수직 다리는 수면에 수직을 유지한다. 3.3 All actions are simultaneously completed as maximum height is achieved. 최대 높이(수위)에 도달하면 모든 동작이 동시에 완료된다. 3.4 The **Bent Knee Vertical Position** is assumed under, and in the same plane as the ballet leg of the BP 4a **Surface Flamingo Position**. **벤니 버티컬 자세**는 BP 4a **서피스 플라밍고 자세**의 발레레그 아래 동일한 수평면에서 취한다.

피겨 – 140g 플라밍고 벤니 트위스트 스핀(계속) **난이도– 2.9**

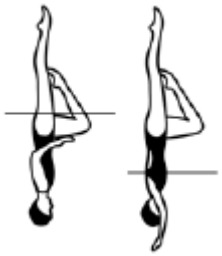
Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
4. The bent leg is extended to **Vertical Position**. 구부린 다리는 **버티컬 자세**로 편다.	16.5		4.1 BP 6 **Vertical Position** assumed under and in the same plane as the **Bent Knee Vertical Position**. The height of the **Bent Knee Vertical Position** is maintained as the bent leg is extended to **Vertical Position**. BP 6 **버티컬 자세**는 **벤니 버티컬 자세** 하 동일한 수평면에서 취한다. 구부린 다리가 **버티컬 자세**로 펴질 때 **벤니 버티컬 자세**의 높이(수위)는 유지된다. 4.2 Vertical alignment is maintained during the leg join. Stability and control evident throughout. 다리가 모이는 동안 수직 정렬이 유지된다. 내내 안정성과 컨트롤이 분명히 나타난다. 4.3 The **Vertical Position** is held only long enough to define the position and to demonstrate completion of the transition prior to the Twist Spin. **버티컬 자세**는 해당 자세를 한정하고 트위스트 스핀 이전에 전환 완료를 보여줄 만큼만 유지한다.

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
5. A Twist Spin is executed. 트위스트 스핀을 실행한다.	48.0		5. See BM 13g Twist Spin, BM12a Half Twist and BM13f Continuous Spin. A Half Twist is executed and without a pause is followed by a Continuous Spin of 720° (2) performed in the same direction as the Half Twist. BM 13g 트위스트 스핀, BM12a 하프 트위스트, BM13f 연속 스핀 참조. 하프 트위스트가 실행되고 나서 일시중지 없이 하프 트위스트와 동일한 방향으로 720°(2)의 연속 스핀을 수행한다. In a Twist Spin, the BM 12a Half Twist is performed at the same tempo as the root figure. The Continuous Spin must be performed rapidly and in the same direction as the Half Twist. See BM 12a Half Twist and BM13f Continuous Spin. 트위스트 스핀에서 BM 12a 하프 트위스트는 원래 피겨와 동일한 템포로 수행된다. 연속 회전은 하프 트위스트와 같은 방향으로 빠르게 수행되어야 한다. BM 12a 하프 트위스트 및 BM13f 연속 스핀 참조.

BP 1 Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water. 얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.

BP 14 Bent Knee Positions 벤니 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
One leg bent, with the toe of the bent leg in contact with the inside of the extended leg at the knee or higher. 한쪽 다리를 구부려 그 다리의 발가락이 뻗은 다리 안쪽 무릎 이상의 높이에 닿게 한다.		The relationship of the toe of the bent leg to the extended leg may vary depending on the figure but should remain constant once established, and not extend in front of or behind the extended leg. 구부린 다리의 발가락과 뻗은 다리의 관계는 피겨에 따라 다를 수 있지만, 일단 자세가 완성되면 일정하게 유지되어야 하며, 뻗은 다리의 앞이나 뒤로 뻗어서는 안 된다.
b) Bent Knee Back Layout Position 벤니 백 레이아웃 자세 1. Body extended in **Back Layout Position**. **백 레이아웃 자세**로 몸을 뻗는다.		1. In BP 1 **Back Layout Position** ears, shoulder joints, hip joints and ankle of extended leg in line at maximum horizontal alignment. BP 1 **백 레이아웃 자세**에서 귀, 견관절, 고관절, 뻗은 다리의 발목을 일직선으로 최대 수평 정렬한다.
2. The thigh of the bent leg is perpendicular to the surface of the water. 구부린 다리의 넓적다리는 수면과 수직을 이룬다.		2. 90° angle between the thigh and the surface of the water, and 90° angle maintained between the thigh and the trunk. At maximum height an air pocket will be evident between the back of the thigh and calf of the bent leg and the surface of the water. 허벅지와 수면 사이의 각도는 90°, 허벅지와 몸통 사이의 각도를 90°로 유지한다. 최대 수위에서 구부린 다리의 허벅지 뒤쪽과 종아리와 수면 사이가 에어포켓이 분명하다(공기 중에 노출).
c) Bent Knee Vertical Position 벤니 버티컬 자세 1. Body extended in **Vertical Position** with the thigh of the bent leg parallel to the surface of the water. 구부린 다리의 허벅지가 수면과 평행이 되게 한 채 몸을 **버티컬 자세**로 뻗는다.		1. In BP 6 **Vertical Position** the alignment of the extended leg, trunk and head remains constant. BP 6 **버티컬 자세**에서 뻗은 다리, 몸통, 머리의 정렬은 변함없이 유지한다.

BP 3 Ballet Leg Position 발레레그 자세

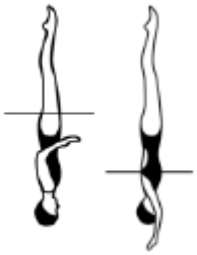
Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
a) Surface 수면 1. Body in **Back Layout Position**. BP 1 **백 레이아웃 자세**를 참조한다. 2. One leg extended perpendicular to the surface of the water. 한쪽 다리는 수면에 수직으로 뻗는다.		1. See BP 1 **Back Layout Position**. Ears, shoulder joints, hip joints and ankle of extended leg in line at maximum horizontal alignment. BP 1 백 레이아웃 자세를 참조한다. 귀, 견관절, 고관절, 뻗은 다리의 발목이 최대 수평 정렬로 일직선 상에 있다. 2. 90° angle between the extended leg and the surface of the water and between the extended leg and the trunk with maximum horizontal alignment maintained throughout. 뻗은 다리와 수면 간, 그리고 뻗은 다리와 몸통 간의 각도는 90°를 이루며, 전체에 걸쳐 최대 수평 정렬을 유지한다.

BP 4 Flamingo Position 플라밍고 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
a) Surface 수면 1. One leg extended perpendicular to the surface of the water. 한쪽 다리는 수면에 수직으로 쭉 편다. 2. The other leg bent with the mid-calf opposite the vertical leg. Foot, shin and knee at and parallel to the surface of the water. 다른 다리는 반대쪽 수직 다리 종아리 아래에 위치하도록 구부린다. 발, 정강이 및 무릎은 수면과 평행하게 한다. 3. Face at the surface of the water. 얼굴은 수면에 있다.		1. 90° angle between the extended leg and the surface of the water. 뻗은 다리와 수면 간 각도는 90°이다. 2. The top of the bent leg from knee to toes should be dry with the vertical leg extended perpendicular midway between knee and ankle of the horizontal leg. 구부린 다리의 무릎에서 발끝까지의 윗부분은 건조해야 하며(수면에 노출되어야 하며) 수직 다리는 수평 다리의 무릎과 발목 사이의 중간에서 수직으로 뻗어 있어야 한다. 3. Chest close to the surface of the water with the shoulders back. Ears, shoulder joints and hip joints aligned with the spine straight and extended. 어깨를 뒤로 젖힌 상태에서 가슴을 수면에 가깝게 한다. 귀, 견관절, 고관절은 곧게 편 척추와 일직선으로 정렬된다.

피겨 – 140g 플라밍고 벤니 트위스트 스핀(계속) **난이도 – 2.9**

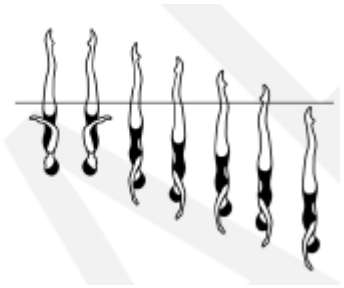
BP 6 Vertical Position 버티컬 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.

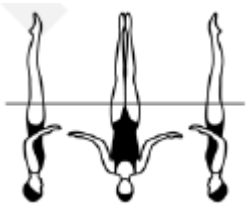
BM 1 To Assume a Ballet Leg/A Ballet Leg is assumed 발레레그 자세 취하기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Begin in a **Back Layout Position**. One leg remains at the surface of the water throughout. **백 레이아웃 자세**에서 시작한다. 한 쪽 다리는 내내 수면에 남는다.			1. See BP 1 **Back Layout Position**. BP 1 **백 레이아웃 자세**를 참조.
2. The foot of the other leg is drawn along the inside of the extended leg to assume a **Bent Knee Back Layout Position**. 다른 쪽 다리의 발은 뻗은 다리의 안쪽을 끌어당겨 **벤니 백 레이아웃 자세**를 취한다.	10.5		2. See BP 14b **Bent Knee Back Layout Position**. The toe of the bending leg remains in contact with the inside of the extended leg. Minimal drop in hips. Position held only long enough to demonstrate control and accuracy. BP 14b **벤니 백레이아웃 자세**를 참조. 구부린 다리의 발가락은 뻗은 다리의 안쪽과 접촉한 상태를 유지한다. 힙에서 최소한의 하강. 컨트롤과 정확성을 입증할 만큼만 자세를 유지한다.
3. The bent leg is straightened without movement of the thigh to assume a **Ballet Leg Position**. 구부린 다리는 허벅지의 움직임 없이 곧게 펴서 **발레레그 자세**를 취한다.	11.0		3.1 See BP 3a **Surface Ballet Leg Position**. Height remains constant throughout the movement. 3.2 The head and trunk remain stationary throughout. 3.1 BP 3a **서피스 발레레그 자세**를 참조. 높이는 움직임 내내 변함없이 유지한다. 3.2 머리와 몸통은 내내 정지 상태를 유지한다.

BM13 g) Twist Spin 트위스트 스핀

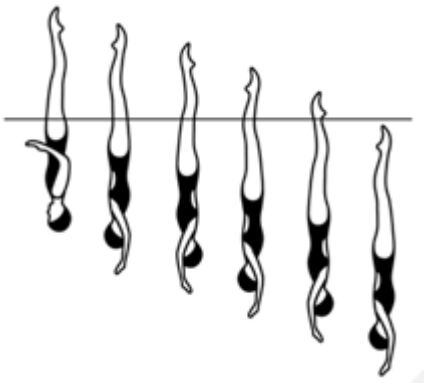
Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
g) ***Twist Spin***: A Half Twist is executed and without a pause is followed by a *Continuous Spin* of 720° (2) performed in the same direction as the *Half Twist*. ***트위스트 스핀***: 하프 트위스트가 실행되고 일시 중지 없이 하프 트위스트와 같은 방향으로 720°(2)의 연속 스핀이 수행된다.	48.0		g) In a *Twist Spin*, the BM 12a *Half Twist* is performed at the same tempo as the root figure. The *Continuous Spin* must be performed rapidly and in the same direction as the *Half Twist*. See BM 12a *Half Twist* and BM13 f *Continuous Spin*. 트위스트 스핀에서 BM 12a 하프 트위스트는 원래 피겨와 동일한 템포로 수행된다. 연속 회전은 하프 트위스트와 같은 방향으로 빠르게 수행되어야 한다. BM 12a 하프 트위스트 및 BM13 f 연속 스핀을 참조.

BM 12 Twists 트위스트

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A *Twist* is a rotation at a sustained height. 트위스트는 일정한 높이(수위)에서 회전하는 것이다.			1. Height remains constant throughout the rotation. Stability and alignment of the position is evident before, during and upon completion of the *Twist*. The amount of height is judged by the relationship of the hip joints to the surface of the water with maximum height desirable. 높이(수위)는 회전하는 내내 일정하게 유지된다. 자세의 안정성과 정렬은 *트위스트* 전, 도중, 완료 시에 명확하다. 높이(수위)는 고관절과 수면의 관계로 판단되며 최대 높이(수위)가 바람직하다.
2. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 선에 있어야 한다.			2. The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. On the spot rotation around this axis. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직이다. 이 축을 중심으로 한 지점에서 회전한다.
a) ***Half Twist***: a Twist of 180°. ***하프 트위스트:*** 180° 트위스트.			a) The acceptable allowance for *Half Twis*t is up to ¼ less than/more than the required rotation. 하프 트위스트에 허용되는 공차는 필수 회전보다 최대 1/4 미만/최고이다.

피겨 – 140g 플라밍고 벤니 트위스트 스핀(계속) 난이도– 2.9

BM 13 Spins 스핀

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A *Spin* is a rotation in a **Vertical Position**. *스핀*은 **버티컬 자세**에서 회전이다.			1. See BP 6 **Vertical Position**. Height and position attained before the *Spin* begins. BP 6 **버티컬 자세** 참조. *스핀*이 시작되기 전에 높이(수위)에 도달하고 자세를 취한다
2. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 상에 있어야 한다.			2. The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직을 이룬다.
3. A descending Spin must start at the height of the vertical and be completed as the ankles reach the surface of the water. 하강하는 스핀은 수직 높이(수위)에서 시작하여 발목이 수면에 도달할 때 완료되어야 한다.			3.1 Stability and vertical alignment before, during and at completion of the designated rotation. 지정된 회전 전, 도중, 완료 시 안정성 및 수직 정렬을 유지한다. 3.2 Simultaneous rotation and descent of the body with even drop spaces to complete the Spin as the ankles reach the surface of the water. 발목이 수면에 도달할 때 고른 낙하 간격으로 몸을 회전하면서 동시 하강하여 스핀을 완료한다.
f) ***Continuous Spin***: a *descending Spin* with a rapid rotation of 720° (2), 1080° (3), or 1440° (4) which is completed as the ankles reach the surface of the water and continues through submergence. ***연속 스핀***: 720°(2), 1080°(3) 또는 1440°(4)의 빠른 회전으로 *하강하는 스핀*으로 발목이 수면에 도달하고 잠수를 계속하여 완료된다. Continuous Spin 720° shown → 720° 연속 회전 모습 →			f) A *Continuous Spin* must achieve and maintain a rapid rotation throughout. *연속 회전*은 내내 빠른 회전을 완성하고 유지해야 한다. The acceptable allowance for a Continuous Spin is up to 180° less than/more than the required rotation. 연속 회전에 허용되는 공차는 필수 회전보다 최대 180° 미만/초과이다.

3.1.2 Figure – 437 CYCLONE OPEN 180° DIFFICULTY – 2.6
피겨 – 437 사이클론 180° 오픈 난이도 – 2.6

From a **Back Layout Position** a Bent Knee Surface Arch Position is assumed. The legs are simultaneously lifted to a **Vertical Position** as a Twirl is executed. Continuing in the same direction the legs are opened symmetrically to a **Split Position** as a 180° rotation is executed. A Walkout Front is executed.

백 레이아웃 자세에서 벤니 서피스 아치 자세를 취한다. 트월을 실행할 때 두 다리는 동시에 **버티컬 자세**로 들어올린다. 같은 방향으로 계속해서 180° 로테이션을 실행할 때 동시에 두 다리는 **스플릿 자세**로 대칭적으로 벌린다. 워크아웃 프론트를 실행한다.

						Total
NVT=	17.5	29.0	20.0	23.0	7.0	96.5
PV =	1.81	3.01	2.07	2.38	0.73	10

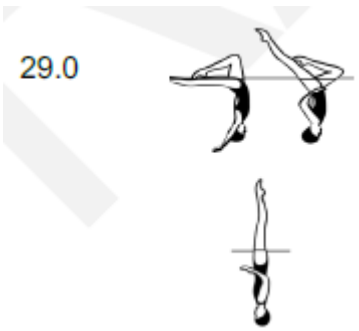
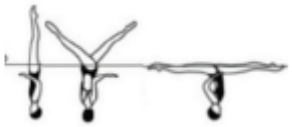
Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** a *Bent Knee Surface Arch Position* is assumed 백 레이아웃 자세에서 벤니 서피스 아치 자세를 취한다.	17.5		1. See BP 1 **Back Layout Position**, BP 14d **Bent Knee Surface Arch Position** and BM 15 *To Assume a Bent Knee Surface Arch Position*. Continuous uniform movement from **Back Layout Position** to **Bent Knee Surface Arch Position**. BP 1 백 레이아웃 자세, BP 14d 벤니 서피스 아치 자세, BM 15 벤니 서피스 아치 자세 취하기를 참조. 백 레이아웃 자세에서 벤니 서피스 아치 자세까지 지속적으로 균일한 속도.
2. The legs are simultaneously lifted to a **Vertical Position** as a Twirl is executed. 트월을 실행하면서 동시에 다리를 버티컬 자세로 들어 올린다.	29.0		2.1 See BP 6 **Vertical Position** and BM 12c *Twirl*. Trunk alignment maintained between hips and shoulders. Hips and shoulders aligned horizontally and 'square'. BP 6 버티컬 자세 및 BM 12c 트월을 참조. 힙과 어깨 사이에 몸통 정렬을 유지한다. 힙과 어깨가 수평으로 정렬되고 '평행하다'. 2.2 Straightening of the bent leg is completed simultaneously with completion of the Twirl. A rapid 180° rotation is executed with

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
			minimal lateral movement. 구부린 다리는 트월 완료와 동시에 펴져 있어야 한다. 최소한의 측면 이동으로 빠른 180° 회전을 실시한다. 2.3 The hips maintain constant height and are the pivot point for the lift to **Vertical Position**. 힙은 일정한 높이를 유지하며 버티컬 자세로 들어올리기 위한 중심점이다.
피겨 – 437 사이클론 180° 오픈 (계속)			**난이도 – 2.6**
3. Continuing in the same direction the legs are opened symmetrically to a Split Position as a 180° rotation is executed. 같은 방향을 계속 유지하여 다리를 180° 회전하면서 스플릿 자세로 대칭적으로 벌린다.	20.0		3. With continuous motion the body turns 180° on its longitudinal axis as the legs lower simultaneously to BP 16a **Surface Split Position**. Hip level remains constant, and legs are equidistant from the surface of the water at all times. 연속 동작으로 몸이 세로축에서 180° 회전하면서 동시에 다리가 BP 16a 서피스 스플릿 자세로 낮아진다. 힙 수위는 일정하게 유지하고 두 다리는 항상 수면에서 등거리에 있다.
4. A Walkout Front is executed. 워크아웃 프론트를 실행한다.	23.0 7.0		4. See BM 6a *Walkout Front* and BM 5 *Arch to Back Layout Finish Action*. BM 6a 워크아웃 프론트 및 BM 5 아치에서 백 레이아웃 피니시 동작을 참조.

BP 1 Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water. 얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.
피겨 – 437 사이클론 180° 오픈 (계속)		**난이도 – 2.6**

BP 14 Bent Knee Position 벤니 자세

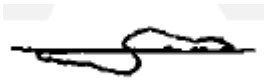
Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
One leg bent, with the toe of the bent leg in contact with the inside of the extended leg at the knee or higher. 한쪽 다리를 구부려 그 다리의 발가락이 뻗은 다리 안쪽 무릎 이상의 높이에 닿게 한다.		The relationship of the toe of the bent leg to the extended leg may vary depending on the figure but should remain constant once established, and not extend in front of or behind the extended leg. 구부린 다리의 발가락과 뻗은 다리의 관계는 피겨에 따라 다를 수 있지만, 일단 자세가 완성되면 일정하게 유지되어야 하며, 뻗은 다리의 앞이나 뒤로 뻗어서는 안 된다.
d) Bent Knee Surface Arch Position 벤니 서피스 아치 자세 1. Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. 힙, 어깨, 머리가 수직선을 그리며 아치형으로 허리가 휘어진다.		1.1 In BP 13 **Surface Arch Position** shoulder joints and hip joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to one another. Head (ears specifically) in line with shoulders. BP 13 **서피스 아치 자세**에서 견관절과 고관절은 이 두 정렬이 '수평을 이루어' 서로 평행한 수평선 상에 위치한다. 머리(특히 귀)는 어깨와 일직선을 이룬다. 1.2 Hips at the surface of the water. 힙은 수면에 있다.
2. The thigh of the bent leg is perpendicular to the surface of the water. 구부린 다리의 넓적다리는 수면과 수직을 이룬다.		2. 90° angle between the thigh of the bent leg and the surface of the water. An air pocket will be evident between the back of the thigh and calf of the bent leg and the surface of the water. 구부린 다리의 넓적다리와 수면 사이의 각도는 90°이다. 구부린 다리의 허벅지 뒤쪽과 종아리와 수면 사이에 에어 포켓이 분명합니다(공기 중에 노출).

피겨 – 437 사이클론 180° 오픈 (계속) **난이도 – 2.6**

BP 6 Vertical Position 버티컬 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.

BP 16 Split Position 스플릿 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Legs evenly split forward and back. 두 다리는 앞뒤로 나누어 고르게 뻗는다. 2. The legs are parallel to the surface of the water. 그 두 다리는 수면과 평행을 이룬다. 3. Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. 허리는 아치 모양을 이루고, 힙, 어깨, 머리는 수직선 상에 있다.		1. Full extension of the legs at or above the surface of the water. 수면에 또는 수면 위로 두 다리를 완전히 뻗는다.
4. 180° angle between the extended legs (flat split), with inside of each leg aligned on opposite sides of a horizontal line, regardless of the height of the hips. 뻗은 두 다리 사이의 각도는 180°(플랫 스플릿), 각 다리의 안쪽은 엉덩이 높이에 관계없이 수평선의 반대쪽에 정렬된다.		4. Flat split. 플랫 스플릿. Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to each other. 고관절과 견관절은 수평선 상에 있으며, 이 두 정렬은 모두 '수평을 이루어', 서로 평행하다.
a) Surface Split Position 서피스 (수면) 스플릿 자세 1. Legs are dry at the surface of the water. 수면에서 두 다리가 (물 밖 공기에 노출되어) 마른 상태이다.		1. Full extension of the legs. Crotch and legs dry at the surface of the water. 두 다리를 완전히 뻗는다. 가랑이와 다리는 수면에서 마른 상태이다.

피겨 – 437 사이클론 180° 오픈 (계속) **난이도 – 2.6**

BP 13 Surface Arch Position 서피스 아치 자세

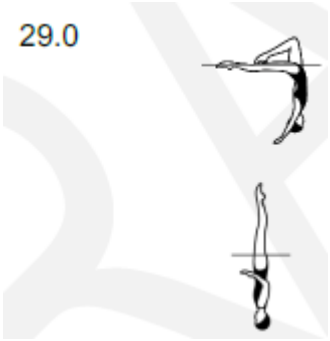
Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. 힙, 어깨, 머리가 수직선을 따라 아치형으로 허리를 구부린다.		1. Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to one another. Head (ears specifically) in line with shoulders. 고관절과 견관절이 수평선 상에 있고 이 두 정렬은 '수평을 이루어' 서로 평행하다. 머리(특히 귀)는 어깨와 일직선을 이룬다.
2. Legs together and at the surface of the water. 다리는 수면에서 모은다		2. Hip joints at the surface of the water. 고관절은 수면에 있다.

BM 15 To Assume a Bent Knee Surface Arch Position/A Bent Knee Surface Arch is Assumed
벤니 서피스 아치 자세 취하기

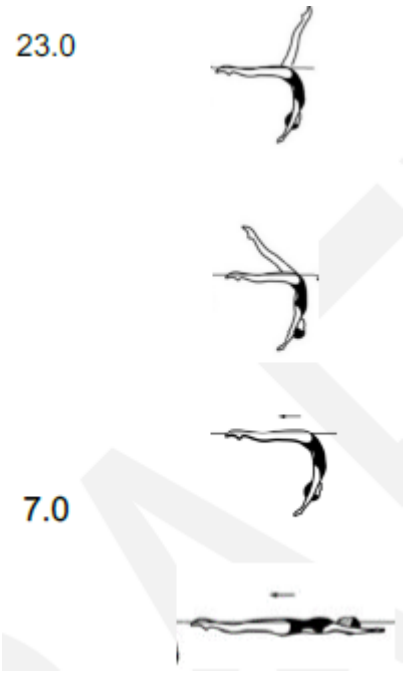
Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water. 머리가 이끄는 **백 레이아웃 자세**에서 머리, 힙, 발이 수면을 따라 움직인다.			1. See BP 1 **Back Layout Position**. BP 1 **백 레이아웃 자세** 참조.
2. With continuous movement the head leaves the surface of the water as the back is arched more to assume a **Bent Knee Surface Arch Positio**n with the hips occupying the position of the head at the beginning of this action. 힙이 이 동작을 시작할 때의 머리 위치를 차지하는 **벤니 서피스 아치 자세**를 취하기 위해 등이 더 아치형이 되면서 지속적인 움직임으로 머리가 수면에서 떠난다.	17.5		2.1 Continuous uniform movement from the BP 1 **Back Layout Position** to BP 14d **Bent Knee Surface Arch Position**. Hip height remains constant. Hip joints on a horizontal line. BP 1 **백 레이아웃 자세**에서 BP 14d **벤니 서피스 아치 자세**까지 지속적인 균일한 속도. 힙 높이(수위)는 일정하게 유지된다. 고관절이 수평선 상을 유지한다. 2.2 The toe of the bent leg must remain in contact with the inside of the extended leg while assuming the **Bent Knee Surface Arch Position**. 구부린 다리의 발가락은 **벤니 서피스 아치 자세**를 취하는 동안 뻗은 다리의 안쪽과 계속 닿아 있어야 한다.

피겨 – 437 사이클론 180° 오픈 (계속) **난이도 – 2.6**

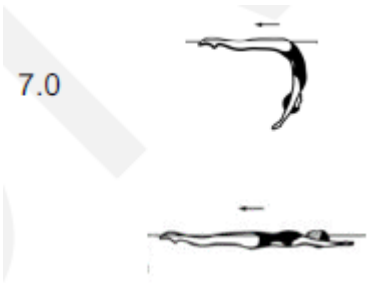
BM 12 Twist 트위스트

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A *Twist* is a rotation at a sustained height. 트위스트는 일정한 높이(수위)에서 회전하는 것이다.			1. Height remains constant throughout the rotation. Stability and alignment of the position is evident before, during and upon completion of the *Twist*. The amount of height is judged by the relationship of the hip joints to the surface of the water with maximum height desirable. 높이(수위)는 회전하는 내내 일정하게 유지된다. 자세의 안정성과 정렬은 *트위스트* 전, 도중, 완료 시에 명확하다. 높이(수위)는 고관절과 수면의 관계로 판단되며 최대 높이(수위)가 바람직하다.
2. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 선에 있어야 한다.			2. The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. On the spot rotation around this axis. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직이다. 이 축을 중심으로 한 지점에서 회전한다.
c) A ***Twirl***: a rapid Twist of 180°. ***트윌***: 빠른 180° 트위스트. For 437 Cyclone Open 180° the Twirl starts in a BP 14d Bent Knee Surface Arch Position and is completed in the BP 6 Vertical Position. 437 Cyclone 180° 오픈의 경우 트윌은 BP 14d 벤니 서피스 아치 자세로 시작하여 BP 6 버티컬 자세로 완료된다.			c) The acceptable allowance for ½ Twist rotations is up to ¼ less than/more than the required rotation. Definite increase in speed from the root figure. Stability of body alignment and height remains constant during and after completion of the *Twirl*. ½ 트위스트 회전의 허용 공차는 필수 회전보다 최대 ¼ 미만/초과이다. 원래 피겨에서 확실한 속도 증가. 트윌 하는 동안과 *트윌* 완료한 후 신체 정렬의 안정성 및 높이(수위)가 일정하게 유지된다.

BM 6 Walkout 워크아웃

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. These movements start in a **Split Position** unless otherwise specified in the figure description. The hips remain stationary as one leg is lifted in an arc over the surface of the water to meet the opposite leg. 이 움직임은 피겨 설명에 달리 지정하지 않는 한, **스플릿 자세**에서 시작된다. 한쪽 다리가 수면 위로 호를 그리며 들어 올려 반대쪽 다리와 만날 때 힙은 정지된 상태를 유지한다.			1. See BP 16a Surface Split Position. BP 16a **서피스(수면) 스플릿 자세**를 참조.
a) Walkout Front 워크아웃 프론트			
2. The front leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to meet the opposite leg in a **Surface Arch Position** and with continuous movement an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed. 앞다리는 **서피스 아치 자세**에서 반대쪽 다리와 만나기 위해 수면 위로 180° 호를 그리며 올리고, 연속적인 움직임으로 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작을 실행한다.	23.0 7.0		2.1 Hip height remains constant and at the surface of the water. 힙 높이는 수면에서 일정하게 유지한다 2.2 Arcing leg moves continuously with uniform motion. 아치를 이루는 다리는 균일한 속도로 지속적으로 움직인다. 2.3 Both legs maintain full extension. 두 다리는 완전히 뻗은 상태를 유지한다. 2.4 The trunk remains stationary until the feet join. 두 발이 모일 때까지 몸통은 정지된 상태를 유지한다. 2.5 No pause in BP 13 **Surface Arch Position**, however an accurate surface arch must be evident before the body begins to rise and straighten. BP 13 서피스 아치 자세에서 일시 중지는 없지만, 몸이 올라가서 곧게 펴지기 전에 정확한 서피스 아치 자세가 명확해야 한다. 2.6 Foot first surfacing motion begins when the feet are joined. 발의 첫 번째 수면 부상 동작은 발이 모일 때 시작된다. 2.7 See BP 13 **Surface Arch Position** and BM 5 Arch to Back Layout Finish Action. BP 13 **서피스 아치 자세** 및 BM 5 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작을 참조.

BM 5 Arch to Back Layout Finish Action 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Surface Arch Position** the hips, chest and face surface sequentially at the same point with foot first movement to a **Back Layout Position** until the head occupies the position of the hips at the beginning of this action. **서피스 (수면) 아치 자세**에서 머리가 이 동작을 시작할 때 힙의 위치를 차지할 때까지 **백 레이아웃 자세**로 발을 먼저 움직여 동일한 지점에서 힙, 가슴, 얼굴이 순차적으로 수면으로 올라온다.	7.0		1. See BP 13 **Surface Arch Position**. Sharp arch in lower back. The body straightens, rises and moves along the surface of the water with a stationary BP 1 **Back Layout Position** achieved as the face surfaces. Full extension maintained throughout. BP 13 **서피스 아치 자세**를 참조. 허리는 분명한 아치형을 이룬다. 몸은 수면을 따라 곧게 펴 떠오르는 동작을 한다. 얼굴 수면으로 올라와 이루어진 정지된 BP 1 **백 레이아웃 자세**로 완전히 익스텐션(쭉 뻗음)을 내내 유지한다.

3.1.3 Figure – 308h BARRACUDA AIRBORNE SPLIT SPIN UP 180° DIFFICULTY – 2.9
피겨 – 308h 바라쿠다 에어본 스플릿 180° 스핀업 난이도 – 2.9

From a **Back Layout Position** the legs are raised to a vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface of the water. All remaining movements are performed rapidly. A *Rocket Split* is executed. A *Vertical Descent* is executed and is completed as the ankles reach the surface of the water. A *Spin Up 180°* is executed. A *Vertical Descent* is executed.
백 레이아웃 자세에서 발가락이 물 표면 바로 아래에 있는 **백 파이크 자세**로 몸이 잠길 때 다리는 수직으로 올린다. 나머지 모든 움직임을 빠르게 수행한다. 로켓 스플릿을 실행한다. 버티컬 디센트를 실행하여 발목이 수면에 도달하면 완료한다. 180° 스핀업을 실행한다. 버티컬 디센트를 실행한다.

								Total
NVT=	7.0	31.0	17.0	13.0	13.0	20.0	13.0	114
PV =	0.61	2.72	1.49	1.14	1.14	1.75	1.14	10

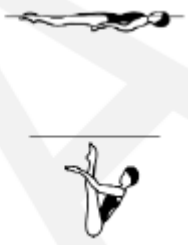
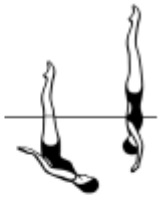
Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface of the water. 백 레이아웃 자세에서 발가락이 물 표면 바로 아래에 있는 백 파이크 자세로 몸이 잠기면서 다리는 수직으로 올린다.	7.0		1.1 See BP 1 **Back Layout Position** and BP 11 Back Pike Position. In the submerged **Back Pike Position** the hips are directly beneath the position they occupied in the Back Layout Position. BP 1 백 레이아웃 자세 및 BP 11 백 파이크 자세를 참조. 수중 백 파이크 자세에서 힙은 백 레이아웃 자세에서 차지했던 자세의 바로 아래에 위치한다. 1.2 The pike is held only long enough to define the position and complete the transition 파이크 자세는 그 자세를 한정하고 전환을 완료할 수 있을 만큼만 유지된다.

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
2. A Rocket Split is executed. 로켓 스플릿을 실행한다.	31.0		2.1 See BM 9 Thrust and BM 11 Rocket Split. Rapid speed evident from the BM 9 Thrust until completion of the figure. BM 9 트러스트 및 BM 11 로켓 스플릿을 참조. BM 9 트러스트에서 피겨가 완성될 때까지의 빠른 속도가 명확하다.
	17.0		2.2 Maximum height and BP 6 **Vertical Position** achieved simultaneously. 최대 높이(수위)와 BP 6 버티컬 자세가 동시에 완성된다.
	13.0		2.3 See BP 16 **Split Position** and BP 16b **Airborne Split Position**. Full extension of the legs split evenly and completely above and parallel to the surface of the water followed by a rejoin to **Vertical Position**. BP 16 스플릿 자세 및 BP 16b 에어본 스플릿 자세를 참조. 다리를 완전히 뻗어 수면보다 위에서 고르고 완전히 평행하게 벌린다. 그 다음 버티컬 자세로 다리를 다시 모은다.
			2.4 BP 6 **Vertical Position** evident prior to descent. 하강하기 전에 BP 6 버티컬 자세가 명확하다.

피겨 – 308h 바라쿠다 에어본 스플릿 180° 스핀업(계속) **난이도 – 2.9**

3. A Vertical Descent is executed and is completed as the ankles reach the surface of the water. 버티컬 디센트를 실행하고 발목이 수면에 도달하면 완료된다.	13.0		3. See BM 10 Vertical Descent. Must be rapid and remain on the same vertical line as the Thrust and is completed as the ankles reach the surface of the water. BM 10 버티컬 디센트 참조. 속도가 빨라야 하고 트러스트와 동일한 수직선 상에 있어야 하며, 발목이 수면에 도달하면 완료된다.
4. A Spin Up 180° is executed. 180° 스핀업을 실행한다.	20.0		4. See BM 13i Spin Up 180! With the water level at the ankles a rapid ascending Spin of 180! is executed until a water level is established between the knees and hips. Stability and vertical alignment maintained throughout the Spin Up. BM 13i 180° 스핀업 참조! 발목의 수위에서 180의 빠른 상승 스핀을 합과 엉덩이 사이에 수위가 될 때까지 수행한다. 스핀업 내내 안정성과 수직 정렬을 유지한다.

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
5. A Vertical Descent is executed. 버티컬 디센트를 실행한다.	13.0		5. See BM 10 Vertical Descent. Must be rapid and remain on the same vertical line as the Thrust throughout submergence. BM 10 버티컬 디센트를 참조. 속도가 빨라야 하며 잠수하는 동안 트러스트와 동일한 수직선 상을 유지해야 한다.

피겨 – 308h 바라쿠다 에어본 스플릿 180° 스핀업(계속) **난이도 – 2.9**

BP 1 Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water. 얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.

BP 11 Back Pike Position 백 파이크 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body bent at hips to form an acute angle of 45° or less. 힙에서 몸을 구부려 45° 이하의 예각을 이룬다.		1. Legs close to chest while maintaining the straight-line alignment of the extended spine and head. 뻗은 척추와 머리의 일직선 정렬을 유지하면서 다리를 가슴에 가깝게 한다.
2. Legs extended and together. 다리를 모아 뻗는다.		2. Full extension of the legs, ankles and feet. 다리, 발목, 발을 완전히 뻗는다.
3. Trunk extended with the back straight and head in line. 등을 곧게 하고 머리와 일직선이 되도록 몸통을 뻗는다.		3. Back flat, with ears, shoulder joints, middle of side of torso, and hip joints aligned. Once the pike position is established the degree of the angle remains constant. 등은 평평히 하여 귀, 견관절, 몸통 측면 중앙, 고관절을 정렬한다. 파이크 자세가 완성되면 각도는

일정하게 유지한다.

피겨 – 308h 바라쿠다 에어본 스플릿 180° 스핀업 (계속) **난이도 – 2.9**

BP 6 Vertical Position 버티컬 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.

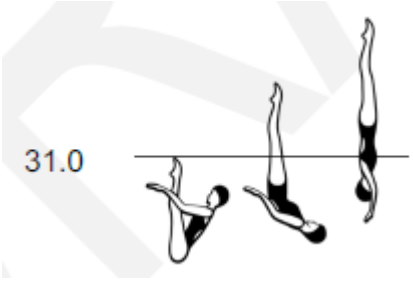
BP 16 Split Position 스플릿 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Legs evenly split forward and back. 두 다리는 앞뒤로 나누어 고르게 벌린다. 2. The legs are parallel to the surface of the water. 그 두 다리는 수면과 평행을 이룬다. 3. Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. 허리는 아치 모양을 이루고, 힙, 어깨, 머리는 수직선 상에 있다.		1. Full extension of the legs at or above the surface of the water. 수면에 또는 수면 위로 두 다리를 완전히 뻗는다.
4. 180° angle between the extended legs (flat split), with inside of each leg aligned on opposite sides of a horizontal line, regardless of the height of the hips. 뻗은 두 다리 사이의 각도는 180°(플랫 스플릿), 각 다리의 안쪽은 엉덩이 높이에 관계없이 수평선의 반대쪽에 정렬된다.		4. Flat split. 플랫 스플릿. Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to each other. 고관절과 견관절은 수평선 상에 있으며, 이 두 정렬은 모두 '수평을 이루어', 서로 평행하다.
b) Airborne Split Position 에어본(공중) 스플릿 자세 1. Legs are above the surface of the water. 두 다리가 수면보다 위에 있다.		1.1 Full extension of the legs completely above the surface of the water. Maximum height is desirable. 수면보다 위로 다리를 완전히 뻗는다. 최대 높이가 바람직하다. 1.2 Both legs equidistant from the surface of the water. 두 다리가

수면에서 같은 거리에 있다.

피겨 – 308h 바라쿠다 에어본 스플릿 180° 스핀업 (계속) **난이도 – 2.9**

BM 9 Thrust 트러스트

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a Submerged **Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface of the water a vertical upward movement of the legs and hips is rapidly executed as the body unrolls to assume a **Vertical Position**. 다리가 수면에 수직인 수중 **백 파이크 자세**에서 몸이 펼쳐(언롤하여) **버티컬 자세**를 취할 때 다리와 힙의 수직 상향 움직임을 빠르게 실행한다.			1.1 See BP 11 **Back Pike Position**. The toes are just below the surface of the water. Once established, the degree of the angle of the pike position between the legs and the body must not change prior to initiation of the Thrust. BP 11 **백 파이크 자세**를 참조. 발가락은 수면 바로 아래에 위치한다. 일단 자세를 잡으면 다리와 몸 사이의 파이크 자세의 각도는 트러스트를 시작하기 전에 변경해서는 안 된다. 1.2 See BP 6 **Vertical Position**. The body unrolls rapidly under the legs to assume BP 6 **Vertical Position** along the same perpendicular line to the surface of the water established by the legs in the BP 11 **Back Pike Position**. BP 6 **버티컬 자세** 참조. 몸을 다리 아래에서 빠르게 펴서(언롤하여) BP 11 **백 파이크 자세**에서 다리에 의해 설정된 수면에 대해 동일한 수직선을 따라 BP 6 **버티컬 자세**를 취한다. 1.3 Obvious increase in speed from the initiation of body unrolling through the vertical upward movement. 수직 상향 움직임을 통해 몸이 펴지기 시작하면서 확연히 속도가 빨라진다.
2. Maximum height desirable. 최대 높이(수위)가 바람직하다.			2. Maximum height and BP 6 **Vertical Position** achieved simultaneously. 최대 높이와 BP 6 **버티컬 자세**가 동시에 완성된다.

피겨 – 308h 바라쿠다 에어본 스플릿 180° 스핀업 (계속) **난이도 – 2.9**

THRUST DEVIATION ALLOWANCE 트러스트 이탈 공차

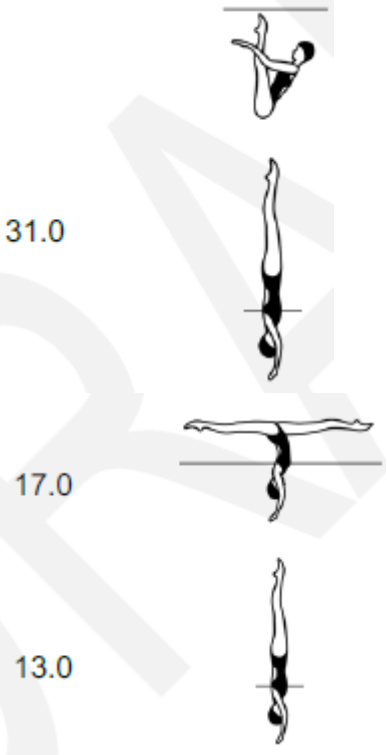
Deviation allowances for the Thrust action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line. 트러스트 동작에 대한 이탈 공차는 특별하며, 다리가 수직선에서 최대 15° 까지 이탈이 허용된다.

Deductions are as follows: 감점은 다음과 같다.

	편차 유형	각도 편차	감점
	Deviation Type	**Angle Deviation**	**Deduction Amount**
작은 편차	Small Deviation	16° – 30°	.2
보통 편차	Medium Deviation	31° – 45°	.5
큰 편차	Large Deviation	More than 45° (45°초과)	1.0

BM 11 Rocket Split 로켓 스플릿

1. A *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split simultaneously and rapidly to assume an **Airborne Split Position** and rejoin to a **Vertical Position.** *트러스트*를 수행하여 **버티컬 자세**가 된다. 최대 높이(수위)를 유지하면서 두 다리를 동시에 빠르게 스플릿 하여 **에어본 스플릿 자세**를 취하고 **버티컬 자세**로 합친다.



1.1 See BM 9 *Thrust* (steps 1.1 to 2), BP 11 **Back Pike Position**, BP 6 **Vertical Position**, BP16b **Airborne Split Position**. BM 9 *트러스트*(단계1.1 ~ 2), BP 11 **백 파이크 자세**, BP 6 **버티컬 자세**, BP16b **에어본 스플릿 자세** 참조.

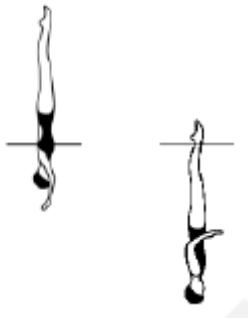
1.2 The toes are just below the surface of the water. 발가락은 수면 바로 아래에 있다.

1.3 Full extension of the legs above and parallel to the surface of the water. 두 다리를 수면보다 위로 평행하게 완전히 뻗는다.

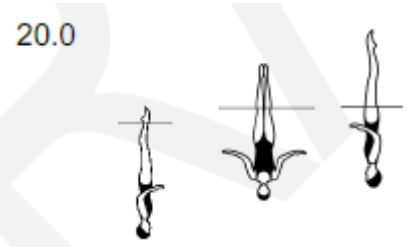
1.4 The legs split evenly and rejoin in the same vertical line. No travel permitted. 다리는 고르게 스플릿 하고 같은 수직선에서 다시 합쳐진다. 이동은 허용되지 않는다.

피겨 – 308h 바라쿠다 에어본 스플릿 180° 스핀업 (계속) **난이도 – 2.9**

BM 10 Vertical Descent – from Thrust to ankles 버티컬 디센트 – 트러스트에서 발목까지

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the ankles reach the surface of the water. 버티컬 자세를 유지하면서 발목이 수면에 닿을 때까지 몸이 세로축을 따라 하강한다.	13.0		1. See BP 6 **Vertical Position**. The Vertical Descent is executed at the same tempo as the Thrust. BP 6 버티컬 자세 참조. 버티컬 디센트는 트러스트와 동일한 템포로 실행한다.

BM 13 Spins 스핀

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A *Spin* is a rotation in a **Vertical Position**. *스핀*은 **버티컬 자세**에서 회전이다.			1. See BP 6 **Vertical Position**. BP 6 **버티컬 자세** 참조.
2. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 상에 있어야 한다.			2. The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직을 이룬다.
6. An *ascending Spin* begins with the water level at the ankles. ***h) Spin Up 180°***: an ascending Spin with a rotation of 180°. 6. 상승하는 스핀은 발목 수위에서 시작된다. h) 180° 스핀업: 180° 회전하면서 상승하는 스핀.	20.0		6.1 Body rises and rotates simultaneously, evenly and rapidly. 몸이 상승하면서 동시에 균일하고 빠르게 회전한다. 6.2 The designated rotation is completed simultaneously with achievement of maximum height. 지정된 회전은 최대 높이(수위) 달성과 동시에 완료된다.
7. A vertical upward *Spin* is executed until a water level is established between the knees and hips. 무릎과 힙 사이의 수위일 때까지 수직 상향 스핀을 실행한다.			6.3 Stability and vertical alignment maintained before, during and at completion of the *Spin Up*. BP 6 **Vertical Position** evident prior to Vertical Descent. The acceptable allowance for a Spin Up 180° rotation is up to ¼ less than/more than the required rotation. 스핀업 전, 도중 및 완료 시 안정성과 수직 정렬을 유지한다. 버티컬 디센트 전에 BP 6 버티컬 자세가 명확하다. 180° 스핀업의 허용 공차는

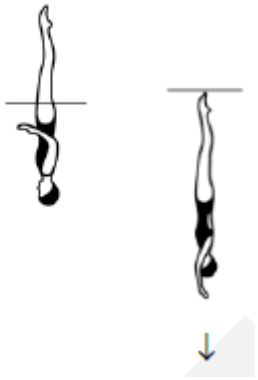
Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
			필수 회전보다 최대 1/4 미만/초과이다.

피겨 – 308h 바라쿠다 에어본 스플릿 180° 스핀업 (계속) **난이도 – 2.9**

BM 10 Vertical Descent 버티컬 디센트

1. Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. 몸이 **버티컬 자세** 유지하면서 발가락이 잠길 때까지 세로축을 따라 하강한다.

13.0



1. See BP 6 **Vertical Position**. The Vertical Descent is executed rapidly. BP 6 **버티컬 자세** 참조. 버티컬 디센트가 빠르게 실행된다.

3.1.4 Figure – 407 SWORDFISH STRAIGHT LEG ARIANA ROTATION - DIFFICULTY 2.6
피겨 – 407 스워드피쉬 스트레이트 레그 아리아나 로테이션 - 난이도 2.6

From a **Front Layout Position** the back arches more as one leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a **Split Position**. Maintaining the relative position of the legs to the surface of the water an Ariana Rotation is performed. A Walkout Front is executed. 프론트 레이아웃 자세에서 한쪽 다리를 수면 위로 180° 아치형으로 들어 올려 스플릿 자세를 취할 때 등이 더 아치형이 된다. 수면에 두 다리의 상대적인 자세를 유지하면서 아리아나 로테이션을 수행한다. 워크아웃 프론트를 실행한다.

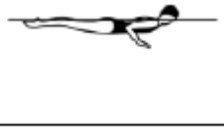
					Total
NVT=	48.0	17.0	23.0	7.0	95
PV =	5.05	1.79	2.42	0.74	10

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From **a Front Layout Position** the back arches more as one leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a **Split Position**. 프론트 레이아웃 자세에서 한쪽 다리를 수면 위로 180° 아치형으로 들어 올려 스플릿 자세를 취할 때 등이 더 아치형이 된다.	48.0		1.1 See BP 2 **Front Layout Position** and BP 16a **Surface Split Position**. The lifting of the leg and arching of the back occur simultaneously. The foot of the lifted leg comes off the surface of the water as the head goes under the surface of the water. BP 2 프론트 레이아웃 자세 및 BP 16a 서피스 스플릿 자세를 참조. 다리를 들어 올리는 것과 등이 아치 모양이 되는 것은 동시에 발생한다. 들어 올린 다리의 발은 머리가 수면 아래로 내려갈 때 수면을 벗어난다. 1.2 There is uniform continuous motion as the leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a **Surface Split Position**. 다리가 수면 위로 180° 아치형을 그리며 서피스 스플릿 자세로 들어 올려질 때 균일한 연속 동작을 한다. 1.3 The hips remain stationary, maintain constant height and are the pivot point for the body rotation. 힙은 정지 상태로 일정한 높이를 유지하며 신체 회전의 중심점이 된다. 1.4 The head is in vertical alignment with the hips when the foot of the arcing leg passes the vertical position. 아치형을 그리는 다리의 발이 수직 위치를 지날 때 머리는 힙과 수직 정렬을 이룬다.

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
			1.5 The non-arcing leg remains fully extended and at the surface of the water. 아치형을 그리지 않는 다리는 완전히 뻗어 수면에 남아 있다.
2. Maintaining the relative position of the legs to the surface of the water an Ariana Rotation is performed. 수면에 대한 다리의 상대적 위치를 유지하면서 아리아나 로테이션을 수행한다.	17.0		2. See BM 16 Ariana Rotation. BM 16 Ariana 회전 참조.

피겨 – 407 스워드피쉬 스트레이트 레그 아리아나 로테이션 - 난이도 2.6 (계속)

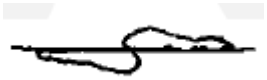
3. A Walkout Front is executed. 워크아웃 프론트를 실행한다.	23.0 7.0		3. See BM 6a Walkout Front and BM 5 Arch to Back Layout Finish Action. BM 6a 워크아웃 프론트 및 BM 5 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작을 참조.

BP 2 Front Layout Position 프론트 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with head, upper back, buttocks and heels at the surface of the water. 수면에 머리, 등 위쪽, 엉덩이, 발뒤꿈치 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Judgement made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and heels. 몸이 최대한 수평으로 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 그것의 최대. 귀, 견관절, 고관절, 발뒤꿈치의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.
2. Unless otherwise specified, face may be in or out of the water. 달리 명시하지 않는 한, 얼굴은 물 속이나 밖에 있을 수 있다.		2. Once the head position is established as in or out of the water the position is maintained. When the face is out of the water the ears will not be on the horizontal axis and the back may be slightly lower and arched. Hip joints, calves and heels remain at the surface of the water. 일단 머리 위치를 물 속이나 밖으로 정하면 그 위치를 유지한다. 얼굴이 물 밖에 있을 경우 귀는 수평축에 있지 않으며 등은 약간 낮아지고 아치형이 될 수 있다. 고관절, 종아리, 발뒤꿈치는 수면에 남아 있다.

피겨 – 407 스워드피쉬 스트레이트 레그 아리아나 로테이션 - 난이도 2.6 (계속)

BP 16 Split Position 스플릿 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Legs evenly split forward and back. 두 다리는 앞뒤로 나누어 고르게 뻗는다. 2. The legs are parallel to the surface of the water. 그 두 다리는 수면과 평행을 이룬다. 3. Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. 허리는 아치 모양을 이루고, 힙, 어깨, 머리는 수직선 상에 있다.		1. Full extension of the legs at or above the surface of the water. 수면에 또는 수면 위로 두 다리를 완전히 뻗는다.
4. 180° angle between the extended legs (flat split), with inside of each leg aligned on opposite sides of a horizontal line, regardless of the height of the hips. 뻗은 두 다리 사이의 각도는 180°(플랫 스플릿), 각 다리의 안쪽은 엉덩이 높이에 관계없이 수평선의 반대쪽에 정렬된다.		4. Flat split. 플랫 스플릿. Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to each other. 고관절과 견관절은 수평선 상에 있으며, 이 두 정렬은 모두 '수평을 이루어', 서로 평행하다.
a) Surface Split Position 서피스 (수면) 스플릿 자세 1. Legs are dry at the surface of the water. 수면에서 두 다리가 (물 밖 공기에 노출되어) 마른 상태이다.		1. Full extension of the legs. Crotch and legs dry at the surface of the water. 두 다리를 완전히 뻗는다. 가랑이와 다리는 수면에서 마른 상태이다.

BP 13 Surface Arch Position 서피스 아치 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. 힙, 어깨, 머리가 수직선을 따라 아치형으로 허리를 구부린다.		1. Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to one another. Head (ears specifically) in line with shoulders. 고관절과 견관절이 수평선 상에 있고 이 두 정렬은 '수평을 이루어' 서로 평행하다. 머리(특히 귀)는 어깨와 일직선을 이룬다.
2. Legs together and at the surface of the water. 다리는 수면에서 모은다		2. Hip joints at the surface of the water. 고관절은 수면에 있다.

피겨 – 407 스워드피쉬 스트레이트 레그 아리아나 로테이션 - 난이도 2.6 (계속)

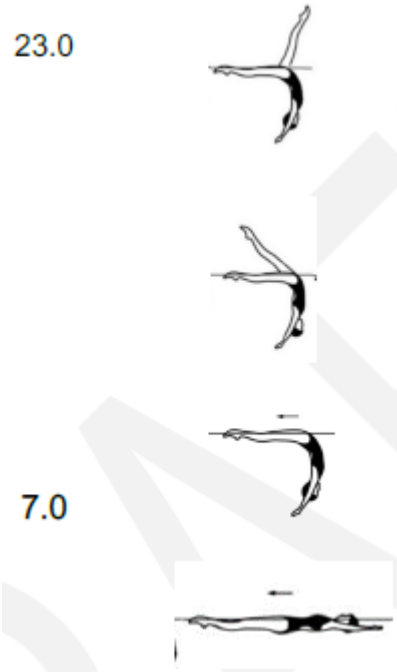
BP 1 Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water.얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.

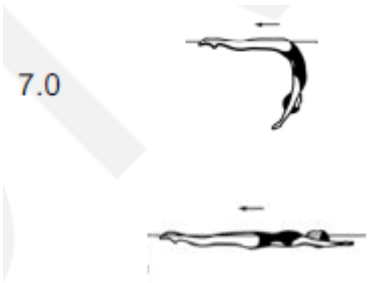
BM 16 Ariana Rotation 아라이나 로테이션

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Split Position** maintaining the relative position of the legs to the surface of the water the hips rotate 180°. 수면에 대한 두 다리의 상대적 위치를 유지하는 **스플릿 포지션**에서 힙이 180° 회전한다.			1.1 See BP 16a **Surface Split Position**. BP 16a **서피스 스플릿 자세** 참조 1.2 The trunk turns 180° around its longitudinal axis, while the legs rotate with no lateral movement at the surface of the water. 몸통이 세로축을 중심으로 180° 회전하면서 두 다리는 수면에서 측면 이동 없이 회전한다. 1.3 Height and extension of the **Split Position** is maintained throughout. **스플릿 자세** 높이(수위)와 익스텐션(뻗음)은 내내 유지된다. 1.4 Uniform motion throughout. 전반적인 균일한 속도. 1.5 Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. 힙, 어깨, 머리가 수직선 상에 있는 상태에서 허리가 아치 모양을 그린다. 1.6 Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both alignments ‘square’ and parallel to each other. 수평선 상의 고관절과 견과절의 양 정렬은 '수평을 이루어' 서로 평행하다.

BM 6 Walkouts 워크아웃

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. These movements start in a **Split Position** unless otherwise specified in the figure description. The hips remain stationary as one leg is lifted in an arc over the surface of the water to meet the opposite leg. 이 움직임은 피겨 설명에 달리 지정하지 않는 한, **스플릿 자세**에서 시작된다. 한쪽 다리가 수면 위로 호를 그리며 들어 올려 반대쪽 다리와 만날 때 힙은 정지된 상태를 유지한다.			1. See BP 16a **Surface Split Position**. BP 16a 서피스(수면) 스플릿 자세를 참조.
a) Walkout Front 워크아웃 프론트			
2. The front leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to meet the opposite leg in a **Surface Arch Position** and with continuous movement an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed. 앞다리는 **서피스 아치 자세**에서 반대쪽 다리와 만나기 위해 수면 위로 180° 호를 그리며 올리고, 연속적인 움직임으로 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작을 실행한다.	23.0 7.0		2.1 Hip height remains constant and at the surface of the water. 힙 높이는 수면에서 일정하게 유지한다 2.2 Arcing leg moves continuously with uniform motion. 아치를 이루는 다리는 균일한 속도로 지속적으로 움직인다. 2.3 Both legs maintain full extension. 두 다리는 완전히 뻗은 상태를 유지한다. 2.4 The trunk remains stationary until the feet join. 두 발이 모일 때까지 몸통은 정지된 상태를 유지한다. 2.5 No pause in BP 13 **Surface Arch Position**, however an accurate surface arch must be evident before the body begins to rise and straighten. BP 13 서피스 아치 자세에서 일시 중지는 없지만, 몸이 올라가서 곧게 펴지기 전에 정확한 서피스 아치 자세가 명확해야 한다. 2.6 Foot first surfacing motion begins when the feet are joined. 발의 첫 번째 수면 부상 동작은 발이 모일 때 시작된다. 2.7 See BP 13 **Surface Arch Position** and BM 5 *Arch to Back Layout Finish Action*. BP 13 **서피스 아치 자세** 및 BM 5 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작을 참조.

BM 5 Arch to Back Layout Finish Action 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 액션

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Surface Arch Position** the hips, chest and face surface sequentially at the same point with foot first movement to a **Back Layout Position** until the head occupies the position of the hips at the beginning of this action. **서피스 (수면) 아치 자세**에서 머리가 이 동작을 시작할 때 힙의 위치를 차지할 때까지 **백 레이아웃 자세**로 발을 먼저 움직여 동일한 지점에서 힙, 가슴, 얼굴이 순차적으로 수면으로 올라온다.	7.0		1. See BP 13 **Surface Arch Position**. Sharp arch in lower back. The body straightens, rises and moves along the surface of the water with a stationary BP 1 **Back Layout Position** achieved as the face surfaces. Full extension maintained throughout. BP 13 **서피스 아치 자세**를 참조. 허리는 분명한 아치형을 이룬다. 몸은 수면을 따라 곧게 펴 떠오르는 동작을 한다. 얼굴 수면으로 올라와 이루어진 정지된 BP 1 **백 레이아웃 자세**로 완전한 익스텐션(쭉 뻗음)을 내내 유지한다.

3.1.5 Figure – 356f WHIP CONTINUOUS SPIN 720° DIFFICULTY – 3.0
피겨 – 356f 윕 720°연속 스핀 난이도 – 3.0

From a **Front Layout Position** a Front Pike Position is assumed. The legs are lifted to **Vertical Position**. All remaining movements are performed rapidly. One leg is lowered to a **Fishtail Position** and without a pause is lifted to a **Vertical Position**. Without a pause a Continuous Spin 720° is executed. 프론트 레이아웃 자세에서 프론트 파이크 자세를 취한다. 다리를 버티컬 자세로 들어 올린다. 나머지 모든 움직임은 빠르게 수행된다. 한쪽 다리를 피쉬테일 자세로 낮추고 일시중지 없이 버티컬 자세로 들어 올린다. 일시 중지 없이 720° 연속 회전을 실시한다.

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

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Front Layout Position**, a Front Pike Position is assumed. 프론트 레이아웃 자세에서 프론트 파이크 자세를 취한다.	6.0		1. See BP 2 **Front Layout**, BP 10 **Front Pike Position** and BM 3 To Assume a Front Pike Position. Smooth even movement downwards of the trunk. BP 2 프론트 레이아웃 자세, BP 10 프론트 파이크 자세, BM 3 프론트 파이크 자세 취하기를 참조. 몸통 아래쪽으로의 유연하고 균일한 움직임.
2. The legs are lifted to a **Vertical Position**. 다리를 버티컬 자세로 들어 올린다.	33.0		2.1 See BP 6 **Vertical Position**. The trunk remains on the vertical line as the legs are lifted. BP 6 버티컬 자세 참조. 다리를 들어 올릴 때 몸통은 수직선상을 유지한다. 2.2 Maximum height and **Vertical Position** achieved simultaneously. 최대 높이(수위)와 버티컬 자세를 동시에 이룬다. 2.3 The **Vertical Position** is held only long enough to define the position and to demonstrate completion of the transition. 버티컬 자세는 해당 자세를 한정하고 그 전환의 완료를 보여줄 만큼만 유지한다.

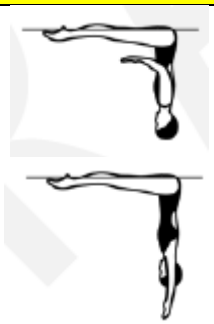
Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
3. One leg is lowered to a **Fishtail Position** and without a pause is lifted to a **Vertical Position**. 한쪽 다리를 피쉬테일 자세로 낮추고 일시중지 없이 버티컬 자세로 들어 올린다.	22.5		3.1 This action is performed rapidly. See BP 8 **Fishtail Position**. 이 동작은 빠르게 수행된다. BP 8 피쉬테일 자세를 참조. 3.2 Height is constant as one leg is lowered and then lifted with the trunk and the vertical leg each maintaining vertical alignment. 몸통과 수직 다리가 각각 수직 정렬을 유지하면서 한쪽 다리를 내렸다가 들어 올릴 때 높이(수위)가 일정하다.
	20.5		
피겨 – 356f 윕 720°연속 스핀 (계속)			**난이도 – 3.0**
4. Without a pause a Continuous Spin 720° is executed. 일시정지 없이 720° 연속 회전을 실시한다.	34.0		4. See BM 13 Spins and 13f Continuous Spin. BM 13 스핀 및 13f 연속 스핀을 참조

BP 2 Front Layout Position 프론트 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with head, upper back, buttocks and heels at the surface of the water. 수면에 머리, 등 위쪽, 엉덩이, 발뒤꿈치 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Judgement made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and heels. 몸이 최대한 수평으로 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 그것의 최대. 귀, 견관절, 고관절, 발뒤꿈치의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.
2. Unless otherwise specified, face may be in or out of the water. 달리 명시하지 않는 한, 얼굴은 물 속이나 밖에 있을 수 있다.		2. Once the head position is established as in or out of the water the position is maintained. When the face is out of the water the ears will not be on the horizontal axis and the back may be slightly lower and arched. Hip joints, calves and heels remain at the surface of the water. 일단 머리 위치를 물 속이나 밖으로 정하면 그 위치를 유지한다. 얼굴이 물 밖에 있을 경우 귀는 수평축에 있지 않으며 등은 약간 낮아지고 아치형이 될 수 있다. 고관절, 종아리, 발뒤꿈치는 수면에 남아 있다.

피겨 – 356f 윕 720°연속 스핀 (계속) **난이도 – 3.0**

BP 10 Front Pike Position 프론트 파이크 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body bent at hips to form a 90° angle. 힙에서 몸을 구부려 90° 각도를 만든다. 2. Legs extended and together. 다리를 모아 뻗는다. 3. Trunk extended with the back straight and head in line. 등을 곧게 하고 머리와 일직선이 되도록 몸통을 쭉 뻗는다.		1. Exact 90° angle. 정확한 90° 각도. 2. Full extension of legs, with ankles aligned with hip joints. 발목이 고관절과 정렬된 상태로 다리를 완전히 뻗는다. 3. Back flat, with vertical alignment of ears, shoulder joints and hip joints once the position is established 등을 펴고 일단 자세가 완성되면 귀, 견관절, 고관절이 수직 정렬한다.

BP 6 Vertical Position 버티컬 자세

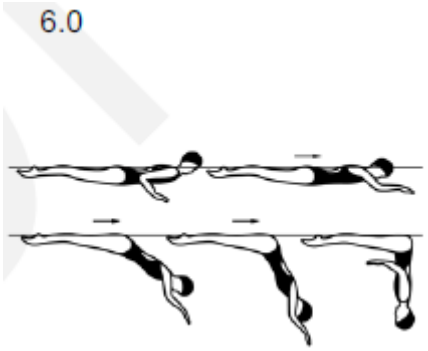
Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다. 2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다. 2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.

BP 8 Fishtail Position 피쉬테일 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended in **Vertical Position** with one leg extended forward. The foot of the forward leg is at the surface of the water regardless of the height of the hips. 한쪽 다리를 앞으로 뻗은 채 **버티컬 자세**로 몸을 뻗는다. 앞을 향한 발은 엉덩이 높이에 관계없이 수면에 있다.		1. See BP 6 **Vertical Position** for body alignment. The foot of the forward leg must be at the surface of the water. Hip joints must be on a horizontal line. 신체 정렬에 대해서는 BP 6 **버티컬 자세**를 참조. 앞을 향한 발은 수면에 있어야 한다. 고관절은 수평선상에 있어야 한다.

피겨 – 356f 윕 720°연속 스핀 (계속) **난이도 – 3.0**

BM 3 To Assume a Front Pike Position/A Front Pike Position is assumed
프론트 파이크 자세 취하기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Front Layout Position** with the face in the water the trunk moves downward to assume a **Front Pike Position**. The buttocks, legs and feet travel along the surface of the water until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action. 얼굴이 물에 잠긴 상태인 **프론트 레이아웃 자세**에서 몸통을 아래쪽으로 움직여 **프론트 파이크 자세**를 취한다. 엉덩이, 다리, 발은 힙이 이 동작을 시작할 때의 머리 위치를 차지할 때까지 수면을 따라 이동한다.			1.1 See BP 2 **Front Layout Position** and BP 10 **Front Pike Position**. Uniform motion in downward movement of the trunk. The trunk remains straight throughout the movement. Hips and head lock into position simultaneously. BP 2 **프론트 레이아웃 자세** 및 BP 10 **프론트 파이크 자세**를 참조. 몸통이 아래로 내려가는 균일한 속도. 몸통은 움직임 내내 곧은 자세를 유지한다. 힙과 머리가 동시에 자세로 고정된다. 1.2 Unless otherwise specified, To Assume a Front Pike Position starts from a **Front Layout Position**. 달리 명시되지 않는 한, 프론트 파이크 자세를 취하려면 **프론트 레이아웃 자세**에서 시작한다.

BM 13 Spins 스핀

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
A *Spin* is a rotation in a **Vertical Position**. *스핀*은 **버티컬 자세**에서의 회전이다. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 상에 있어야 한다. 4. A *descending Spin* must start at the height of the vertical and be completed as the ankles reach the surface of the water. *하강하는 스핀*은 수직 높이(수위)에서 시작하여 발목이 수면에 도달할 때 완료되어야 한다.			See BP 6 **Vertical Position**. Height and position attained before the *Spin* begins. BP 6 **버티컬 자세** 참조. *스핀*이 시작되기 전에 높이(수위)에 도달하고 자세를 취한다 The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직을 이룬다. Stability and vertical alignment before, during and at completion of the designated rotation. 안정성 및 수직 정렬은 지정된 회전 전, 도중, 완료 시 유지. Simultaneous rotation and descent of the body with even drop spaces to complete the spin as the ankles reach the surface of the water. 고른 낙하 간격으로 몸을 회전하면서

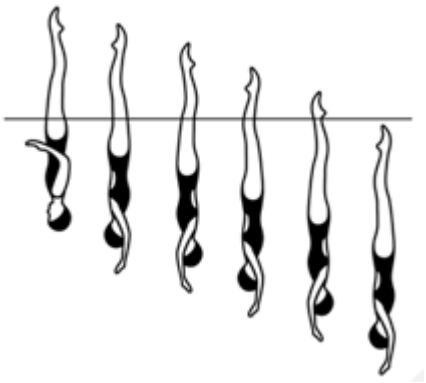
Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
			하강하여 발목이 수면에 닿을 때 스핀을 완료한다.

피겨 – 356f 윕 720°연속 스핀 (계속) **난이도 – 3.0**

f) ***Continuous Spin***: a *descending Spin* with a rapid rotation of 720° (2) which is completed as the ankles reach the surface of the water and continues through submergence.
연속 스핀: 720°(2)의 빠른 회전으로 *하강하는 스핀*은 발목이 수면에 도달하고 침수 내내 계속하여 완료된다.

Continuous Spin 720° shown →
720° 연속 회전 모습 →

34.0 (720°) (rapid) 빠름



The acceptable spin allowance for a Continuous Spin is up to 180° less than/more than the required rotation. 연속 회전에 허용되는 스핀 공차는 필수 회전보다 최대 180° 미만/초과이다.

5 f) A *Continuous Spin* must achieve and maintain a rapid rotation throughout. *연속 회전*은 내내 빠른 회전을 완성하고 유지해야 한다.

3.1.6 Figure – 441 SATURN DIFFICULTY – 2.5
피겨 – 441 새턴 난이도 – 2.5

From a Back Layout Position a Surface Arch Position is assumed. One leg is lifted to assume a Knight Position. Maintaining the vertical alignment, the body rotates 180° to assume a Fishtail Position. Continuing in the same direction a Twirl is executed as the horizontal leg is lifted to a Vertical Position. A Vertical Descent is executed. 백 레이아웃 자세에서 서피스 아치 자세를 취한다. 한쪽 다리를 들어 올려 나이트 자세를 취한다. 수직 정렬을 유지하면서 몸을 180° 회전하여 피쉬테일 자세를 취한다. 수평 다리가 버티컬 자세로 들어 올려질 때 계속 같은 방향으로 트월을 실행한다. 버티컬 디센트를 실행한다.

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

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** a Surface Arch Position is assumed. 백 레이아웃 자세에서 서피스 아치 자세를 취한다.	12.0		1. See BP 1 **Back Layout Position**, BP 13 **Surface Arch Position** and BM 14 To Assume a Surface Arch Position. Continuous uniform movement from **Back Layout Position** to **Surface Arch Position**. BP 1 백 레이아웃 자세, BP 13 서피스 아치 자세, BM 14 서피스 아치 자세 취하기를 참조. 백 레이아웃 자세에서 서피스 아치 자세로의 연속적이고 균일한 속도.
2. One leg is lifted to assume a **Knight Position**. 한쪽 다리를 들어 올려 나이트 자세를 취한다.	23.5		2.1 See BP 17 **Knight Position**. Horizontal alignment of hips and shoulders 'square' and maintained throughout the lift to **Knight Position**. BP 17 나이트 자세 참조. 힙과 어깨의 수평 정렬이 '평행하며', 나이트 자세로 들어올리는 내내 유지된다. 2.2 Height and full extension of the legs maintained throughout the lifting of the leg. 다리를 들어 올리는 내내 다리의 높이와 완전히 뻗은 상태를 유지한다.
3. Maintaining the vertical alignment the body rotates 180° to assume a **Fishtail Position**. 수직 정렬을 유지하면서 몸은 180° 회전하여 피쉬테일 자세를 취한다.	14.0		3.1 See BP 8 **Fishtail Position**. The vertical leg remains stationary and height remains constant throughout the rotation. BP 8 피쉬테일 자세 참조. 수직 다리는 정지된 상태를 유지하고 높이(수위)는 회전하는 동안 일정하게

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
			유지한다. 3.2 The foot of the horizontal leg is at the surface of the water and not above or below the surface of the water. 수평 다리의 발은 수면보다 위나 아래가 아니라 수면에 위치한다. 3.3 Full extension of both legs throughout the 180° rotation. 180° 회전하는 동안 두 다리는 완전히 뻗는다.
피겨 – 441 새턴(계속)		**난이도 – 2.5**	
4. Continuing in the same direction a Twirl is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. 수평 다리가 버티컬 자세로 들어 올려질 때 계속해서 같은 방향으로 트월을 실행한다.	23.5		4.1 See BP 6 **Vertical Position** and BM 12c Twirl. Trunk alignment maintained beneath hips and shoulders. BP 6 버티컬 자세 및 BM 12c 트월 참조. 힙과 어깨 아래에 몸통 정렬을 유지한다. 4.2 Hips and shoulders aligned horizontally and ‘square’. 힙과 어깨가 수평으로 '평행하게' 정렬한다. 4.3 The lifting of the horizontal leg to **Vertical Position** and the completion of the Twirl occur simultaneously. 수평 다리를 버티컬 자세로 들어올리는 것과 동시에 트월이 완료된다. 4.4 A rapid 180° rotation is executed with minimal lateral movement. 최소한의 측면 움직임으로 빠른 180° 회전을 실시한다.
5. A Vertical Descent is executed. 버티컬 디센트를 실시한다.	14.0		5. See BM 10 Vertical Descent performed at the same tempo as the beginning of the figure to the **Fishtail Position**. BM 10 버티컬 디센트 참조. 버티컬 디센트는 피쉬테일 자세까지 피겨 시작 부분과 동일한 템포로 수행한다.

피겨 – 441 새턴(계속) **난이도 – 2.5**

BP 1 Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water. 얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.

BP 13 Surface Arch Position 서피스 아치 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. 힙, 어깨, 머리가 수직선을 따라 아치형으로 허리를 구부린다.		1. Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to one another. Head (ears specifically) in line with shoulders. 고관절과 견관절이 수평선 상에 있고 이 두 정렬은 '수평을 이루어' 서로 평행하다. 머리(특히 귀)는 어깨와 일직선을 이룬다.
2. Legs together and at the surface of the water. 다리는 수면에서 모은다		2. Hip joints at the surface of the water. 고관절은 수면에 있다.

BP 17 Knight Position 나이트 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. 허리는 아치 형태를 이루고, 힙, 어깨, 머리는 수직선 상에 있다. 2. One leg vertical. 한쪽 다리는 수직이다.		1. Arch is in the lower part of the spine only. 아치 형태는 척추 하부에만 있다. 2. Vertical alignment through ears, shoulder joints, hip joints and ankle of the vertical leg. 귀, 견관절, 수직 다리의 고관절 및 발목에 걸쳐 수직 정렬.
3. Other leg extended backward with the leg at the surface of the water and as close to horizontal as possible. 다른 다리는 수면에서 다리를 뒤로 뻗어 가능한 한 수평에 가깝게 한다.		3. Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to each other. The top of the horizontal extended leg faces upward. 고관절과 견관절은 수평선 상에 있으며, 이 두 정렬이 '수평을 이루어' 서로 평행하다. 수평으로 편 다리의 상부는 위를 향한다.

BP 8 Fishtail Position 피쉬테일 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended in **Vertical Position** with one leg extended forward. The foot of the forward leg is at the surface of the water regardless of the height of the hips. 한쪽 다리를 앞으로 뻗은 채 **버티컬 자세**로 몸을 뻗는다. 앞을 향한 발은 엉덩이 높이에 관계없이 수면에 있다.		1. See BP 6 **Vertical Position** for body alignment. The foot of the forward leg must be at the surface of the water. Hip joints must be on a horizontal line. 신체 정렬에 대해서는 BP 6 **버티컬 자세**를 참조. 앞을 향한 발은 수면에 있어야 한다. 고관절은 수평선상에 있어야 한다.

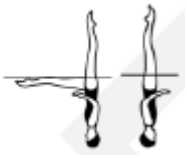
BP 6 Vertical Position 버티컬 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.

BM 14 To Assume a Surface Arch Position/A Surface Arch Position is Assumed
서피스 아치 자세 취하기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water 머리가 이끄는 **백 레이아웃 자세**에서 머리, 힙, 발이 수면을 따라 움직인다.			1. See BP 1 **Back Layout Position**. BP 1 **백 레이아웃 자세** 참조.
2. With continuous movement the head leaves the surface of the water as the back is arched more to assume a **Surface Arch Position** with the hips occupying the position of the head at the beginning of this action. 힙이 이 동작을 시작할 때 머리의 위치를 차지하는 **서피스 아치 자세**를 취하기 위해 등이 더 아치형이 되면서 지속적인 움직임으로 머리가 수면을 떠난다.	12.0		2. Continuous uniform movement from the BP 1 **Back Layout Position** to BP 13 **Surface Arch Position**. Hip height remains constant. Hip joints on a horizontal line. BP 1 **백 레이아웃 자세**에서 BP 13 **서피스 아치 자세**까지 지속적인 균일한 속도. 힙 높이(수위)는 일정하게 유지된다. 고관절은 수평선 상에 유지된다.

BM 12 Twists 트위스트

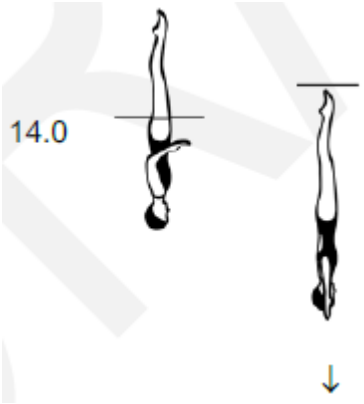
Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A *Twist* is a rotation at a sustained height. 트위스트는 일정한 높이(수위)에서 회전하는 것이다.			1. Height remains constant throughout the rotation. Stability and alignment of the position is evident before, during and upon completion of the *Twist*. The amount of height is judged by the relationship of the hip joints to the surface of the water with maximum height desirable. 높이(수위)는 회전하는 내내 일정하게 유지된다. 자세의 안정성과 정렬은 *트위스트* 전, 도중, 완료 시에 명확하다. 높이(수위)는 고관절과 수면의 관계로 판단되며 최대 높이(수위)가 바람직하다.
2. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 선에 있어야 한다.			2. The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. On the spot rotation around this axis. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직이다. 이 축을 중심으로 한 지점에서 회전한다.
c) A ***Twirl***: a rapid *Twist* of 180°. For 441 Saturn the Twirl starts in a BP 8 **Fishtail Position** and is completed in the BP 6 **Vertical Position**. ***트월***: 빠른 180° 트위스트. 441 새턴의 경우 트월은 BP	29.0		The acceptable allowance for ½ *Twist* rotations is up to ¼ less than/more than the required rotation. Definite increase in speed from the root figure. Stability of body alignment and height remains constant during and after completion of the *Twirl*. ½ 트위스트 로테이션에 허용가능한

8 피쉬테일 자세에서 시작하여 BP 6 버티컬 자세에서 완료된다.

공차는 필수 회전보다 최대 ¼ 미만/초과이다.
원래 피겨에서 확실한 속도 증가. 트월 하는 동안과 *트윌* 완료한 후 신체 정렬의 안정성 및 높이(수위)가 일정하게 유지된다.

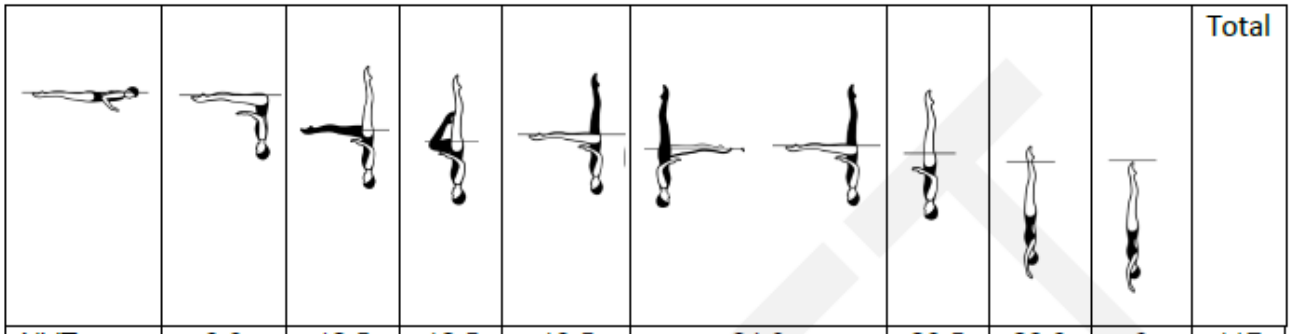
피겨 – 441 새턴(계속) **난이도 – 2.5**

BM 10 Vertical Descent 버티컬 디센트

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. 몸은 **버티컬 자세** 유지하면서 발가락이 잠길 때까지 세로축을 따라 하강한다.			1. See BP 6 **Vertical Position**. The descent is uniform and at the same tempo as the beginning of the figure to the **Fishtail Position**. BP 6 **버티컬 자세** 참조. 디센트(하강)은 균일하고 피쉬테일 자세까지 피겨 시작과 동일한 템포이다.

3.1.7 Figure – 352 VENUS DIFFICULTY – 3.0
피겨 – 352 비너스 난이도 – 3.0

From a Front Layout Position a Front Pike Position is assumed. All remaining movements are performed rapidly. One leg is lifted to a Fishtail Position. The horizontal leg is bent to assume a Bent Knee Vertical Position. The bent leg is extended to vertical as the vertical leg is lowered to become the horizontal leg in Fishtail Position. A rotation of 360° is executed in the Fishtail Position. The horizontal leg is lifted to Vertical Position. A 360° Spin is executed. 프론트 레이아웃 자세에서 프론트 파이크 자세를 취한다. 나머지 모든 움직임은 빠르게 실행한다. 한쪽 다리를 피쉬테일 자세로 들어 올린다. 수평 다리를 구부려 벤니 버티컬 자세를 취한다. 피쉬테일 자세에서 수직 다리를 낮춰 수평 다리가 될 때 구부린 다리는 수직으로 뻗는다. 피쉬테일 자세에서 360° 회전한다. 수평 다리를 버티컬 자세로 들어 올린다. 360° 스핀을 실행한다.



									Total
NVT=	6.0	12.5	12.5	18.5	24.0	20.5	23.0	0	117
PV =	0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	10

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. 프론트 레이아웃 자세에서 프론트 파이크 자세를 취한다.	6.0		1. See BP 2 **Front Layout**, BP 10 **Front Pike Position** and BM 3 To Assume a Front Pike Position. Smooth even movement downwards of the trunk. BP 2 프론트 레이아웃, BP 10 프론트 파이크 자세, BM 3 프론트 파이크 자세 취하기를 참조. 몸통 아래쪽으로의 유연하고 균일한 동작.
2. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is bent to assume a **Bent Knee Vertical Position**. 한쪽 다리를 피쉬테일 자세로 들어 올린다. 수평 다리는 구부려 벤니 버티컬 자세를 취한다. It is important to note that the vertical leg in the **Fishtail Position** must remain the vertical leg in the **Bent Knee Vertical Position**. 피쉬테일 자세의 수직 다리는 벤니 버티컬 자세의 수직 다리로 유지해야 한다는 점에 유의해야 한다. The diagram shows the Fishtail	12.5 12.5	 	2.1 This action is performed rapidly. 이 동작은 빠르게 수행한다. 2.2 See BP 8 **Fishtail Position**. A clear **Fishtail Position** is shown. Height and vertical alignment of the trunk is maintained. Stability and control evident. BP 8 피쉬테일 자세를 참조. 명확한 피쉬테일 자세가 나타난다. 몸통의 높이(수위) 및 수직 정렬을 유지한다. 안정성과 컨트롤이 명확하다. 2.3 See BP 14c **Bent Knee Vertical Position**. Height, stability and vertical body alignment maintained throughout the bending of the horizontal leg to assume a **Bent Knee Vertical Position**. BP 14c 벤니 버티컬 자세를 참조. 수평 다리를 구부리는 동안 높이

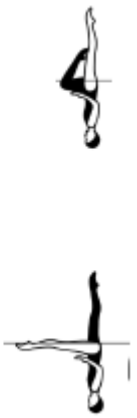
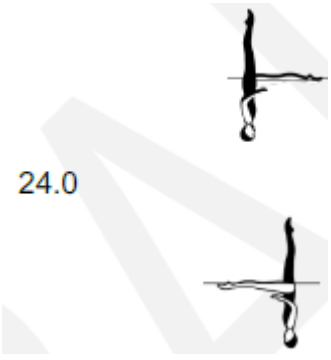
Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
Position to Bent Knee Vertical Position movement performed with the left (L) leg shaded black however either leg can be used to perform the action. 그림에서 검은색 음영 처리된 왼쪽(L) 다리로 수행되는 피쉬테일 자세에서 벤니 버티컬 자세로 움직임을 나타내지만, 어느 쪽 다리를 사용해도 해당 동작을 수행할 수 있다.			(수위), 안정성 및 수직 신체 정렬을 유지하면서 벤니 버티컬 자세를 취한다.
피겨 – 352 비너스(계속)	**난이도 – 3.0**		
3. The bent leg is extended to vertical as the vertical leg is lowered to become the horizontal leg in **Fishtail Position**. It is important to note that the vertical leg in the **Bent Knee Vertical Position** becomes the horizontal leg in the **Fishtail Position**. 구부린 다리는 피쉬테일 자세에서 수직 다리가 수평 다리가 되도록 내릴 때 수직으로 뻗는다. 벤니 버티컬 자세에서 수직 다리가 피쉬테일 자세에서 수평 다리가 된다는 점에 유의해야 한다. The diagram shows the **Bent Knee Vertical Position** to the **Fishtail Position** movement performed with the left (L) leg shaded black however either leg can be used to perform the action. 그림에서 검은색 음영 처리된 왼쪽(L) 다리로 수행되는 벤니 버티컬 자세에서 피쉬테일 자세로의 동작을 나타내지만, 어느 쪽 다리를 사용해도 해당 동작을 수행할 수 있다.	18.5		3.1 This action is performed rapidly. 이 동작은 빠르게 수행한다. 3.2 See BP 14c **Bent Knee Vertical Position** and BP 8 **Fishtail Position**. Both legs should move simultaneously to assume a **Fishtail Position** with height and vertical alignment of the trunk maintained throughout Stability and control evident. BP 14c 벤니 버티컬 자세 및 BP 8 피쉬테일 자세를 참조. 두 다리를 동시에 움직여서 피쉬테일 자세를 취해야 하며, 몸통의 높이(수위)와 수직 정렬은 안정성과 컨트롤로 내내 유지한다.
4. A rotation of 360° is executed in **the Fishtail Position**. 피쉬테일 자세에서 360° 회전한다.	24.0		4.1 This action is performed rapidly. 4.1 이 작업은 빠르게 수행한다. 4.2 See BP 8 **Fishtail Position**. The vertical leg remains stationary and height remains constant throughout the rapid rotation. The foot of the horizontal leg is at the surface of the water and not above or below. BP 8 피쉬테일 자세를 참조. 수직 다리는 정지된 상태를 유지하고 높이(수위)는 빠른 회전 동안 일정하게 유지한다. 수평 다리의 발은 수면보다 위나 아래가 아니라 수면에 위치한다. 4.3 There is full extension of the

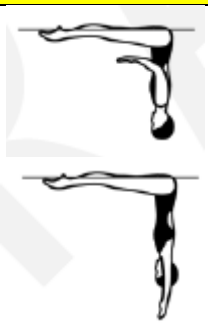
Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
			horizontal leg throughout the 360° rotation in BP 8 **Fishtail Position**. BP 8 피쉬테일 자세에서 360° 회전하는 동안 수평 다리가 완전히 뻗는다.
피겨 – 352 비너스(계속)	**난이도 – 3.0**		
5. The horizontal leg is lifted to **Vertical Position**. 수평 다리를 버티컬 자세로 들어 올린다.	20.5		5.1 This action is performed rapidly. 이 동작을 빠르게 수행한다. 5.2 See BP 8 **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to BP 6 **Vertical Position** with height and vertical alignment of the trunk maintained throughout. Stability and control evident. BP 8 피쉬테일 자세를 참조. 몸통의 높이(수위)와 수직 정렬을 내내 유지하면서 수평 다리를 BP 6 버티컬 자세로 들어올린다. 안정성과 컨트롤이 명확하다.
6. *A 360° Spin* is executed. 360° 회전한다.	23.0		6.1 This action is performed rapidly. 이 동작은 빠르게 수행한다. 6.2 See BM 13 *Spins* and Spin Allowances. BM 13 스핀 및 스핀 공차를 참조.
	0		

피겨 – 352 비너스(계속)　　난이도 – 3.0

BP 2 Front Layout Position 프론트 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with head, upper back, buttocks and heels at the surface of the water. 수면에 머리, 등 위쪽, 엉덩이, 발뒤꿈치 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Judgement made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and heels. 몸이 최대한 수평으로 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 그것의 최대. 귀, 견관절, 고관절, 발뒤꿈치의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.
2. Unless otherwise specified, face may be in or out of the water. 달리 명시하지 않는 한, 얼굴은 물 속이나 밖에 있을 수 있다.		2. Once the head position is established as in or out of the water the position is maintained. When the face is out of the water the ears will not be on the horizontal axis and the back may be slightly lower and arched. Hip joints, calves and heels remain at the surface of the water. 일단 머리 위치를 물 속이나 밖으로 정하면 그 위치를 유지한다. 얼굴이 물 밖에 있을 경우 귀는 수평축에 있지 않으며 등은 약간 낮아지고 아치형이 될 수 있다. 고관절, 종아리, 발뒤꿈치는 수면에 남아 있다.

BP 10 Front Pike Position 프론트 파이크 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body bent at hips to form a 90° angle. 힙에서 몸을 구부려 90° 각도를 만든다. 2. Legs extended and together. 다리를 모아 뻗는다. 3. Trunk extended with the back straight and head in line. 등을 곧게 하고 머리와 일직선이 되도록 몸통을 쭉 뻗는다.		1. Exact 90° angle. 정확한 90° 각도. 2. Full extension of legs, with ankles aligned with hip joints. 발목이 고관절과 정렬된 상태로 다리를 완전히 뻗는다. 3. Back flat, with vertical alignment of ears, shoulder joints and hip joints once the position is established 등을 펴고 일단 자세가 완성되면 귀, 견관절, 고관절이 수직 정렬한다.

피겨 – 352 비너스(계속)　　난이도 – 3.0

BP 8 Fishtail Position 피쉬테일 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended in **Vertical Position** with one leg extended forward. The foot of the forward leg is at the surface of the water regardless of the height of the hips. 한쪽 다리를 앞으로 뻗은 채 **버티컬 자세**로 몸을 뻗는다. 앞을 향한 발은 엉덩이 높이에 관계없이 수면에 있다.		1. See BP 6 **Vertical Position** for body alignment. The foot of the forward leg must be at the surface of the water. Hip joints must be on a horizontal line. 신체 정렬에 대해서는 BP 6 **버티컬 자세**를 참조. 앞을 향한 발은 수면에 있어야 한다. 고관절은 수평선상에 있어야 한다.

BP 14 Bent Knee Position 벤니 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
One leg bent, with the toe of the bent leg in contact with the inside of the extended leg at the knee or higher. 한쪽 다리를 구부려 그 다리의 발가락이 뻗은 다리 안쪽 무릎 이상의 높이에 닿게 한다.		The relationship of the toe of the bent leg to the extended leg may vary depending on the figure but should remain constant once established, and not extend in front of or behind the extended leg. 구부린 다리의 발가락과 뻗은 다리의 관계는 피겨에 따라 다를 수 있지만, 일단 자세가 완성되면 일정하게 유지되어야 하며, 뻗은 다리의 앞이나 뒤로 뻗어서는 안 된다.
c) Bent Knee Vertical Position **벤니 버티컬 자세** 1. Body extended in **Vertical Position** with the thigh of the bent leg parallel to the surface of the water. 구부린 다리의 허벅지가 수면과 평행이 되게 한 채 몸을 **버티컬 자세**로 뻗는다.		1. In BP 6 **Vertical Position** the alignment of the extended leg, trunk and head remains constant. BP 6 **버티컬 자세**에서 뻗은 다리, 몸통, 머리의 정렬은 변함없이 유지한다.

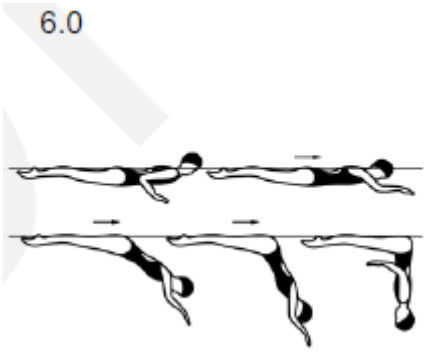
BP 6 Vertical Position 버티컬 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈

으로 확인하여 심사한다.

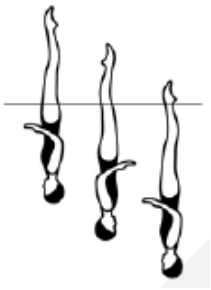
피겨 – 352 비너스(계속)　　난이도 – 3.0

BM 3 To Assume a Front Pike Position/A Front Pike Position is assumed
프론트 파이크 자세 취하기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Front Layout Position** with the face in the water the trunk moves downward to assume a **Front Pike Position**. The buttocks, legs and feet travel along the surface of the water until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action. 얼굴이 물에 잠긴 상태인 **프론트 레이아웃 자세**에서 몸통을 아래쪽으로 움직여 **프론트 파이크 자세**를 취한다. 엉덩이, 다리, 발은 힙이 이 동작을 시작할 때의 머리 위치를 차지할 때까지 수면을 따라 이동한다.			1.1 See BP 2 **Front Layout Position** and BP 10 **Front Pike Position**. Uniform motion in downward movement of the trunk. The trunk remains straight throughout the movement. Hips and head lock into position simultaneously. BP 2 **프론트 레이아웃 자세** 및 BP 10 **프론트 파이크 자세**를 참조. 몸통이 아래로 내려가는 균일한 속도. 몸통은 움직임 내내 곧은 자세를 유지한다. 힙과 머리가 동시에 자세로 고정된다. 1.2 Unless otherwise specified, To Assume a Front Pike Position starts from a **Front Layout Position**. 달리 명시되지 않는 한, 프론트 파이크 자세를 취하려면 **프론트 레이아웃 자세**에서 시작한다.

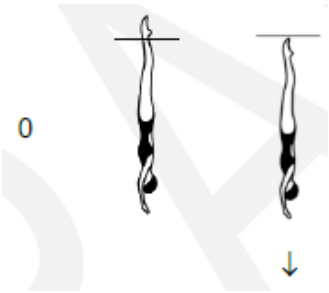
BM 13 Spins 스핀

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A *Spin* is a rotation in a **Vertical Position**. *스핀*은 **버티컬 자세**에서 회전이다. 2. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 상에 있어야 한다. 3. The Spin is performed rapidly and is completed with a Vertical Descent executed at the same tempo as the Spin. 스핀은 빠르게 수행되며 스핀과 동일한 템포로 실행되는 버티컬 디센트로 완료된다. 4. A *descending Spin* must start at the height of the vertical and be completed as the ankle(s) reach(es) the			1. See BP 6 **Vertical Position**. Height and position attained before the *Spin* begins. BP 6 **버티컬 자세** 참조. *스핀*이 시작되기 전에 높이(수위)에 도달하고 자세를 취한다 2. The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직을 이룬다. 3. Uniform motion of the Spin and Vertical Descent performed rapidly. See BM 10 Vertical Descent. 스핀과 버티컬 디센트는 균일한 속도로 빠르게 수행된다. BM 10 버티컬 디센트 참조. . 4.1 Stability and vertical

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
surface of the water. *하강하는 스핀*은 수직 높이(수위)에서 시작하여 발목이 수면에 도달할 때 완료되어야 한다.			alignment before, during and at completion of the designated rotation. 안정성 및 수직 정렬은 지정된 회전 전, 도중, 완료 시 유지. 4.2 Simultaneous rotation and descent of the body with even drop spaces to complete the spin as the ankles reach the surface of the water. 고른 낙하 간격으로 몸을 회전하면서 하강하여 발목이 수면에 닿을 때 스핀을 완료한다.
e) 360° Spin/Spinning 360°: a descending Spin with a rotation of 360°. ***360°. 스핀/360° 스피닝:*** 360° 회전하면서 하강하는 스핀.	23.0		The acceptable allowance for a *360° Spin* is up to ¼ less than/more than the required rotation. 360° 회전 스핀에 대해 허용되는 공차는 필수 회전보다 최대 1/4 미만/초과이다.

피겨 – 352 비너스(계속)　　난이도 – 3.0

BM 10 Vertical Descent - from ankle level 버티컬 디센트 – 발목 수위에서

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. 몸은 **버티컬 자세** 유지하면서 발가락이 잠길 때까지 세로축을 따라 하강한다.	0		1. See BP 6 **Vertical Position**. The tempo of the descent is uniform and rapid. BP 6 **버티컬 자세** 참조. 디센트(하강)의 템포가 균일하고 빠르다.

3.1.8 Figure – 240i ALBATROSS SPIN UP 360° DIFFICULTY – 2.5
피겨– 240i 알바트로스 360° 스핀업 난이도 – 2.5

From a **Back Layout Position** with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water. The hips, legs and feet continue to move along the surface of the water as the body rolls onto the face and a *Front Pike Position* is assumed with the hips occupying the position of the head at the beginning of this action. The legs are lifted simultaneously to a **Bent Knee Vertical Position**. A *Half Twist* is executed. Maintaining a **Bent Knee Vertical Position**, a *Vertical Descent* is executed until the ankle of the extended leg reaches the surface of the water. A *Spin Up 360°* is executed as the bent leg is extended to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed

머리가 이끄는 **백 레이아웃 자세**에서 머리, 힙, 발은 수면을 따라 움직인다. 힙, 다리, 발은 몸이 얼굴 위로 굴러갈 때 수면을 따라 계속 움직이고 이 동작을 시작할 때 머리의 위치를 힙이 차지하는 프런트 파이크 자세를 취한다. 두 다리를 동시에 들어올려 **벤니 버티컬 자세**를 취한다. 하프 트위스트를 실행한다. **벤니 버티컬 자세**를 유지하면서 뻗은 다리의 발목이 수면에 닿을 때까지 버티컬 디센트를 실행한다. 구부린 다리를 **버티컬 자세**로 뻗으면서 360° 스핀업을 실행한다. 버티컬 디센트를 실행한다.

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

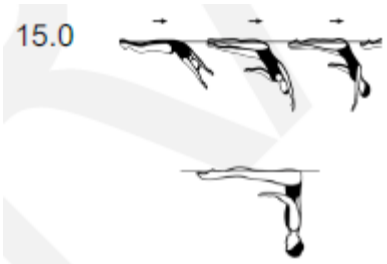
Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water. 머리가 이끄는 백 레이아웃 자세에서 머리, 힙, 발이 수면을 따라 움직인다.			1. See BP 1 **Back Layout Position** and BM 3 *To Assume a Front Pike Position*. BP 1 백 레이아웃 자세 및 BM 3 프론트 파이크 자세 취하기를 참조.
2. The hips, legs and feet continue to move along the surface of the water as the body rolls onto the face and a *Front Pike Position is assumed* with the hips occupying the position of the head at the beginning of this action. 몸이 얼굴 위로 굴러감에 따라 힙, 다리, 발은 수면을 따라 계속 움직이고, 이 동작을 시작할 때 머리의 위치를 힙이 차지하는 프런트 파이크 자세를 취한다.	15.0		2.1 See BP 10 **Front Pike Position** and BM 3 *To Assume a Front Pike Position*. The body roll, trunk descent and hip movement along the surface of the water occurs simultaneously, with the transition completed as the trunk becomes vertical and the hips replace the head at the surface of the water. BP 10 프론트 파이크 자세 및 BM 3 프론트 파이크 자세 취하기를 참조. 수면을 따라 몸이 구르고, 몸통이 하강하며 힙이 이동하는 동시에 몸통이 수직이 되고 힙이 수면에서 머리를 대체함에 따라 전환이 완료된다.

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
			2.2 The hips and head lock into the **Front Pike Position** simultaneously. 힙과 머리가 프론트 파이크 자세에 동시에 고정된다.
피겨– 240i 알바트로스 360° 스핀업(계속)			**난이도 – 2.5**
3. The legs are lifted simultaneously to a **Bent Knee Vertical Position**. 벤니 버티컬 자세로 두 다리를 동시에 들어 올린다.	15.0		3. See BP 14c **Bent Knee Vertical Position**. The trunk remains on the vertical line. The **Bent Knee Vertical Position** is achieved as the vertical is reached. BP 14c 벤니 버티컬 자세를 참조. 몸통은 수직선 상을 유지한다. 벤니 버티컬 자세는 수직에 도달함에 따라 달성된다.
4. A *Half Twist* is executed. 하프 트위스트를 실행한다.	15.0		4. See BM 12a *Half Twist*. The *Half Twist* is performed in a **Bent Knee Vertical Position**. BM 12a 하프 트위스트를 참조. 하프 트위스트는 벤니 버티컬 자세에서 수행된다.
5. Maintaining a **Bent Knee Vertical Position**, a *Vertical Descent* is executed until the ankle of the extended leg reaches the surface of the water. 벤니 버티컬 자세를 유지하면서 뻗은 다리의 발목이 수면에 닿을 때까지 버티컬 디센트를 실시한다.	10.0		1) 5. Maintaining the vertical line, stability and control is evident throughout the descent to ankle level. 수직선 유지하면서 발목 높이로 하강하는 동안 안정성 및 컨트롤이 명확히 나타난다.
6. A *Spin Up 360°* is executed as the bent leg is extended to **Vertical Position**. 구부린 다리를 버티컬 자세로 뻗으면서 360° 스핀업을 실행한다.	18.5		6.1 See BP 6 **Vertical Position** and BM 13j *Spin Up 360°*. With the water level at the ankles an *ascending Spin of 360°* is executed until a water level is established between the knees and hips. BP 6 버티컬 자세 및 BM 13j 360° 스핀업 참조. 발목의 수위에서 무릎과 힙이 사이에 수위가 될 때까지 360° 상승하는 스핀을 실시한다. 6.2 Continuous straightening of the bent leg is completed simultaneously with completion of the *Spin Up 360°*. 지속적인 구부린 다리 펴기는 360° 스핀업 완료와 동시에 완료된다. 6.3 Stability and vertical alignment maintained throughout the *Spin Up*. 회전하는 동안 안정성과 수직 정렬이 유지된다.
7. A *Vertical Descent* is executed. 버티컬 디센트를 실행한다.	14.0		7. See BM 10 *Vertical Descent*. BM 10 버티컬 디센트 참조

피겨– 240i 알바트로스 360° 스핀업(계속) **난이도 – 2.5**

BP 1 Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water.얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.

BP 10 Front Pike Position 프론트 파이크 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body bent at hips to form a 90° angle. 힙에서 몸을 구부려 90° 각도를 만든다. 2. Legs extended and together. 다리를 모아 뻗는다.		1. Exact 90° angle. 정확한 90° 각도. 2. Full extension of legs, with ankles aligned with hip joints. 발목이 고관절과 정렬된 상태로 다리를 완전히 뻗는다.
3. Trunk extended with the back straight and head in line. 등을 곧게 하고 머리와 일직선이 되도록 몸통을 쭉 뻗는다.		3. Back flat, with vertical alignment of ears, shoulder joints and hip joints once the position is established 등을 펴고 일단 자세가 완성되면 귀, 견관절, 고관절이 수직 정렬한다.

피겨– 240i 알바트로스 360° 스핀업(계속) **난이도 – 2.5**

BP 14 Bent Knee Position 벤니 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
One leg bent, with the toe of the bent leg in contact with the inside of the extended leg at the knee or higher. 한쪽 다리를 구부려 그 다리의 발가락이 뻗은 다리 안쪽 무릎 이상의 높이에 닿게 한다.		The relationship of the toe of the bent leg to the extended leg may vary depending on the figure but should remain constant once established, and not extend in front of or behind the extended leg. 구부린 다리의 발가락과 뻗은 다리의 관계는 피겨에 따라 다를 수 있지만, 일단 자세가 완성되면 일정하게 유지되어야 하며, 뻗은 다리의 앞이나 뒤로 뻗어서는 안 된다.
c) Bent Knee Vertical Position **벤니 버티컬 자세** 1. Body extended in **Vertical Position** with the thigh of the bent leg parallel to the surface of the water. 구부린 다리의 허벅지가 수면과 평행이 되게 한 채 몸을 **버티컬 자세**로 뻗는다.		1. In BP 6 **Vertical Position** the alignment of the extended leg, trunk and head remains constant. BP 6 **버티컬 자세**에서 뻗은 다리, 몸통, 머리의 정렬은 변함없이 유지한다.

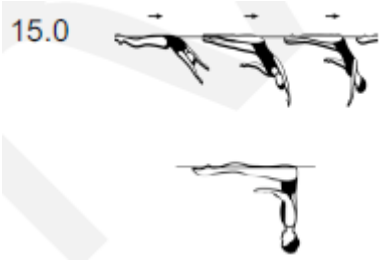
BP 6 Vertical Position 버티컬 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다. 2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다. 2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.

피겨– 240i 알바트로스 360° 스핀업(계속) **난이도 – 2.5**

BM 3 To Assume a Front Pike Position – adapted from Back Layout Position

프론트 파이크 자세 취하기 – 백 레이아웃 자세에서 조정

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water. 머리가 이끄는 백 레이아웃 자세에서 머리, 힙, 발이 수면을 따라 움직인다.			1. See BP 1 **Back Layout Position**. Uniform motion in downward movement of the trunk. Continuous uniform movement from **Back Layout Position**. BP 1 백 레이아웃 자세 참조. 몸통이 균일한 속도로 아래로 움직임. 백 레이아웃 자세로부터 지속적으로 균일한 속도.
2. The hips, legs and feet continue to move along the surface of the water as the body rolls onto the face and a *Front Pike Position is assumed* with the hips occupying the position of the head at the beginning of this action. 합, 다리, 발은 몸이 얼굴 위로 구르면서 수면을 따라 계속 움직이고 이 동작을 시작할 때 머리의 위치를 힙이 차지하는 프런트 파이크 자세를 취한다.	15.0		2. See BP 10 **Front Pike Position** and BM 3 *To Assume a Front Pike Position*. Uniform motion in downward movement of the trunk. The body roll, trunk descent and hip movement along the surface of the water occurs simultaneously. The hips and head lock into the **Front Pike Position** simultaneously. BP 10 프론트 파이크 자세 및 BM 3 프론트 파이크 자세 취하기를 참조. 수면을 따라 동시에 몸이 구르고, 몸통이 하강하며, 힙이 이동한다. 힙과 머리가 프론트 파이크 자세로 동시에 고정된다.

피겨– 240i 알바트로스 360° 스핀업(계속) **난이도 – 2.5**

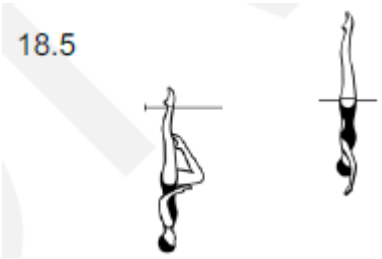
BM 12 Twists a) Half Twist in Bent Knee Vertical Position – adapted

트위스트 a) 벤니 버티컬 자세에서 하트 트위스트 – 조정됨

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A *Twist* is a rotation at a sustained height. 트위스트는 일정한 높이(수위)에서 회전하는 것이다.			1. Height remains constant throughout the rotation. Stability and alignment of the position is evident before, during and upon completion of the *Twist*. The amount of height is judged by the relationship of the hip joints to the surface of the water with maximum height desirable. 높이(수위)는 회전하는 내내 일정하게 유지된다. 자세의 안정성과 정렬은 *트위스트* 전, 도중, 완료 시에 명확하다. 높이(수위)는 고관절과 수면의 관계로 판단되며 최대 높이(수위)가 바람직하다.
2. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 선에 있어야 한다.			2. The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. On the spot rotation around this axis. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직이다. 이 축을 중심으로 한 지점에서 회전한다.
Half Twist in Bent Knee Vertical Position 벤니 버티컬 자세에서 하프 트위스트			
4. a) ***Half Twist***: a Twist of 180°. ***하프 트위스트:*** 180° 트위스트.			4. The **Bent Knee Position** is maintained throughout the *Half Twist*. 벤니는 하프 트위스트 내내 유지된다. a) The acceptable allowance for *Half Twis*t is up to ¼ less than/more than the required rotation. 하프 트위스트에 허용되는 공차는 필수 회전보다 최대 1/4 미만/최고이다.

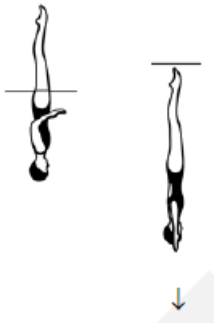
피겨– 240i 알바트로스 360° 스핀업(계속) **난이도 – 2.5**

BM 10 Vertical Descent in Bent Knee Vertical Position to ankle level
벤니 버티컬 자세에서 무릎 수위까지 버티컬 디센트

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Maintaining a **Bent Knee Vertical Position**, the body descends along its longitudinal axis until the ankle of the extended leg reaches the surface of the water. 벤니 버티컬를 유지하면서 뻗은 다리의 발목이 수면에 닿을 때까지 몸이 세로축을 따라 하강한다.	10.0		1. The tempo of the descent is uniform and at the same speed as the rest of the figure. 하강의 템포는 균일하고, 피겨의 나머지 부분과 같은 속도이다.
BM 13 Spin 스핀			
1. A *Spin* is a rotation in a **Vertical Position**. *스핀*은 **버티컬 자세**에서 회전이다.			1. See BP 6 **Vertical Position**. BP 6 **버티컬 자세** 참조.
2. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 상에 있어야 한다.			2. The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직을 이룬다.
6. An ascending Spin begins with the water level at the ankles. ***i) Spin Up 360°***: an *ascending Spin* with a rotation of 360°. 상승하는 스핀은 발목의 수위에서 시작된다. i) 360° 스핀업 : 360° 회전하면서 상승하는 스핀.	18.5		6.1 Body rises and rotates simultaneously, evenly and rapidly. 6.1 몸이 동시에 고르고 빠르게 상승하면서 회전한다. 6.2 Continuous straightening of the bent leg is completed simultaneously with completion of the *Spin Up 360°* and achievement of maximum height. 구부린 다리의 지속적인 펴기는 360° 스핀업 완료 및 최대 높이 도달과 동시에 완료된다.
7. A vertical upward *Spin* is executed until a water level is established between the knees and hips. 무릎과 힙 사이의 수위일 때까지 수직 상향 스핀을 실행한다.			6.3 Stability and vertical alignment maintained before, during and at completion of the Spin Up. BM 6 **Vertical Position** evident prior to *Vertical Descent*. The acceptable allowance for a 360° spin rotation is up to ¼ less than/more than the required rotation 스핀업 전, 도중 및 완료 시 안정성과 수직 정렬이 유지된. BM 6 버티컬 디센트 이전에 버티컬 자

세가 명확하게 나타난다.
360° 스핀 회전에 허용되는 공차는 필수 회전보다 최대 1/4 미만/초과이다.

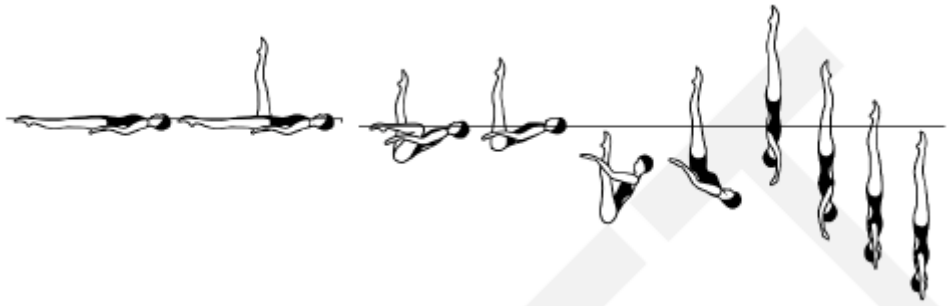
피겨– 240i 알바트로스 360° 스핀업(계속) **난이도 – 2.5**

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
BM 10 Vertical Descent **버티컬 디센트** 1. Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. 몸은 **버티컬 자세** 유지하면서 발가락이 잠길 때까지 세로축을 따라 하강한다.	14.0		1. See BP 6 **Vertical Position**. The tempo of the descent is uniform and at the same speed as the rest of the figure. BP 6 **버티컬 자세** 참조. 하강 템포는 균일하고 피겨의 나머지 부분과 동일한 속도이다.

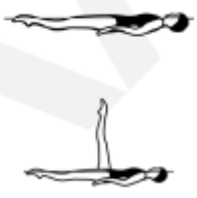
3.1.9 Figure – 144 RIO STRAIGHT LEG DIFFICULTY – 3.1
피겨 – 144 리오 스트레이트 레그 난이도 – 3.1

A Straight Ballet Leg is assumed. The knee, shin and toes of the horizontal leg are drawn along the surface of the water to assume a Surface Flamingo Position. The bent leg is straightened to a Surface Ballet Leg Double Position. The body submerges vertically to a Back Pike Position with the toes just under the surface of the water. A Thrust is executed to a Vertical Position. A Spinning 360° is executed at the same tempo as the Thrust.

스트레이트 발레레그를 취한다. 수평다리의 무릎, 정강이 및 발가락은 수면을 따라 당겨 서피스 플라밍고 자세를 취한다. 구부린 다리는 서피스 발레레그 더블 자세로 곧게 편다. 몸이 수면 바로 아래에 발가락이 있는 백 파이크 자세로 수직으로 잠긴다. 트러스트를 실행하여 버티컬 자세를 취한다. 360° 스피닝은 트러스트와 동일한 템포로 실시한다.



								Total
NVT=	18.5	7.5	13.0	12.0	31.0	39.0	0	121
PV =	1.53	0.62	1.07	0.99	2.56	3.22	0	10

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A *Straight Ballet Leg* is assumed. 스트레이트 발레레그를 취한다.	18.5		1. See BM1B *To Assume A Straight Ballet Leg*. BM1B 스트레이트 발레레그 취하기를 참조.
2. The knee, shin and toes of the horizontal leg are drawn along the surface of the water to assume a **Surface Flamingo Position**. 수평다리의 무릎, 정강이 및 발가락을 수면을 따라 당겨 서피스 플라밍고 자세를 취한다.	7.5		2. See BP 4a **Surface Flamingo Position**. Height of the ballet leg remains constant. BP 4a 서피스 플라밍고 자세 참조. 발레레그의 높이(수위)는 일정하게 유지한다.

피겨 – 144 리오 스트레이트 레그(계속) **난이도 – 3.1**

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
3. The horizontal leg is extended to a **Surface Ballet Leg Double Position**. 수평다리는 서피스 발레레그 더블 자세로 뻗는다.	13.0		3. See BP 5a **Surface Ballet Leg Double Position**. This position is held only long enough to define the position and to demonstrate completion of the transition. BP 5a 서피스 발레레그 더블 자세 참조. 이 자세는 해당 자세를 한정하고 전환 완료를 입증할 만큼만 유지한다.
4. The body submerges vertically to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface of the water. 몸을 수직으로 물에 잠기게 하여 발가락이 수면 바로 아래에 있는 백 파이크 자세를 취한다.	12.0		4. As the body submerges maintaining the back straight and head in line, a submerged BP 11 **Back Pike Position** is shown with the legs remaining on the vertical line. The legs and hips are directly beneath the position they occupied in the BP 5a **Surface Ballet Leg Double Position**. 등을 곧게 펴고 머리를 일직선으로 유지하면서 몸이 물에 잠김에 따라 수중 BP 11 백 파이크 자세를 나타내고, 다리는 수직선 상에 남아 있다. 다리와 힙은 BP 5a 서피스 발레레그 더블 자세에서 차지한 위치 바로 아래에 있다.
5. A *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. 트러스트하여 버티컬 자세를 취한다.	31.0		5.1 See BM 9 Thrust. Obvious increase in speed. The body unrolls under the legs to assume BP 6 **Vertical Position** along the same perpendicular line established by the legs in the **Back Pike Position**. 5.1 BM 9 트러스트 참조. 빨라지는 속도가 명확함. 몸을 다리 아래로 펴져 백 파이크 자세에서 다리가 있던 동일한 수직선을 따라 BP 6 버티컬 자세를 취한다. 5.2 Maximum height **and Vertical Position** are achieved simultaneously, with full extension of the **Vertical Position** shown prior to initiation of the descent. 최대 높이(수위)와 버티컬 자세를 동시에 달성하여 하강(디센트)를 시작 전에 버티컬 자세의 완전한 익스텐션이 나타난다.
6. A *Spinning 360°* is executed at the same tempo as the Thrust to complete the figure. 360° 스피닝은 트러스트와 동일한 템포로 실행되어 해당 피겨를 완료한다.	39.0 0	 	6. See BM 13e *Spins*. Uniform rapid motion at the same rate of speed as the *Thrust*. After completion of the *360°Spin*, a *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the spin. BM 13e 스핀 참조. 트러스트와 동일한 속도로 균일하고 빠른 속도. 360°스핀 완료 후 스핀과 동일한 템포로 버티컬 디센트를 실행한다.

BP 1 Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water. 얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.

BP 3 Ballet Leg Position 발레레그 자세

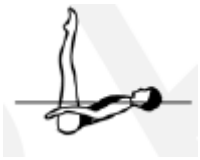
Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
a) Surface 수면		
1. Body in **Back Layout Position**. BP 1 **백 레이아웃 자세**를 참조한다.		1. See BP 1 **Back Layout Position**. Ears, shoulder joints, hip joints and ankle of extended leg in line at maximum horizontal alignment. BP 1 백 레이아웃 자세를 참조한다. 귀, 견관절, 고관절, 뻗은 다리의 발목이 최대 수평 정렬로 일직선 상에 있다.
2. One leg extended perpendicular to the surface of the water. 한쪽 다리는 수면에 수직으로 뻗는다.		2. 90° angle between the extended leg and the surface of the water and between the extended leg and the trunk with maximum horizontal alignment maintained throughout. 뻗은 다리와 수면 간, 그리고 뻗은 다리와 몸통 간의 각도는 90°를 이루며, 전체에 걸쳐 최대 수평 정렬을 유지한다.

BP 4 Flamingo Position 플라밍고 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
a) Surface 수면		
1. One leg extended perpendicular to the surface of the water. 한쪽 다리는 수면에		1. 90° angle between the extended leg and the surface of

수직으로 쭉 편다. 2. The other leg bent with the mid-calf opposite the vertical leg. Foot, shin and knee at and parallel to the surface of the water. 다른 다리는 반대쪽 수직 다리 종아리 아래에 위치하도록 구부린다. 발, 정강이 및 무릎은 수면과 평행하게 한다. 3. Face at the surface of the water. 얼굴은 수면에 있다.		the water. 뻗은 다리와 수면 간 각도는 90°이다. 2. The top of the bent leg from knee to toes should be dry with the vertical leg extended perpendicular midway between knee and ankle of the horizontal leg. 구부린 다리의 무릎에서 발끝까지의 윗부분은 건조해야 하며(수면에 노출되어야 하며) 수직 다리는 수평 다리의 무릎과 발목 사이의 중간에서 수직으로 뻗어 있어야 한다. 3. Chest close to the surface of the water with the shoulders back. Ears, shoulder joints and hip joints aligned with the spine straight and extended. 어깨를 뒤로 젖힌 상태에서 가슴을 수면에 가깝게 한다. 귀, 견관절, 고관절은 곧게 편 척추와 일직선으로 정렬된다.

BP 5 Ballet Leg Double Position 발레레그 더블 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
a) Surface 수면 1. Legs together and extended perpendicular to the surface of the water. 두 다리를 모아서 수면에 수직으로 뻗는다. 2. Head in line with the trunk. 머리는 몸통과 일직선을 이룬다. 3. Face at the surface of the water. 얼굴은 수면에 있다.		1. Full extension of the legs at a 90° angle to the surface of the water. 수면에 90° 각도로 두 다리를 완전히 뻗는다. 2. Chest close to the surface of the water with the shoulders back. Ears, hip joints and shoulder joints aligned, with the spine straight and extended. 어깨를 뒤로 젖힌 상태에서 가슴을 수면에 가깝게 한다. 척추를 곧게 편 상태에서 귀, 고관절, 견관절을 일직선으로 한다.

BP 11 Back Pike Position 백 파이크 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body bent at hips to form an acute angle of 45° or less. 힙에서 몸을 구부려 45° 이하의 예각을 이룬다. 2. Legs extended and together.		1. Legs close to chest while maintaining the straight-line alignment of the extended spine and head. 뻗은 척추와 머리의 일직선 정렬을 유지하면서 다리를 가슴에 가깝게 한다.

다리를 모아 뻗는다.		2. Full extension of the legs, ankles and feet. 다리, 발목, 발을 완전히 뻗는다.
3. Trunk extended with the back straight and head in line. 등을 곧게 하고 머리와 일직선이 되도록 몸통을 뻗는다.		3. Back flat, with ears, shoulder joints, middle of side of torso, and hip joints aligned. Once the pike position is established the degree of the angle remains constant. 등은 평평히 하여 귀, 견관절, 몸통 측면 중앙, 고관절을 정렬한다. 파이크 자세가 완성되면 각도는 일정하게 유지한다.

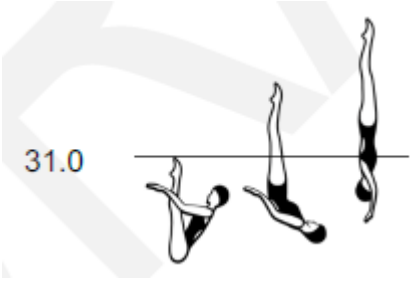
BP 6 Vertical Position 버티컬 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.

BM 1B To Assume a Straight Ballet Leg 스트레이트 발레레그 취하기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** one leg is raised straight to a **Ballet Leg Position**. **백 레이아웃 자세**에서 한쪽 다리를 **발레레그 자세**로 똑바로 들어 올린다.	18.5		1.1 See BP 1 **Back Layout Position**. Ears, shoulder joints, hip joints and ankles of extended legs at maximum horizontal alignment. BP 1 **백 레이아웃 자세** 참조. 귀, 견관절, 뻗은 다리의 고관절 및 발목은 최대 수평 정렬 상태이다. 1.2 One leg is raised straight to BP 3a **Surface Ballet Leg Position** while keeping the horizontal alignment of the horizontal leg and trunk with minimal drop of the hips. Uniform motion throughout. 수평 다리와 몸통은 수평 정렬을 유지하고 힙은 최소한으로 낮추면서 한쪽 다리를 BP 3a 서피스 발레레그 자세로 곧게 들어 올린다. 내내 균일한 속도. 1.3 The head and trunk remain stationary throughout. 머리와 몸통은 내내 정지 상태를 유지한다.

BM 9 Thrust 트러스트

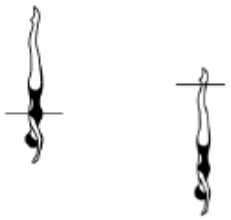
Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a Submerged **Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface of the water a vertical upward movement of the legs and hips is rapidly executed as the body unrolls to assume a **Vertical Position**. 다리가 수면에 수직인 수중 **백 파이크 자세**에서 몸이 펼쳐(언롤하여) **버티컬 자세**를 취할 때 다리와 힙의 수직 상향 움직임을 빠르게 실행한다.	31.0		1.1 See BP 11 **Back Pike Position**. The toes are just below the surface of the water. Once established, the degree of the angle of the pike position between the legs and the body must not change prior to initiation of the *Thrust*. BP 11 **백 파이크 자세**를 참조. 발가락은 수면 바로 아래에 위치한다. 일단 자세를 잡으면 다리와 몸 사이의 파이크 자세의 각도는 트러스트를 시작하기 전에 변경해서는 안 된다. 1.2 See BP 6 **Vertical Position**. The body unrolls rapidly under the legs to assume BP 6 **Vertical Position** along the same perpendicular line to the surface of the water established by the legs in the BP 11 **Back Pike Position**. BP 6 **버티컬 자세** 참조. 몸을 다리 아래에서 빠르게 펴서(언롤하여) BP 11 **백 파이크 자세**에서 다리에 의해 설정된 수

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
			면에 대해 동일한 수직선을 따라 BP 6 **버티컬 자세**를 취한다. 1.3 Obvious increase in speed from the initiation of body unrolling through the vertical upward movement. 수직 상향 움직임을 통해 몸이 펴지기 시작하면서 확연히 속도가 빨라진다.
2. Maximum height desirable. 최대 높이(수위)가 바람직하다.			2. Maximum height and BP 6 **Vertical Position** achieved simultaneously. 최대 높이와 BP 6 **버티컬 자세**가 동시에 완성된다.

피겨 – 144 리오 스트레이트 레그(계속) **난이도 – 3.1**

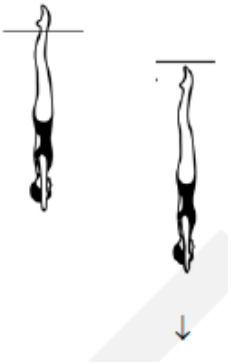
BM 13 Spin 스핀

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A *Spin* is a rotation in a **Vertical Position**. *스핀*은 **버티컬 자세**에서 회전이다.			1. See BP 6 **Vertical Position**. Height and position attained before the *Spin* begins. BP 6 **버티컬 자세** 참조. *스핀*이 시작되기 전에 높이(수위)에 도달하고 자세를 취한다
2. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 상에 있어야 한다.			2. The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직을 이룬다.
3. The 360° *Spin* is executed rapidly and is completed with a *Vertical Descent* executed rapidly. 360° 스핀이 빠르게 실행되고, 빠르게 실행되는 버티컬 디센트로 완료된다.			3. Uniform motion of the *Spin* and *Vertical Descent* each performed rapidly. 스핀과 버티컬 디센트는 균일한 속도로 각각 빠르게 수행된다.
4. A *descending Spin* must start at the height of the vertical and be completed as the ankles reach the surface of the water. *하강하는 스핀*은 수직 높이(수위)에서 시작하여 발목이 수면에 도달할 때 완료되어야 한다.			4.1 Stability and vertical alignment before, during and at completion of the designated rotation. 안정성 및 수직 정렬은 지정된 회전 전, 도중, 완료 시 유지. 4.2 Simultaneous rotation and descent of the body with even drop spaces to complete the spin as the ankles reach the surface of the water. 고른 낙하 간격으로 몸을 회전하면서 하강하여 발목이 수면에 닿을 때 스핀을 완료한다.

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
e) 360° Spin/Spinning 360°: a descending *Spin* with a rotation of 360°. ***360°. 스핀/360° 스피닝:*** 360° 회전하면서 하강하는 스핀.	39.0		The acceptable allowance for a *360° Spin* is up to ¼ less than/more than the required rotation. 360° 회전 스핀에 대해 허용되는 공차는 필수 회전보다 최대 1/4 미만/초과이다.

피겨 – 144 리오 스트레이트 레그(계속) **난이도 – 3.1**

BM 10 Vertical Descent - from ankle level 버티컬 디센트 – 발목 수위에서

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. 몸은 **버티컬 자세** 유지하면서 발가락이 잠길 때까지 세로축을 따라 하강한다.	0		1. See BP 6 **Vertical Position**. The *Vertical Descent* is executed rapidly. BP 6 **버티컬 자세** 참조. 버티컬 디센트는 빠르게 실행된다.

3.1.10 Figure – 421 WALKOVER BACK CLOSING 360° DIFFICULTY – 2.4
피겨 – 421 워크오버 360° 백 클로징 난이도 – 2.4

From a Back Layout Position a Surface Arch Position is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a Split Position. With continuous motion a rotation of 360° is executed as the legs are symmetrically lifted and closed to a Vertical Position. A Vertical Descent is executed.
백 레이아웃 자세에서 서피스 아치 자세를 취한다. 한쪽 다리를 수면 위로 180° 아치로 들어 올려 스플릿 자세를 취한다. 연속 동작으로 두 다리를 대칭적으로 들어 올려 버티컬 자세로 닫으면서 360° 회전을 실행한다. 버티컬 디센트를 실행한다.

					Total
NVT=	12.0	29.0	27.0	14.0	82
PV =	1.46	3.54	3.29	1.71	10

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** a Surface Arch Position is assumed. 백 레이아웃 자세에서 서피스 아치 자세를 취한다.	12.0		1. See BP 1 **Back Layout Position**, BP 13 **Surface Arch Position** and BM 14 *To Assume a Surface Arch Position*. Continuous movement evident from the **Back Layout Position** to the **Surface Arch Position**. 1. BP 1 백 레이아웃 자세, BP 13 서피스 아치 자세, BM 14 서피스 아치 자세 취하기를 참조. 백 레이아웃 자세에서 서피스 아치 자세로의 지속적인 움직임이 명확하다.
2. One leg is lifted in a 180!arc over the surface of the water to a **Split Position**. 한쪽 다리를 수면 위로 180° 아치로 들어 올려 스플릿 자세를 취한다.	29.0		2.1 Both legs remain fully extended. 두 다리는 완전히 편 상태를 유지한다. 2.2 Hips remain stationary and aligned horizontally. 힙은 움직이지 않고 수평으로 정렬한다. 2.3 Hip height remains constant and at the surface of the water. 힙 높이(수위)는 수면에서 일정하게 유지한다. 2.4 Continuous uniform motion of arcing leg to BP 16a **Surface Split Position**.2.4 BP 16a 서피스 스플릿 자세로 호를 그리는 다리의 지속적인 균일 속도.
3. With continuous motion a rotation of 360° is executed as the legs are symmetrically lifted and closed to a **Vertical Position**. 연속 동작으로 다	27.0		3.1 Both legs are always equidistant from the surface of the water with a 90° angle between them at the halfway point of the 360° rotation. 두 다리는 360° 회전의 중간 지점에서

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
리를 대칭적으로 들어 올려 버티컬 자세로 모으면서 360° 회전을 실행한다.			두 다리 사이의 각도가 90°인 상태에서 줄곧 수면에서 등거리에 있다. 3.2 The rotation and the closing action of the legs to achieve BP 6 **Vertical Position** occurs simultaneously. BP 6 버티컬 자세를 취하는 다리의 회전 및 닫힘 동작이 동시에 발생한다. 3.3 Height remains constant and longitudinal axis maintained throughout the rotation. 회전하는 동안 높이(수위)가 일정하게 유지되고 세로축이 유지된다. 3.4 The **Vertical Position** is held only long enough to define the position and to demonstrate completion of the transition prior to the descent. 버티컬 자세는 해당 자세를 한정하고 하강 전에 전환 완료를 입증할 만큼만 유지된다.

피겨 – 421 워크오버 360° 백 클로징(계속) **난이도 – 2.4**

4. A *Vertical Descent* is executed. 버티컬 디센트를 실시한다.	14.0		4. See BM 10 *Vertical Descent.* BM 10 버티컬 디센트 참조.

BP 1 Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water. 얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.

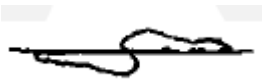
피겨 – 421 워크오버 360° 백 클로징(계속) **난이도 – 2.4**

BP 13 Surface Arch Position 서피스 아치 자세

Body Position Description	Diagrams 그림	Major Desired Actions

자세 설명		바람직한 주요 동작
1. Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. 힙, 어깨, 머리가 수직선을 따라 아치형으로 허리를 구부린다.		1. Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to one another. Head (ears specifically) in line with shoulders. 고관절과 견관절이 수평선 상에 있고 이 두 정렬은 '수평을 이루어' 서로 평행하다. 머리(특히 귀)는 어깨와 일직선을 이룬다.
2. Legs together and at the surface of the water. 다리는 수면에서 모은다		2. Hip joints at the surface of the water. 고관절은 수면에 있다.

BP16 Split Position 스플릿 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Legs evenly split forward and back. 두 다리는 앞뒤로 나누어 고르게 뻗는다. 2. The legs are parallel to the surface of the water. 그 두 다리는 수면과 평행을 이룬다. 3. Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. 허리는 아치 모양을 이루고, 힙, 어깨, 머리는 수직선 상에 있다.		1. Full extension of the legs at or above the surface of the water. 수면에 또는 수면 위로 두 다리를 완전히 뻗는다.
4. 180° angle between the extended legs (flat split), with inside of each leg aligned on opposite sides of a horizontal line, regardless of the height of the hips. 뻗은 두 다리 사이의 각도는 180°(플랫 스플릿), 각 다리의 안쪽은 엉덩이 높이에 관계없이 수평선의 반대쪽에 정렬된다.		4. Flat split. 플랫 스플릿. Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to each other. 고관절과 견관절은 수평선 상에 있으며, 이 두 정렬은 모두 '수평을 이루어', 서로 평행하다.
a) Surface Split Position 서피스 (수면) 스플릿 자세 1. Legs are dry at the surface of the water. 수면에서 두 다리가 (물 밖 공기에 노출되어) 마른 상태이다.		1. Full extension of the legs. Crotch and legs dry at the surface of the water. 두 다리를 완전히 뻗는다. 가랑이와 다리는 수면에서 마른 상태이다.

피겨 – 421 워크오버 360° 백 클로징(계속) **난이도 – 2.4**

BP 6 Vertical Position 버티컬 자세

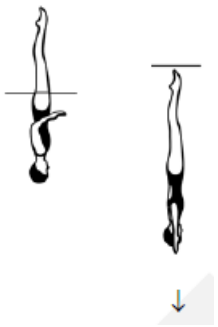
Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.

BM 14 To Assume a Surface Arch Position/A Surface Arch Position is Assumed
서비스 아치 자세 취하기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water 머리가 이끄는 **백 레이아웃 자세**에서 머리, 힙, 발이 수면을 따라 움직인다.		1. See BP 1 **Back Layout Position**. BP 1 **백 레이아웃 자세** 참조.
2. With continuous movement the head leaves the surface of the water as the back is arched more to assume a **Surface Arch Position** with the hips occupying the position of the head at the beginning of this action. 힙이 이 동작을 시작할 때 머리의 위치를 차지하는 **서피스 아치 자세**를 취하기 위해 등이 더 아치형이 되면서 지속적인 움직임으로 머리가 수면을 떠난다.	12.0	2. Continuous uniform movement from the BP 1 **Back Layout Position** to BP 13 **Surface Arch Position**. Hip height remains constant. Hip joints on a horizontal line. BP 1 **백 레이아웃 자세**에서 BP 13 **서피스 아치 자세**까지 지속적인 균일한 속도. 힙 높이(수위)는 일정하게 유지된다. 고관절은 수평선 상에 유지된다.

피겨 – 421 워크오버 360° 백 클로징(계속) **난이도 – 2.4**

BM 10 Vertical Descent 버티컬 디센트

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. 몸은 **버티컬 자세** 유지하면서 발가락이 잠길 때까지 세로축을 따라 하강한다.	14.0		1. See BP 6 **Vertical Position**. The tempo of the descent is uniform and at the same speed as the rest of the figure. BP 6 **버티컬 자세** 참조. 하강 템포는 균일하고 피겨의 나머지 부분과 동일한 속도이다.

3.1.11 Figure – 440d IPANEMA SPINNING 180° DIFFICULTY – 3.1
피겨 – 440d 이파네마 180° 회전 난이도 – 3.1

From a Back Layout Position a Bent Knee Surface Arch Position is assumed. The horizontal leg is lifted to vertical as the bent leg is straightened to assume a Vertical Position. The legs are lowered to a Front Pike Position. A rapid 180° rotation is executed as the legs are lifted to a Vertical Position. Continuing in the same direction a rapid 180° Spin is executed.

백 레이아웃 자세에서 벤니 서피스 아치 자세를 취한다. 구부린 다리를 곧게 펴 버티컬 자세를 취하면서 수평 다리를 수직으로 들어 올린다. 두 다리는 프론트 파이크 자세로 내린다. 두 다리를 버티컬 자세로 들어올리면서 빠르게 180° 회전한다. 같은 방향으로 계속해서 빠르게 180° 스핀을 실행한다.

							Total
NVT=	17.5	21.0	33.0	33.0	19.0	0	123.5
PV =	1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10

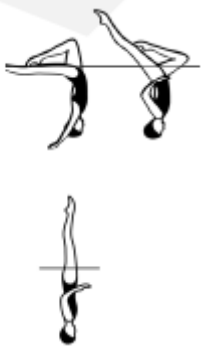
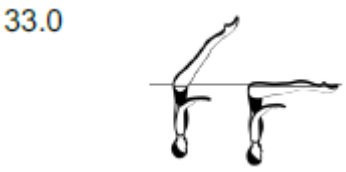
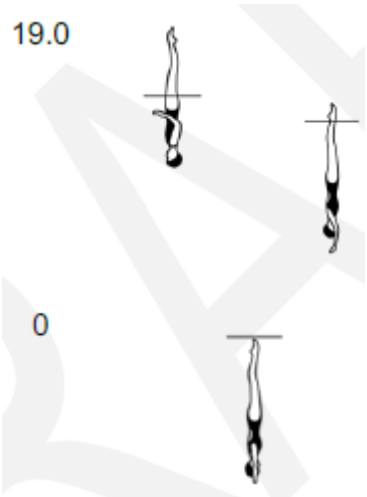
Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** a *Bent Knee Surface Arch Position* is assumed. 백 레이아웃 자세에서 벤니 서피스 아치 자세를 취한다.	17.5		1. See BP 1 **Back Layout Position**, BP 14d **Bent Knee Surface Arch Position** and BM 15 *To Assume A Bent Knee Surface Arch Position*. Continuous uniform movement from **Back Layout Position** to **Bent Knee Surface Arch Position**. BP 1 백 레이아웃 자세, BP 14d 벤니 서피스 아치 자세, BM 15 벤니 서피스 아치 자세 취하기를 참조. 벤니 서피스 레이아웃 자세에서 벤니 서피스 아치 자세까지 지속적으로 균일한 속도.
2. The horizontal leg is lifted to vertical as the bent leg is extended to assume a Vertical Position. 구부린 다리를 버티컬 자세를 취하기 위해 펼 때 수평다리를 수직으로 들어 올린다.	21.0		2.1 See BP 14d **Bent Knee Vertical Surface Arch Position** and **BP 6 Vertical Position**. Horizontal alignment of hips and shoulders 'square' and maintained during the lift. BP 14d 벤니 버티컬 서피스 아치 자세 및 BP 6 버티컬 자세를 참조. 힙과 어깨의 수평 정렬은 '평행을 이루며' 다리를 들어올리는 동안 유지된다. 2.2 The bent leg straightens to **Vertical Position** simultaneously with

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
			completion of the feet joining. The bent leg is extended upward at the same rate of space and time of the vertical leg. 2.2 구부린 다리는 버티컬 자세로 곧게 펴는 동시에 발 모으기가 완료된다. 구부러진 다리는 수직 다리와 동일한 시공간 속도로 위쪽으로 뻗는다. 2.3 The hips maintain constant height and are the pivot point for the lift to **Vertical Position**. 힙은 일정한 높이를 유지하며 버티컬 자세로 들어올리기 위한 중심점이다.
피겨 – 440d 이파네마 180° 회전 (계속)			**난이도 – 3.1**
3. The legs are lowered to a **Front Pike Position**. 두 다리를 프론트 파이크 자세로 내린다.			3. Without loss of height or horizontal alignment of head, hips and shoulders, the legs are lowered to BP 10 **Front Pike Position**. 높이(수위)나 머리, 힙, 어깨의 수평 정렬의 손실 없이 두 다리를 BP 10 프론트 파이크 자세로 낮춘다.
4. A rapid 180° rotation is executed as the legs are lifted to a **Vertical Position**. 다리를 버티컬 자세로 들어올리면서 빠르게 180° 회전한다.			4. Without loss of height, the body rapidly rotates 180° as it straightens to BP 6 **Vertical Position**. At the halfway point of the rotation the legs are at a 45° angle to the surface of the water. 높이(수위) 손실 없이, 몸이 BP 6 버티컬 자세로 곧게 펴지면서 빠르게 180° 회전한다. 회전의 중간 지점에서 두 다리는 수면에 대해 45° 각도를 이룬다.
5. Continuing in the same direction a rapid 180° *Spin* is executed. 같은 방향으로 계속해서 빠르게 180° 스핀을 실행한다.			5. See BM 13 *Spins* and BM 13d 180° *Spin*. 5. BM 13 스핀 및 BM 13d 180° 스핀을 참조.

피겨 – 440d 이파네마 180° 회전 (계속) **난이도 – 3.1**

BP 1 Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water.얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.

BP 14 Bent Knee Position 벤니 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
One leg bent, with the toe of the bent leg in contact with the inside of the extended leg at the knee or higher. 한쪽 다리를 구부려 그 다리의 발가락이 뻗은 다리 안쪽 무릎 이상의 높이에 닿게 한다.		The relationship of the toe of the bent leg to the extended leg may vary depending on the figure but should remain constant once established, and not extend in front of or behind the extended leg. 구부린 다리의 발가락과 뻗은 다리의 관계는 피겨에 따라 다를 수 있지만, 일단 자세가 완성되면 일정하게 유지되어야 하며, 뻗은 다리의 앞이나 뒤로 뻗어서는 안 된다.
d) Bent Knee Surface Arch Position 벤니 서피스 아치 자세 1. Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. 힙, 어깨, 머리가 수직선을 그리며 아치형으로 허리가 휘어진다.		1.1 In BP 13 **Surface Arch Position** shoulder joints and hip joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to one another. Head (ears specifically) in line with shoulders. BP 13 **서피스 아치 자세**에서 견관절과 고관절은 이 두 정렬이 ' 수평을 이루어' 서로 평행한 수평선 상에 위치한다. 머리(특히 귀)는 어깨와 일직선을 이룬다. 1.2 Hips at the surface of the water. 힙은 수면에 있다.

2. The thigh of the bent leg is perpendicular to the surface of the water. 구부린 다리의 넓적다리는 수면과 수직을 이룬다.		2. 90° angle between the thigh of the bent leg and the surface of the water. An air pocket will be evident between the back of the thigh and calf of the bent leg and the surface of the water. 구부린 다리의 넓적다리와 수면 사이의 각도는 90°이다. 구부린 다리의 허벅지 뒤쪽과 종아리와 수면 사이에 에어 포켓이 분명합니다(공기 중에 노출).

피겨 – 440d 이파네마 180° 회전 (계속) **난이도 – 3.1**

Vertical Position 버티컬 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.

BP 10 Front Pike Position 프론트 파이크 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body bent at hips to form a 90° angle. 힙에서 몸을 구부려 90° 각도를 만든다. 2. Legs extended and together. 다리를 모아 뻗는다.		1. Exact 90° angle. 정확한 90° 각도. 2. Full extension of legs, with ankles aligned with hip joints. 발목이 고관절과 정렬된 상태로 다리를 완전히 뻗는다.
3. Trunk extended with the back straight and head in line. 등을 곧게 하고 머리와 일직선이 되도록 몸통을 쭉 뻗는다.		3. Back flat, with vertical alignment of ears, shoulder joints and hip joints once the position is established 등을 펴고 일단 자세가 완성되면 귀, 견관절, 고관절이 수직 정렬한다.

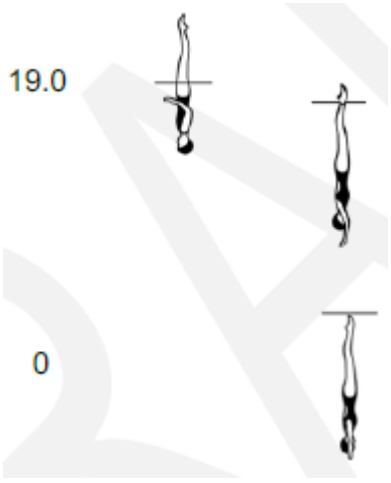
BM 15 To Assume a Bent Knee Surface Arch Position / A Bent Knee Surface Arch is Assumed
벤니 서피스 아치 자세

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water. 머리가 이끄는 **백 레이아웃 자세**에서 머리, 힙, 발이 수면을 따라 움직인다.			1. See BP 1 **Back Layout Position**. BP 1 **백 레이아웃 자세** 참조.
2. With continuous movement the head leaves the surface of the water as the back is arched more to assume a **Bent Knee Surface Arch Positio**n with the hips occupying the position of the head at the beginning of this action. 힙이 이 동작을 시작할 때의 머리 위치를 차지하는 **벤니 서피스 아치 자세**를 취하기 위해 등이 더 아치형이 되면서 지속적인 움직임으로 머리가 수면에서 떠난다.	17.5		2.1 Continuous uniform movement from the BP 1 **Back Layout Position** to BP 14d **Bent Knee Surface Arch Position**. Hip height remains constant. Hip joints on a horizontal line. BP 1 **백 레이아웃 자세**에서 BP 14d **벤니 서피스 아치 자세**까지 지속적인 균일한 속도. 힙 높이(수위)는 일정하게 유지된다. 고관절이 수평선 상을 유지한다. 2.2 The toe of the bent leg must remain in contact with the inside of the extended leg while assuming the **Bent Knee Surface Arch Position**. 구부린 다리의 발가락은 **벤니 서피스 아치 자세**를 취하는 동안 뻗은 다리의 안쪽과 계속 닿아 있어야 한다.

BM 13 Spin 스핀

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A *Spin* is a rotation in a **Vertical Position**. *스핀*은 **버티컬 자세**에서 회전이다. 2. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 상에 있어야 한다. 3. The *180° Spin* is executed rapidly and is completed with a *Vertical Descent* executed rapidly. 180° 회전이 빠르게 실행되고 버티컬 디센트를 빠르게 실행된다.			1. See BP 6 **Vertical Position**. Height and position attained before the *Spin* begins. BP 6 **버티컬 자세** 참조. *스핀*이 시작되기 전에 높이(수위)에 도달하고 자세를 취한다 2. The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직을 이룬다. 3. Uniform motion of the *Spin* and *Vertical Descent* each performed rapidly. 스핀과 버티컬 디센트는 균일한 속도로 각각 빠르게 수행된다.

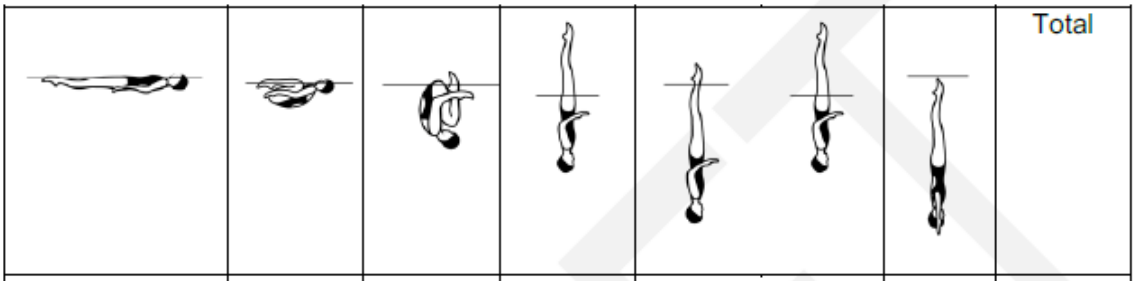
BM 13 Spins 스핀(계속)

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
4. A *descending Spin* must start at the height of the vertical and be completed as the ankles reach the surface of the water. *하강하는 스핀*은 수직 높이(수위)에서 시작하여 발목이 수면에 도달할 때 완료되어야 한다.			4.1 Stability and vertical alignment before, during and at completion of the designated rotation. 안정성 및 수직 정렬은 지정된 회전 전, 도중, 완료 시 유지. 4.2 Simultaneous rotation and descent of the body with even drop spaces to complete the spin as the ankles reach the surface of the water. 고른 낙하 간격으로 몸을 회전하면서 하강하여 발목이 수면에 닿을 때 스핀을 완료한다.
d) 180° Spin/Spinning 180°: a descending Spin with a rotation of 180°. ***180° 스핀/180° 스피닝:*** 180° 회전하면서 하강하는 스핀.	19.0 0		d) The acceptable allowance for a 180° spin rotation is up to ¼ less than/more than the required rotation. 180° 회전에 허용되는 공차는 필수 회전보다 최대 1/4 미만/초과이다.

3.1.12 Figure – 311j KIP COMBINED SPIN (360° + 360°) DIFFICULTY – 2.4
피겨 – 311j 킵 컴바인드 스핀(360° + 360°) 난이도 – 2.4

From a **Back Layout Position** the knees, shins and toes are drawn along the surface of the water to assume a **Tuck Position**. With continuous motion the tuck becomes more compact, and a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface of the water. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a **Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. A rapid *Combined Spin* (360° + 360°) is executed followed by a rapid *Vertical Descent*.

백 레이아웃 자세에서 무릎, 정강이 및 발가락을 수면을 따라 끌어당겨 **턱 자세**를 취한다. 연속 동작으로 턱이 더 조밀하게 한 채 부분적인 서머솔트 백 턱을 실행하여 정강이가 수면에 수직이 되도록 한다. 몸통을 펴서 힙을 통과하는 이전 수직선과 머리와 정강이를 통과하는 이전 수직선 사이 중간 수위에서 **버티컬 자세**를 취한다. 빠른 컴바인드 스핀(360° + 360°)을 실행하고 이어 빠른 버티컬 디센트를 실행한다.

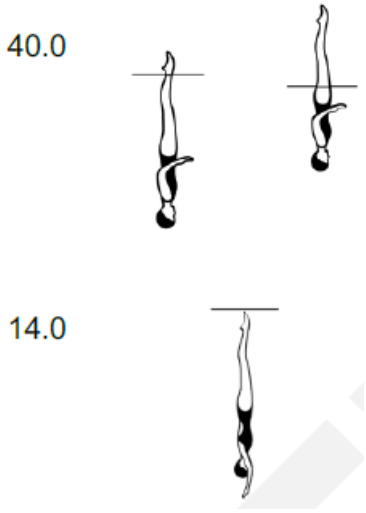


NVT=	3.0	2.0	23.0	40.0	14.0	82
PV =	0.37	0.24	2.80	4.88	1.71	10

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** the knees, shins and toes are drawn along the surface of the water to assume a **Tuck Position**. With continuous motion the tuck becomes more compact and a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface of the water. **백 레이아웃 자세**에서 무릎, 정강이 및 발가락을 수면을 따라 끌어당겨 **턱 자세**를 취한다. 연속 동작으로 턱을 더 촘촘하게 하여 정강이가 수면에 수직이 될 때까지 부분적인 서머솔트 백 턱을 실행한다.	3.0 2.0		1.1 See BP 1 **Back Layout** and BP 9 **Tuck Positions**. With the head and shoulders remaining stationary, the knees, shins and toes are drawn to the body to assume a tight tuck at the position occupied by the trunk in the **Back Layout Position**. 1.1 BP 1 **백 레이아웃** 및 BP 9 **턱 자세**를 참조. 머리와 어깨는 정지된 상태에서 무릎, 정강이, 발가락을 몸 쪽으로 끌어당겨 촘촘한 턱 자세를 취하여 **백 레이아웃 자세**의 몸통이 차지한 위치를 차지한다. 1.2 There is continuous motion from the initiation of the leg draw to achievement of the inverted BP 9 **Tuck Position**. 1.2 다리를 끌어당기고 반전 BP 9 **턱 자세**를 취하기까지 연속 동작이다.
2. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a Vertical Position midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line	23.0		2.1 BP 6 **Vertical Position** and maximum height achieved simultaneously. BP 6 **버티컬 자세**와 최대 높이(수위)를 동시에 달성한다. 2.2 The **Vertical Position** is held only

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
through the head and shins. 두 다리가 곧게 펴면서 몸통을 펼쳐 힙을 통과하는 이전 수직선과 머리와 정강이를 통과하는 이전 수직선 간 중간 위치에 버티컬 자세를 취한다.			long enough to define the position and to demonstrate completion of the transition prior to the Combined Spin. **버티컬 자세**는 컴바인드 스핀 전에 해당 자세를 한정하고 전환 완료를 입증하기에 충분한 시간 동안만 유지한다.

피겨 – 311j 킵 컴바인드 스핀(360° + 360°) (계속) **난이도 – 2.4**

3. A rapid *Combined Spin* (360° + 360°) is executed followed by a rapid *Vertical Descent*. 빠른 컴바인드 스핀(360° + 360°)을 실행한 하고 이어 빠른 버티컬 디센트를 실행한다.			3. See BM 13 *Spins* and 13j) *Combined Spins* and BM 10 *Vertical Descent* BM 13 스핀 및 13j) 컴바인드 스핀, BM 10 버티컬 디센트를 참조

BP 1 Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water. 얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.

피겨 – 311j 킵 컴바인드 스핀(360° + 360°) (계속) **난이도 – 2.4**

BP 9 Tuck Position 턱 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body as compact as possible,		1. Legs together with shins at the

with the back rounded and the legs together. 등은 둥글게 만들고 다리는 모은 상태에서 가능한 한 몸을 작게 만든다.		surface of the water and tucked tightly to the front of the body. 다리는 정강이와 함께 수면에서 몸의 앞에 단단히 접어 넣는다.
2. Heels close to buttocks. 발뒤꿈치는 엉덩이에 가까이 댄다.		2. Compact tuck. Chin tucked in. 조밀하게 접어 넣는다. 턱을 집어넣는다.
3. Head close to knees. 머리를 무릎 가까이 댄다.		3. In BP 9 inverted **Tuck Position**, shins are perpendicular to the surface of the water, buttocks remain at the surface and the water level is between the ankle and mid foot. BP 9 인버티트 **턱 자세**(반전 턱 자세)에서 정강이는 수면에 수직이고, 엉덩이는 수면에 남아 있으며, 수면(수선)은 발목과 발 중간 사이에 있다.

BP 6 Vertical Position 버티컬 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.

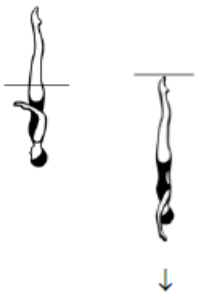
피겨 – 311j 킵 컴바인드 스핀(360° + 360°) (계속) **난이도 – 2.4**

BM 13 Spins 스핀

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A *Spin* is a rotation in a **Vertical Position**. *스핀*은 **버티컬 자세**에서 회전이다.			1. See BP 6 **Vertical Position**. Height and position attained before the *Spin* begins. BP 6 **버티컬 자세** 참조. *스핀*이 시작되기 전에 높이(수위)에 도달하고 자세를 취한다
2. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 상에 있어야 한다.			2. The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직을 이룬다.
3. A rapid *Combined Spin* (360°+ 360°) is executed in uniform motion and is completed with a rapid *Vertical Descent*. 빠른 컴바인드 스핀(360°+ 360°)은 균일한 속도로 실행하며 빠른 버티컬 디센트로 완료한다.			3. See BM 10 *Vertical Descent*. BM 10 *버티컬 디센트*를 참조.
4. A rapid *descending Spin* must start at the height of the vertical and be completed as the ankles reach the surface of the water. 빠른 하강 스핀은 수직 높이에서 시작하여 발목이 수면에 도달할 때 완료되어야 한다.			4.1 Stability and vertical alignment before, during and at completion of the designated rotation. 안정성 및 수직 정렬은 지정된 회전 전, 도중, 완료 시 유지. 4.2 Simultaneous rotation and descent of the body with even drop spaces to complete the spin as the ankles reach the surface of the water. 고른 낙하 간격으로 몸을 회전하면서 하강하여 발목이 수면에 닿을 때 스핀을 완료한다.
6. A rapid *ascending Spin* begins with the water level at the ankles. 빠른 상승 스핀은 발목 수위에서 시작된다.			6.1 Body rises and rotates simultaneously and evenly. 몸이 동시에 균일하게 상승하며 회전한다.
7. A vertical upward *Spin* is executed until a water level is established between the knees and hips. 무릎과 힙 사이의 수위일 때까지 수직 상향 스핀을 실행한다.			6.2 The designated rotation is completed simultaneously with achievement of maximum height. 지정된 회전은 최대 높이(수위) 달성과 동시에 완료된다.
8. An *ascending Spin* is finished with a *Vertical Descent*. 상승하는 스핀은 버티컬 디센트로 마무리된다.			6.3 Stability and vertical alignment maintained before, during and at completion of the designated rotation. Refer to BM 6 **Vertical Position** evident prior to *Vertical Descent*. 지정된 회전 전, 도중, 완료 시 안정성과 수직 정렬을 유지한다. 버티컬 디센트 전에 확실한 BM 6 **버티**

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
			컬 자세를 나타낸다.
BM 13 Spins 스핀 (계속)			
j) Combined Spin: a *descending Spin* of at least 360° followed without a pause by an equal *ascending Spin* in the same direction. The *ascending Spin* reaches the same height where the *descending Spin* started. ***컴바인드 스핀:*** 최소 360° 하강하는 스핀에 이어 일시 중지 없이 동일한 방향으로 맞먹는 상승하는 스핀이 이어진다. 상승하는 스핀은 하강하는 스핀을 시작했던 동일한 높이(수위)에 도달한다.			The *Combined Spin* must be rapid. There is no Spin Allowance for Combined Spins. 컴바인드 스핀은 빨라야 한다. 컴바인드 스핀에는 스핀 공차가 없다.

BM 10 Vertical Descent 버티컬 디센트

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. 몸은 **버티컬 자세** 유지하면서 발가락이 잠길 때까지 세로축을 따라 하강한다.	14.0		1. See BP 6 **Vertical Position**. The tempo of the descent is rapid. BP 6 **버티컬 자세** 참조. 하강 템포는 빠르다.

4. ANALYSIS OF 12 & UNDER WORLD AQUATICS FIGURES 2022-2025

4. 2022-2025년 12세 이하 국제수영연맹 피겨 분석

Group Type 그룹 유형	Group Number 그룹 번호	Figure Number 피겨 번호	Figure Name 피겨 명칭	DD
Compulsory **필수**		106	Straight Ballet Leg 스트레이트 발레레그	1.6
		301	Barracuda 바라쿠다	1.8
Optional **선택**	**1**	359	Front Ariana 프론트 아리아나	2.2
		348	Tower 타워	1.9
	2	363	Water Drop 워터 드롭	1.8
		401	Swordfish 스워드피쉬	2.1
	3	311	Kip 킵	1.6
		227d	Swanita Spinning 180° 스와니타 180°스피닝	1.9

4.1 Compulsory Group 필수 그룹

4.1.1 Figure – 106 STRAIGHT BALLET LEG DIFFICULTY – 1.6
피겨 – 106 스트레이트 발레레그 난이도 – 1.6

From a **Back Layout Position**, one leg is raised straight to a **Ballet Leg Position**. The Ballet Leg is lowered. **백 레이아웃 자세**에서 한쪽 다리를 똑바로 올려 **발레레그 자세**를 취한다. 발레레그를 내린다.

				Total
NVT=	18.5	11.0	10.5	40
PV =	4.63	2.75	2.63	10

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position**, one leg is raised straight to a **Ballet Leg Position**. 백 레이아웃 위치에서 한쪽 다리를 똑바로 들려 발레레그 자세를 취한다.	18.5		1. See BM 1B *To Assume A Straight Ballet Leg*. BM 1B 스트레이트 발레레그 취하기를 참조.
2. The *Ballet Leg* is lowered. 발레레그를 내린다.	11.0 10.5		2. See BM 2 *To Lower a Ballet Leg*. BM 2 발레레그 내리기 참조.

피겨 – 106 스트레이트 발레레그(계속) **난이도 – 1.6**

BP 1 Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water. 얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.

BP 3 Ballet Leg Position 발레레그 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
a) Surface 수면 1. Body in **Back Layout Position**. BP 1 **백 레이아웃 자세**를 참조한다.		1. See BP 1 **Back Layout Position**. Ears, shoulder joints, hip joints and ankle of extended leg in line at maximum horizontal alignment. BP 1 백 레이아웃 자세를 참조한다. 귀, 견관절, 고관절, 뻗은 다리의 발목이 최대 수평 정렬로 일직선 상에 있다.
2. One leg extended perpendicular to the surface of the water. 한쪽 다리는 수면에 수직으로 뻗는다.		2. 90° angle between the extended leg and the surface of the water and between the extended leg and the trunk with maximum horizontal alignment maintained throughout. 뻗은 다리와 수면 간, 그리고 뻗은 다리와 몸통 간의 각도는 90°를 이루며, 전체에 걸쳐 최대 수평 정렬을 유지한다.

피겨 – 106 스트레이트 발레레그(계속) **난이도 – 1.6**

BP 14 Bent Knee Position 벤니 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
One leg bent, with the toe of the bent leg in contact with the inside of the extended leg at the knee or higher. 한쪽 다리를 구부려 그 다리의 발가락이 뻗은 다리 안쪽 무릎 이상의 높이에 닿게 한다.		The relationship of the toe of the bent leg to the extended leg may vary depending on the figure but should remain constant once established, and not extend in front of or behind the extended leg. 구부린 다리의 발가락과 뻗은 다리의 관계는 피겨에 따라 다를 수 있지만, 일단 자세가 완성되면 일정하게 유지되어야 하며, 뻗은 다리의 앞이나 뒤로 뻗어서는 안 된다.
b) Bent Knee Back Layout Position 벤니 백 레이아웃 자세 1. Body extended in **Back Layout Position**. **백 레이아웃 자세**로 몸을 뻗는다.		1. In BP 1 **Back Layout Position** ears, shoulder joints, hip joints and ankle of extended leg in line at maximum horizontal alignment. BP 1 **백 레이아웃 자세**에서 귀, 견관절, 고관절, 뻗은 다리의 발목을 일직선으로 최대 수평 정렬한다.
2. The thigh of the bent leg is perpendicular to the surface of the water. 구부린 다리의 넓적다리는 수면과 수직을 이룬다.		2. 90° angle between the thigh and the surface of the water, and 90° angle maintained between the thigh and the trunk. At maximum height an air pocket will be evident between the back of the thigh and calf of the bent leg and the surface of the water. 허벅지와 수면 사이의 각도는 90°, 허벅지와 몸통 사이의 각도를 90°로 유지한다. 최대 수위에서 구부린 다리의 허벅지 뒤쪽과 종아리와 수면 사이가 에어포켓이 분명하다(공기 중에 노출).

BM 1B To Assume a Straight Ballet Leg/A Straight Ballet Leg is assumed
스트레이트 발레레그 자세 취하기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** one leg is raised straight to a **Ballet Leg Position**. **백 레이아웃 자세**에서 한쪽 다리를 **발레레그 자세**로 똑바로 들어 올린다.			1.1 See BP 1 **Back Layout Position**. Ears, shoulder joints, hip joints and ankles of extended legs at maximum horizontal alignment. BP 1 **백 레이아웃 자세** 참조. 귀, 견관절, 뻗은 다리의 고관절 및 발목은 최대 수평 정렬 상태이다.
	18.5		1.2 One leg is raised straight to BP 3a **Surface Ballet Leg Position** while keeping the horizontal alignment of the horizontal leg and trunk with minimal drop of the hips. 한쪽 다리를 BP 3a **서피스(수면)**

발레레그 자세로 곧게 들어 올리는 반면, 수평 다리와 몸통은 수평 정렬을 유지하면서 힘은 최소한으로 하강한다.
1.3 The head and trunk remain stationary throughout. 머리와 몸통은 내내 정지 상태를 유지한다.

피겨 – 106 스트레이트 발레레그(계속) **난이도 – 1.6**

BM 2 To Lower a Ballet Leg/A Ballet Leg is lowered 발레레그 내리기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Ballet Leg Position** the ballet leg is bent without movement of the thigh to a **Bent Knee Back Layout Position**. **발레레그 자세**에서 발레레그를 **벤니 백 레이아웃 자세**로 허벅지의 움직임 없이 구부린다.			1.1 See BP 3a **Surface Ballet Leg Position** and BP 14b **Bent Knee Back Layout Position**. Height remains constant throughout the movement. BP 3a **서피스 발레레그 자세** 및 BP 14b **벤니 백 레이아웃 자세**를 참조. 높이(수위)는 움직임 내내 변함없이 유지한다.
2. The toe moves along the inside of the extended leg until a **Back Layout Position** is assumed. **백 레이아웃 자세**가 취해질 때까지 발가락을 편 다리의 안쪽을 따라 움직인다.	11.0		2.1 Full extension in BP 1 **Back Layout Position** to be achieved as the feet are joined. 두 발이 만나도록 BP 1의 **백 레이아웃 자세로** 완전히 편다.
	10.5		2.2 The head and trunk remain stationary throughout. 머리와 몸통은 내내 정지 상태를 유지한다.

4.1.2 Figure – 301 BARRACUDA　　DIFFICULTY – 1.8
피겨 – 301 바라쿠다　　난이도 – 1.8

From a **Back Layout Position** the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface of the water. A *Thrust* is executed to a Vertical Position. A **Vertical Descent** is executed at the same tempo as the *Thrust*.

백 레이아웃 자세에서 발가락이 수면 바로 아래에 있는 **백 파이크 자세**로 몸이 잠기면서 다리를 수직으로 올린다. 트러스트를 실행하여 **버티컬 자세**를 취한다. 트러스트와 동일한 템포로 버티컬 디센트를 실행한다.

				Total
NVT=	7.0	31.0	13.0	51
PV =	1.37	6.08	2.55	10

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface of the water. **백 레이아웃 자세**에서 발가락이 수면 바로 아래에 있는 **백 파이크 자세**로 몸이 잠기면서 다리가 수직으로 올린다.	7.0		1.1 See BP 1 **Back Layout Position** and BP 11 **Back Pike Position**. In the submerged Back Pike Position the hips are directly beneath the position they occupied in the Back Layout Position. 1.1 BP 1 **백 레이아웃 자세** 및 BP 11 **백 파이크 자세**를 참조. 수중 백 파이크 자세에서 힙은 백 레이아웃 자세에서 차지했던 위치 바로 아래에 위치한다. 1.2 The pike is held only long enough to define the position and complete the transition. 파이크는 자세를 한정하고 전환을 완료할 수 있을 만큼만 유지한다.
2. A *Thrust* is executed to **Vertical Position**. 트러스트를 실행하여 버티컬 자세를 취한다.	31.0		2.1 See BM 9 *Thrust*. Obvious increase in speed. BM 9 트러스트 참조. 명백히 속도가 빨라짐. 2.2 The body unrolls under the legs to assume BP 6 **Vertical Position**. 몸을 다리 아래로 펴서 BP 6 버티컬 자세를 취한다. 2.3 Maximum height and clearly defined BP 6 **Vertical Position** prior to initiation of the descent. 하강 시작 전 최대 높이(수위) 및 명확하게 BP 6 버티컬 자세 한정.

THRUST ALLOWANCE 트러스트 공차

Deviation allowances for the Thrust action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line. 트러스트 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며, 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남이 허용된다.

Deductions are as follows: 감점은 다음과 같다.

편차 유형	각도 편차	감점
작은 편차		
보통 편차		

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작

Deviation Type	Angle Deviation	Deduction Amount
Small Deviation	16° – 30°	.2
Medium Deviation	31° – 45°	.5
Large Deviation	45° or more	1.0

3. A Vertical Descent is executed at the same tempo as the Thrust. 버티컬 디센트는 트러스트와 동일한 템포로 실행한다.	13.0		3. See BM 10 Vertical Descent. Must be rapid and remain on the same vertical line as the Thrust. BM 10 버티컬 디센트 참조. 빨라야 하며 트러스트와 동일한 수직선 상에 있어야 한다.

피겨 – 301 바라쿠다 (계속) **난이도 – 1.8**

BP 1 Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water. 얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.

피겨 – 301 바라쿠다 (계속) **난이도 – 1.8**

BP 11 Back Pike Position 백 파이크 자세

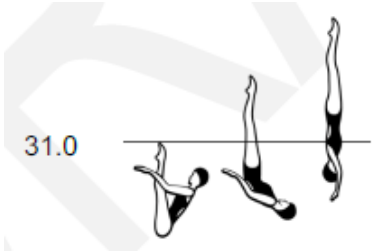
Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body bent at hips to form an acute angle of 45° or less. 힙에서 몸을 구부려 45° 이하의 예각을 이룬다. 2. Legs extended and together. 다리를 모아 뻗는다. 3. Trunk extended with the back straight and head in line. 등을 곧게 하고 머리와 일직선이 되도록 몸통을 뻗는다.		1. Legs close to chest while maintaining the straight-line alignment of the extended spine and head. 뻗은 척추와 머리의 일직선 정렬을 유지하면서 다리를 가슴에 가깝게 한다. 2. Full extension of the legs, ankles and feet. 다리, 발목, 발을 완전히 뻗는다. 3. Back flat, with ears, shoulder joints, middle of side of torso, and hip joints aligned. Once the pike position is established the degree of the angle remains constant. 등은 평평히 하여 귀, 견관절, 몸통 측면 중앙, 고관절을 정렬한다. 파이크 자세가 완성되면 각도는 일정하게 유지한다.

BP 6 Vertical Position 버티컬 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다. 2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다. 2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.

피겨 – 301 바라쿠다 (계속) **난이도 – 1.8**

BM 9 Thrust 트러스트

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a Submerged **Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface of the water a vertical upward movement of the legs and hips is rapidly executed as the body unrolls to assume a **Vertical Position**. 다리가 수면에 수직인 수중 **백 파이크 자세**에서 몸이 펼쳐(언롤하여) **버티컬 자세**를 취할 때 다리와 힙의 수직 상향 움직임을 빠르게 실행한다.			1.1 See BP 11 **Back Pike Position**. The toes are just below the surface of the water. Once established, the degree of the angle of the pike position between the legs and the body must not change prior to initiation of the Thrust. BP 11 **백 파이크 자세**를 참조. 발가락은 수면 바로 아래에 위치한다. 일단 자세를 잡으면 다리와 몸 사이의 파이크 자세의 각도는 트러스트를 시작하기 전에 변경해서는 안 된다. 1.2 See BP 6 **Vertical Position**. The body unrolls rapidly under the legs to assume BP 6 **Vertical Position** along the same perpendicular line to the surface of the water established by the legs in the BP 11 **Back Pike Position**. BP 6 **버티컬 자세** 참조. 몸을 다리 아래에서 빠르게 펴서(언롤하여) BP 11 **백 파이크 자세**에서 다리에 의해 설정된 수면에 대해 동일한 수직선을 따라 BP 6 **버티컬 자세**를 취한다. 1.3 Obvious increase in speed from the initiation of body unrolling through the vertical upward movement. 수직 상향 움직임을 통해 몸이 펴지기 시작하면서 확연히 속도가 빨라진다.
2. Maximum height desirable. 최대 높이(수위)가 바람직하다.			2. Maximum height and BP 6 **Vertical Position** achieved simultaneously. 최대 높이와 BP 6 **버티컬 자세**가 동시에 완성된다.

THRUST ALLOWANCE 트러스트 공차

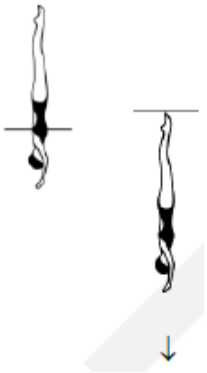
Deviation allowances for the *Thrust* action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line. 트러스트 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며, 두 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남이 허용된다.

Deductions are as follows: 감점은 다음과 같다.

	편차 유형	각도 편차	감점
	Deviation Type	**Angle Deviation**	**Deduction Amount**
작은 편차	Small Deviation	16° – 30°	.2
보통 편차	Medium Deviation	31° – 45°	.5
큰 편차	Large Deviation	45° or more 45° 이상	1.0

피겨 – 301 바라쿠다 (계속) **난이도 – 1.8**

BM 10 Vertical Descent – from Thrust 버티컬 디센트 – 트러스트에서

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. **버티컬 자세**를 유지하면서, 발가락이 잠길 때까지 몸은 가로축을 따라 하강한다.	13.0		1. See BP 6 **Vertical Position**. The Vertical Descent is executed at the same tempo as the *Thrust*. BP 6 버티컬 자세 참조. 버티컬 디센트는 트러스트와 동일한 템포로 실행한다.

4.2 Optional Group 1 선택 그룹 1

4.2.1 Figure – 359 FRONT ARIANA DIFFICULTY – 2.2
피겨 – 359 프론트 아리아나 난이도 – 2.2

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a **Split Position**. Maintaining the relative position of the legs to the surface of the water, an *Ariana Rotation* is performed. A *Walkout Front* is executed.

프론트 레이아웃 자세에서 프론트 파이크 자세를 취한다. 한쪽 다리를 수면 위로 180° 아치를 그리며 들어 올려 **스플릿 자세**를 취한다. 수면에 대한 다리의 상대적인 위치를 유지하면서 아라이나 로테이션을 수행한다. 워크아웃 프론트를 실행한다.

						Total
NVT	6.0	20.0	17.0	23.0	7.0	73
PVT	0.82	2.74	2.33	3.15	0.96	10

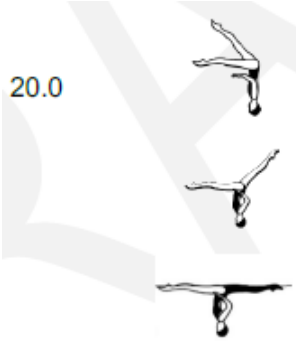
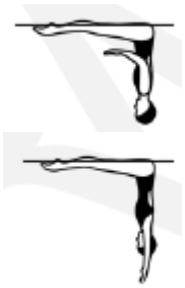
Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. 프론트 레이아웃 자세에서 프론트 파이크 자세를 취한다.	6.0		1. See BP 2 **Front Layout**, BP 10 **Front Pike Position** and BM 3 *To Assume a Front Pike Position*. Smooth even movement downwards of the trunk. BP 2 프론트 레이아웃, BP 10 프론트 파이크 자세, BM 3 프론트 파이크 자세 취하기를 참조. 몸통 아래쪽으로 유연하고 균일한 동작.
2. One leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a **Split Position**. 한쪽 다리를 수면 위로 180° 아치를 그리며 들어올려 스플릿 자세를 취한다.	20.0		2.1 See 16a **Surface Split Position**. Constant height and continuous uniform motion to achieve BP 16a **Surface Split Position**. 16a 서피스 스플릿 자세 참조. BP 16a 서피스 스플릿 자세를 달성하기 위한 일정한 높이(수위)와 지속적인 균일한 속도. 2.2 Trunk maintains its vertical alignment, with hips and shoulders 'square'. 몸통은 수직 정렬을 유지하고 힙과 어깨가 '수평을 이룬다'. 2.3 Full extension of the horizontal leg at the surface of the water. 수면에서 수평 다리는 완전한 뻗는다.

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
3. Maintaining the relative position of the legs to the surface of the water, an *Ariana Rotation* is performed. 수면에 대한 다리의 상대적 위치를 유지하면서 아리아나 로테이션을 수행한다.	17.0		3. See BP 16a **Surface Split Position** and BM 16 *Ariana Rotation*. The trunk turns 180° around its longitudinal axis, while the legs rotate horizontally at the surface of the water, with full extension of the legs maintained throughout. BP 16a 서피스 스플릿 자세 및 BM 16 아리아나 로테이션을 참조. 몸은 세로축을 중심으로 180° 회전하는 반면, 두 다리는 수면에서 수평으로 회전하고 두 다리는 내내 완전히 뻗은 상태를 유지한다.
4. A *Walkout Front* is executed. 워크아웃 프론트를 실행한다.	23.0		4. See BM 6a *Walkout Front* and BM 5 *Arch to Back Layout Action*. BM 6a 워크아웃 프론트 및 BM 5 아치 투 백 레이아웃 동작을 참조.

BP 2 Front Layout Position 프론트 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with head, upper back, buttocks and heels at the surface of the water. 수면에 머리, 등 위쪽, 엉덩이, 발뒤꿈치 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Judgement made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and heels. 몸이 최대한 수평으로 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 그것의 최대. 귀, 견관절, 고관절, 발뒤꿈치의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.
2. Unless otherwise specified, face may be in or out of the water. 달리 명시하지 않는 한, 얼굴은 물 속이나 밖에 있을 수 있다.		2. Once the head position is established as in or out of the water the position is maintained. When the face is out of the water the ears will not be on the horizontal axis and the back may be slightly lower and arched. Hip joints, calves and heels remain at the surface of the water. 일단 머리 위치를 물 속이나 밖으로 정하면 그 위치를 유지한다. 얼굴이 물 밖에 있을 경우 귀는 수평축에 있지 않으며 등은 약간 낮아지고 아치형이 될 수 있다. 고관절, 종아리, 발뒤꿈치는 수면에 남아 있다.

BP 10 Front Pike Position 프론트 파이크 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body bent at hips to form a 90° angle. 힙에서 몸을 구부려 90° 각도를 만든다. 2. Legs extended and together. 다리를 모아 뻗는다. 3. Trunk extended with the back straight and head in line. 등을 곧게 하고 머리와 일직선이 되도록 몸통을 쭉 뻗는다.		1. Exact 90° angle. 정확한 90° 각도. 2. Full extension of legs, with ankles aligned with hip joints. 발목이 고관절과 정렬된 상태로 다리를 완전히 뻗는다. 3. Back flat, with vertical alignment of ears, shoulder joints and hip joints once the position is established 등을 펴고 일단 자세가 완성되면 귀, 견관절, 고관절이 수직 정렬한다.

BP 16 Split Position 스플릿 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Legs evenly split forward and back. 두 다리는 앞뒤로 나누어 고르게 뻗는다. 2. The legs are parallel to the surface of the water. 그 두 다리는 수면과 평행을 이룬다. 3. Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. 허리는 아치 모양을 이루고, 힙, 어깨, 머리는 수직선 상에 있다.		1. Full extension of the legs at or above the surface of the water. 수면에 또는 수면 위로 두 다리를 완전히 뻗는다.
4. 180° angle between the extended legs (flat split), with inside of each leg aligned on opposite sides of a horizontal line, regardless of the height of the hips. 뻗은 두 다리 사이의 각도는 180°(플랫 스플릿), 각 다리의 안쪽은 엉덩이 높이에 관계없이 수평선의 반대쪽에 정렬된다.		4. Flat split. 플랫 스플릿. Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to each other. 고관절과 견관절은 수평선 상에 있으며, 이 두 정렬은 모두 '수평을 이루어', 서로 평행하다.
a) Surface Split Position 서피스 (수면) 스플릿 자세 1. Legs are dry at the surface of the water. 수면에서 두 다리가 (물 밖 공기에 노출되어) 마른 상태이다.		1. Full extension of the legs. Crotch and legs dry at the surface of the water. 두 다리를 완전히 뻗는다. 가랑이와 다리는 수면에서 마른 상태이다.

BP 13 Surface Arch Position 서피스 아치 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. 힙, 어깨, 머리가 수직선을 따라 아치형으로 허리를 구부린다.		1. Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to one another. Head (ears specifically) in line with shoulders. 고관절과 견관절이 수평선 상에 있고 이 두 정렬은 '수평을 이루어' 서로 평행하다. 머리(특히 귀)는 어깨와 일직선을 이룬다.
2. Legs together and at the surface of the water. 다리는 수면에서 모은다		2. Hip joints at the surface of the water. 고관절은 수면에 있다.

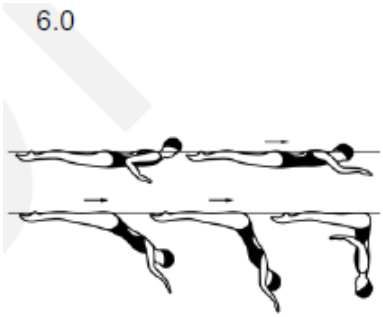
BP 1 Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water. 얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.

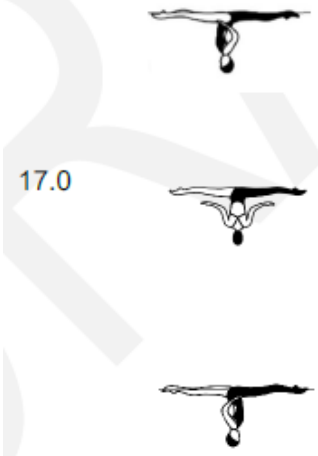
피겨 – 359 프론트 아리아나 (계속) **난이도 – 2.2**

BM 3 To Assume a Front Pike Position/A Front Pike Position is assumed

프론트 파이크 자세 취하기

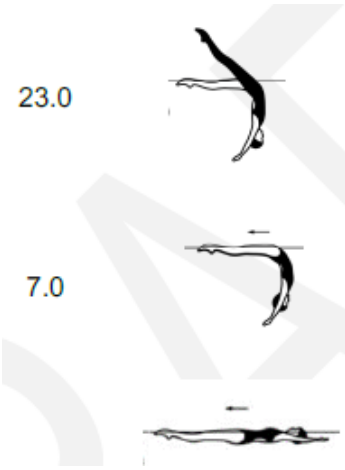
Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Front Layout Position** with the face in the water the trunk moves downward to assume a **Front Pike Position**. The buttocks, legs and feet travel along the surface of the water until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action. 얼굴이 물에 잠긴 상태인 **프론트 레이아웃 자세**에서 몸통을 아래쪽으로 움직여 **프론트 파이크 자세**를 취한다. 엉덩이, 다리, 발은 힙이 이 동작을 시작할 때의 머리 위치를 차지할 때까지 수면을 따라 이동한다.	6.0		1.1 See BP 2 **Front Layout Position** and BP 10 **Front Pike Position**. Uniform motion in downward movement of the trunk. The trunk remains straight throughout the movement. Hips and head lock into position simultaneously. BP 2 **프론트 레이아웃 자세** 및 BP 10 **프론트 파이크 자세**를 참조. 몸통이 아래로 내려가는 균일한 속도. 몸통은 움직임 내내 곧은 자세를 유지한다. 힙과 머리가 동시에 자세로 고정된다. 1.2 Unless otherwise specified, *To Assume a Front Pike Position* starts from a **Front Layout Position**. 달리 명시되지 않는 한, 프론트 파이크 자세를 취하려면 **프론트 레이아웃 자세**에서 시작한다.

BM 16 Ariana Rotation 아리아나 로테이션

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Split Position** maintaining the relative position of the legs to the surface of the water the hips rotate 180°. 수면에 대한 두 다리의 상대적 위치를 유지하는 **스플릿 포지션**에서 힙이 180° 회전한다.	17.0		1.1 See BP 16a **Surface Split Position**. BP 16a **서피스 스플릿 자세** 참조 1.2 The trunk turns 180° around its longitudinal axis, while the legs rotate with no lateral movement at the surface of the water. 몸통이 세로축을 중심으로 180° 회전하면서 두 다리는 수면에서 측면 이동 없이 회전한다. 1.3 Height and extension of the **Split Position** is maintained throughout. **스플릿 자세** 높이(수위)와 익스텐션(뻗음)은 내내 유지된다. 1.4 Uniform motion throughout. 전반적인 균일한 속도. 1.5 Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. 힙, 어깨, 머리가 수직선 상에 있는 상태에서 허리가 아치 모양을 그린다. 1.6 Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both alignments ‘square’ and parallel to each other. 수평선 상의 고관절과 견과절의 양 정렬은 '수평을 이루어' 서로 평행하다.

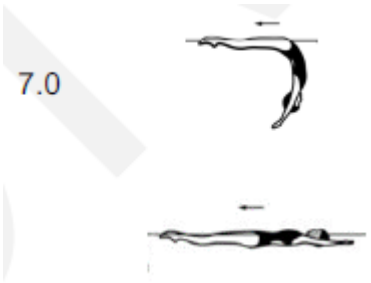
피겨 – 359 프론트 아리아나 (계속) **난이도 – 2.2**

BM 6 Walkout 워크아웃

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. These movements start in a **Split Position** unless otherwise specified in the figure description. The hips remain stationary as one leg is lifted in an arc over the surface of the water to meet the opposite leg. 이 움직임은 피겨 설명에 달리 지정하지 않는 한, **스플릿 자세**에서 시작된다. 한쪽 다리가 수면 위로 호를 그리며 들어 올려 반대쪽 다리와 만날 때 힙은 정지된 상태를 유지한다.			1. See BP 16a **Surface Split Position**. BP 16a 서피스(수면) 스플릿 자세를 참조.
a) Walkout Front 워크아웃 프론트			
2. The front leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to meet the opposite leg in a **Surface Arch Position** and with continuous movement an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed. 앞다리는 **서피스 아치 자세**에서 반대쪽 다리와 만나기 위해 수면 위로 180° 호를 그리며 올리고, 연속적인 움직임으로 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작을 실행한다.	23.0 7.0		2.1 Hip height remains constant and at the surface of the water. 힙 높이는 수면에서 일정하게 유지한다 2.2 Arcing leg moves continuously with uniform motion. 아치를 이루는 다리는 균일한 속도로 지속적으로 움직인다. 2.3 Both legs maintain full extension. 두 다리는 완전히 뻗은 상태를 유지한다. 2.4 The trunk remains stationary until the feet join. 두 발이 모일 때까지 몸통은 정지된 상태를 유지한다. 2.5 No pause in BP 13 **Surface Arch Position**, however an accurate surface arch must be evident before the body begins to rise and straighten. BP 13 서피스 아치 자세에서 일시 중지는 없지만, 몸이 올라가서 곧게 펴지기 전에 정확한 서피스 아치 자세가 명확해야 한다. 2.6 Foot first surfacing motion begins when the feet are joined. 발의 첫 번째 수면 부상 동작은 발이 모일 때 시작된다. 2.7 See BP 13 **Surface Arch Position** and BM 5 *Arch to Back Layout Finish Action*. BP 13 **서피스 아치 자세** 및 BM 5 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작을 참조.

피겨 – 359 프론트 아리아나 (계속) **난이도 – 2.2**

BM 5 Arch to Back Layout Finish Action 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Surface Arch Position** the hips, chest and face surface sequentially at the same point with foot first movement to a **Back Layout Position** until the head occupies the position of the hips at the beginning of this action. **서피스 (수면) 아치 자세**에서 머리가 이 동작을 시작할 때 힙의 위치를 차지할 때까지 **백 레이아웃 자세**로 발을 먼저 움직여 동일한 지점에서 힙, 가슴, 얼굴이 순차적으로 수면으로 올라온다.	7.0		1. See BP 13 **Surface Arch Position**. Sharp arch in lower back. The body straightens, rises and moves along the surface of the water with a stationary BP 1 **Back Layout Position** achieved as the face surfaces. Full extension maintained throughout. BP 13 **서피스 아치 자세**를 참조. 허리는 분명한 아치형을 이룬다. 몸은 수면을 따라 곧게 펴 떠오르는 동작을 한다. 얼굴 수면으로 올라와 이루어진 정지된 BP 1 **백 레이아웃 자세**로 완전히 익스텐션(쭉 뻗음)을 내내 유지한다.

4.2.2 Figure – 348 TOWER　　DIFFICULTY – 1.9
피겨 – 348 타워　　난이도 – 1.9

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.
프론트 레이아웃 자세에서 프론트 파이크 자세를 취한다. 한쪽 다리를 피쉬테일 자세로 들어 올린다. 수평 다리를 들어 올려 버티컬 자세를 취한다. 버티컬 디센트를 실행한다.

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

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. 프론트 레이아웃 자세에서 프론트 파이크 자세를 취한다.	6.0		1. See BP 2 **Front Layout**, BP 10 **Front Pike Position** and BM 3 *To Assume a Front Pike Position*. Smooth even movement downwards of the trunk. BP 2 프론트 레이아웃, BP 10 프론트 파이크 자세, BM 3 프론트 파이크 자세 취하기를 참조. 몸통 아래쪽으로 유연하고 균일한 동작.
2. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. 한쪽 다리를 피쉬테일 자세로 들어 올린다.	14.5		2.1 See BP 8 **Fishtail Position**. Height and vertical alignment of the trunk maintained throughout. BP 8 피쉬테일 자세 참조. 내내 몸통의 높이(수위)와 수직 정렬을 유지한다. 2.2 The **Fishtail Position** is held only long enough to define the position and to demonstrate completion of the transition. 피쉬테일 자세는 그 자세를 한정하고 전환 완료를 보여줄 만큼만 유지한다.
3. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. 수평 다리를 버티컬 자세로 들어 올린다.	20.5		3.1 See BP 6 **Vertical Position**. Height is constant as the legs join, with the trunk and the vertical leg maintaining vertical alignment throughout. BP 6 버티컬 자세 참조. 다리가 모일 때 높이가 일정하며 몸통과 수직 다리는 수직 정렬을 유지한다. 3.2 The **Vertical Position** is held only long enough to define the position and to demonstrate completion of the transition prior to descent. 버티컬 자세는 자세를 한정하고 하강 전에 전환 완료를 입증할 만큼만 유지한다.

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
4. A *Vertical Descent* is executed. 버티컬 디센트를 실행한다.	14.0		4. See BM 10 *Vertical Descent*. BM 10 버티컬 디센트(수직 하강) 참조.

피겨 – 348 타워(계속) **난이도 – 1.9**

BP 2 Front Layout Position 프론트 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with head, upper back, buttocks and heels at the surface of the water. 수면에 머리, 등 위쪽, 엉덩이, 발뒤꿈치 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Judgement made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and heels. 몸이 최대한 수평으로 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 그것의 최대. 귀, 견관절, 고관절, 발뒤꿈치의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.
2. Unless otherwise specified, face may be in or out of the water. 달리 명시하지 않는 한, 얼굴은 물 속이나 밖에 있을 수 있다.		2. Once the head position is established as in or out of the water the position is maintained. When the face is out of the water the ears will not be on the horizontal axis and the back may be slightly lower and arched. Hip joints, calves and heels remain at the surface of the water. 일단 머리 위치를 물 속이나 밖으로 정하면 그 위치를 유지한다. 얼굴이 물 밖에 있을 경우 귀는 수평축에 있지 않으며 등은 약간 낮아지고 아치형이 될 수 있다. 고관절, 종아리, 발뒤꿈치는 수면에 남아 있다.

피겨 – 348 타워(계속) **난이도 – 1.9**

BP 10 Front Pike Position 프론트 파이크 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body bent at hips to form a 90° angle. 힙에서 몸을 구부려 90° 각도를 만든다. 2. Legs extended and together. 다리를 모아 뻗는다. 3. Trunk extended with the back straight and head in line. 등을 곧게 하고 머리와 일직선이 되도록 몸통을 쭉 뻗는다.		1. Exact 90° angle. 정확한 90° 각도. 2. Full extension of legs, with ankles aligned with hip joints. 발목이 고관절과 정렬된 상태로 다리를 완전히 뻗는다. 3. Back flat, with vertical alignment of ears, shoulder joints and hip joints once the position is established 등을 펴고 일단 자세가 완성되면 귀, 견관절, 고관절이 수직 정렬한다.

BP 8 Fishtail Position 피쉬테일 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended in **Vertical Position** with one leg extended forward. The foot of the forward leg is at the surface of the water regardless of the height of the hips. 한쪽 다리를 앞으로 뻗은 채 **버티컬 자세**로 몸을 뻗는다. 앞을 향한 발은 엉덩이 높이에 관계없이 수면에 있다.		1. See BP 6 **Vertical Position** for body alignment. The foot of the forward leg must be at the surface of the water. Hip joints must be on a horizontal line. 신체 정렬에 대해서는 BP 6 **버티컬 자세**를 참조. 앞을 향한 발은 수면에 있어야 한다. 고관절은 수평선상에 있어야 한다.

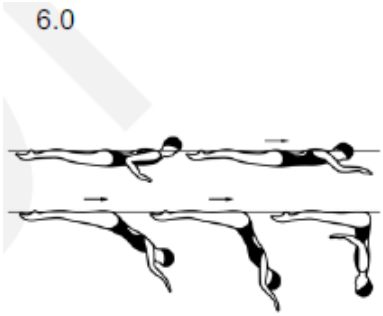
BP 6 Vertical Position 버티컬 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다. 2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다. 2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.

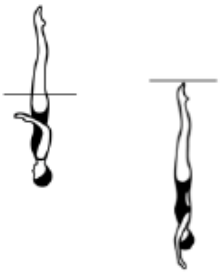
피겨 – 348 타워(계속) **난이도 – 1.9**

BM 3 To Assume a Front Pike Position/A Front Pike Position is assumed

프론트 파이크 자세 취하기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Front Layout Position** with the face in the water the trunk moves downward to assume a **Front Pike Position**. The buttocks, legs and feet travel along the surface of the water until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action. 얼굴이 물에 잠긴 상태인 **프론트 레이아웃 자세**에서 몸통을 아래쪽으로 움직여 **프론트 파이크 자세**를 취한다. 엉덩이, 다리, 발은 힙이 이 동작을 시작할 때의 머리 위치를 차지할 때까지 수면을 따라 이동한다.			1.1 See BP 2 **Front Layout Position** and BP 10 **Front Pike Position**. Uniform motion in downward movement of the trunk. The trunk remains straight throughout the movement. Hips and head lock into position simultaneously. BP 2 **프론트 레이아웃 자세** 및 BP 10 **프론트 파이크 자세**를 참조. 몸통이 아래로 내려가는 균일한 속도. 몸통은 움직임 내내 곧은 자세를 유지한다. 힙과 머리가 동시에 자세로 고정된다. 1.2 Unless otherwise specified, *To Assume a Front Pike Position* starts from a **Front Layout Position**. 달리 명시되지 않는 한, 프론트 파이크 자세를 취하려면 **프론트 레이아웃 자세**에서 시작한다.

BM 10 Vertical Descent 버티컬 디센트

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. 몸은 **버티컬 자세** 유지하면서 발가락이 잠길 때까지 세로축을 따라 하강한다.			1. See BP 6 **Vertical Position**. The tempo of the descent is uniform and at the same speed as the rest of the figure. BP 6 **버티컬 자세** 참조. 하강의 템포는 균일하고, 피겨의 나머지 부분과 같은 속도이다.

4.3 Optional Group 2 선택 그룹 2

4.3.1 Figure – 363 WATER DROP DIFFICULTY – 1.8
피겨 – 363 워터드롭 난이도 – 1.8

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. The legs are lifted simultaneously to a **Bent Knee Vertical Position**. A *Half Twist* is executed. A *180º Spin* is executed in the same direction as the bent leg is extended to a **Vertical Position** and completed as the ankles reach the surface of the water. A *Vertical Descent* is executed.

프론트 레이아웃 자세에서 프론트 파이크 자세를 취한다. 두 다리를 동시에 들어올려 벤니 버티컬 자세를 취한다. 하프 트위스트를 실행한다. 구부린 다리를 버티컬 자세로 뻗으면 동일한 방향으로 180º 스핀을 실행하여 발목이 수면에 도달할 때 완료한다. 버티컬 디센트를 실행한다.

						Total
NVT=	6.0	15.0	15.0	13.0	0	49
PV =	1.22	3.06	3.06	2.65	0	10

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. 프론트 레이아웃 자세에서 프론트 파이크 자세를 취한다.	6.0		1. See BP 2 **Front Layout**, BP 10 **Front Pike Position** and BM 3 *To Assume a Front Pike Position*. Smooth even movement downwards of the trunk. BP 2 프론트 레이아웃, BP 10 프론트 파이크 자세, BM 3 프론트 파이크 자세 취하기를 참조. 몸통 아래쪽으로 유연하고 균일한 동작.
2. The legs are lifted simultaneously to a **Bent Knee Vertical Position**. 두 다리를 동시에 들어올려 벤니 버티컬 자세를 취한다.	15.0		2. See BP 14c **Bent Knee Vertical Position**. The trunk remains on the vertical line. The **Bent Knee Vertical Position** is achieved as the vertical is reached. BP 14c 벤니 버티컬 자세를 참조. 몸통은 수직선 상에 남아 있다. 벤니 버티컬 자세는 수직에 도달할 때 달성된다.
3. A *Half Twist* is executed. 하프 트위스트를 실행한다.	15.0		3. See BM 12a *Half Twist*. The *Half Twist* is performed in a **Bent Knee Vertical Position**. BM 12a 하프 트위스트 참조. 하프 트위스트는 벤니 버티컬 자세에서 수행한다.

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
4. A *180º Spin* is executed in the same direction as the bent leg is extended to a **Vertical Position** and completed as the ankles reach the surface of the water. 구부린 다리를 수직 자세로 뻗으면 180º 스핀을 같은 방향으로 실행하고, 발목이 수면에 도달하면 완료한다.	13.0		4.1 See BM 13d *180° Spin* and BP 6 **Vertical Position**. Body alignment remains constant during the extension of the bent leg. BM 13d 180° 회전 및 BP 6 버티컬 자세 참조. 구부러진 다리를 펴는 동안 신체 정렬은 일정하게 유지된다. 4.2 The joining of the bent leg to vertical, the completion of the *180° Spin* and the establishment of the BP 6 **Vertical Position** at ankle level are achieved simultaneously. The bent leg is extended upward and the *180° Spin* is executed at the same rate of space and time as that of the drop spaces of the vertical leg. 4.2 구부린 다리를 수직으로 모으고 180° 회전을 완료와 발목 높이에서 BP 6 버티컬 자세 취함을 동시에 달성한다. 구부린 다리는 위쪽으로 뻗어 180°스핀을 실행한다. 이때 수직 다리의 드롭(하강) 공간과 동일한 시공간 비율로 실행한다. 4.3 Simultaneous descent and extension of bent leg as feet join. 양 발을 모으면 구부린 다리를 펴면서 하강한다.
5. A *Vertical Descent* is executed. 버티컬 디센트를 실시한다.	0		5. See BM 10 *Vertical Descent*. BM 10 버티컬 디센트 참조.

피겨 – 363 워터드롭(계속) **난이도 – 1.8**

BP 2 Front Layout Position 프론트 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with head, upper back, buttocks and heels at the surface of the water. 수면에 머리, 등 위쪽, 엉덩이, 발뒤꿈치 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Judgement made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and heels. 몸이 최대한 수평으로 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 그것의 최대. 귀, 견관절, 고관절, 발뒤꿈치의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.
2. Unless otherwise specified, face may be in or out of the water. 달리 명시하지 않는 한, 얼굴은 물 속이나 밖에 있을 수 있다.		2. Once the head position is established as in or out of the water the position is maintained. When the face is out of the water the ears will not be on the horizontal axis and the back may be slightly lower and arched. Hip

joints, calves and heels remain at the surface of the water.
일단 머리 위치를 물 속이나 밖으로 정하면 그 위치를 유지한다. 얼굴이 물 밖에 있을 경우 귀는 수평축에 있지 않으며 등은 약간 낮아지고 아치형이 될 수 있다. 고관절, 종아리, 발뒤꿈치는 수면에 남아 있다.

피겨 – 363 워터드롭(계속) **난이도 – 1.8**

BP 10 Front Pike Position **프론트 파이크 자세**

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body bent at hips to form a 90° angle. 힙에서 몸을 구부려 90° 각도를 만든다. 2. Legs extended and together. 다리를 모아 뻗는다. 3. Trunk extended with the back straight and head in line. 등을 곧게 하고 머리와 일직선이 되도록 몸통을 쭉 뻗는다.		1. Exact 90° angle. 정확한 90° 각도. 2. Full extension of legs, with ankles aligned with hip joints. 발목이 고관절과 정렬된 상태로 다리를 완전히 뻗는다. 3. Back flat, with vertical alignment of ears, shoulder joints and hip joints once the position is established 등을 펴고 일단 자세가 완성되면 귀, 견관절, 고관절이 수직 정렬한다.

BP 14 Bent Knee Position 벤니 자세

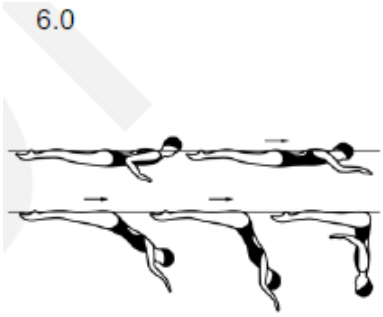
Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
One leg bent, with the toe of the bent leg in contact with the inside of the extended leg at the knee or higher. 한쪽 다리를 구부려 그 다리의 발가락이 뻗은 다리 안쪽 무릎 이상의 높이에 닿게 한다.		The relationship of the toe of the bent leg to the extended leg may vary depending on the figure but should remain constant once established, and not extend in front of or behind the extended leg. 구부린 다리의 발가락과 뻗은 다리의 관계는 피겨에 따라 다를 수 있지만, 일단 자세가 완성되면 일정하게 유지되어야 하며, 뻗은 다리의 앞이나 뒤로 뻗어서는 안 된다.
c) Bent Knee Vertical Position **벤니 버티컬 자세** 1. Body extended in **Vertical Position** with the thigh of the bent leg parallel to the surface of the water. 구부린 다리의 허벅지가 수면과 평행이 되게 한 채 몸을 **버티컬 자세**로 뻗는다.		1. In BP 6 **Vertical Position** the alignment of the extended leg, trunk and head remains constant. BP 6 **버티컬 자세**에서 뻗은 다리, 몸통, 머리의 정렬은 변함없이 유지한다.

피겨 – 363 워터드롭(계속) **난이도 – 1.8**

BP 6 Vertical Position - ankle level 버티컬 자세 – 발목 수위

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.

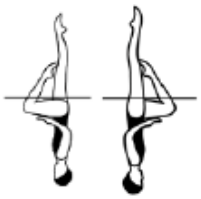
BM 3 To Assume a Front Pike Position/A Front Pike Position is assumed
프론트 파이크 자세 취하기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Front Layout Position** with the face in the water the trunk moves downward to assume a **Front Pike Position**. The buttocks, legs and feet travel along the surface of the water until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action. 얼굴이 물에 잠긴 상태인 **프론트 레이아웃 자세**에서 몸통을 아래쪽으로 움직여 **프론트 파이크 자세**를 취한다. 엉덩이, 다리, 발은 힙이 이 동작을 시작할 때의 머리 위치를 차지할 때까지 수면을 따라 이동한다.			1.1 See BP 2 **Front Layout Position** and BP 10 **Front Pike Position**. Uniform motion in downward movement of the trunk. The trunk remains straight throughout the movement. Hips and head lock into position simultaneously. BP 2 **프론트 레이아웃 자세** 및 BP 10 **프론트 파이크 자세**를 참조. 몸통이 아래로 내려가는 균일한 속도. 몸통은 움직임 내내 곧은 자세를 유지한다. 힙과 머리가 동시에 자세로 고정된다. 1.2 Unless otherwise specified, *To Assume a Front Pike Position* starts from a **Front Layout Position**. 달리 명시되지 않는 한, 프론트 파이크 자세를 취하려면 **프론트 레이아웃 자세**에서 시작한다.

피겨 – 363 워터드롭(계속) **난이도 – 1.8**

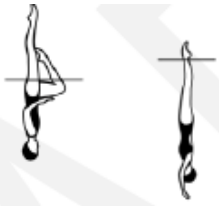
BM 12 Twist – Half Twist in Bent Knee Vertical Position

트위스트– 벤니 버티컬 자세에서 하프 트위스트

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A *Twist* is a rotation at a sustained height. 트위스트는 일정한 높이(수위)에서 회전하는 것이다. 2. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 선에 있어야 한다. **Half Twist in Bent Knee Vertical Position 벤니 버티컬 자세에서 하프 트위스트** 4. a) ***Half Twist***: a Twist of 180°. ***하프 트위스트:*** 180° 트위스트.	15.0		1. Height remains constant throughout the rotation. Stability and alignment of the position is evident before, during and upon completion of the *Twist*. The amount of height is judged by the relationship of the hip joints to the surface of the water with maximum height desirable. 높이(수위)는 회전하는 내내 일정하게 유지된다. 자세의 안정성과 정렬은 *트위스트* 전, 도중, 완료시에 명확하다. 높이(수위)는 고관절과 수면의 관계로 판단되며 최대 높이(수위)가 바람직하다. 2. The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. On the spot rotation around this axis. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직이다. 이 축을 중심으로 한 지점에서 회전한다. a) The acceptable allowance for *Half Twis*t is up to ¼ less than/more than the required rotation. 하프 트위스트에 허용되는 공차는 필수 회전보다 최대 1/4 미만/최고이다.

BM 13d 180° Spin – adapted for Bent Knee Vertical joining to Vertical at ankle level

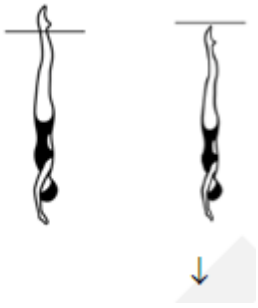
180°스핀 – 벤니 버티컬 조이닝을 발목 수위 버티컬로 조정

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. A *180º Spin* is a descending rotation executed as the bent leg is extended to a **Vertical Position** and is completed as the ankles reach the surface of the water. 180º 스핀은 구부린 다리를 버티컬 자세로 뻗어 발목이 수면에 도달할 때 완료되는 하강 회전이다. 2. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 상에 있어야 한다.	13.0		1. See BP 14c **Bent Knee Vertical Position**. BP 14c 벤니 버티컬 자세를 참조. 2. The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직을 이룬다. See BM 10 *Vertical Descent*. 스핀과 버티컬 디센트는 균일한 속도로 빠르게 수행된다. BM 10 버티컬 디센

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
3. The *Spin* is executed in uniform motion and is completed with a *Vertical Descen*t which is executed at the same tempo as the *Spin*. 스핀은 균일한 속도로 실행되어 스핀과 동일한 템포로 실행되는 버티컬 디센트로 완료된다. 4. A *descending Spin* must start at the height of the vertical and be completed as the ankle(s) reach(es) the surface of the water. *하강하는 스핀*은 수직 높이(수위)에서 시작하여 발목이 수면에 도달할 때 완료되어야 한다.			트 참조. 3. Uniform motion to be at the same tempo as the root figure. See BM 10 *Vertical Descent*. 원래 피겨와 동일한 템포로 균일한 속도. BM 10 버티컬 디센트 참조. 4.1 Stability and vertical alignment before, during and at completion of the designated rotation. 안정성 및 수직 정렬은 지정된 회전 전, 도중, 완료 시 유지. 4.2 Simultaneous rotation and descent of the body with even drop spaces to complete the spin as the ankles reach the surface of the water. 고른 낙하 간격으로 몸을 회전하면서 하강하여 발목이 수면에 닿을 때 스핀을 완료한다. 4.3 The acceptable allowance for a 180° Spin rotation is up to ¼ less than/more than the required rotation. 180° 회전에 허용되는 공차는 필수 회전보다 최대 1/4 미만/초과이다.

피겨 – 363 워터드롭(계속) **난이도 – 1.8**

BM 10 Vertical Descent – from ankle level

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. 몸은 **버티컬 자세** 유지하면서 발가락이 잠길 때까지 세로축을 따라 하강한다.	0		1. See BP 6 **Vertical Position**. The tempo of the descent is uniform and at the same speed as the rest of the figure. BP 6 **버티컬 자세** 참조. 하강의 템포는 균일하고 해당 피겨의 나머지 부분과 같은 속도이다.

4.3.2 Figure – 401 SWORDFISH DIFFICULTY – 2.1
피겨 – 401 스워드피쉬 난이도 – 2.1

From a **Front Layout Position** a **Bent Knee Front Layout Position** is assumed. The back arches more as the extended leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to assume a **Bent Knee Surface Arch Position**. The bent leg is straightened to assume a Surface Arch Position. With continuous motion an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.

프론트 레이아웃 자세에서 벤니 프론트 레이아웃 자세를 취한다. 수면 위로 180° 아치를 그리며 뻗은 다리를 들어올려 벤니 서피스 아치 자세를 취하면 등이 더 아치형이 된다. 구부린 다리는 곧게 뻗어서 서피스 아치 자세를 취한다. 연속 동작으로 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작을 실행한다.

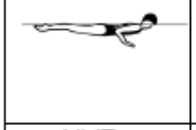
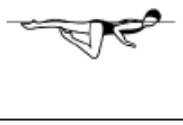
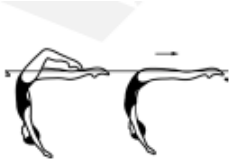
					Total
NVT=	4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =	0.58	6.76	1.65	1.01	10

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Front Layout Position** a **Bent Knee Front Layout Position** is assumed. 프론트 레이아웃 위치에서 벤니 프론트 레이아웃 위치를 취한다.	4.0		1. See BP 2 **Front Layout** and BP 14a **Bent Knee Front Layout Position**. There can be no change of head position once the leg starts to bend to assume the **Bent Knee Front Layout Position**. BP 2 프론트 레이아웃 및 BP 14a 벤니 프론트 레이아웃 자세를 참조. 벤니 프론트 레이아웃 자세를 취하기 위해 다리를 구부리기 시작하면 머리 위치를 변경할 수 없다.
2. The back arches more as the extended leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to assume a **Bent Knee Surface Arch Position**. 뻗은 다리를 수면 위로 180° 아치를 그리며 들어 올려 벤니 서피스 아치 자세를 취하면 등이 더 아치형이 된다.	47.0		2.1 See BP 14d **Bent Knee Surface Arch Position**. The lifting of the extended leg and arching of the back occur simultaneously. The foot of the extended leg comes off the surface of the water as the head goes under the surface of the water. BP 14d 벤니 서피스 아치 자세를 참조. 뻗은 다리를 들어 올리는 것과 등이 아치형이 되는 것은 동시에 발생한다. 뻗은 다리의 발은 머리가 수면 아래로 들어갈 때 수면에서 떨어진다. 2.2 There is continuous motion as the extended leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a **Bent Knee Surface Arch Position** with the toe of the bent leg remaining in contact with the inside of the extended leg. 연속 동작으로 뻗은 다리는 수면 위로 180° 아치를 그리며 벤니 서피스 아치 자세로 들어올린다. 이때 구부린 다리의 발가락이 뻗은 다리의 안쪽에 닿은 채이다. 2.3 The hips maintain constant height and are the pivot point for the body rotation.

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
			힙은 일정한 높이(수위)를 유지하며 신체 회전의 중심점이 된다.
3. The bent leg is straightened to assume a **Surface Arch Position**. 구부린 다리를 곧게 펴서 서피스 아치 자세를 취한다.	11.5		3. See BP 13 **Surface Arch Position**. The trunk maintains the same position until the feet join. The **Surface Arch Position** should be shown, but not held prior to the start of the surfacing action. Hip joints remain on a horizontal line, full extension of the legs with thighs and feet at the surface of the water. BP 13 서피스 아치 자세를 참조. 몸통은 발을 모을 때까지 같은 위치를 유지한다. 서피스 아치 자세가 나타나야 하지만, 수면으로 올라오는 동작을 시작하기 전까지만 유지한다. 고관절은 수평선 상을 유지하며, 허벅지와 발은 수면에 둔 채 두 다리를 완전히 뻗는다.
4. With continuous motion an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed. 연속 동작으로 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작을 실행한다.	7.0		4. See BM 5 *Arch to Back Layout Finish Action*. BM 5 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작을 참조.

피겨 – 401 스워드피쉬 (계속) **난이도 – 2.1**

BP 2 Front Layout Position 프론트 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with head, upper back, buttocks and heels at the surface of the water. 수면에 머리, 등 위쪽, 엉덩이, 발뒤꿈치 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Judgement made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and heels. 몸이 최대한 수평으로 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 그것의 최대. 귀, 견관절, 고관절, 발뒤꿈치의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.
2. Unless otherwise specified, face may be in or out of the water. 달리 명시하지 않는 한, 얼굴은 물 속이나 밖에 있을 수 있다.		2. Once the head position is established as in or out of the water the position is maintained. When the face is out of the water the ears will not be on the horizontal axis and the back may be slightly lower and arched. Hip joints, calves and heels remain at the surface of the water. 일단 머리 위치를 물 속이나 밖으로 정하면 그 위치를 유지한다. 얼굴이 물 밖에 있을 경우 귀는 수평축에 있지 않으며 등은 약간 낮아지고 아치형이 될 수 있다. 고관절, 종아리, 발뒤꿈치는 수면에 남아 있다.

피겨 – 401 스워드피쉬 (계속) **난이도 – 2.1**

BP 14 Bent Knee Position 벤니 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
One leg bent, with the toe of the bent leg in contact with the inside of the extended leg at the knee or higher. 한쪽 다리를 구부려 그 다리의 발가락이 뻗은 다리 안쪽 무릎 이상의 높이에 닿게 한다.		The relationship of the toe of the bent leg to the extended leg may vary depending on the figure but should remain constant once established, and not extend in front of or behind the extended leg. 구부린 다리의 발가락과 뻗은 다리의 관계는 피겨에 따라 다를 수 있지만, 일단 자세가 완성되면 일정하게 유지되어야 하며, 뻗은 다리의 앞이나 뒤로 뻗어서는 안 된다.
a) Bent Knee Front Layout Position 벤니 프론트 레이아웃 자세 1. Body extended in **Front Layout Position** with the thigh of the bent leg perpendicular to the surface of the water. 구부린 다리의 넓적다리가 수면에 수직을 이루도록 **프론트 레이아웃 자세**로 몸을 뻗는다. 2. Unless otherwise specified face may be in or out of the water. 달리 명시하지 않는 한, 얼굴은 물 속이나 밖에 있을 수 있다.		1. In BP 2 **Front Layout Position** the alignment of the extended leg, trunk and head remains constant. BP 2 **프론트 레이아웃 자세**에서 뻗은 다리, 몸통 및 머리의 정렬은 변함없이 유지한다. 2. Once established as in or out of the water, the head position is maintained. When the face is out of the water, the ears will not be on the horizontal axis, and the back may be slightly lower and arched. Hip joints, and the calf and heel of the extended leg remain at the surface of the water. 일단 물 속이나 밖으로 자세를 정하면, 머리 위치를 유지한다. 얼굴이 물 밖에 있을 때 귀는 수평축에 있지 않고 등은 약간 낮고 아치형일 수 있다. 고관절, 뻗은 다리의 종아리와 뒤꿈치는 수면에 남아 있다.
d) Bent Knee Surface Arch Position 벤니 서피스 아치 자세 1. Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. 힙, 어깨, 머리가 수직선을 그리며 아치형으로 허리가 휘어진다.		1.1 In BP 13 **Surface Arch Position** shoulder joints and hip joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to one another. Head (ears specifically) in line with shoulders. BP 13 **서피스 아치 자세**에서 견관절과 고관절은 이 두 정렬이 '수평을 이루어' 서로 평행한 수평선 상에 위치한다. 머리(특히 귀)는 어깨와 일직선을 이룬다. 1.2 Hips at the surface of the water. 힙은 수면에 있다.
2. The thigh of the bent leg is perpendicular to the surface of the water. 구부린 다리의 넓적다리는 수면과 수직을 이룬다.		2. 90° angle between the thigh of the bent leg and the surface of the water. An air pocket will be evident between the back of the thigh and calf of the bent leg and the surface of the water. 구부린 다리의 넓적다리와 수면 사이의 각도는 90°이다. 구부린 다리의 허벅지 뒤쪽과 종아리와 수면 사이에 에어 포켓이 분명합니다(공기 중에 노출).

Surface Arch Position 서피스 아치 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. 힙, 어깨, 머리가 수직선을 따라 아치형으로 허리를 구부린다.		1. Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to one another. Head (ears specifically) in line with shoulders. 고관절과 견관절이 수평선 상에 있고 이 두 정렬은 '수평을 이루어' 서로 평행하다. 머리(특히 귀)는 어깨와 일직선을 이룬다.
2. Legs together and at the surface of the water. 다리는 수면에서 모은다		2. Hip joints at the surface of the water. 고관절은 수면에 있다.

BP 1 Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water. 얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.

BM 5 Arch to Back Layout Finish Action 아치 투 백 레이아웃 피니쉬 동작

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Surface Arch Position** the hips, chest and face surface sequentially at the same point with foot first movement to a **Back Layout Position** until the head occupies the position of the hips at the beginning of this action. **서피스 (수면) 아치 자세**에서 머리가 이 동작을 시작할 때 힙의 위치를 차지할 때까지 **백 레이아웃 자세**로 발을 먼저 움직여 동일한 지점에서 힙, 가슴, 얼굴이 순차적으로 수면으로 올라온다.	7.0		1. See BP 13 **Surface Arch Position**. Sharp arch in lower back. The body straightens, rises and moves along the surface of the water with a stationary BP 1 **Back Layout Position** achieved as the face surfaces. Full extension maintained throughout. BP 13 **서피스 아치 자세**를 참조. 허리는 분명한 아치형을 이룬다. 몸은 수면을 따라 곧게 펴 떠오르는 동작을 한다. 얼굴 수면으로 올라와 이루어진 정지된 BP 1 **백 레이아웃 자세**로 완전히 익스텐션(쭉 뻗음)을 내내 유지한다.

4.4 Optional Group 3 선택 그룹 3

4.4.1 Figure – 311 KIP DIFFICULTY – 1.6

피겨 – 311 킵 **난이도 – 1.6**

From a **Back Layout Position** the knees, shins and toes are drawn along the surface of the water to assume a **Tuck Position**. With continuous motion the tuck becomes more compact, and a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface of the water. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a **Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and shins. A *Vertical Descent* is executed.

백 레이아웃 자세에서 무릎, 정강이, 발가락을 수면을 따라 끌어당겨 **턱 자세**를 취한다. 연속 동작으로 턱이 더 촘촘히 하고 정강이가 수면에 수직이 될 때까지 부분 서머솔트 백 턱을 실행한다. 두 다리가 곧게 뻗으면서 몸통을 펴 힙을 통과하는 이전 수직선과 머리와 정강이를 통과하는 이전 수직선 사이의 중간에 **버티컬 자세**를 취한다. 버티컬 디센트를 실행한다.

					Total
NVT=	3.0	2.0	23.0	14.0	42
PV =	0.71	0.48	5.48	3.33	10

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** the knees, shins and toes are drawn along the surface of the water to assume a **Tuck Position**. With continuous motion the tuck becomes more compact and a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface of the water 백 레이아웃 자세에서 무릎, 정강이, 발가락을 수면을 끌어당겨 턱 자세를 취한다. 연속 동작으로 턱을 더 촘촘히 하고 정강이가 수면에 수직이 될 때까지 부분 서머솔트 백 턱을 실행한다.	3.0 2.0		1.1 See BP 1 **Back Layout** and BP 9 **Tuck Positions**. With the head and shoulders remaining stationary, the knees, shins and toes are drawn to the body to assume a tight tuck at the position occupied by the trunk in the **Back Layout Position**. BP 1 백 레이아웃 및 BP 9 턱 자세를 참조. 머리와 어깨는 정지된 상태에서 무릎, 정강이, 발가락을 몸 쪽으로 끌어당겨 백 레이아웃 자세에서 몸통이 차지하는 자세에서 꽉 조이는 턱 자세를 취한다. 1.2 There is continuous motion from the initiation of the leg draw to achievement of the inverted BP 9 **Tuck Position**. 다리를 당기기 시작해서 반전 BP 9 턱 자세를 취할 때까지 연속동작이다.
2. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a Vertical Position midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and shins. 두 다리를 곧게 뻗으면서 몸통을 펴, 힙을 통과하는 이전 수직선과 머리와 정강이를 통과하는 이전 수직선 사	23.0		2.1 BP 6 **Vertical Position** and maximum height achieved simultaneously. BP 6 버티컬 자세와 최대 높이(수위)가 동시에 달성된다. 2.2 The **Vertical Position** is held only long enough to define the position and to demonstrate completion of the transition prior to the descent. 버티컬 자세는 그 자세를 한정하고 하강 전에 전환 완료를 입증할 만큼만 유지한다.

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
이의 중간에 버티컬 자세를 취한다.			
3. A *Vertical Descent* is executed. 버티컬 디센트를 실행한다.	14.0		3. See BM 10 *Vertical Descent*. BM 10 버티컬 디센트 참조

피겨 – 311 킵(계속) **난이도 – 1.6**

BP 1 Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water. 얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.

피겨 – 311 킵(계속) **난이도 – 1.6**

BP 9 Tuck Position 턱 자세

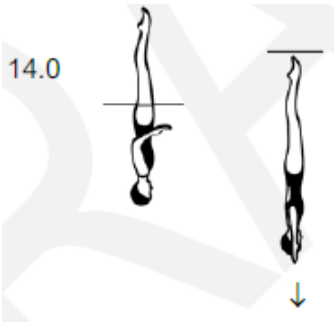
Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body as compact as possible, with the back rounded and the legs together. 등은 둥글게 만들고 다리는 모은 상태에서 가능한 한 몸을 작게 만든다.		1. Legs together with shins at the surface of the water and tucked tightly to the front of the body. 다리는 정강이와 함께 수면에서 몸의 앞에 단단히 접어 넣는다.
2. Heels close to buttocks. 발뒤꿈치는 엉덩이에 가까이 댄다.		2. Compact tuck. Chin tucked in. 조밀하게 접어 넣는다. 턱을 집어넣는다.
3. Head close to knees. 머리를 무릎 가까이 댄다.		3. In BP 9 inverted **Tuck Position**, shins are perpendicular to the surface of the water, buttocks remain at the surface and the water level is between the ankle and mid foot. BP 9 인버티트 **턱 자세**(반전 턱 자세)에서 정강이는 수면에 수직이고, 엉덩이는 수면에 남아 있으며, 수면(수선)은 발목과 발 중간 사이에 있다.

BP 6 Vertical Position 버티컬 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.

피겨 – 311 킵(계속) **난이도 – 1.6**

BM 10 Vertical Descent 버티컬 디센트

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. 몸은 **버티컬 자세** 유지하면서 발가락이 잠길 때까지 세로축을 따라 하강한다.	14.0		1. See BP 6 **Vertical Position**. The tempo of the descent is uniform and at the same speed as the rest of the figure. BP 6 **버티컬 자세** 참조. 하강의 템포는 균일하고 해당 피겨의 나머지 부분과 같은 속도이다.

4.4.2 Figure – 227d SWANITA SPINNING 180° DIFFICULTY – 1.9
피겨 – 227d 스와니타 180° 스피닝 난이도 – 1.9

From a **Back Layout Position** a *Bent Knee Surface Arch Position* is assumed. The bent leg is straightened to assume a **Knight Position**. The body rotates 180° to assume **a Fishtail Position**. Continuing in the same direction a descending Spinning 180° rotation is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position** and is completed as the ankles reach the surface of the water. A *Vertical Descent* is executed.

백 레이아웃 자세에서 벤니 서피스 아치 자세를 취한다. 구부린 다리는 곧게 펴서 나이트 자세를 취한다. 몸을 180° 회전하여 피쉬테일 자세를 취한다. 수평 다리가 버티컬 자세로 들어올려지면 같은 방향으로 계속해서 하강하는180° 스피닝 회전을 수행하고 발목이 수면에 도달할 때 완료된다. 버티컬 디센트를 실행한다.

						Total
NVT=	17.5	14.0	14.0	12.5	0	58
PV =	3.02	2.41	2.41	2.16	0	10

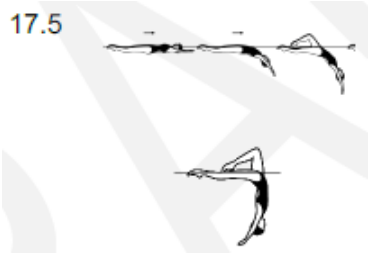
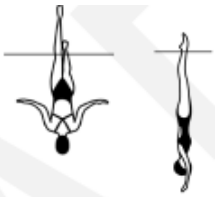
Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** a *Bent Knee Surface Arch Position* is assumed. 백 레이아웃 자세에서 벤니 서피스 아치 자세를 취한다.	17.5		1. See BP 1 **Back Layout Position**, BP 14d **Bent Knee Surface Arch Position** and BM 15 *To Assume a Bent Knee Surface Arch Position*. Continuous uniform movement from **Back Layout Position** to **Bent Knee Surface Arch Position**. BP 1 백 레이아웃 자세, BP 14d 벤니 서피스 아치 자세 BM 15 벤니 서피스 아치 자세 취하기를 참조. 백 레이아웃 자세에서 벤니 서피스 아치 자세까지 지속적인 균일한 속도.
2. The bent leg is straightened to assume a **Knight Position**. 구부린 다리는 곧게 펴서 나이트 자세를 취한다.	14.0		2.1 See BP 17 **Knight Position**. Horizontal alignment of hips and shoulders 'square' and maintained during the lift to **Knight Position**. BP 17 나이트 자세 참조. 힙과 어깨의 수평 정렬은 '평행을 이루며' 나이트 자세로 들어올리는 동안 유지된다. 2.2 Height remains constant during the straightening of the leg to **Knight Position** with full extension of the horizontal leg maintained. 수평 다리를 완전히 뻗은 상태로 유지하면서 다리를 나이트 자세로 곧게 펴는 동안 높이(수위)는 일정하게 유지한다. 2.3 The bent leg is straightened along the vertical line established by the thigh in the **Bent Knee Surface Arch Position**. 구부린 다리는 벤니 서피스 아치 자세에서 허벅지가 설정한 수직선을 따라 곧게 편다.

Figure Description 피겨 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
피겨 – 227d 스와니타 180° 스피닝(계속)			**난이도 – 1.9**
3. The body rotates 180° to assume a **Fishtail Position**. 몸을 180° 회전하여 피쉬테일 자세를 취한다.	14.0		3.1 See BP 8 **Fishtail Position**. The vertical leg remains stationery and height remains constant during the rotation. BP 8 피쉬테일 자세 참조. 수직 다리는 정지된 상태로 유지하고 높이(수위)는 회전하는 동안 일정하게 유지한다. 3.2 The foot of the horizontal leg remains at the surface of the water and not above or below. 수평 다리의 발은 수면에 남아 있으며 위나 아래에 위치하지 않는다. 3.3 Full extension of the horizontal leg throughout the 180° rotation. 180° 회전하는 동안 수평 다리는 완전히 뻗는다.
4. Continuing in the same direction a descending *Spinning 180°* rotation is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position** and is completed as the ankles reach the surface of the water. 같은 방향으로 계속해서 하강하는 180° 스피닝 회전은 수평 다리를 버티컬 자세로 들어올려 발목이 수면에 도달할 때 완료된다.	12.5		4.1 The legs are joined while descending and rotating to assume a BP 6 **Vertical Positio**n at ankle level. 발목 수위에서 BP 6 버티컬 자세를 취하기 위해 하강 및 회전하는 동안 다리를 모은다. 4.2 The vertical leg maintains the vertical line throughout the rotation. 수직 다리는 회전하는 동안 수직선을 유지한다. 4.3 Longitudinal axis is maintained throughout the rotation. 세로축은 회전 내내 유지된다. 4.4 The tempo of the rotation and descent is uniform and at the same speed as the root figure. 회전과 하강의 템포는 균일하고 원래 피겨와 같은 속도이다.
5. A *Vertical Descent* is executed. 버티컬 디센트를 실행한다.	0		5. See BM 10 *Vertical Descent*. The tempo of the descent is uniform and at the same speed as the rest of the figure. BM 10 버티컬 디센트를 참조. 하강 템포는 균일하고 피겨의 나머지 부분과 같은 속도이다.

BP 1 Back Layout Position 백 레이아웃 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended with face, chest, thighs and feet at the surface of the water. 얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 수면에 위치한 상태로 몸을 쭉 편다.		1. Gives the impression that the body is stretched horizontally to its maximum. Front of the trunk will also be at the surface of the water. 몸은 수평으로 최대한 쭉 펴져 있는 인상을 준다. 몸통의 앞면도 수면에 있어야 한다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 수평 정렬되어야 한다.		2. Judgement is made by checking visual points of the horizontal alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. This imaginary line should also pass through the middle of the side of the trunk. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수평 정렬을 눈

으로 확인하여 심사한다. 이 가상선도 몸통 측면 중앙을 통과해야 한다.

피겨 – 227d 스와니타 180° 스피닝(계속) **난이도 – 1.9**

BP 14 Bent Knee Position 벤니 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
One leg bent, with the toe of the bent leg in contact with the inside of the extended leg at the knee or higher. 한쪽 다리를 구부려 그 다리의 발가락이 뻗은 다리 안쪽 무릎 이상의 높이에 닿게 한다.		The relationship of the toe of the bent leg to the extended leg may vary depending on the figure but should remain constant once established, and not extend in front of or behind the extended leg. 구부린 다리의 발가락과 뻗은 다리의 관계는 피겨에 따라 다를 수 있지만, 일단 자세가 완성되면 일정하게 유지되어야 하며, 뻗은 다리의 앞이나 뒤로 뻗어서는 안 된다.
d) Bent Knee Surface Arch Position 벤니 서피스 아치 자세 1. Lower back arched with hips, shoulders and head on a vertical line. 힙, 어깨, 머리가 수직선을 그리며 아치형으로 허리가 휘어진다.		1.1 In BP 13 **Surface Arch Position** shoulder joints and hip joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to one another. Head (ears specifically) in line with shoulders. BP 13 **서피스 아치 자세**에서 견관절과 고관절은 이 두 정렬이 '수평을 이루어' 서로 평행한 수평선 상에 위치한다. 머리(특히 귀)는 어깨와 일직선을 이룬다. 1.2 Hips at the surface of the water. 힙은 수면에 있다.
2. The thigh of the bent leg is perpendicular to the surface of the water. 구부린 다리의 넓적다리는 수면과 수직을 이룬다.		2. 90° angle between the thigh of the bent leg and the surface of the water. An air pocket will be evident between the back of the thigh and calf of the bent leg and the surface of the water. 구부린 다리의 넓적다리와 수면 사이의 각도는 90°이다. 구부린 다리의 허벅지 뒤쪽과 종아리와 수면 사이에 에어 포켓이 분명합니다(공기 중에 노출).

피겨 – 227d 스와니타 180° 스피닝(계속) **난이도 – 1.9**

BP 17 Knight Position

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. 허리는 아치 형태를 이루고, 힙, 어깨, 머리는 수직선 상에 있다.		1. Arch is in the lower part of the spine only. 아치 형태는 척추 하부에만 있다.
2. One leg vertical. 한쪽 다리는 수직이다.		2. Vertical alignment through ears, shoulder joints, hip joints and ankle of the vertical leg. 귀, 견관절, 수직 다리의 고관절 및 발목에 걸쳐 수직 정렬.
3. Other leg extended backward with the leg at the surface of the water and as close to horizontal as possible. 다른 다리는 수면에서 다리를 뒤로 뻗어 가능한 한 수평에 가깝게 한다.		3. Hip joints and shoulder joints on a horizontal line with both of these alignments 'square' and parallel to each other. The top of the horizontal extended leg faces upward. 고관절과 견관절은 수평선 상에 있으며, 이 두 정렬이 '수평을 이루어' 서로 평행하다. 수평으로 편 다리의 상부는 위를 향한다.

BP 8 Fishtail Position 피쉬테일 자세

Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended in **Vertical Position** with one leg extended forward. The foot of the forward leg is at the surface of the water regardless of the height of the hips. 한쪽 다리를 앞으로 뻗은 채 **버티컬 자세**로 몸을 뻗는다. 앞을 향한 발은 엉덩이 높이에 관계없이 수면에 있다.		1. See BP 6 **Vertical Position** for body alignment. The foot of the forward leg must be at the surface of the water. Hip joints must be on a horizontal line. 신체 정렬에 대해서는 BP 6 **버티컬 자세**를 참조. 앞을 향한 발은 수면에 있어야 한다. 고관절은 수평선상에 있어야 한다.

Vertical Position - ankle level 버티컬 자세 – 발목 수위

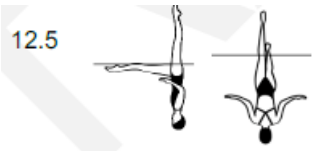
Body Position Description 자세 설명	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Body extended perpendicular to the surface of the water; legs together, head downward. 다리는 모으고 머리를 아래로 향하게 하여 몸을 수면에서 수직으로 편다.		1. Full extension of the body. 몸을 완전히 편다.
2. Head (ears specifically), hips and ankles in line. 머리(특히 귀), 힙, 발목이 일직선이 되도록 한다.		2. Judgement made by checking visual points of the vertical alignment: ears, shoulder joints, hip joints and ankles. 귀, 견관절, 고관절, 발목의 수직 정렬을 눈으로 확인하여 심사한다.

피겨 – 227d 스와니타 180° 스피닝(계속) **난이도 – 1.9**

BM 15 To Assume a Bent Knee Surface Arch Position/A Bent Knee Surface Arch is Assumed
벤니 서피스 아치 자세 취하기

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. From a **Back Layout Position** with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water. 머리가 이끄는 **백 레이아웃 자세**에서 머리, 힙, 발이 수면을 따라 움직인다.			1. See BP 1 **Back Layout Position**. BP 1 **백 레이아웃 자세** 참조.
2. With continuous movement the head leaves the surface of the water as the back is arched more to assume a **Bent Knee Surface Arch Positio**n with the hips occupying the position of the head at the beginning of this action. 힙이 이 동작을 시작할 때의 머리 위치를 차지하는 **벤니 서피스 아치 자세**를 취하기 위해 등이 더 아치형이 되면서 지속적인 움직임으로 머리가 수면에서 떠난다.	17.5		2.1 Continuous uniform movement from the BP 1 **Back Layout Position** to BP 14d **Bent Knee Surface Arch Position**. Hip height remains constant. Hip joints on a horizontal line. BP 1 **백 레이아웃 자세**에서 BP 14d **벤니 서피스 아치 자세**까지 지속적인 균일한 속도. 힙 높이(수위)는 일정하게 유지된다. 고관절이 수평선 상을 유지한다. 2.2 The toe of the bent leg must remain in contact with the inside of the extended leg while assuming the **Bent Knee Surface Arch Position**. 구부린 다리의 발가락은 **벤니 서피스 아치 자세**를 취하는 동안 뻗은 다리의 안쪽과 계속 닿아 있어야 한다.

BM 13d 180° Spin – adapted from Fishtail Position joining to Vertical at ankle level
180°스핀 – 피쉬테일 자세 조이닝을 발목 수위 버티컬로 조정 (계속)

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Continuing in the same direction a descending *Spinning 180°* rotation is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position** and is completed as the ankles reach the surface of the water. 수평 다리가 버티컬 자세로 들어올려지면 같은 방향으로 계속해서 하강하는 180° 스피닝 회전을 실행하고 발목이 수면에 도달할 때 완료한다.	12.5		1. See BP 8 **Fishtail Position**. BP 8 피쉬테일 자세 참조
2. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. 몸은 회전하는 내내 세로축 상에 있어야 한다.			2. The longitudinal axis runs through the centre of the body and is perpendicular to the surface of the water. 세로축은 몸체의 중심을 통과하며 수면에 수직을 이룬다. See BM 10 *Vertical Descent*. 스핀과 버티컬 디센트는 균일한 속도로 빠르게 수행된다. BM 10 버티컬 디센트 참조. 3. Uniform motion to be at the same tempo as the root figure.

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
3. The *Spin* is executed in uniform motion and is completed with a *Vertical Descen*t which is executed at the same tempo as the *Spin*. 스핀은 균일한 속도로 실행되어 스핀과 동일한 템포로 실행되는 버티컬 디센트로 완료된다. 4. A *descending Spin* must start at the height of the vertical and be completed as the ankle(s) reach(es) the surface of the water. *하강하는 스핀*은 수직 높이(수위)에서 시작하여 발목이 수면에 도달할 때 완료되어야 한다.			See BM 10 *Vertical Descent*. 원래 피겨와 동일한 템포로 균일한 속도. BM 10 버티컬 디센트 참조. 4.1 Stability and vertical alignment before, during and at completion of the designated rotation. 안정성 및 수직 정렬은 지정된 회전 전, 도중, 완료 시 유지. 4.2 Simultaneous rotation and descent of the body with even drop spaces to complete the spin as the ankles reach the surface of the water. 고른 낙하 간격으로 몸을 회전하면서 하강하여 발목이 수면에 닿을 때 스핀을 완료한다. 4.3 The acceptable allowance for a 180° Spin rotation is up to ¼ less than/more than the required rotation. 180° 회전에 허용되는 공차는 필수 회전보다 최대 1/4 미만/초과이다.

BM 10 Vertical Descent – from ankle level 버티컬 디센트 – 발목 수위에서

Basic Movement Description 기본 움직임 설명	NVT	Diagrams 그림	Major Desired Actions 바람직한 주요 동작
1. Maintaining a **Vertical Position** the body descends along its longitudinal axis until the toes are submerged. 몸은 **버티컬 자세** 유지하면서 발가락이 잠길 때까지 세로축을 따라 하강한다.			1. See BP 6 **Vertical Position**. The tempo of the descent is uniform and at the same speed as the rest of the figure. BP 6 **버티컬 자세** 참조. 하강의 템포는 균일하고 해당 피겨의 나머지 부분과 같은 속도이다.

CHAPTER III. ROUTINES
챕터 III. 루틴

A. INTRODUCTION

A. 소개

Artistic Swimming is an aquatic discipline that at a competitive level requires a large variety of highly refined athletic skills. Many of these skills take place while athletes are in apnea. Routines are the artistic expression of the discipline. A routine is a choreography to music performed in the water. In routines athletes demonstrate their mastery in skills combining techniques to create movements that match with the selected music. 아티스틱스위밍은 시합 수준에서 고도로 세련된 다양한 운동기술이 요구되는 수중 종목이다. 이러한 기술의 대부분을 선수들이 무호흡 상태로 실시한다. 루틴은 해당 종목의 예술적 표현이다. 루틴은 연주되는 음악에 따라 수중에서 실연하는 안무이다. 루틴에서 선수들은 선택한 음악에 맞는 동작을 구성하는 기술을 조합하는 기술 숙달도를 보여준다.

Routines can start in or out of the water but must finish in the water. How athletes present themselves before the routine starts as well as the movements performed during this period of 20 - 30 seconds is considered under the Artistic Impression Performance mark. Deck movements (10 seconds) are also considered under Artistic Impression Performance mark. 루틴은 물 안팎에서 시작할 수 있지만 물속에서 끝내야 한다. 루틴이 시작되기 전에 선수가 자신을 표현하는 방법과 이 20~30초 동안 수행되는 동작은 예술 인상 퍼포먼스 점수에서 고려된다. 데크 이동(10초)도 예술 인상 퍼포먼스 점수에서 고려된다.

It is recommended that all Judges and Technical Controllers attend routine practice training sessions with the Coach Card to familiarize themselves with the routine and the content of the Coach Card in advance, so everyone is well prepared for the day of competition. Practice session viewing has no impact on results on the day of the competition. On the day of the competition the Judges and Technical Controllers will consider the performance on the day of the competition only. No changes can be made to the Coach Card after it has been submitted. 모든 심판과 테크니컬컨트롤러는 사전에 코치카드의 루틴과 내용을 숙지할 수 있도록 코치카드를 가지고 루틴연습 훈련세션에 참석하여 대회 당일을 잘 대비할 것을 권고한다. 연습세션 관람은 대회 당일 결과에 영향을 미치지 않는다. 대회 당일 심판과 테크니컬컨트롤러는 대회 당일의 퍼포먼스만을 고려한다. 코치카드를 제출한 후에는 변경할 수 없다.

1. ROUTINE ELEMENTS AND TRANSITIONS

1. 루틴 요소 및 전환

Routines are composed of Elements and Transitions. 루틴은 요소(엘리먼트)와 전환(트랜지션)으로 이루어진다.

1. **Elements** include: 요소는 다음과 같다.

   - **Hybrids** (free content) 하이브리드(자유로운 내용)
   - **Acrobatics** 아크로바틱

- **Technical Required Elements** (“TRE”), which are precisely described combinations of positions and transitions to be performed by all athletes in Technical Routines only
  테크니컬 필수요소("TRE"): 테크니컬 루틴에서만 모든 선수가 수행해야 하는 자세와 전환의 조합을 말한다.

2. **Transitions** are the linking actions between the Elements, including propulsion techniques, strokes, ballet leg combinations, flexibility surface actions, surface pattern changes, or pair assisted actions. 전환은 추진기술, 스트로크, 발레레그 조합, 유연성 수면 동작, 수면 패턴 변경, 또는 페어 보조 동작 등 요소 간의 연결 동작이다.

2. ROUTINE TYPES
2. 루틴 소개

There are two (2) kinds of routines depending on its content: 내용에 따라 두 가지 유형의 루틴이 있다.

1. **Technical Routines**, which require the inclusion of TRE 테크니컬 필수요소(TRE)를 포함해야 하는 테크니컬 루틴
2. **Free Routines**, which do not include TRE 테크니컬 필수요소(TRE)를 포함하지 않는 프리 루틴

The routine types by number of participating athletes are: 참가선수 수에 따른 루틴 유형은 다음과 같다.

- Female Solo (1 athlete) and Male Solo (1 athlete) Technical and Free 여자 솔로(선수 1명) 및 남자 솔로(선수 1명) 테크니컬 및 프리
- Female Duet (2 athletes) and Mixed Duet (2 athletes) Technical and Free 여자 듀엣(선수 2명) 및 혼성 듀엣(선수 2명) 테크니컬 및 프리
- Team (4 to 8 athletes) Technical and Free 팀(선수 4~8명) 테크니컬 및 프리
- Free Combination Routine (4 to 10 athletes) Free 프리 콤비네이션 루틴(선수 4~10명) 프리
- Acrobatic Routine (4 to 8 athletes) Free 아크로바틱 루틴(4~8명의 선수) 프리

3. PANELS AND JUDGEMENT OF ROUTINES
3. 루틴 패널 및 심사

3.1. Checked or Monitored by Technical Controllers: Difficulty and Synchronization
테크니컬컨트롤러의 확인 또는 모니터링: 난이도 및 동시성

With the new scoring system to be implemented by January 1, 2023, the difficulty of the Elements that the routine contains will be declared by the participants before the competition through the Coach Card. Whether the declared difficulty of the Hybrids and Acrobatics or the correct TRE is executed is checked by Difficulty Technical Controllers (DTC) during the competition. DTCs must officiate in all routines. The difficulty of Transitions is not declared or checked as transitions are part of the Artistic Impression score.
2023년 1월 1일부터 새로운 채점제도가 시행됨에 따라 루틴에 포함된 요소(엘리먼트)의 난이도는 코치카드를 통해 대회 전에 참가자가 선언한다. 하이브리드 및 아크로바틱에 대해 선언된 난이도, 또는 올바른 테크니컬 필수요소(TRE)가 실행되는지 여부는 경기 중 난이도 **테크니컬컨트롤러(DTC)**가 확인한다. DTC는 모든 루틴을 심사해야 한다. 전환(트랜지션)의 난이도는 전환이 예술인상 점수의 일부이므로 선언되거나 확인되지 않는다.

The three (3) DTC check the following: 3인의 DTC는 다음을 확인한다.

- The number, order of performance and predeclared difficulty of Elements 요소의 수, 퍼포먼스 순서 및 사전선언 난이도
- The performance and predeclared order of Technical Required Elements (technical routines) 테크니컬 필수요소의 퍼포먼스 및 사전선언 순서(기술 루틴)

Declared Difficulty (DD) values can be found in Appendixes VI and VII to the World Aquatics AS Rules and the Coach Card format can be found in Appendix VIII to World Aquatics AS Rules. World Aquatics reserves the right to adjust the components assigned to each category as required.
선언한 난이도(DD) 값은 국제수영연맹 아티스틱스위밍 규정의 부록 VI 및 VII에서 찾을 수 있으며, 코치카드 형식은 국제수영연맹 아티스틱스위밍 규정의 부록 VIII에서 찾을 수 있다. 국제수영연맹은 필요에 따라 각 범주에 할당된 구성요소를 조정할 권한이 있다.

The three (3) **Synchronization Technical Controllers (STC)** are to observe and record the number and type of synchronization errors. STCs will register the number and magnitude of unequal actions in all routines, except for Solo events (AS 16.1.1 and AS 16.1.2).
3명의 동시성 테크니컬컨트롤러(STC)가 동시성 오류의 수 및 유형을 관찰하고 기록한다. STC는 솔로 종목(AS 16.1.1항 및 AS 16.1.2항)를 제외한 모든 루틴에서 일치하지 않은 동작의 수와 정도를 기록한다.

Please refer to CHAPTER I (F) for more information concerning Difficulty Technical Controllers and Synchronization Technical Controllers.
난이도 테크니컬컨트롤러 및 동시성 테크니컬 컨트롤러에 대한 자세한 내용은 챕터 I (F)를 참조하기 바란다.

3.2. Judged by panel of Judges: Elements Panel and Artistic Impression Panel
심판 패널의 심사: 요소 패널 및 예술인상 패널

As per **AS 16.1** two (2) panels of five (5) Judges must officiate in all routines with one (1) for Elements and one (1) for Artistic Impression. AS 16.1에 따라 5명의 심판으로 구성된 2개의 패널이 요소에

대해 1 패널과 예술인상에 대해 1개 패널로 모든 루틴을 심사해야 한다.

1. **Elements Panel 요소 패널**

Elements panel of five (5) Judges shall award one (1) score for the execution of each Element (Hybrids, Acrobatics and Technical Required Elements). 5명의 심판으로 구성된 요소 패널은 각 요소(하이브리드, 아크로바틱, 테크니컬 필수요소)의 실행에 대해 1점을 부여한다.

The execution is the level of excellence in performing highly specialized skills. Execution of all routine Elements: Technical Required Elements, Hybrids and Acrobatics (**AS 17.2.1**). 실행은 고도로 전문화된 기술을 수행하는 탁월한 수준이다. 모든 루틴 요소의 실행: 테크니컬 필수요소, 하이브리드, 아크로바틱(AS 17.2.1항).

2. Artistic Impression Panel 예술인상 패널

Artistic Impression panel of five (5) Judges shall award three (3) scores: 5명의 심판으로 구성된 예술인상패널은 다음과 같이 3점을 부여한다.

I. One (1) score for **Choreography and Musicality**, the creative skill of composing a routine that combines artistic and technical components. The design and weaving together of variety, creativity, and innovation of all movements: Elements and Transitions. The pool coverage. Expression of the mood of the music, the use of the music's structure and the synchronization of movements with music. 예술 요소와 기술 요소를 조합하는 루틴을 구성하는 창의적인 기량인 **안무 및 음악성**에 대해 1점. 모든 움직임의 다양성, 창의성, 혁신을 디자인하고 조합: 요소 및 전환. 수영장 활용도. 음악 분위기 표현, 음악 구조 활용, 음악과 동작의 동시성.

II. One (1) score for **Performance 퍼포먼스**에 대해 1점

Performance is the manner in which the athletes present the routine to the viewers as well as the walk-on and the deck movements. The use of body language to express physical and emotional power, confidence, and total command of the performance. 퍼포먼스는 선수들이 워크-온과 데크 동작뿐만 아니라 루틴을 관중에게 선사하는 방식이다. 신체적 및 감정적 파워, 자신감, 퍼포먼스에 대한 총체적인 제어력을 표현하는 신체언어의 활용.

III. One (1) score for **Transitions**. **전환**에 대해 1점.

Judges consider the artistry and mastery of varied and purposeful movements, propulsions and strokes that link routine Elements. 심판은 루틴 요소를 연결하는 다양하고 의도적인 동작, 추진력 및 스트로크의 예술성과 숙련도를 고려한다.

As per **AS 17.1** and **AS 17.2** in all Routines each Judge shall award scores from 0-10 points in increments of 0.25: 모든 루틴에서 AS 17.1항 및 AS 17.2항에 따라 각 심판은 다음과 같이 0.25씩 증가하는 0~10점의 점수를 부여한다.

Perfect 완벽	10	Satisfactory 만족	5.75 – 5.0
Near perfect 거의 완벽	9.75 – 9.5	Deficient 부족	4.75 – 4.0
Excellent 우수	9.25 – 9.0	Weak 미흡	3.75 – 3.0
Very Good 매우 양호	8.75 – 8.0	Very weak 매우 미흡	2.75 – 2.0
Good 양호	7.75 – 7.0	Hardly recognizable 거의 실패	1.75 – 1
Competent 보통	6.75 – 6.0	Completely failed 완전 실패	0.75 – 0

B. JUDGING ROUTINES

B. 루틴 심사

1. GENERAL OVERVIEW

1. 일반 개요

Accurate judging can only be achieved by a Judge who is well prepared and has become thoroughly familiar with each of the judging categories (Elements and Artistic Impression) and routine components (Elements and Transitions). 정확한 심사는 각 심사 범주(요소 및 예술인상)와 루틴 구성요소(요소 및 전환)에 완전히 숙련되고 잘 준비된 심판만이 달성할 수 있다.

Judges must have developed the ability to apply a consistent and validated scale of excellence to each athlete. The Judge must apply those scales while utilizing the criteria objectively. With training and conscientious application of the standards, all Judges should be able to award valid scores. 심판은 각 선수에게 일관적이고 검증된 우수성 척도를 적용할 수 있는 능력을 계발해야 한다. 심판은 해당 척도를 적용해야 하며 기준을 객관적으로 운용해야 한다. 교육을 받고 기준을 성실히 적용하여 모든 심판이 유효한 점수를 부여할 수 있어야 한다.

The ultimate goal for Judges should be a knowledgeable and objective judging by application of the criteria prescribed in this Manual, the World Aquatics AS Rules and other documents, as applicable, free from prejudice and preconceptions: 심판의 궁극적인 목적은 **본 매뉴얼, 국제수영연맹 아티스틱스위밍 규정, 해당되는 기타 문서에 규정된 기준을 적용하여 다음과 같이 편견과 선입견 없이 정통한 객관적인 판단을 내리는 것이다.**

- Each panel of Judges should be independent and should not influence each other. 각 심판 패널은 독립적이어야 하며, 서로에게 영향을 주어서는 안 된다.
- Judges must not judge based on what they expected to see or what they saw in the past. Judges must not be influenced by previous results or other factors that are not part of the criteria to base the judgement on. 심판은 자신이 보기를 기대하거나 과거에 본 것을 바탕으로 판단해서는 안 된다. 심판은 이전 결과 또는 판단의 근거가 되는 기준에 포함되지 않는 기타 요인에 의해 영향을 받아서는 안 된다.

- In Duets, Team, Free Combination and Acrobatic Routines, Judges must judge the performance of all athletes. 듀엣, 팀, 프리 콤비네이션 및 아크로바틱 루틴에서 심판은 모든 선수의 퍼포먼스를 심사해야 한다.

2. JUDGING ELEMENTS
2. 심사 요소

The Elements panel of Judges considers the execution of Elements. Execution is the level of excellence demonstrated through the athlete's mastery of highly specialized skills. Execution is how well the athlete performs the Elements they choose to perform. Elements consist of Hybrids, Acrobatics and Technical Required Elements, judging of which is further described below. 심판 요소 패널은 요소의 실행을 검토한다. 실행은 선수가 고도로 전문화된 기술 숙달을 통해 입증하는 탁월한 수준이다. 실행은 선수가 수행하기로 선택한 요소를 얼마나 잘 수행하는지에 대한 것이다. 요소는 하이브리드, 아크로바틱, 테크니컬 필수요소로 구성되며, 이에 대한 심사는 하기에서 자세히 설명한다.

2.1 Hybrids 하이브리드

A Hybrid is defined as a combination of two (2) or more movements performed with lower limbs with intentional apnea (head down under hips level). Note, however, that horizontal movements along the surface with one to two lower limb actions that have consequential apnea (rolling over, kicking, etc.) are considered Transitions. 하이브리드는 의도적인 무호흡(머리를 엉덩이 수위에 위치함) 상태에서 하지(다리)로 수행하는 2개 이상의 움직임(동작)의 조합으로 정의된다. 그러나 결과적인 무호흡이 있는 1~2가지의 하지 동작(구르기, 차기 등)과 함께 수면을 따라 수평으로 이동하는 것은 전환(트랜지션)으로 간주된다.

The following factors should be considered when judging Hybrids: 하이브리드를 심사할 때 다음 인자를 고려해야 한다.

Design 디자인

Components of Hybrids may show the precise characteristics of positions, movements or transitions described in the Appendix I to the World Aquatics Rules (BP and BM, and Figures) and in the declared difficulty reports, but this does not have to be the case. On many occasions the components will not match any of those described positions or movements at all or only in parts. 하이브리드의 구성요소는 국제수영연맹 규칙 부록 I(BP 및 BM, 피겨) 및 선언된 난이도 보고서에 설명된 자세, 움직임(동작) 또는 전환(트랜지션)의 정확한 특성을 보여줄 수도 있지만, 반드시 그럴 필요는 없다. 대부분의 경우 구성요소는 설명된 자세 또는 움직임과 전혀 일치하지 않거나 부분적으로만 일치한다.

Also, Hybrids may be performed close to or far from Judges' position and/or in moving water caused by the (intentional) power of actions, the number of athletes performing, or the moving progression ("travelling") of the Hybrid. Judges must focus on what they see at or over the water surface. It is also

common to see Hybrids components performed at a fast speed. 또한 하이브리드는 (의도적인) 동작의 힘, 수행하는 선수의 수, 또는 하이브리드의 움직이는 진행("이동")으로 인해 심판의 위치에서 가깝거나 먼 곳이고/ 먼 곳이거나 수중 움직임으로 수행될 수도 있다. 심판은 수면에서 또는 수면보다 위에서 자신이 보는 것에 중점을 두어야 한다. 빠른 속도로 수행되는 하이브리드 구성요소를 보는 것도 일반적이다.

Considering these factors, the design accuracy in Hybrids is defined as to clearly show the intended action/position whether it is vertical, tilted, arched, bent, split, angles, twisting, spinning, travelling etc. For example, a vertical descent can be performed travelling, but body alignment must be present; descending spinning requires the even distribution of rotation during descent, but a rapid spin does not mean that it has to be continuous, the action can be stopped at the ankles, reversed and combined with leg or feet movements during the descent or ascent. 이러한 인자를 고려하여, 하이브리드에서 디자인 정확도는 수직, 기울기, 아치형, 구부림, 벌림, 각도, 트위스팅, 스피닝, 이동 등 의도된 동작/자세를 명확하게 나타내는 것으로 정의된다. 예를 들어 버티컬 디센트(수직 하강)은 이동할 수 있지만, 신체 정렬은 있어야 한다. 하강하는 스피닝은 하강하는 동안 균일한 회전 분포가 필요하지만, 빠른 스핀은 이를 지속해야 함을 의미하지는 않는다. 해당 동작은 발목에서 멈출 수 있고 역전하여 하강 또는 상승 중에 다리 또는 발 움직임과 결합될 수 있다.

Control 컨트롤

As part of control factors consider the following components: 컨트롤 인자의 일부로 다음 구성요소를 고려한다.

a) Height 높이(수위)

See the Guiding Height Scales for stable and dynamic height. 안정적이고 동적인 높이(수위)에 대해서는 높이 척도 지침을 참조.

b) Extension, full body extension throughout action 동작 전반에 걸친 익스텐션, 전신 익스텐션

Extension is a range to which something can be stretched to its fullest length. In this case, it is the use of the muscular strength to bring a joint to its maximum physiological extension function. 익스텐션은 어떤 것이 최대 길이까지 뻗거나 펼 수 있는 범위이다. 이 경우, 관절의 생리적 확장 기능을 최대화하기 위해 근력을 사용하는 것이다.

In Hybrids, the knees, ankles, feet and toes should always be fully extended with no relaxation of extension during any part of the execution, unless clearly intended otherwise in the choreography. 하이브리드에서 무릎, 발목, 발 및 발가락은 안무에서 명백히 달리 의도하지 않는 한, 실행의 어떤 부분에서도 펴거나 뻗음(익스텐션)의 이완 없이 항상 완전히 펴거나 뻗어야 한다.

c) Stability 안정성

Solid, with equilibrium maintained and unaffected by change of the position. Position that is unaffected by movement. Attain position exactly, without correction. Fluid without evidence of strain. 평형(균형)이 유지되고 자세 변화에 영향을 받지 않는 견고함. 움직임에 영향을 받지 않는 자세. 보정 없이 정확하게 자세를 취한다. 긴장의 증거가 없는 유연함.

In order to determine the mark for Elements, Judges must follow the same criteria as in Figures but adapted to Hybrids: 요소에 대한 점수를 결정하기 위해 심판은 피겨와 동일한 기준을 따라야 하지만, 하이브리드에 맞게 다음과 같이 조정되어야 한다.

First, set a score for the general impression based on control factors Height, Extension and Stability. 첫째, 컨트롤 인자인 높이(수위), 익스텐션, 안정성을 바탕으로 일반적인 인상 점수를 설정한다.

The score ceiling is set based on the average height achieved by the athlete(s). Perfect execution at a height of 7 cannot be scored over 7. Consider which scales is most applicable (stable or dynamic) and what position should be evaluated (vertical one (1) leg, two (2) legs, fishtail, etc.). Do not consider actions performed at ankles. Height in pushed up non-sustained movements is not included in the Guiding Scale for Height Quality of Performance. You do not establish the average height, but execution may lead to move a quarter point (0.25) up or down of the Judge's score. Guiding scales are divided by one (1) point. A height in between the 8.5 and 7.5 on the scale can be scored 7.75, 8.0 or 8.25. Evaluate the performance in terms of low, mid, high. In case of doubt, go with the highest mark. 점수 상한선은 선수가 달성한 평균 높이(수위)를 기준으로 설정한다. 7점의 높이에서 완벽한 실행은 7점을 넘을 수 없다. 가장 적합한 척도(안정적 또는 동적)와 평가되어야 하는 자세를 고려한다(한쪽 수직 다리, 두 다리, 피쉬테일 등). 발목에서 수행되는 동작을 고려하지 않는다. 밀어 올리는 비지속적 동작의 높이(수위)는 퍼포먼스의 높이(수위) 품질 지침 척도에 포함되지 않는다. 평균 높이(수위)를 설정하지는 않지만, 실행으로 인해 심판 점수에 4분의 1점(0.25점) 가감이 있을 수 있다. 지침 척도는 1점으로 나뉜다. 척도에서 8.5와 7.5점 사이의 높이(수위)는 7.75점, 8.0점 또는 8.25점로 채점할 수 있다. 퍼포먼스를 낮음, 중간, 높음으로 평가한다. 의심스러운 경우 가장 높은 점수로 한다.

Second, deduct from the general impression score for any deviation observed. 둘째, 관찰된 모든 편차는 일반 인상 점수에서 감점한다.

For example, deviations in position in vertical descents or ascents (after rockets, during spinning, from sustained vertical position); unwanted travelling (very clear for duets and teams altering positioning); unintended deviations from vertical in fishtails, vertical positions etc. Use quarter points according to the magnitude of deviation (small 0.25, medium 0.50-0.75, large 1.0). 예를 들어, 버티컬 디센트 또는 어센트(로켓 후, 스피닝 중, 지속적인 버티컬 자세)에서 자세 편차, 피쉬테일, 버티컬 자세 등에서 원치 않는 이동(자세를 변경하는 듀엣 및 팀에서 매우 명확함). 편차의 크기에 따라 4분의 1점을 활용한다(작은 편차는 0.25점, 보통 편차는 0.50-0.75점, 큰 편차는 1.0점).

See Guiding Scale for Hybrids Execution below. 아래의 하이브리드 실행에 대한 지침 척도를 참조.

Judges must remember that the difficulty of Elements should not be considered at all. This will be factored in through the degree of difficulty and the calculation of the result. 심판은 요소의 난이도를 결코 고려해서는 안 된다는 점을 기억해야 한다. 이는 난이도와 결과 계산을 통해 감안한다.

2.2 Acrobatics 아크로바틱

Execution of Acrobatics is judged by the same principles as those guiding other Elements. The Judge must be cautious to evaluate the whole action, from set-up to completion and not just the actions above the water. Judges evaluate the position achieved or the stable platform with the 'statue' in control on top. All Acrobatics must clearly demonstrate height, timing and control with an efficiency of movement in the execution. 아크로바틱의 실행은 다른 요소를 주도하는 원칙과 동일한 원칙에 따라 심사된다. 심판은 수면 위의 동작뿐만 아니라 셋업에서 완료까지 전체 동작을 신중하게 평가해야 한다. 심판은 맨 위에서 취해진 자세 또는 컨트롤을 유지한 '동상'의 안정적인 플랫폼을 평가한다. 모든 아크로바틱는 실행에서 동작의 효율성과 함께 높이(수위), 타이밍, 컨트롤을 명확하게 보여주어야 한다.

All acrobatic movements are divided into **4 Main Groups**: 모든 아크로바틱 동작은 다음과 같은 **4개의 주요그룹**으로 나뉜다.

1. **Group A** – stands for "**Airborne**". All elements in this group are performed by a Featured Swimmer in the air. Subgroups are Jumps and Throws.
   그룹 A – **"에어본(Airborne** 공중**)"**을 나타낸다. 이 그룹의 모든 요소는 피겨 선수가 공중에서 수행한다. 하위 그룹은 점프와 쓰로우(던지기)이다.

2. **Group B** – stands for "**Balance**". Acrobatic movements in this group are performed on a support/base. Subgroups are Stacks and Lifts.
   그룹 B – **"밸런스(Balance,** 균형**)"**을 나타낸다. 이 그룹의 아크로바틱 동작은 서포트(지지대)/베이스(기반)에서 수행된다. 하위 그룹은 **스택 및 리프트(들어올리기)**이다.

3. **Group C** – stands for "**Combined**". The Combined group encompasses characteristics of groups A and B above. Subgroups are Onto support, Through support and Other.
   그룹 C – **"컴바인드(Combined**, 결합**)"**을 나타낸다. 컴바인드 그룹은 위의 그룹 A와 B의 특성을 포함한다. 하위 그룹은 온투 서포트, 쓰로우 서포트 및 기타이다.

4. **Group P** – stands for **"Platform**". The coordinated effort of athletes to form a stable support on which one (1) or more athletes are lifted to pose or perform actions. Platforms may have jump or "dismount" ending (water entry). Subgroups are Standard and Float.
   그룹 P – **"플랫폼(Platform)"**을 나타낸다. 자세를 취하거나 동작을 수행하기 위해 1명 이상의 선수를 들어올려 안정적인 서포트(지지대)를 형성하는 선수들의 협력적인 노력. 플랫폼에는 점프 또는 "디스마운트(내리기)" 엔딩(물 진입)이 있을 수 있다. 하위 그룹은 스탠다드 및 플로트이다.

2.2.1 Acrobatics Terminology 아크로바틱 용어

– **Base Swimmers** are athletes who pushes or lifts the Featured Swimmer or the Support Swimmer with the Featured Swimmer on top.
베이스 선수는 피쳐드 선수를 맨 위에 놓고 피쳐드 선수나 서포트 선수를 밀거나 들어 올리는 선수이다.

– **Support Swimmer** is an athlete in the middle of Construction working or maintaining position on top of the Base Swimmers in a “three-tier level” Construction. Support Swimmer can be used, for example in Stacks, Standard Platforms or “Jump from Shoulders” Construction in group A.
서포트 선수는 컨스트럭션 중이거나 "3단계" 컨스트럭션에서 베이스 선수 위에서 자세를 유지하는 선수이다. 예를 들어 스택, 스탠다드 플랫폼 또는 그룹 A의 "어깨에서 점프" 컨스트럭션에서 활용될 수 있다.

– **Featured Swimmer** is the athlete on top, which executes acrobatic actions or movements on support or in the air.
피쳐드 선수(주연 선수)는 맨 상단에 있는 선수로, 서포트 상에서 또는 공중에서 아크로바틱 동작이나 움직임을 수행한다.

– **Spotter** (“helper”) is an athlete with a role of additional support (lift or push) inside the Construction. Usually placed near or close to the “main” Construction. It is possible to have a few separate Spotters.
스팟터("도우미")는 컨스트럭션 내부에서 추가 서포트(리프트(들어올리기) 또는 푸시(밀기)) 역할을 하는 선수이다. 일반적으로 "주요" 컨스트럭션 근처 또는 인근에 배치된다. 몇 명의 별도 스팟터가 있을 수 있다.

– **Construction** is a generalized name for a collaborated work of all athletes according to their assigned role in the acrobatic movement (Base Swimmers+ Support Swimmers + Featured Swimmers).
컨스트럭션은 아크로바틱 동작에서 할당된 역할에 따른 모든 선수의 협업 작업에 대한 일반화된 명칭이다(베이스 선수 + 서포트 선수 + 피쳐드 선수).

– **Construction of the base** is the name of the coordinated actions of the athletes to form a support (under or at the water surface) from which or on which one (1) or more Featured Swimmers can execute acrobatic actions.
베이스 컨스트럭션은 1명 이상의 피쳐드 선수가 아크로바틱 동작을 실행할 수 있도록 서포트(수면 아래 또는 수면 지지대)를 형성하는 선수들의 협력 동작의 명칭이다.

– **Formation** is two (2) or more groups of athletes, from which Construction can comprise (for example group C, subgroup Onto support). Well synchronized actions of this group guarantee execution of acrobatic movements. Without proper work from one of the Formations a whole acrobatic movement is likely to fail.
포메이션은 컨스트럭션을 구성할 수 있는 2개 이상의 선수그룹이다(예: 그룹 C, 하위그룹 온투 서포트). 이 그룹의 잘 일치화(동시화)된 동작은 아크로바틱 동작의 실행을 보장한다. 포메이션 중 하나의 적절한 노력이 없으면 전체 아크로바틱 동작이 실패할 가능성이 높다.

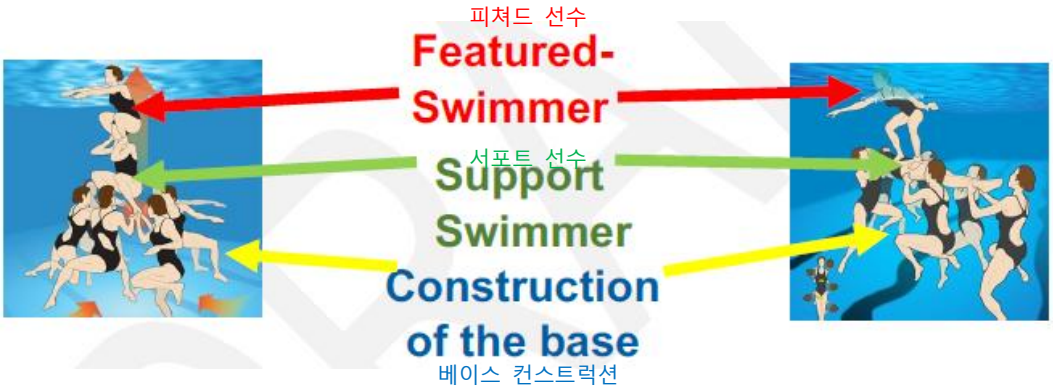
– **Pair Acrobatics** is an acrobatic movement consisting of two (2) athletes, that can be a Lift or a Throw/Jump, where the Base Swimmer is underwater and lifts/throws the Featured Swimmer up in the air. Pair Acrobatics is considered as an Element in Female Duets and Mixed Duets only and thus judged by Element Judges. If Pair Acrobatics occurs in Team routines, it is only judged under Artistic Impression and not judged by the Elements panel of Judges. See the Acrobatics Catalogue for examples of Pair Acrobatics.

페어 아크로바틱은 2명의 선수가 참여하는 아크로바틱 동작으로, 리프트(들어올리기) 또는 던지기/점프가 될 수 있으며, 베이스 선수는 수중에서 피쳐드 선수를 공중으로 들어 올리거나 던진다. 페어 아크로바틱은 여성 듀엣 및 혼성 듀엣에서만 요소로 간주되며 요소 심판이 심사한다. 페어 아크로바틱이 팀 루틴에서 발생하는 경우, 예술 인상만 심사하며 심판 요소 패널은 심사하지 않는다. 페어 아크로바틱의 예는 아크로바틱 카탈로그를 참조.

– **Pair Assisted Action** is a movement involving two (2) athletes, one assisting the other, where the Base Swimmer may remain under or on the surface of the water, but the Featured Swimmer always remains on the surface of the water (not lifted up). “Boost type” assisted movements are also considered as pair assisted actions. Pair assisted actions are always considered Transitions only, regardless of the type of routine, and are never specifically declared in the Coach Card. See the Acrobatics Catalogue for examples of Pair Assisted Actions.

페어 보조 동작은 2명의 선수가 참여하는 동작으로, 1명이 다른 한 명을 보조하며, 베이스 선수는 수면 아래 또는 수면에 남아 있을 수 있지만 피쳐드 선수는 항상 수면에 남아 있다(리프트되지 않음). "부스트 유형" 보조 동작도 페어 보조 동작으로 간주된다. 페어 보조 동작은 루틴 유형에 관계없이 항상 전환(트랜지션)으로만 간주되며 코치카드에 구체적으로 선언되지 않는다. 페어 보조 동작의 예는 아크로바틱 카탈로그를 참조.

Athletes’ roles in acrobatic movements are depicted below: 아크로바틱 동작에서 선수들의 역할은 도시하면 다음과 같다.



Important: If two (2) acrobatic movements occur one after another without submerging it should be considered as two (2) separate acrobatic movements. If two (2) different acrobatic movements are performed simultaneously, it should be considered as two (2) different acrobatic movements. If two (2) identical acrobatic movements are performed simultaneously, it should be considered and calculated as one (1) acrobatic movement with synchronization bonus.

중요한 사항: 물에 잠기지 않는 2개의 아크로바틱 동작이 차례로 발생하는 경우, 2개의 개별 아크로바틱 동작으로 간주해야 한다. 2개의 서로 다른 아크로바틱 동작이 동시에 수행되는 경우, 2

개의 서로 다른 아크로바틱 동작으로 간주해야 한다. 2개의 동일한 아크로바틱 동작이 동시에 수행되는 경우, 동시성 보너스가 있는 1개의 아크로바틱 동작으로 간주하여 계산해야 한다.

2.2.2. Acrobatics judging points 아크로바틱 심사 포인트

When judging acrobatic movements, Judges consider the following:

아크로바틱 동작을 심사할 때 심판은 다음 사항을 고려한다.

a) Height 높이(수위)

Height determines execution range for all groups of acrobatics. Height can be referred to for Featured Swimmer in the Airborne group or the Support Swimmer(s) in Balance and Platform. See the Acrobatics High Scale in CHAPTER 2.2.3 below for more details on judging height in Acrobatics.
높이(수위)는 모든 아크로바틱 그룹의 실행 범위를 결정한다. 높이는 에어본(공중) 그룹의 피쳐드 선수 또는 밸런스 및 플랫폼 그룹의 서포트 선수를 참조할 수 있다. 아크로바틱에서 높이를 심사하는 방법에 대한 자세한 내용은 아래 챕터 2.2.3의 아크로바틱 높은 척도를 참조.

b) Clearly defined action 명확하게 규정된 동작

The Acrobatics must be clear and easily recognizable, shown long enough to be understood and displaying a definite completion or finishing of the action. 아크로바틱는 명확하고 쉽게 인식할 수 있어야 하며, 이해할 수 있을 만큼 충분히 오래 보여야 하며, 동작의 명확한 완료 또는 피니쉬를 보여야 한다.

Judges consider the movements of the Featured Swimmer in relation to: 심판은 다음과 관련하여 피쳐드 선수의 동작을 고려한다.

- **Angles** for accuracy of positions 자세의 정확한 **각도**
- Full body **extension** 전신 **익스텐션(전신을 펼쳐 뻗음)**
- **Control** for deliberate movements 의도한 동작의 **컨트롤**
- **Direction / distance** accuracy. An incorrect direction line may influence a general impression for the acrobatic movement and can be dangerous for other athletes **방향/거리** 정확도. 잘못된 방향 라인은 아크로바틱 동작의 일반 인상에 영향을 미칠 수 있으며, 다른 선수에게 위험할 수 있다
- **Water entry** that is clean and intentional 깔끔한 의도적 **입수**

See the Deduction Guidelines for Acrobatics in CHAPTER III. C. 2.2.5. 챕터 III. C. 2.2.5 아크로바틱 감점 지침을 참조.

c) Stability in achieving and maintaining position(s) 자세를 취하고 유지함에 있어 안정성

There should not be any ‘falling off’, loss of balance, or instability of the Support and/or Featured Swimmer. Stability of the Construction should be considered as well. 서포트 및/또는 피쳐드 선수의 '추락', 균형 상실 또는 불안정이 없어야 한다. 컨스트럭션의 안정성도 고려해야 한다.

Judges consider the support / construction of the Base Swimmers for: 심판은 다음에 대해 베이스 선수의 서포트/컨스트럭션을 고려한다.

- Design for efficiency and effectiveness 효율성과 효과성 있는 디자인
- Stability and Sustainability of the Construction 컨스트럭션의 안정성과 지속가능성
- Stability and Sustainability of the Support 서포트의 안정성과 지속가능성
- Push problem while supporting the Featured Swimmer 피쳐드 선수를 지원하는 동안 푸시 문제

See the Deduction Guidelines for Acrobatics in CHAPTER III. C. 2.2.5. 챕터 III. C. 2.2.5. 아크로바틱 감점 지침을 참조.

Note that if an acrobatic action is attempted but it does not surface, or it can be considered a complete failure, or it is unclear which acrobatic was intended to be performed, the Element panel of Judges will give a minimum of 3.0 points. **비고**: 아크로바틱 동작을 시도했지만 드러나지 않거나, 완전한 실패로 간주될 수 있거나, 어떤 아크로바틱 동작을 의도했는지 명확하지 않은 경우, 심판 요소 패널은 최소 3.0점을 부여한다.

d) Minimal set-up and recovery time 최소 셋업 및 회복 시간

A minimal time should be given to the set-up and the recovery time after the completion of the acrobatic action. Both should be achieved without any underwater scramble or struggle. 아크로바틱 동작 완료 후 셋업 및 회복 시간에 최소한의 시간이 주어져야 한다. 둘 다 수중에서 혼란 없이 이루어져야 한다.

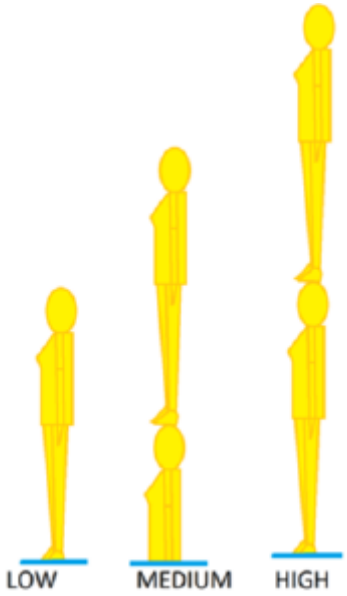
Pair Acrobatics 페어 아크로바틱

To be able to apply Elements score for the Pair Acrobatics (Lifts, Jumps, or Throws) Judges need to evaluate a general impression of the acrobatic movement based on the main control factors of the Featured Swimmer (height, clarity, angles, extension). Judges must also evaluate design, stability and sustainability of the entire acrobatic movement, including the Base Swimmer and the Featured Swimmer and the way they interact. Judges are looking for a clear water entry, and pay attention to unintentional falls, push problems and other execution issues. 페어 아크로바틱(리프트, 점프 또는 던지기)에 대한 요소 점수를 적용할 수 있으려면, 심판은 피쳐드 선수의 주요 컨트롤 인자(높이(수위), 명확성, 각도, 익스텐션)를 기준으로 아크로바틱 동작의 일반 인상을 평가해야 한다. 심판은 또한 베이스 선수와 피쳐드 선수를 포함한 전체 아크로바틱 동작의 디자인, 안정성, 지속

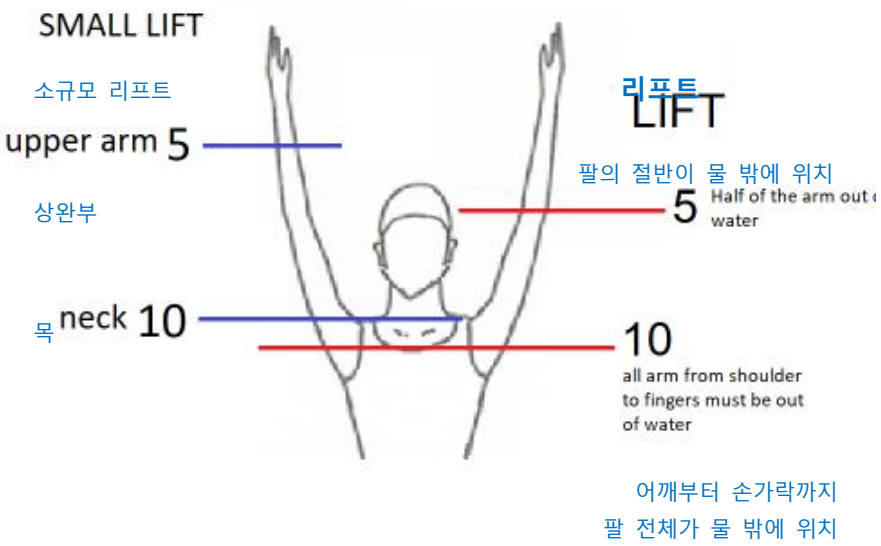
가능성과 이들이 상호작용 방식을 평가해야 한다. 심판은 깔끔한 입수를 기대하며, 의도하지 않은 추락, 푸시 문제, 기타 실행 문제에 주의를 기울인다.

Please see the Pair Acrobatics High Scale in CHAPTER 2.2.4 below for more details on judging height in Pair Acrobatics.페어 아크로바틱 높이(수위) 심사에 대한 자세한 내용은 아래 챕터 2.2.4의 페어 아크로바틱 높이 척도를 참조.

2.2.3. Acrobatics Visual Height Scale 아크로바틱 시각적 높이 척도

GROUP A 그룹A	DETAILS 세부사항
	**BIG ACROBATICS 대규모 아크로바틱** (Construction (Base Swimmers + Featured Swimmers or Base Swimmers + Support Swimmer + Featured Swimmers) consisting of seven **(7) or more athletes**) (**7명 이상의 선수**로 구성되는 컨스트럭션(베이스 선수 + 피쳐드 선수 또는 베이스 선수 + 서포트 선수 + 피쳐드 선수) Judges consider the **height of the jump of the Featured swimmer in relation to the surface of the water**. 심판은 **수면 기준 피쳐드 선수의 점프 높이**를 고려한다. Considering that the physical height of each athlete is different, Judges need to visually estimate how many “full bodies” (from head to toe) can fit within the jump amplitude (from the water surface to the point of maximum height in the air). 각 선수의 신장이 다르다는 점을 고려하여 심판은 점프 진폭 내(수면에서 공중 최대 높이 지점까지)에 "전신"(머리에서 발끝까지)이 차지하는 정도를 시각적으로 추산해야 한다. **The point of maximum height is considered in the place where “center of mass of Featured swimmers” gets in the air** (person’s center of mass is slightly below their belly button, which is nearly the geometric center of a person. Males and females have different centers of mass, with females' centers of mass being lower than those of males). **최대 높이 지점은 "피쳐드 선수의 질량 중심"이 공중에 닿는 곳으로 간주된다**(사람의 질량 중심은 배꼽 약간 아래에 있으며 거의 사람의 기하학적 중심이다. 남성과 여성은 질량 중심이 다르며 여성의 질량 중심은 남성보다 낮다). **High height : 9 to 10** **Medium height: 7 to 8** **Low height: 5 to 6** **높은 높이: 9~10** **중간 높이: 7~8** **낮은 높이: 5~6**
	SMALL ACROBATICS (Construction (Base Swimmers + Featured Swimmers or Base Swimmers + Support Swimmer + Featured Swimmers) consisting of six (6) and less athletes) or **“Throw from surface”** **소규모 아크로바틱(6명 이하의 선수**로 구성된 컨스트럭션(베이스 선수 + 피쳐드 선수 또는 베이스 선수 + 서포트 선수 + 피쳐드 선수)) 또는 **"수면에서 던지기"** Judges consider the **height of the jump of the Featured swimmer in relation to the surface of the water**. 심판은 **수면 기준 피쳐드 선수의 점프 높이를 고려한다.** **High height: 9 to 10** **Medium height: 7 to 8** **Low height: 5 to 6** **높은 높이: 9~10** **중간 높이: 7~8** **낮은 높이: 5~6**

GROUP B (LIFT) 그룹 B(리프트)	DETAILS 세부사항



LIFTS 리프트(들어올리기)

Judges consider the **height of the *Base Swimmer(s)***. **Featured Swimmer** must be completely out of the water. 심판은 **베이스 선수(들)의 높이**를 고려한다. **피쳐드 선수**는 완전히 물 밖에 있어야 한다.

Height Scale: 높이 척도

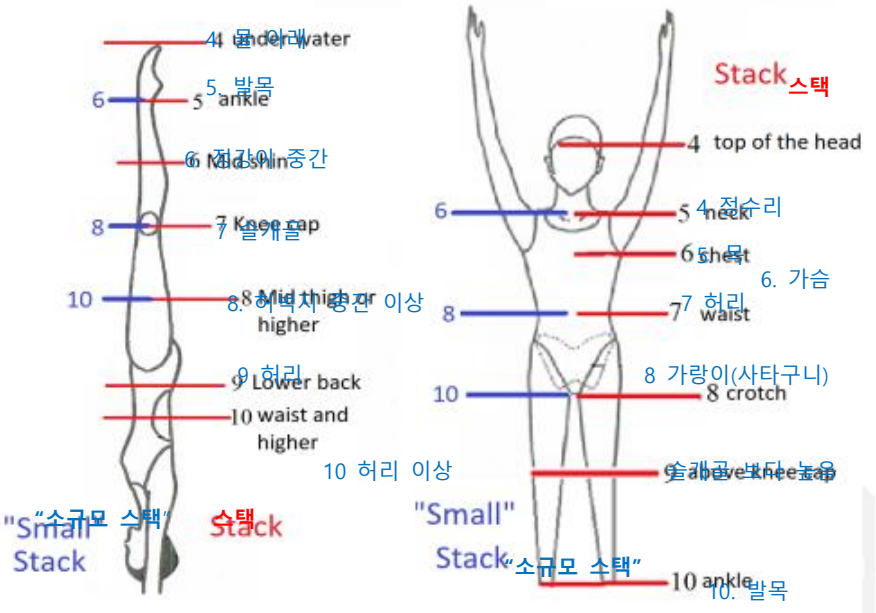
Score 점수	Type of support 서포트 유형	Height of the Base Swimmer 베이스 선수 높이
10	Head of the Base Swimmer 베이스 선수의 머리	Head and shoulders out of the water 머리와 어깨가 물 밖에 위치함
	Hands of the Base Swimmer 베이스 선수의 손	The entire arm out of the water (from shoulder to fingers). 팔 전체가 물 밖에 위치함(어깨부터 손가락까지) If only a half of the arm (elbow) is out of the water, the mark is 5.0. 팔의 절반(팔꿈치)만 물 밖에 위치하면, 5.0점이다.
	Shoulders of the Base Swimmer 베이스 선수의 어깨	Upper part of the chest 가슴의 상부

SMALL LIFTS (3-5 Base Swimmers): 소규모 리프트(3~5명의 선수)

Height scale 높이 척도

Score 점수	Position of the Base Swimmer 베이스 선수의 자세	Height 높이
10	Hands of the Base Swimmer 베이스 선수의 손	Shoulders 어깨
5		Beneath elbow(s) 팔꿈치 아래

GROUP B (STACKS) 그룹 B(스택)



DETAILS 세부사항

STACKS 스택

Judges consider the height of the Support Swimmer(s).
심판은 서포트 선수(들)의 높이를 고려한다.

Height chart 높이 차트

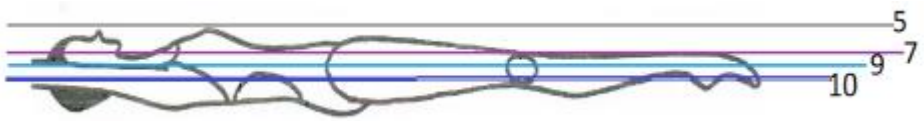
Score 점수	Position of the Support Swimmer 서포트 선수의 자세	Height 높이
10	Tuck 턱	Waist 허리
	Pike, Split head-down or Crane 파이크, 스플릿 헤드다운이나 크레인	Lower ribs 갈비뼈 하부

SMALL STACKS (3-5 Base Swimmers or 2 Base Swimmers and 1 Support Swimmer)
소규모 스택(3~5명의 베이스 선수 또는 2명의 베이스 선수와 1명의 서포트 선수)

Height chart 높이 차트

Score 점수	Position of the Support Swimmer	
	Head-up 헤드업	**Head-down 헤드다운**
10	Crotch level 가랑이 높이	Mid-thigh or higher 허벅지 중간 이상
8.0	Waist level 허리 높이	Kneecap 슬개골
6.0	Collar bones/ neck level 목 높이	Ankles 발목

Note that in **Stacks with two (2) Support Swimmers** the height is calculated as the **average height of two (2) Support Swimmers**. For example, if one (1) Support Swimmer was lifted head-up to "waist" height level (8 points) but the second Support Swimmer was lifted head-up to "above kneecap" height level (10 points), the Judges calculate the average of 8 and 10, which is 9.
2명의 서포트 선수 있는 스택에서 높이는 **2명의 서포트 선수의 평균 높이**로 계산한다. 예를 들어, 1명의 서포트 선수는 "허리" 높이 수준까지 헤드업 리프트 되었지만(8점), 두 번째 서포트 선수는 "슬개골 위" 높이까지 헤드업 리프트 된 경우, 심판은 8점과 10점의 평균인 9점으로 계산한다.

GROUP P 그룹P	DETAILS 세부사항
	**PLATFORMS AND FLOATS: 플랫폼 및 플로트** Judges consider the height of the Support Swimmer(s). 심판은 서포트 선수(들)의 높이를 고려한다. Height scale 높이 척도

Score 점수	**Height of the horizontally positioned body of the Support Swimmer** **서포트 선수의 수평 자세 신체 높이**
10	All body parts of the Support Swimmer are dry: 서포트 선수의 모든 신체 부위가 건조함 • In Back Layout Position - face, chest, thighs, and feet all at the surface 백 레이아웃 자세에서 - 얼굴, 가슴, 허벅지, 발이 모두 수면에 있음 • In Front Layout Position - head, upper back, buttocks, and heels all at thesurface 프론트 레이아웃 자세에서 - 머리, 등, 엉덩이, 발뒤꿈치가 모두 수면에 있음
9.0	Majority of the body parts is dry 신체 부위의 대부분이 건조함
7.0	Some body parts are dry 신체 일부가 건조함
5.0	Support Swimmer is just below surface of water 서포트 선수가 수면 바로 아래에 있다.

Note that for Floats made from hands the same height principle as for Lifts apply.
비고: 손에서 만들진 플로트의 경우 리프트와 동일한 높이 원칙이 적용된다.

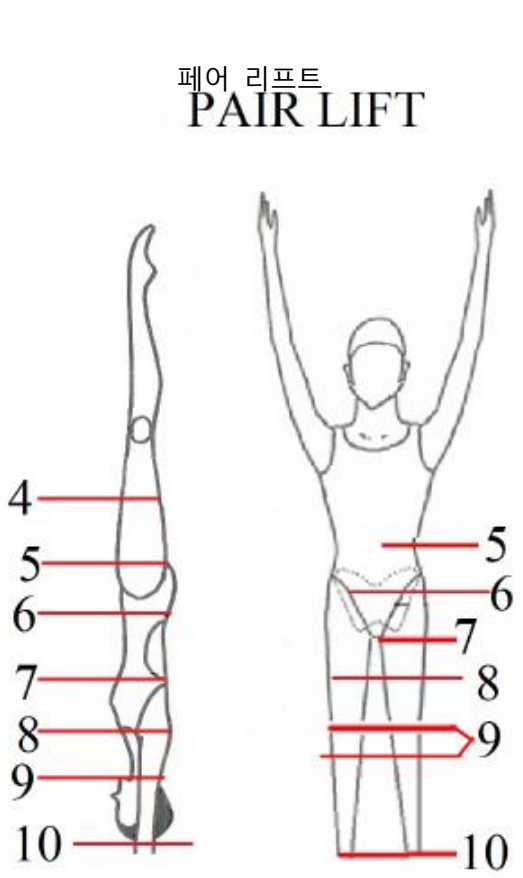
GROUP C 그룹C

Judges consider the **height of the "bigger" formation only** 심판은 **"더 큰" 포메이션의 높이만 고려한다.**

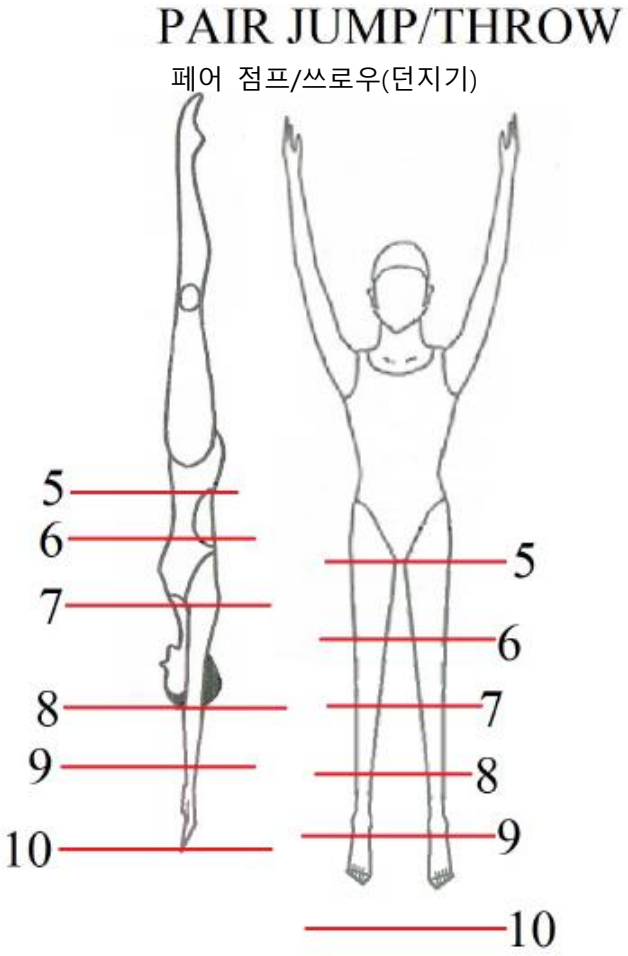
For example, in case of the Construction with two (2) Formations, Stack head-up and pair of Spotters (small), the Featured Swimmer jumps from Spotters onto the Stack, Judges will consider the acrobatic movement height of the Stack, using the same guidelines as in Group B (Stack).
예를 들어, 2개의 포메이션(대형)인 스택 헤드업 및 한 쌍의 스팟터(소규모)가 있는 컨스트럭션의 경우, 피쳐드 선수가 스팟터에서 스택으로 점프하는 경우, 심판은 그룹 B(스택)와 동일한 지침을 적용하여 스택의 아크로바틱 동작 높이를 고려한다.

2.2.4 Pair Acrobatics Heigh Scale 페어 아크로바틱 높이 척도

페어 리프트



페어 점프/쓰로우(던지기)



2.2.5 Deduction Guidelines for Acrobatics 아크로바틱 감점 지침

DEDUCTIONS IN RELATION TO THE FEATURED SWIMMER 피쳐드 선수 기준 감점 Deductions: small 0.5, medium 1.0, large 2.0 작은 감점 0.5, 보통 감점 1.0, 큰 감점 2.0						
Acro Phase 단계	**Deduction Category 감점 유형**	**Deduction Description 감정 내용**	**Main Group 주요 그룹**	**Deduction Type 감정 유형**		**Examples 예시**
BEGINNING / MAIN PHASE 주요단계/시작	**ANGLES 각도**	Featured Swimmer deviatesfrom an ideal position 피쳐드 선수가 이상적인 자세에서 벗어남	A, B, C, P	S	-0.5	5° - 15° deviation of the Featured Swimmer from an ideal position. 이상적인 자세에서 피쳐드 선수의 5°~15° 편차
				M	-1.0	16° – 44° deviation of the Featured Swimmer from an ideal position. 이상적인 자세에서 피쳐드 선수의 16°~ 44° 편차
				L	-2.0	45° and more deviation of the Featured Swimmer from an ideal position. 이상적인 자세 기준, 피쳐드 선수의 45° 이상 편차
	EXTENSION 익스텐션	Featured Swimmer displaysa lack of extensionduring the movement. 피쳐드 선수가 동작 중 익스텐션이 부족함	A, B, C, P	S	-0.5	Not extended for a small part of the movement. 움직임의 작은 부분에 대해 익스텐션 하지 않음.
				M	-1.0	Knees and/or feet are not tight throughout the movement. 동작 내내 무릎 및/또는 발이 팽팽하지 않음.
				L	-2.0	Lacking extension for majority of movement. 대부분의 움직임에 대한 익스텐션이 부족함
	CONTROL 컨트롤	Featured Swimmer displaysa lack of control causing repeated actions or extra movements (not intentional). 피쳐드 선수가 컨트롤이 부족해 (비의도적) 반복 동작이나 추가 동작을 함	A, B, C, P	S	-0.5	**A**: Hands splashing before stack or uncontrolled kicking of legs at surface while submerging. 물에 잠긴 동안 스택 전에 손이 물을 튀기거나 수면에서 제어되지 않은 다리 차기. **B**: Featured Swimmer stands up slowly and/or hips go before head. May achieve position but passes through first position. 피쳐드 선수가 천천히 일어서거나 힙이 머리보다 먼저 간다. 자세를 취할 수 있지만 첫번째 자세를 취하지 않고 지나친다. **B**: Slip of hand or leg during balancing but Featured Swimmer does not fall. 균형을 잡는 동안 손이나 다리가 미끄러지지만 피쳐드 선수는 넘어지지 않는다. **P**: One (1) (or more) Base Swimmer decides to give additional support to a Featured Swimmer either in Platform or Float to prevent a fall. 1명(또는 그 이상)의 베이스 선수가 추락을 방지하기 위해 플랫폼 또는 플로트에서 피쳐드 선수에게 추가 지원하기로 결정한다.
				M	-1.0	The same issue as small, but more significant problem that causes medium deduction. 작은 감점과 같은 문제이지만 보통 감점을 유발하는 더 심각한 문제다.
				L	-2.0	The same issue as medium, but more significant problem that causes large deduction. 보통 감점과 같은 문제이지만 큰 감점을 유발하는 더 심각한 문제다.
	DIRECTION/ DISTANCE	An incorrect “direction” line of	A, C	S	-0.5	The same issue as medium, but less significant problem that causes small deduction. 보통 감점과 같은 문제이지만 작은 감점을 유발하는 덜 심각한 문제다.

	방향/거리	the Featured Swimmer during the jump. This influences the general impression for theacrobatic movement and can be dangerousfor other athletes. 점프하는 동안 피쳐드 선수가 잘못된 "방향" 라인. 이것은 아크로바틱 동작에 대한 일반 인상에 영향을 미치며 다른 선수들에게 위험할 수 있다.		M	-1.0	**A**: The jump or throw does not follow the direct intended line from the Construction. 점프나 던지기가 컨스트럭션에서 직접 의도한 선을 따르지 않는다. **A**: The jump or throw should not be too far from the Construction (unless choreographed). 점프나 던지기는 컨스트럭션에서 너무 멀리 떨어져 있으면 안 된다(안무된 것이 아닌 한). **A**: The jump or throw should not be too close to the Construction. 점프나 던지기는 컨스트럭션에서 너무 가까워서는 안 된다. **C**: "Onto support/ throw on a platform" Featured Swimmer jumps but platform is too far, Feature s Swimmer does not jump on the designated part of the body of the 2nd Formation (trying to save acrobatic movement) and is very unstable. "플랫폼에서 온투 서포트/ 쓰로우(던지기)" 피쳐드 선수가 점프하지만 플랫폼이 너무 멀고, 피쳐드 선수가 (아크로바틱 동작을 유지하려고) 지정된 2차 포메이션 신체 부분으로 점프하지 않고 매우 불안정하다.
				L	-2.0	The same issue as medium, but more significant problem that causes large deduction. 보통 감점과 같은 문제지만 큰 감점을 유발하는 더 심각한 문제.

END PHASE 종료 단계	**WATER ENTRY 입수**	Water entry of the Featured Swimmer should be clean and intentional. 피쳐드 선수의 입수는 매끄럽고 의도적이다.	A, B, C, P	S	-0.5	**A, C**: Featured Swimmer's jump is inaccurate and causes a splash not intentional. 피쳐드 선수의 점프가 부정확하고 비의도적 물튀김을 유발한다. **B, P**: Entry into the water is not controlled (for example all acrobatic movement were ok but after rotation of the construction base – Featured Swimmer slips) 입수가 컨트롤되지 않는다(예: 모든 아크로바틱 동작은 괜찮았지만, 컨스트럭션 베이스 회전 후 – 피쳐드 선수의 미끄러짐)
				M	-1.0	**A, C**: When the water entry is excessively splashy and unclear (called "whale falls") 입수에서 물이 지나치게 튀고 매끄럽지 못한 경우("고래 폭포"라고 함) Note: It is a job of the TC to see if in this case the rotation is within the "allowance" or if it is a Base Mark. 비고: 이 경우 회전이 "공차" 내에 있는지, 또는 기본 점수인지 확인하는 것은 TC(테크니컬컨트롤러)의 임무이다.
				L	-2.0	**A, C**: Featured Swimmer was supposed to demonstrate a somersault (rotations in the air that are done by featured-swimmer in sagittal plane) but due to the poor execution they fall on the back or stomach (or swimmer performs "fall on the face" – when the somersault in tuck position occurs, but swimmer did not complete the somersault around 90° and "smacks" the water surface). 피쳐드 선수는 공중제비(정중면에서 피쳐드 선수가 수행하는 공중 회전)를 보여주어야 했지만, 제대로 실행하지 못해 등이나 배로 떨어졌다(또는 선수가 "앞으로 떨어진" 경우: 턱 자세에서 공중제비를 수행하지만 선수가 약 90° 공중제비를 완료하지 않고 수면을 "강타"한 경우).
DEDUCTIONS IN RELATION TO THE SUPPORT SWIMMERS/CONSTRUCTION/BASE SWIMMERS 서포트 선수/ 컨스트럭션/ 베이스 선수 기준 감점 Deductions: small 0.5, medium 1.0, large 2.0 작은 감점 0.5, 보통 감점 1.0, 큰 감점 2.0						

	DESIGN **디자인**	Visibly poor design 시각적으로 빈약한 디자인	A, B, C, P	S	-0.5	**A**: Throw from surface is not synchronized when pushing the Featured swimmer in the air. 피쳐드 선수를 공중으로 밀 때 수면에서 던지기가 일치하지 않는다. **B**: Poor timing in two (2) stacks or a Split position lift when one (1) leg is lifted before the other leg. 한 다리를 다른 다리보다 먼저 들어올릴 때 2개의 스택 또는 스플릿 자세 리프트에서 타이밍이 좋지 않다. **P**: Clear arch required in the construction but the arched is not visible. 컨스트럭션에서 명확한 아치를 이루어야 하지만 아치가 보이지 않는다.
				M	-1.0	The same issue as small, but more significant problem that causes medium deduction. 작은 감점과 같은 문제이지만 보통 감점을 유발하는 더 심각한 문제
				L	-2.0	The same issue as medium, but more significant problem that causes large deduction. 보통 감점과 같은 문제이지만 큰 감점을 유발하는 더 심각한 문제
	STABILITY / SUSTAINABILITY OF CONSTRUCTION **컨스트럭션의 안정성/지속가능성**	Construction is not at the surface of the water. 컨스트럭션이 수면에 위치하지 않음	A, B, C, P	S	-0.5	**P:** The Construction is not on the surface at all times but goes up and down because of lack of strength of the Base Swimmer. 컨스트럭션이 항상 수면에 있는 것이 아니라 베이스 선수의 힘이 부족해서 위아래로 움직인다. **P:** The Float made from hands is under water and the Base Swimmer goes up to take a breath. 손에서 만든 플로트가 물 아래에 있고 베이스 선수가 숨을 쉬기 위해 올라간다.
				M	-1.0	The same issue as small, but more significant problem that causes medium deduction. 작은 감점과 같은 문제이지만, 보통 감점을 유발하는 더 심각한 문제
				L	-2.0	The same issue as medium, but more significant problem that causes large deduction. 보통 감점과 같은 문제이지만 큰 감점을 유발하는 더 심각한 문제
	STABILITY / SUSTAINABILITY OF SUPPORT **서포트의 안정성/ 지속가능성**	Lack of stability of the support 서포트의 안정성이 부족함	A, B, C, P	S	-0.5	**B:** Arms of the Support Swimmer are bent when they should be straight, or arms are spread to sides when they should be vertical. 서포트 선수의 팔은 펴져야 할 때 구부러지고, 팔이 수직이어야 할 때 양옆으로 펴진다.
				M	-1.0	**A:** Pushing Stack type construction and Support Swimmer is not stable and falls (jump still happens). 스택형 컨스트럭션을 푸시하는 중이고 서포트 선수가 안정적이지 않고 넘어진다(점프는 여전히 이루어진다). **A:** "Basket/square" construction breaks and randomly submerges. "배스킷(바구니)/스퀘어(정사각형)" 구조가 깨지고 무작위로 침수된다. **A:** While pushing feet to feet (or from two (2) support legs) the legs of the support goes one after another causing the Featured Swimmer to be unstable. 발 대 발로(또는 2개의 서포트 다리에서) 푸시하는 동안 서포트 다리가 차례로 이동하여 피쳐드 선수가 불안정해진다. **B:** Stack is lifted but does not stop at maximum height. 스택이 리프트 되지만 최대 높이에서 멈추지 않는다.

						C: “Onto jump from dynamic stack on “balance” stack and remain on palms”- Featured Swimmer jumps and can only balance for a second on straight hands of the Support Swimmer before the Support Swimmer bends their arms while trying to hold Featured Swimmer. " 밸런스" 스택 상 동적 스택에서 온투 점프하고 손바닥에 남아 있다." - 피쳐드 선수가 점프하고 서포트 선수가 피쳐드 선수를 잡으려고 하는 동안 팔을 구부리기 전에 서포트 선수의 뻗은 손 위에서 1초 동안만 균형을 잡을 수 있다. **P:** A connection between two (2) Featured Swimmers is broken while performing acrobatic movement. 아크로바틱 동작을 수행하는 동안 2명의 피쳐드 선수 간의 연결이 끊어졌다. **P:** In a straight body construction the legs or torso of the Support Swimmer are under water. 스트레이트 바디 컨스트럭션에서 서포트 선수의 다리나 몸통은 물 속에 있다. **P:** In a Ballet Leg or Double Ballet Leg construction the legs of the support are not stable and move to prevent a fall. 발레레그 또는 더블 발레레그 컨스트럭션에서 서포트의 다리가 안정적이지 않고 넘어지지 않도록 움직인다.
				L	-2.0	The same issue as medium, but more significant problem that causes large deduction. 보통 감점과 같은 문제이지만 큰 감점을 유발하는 더 심각한 문제
	PUSH PROBLEM **푸시 문제**	Difficulty with supporting the Featured Swimmer 피쳐드 선수를 서포트 하는데 있어 어려움	A, B, C, P	S	-0.5	The same issue as medium, but less significant problem that causes small deduction. 보통 감점과 같은 문제이지만 작은 감점을 유발하는 덜 심각한 문제
				M	-1.0	**B:** Support is shaking with visible difficulty pushing Featured Swimmer (for example in “twins”grip) 피쳐드 선수를 푸시하는 데 어려움이 있는 보이고 서포트가 흔들리고 있다(예: "트윈" 그립) P: In a “Ballet leg” construction the Support Swimmer is unable to extend the vertical leg on which they attempt to push up the Featured Swimmer "발레레그" 컨스트럭션에서 서포트 선수가 피쳐드 선수를 밀어 올리고자 하는 수직 다리를 뻗을 수 없다.
				L	-2.0	**B:** Support Swimmer is unable to lift-up the Featured Swimmer above the head and their arms remain bent and/or shaking. Appears very unstable and almost falls. 서포트 선수는 피쳐드 선수를 머리 위로 들어올릴 수 없으며, 팔이 구부러지거나 떨린다. 매우 불안정하고 거의 추락할 것 같다. **C:** Acrobatic movement from subgroup “Snake-stack type” that barely lifts out of the water and is done on the surface. 수면 위로 거의 들어올리지 못하고 수면에서 들어올리는 하위그룹 "스네이크 스택 유형(Snake-stack type)"의 아크로바틱 동작.
FALLS 추락 **Deductions: small 1.0, medium 2.0, large 3.0 작은 감점 1.0, 보통 감점 2.0, 큰 감점 3.0**						
	SMALL FALL **작은 추락**	Support Swimmer falls 서포트 선수가	A, B, C, P	S	-1.0	**B:** Acrobatic does not fall but the Construction with two (2) Support Swimmers moves or falls forwards or backwards. 아크로바틱은 추락하지 않지만, 2명의 서포트 선수가 있는 컨스트럭션이 앞뒤로 움직이거나

		추락				추락한다.
	MEDIUM FALL **보통 추락**	Featured Swimmer may beclose to falling orfalls at the end ofacrobatic movement 피쳐드 선수가 넘어지기 직전이거나 아크로바틱 동작 끝에 넘어질 수 있다.	A, B, C, P	M	-2.0	**A:** During a return of the Featured Swimmer to the Construction the legs of the Featured Swimmer slip through or off the Construction. 피쳐드 선수가 컨스트럭션으로 돌아가는 동안, 피쳐드 선수의 다리가 컨스트럭션을 지나 통과하거나 빠져나온다. **B:** Both the Support Swimmer and the Featured Swimmer fall, or the Support Swimmer falls while the Featured Swimmer stands inaccurately. 서포트 선수와 피쳐드 선수가 모두 추락하거나, 피쳐드 선수가 부정확하게 서 있는 동안 서포트 선수가 추락한다. **B:** Legs of the Support Swimmer from the vertical or a “V” position open and the Featured Swimmer falls. 버티컬 또는 "V"자 자세에서 서포트 선수의 다리가 벌어지고 피쳐드 선수가 추락한다.
	LARGE FALL **큰 추락**	Featured Swimmer falls 피쳐드 선수가 추락	A, B, C, P	L	-3.0	**A:** The Featured Swimmer returns on the Support Swimmer’s hands, but the Support Swimmer does not hold well, and the Featured Swimmer slips in the water. 피쳐드 선수는 서포트 선수의 손으로 돌아오지만, 서포트 선수가 잘 잡지 못하고 피쳐드 선수가 물 속으로 미끄러진다. **B:** Falling from the Support Swimmer or falling with the Support Swimmer to a side during rotation. 회전하는 동안 서포트 선수에서 떨어지거나 서포트 선수와 함께 옆으로 넘어진다. **C:** During “Run on the back” the Featured Swimmer slips and falls. "런 온더백" 중에 피쳐드 선수가 미끄러져 추락한다.

						C: During “Jump on the stack” Featured Swimmer did what was declared but could not hold the balance and falls. "스택 상에서 점프" 동안 피쳐드 선수는 선언한 대로 했지만 균형을 잡지 못하고 추락했다. **C:** Featured Swimmer jumps from a simple throw and attempts to do a cartwheel through support on the surface, but the push was not enough resulting in a fall. 피쳐드 선수가 단순 던지기에서 점프하고 수면의 서포트를 통해 카트휠을 시도했지만, 푸시가 충분하지 않아 추락하고 말았다. **C:** “Through Base Swimmer from simple throw”, the Featured Swimmer jumps on the hands of the base but due to unsynchronized action within the construction, the athlete falls in the water not completing the action. "단순 던지기에서 베이스 선수를 통해" 피쳐드 선수가 베이스의 손으로 점프하지만, 컨스트럭션 내 일치되지 못한 동작으로 인해 그 선수가 동작을 완료하지 못하고 물에 빠진다. **P:** In a “bent knee” construction, knees are not stable causing the Featured Swimmer to a fall.

						"벤니" 컨스트럭션에서 무릎이 안정적이지 않아 피쳐드 선수가 추락한다. **P:** In “Float from two (2) parallel supports” or the “Rhombus” Float- one (1) of the supports disconnects and swims away. "2개의 병렬 서포트에서 플로트" 또는 "람버스" 플로트: 서포트 중 1개가 연결되지 않는다.
SET-UP AND RECOVERY TIME 셋업 및 회복 시간		There is no deduction for a long set-up or recovery time (grouping / forming a Construction and after acrobatic movement – “ungrouping”). The Elements Judges may, however, award a small credit for fast set-up time and recovery after the completion of the acrobatic movement. 긴 셋업 또는 회복 시간에 대한 감점은 없다(그룹핑/컨스트럭션 형성 및 아크로바틱 동작 후 – "그룹핑 해제"). 그러나 요소 심판은 아크로바틱 동작 완료 후 빠른 셋업 시간과 회복에 대해 작은 점수를 부여할 수 있다.				
COMPLETE FAILURE 완전 실패		If an acrobatic action is attempted but it does not surface, or it can be considered a complete failure, or it is unclear which acrobatic was intended to be performed, the Element Judges will give a 3.0 mark (a minimum score). 아크로바틱 동작을 시도했지만 나타나지 않거나, 완전한 실패로 간주될 수 있거나, 어떤 아크로바틱 동작을 의도했는지 명확하지 않은 경우, 요소 심판은 3.0점(최소 점수)을 부여한다.				

2.3 Technical Required Elements (TRE) 테크니컬 필수요소(TRE)

When judging TREs Judges must follow judging guidelines as for Figures.
테크니컬 필수요소(TRE)를 심사할 때 심판은 피겨에 대한 심사 지침을 따라야 한다.

Judges need to know the TRE well but do not have to consider the rules regarding allowance for *Spins* or *Twists*, omitting part or performing an incorrect action that would result in a zero (0) when scoring a Figure. Judges in Elements panel must focus on the accuracy of design in positions, transitions, and speed requirements, along with control factors, and deliver a score for each TRE. Difficulty Technical Controllers (DTCs) will identify if any part of the TRE is omitted or does not conform with the requirements and assign a zero (0) as the DD for the Element (**AS 18.7.1**).
심판이 테크니컬 필수요소를 잘 알아야 하지만, 피겨를 채점할 때 0점을 받을 수 있는 잘못된 동작을 수행하거나 일부를 생략하는 스핀 또는 트위스트에 대해 공차 규칙을 고려할 필요는 없다. 요소 패널의 심판은 컨트롤 요소와 함께 자세, 전환, 속도 요건의 디자인 정확도에 중점을 두고, 각 테크니컬 필수요소(TRE)에 대한 점수를 부여해야 한다. 난이도 테크니컬컨트롤러(DTC)는 테크니컬 필수요소(TRE)의 일부가 생략되었거나 요건에 부합하지 않는지 식별하고 해당 요소의 DD로 0점을 할당한다(AS 18.7.1).

Use same deduction guidelines adapted to the scoring in routine: small 0.25, medium 0.50 and large 1 point, for any deviation from the TRE description.
다음과 같이 루틴 채점에서 적용되는 동일한 감점 지침을 사용한다: 테크니컬 필수요소(TRE) 설명과의 편차에 대해 작은 감점 0.25점, 중간 감점 0.50점 및 큰 감점 1점.

2.4 Use of Expanded Marking Scales 증보 채점 척도 활용

Expanded Marking Scales depict examples of what could be commonly seen. Usually, the athletes develop all necessary skills progressively, therefore, it is uncommon to see a performance that is excellent in control but with large deviations; however, any situation may happen. Judges must be prepared for these occasions and use the scales correctly.
증보 채점 척도는 일반적으로 볼 수 있는 상황의 예를 묘사한다. 일반적으로 선수는 필요한 모든 기술을 점진적으로 성장시키므로, 컨트롤이 뛰어나지만 편차가 큰 퍼포먼스를 보이는 경우는 드물다. 그러나 어떤 상황이 발생할 지 모른다. 심판은 이러한 경우에 대비하고 해당 척도를 올바르게 활용해야 한다.

For each score range the Expanded Marking Scales depict a general impression of the performance, which includes the type and the number of mistakes/deviations from the standpoint of perfection. Dynamic and stable height scales for Hybrids and TRE are the same as for Figures; for Acrobatics a specific Height Scale is provided.
각 점수 범위에 대해 증보 채점 척도는 완벽의 관점에서 실수/편차의 유형 및 수를 포함하여 퍼포먼스의 일반 인상을 묘사한다. 하이브리드 및 테크니컬 필수요소(TRE)의 동적이고 안정적인 높이 척도는 피겨와 동일하다. 아크로바틱의 경우 구체적인 높이 척도를 제공한다.

The Hybrids Expanded Marking Scale for Execution includes heights over the range in Height Scales to note that due to the amount and /or type of deviations observed the final score may drop to a lower range. For example, in the Very Good (8.0 – 8.75) range the average height mentioned is 8.5 to 9.5.
하이브리드 실행에 대한 증보 채점 척도에는 관찰된 편차의 양 및/또는 유형으로 인해 최종 점수가 더 낮은 범위로 떨어질 수 있다는 점에 유의하기 위해 높이척도에서 그 범위 이상의 높이가 포함된다. 예를 들어 매우 양호(8.0~8.75) 범위에서 언급된 평균 높이는 8.5~9.5이다.

When overall impression is in Good to Perfect ranges, if large deviations appear, the Judge deducts accordingly to clearly show that such a deviation(s) was observed. In case of an average height of 8.5 and a few small deviations, the score should be at least 8.0. In case of average height up to 5.5 and several medium or large deviations, the score should be at least 4.0. The scales weak and below are to be used when swimmers are struggling and lack the necessary technical skills.
전반적인 인상이 양호~완벽 범위에 있을 때 큰 편차가 나타나면 심판은 그러한 편차가 관찰되었음을 확실히 보여주기 위해 그에 따라 감점한다. 평균 높이가 8.5이고 약간의 작은 편차가 있는 경우, 해당 점수는 8.0 이상이어야 한다. 평균 높이가 5.5 이하이고 중간 또는 큰 편차가 여러 번 있는 경우 점수는 최소한 점수는 4.0 이상이어야 한다. 미흡 이하의 척도는 선수가 어려움을 겪고 있고 필수 기술이 부족할 때 사용된다.

For Acrobatics a list of specific mistakes/deviations and deduction values is provided. There is also a general Expanded Marking Scale for Execution for Acrobatics available. If overall impression based on height, angles, alignment and extension is in the competent to Perfect ranges, the list of specific deductions can be used to arrive at a (lower) final score. If the Acrobatic is attempted but executed at a (very) low level with errors present in all parts (set- up, action and entry) or it fails, the score will be in the Satisfactory to Weak ranges.
아크로바틱의 경우 구체적인 실수/편차 및 감점 배점 목록을 제시한다. 아크로바틱 실행에 대한 일반 증보 채점 척도도 있다. 높이, 각도, 정렬 및 익스텐션을 기반으로 한 전반적인 인상이 완벽에 적합한 범위에 있는 경우, 구체적인 감점 목록을 사용하여 (보다 낮은) 최종 점수가 될 수 있다. 아크로바틱을 시도했지만 모든 부분(셋업, 동작, 입수)에 실수가 있는 (매우) 낮은 수준에서 실행되거나 실패한 경우, 해당 점수는 만족 ~ 미흡 범위가 된다.

It is important that Judges evaluate each Element separately and give it an appropriate score, independent of the score for a prior Element.
심판은 각 요소를 개별적으로 평가하고 이전 요소의 점수와 관계없이 적절한 점수를 부여해야 한다.

2.4.1. Expanded Marking Scale for Hybrids Execution
하이브리드 실행에 대한 증보 채점 척도

CATEGORY 카테고리	MARK 점수	HYBRIDS EXECUTION 하이브리드 실행
Perfect **완벽**	10	• Maximum height - over 9.5 in scale both dynamic and stable, accurate linesin all Hybrids 최대 높이 - 모든 하이브리드에서 역동적이고 안정적이며 정확한 라인의 9.5 이상의 척도 • Full control - solid stability, full extension of body and all joints, effortless, clean 완전한 컨트롤 - 견고한 안정성, 신체 및 모든 관절의 완전한 익스텐션, 수월함, 깔끔함 • Extreme flexibility (hips, shoulders, spine) 극도의 유연성(힙, 어깨, 척추) • No deviations 편차 없음
Near Perfect **거의 완벽**	9.75 9.5	• Near maximum height (scale 9.5) 거의 최대 높이(9.5 척도) • Full extension, stable, effortless, clean 완전한 익스텐션, 안정적이고 수월하며 깔끔함 • Only very few (1-2) small deviations 매우 적은 편차만 있음(1~2) • Extreme range of flexibility 극도의 유연성 범위
Excellent **우수**	9.25 9.0	• Average height clearly on 9.0-9.5 평균 높이 9.0~9.5 • Full extension, minimum problems in stability 완전한 익스텐션, 최소의 안정성 문제 • Few (2-3) Small deviations 적은 편차(2~3) • Extreme range of flexibility 극도의 유연성 범위
Very Good **매우 양호**	8.75 8.5 8.25 8.0	• Average height 8.5 to 9.5 평균 높이 8.5 ~ 9.5 • May loose full extension or total stability but for a minimum duration 완전한 익스텐션 또는 전면적 안정성이 느슨할 수 있지만 최소한 지속 • Few (2-3) small deviations 적은 편차(2~!3) • Large range of flexibility 큰 범위의 유연성
Good **양호**	7.75 7.5 7.25 7.0	• Average height 7.5 to 8.5 평균 높이 7.5~8.5 • May loose full extension or total stability for a few moments during Hybrids (obvious) 하이브리드 실행 시 잠시 완전한 익스텐션 또는 전면적 안정석이 느슨할 수 있다(명백함) • Small and medium deviation, no large deviation 적은 편차 및 보통 편차, 큰 편차 없음 • May show average / medium range of flexibility 평균/보통 범위의 유연성을 보일 수 있다
Competent **보통**	6.75 6.5 6.25 6.0	• Average height 6.5 to 7.5 • 평균 높이 6.5~7.5 • Not full extension at any moment, but not poor either; may show obvious lack of stability 완전한 익스텐션이 없지만 형편없지는 않음. 안정성이 명백히 부족해 보일

CATEGORY 카테고리	MARK 점수	HYBRIDS EXECUTION 하이브리드 실행
		수 있음 • Small and medium deviations, may contain large deviations 적은 편차 및 보통 편차. 큰 편차가 있을 수 있음 • Medium to small range of flexibility. 보통~작은 범위의 유연성
Satisfactory **만족**	5.75 5.5 5.25 5.0	• Average height 5.5 to 6.5. 평균 높이 5.5~6.5 • Not full extension at any moment, even poor occasionally. Obvious lack of stability 완전한 익스텐션이 없고 간혹 형편없음. 명백한 안정성 부족 • Medium and large deviations 보통~큰 편차 • Small range of flexibility 작은 범위의 유연성
Deficient **부족**	4.75 4.5 4.25 4.0	• Average height 4.5 to 5.5. 평균 높이 4.5~5.5 • Poor extension and obvious lack of stability during all Hybrids 모든 하이브리드 수행 시 빈약한 익스텐션 및 명백한 안정성 부족 • Medium and large deviations 보통 및 큰 편차 • Small range of flexibility 작은 범위의 유연성
Weak **미흡**	3.75 3.5 3.25 3.0	• Struggling in all aspects. 모든 측면에서 힘들어 함 • Low height 낮은 높이 • Large deviations 큰 편차 • Unclear 명확하지 않음

2.4.2. Expanded marking scale for Acrobatics Execution
아크로바틱 실행에 대한 증보 채점 척도

CATEGORY 카테고리	MARK 점수	ACROBATICS EXECUTION 아크로바틱 실행
Perfect **완벽**	10	• **A**: Maximum height with very minimal setup and recovery time 매우 최소한의 셋업 및 회복 시간으로 최대 높이 • Clean entries 깔끔한 엔트리 • **P** and **B**: High, stable 높고 안정적 • Very strong and powerful 매우 힘차고 파워풀함 • Precise, accurate positions and movements of the Featured Swimmer(s) 피쳐드 선수(들)의 정밀하고 정확한 자세 및 동작
Near Perfect **거의 완벽**	9.75 9.5	• **A**: Near maximum height with very minimal setup and recovery time 매우 최소한의 셋업 및 회복 시간으로 거의 최대 높이 • Clean entries 깔끔한 엔트리 • Very strong and powerful 매우 힘차고 파워풀함 • **P** and **B**: High, stable (maybe a minimum problem with stability) P와 B: 높고 안정적 (아마도 안정성에 대한 최소한의 문제) • Precise, accurate positions and movements of the Featured Swimmer(s) 피쳐드 선수(들)의 정밀하고 정확한 자세 및 동작
Excellent **우수**	9.25 9.0	• **A**: Near maximum height. Minimal set-up and recovery time 거의 최대 높이. 최소한의 셋업 및 회복 시간 • May have small deviation at entry 엔트리에서 작은 편차 있을 수 있음 • Very strong and powerful 매우 힘차고 파워풀함 • **P** and **B**: High, stable 높고 안정적 • May have small inaccuracies in positions and or movements of the Featured Swimmer(s) 피쳐드 선수(들)의 자세 및 동작이 조금 부정확할 수 있음
Very Good **아주 양호**	8.75 8.5 8.25 8.0	• **A**: high, stable and convincing 높고, 안정적이면 확실함 • Some noticeable set-up and recovery time required 다소 눈에 띄는 셋업 및 회복 시간 필요 • Mostly strong and powerful. 대개 힘차고 파워풀함 • Clean entry 깔끔한 엔트리 • **P** and **B**: high and stable. 높고 안정적 • Small Inaccuracies in positions and or movements of the Featured Swimmer(s) 피쳐드 선수(들)의 자세 및 동작이 조금 부정확함
Good **양호**	7.75 7.5 7.25 7.0	• **A**: Medium height and lack some accuracy in positions. 보통 높이와 자세에서 약간 정확성이 부족함 • **P** and **B**: Stability not maintained throughout. Medium height 내내 안정성이 유지되지 못함. 보통 높이 • Noticeable setup time and recovery time 눈에 띄는 셋업 및 회복 시간 • Lack of strength and power 힘과 파워 부족 • Entry not clean 엔트리가 깔끔하지 못함 • Small Inaccuracies in positions and or movements of the Featured Swimmer(s) 피쳐드 선수(들)의 자세 및 동작이 조금 부정확함
Competent **보통**	6.75 6.5 6.25 6.0	• **A**: Medium height with inaccurate achievement of positions 보통 높이이며 부정확한 자세를 취함 • **P** and **B**: Unstable throughout. Medium height 내내 불안정. 보통 높이 • Lack strength and power 힘과 파워 부족 • Long set-up and recovery time 긴 셋업 및 회복 시간 • Entries are not clean 엔트리가 깔끔하지 못함
Satisfactory **만족**	5.75 5.5 5.25 5.0	• Acrobatics is attempted but is low and unstable. 아크로바틱을 시도했지만 낮고 불안정함 • One (1) or more athletes about fall (not the whole structure) 1명 이상의 선수가 추락함(전체 구조가 그런 것은 아님) • Very long set-up and recovery time 매우 긴 셋업 및 회복 시간

CATEGORY 카테고리	MARK 점수	ACROBATICS EXECUTION 아크로바틱 실행
		• Poor entry 형편없는 엔트리
Deficient **부족**	4.75 4.5 4.25 4.0	• Acrobatic may be attempted but very low and unstable. 아크로바틱을 시도했지만 매우 낮고 불안정함 • One (1) or more athletes can fall (still something is done). 1명 이상의 선수가 추락할 수 있음(여전히 뭔가를 진행되고 있음) • Poor entry if finished 완료하면 형편없는 엔트리
Weak **미흡**	3.75 3.5 3.25 3.0	• Acrobatic is unstable and unclear. Looks failed 아크로바틱이 불안정하고 불명확함. 실패한 것 같음 • One (1) or more athletes fall (still something is done) 1명 이상의 선수가 추락함(여전히 무언가 수행됨) • Minimum or no Height (i.e., platform looks like a low boost) 높이가 최소한이거나 또는 없음(즉, 플랫폼이 낮은 부스트처럼 보임) • If present, hardly recognizable except at surface (3.0) 있는 경우, 수면을 제외하고는 거의 알아볼 수 없음(3.0)

3. JUDGING ARTISTIC IMPRESSION

3. 예술 인상 심사

Artistic Impression is an effect, image or feeling retained as a result of the demonstration of skill by the athlete(s). The Artistic Impression score covers three areas: **Choreography and Musicality, Performance** and **Transitions**. Each area is scored separately from 1 to 10 points with 0.25 increments.

예술 인상은 선수(들)의 기술 시연의 결과로 유지되는 효과, 이미지 또는 느낌이다. 예술 인상 점수는 안무, 음악성, 퍼포먼스 및 전환의 세 영역을 다룬다. 각 영역은 0.25점 단위로 1점에서 10점까지 개별적으로 채점된다

The aim of the Artistic Impression score is to give Coaches and athletes the opportunity to exploit athlete's artistic qualities. The scores given by this panel, should not be influenced by the other areas that determine the total score: Difficulty, Synchronization and Execution. It is very important that Judges realize that a routine with low (declared) difficulty can achieve a perfect score in the Artistic Impression area. The strategy of the Coach and athlete is aimed at maximizing the total score, so Judges in the Artistic Impression panel should make sure to only reward the Artistic Impression area.

예술 인상 점수의 목적은 코치와 선수에게 선수의 예술적 자질을 활용할 수 있는 기회를 제공하는 것이다. 이 패널에서 부여하는 점수는 총점을 결정하는 다른 영역인 난이도, 동시성, 실행의 영향을 받아서는 안 된다. 심판은 낮은 (선언) 난이도의 루틴이 예술 인상 영역에서 만점을 받을 수 있음을 인식해야 한다. 코치와 선수의 전략은 총점을 최대화하는 것을 목표로 하므로, 예술 인상 패널의 심판은 반드시 예술 인상 영역에만 점수를 부여해야 한다.

Due to the subjective nature of many elements in this component, wide latitude must be allowed. What may be considered artistic to one may seem common to another. An appreciation of a variety of cultures, styles, music types and interpretations should be cultivated. Personal feelings, i.e., whether one likes the routine or not, should not sway the Judges' perception. Evaluations and scores awarded should be based on how the routine fits the judging criteria.

이 구성요소에서 많은 요소의 주관적인 특성으로 인해, 폭넓은 자유범위가 허용되어야 한다. 어떤 사람에게는 예술적으로 여겨질 수 있는 것이 다른 사람에게는 평범해 보일 수도 있다. 다양한 문화, 스타일, 음악 유형 및 해석에 대한 이해를 길러야 한다. 개인적인 감정, 즉 해당 루틴을 선호하는 지 여부가 심판의 인식을 좌우해서는 안 된다. 부여되는 평가와 점수는 루틴이 심사기준에 부합하는 정도에 따라 결정되어야 한다.

3.1 CHOREOGRAPHY AND MUSICALITY 안무 및 음악성

3.1.1 Approaches to choreography 안무에 대한 접근방식

Choreography (from Greek choreo: circle, dance, graphy: writing) is the art of composing dances. The design of movements and structures inside a routine (dance) so that Elements (TRE, Hybrids, Acrobatics), patterns and Transitions are combined and an aesthetic effect is produced. In Artistic Swimming routines are choreographed to music. 안무(그리스어 choreo에 유래: 원, 춤, 그래픽: 글쓰기)는 춤을 구성하는 예술이다. 요소(테크니컬 필수요소, 하이브리드, 아크로바틱), 패턴 및 전환이 결합되고 미적 효과를 내도록 하는 루틴(댄스) 내 동작 및 구조에 대한 디자인. 아티스틱 스위밍에서 루틴은 음악에 맞춰 안무 된다.

Choreography is the creative skill of composing a routine that combines artistic and technical components. It involves the design and weaving together a variety, creativity and innovation of all movements: Elements and Transitions. 안무는 예술 요소와 기술 요소를 결합한 루틴을 구성하는 창의적인 기량이다. 여기에는 요소 및 전환과 같은 모든 동작의 다양성, 창의성 및 혁신을 함께 고려한 디자인과 짜임새를 포함된다 .

Choreography is defined as the art of assembling movements so that they have: 안무는 다음을 포함하도록 동작을 조합하는 예술로 정의된다.

- Meaning (an idea that is expressed physically): the routine can tell a story, create an abstract experience, or give a physical form to music. There should be purpose to the combination of movements.
  의미(물리적으로 표현되는 발상): 루틴은 이야기를 전달하거나 추상적인 경험을 생성하거나 음악에 따라 물리적 형식을 부여할 수 있다. 동작의 조합에는 목적이 있어야 한다.

- Form/ structure: primary organizing principle for expressing and unifying the meaning/ intention. Music plays a central role determining the structure of a piece.
  형식/구조: 의미/의도를 표현하고 통합하기 위한 기본 구성원리. 음악은 작품의 구조를 결정하는 중심적인 역할을 한다.

- Style: matching movements of a particular dance models with music styles (classic, popular, urban, hip-hop…etc.) or the creation of a personal own style.

스타일: 특정 댄스 모델의 동작을 음악 스타일(클래식, 팝, 얼반, 힙합 등)과 일치시키거나 개인만의 스타일을 생성한다.

The pillars of choreography are: 안무의 기본적인 특성은 다음과 같다.

- Weight and size (movements can be heavy or light, big or small)
  무게 및 크기(동작이 무겁거나 가벼울 수 있으며 크거나 작을 수 있음)
- Time (movements can be sudden or sustained, cadenced or in unison)
  시간(동작이 갑작스럽거나 지속적, 케이던스 하거나 일제히)
- Space (pathways or lines of travel, direction-facing during movements)
  공간(경로 또는 이동선, 동작 중 중 방향을 향함)
- Flow (movements bound and controlled or free and unrestrained)
  흐름(동작이 제한되고 제어되거나, 자유롭고 제한되지 않음)

The routine is not just a combination of unrelated actions. It should resemble a novel rather than a collection of short stories. 루틴은 단순히 관련 없는 동작의 조합이 아니다. 짧은 이야기의 모음이라기 보다는 소설과 닮아야 한다.

It is extremely important for the Judge to retain an open mind and the ability to appreciate a variety of styles, even though they may prefer one style over another. Judges should always be prepared to judge something they have not seen before and evaluate it according to the appropriate judging criteria. 심판은 한 스타일을 다른 스타일보다 선호하더라도, 열린 마음과 다양한 스타일을 감상할 수 있는 능력을 유지하는 것이 매우 중요하다. 심판은 항상 이전에 본 적이 없는 것을 심사하고 적절한 심사 기준에 따라 평가할 준비가 되어 있어야 한다.

Beyond the aesthetic experience, when evaluating the choreography, the Judge **must consider** the following areas: variety, creativity and innovation and pool coverage. As there is a separate score to award for artistic impression of Transitions, in the Choreography and Musicality score, Judges should consider the overall variety, creativity and pool coverage considering all routine parts - Elements and Transitions. 심미적 경험을 넘어, 안무를 평가할 때 심판은 다양성, 창의성 및 혁신, 수영장 커버리지의 영역을 **고려해야 한다**. 안무 및 음악성 점수에서 전환(트랜지션)의 예술 인상에 대해 별도의 점수를 부여하므로, 심판은 모든 루틴 부분(요소 및 전환)을 고려하여 전반적인 다양성, 창의성 및 수영장 커버리지를 고려해야 한다.

3.1.2 Variety - diversity, assortment. The condition of being diverse.
다양성 - 포괄성, 구색. 다양함의 조건.

The athlete(s) should demonstrate a variety of body positions, figure movements, strokes, arm movements and propulsion techniques to demonstrate proficiency in the various Artistic Swimming skills. When demonstrating these skills, it is desirable to use a variety of levels of space. The athlete(s) should show a balance of strokes, figures and propulsion techniques appropriate to the music. It is

not necessary to include every skill, and some repetition may enhance the performance.
선수(들)는 다양한 아티스틱스위밍 기술의 숙련도를 입증하기 위해 다양한 자세, 피겨 동작, 영법, 팔 동작 및 추진 기술을 시연해야 한다. 이러한 기술을 시연할 때 다양한 수준의 공간을 이용하는 것이 바람직한다. 선수(들)는 음악에 적합한 스트로크, 피겨 및 추진 기술의 균형을 보여주어야 한다. 모든 기술을 포함할 필요는 없으며, 약간의 반복은 퍼포먼스를 향상시킬 수도 있다.

1. Hybrids composition 하이브리드 구성

There are uncountable variations possible in Hybrids:
하이브리드에는 다음과 같이 수많은 변형이 가능하다.

- Body positions: vertical, pike, tuck, split, bent knee, etc.
  자세: 버티컬, 파이크, 턱, 스플릿, 벤트니 등
- Components from the different Families in different combinations 다양한 조합의 다양한 패밀리에서 나온 구성요소
- Multi-dimensional movements 다차원 동작
- Varied beginnings and endings 다양한 시작과 끝
- Ascending, descending, continuous, combined, opening, and closing spins, twirls and sustained rotations, all in a multitude of body positions and combinations 어센딩(상승), 디센딩(하강), 연속, 결합, 벌리기 및 모으기 스핀, 트월 및 지속적인 로테이션, 다수의 자세 및 조합 모두
- Travelling or stationary movements 이동 또는 정지 동작
- Connected, in unison or in cadence 일제히 또는 케이던스로 연결됨

2. Transitions 전환(트랜지션)

A variety of transitional actions should be employed when moving from Element to Element (Hybrids, TRE or Acrobatics). These actions include: 요소에서 요소로 이동할 때 다양한 전환 동작을 사용해야 한다(하이브리드, 테크니컬 필수요소(TRE) 또는 아크로바틱). 이러한 조치에는 다음이 포함된다.

Strokes and propulsion techniques. Examples of variety in these techniques include the following: 스트로크 및 추진 기술. 이러한 기술의 다양한 예는 다음과 같다

- Bent, straight, angled, or curved arms 구부리거나, 펴거나, 각이 지거나 곡선을 그리는 팔
- Single or double arms 한 팔 또는 두 팔 동작
- Spread, flat, angled, cupped, straight, closed, or curved hand and finger positions 벌리거나, 편평하거나, 각이 있거나, 오므리거나, 펴거나, 주먹을 쥐거나, 구부러진 손 및 손가락 자세
- Tilt, turn, lift, or stay erect head and body angles 기울이기, 돌리기, 들어 올리기 또는 머리들 들고 몸의 각도 유지
- Height or body position changes can be made within a stroking sequence 스트로크 순서 내에서 높이나 자세를 변경할 수 잇다.
- Front to back to side 앞에서 뒤로, 뒤에서 옆으로
- Horizontal to vertical and vice versa 수평에서 수직으로, 그 반대로
- Boosts 부스트
- Flutter, eggbeater, scissors, whip, dolphin 플러터(발차기), 에그비터, 시저즈, 윕(윕킥), 돌핀
- Torpedo (with or without leg or arm movements added, rolled, etc.) 토피도(다리 또는 팔 동작 추가, 굴림 등 포함/미포함)

Ballet leg(s) 발레레그

- All possible combination: single, double, flamingo, from side, straight, rolled, etc.
  가능한 모든 조합: 싱글, 더블, 플라밍고, 측면에서, 스트레이트, 롤링 등

Surface flexibility actions 수면 유연성 동작

- Surface Splits in any variant 모든 변형의 서피스 스플릿
- Prone spine flexibility actions (ex: ring feet-head) 엎드린 척추 유연성 동작(예: 링 피트-헤드)

Pair assisted actions 페어 보조 동작

Actions performed by two (2) athletes where the bottom (base) athlete may remain under the water surface or on it, but the Featured Swimmer always remains on the surface (not lifted). Also “boost-type” assist movements are considered as pair assists actions. 2명의 선수가 수행하는 동작으로, 바닥(베이스) 선수는 수면 아래 또는 수면 위에 남아 있을 수 있지만, 피쳐드 선수는 항상 수면에 남아 있다(들어 올려지지 않음). 또한 "부스트 유형" 보조 동작은 페어 보조 동작으로 간주된다.

3. Speed, direction, and level: 속도, 방향, 수준

- The speed of actions can change from fast to slow, accelerate or slow down, stop or become extremely rapid, and include ‘frozen’ moments. 동작의 속도는 빠름에서 느림으로 변경될 수 있고, 가속되거나 감속될 수 있으며, 멈추거나 극도로 빨라질 수 있으며, '정지된' 순간을 포함할 수 있다.
- Height of movement can vary from extremely high to the surface or underwater level. 동작의 높이(수위)는 매우 높은 수위에서 수면 또는 수중 수위까지 다양할 수 있다.
- Direction change can be from straight to side, to an angle, to turning, etc. 방향 변경은 일직서에서 옆으로, 어떤 각도로, 선회로 등 다양하다.
- Direction may be forward, backward, sideways, headfirst or foot first. 방향은 앞, 뒤, 옆, 머리 먼저 또는 발 먼저일 수 있다.

Patterns and pattern changes 패턴 및 패턴 변경

- Patterns and pattern changes can also vary 패턴 및 패턴 변경도 변화를 줄 수 있다.
- Spread patterns and close formations 확산 패턴 및 밀집 포메이션
- Curved lines and circles 곡선과 원
- Straight lines and diagonals 직선과 대각선
- Moving or stationary patterns 이동 또는 정지 패턴
- Symmetric and asymmetric patterns 대칭 및 비대칭 패턴
- Box, diamond, triangle, V, X, cross 박스, 다이아몬드, 삼각형, V, X, 십자가
- Groups in a team can be varied: 팀의 그룹은 다음과 같이 다양할 수 있다.
  - All 8 athletes 8명의 선수 모두
  - 4-4 athletes, 2-2-2-2 athletes, 3-2-3 athletes, 1- 7 athletes, 2- 6 athletes, etc.
    4-4인 선수, 2-2-2-2인 선수, 3-2-3인 선수, 1-7인 선수, 2-6인 선수 등.

4. Acrobatics 아크로바틱

- Different groups (A, B, P and C) 여러 그룹(A, B, P 및 C)
- Variety in positions, directions, rotation, planes 자세, 방향, 회전, 플레인의 다양성
- Pair Acrobatics 페어 아크로바틱

3.1.3 Creativity - the act of being original or imaginative
창의성 - 독창적이거나 상상력이 풍부한 행위

Creativity should be considered in the broad sense of making something out-of-the-ordinary,

something unexpected or surprising. It may entail combining or changing familiar material to offer something unique, or it may be the way in which music is used to make something happen, to cause an element of surprise, or to replace the obvious stereotype with the unexpected. The meaning of creative should not be restricted to new or original, but instead should be understood as the making of a lasting impression, something truly unique, a ‘memorable moment’.
창의성은 일반적이지 않은 것, 예상하지 못한 것, 놀라운 것을 만드는 것과 같은 넓은 의미에서 고려되어야 한다. 독특한 것을 제공하기 위해 친숙한 재료를 결합하거나 변경하는 것을 수반할 수 있으며, 음악을 이용하여 무언가를 발생시키거나 놀라움의 요소를 유발하거나 명백한 고정관념을 예상치 못한 것으로 대체하는 것일 수 있다. 창의성의 의미는 새롭거나 독창적인 것에 국한되어서는 안 되며, 그 대신에 오래 지속되는 인상, 진정으로 독특한 것, '기억에 남는 순간'을 만드는 것으로 이해해야 한다.

In Duets and Teams, connections between athletes may add to the creativity of the choreography.
듀엣과 팀에서는 선수들 간의 연결성이 안무의 창의성을 더할 수 있습니다.

The routine may also demonstrate a creative use of the music. This refers to using the music in an appropriate manner but in other than the expected stereotype for the music used. 루틴은 또한 음악의 창의적인 사용을 보여줄 수도 있다. 이는 음악을 적절한 방식으로 사용하되 음악을 예상되는 고정관념이 아닌 다른 방식으로 사용하는 것을 말한다.

Look for creativity in all actions: Hybrids, Acrobatics, Transitions, patterns, and pattern changes, paired and group actions. A superior routine will use a wide variety of creative movements and patterns. 하이브리드, 아크로바틱, 전환(트랜지션), 패턴, 패턴 변경, 페어 및 그룹 동작 등 모든 동작에서 창의성을 찾아라. 뛰어난 루틴은 다양한 창의적인 동작과 패턴을 사용할 것이다.

a) Uniqueness 독창성

Look for unique, unusual, innovative, out-of-the-ordinary, surprising, or unexpected actions. 독창적이고, 특이하고, 혁신적이며, 평범하지 않거나, 놀랍거나, 예상치 못한 동작을 찾는다.

b) Paired and team actions 페어 및 팀 동작

These may include joined or intertwined movements in pairs or groups, floats and connected actions, lifts, throws (such as somersaults in the air) and platforms with statues. 여기에는 페어 또는 그룹으로 참여하거나 얽힌 동작, 플로트 및 연결 동작, 리프트(들어 올리기), 던지기(공중제비 등), 그리고 조각상이 있는 플랫폼이 포함될 수 있다.

c) Highlights and memorable moments 하이라이트 및 기억에 남는 순간

In addition to the above, memorable moments may come from: 위의 내용 외에도 기억에 남

는 순간은 다음과 같다.

- a combination of actions 동작의 조합
- rapidly changing combinations of float sequences 빠르게 변화하는 플로트 시퀀스 조합
- combinations of figure and/or stroke sequences 피겨 및/또는 스트로크 시퀀스의 조합
- peel-off or add-on cadence actions 필오프 또는 애드온 케이던스 동작
- exciting figure actions such as Rocket Splits, Thrusts, Thrust Spins or open and closed multiple spins of varying tempos 로켓 스플릿, 트러스트, 트러스트 스핀, 또는 다양한 템포의 오픈 및 클로즈드 다중 스핀과 같은 흥미진진한 피겨 동작

Look for movements that are distinctive! 독특한 동작을 찾으라!

3.1.4 Pool coverage, pool pattern 수영장 커버리지(활용범위), 수영장 패턴

Pool coverage or pool pattern is described as the area through which the athlete moves or the pathway the athlete takes through the water. Constant travel throughout the routine is desired. How the athlete move throughout the pool area and the pattern of movement they create should be major considerations. 수영장 커버리지 또는 수영장 패턴은 선수가 이동하는 영역 또는 선수가 물을 통과하는 경로로 설명된다. 루틴 전반에 걸쳐 일정한 이동이 바람직하다. 선수들이 수영장 영역 전체를 이동하는 방식과 그들이 생성하는 동작 패턴은 주요 고려사항이어야 한다.

A well-choreographed routine will be constantly moving and will cover the whole pool. In a routine with good pool coverage, athletes will avoid spending extended periods of time in a small area of the pool. 안무를 잘한 루틴은 끊임없이 움직이며 수영장 전체를 활용할 것이다. 수영장 커버리지가 좋은 루틴에서 선수들은 수영장의 작은 영역에서 오랜 시간을 보내는 것을 피하게 된다.

a) Constant flowing action 일정한 흐름 동작

Routines travel the length, on angles, to corners and sides of the pool while moving in and out of patterns. The flow should continue without abrupt stops, reverse actions, or retracing paths unless they are for choreographic effect. Time spent in any one spot should be minimal. 루틴은 패턴 안팎으로 이동하는 동안 수영장 길이를 여러 각도로 모서리와 측면까지 이동한다. 이 흐름은 안무 효과를 위한 것이 아닌 한, 갑작스러운 정지, 역동작, 또는 역행 경로 없이 계속되어야 한다. 한 지점에서 보내는 시간은 최소화되어야 한다.

b) Effective use of space 효과적인 공간 활용

Although the space should be effectively used for movement to cover all areas of the pool, consideration should also be given to the placement of highlights and special actions. These special actions should be placed where they can be effectively seen and appreciated. 수영장의 모든 영역을 활용하는 이동을 위해 공간을 효과적으로 활용해야 하지만, 하이라이트

및 특별 동작의 배정도 고려해야 한다. 이러한 특별 동작은 효과적으로 보고 감상할 수 있는 곳에 배정해야 한다.

3.1.5 Musicality - Use and Interpretation of music 3.1.5 음악성 - 음악의 사용 및 해석

Musicality is defined as "musical quality or character"; therefore, all music and its interpretation have musicality. We understand musicality in artistic swimming as the ability of athletes to express what the music says and how it makes them feel, based on their personality. Athletes must be expressing the mood of the music, while making use of the music's structure. 음악성은 "음악적 자질 또는 특성"으로 정의된다. 그러므로 모든 음악과 그 해석에는 음악성이 있다. 우리는 아티스틱스위밍의 음악성을 선수들이 자신의 개성에 따라 음악이 의미하는 바와 음악이 주는 느낌을 표현하는 능력으로 이해한다. 선수는 음악의 구조를 활용하면서 음악의 분위기를 표현해야 한다.

The use of music refers to how the athlete(s) use the structure of the music. The use of music should be judged with an open mind, allowing for a wide latitude of individual interpretation. Maybe a spoken word piece is used or there are deliberate silences in the routine. Judges should be prepared to reward the use of all kinds of sound or the absence of it. 음악의 사용은 선수(들)가 음악의 구조를 사용하는 방식을 말한다. 음악의 사용은 개인적인 해석의 폭을 넓히면서 열린 마음으로 판단되어야 한다. 루틴에서 구어가 사용되거나 고의적인 침묵이 있을 수도 있다. 심판은 모든 종류의 소리를 사용하거나 사용하지 않은 경우에 대해 점수를 부여할 준비가 되어 있어야 한다.

Music has a far greater influence because the music is the basis for all the other categories. Choreography is dependent upon it; performance relates to the feeling the athlete has for the music. Using music effectively should be thought of as the blending of movements and music into a oneness of expression. 음악은 모든 상이한 카테고리의 기본이기 때문에 훨씬 더 큰 영향력을 미친다. 안무는 음악에 달려 있다. 퍼포먼스는 선수가 음악에 대해 갖는 느낌과 관련된다. 음악을 효과적으로 사용하여 동작과 음악을 하나의 표현으로 녹여내는 것으로 생각해야 한다.

In the Solo event, when use and interpretation of the music are done to perfection, it will appear as if the soloist and their music are one. It is as though the music was written for them. 솔로 경기에서 음악의 사용과 해석이 완벽하게 이루어지면, 솔로 선수와 그 음악이 하나가 된 것처럼 보일 것이다. 마치 음악이 그들을 위해 쓰여진 것 같을 것이다.

Interpretation of character, mood, feeling 성격, 분위기, 느낌의 해석

Music Interpretation in Artistic Swimming means the translation of sounds, rhythms, dynamics, melodies, moods, accents, and highlights in the music to suitable expression of movement in water. The nature of the music, from full symphonic orchestration to a single violin concerto, from symphonic choral works to pop ballads, determines the type of action that the choreographer chooses to use to express its mood and the emotional responses needed for its portrayal. 아티스틱스위밍에서 음악 해석은 물에서의 동작을 적절하게 표현하기 하도록 음악의 소리, 리듬, 역동성, 멜로디, 분위기,

강세 및 하이라이트를 해석함을 의미한다. 본격적인 심포니 오케스트레이션에서 싱글 바이올린 협주곡, 교향곡 합창곡에서 팝 발라드에 이르기까지 음악의 특성은 안무가가 그 분위기를 표현하고 그 묘사에 필요한 감정적 반응을 표현하는 데 사용할 동작 유형을 결정한다.

Music may range from strong, forceful, staccato, and loud to soft, subdued, delicate and flowing. Strong, dynamic music calls for powerful, grandiose actions and movements. Soft, flowing music calls for a more lyrical interpretation with rounder, more fluid and delicate actions. Fast, quick, complex movements fit music with a fast tempo, whereas slow, graceful movements must be created for slower passages. The mood of the music may induce tension or excitement, joy or tranquility in the listener. Some music calls for continuous flowing action; other music has stops and starts demanding intermittent or staccato action. The nature and demands of the music should all be found in the athlete's portrayal of it. An exceptional performance will give the effect of the athlete being the music, exploring all qualities and adding their own special interpretation. 음악은 강하고 힘차며, 짧고 날카로우며 시끄럽고, 부드럽고 섬세하며 유려한 것까지 다양하다. 강하고 역동적인 음악은 파워풀하고 웅장한 동작과 움직임을 요한다. 부드럽고 유려한 음악은 둥글고 유연하며 섬세한 동작을 포함하는 보다 서정적인 해석을 요한다. 빠르고 복잡한 동작은 빠른 템포의 음악에 적합한 반면 느린 악절에는 느리고 우아한 동작이 나와야 한다. 음악의 분위기는 듣는 자에게 긴장감이나 흥분, 기쁨이나 평온함을 유발할 수 있다. 어떤 음악은 지속적인 유려한 동작을 해야 하며, 다른 음악은 간헐적이거나 단속적인 동작을 요하는 중지 및 시작이 있다. 음악의 특성과 요구는 모두 선수의 음악적 묘사에서 찾을 수 있어야 한다. 탁월한 퍼포먼스는 선수가 음악인 듯한 효과를 내어 모든 본질을 탐색하고 자신만의 특별한 해석을 추가한다.

a) Character, quality 특성, 본질

Consider the sound: full symphonic orchestration or single instrument; pop vocal or military band; chamber quartet to rock band; strident, overriding beats or soft, flowing melody. Then consider whether the character of the music has been portrayed by the movements in the water.
소리를 고려한다: 완전한 심포니 오케스트레이션 또는 단일 악기, 팝 보컬 또는 군악대, 실내 사중주에서 록 밴드까지, 강렬하고 압도적인 비트 또는 부드럽고 유려한 멜로디. 그런 다음 음악의 특성이 수중 동작으로 묘사되었는지 고려한다.

b) Mood, meaning 분위기, 의미

Consider the mood or meaning of the music, strong, romantic, joyous, sorrowful, patriotic, etc. Consider both the obvious and subtle qualities of the music and whether they have been interpreted and provide meaning. 강하고, 낭만적이고, 즐겁고, 슬프고, 애국적인 등 음악의 분위기나 의미를 고려한다. 음악의 명백한 특성과 미묘한 본질을 모두 고려하고, 그러한 것들이 해석되어 의미를 표현하는지 여부를 고려한다.

c) Feeling, fervor and passion 느낌, 정열, 열정

Consider the emotional impact of the music and how it has been interpreted. The athlete must be able to bring out the emotion heard by the viewers through the interpretation given. 음악의 감정적 영향과 그것이 어떻게 해석되었는지 고려한다. 선수는 주어진 해석을 통해 관중에게 들리는 감정을 끌어낼 수 있어야 한다.

Use of the music's dynamics 음악의 역동성 사용

The term 'use' means 'availing oneself of something as a means to an end'. The music's rhythms, dynamics and accent points set the tempo and power for the actions. Literally, use of the music is how the athlete use the beats and measures, the 'highs and lows', varying melodic themes, different instrumental sounds, and the dynamic changes (highlights and accent points). '사용'이라는 용어는 '목적을 위한 수단으로 어떤 것을 사용하는 것'을 의미한다. 음악의 리듬, 역동성, 강세점은 동작의 템포와 힘을 설정한다. 말 그대로 음악의 사용은 선수가 비트와 박자, '고음과 저음', 다양한 멜로디 테마, 다양한 악기소리, 동적 변화(하이라이트와 강세점)를 사용하는 방식이다.

Highlights or accent points in the music call for something special such as boosts, platforms, lifts, throws, split rockets, multiple spins, etc. A superior routine will match the highlights to the special accents in the music. These are the memorable moments that remain with the viewers. 음악의 하이라이트 또는 강세점은 부스트, 플랫폼, 리프트, 던지기, 스플릿 로켓, 다중 스핀 등과 같은 특별한 것을 요구한다. 우수한 루틴은 하이라이트를 음악의 특별한 강세에 일치시킨다. 이는 관중들에게 기억에 남을 순간이다.

a) Tempo changes 템포 변화

Actions must match the tempo - fast, moderate, slow, or stopped—and change when the music does. 동작은 템포(빠름, 보통, 느림 또는 정지)와 일치해야 하며 음악이 변하면 변경된다.

b) Power and delicacy 힘과 섬세함

Movements match the strength and delicacy heard. Strong, angular, and forceful actions are used for dynamic music. Flowing, curving, soft actions are best for lyrical, melodious parts. The highs and lows in the music are matched by actions, up high or low in the water. 동작은 음악의 힘과 섬세함과 일치시킨다. 역동적인 음악에는 강하고 각이 지며 힘찬 동작을 한다. 서정적이고 선율적인 음악에는 유려하면, 곡선을 그리며, 부드러운 동작이 최적이다. 음악의 최고점과 최저점은 물에서 수위가 높거나 낮은 동작으로 일치시킨다.

c) Accents and highlights 강세와 하이라이트

Memorable moments are matched to the accents and highlights in the music—the crescendos and decrescendos, big cymbal clangs, drum rolls, etc. 기억에 남는 순간은 크레센도 및 디크레센도, 큰 심벌즈 소리, 드럼 소리 등 음악의 강세 및 하이라이트와 일치한다.

The athlete can portray a special performance by using the music in a very different way as the ‘standard’ description above, giving additional effects that are only brought out in this specific performance. 선수는 위의 '표준' 설명과 매우 다른 방식으로 음악을 사용하여 특별한 퍼포먼스를 표현할 수 있으며, 이 특정 퍼포먼스에서만 나오는 추가 효과를 낼 수 있다.

Synchronization with music 음악과의 동시성

The Judge must consider whether the athlete’s actions are coordinated with the rhythm, melody, accents, or highlights and whether there is synchronization with the special effects in the music that may be used for spins, rockets, boosts, stacks, lifts, and throws. Changes of the pace of movements should occur in conjunction with the tempo changes in the music. 심판은 선수의 동작이 리듬, 멜로디, 강세 또는 하이라이트와 조화를 이루는지 여부와 스핀, 로켓, 부스트, 스택, 리프트 및 던지기에 사용될 수 있는 음악의 특별 효과와 동시성이 있는지 여부를 고려해야 한다. 동작 속도의 변화는 음악의 템포 변화와 함께 발생해야 한다.

Judges should take into consideration major deviations from the tempo or feeling of the music, or obvious failure to match actions with a musical accent or highlight. 심판은 음악의 템포나 느낌에서 크게 벗어난 경우, 또는 동작을 음악 강세나 하이라이트와 일치시키지 못하는 것이 분명한 경우를 고려해야 한다.

Please note that this should not be confused with athletes not being in unison. The synchronization with music can be perceived as being more prominent in Solo routines and in the execution of acrobatic movements. 이것은 운동 선수들이 호흡이 맞지 않는 것과 혼동되어서는 안 된다. 음악과의 동시성은 솔로 루틴과 아크로바틱 동작의 실행에서 더 두드러지는 것으로 인식될 수 있다.

3.2 PERFORMANCE 퍼포먼스

Performance is the way the athlete or athletes present the routine to the viewers, as well as how they “dominate” the space. 퍼포먼스는 선수나 선수들이 관중들에게 루틴을 제시하는 방식이자 공간을 "지배"하는 방식이다.

Performance involves the use of the face and the whole body. The athletes must demonstrate they that they are in total command throughout. The impression is one of a richness of movement, with the athlete ‘owning the water’. Total command requires a completeness of performance that demonstrates confidence, poise, and effortlessness; a high-energy level, both physical and emotional; and consistency of performance with the maintenance of an illusion of ease throughout. There must be responsiveness to the emotions expressed by the music and appropriate to the choreography, along with the ability to communicate with sincerity and enjoyment to viewers so that they are drawn into and feel as if they are a part of the performance. 퍼포먼스는 얼굴과 전신을 활용한다. 선수들은 경기 내내 완전한 장악을 시연해야 한다. 선수가 '물을 완전히 장악하고 있다'는 인상은 풍부한 동작 중 하나이다. 완전한 장악을 위해서는 자신감, 침착함, 수월함을 보여주는 완성도 있는 퍼포

먼스를 해야 한다. 즉 신체적, 정서적으로 에너지가 넘치며 전반적으로 편안해 보이는 일관적인 퍼포먼스를 보여야 한다. 음악이 표현하는 감정에 대한 반응하고 안무에 적합하며, 관중이 마치 그 퍼포먼스의 일부가 된 것처럼 몰입하고 느낄 수 있도록 진정성과 즐거움으로 소통하는 능력이 있어야 한다

Routines that receive top scores in this category show dynamism and strength yet are also fluid, graceful and captivating. They have an allure, an appeal to the senses, a magnetism; in short, they have charisma. 이 카테고리에서 최고 점수를 받은 루틴은 역동성과 강인함을 보여주면서도 유려하고 우아하며 매력적이다. 그 루틴은 매력, 감각에 대한 호소력, 자석과 같은 이끌림이 있으며, 한마디로 카리스마가 있다.

a) Completeness of performance 퍼포먼스의 완전성

Use of whole body, body language 전신, 바디 랭귀지 사용

Superior athletes will demonstrate excellent carriage and posture and be able to display and make use of body language in head and torso positions, in leg, arm and hand movements and in facial expressions, to carry a message to the viewers. 뛰어난 선수는 탁월한 몸가짐과 자세를 보이며, 머리와 몸통의 자세, 다리, 팔, 손의 움직임, 얼굴 표정 등에서 바디 랭귀지를 사용하여 관중에게 메시지를 전달할 수 있다.

Focus of body and face 몸과 얼굴의 주안점

Look for eye contact and use of the head. The focus can be erect and upright, with straight or squared shoulders, or it may be soft, curving, turning with tilting shoulders and accompanied by appropriate facial expressions to carry a message to the viewers. 눈맞춤과 머리 활용을 본다. 똑바로 선 자세가 꼿꼿하며 어깨는 곧고 수평을 이룬다. 부드럽고 곡선을 그릴 수도 있고, 어깨를 기울려 방향을 전환할 수 있으며, 관중에게 메시지를 전달하는 적절한 표정을 짓을 수 있을 수도 있다.

Use of varied moods 다양한 분위기의 활용

The athlete should be able to demonstrate a desired mood (love, power, joy, sorrow, anger, pain, etc.) to allow the audience to also feel the emotions heard in the music. 선수는 원하는 분위기(사랑, 힘, 기쁨, 슬픔, 분노, 고통 등)를 보여줄 수 있어야 관객도 음악에서 들리는 감정을 느낄 수 있다.

b) Aura of total command, confidence 완전한 장악의 아우라, 자신감

Convincing presentation 설득력 있는 표현

The entire performance should be purposeful, riveting, and demanding attention, with an air of confidence and command maintained throughout. Athletes(s) show complete personal involvement in the routine. 전반적인 퍼포먼스는 결단력 있고 매혹적이고 관심을 집중시키며 자신감과 장악력을 유지해야 한다. 선수(들)는 루틴에서 완전한 사적 몰입을 보여준다.

Consider in the scoring the initial appearance (self-introduction): the walk-on and deck movements and positions should be assured, with sharp, clear, and commanding positioning. The ending position should also be sharp, clear, and commanding. 채점에서 첫 등장(자기 소개)을 고려한다. 워크온(입장) 및 데크 동작과 자세는 재빠르고 깔끔하며 당당한 자세를 취해야 한다. 엔딩 자세도 기민하며 당당해야 한다.

Note that while the swimsuit is not of a principal importance, if a very special creative or innovative design to match the theme or music is shown, Judges may consider rewarding it with a bonus of maximum of 0.25 points." 수영복이 가장 중요한 것은 아니지만, 테마나 음악과 잘 맞고 매우 특별하고 창의적이거나 혁신적인 디자인이라면 심판은 최대 0.25점의 보너스를 고려할 수 있다.

The performance should seem fresh and spontaneous throughout.
퍼포먼스는 전반적으로 새롭고 자연스러워야 한다.

c) Effortlessness throughout 편안한 경기 수행 능력

An illusion of ease should be maintained throughout the performance. The breathing should be quiet and not explosive or wheezing. All movements should appear effortless and powerful without splash or struggle. The return to the surface and 'break-through' should be smooth and easy, without sputtering, blowing bubbles or fountains of water. The athlete should not look frantic or panicky and should remain poised and confident throughout. 퍼포먼스 내내 편안해 보여야 한다. 호흡을 조용히 하여 내뿜듯 하지 않고 거친 숨소리를 내지 않아야 한다. 모든 움직임은 물을 튀기거나 힘겨워 보이지 않아 수월해 보이고 힘차 보여야 한다. 수면으로의 복귀와 '돌파'는 소리를 펑펑 내거나, 기포를 발생시키거나, 물을 뿜어내지 않고 부드럽고 편안해야 한다. 선수는 극도로 흥분하거나 당황한 것처럼 보여서는 안 되며 경기 내내 침착하고 자신감을 유지해야 한다.

Consistency of performance 퍼포먼스의 일관성

Top athletes will not look rushed or exhausted but will demonstrate a consistency in their level of performance from start to finish. The routine will flow seamlessly, with continual movement throughout, so that the viewer is led from one action to the next, never able to look away even momentarily because there are no stops or resting points where movement lags. 최상의 선수들은 서두르거나 지쳐 보이지 않고 처음부터 끝까지 일관된 수준의 퍼포먼스를 보여줄 것이다. 루틴이 내내 연속적인 움직임으로 매끄럽게 흘러가서 관중을 한 동작에서 다음 동

작으로 이끌며, 동작이 지연되는 정지 또는 휴식 지점이 없어 순간적으로도 눈을 뗄 수 없도록 한다.

d) Charisma and communication 카리스마와 소통

Ability to communicate with viewers 관중과 소통하는 능력

The personal presence of the athlete(s) can be captivating, enchanting, intriguing, fascinating, etc. The routine seems too short when it is done so well. 선수(들) 개인의 풍모가 매혹적이고, 고혹적이며, 흥미를 자아내고 매력적일 수 있다. 루틴이 잘 수행되면 루틴이 너무 짧아 보인다.

Facial expressions 얼굴 표정

If the mood of the music changes, so may the facial expressions. A ‘pasted-on’ smile is seldom appropriate, especially if the feeling of the music is serious, strong, angry, or sad and sorrowful. Throughout the routine, the athlete or athletes need to portray confidence and at ease in all their movements. 음악의 분위기가 바뀌면 표정도 그렇게 바뀔 수 있다. 특히 음악의 느낌이 심각하거나, 강렬하거나, 화나거나, 슬프고 슬픈 경우에는 '붙여 넣은 듯한' 미소는 별로 적절하지 않다. 루틴 전반에 걸쳐 선수는 모든 동작에서 자신감과 수월함을 표현해야 한다.

Sincerity 진정성

To be convincing, athletes should be able to establish an eye contact with the Judges and audience. 설득력을 얻으려면, 선수는 심판 및 관중과 눈을 마주칠 수 있어야 한다.

Showmanship 쇼맨쉽

The terms magnetism, charm, appeal, and charisma signify how the athlete projects to the audience. Athletes must ‘sell’ their performance every time it is executed, always appearing new and fresh. Each performance should bring obvious enjoyment eliciting spontaneous applause from the viewers. You could watch it again and again. 사람을 당기는 힘, 매력, 호소력, 카리스마라는 용어는 선수가 관중에게 호소하는 방식을 나타낸다. 선수들은 경기를 할 때마다 항상 새롭고 신선한 모습으로 자신들의 퍼포먼스에 '이끌리도록' 해야 한다. 각 퍼포먼스는 관중의 마음에서 우러난 박수를 이끌어내는 분명한 즐거움을 선사해야 한다. 퍼포먼스를 계속해서 지켜볼 수 있도록 한다.

3.3 TRANSITIONS 전환

Routines are not a loose collection of isolated movements. One of the most important features of a choreography is the way in which movements are connected. 루틴은 고립된 동작의 느슨한 모음이 아니다. 안무의 가장 중요한 특징 중 하나는 동작을 연결하는 방식이다.

A Transition is a movement or series of movements bound together by a physical impulse or line of energy that result in the recognition of logical connection that prevents Elements from appearing arbitrary and isolated. 전환은 요소들이 임의적이고 고립된 것처럼 보이지 않도록 논리적 연결로 인식되도록 신체적 추진력 또는 에너지 라인으로 함께 묶은 동작 또는 일련의 동작이다.

Transitions are defined as all actions that are not Elements (TRE, Hybrids and Acrobatics). Hybrids being defined as a combination of two (2) or more movements performed with lower limbs with intentional apnea, Transitions afford all creative and expressive possibilities with upper body as well as movements with lower limbs along the surface or with one (1) or two (2) lower limb actions that have consequential apnea (rolling over, kicking, etc.). Note that connected surface movements with travel required for Mixed Duets Free in Appendix III to AS Rules are considered under Transitions score. 전환은 요소(테크니컬 필수요소E, 하이브리드, 아크로바틱)가 아닌 모든 동작으로 정의된다. 하이브리드는 의도적인 무호흡 상태로 하지로 수행되는 2개 이상 동작의 조합으로 정의된다. 전환은 수면을 따라 하지로 하는 동작이나 결과적으로 무호흡 상태로 행하는 1개나 2개의 다리 동작뿐만 아니라(구르기, 차기 등), 상체로도 모든 창의적인 표현 가능성을 제시한다. 아티스틱스위밍 규정 부록 III의 혼성 듀엣 프리에 필요한 이동을 동반하는 수면 연결동작은 전환 점수로 고려됨을 유의한다.

Transitions are not only a connection between one Element with next and the main contribution to pool coverage; Transitions are as important as the Elements they bring together. 전환은 한 요소와 다음 요소 간의 연결과 수영장 커버리지에 주요한 기여를 할뿐만 아니라, 함께 하게 되는 요소들만큼 중요하다.

For Elements, the difficulty is rewarded through the declared difficulty (DD) as checked by the Technical Controllers. In the Transition score Execution, Choreography and complexity of Transitions should be considered without focus being given to one specific category. The ability of the athlete to perform a larger variety of transitional movements, showing constant movement of many different body parts in an excellent manner will affect the Transitions score. 요소의 경우, 테크니컬 컨트롤러가 확인한 대로 선언된 난이도(DD)를 통해 난이도에 대한 점수가 부여된다. 전환 점수에서는, 전환의 실행, 안무, 복잡성은 하나의 특정 범주에 중점을 두지 않고 고려되어야 한다. 다양한 신체 부위의 지속적인 동작을 탁월한 방식으로 보여주면서 다양한 전환 동작을 수행하는 선수의 능력은 전환 점수에 영향을 미친다.

In addition, it should be noted that while the variety, creativity and pool coverage of Transitions is also considered by Artistic Impression Judges under the Choreography and Musicality score in order to properly award Transitions in routines a separate Transitions score is awarded as Transitions are not considered by the Elements Judges. 또한, 전환의 다양성, 독창성 및 수영장 커버리지도 안무 및 음악성 점수에서 고려되는 반면, 요소 심판은 전환을 고려하지 않으므로 루틴에서 전환에 적절한 점수를 부여하기 위해 개별적인 트랜지션 점수를 부여함을 유의해야 한다.

In Transitions score Judges evaluate the **“richness” or “intricacy” of Transitions**, determined by

the design and ability to perform artistic sequences of movements to facilitate emotional and physical power demonstration: 전환 점수에서 심판은 **전환의 "풍부함" 또는 "복잡함"**을 평가하며, 이는 다음과 같이 감정적, 신체적 힘의 표현을 용이하는 동작의 디자인 및 예술적인 시퀀스를 수행하는 능력에 의해 결정된다.

- Exploring the complete range of possible body movements (upper body and horizontal movements expressive and creative qualities)
  가능한 신체 동작의 최대 범위 탐색(상체 및 수평 동작의 표현적이고 창의적인 특성)

- Defining and linking styles: use of the same or varied styles of upper and lower body movements to define the narrative or organic character of the routine structure
  스타일 정의 및 연결: 동일하거나 다양한 스타일의 상체 및 하체 동작을 사용하여 루틴 구조의 서사적 또는 유기적 특성을 명백히 보여준다.

- Defining, building, and keeping the flow throughout 전반적으로 흐름을 정의, 구축, 유지한다.

Judges should consider the complexity and the amount of body movement (the “richness”). Complexity of Transitions increases with the inclusion of: 심판은 신체 움직임의 복잡성과 양(“풍부함”)을 고려해야 한다. 다음을 포함하면 전환의 복잡성이 증가한다.

- Complicated actions that contain many parts. 많은 부분을 포함하는 복잡한 동작
- Multiple changes in body positions, angles, directions, and water levels. 자세, 각도, 방향 및 수위의 다중 변경
- Actions with a large variation of pattern changes. 큰 변이를 보이는 패턴 변화 동작
- Very rapid, multiple quick movements to change arm, hand, leg, or foot positions. 팔, 손, 다리 또는 발 위치를 변경하기 위한 매우 빠른 다수의 즉각적인 움직임
- The complex combination of changing angles of the arms. 변화하는 팔 각도의 복잡한 조합
- Strokes that require an extreme range of flexibility, such as those with the extended arm behind the shoulder line. 팔을 어깨선 뒤로 뻗는 스트로크와 같이 극도의 유연성이 필요한 스트로크.

Judges should also consider the following aspects: 심판은 또한 다음과 같은 측면을 고려해야 한다.

- Transitions should be smooth and seemingly effortless, without bouncing, jerkiness or splashing, unless clearly intended otherwise in the choreography. 전환은 안무에서 명확하게 의도하지 않는 한, 흔들거리거나 홱 움직이거나 물을 튀게 하지 않고 매끄럽고 순조롭고 수월해 보여야 한다.

- There should not be any excessive, extraneous movements, loss of control, extension, or height during Transition. 전환 동안 과도하고 관련 없는 움직임, 컨트롤, 익스텐션 또는 높이(수위)의 상실이 있어서는 안 된다.
- The tempo should be consistent (except when altered for choreographic effect). 템포는 일정해야 한다(안무 효과를 위해 변경된 경우 제외).
- Fluidity must be seen through all Transitions. 모든 전환 동안 유려해야 한다.

The most effective Transitions are hardly perceived by the viewer and are accomplished so smoothly and naturally that they are finished before one is aware what has happened. Whether from stroke to Element, Element to stroke, all Transitions should flow from start to finish smoothly, logically, and effortlessly. They should be efficient and purposeful. 가장 효과적인 전환은 관중이 거의 인식하지 못하며, 아주 매끄럽고 자연스럽게 수행되어 무슨 일이 일어났는지 인지하기도 전에 완료된다. 스트로크에서 요소로, 요소에서 스트로크로, 모든 전환은 처음부터 끝까지 매끄럽고 필연적이고 수월하게 진행되어야 한다. 효율적이고 의도적이어야 한다.

There should be evidence of a high energy level with no loss of power, speed, or height throughout the routine. 루틴 전반에 걸쳐 힘, 속도 또는 높이(수위)의 손실 없이 높은 수준의 에너지(활기)를 보여야 한다

3.4 MARKING SCALE FOR ARTISTIC IMPRESSION PANEL 예술인상 패널의 채점 척도

Choreography and Musicality 안무 및 음악성	**Bonus 9 - 10 Excellent/Perfect 보너스 9~10점 우수/완벽**	**Bonus 8-8.75Very Good 보너스 8~8.75점 매우 양호**	**Standard 7-7.75Good 표준 7~7.75점 양호**	**Deductions 6 – 6.75 Competent 감점 6~6.75점 보통**	**Deductions 5 – 5.75 Satisfactory 감점 5~5.75점 만족**	**Deductions 4 – 4.75 Deficient 감점 4 ~ 4.75점 부족**	**3.0 Weak 미흡**
General Impression – Aesthetic experience 일반 인상 – 미적 경험	Routine captivates, fascinates and/or enchants viewers. 루틴이 관중을 사로잡고 매혹시킨다.	Routine has an emotional effect on viewers. 루틴이 관중에게 감정적 영향을 미친다.	Viewers enjoy the routine but might not beengaged throughout. 관중이 루틴을 즐기지만 내내 몰두하지 않을 수도 있다	Predictable, and ordinary routine. Viewers may lose interest during part ofthe routine. 예측 가능하고 평범한 루틴. 관중이 루틴의 일부에서 흥미를 잃을 수도 있다.	Viewers lose interest during the routine. 관중이 루틴 중에 흥미를 잃는다.	Very basic and simple routine. 아주 기본적이고 간단한 루틴.	Minimal. Limited by athlete's ability. 최소. 선수의 능력이 부족하다.
Variety Diversity - assortment 다양성 포괄성 – 구색	The routine has a particular recognizable style. 루틴에 특별하고 인정할 만한 스타일이 있다. There is a deep harmony among the varied and assorted movements. 다양하고 구색을 갖춘 동작들이 아주 조화롭다.	Routine is cohesive and movements flow naturally from one into another. 루틴에 화합력이 보이며 동작들이 자연스럽게 흘러간다. The choreography shows variety in movements related to weight and size, the useof time and space and flow. Repetition of movements enhances the effect of the routine on viewers. 안무가 무게와 크기, 시간과 공간의 사용, 흐름과 관련된 움직임에서 다양성을 보여준다. 동작의 반복이 관중에 미치는 루틴의 효과를 높인다. Variety is blended harmoniously 다양함이 조화롭게 어우러져 있다. Duet and team show	The routine is well balanced between Elements and Transitions. 루틴이 요소와 전환 간에 균형을 잘 이룬다. Routine contains a variety of body positionsand movements in Elements and Transitions. Repetition of movements does not result in a lack of variety. 루틴이 요소 및 전환에서 다양한 자세와 동작을 포함하고 있다. 동작의 반복이 다양성 부족을 초래하지 않는다. The athletes use different propulsion techniques and show avariety of acrobatics, patterns and pattern changes. 선수들은 서로 다른 추진	The routine has a lackof balance between Elements and Transitions. 루틴에 요소와 전환 간의 균형이 부족하다. Repetition of body positions and movements in Elementsand Transitions results in a lack of variety. 요소 및 전환에서 자세와 동작의 반복으로 인해 다양성이 부족하다. There is a lack of variety in propulsion techniques, acrobaticsand/or patterns. 추진 기술, 아크로바틱 및/또는 패턴의 다양성이	The routine is monotonous with limited variety. 루틴에서 다양성이 제한적이라 단조롭다. Repetition of positions and movements is disturbing. 자세와 동작의 반복이 불편하다. Only a small number of different propulsion techniques, acrobatics and/or patterns are used. 소수의 다른 추진 기술, 아크로바틱 및/또는	The routine has very limited content and contains a very small number of different actions in both Transitions and Elements. 루틴이 매우 제한적인 내용으로 구성되어 있으며, 전환 및 요소 모두에서 매우 적은 수의 다른 동작들이 포함되어 있다.	The routine contains only a few basic / beginner movements and propulsion techniques. 루틴에 몇 가지 기본/초보 동작과 추진 기술만 포함되어 있다.

Choreography and Musicality 안무 및 음악성	**Bonus 9 - 10 Excellent/Perfect 보너스 9~10점 우수/완벽**	**Bonus 8-8.75Very Good 보너스 8~8.75점 매우 양호**	**Standard 7-7.75Good 표준 7~7.75점 양호**	**Deductions 6 – 6.75 Competent 감점 6~6.75점 보통**	**Deductions 5 – 5.75 Satisfactory 감점 5~5.75점 만족**	**Deductions 4 – 4.75 Deficient 감점 4 ~ 4.75점 부족**	**3.0 Weak 미흡**
		good variety in acrobatics, pattern changes and number of athletes used. 듀엣과 팀이 아크로바틱, 패턴 변경, 참가 선수의 수에서 훌륭한 다양성을 보여준다.	기술을 사용하며, 다양한 아크로바틱, 패턴, 패턴 변경을 보여준다.	부족하다.	패턴만 사용된다.		
Creativity - Innovation 창의성 – 혁신	The routine tells a story, athletes give special meaningto the music with the movements. 루틴이 이야기를 전달하고 선수들은 동작과 함께 음악에 특별한 의미를 부여한다. The routine has innovative Elements and viewers are surprised by distinctive actions ("wow" moments). 루틴에 혁신적인 요소가 포함되어 있으며 관중은 독특한 동작에 놀라움을 금치 못한다("우와" 감탄하는 순간). The performance is perceived as a unique and memorable p iece of art. 퍼포먼스가 독특하고 기억에 남는 예술 작품으로 인식된다.	The choreography is full and interesting throughout. 안무가 내내 풍부하고 흥미롭다. The routine has several memorable moments achieved through creative combinations ofmovements. 루틴에 창의적인 동작 조합을 통해 이룬 몇 가지 기억에 남는 순간이 있다. The routine is perceived as 'different from other routines', out-of-the-ordinary. 루틴이 '다른 루틴과 다르다', 평범하지 않은 것으로 인식된다.	The routine contains mainly standard movements that are combined in a way which is not always surprising for the viewers. 루틴에 관중에게 내내 놀라운 것은 아닌 방식으로 결합된 기본 동작이 주로 포함되어 있다. Perception is that of an engaging routine with one or more less interesting parts. 덜 흥미로운 부분이 하나 이상 있는 매력적인 루틴으로 인식된다.	The routine is predictable with little orno memorable moments. 루틴에 기억에 남는 순간이 거의 또는 전혀 없어 예측 가능하다. Perception is that of a somewhat ordinary routine. 다소 평범한 루틴이라고 인식된다.	The routine consists of common basic actions and contains several gaps in creativity. 루틴이 일반적인 기본 동작으로 구성되어 있으며 창의성이 다소 부족하다. Perception is that of an obligatory routine. 의무적인 루틴이라도 인식된다.	There is a lack of connection betweenthe different parts and movements during part majority of the routine. 루틴의 대부분에서 서로 다른 부분과 동작 간 연결이 부족하다.	The routine lack's structure and seemsto be a series of unrelated actions. 루틴의 구조가 부실하고 관련 없는 일련의 동작인 듯 보인다.
Pool Coverage -Pool Pattern 수영장 커버리지 – 수영장 패턴	Constant flowing action, covering the pool in different directions. 여러 방향으로 수영장을 활용하는 지속적인 흐름 동작. Travel maintained in Elements and during creative pattern ch	All areas of the pool are covered. 수영장의 모든 구역이 활용되고 있다. Generally good flow. Eff ective use of space,highl ights are well placed.	Some areas of the pool may be missed. 수영장의 일부 구역을 놓칠 수 있다. Standard use of the spa ce, some actions may b e poorly placed.	Pool coverage misses several areas or is limited to one side of the pool. 수영장 커버리지가 여러 구역을 놓치거나 수영장의 한쪽으로 제한된다.	Pool coverage is unbalanced as the flowis interrupted frequently during the routine. 루틴 중에 흐름이 자주 중단되기 때문에 풀 커버리지가 불균형 하다.	Pool coverage is very limited. 풀 커버리지는 매우 제한적이다. Patterns and pattern changes are few and basic.	Little (if any) pool coverage. 풀 커버리지가 (있다 해도) 적다. Difficult to determine patterns and pattern changes.

Choreography and Musicality 안무 및 음악성	**Bonus 9 - 10 Excellent/Perfect 보너스 9~10점 우수/완벽**	**Bonus 8-8.75Very Good 보너스 8~8.75점 매우 양호**	**Standard 7-7.75Good 표준 7~7.75점 양호**	**Deductions 6 – 6.75 Competent 감점 6~6.75점 보통**	**Deductions 5 – 5.75 Satisfactory 감점 5~5.75점 만족**	**Deductions 4 – 4.75 Deficient 감점 4 ~ 4.75점 부족**	**3.0 Weak 미흡**
	anges. 요소에서 그리고 창의적인 패턴 변경 중에도 이동이 유지된다.	일반적으로 좋은 흐름. 공간을 효율적으로 이용하고 하이라이트를 잘 배치했다.	공간의 표준적 활용, 일부 동작이 잘못 배치될 수도 있다.	No variety in patternsand pattern changes. 패턴 및 패턴 변경의 다양성이 없다.	Athletes stay in one pattern for an extended period. 선수들이 오래 한 패턴을 유지한다.	패턴과 패턴 변경이 거의 없고 기본적이다.	패턴 및 패턴 변화를 파악하기 어렵다.
Musicality 음악성	The (structure of the) music plays a central role in the choreography. 음악(의 구조)이 안무에서 중심적인 역할을 한다. The combination of movements and music createsa oneness of expression. Music enhances the sensation of the movements. 동작과 음악의 조합으로 표현을 하나로 만든다. 음악이 동작의 느낌을 강화한다. Solo/Acrobatics: Highlights are perfectly match with themusic creating a special effect. 솔로/아크로바틱: 하이라이트가 음악과 완벽하게 일치하여 특수 효과를 이룬다.	The nature and demands of the musicare translated into movements. 음악의 특성과 요건이 동작으로 해석된다. The character of the music is portrait in the water, exploiting most opportunities the musicprovides. 음악의 성격이 음악이 제시하는 대부분의 기회를 활용하여 수중에서 묘사된다. Solo/Acrobatics: Actions match the music. 솔로/아크로바틱: 동작이 음악과 일치한다.	In general, the athlete's movements match the music. 일반적으로 선수의 동작이 음악과 일치한다. Some opportunities provided by the musicare not used in the choreography. 음악이 제시하는 일부 기회가 안무에 활용되지 못한다. Solo/acrobatics: Few and small mismatchesof the action with the music. 솔로/아크로바틱: 동작과 음악이 약간 불일치.	Most actions fit the music. 대부분의 동작이 음악과 맞다. Mainly use of the obvious rhythm or melody. Some attemptto project mood or theme. 주로 뻔한 리듬이나 멜로디를 사용한다. 일부는 분위기나 주제를 투영하고자 한다. Solo/Acrobatics: Several small or one ofobvious mismatch of actions with the music. 솔로/아크로바틱: 음악과 동작이 여러 군데 작게 일치하지 않거나 한 군데 명백히 일치하지 않는다.	Some actions fit the music. 일부 동작은 음악에 맞다. The character of the music is not captured by the movements. 음악의 특성이 동작에서 포착되지 않는다. Solo/acrobatics: Several obvious mismatches of actions with the music. 솔로/아크로바틱: 음악과 동작이 여러 군데 명백하게 일치하지 않는다.	Music is mainly usedas background to synchronize the movements. 음악이 동작을 동시화하기 위해 주로 배경으로 사용된다. Simple use of rhythmr esults in monotonous pace of movements. 리듬의 단순한 사용이 동작의 단조로운 속도를 초래한다. Solo/Acrobatics: Major errors in synchronizing actions with the music. 솔로/아크로바틱: 동작을 음악과 동시화할 때 주요 실수가 있다.	Music is mostly ignored by the athletes. 음악은 대부분 선수들이 무시한다. Any music could be used. 어떤 음악이라도 사용될 수 있다.(그 정도로 음악과 동작이 맞지 않다는 의미)
Performance 퍼포먼스	Total command throughout routine with use of face and whole body (90-100% of the routine). Flawless. Outstanding charisma. Routine appears effortless. 얼굴과 전신을 사용하여 루틴	Well accomplished total command during routine with use of face and whole body (80% of the routine). Minor breaks in total command. Majority of the routine is performed	Achieved total command and use of face/body (70% of the routine) but may lack physical and/or emotional energy to stay connected for entire routine.	Attempts command (60% of the routine) but lacks physical and/or emotional energy to stay connected for entire routine. 장악을 시도하지만(루틴의 60%), 전체 루틴 동안	Some attempt at command (50% of the routine). Only able to project for ½ of the routine while the remainder of the routine is inner focused. Lacks physical and/or	Majority of the routine is inner focused with small attempts to connect to audience (40% of the routine). Unconfident. 관중과 연결하려는	Inward focused for the entire of the routine. 루틴 전체에 대해 내부에 집중함.

Choreography and Musicality 안무 및 음악성	**Bonus 9 - 10 Excellent/Perfect 보너스 9~10점 우수/완벽**	**Bonus 8-8.75Very Good 보너스 8~8.75점 매우 양호**	**Standard 7-7.75Good 표준 7~7.75점 양호**	**Deductions 6 – 6.75 Competent 감점 6~6.75점 보통**	**Deductions 5 – 5.75 Satisfactory 감점 5~5.75점 만족**	**Deductions 4 – 4.75 Deficient 감점 4 ~ 4.75점 부족**	**3.0 Weak 미흡**
	내내 총체적 장악(루틴의 90~100%). 완벽함. 뛰어난 카리스마. 루틴이 수월해 보임.	effortlessness. 얼굴과 전신을 사용하여 루틴 동안 총체적 장악을 잘 수행함(루틴의 80%). 총체적 장악에 약간의 중단이 있다. 루틴의 대부분을 수월하게 수행함.	얼굴/몸의 총체적 장악 및 사용(루틴의 70%)을 달성했지만, 전체 루틴 동안 연결을 유지하는 신체적 및/또는 정서적 에너지가 부족할 수 있다.	연결을 유지하는 신체적 및/또는 정서적 에너지가 부족하다.	emotional energy causing the routine to appear insecure. 일부 장악을 시도함(루틴의 50%). 루틴의 나머지 부분이 내부에 집중되어 루틴의 ½ 동안만 투영할 수 있음. 신체적 및/또는 정서적 에너지가 부족하여 루틴이 불안정해 보임.	작은 시도와 함께 루틴의 대부분은 내면에 집중됨(루틴의 40%). 자신감이 없음.	
Transitions 전환	Performs a large varietyof transitional movements showing constant action of manydifferent body parts performed in an excellent manner. 다양한 전환 동작을 수행하여, 탁월한 방식으로 수행되는 다양한 신체 부위의 지속적인 동작을 보여준다. Rich variety: each Transition demonstratesan intricate set of movements. 풍부한 다양성: 각 전환이 복잡한 움직임을 보여준다.	Logical and interesting connections between Elements. Movementsare seamlessly and accurately performed, within fluid pattern changes. 요소 간의 필연적이고 흥미로운 연결. 동작이 유려한 패턴 변화 내에서 원활하고 정확하게 수행된다. Rich variety for thedifferent kinds of Transitions. 여러 종류의 전환을 위한 풍부한 다양성.	Logical connection of actions but may lack fluency in a few instants; efficiency andexecution level may deteriorate as routine progress. 동작의 필연적 연결은 있지만, 몇몇 순간에 능숙도가 부족할 수 있다. 루틴 진행에 따라 효율성과 실행 수준이 저하될 수 있다. Variety in Transitionsalthough mainly standard actions. 주로 표준 동작이지만 전환의 다양성.	Some Transitions produce a lack of fluidity; execution levelis limited by the athlete's abilities. 일부 전환은 능숙도가 부족하다. 실행수준은 선수의 능력에 따라 제한적이다. Limited variety with some repetitions. 약간의 반복으로 다양성이 제한적.	Transitions are not well linked to Elements and often appear as separate actions. Fluency is poor and routines lacks fluidity. Difficulties with execution of the Transitions. 전환이 요소들과 잘 연결되지 않아 대개 별도의 동작으로 보인다. 능숙도가 낮고 루틴에 유려함이 부족하다. 전환 실행의 어려움. Limited variety withmostly repetitions. 거의 반복되어 다양성이 제한적.	Transitions are mostly breathing/resting CHAPTERs. No fluency. Mostly, low execution level. 전환은 대부분 호흡/휴식 챕터다. 능숙도 없음. 대부분 낮은 실행 수준 Few different Transitions, and mostlybasic strokes. 소수의 다른 전환과 대부분 기본 스트로크.	Transitions seem to beused to complete regulated routine time. Even the simplest movements show largeexecution problems. 전환은 규정된 루틴 시간을 완료하는 데 사용되는 것 같다. 가장 단순한 동작조차도 큰 실행 문제를 보인다. No variety. 다양성 없음.
	Complexity is performedeffortlessly and can be appreciated throughout the routine. 복잡성은 수월하게 수행되며 루틴 내내 감상할 수 있다.	Shows complexity inmost Transitions. 대부분의 전환에서 복잡성이 나타난다.	Complexity may appear at some points in arm movements, surface flexibility actions or ballet leg combinations. 팔 움직임, 수면 유연성 동작, 또는 발레레그 조합의 일부 지점에서 복잡성이 나타날 수 있다.	Simple Transitions: nocomplexity. May showlack of efficiency in propulsions/ sculling techniques in some spots. 단순한 전환: 복잡성이 없음. 일부 지점에서 추진/스컬링 기술의 효율성이 부족할 수 있다.	Simple Transitions withevident problems in execution. Lack of efficiency evident in propulsions/ sculling. 실행에 명백한 문제가 있는 단순한 전환. 추진/스컬링에서 효율성 부족이 명백함.	Very simple Transitionswith large problems in execution. Lack of efficiency in propulsions/ sculling 실행에 큰 문제가 있는 매우 간단한 전환. 추진/스컬링의 효율성 부족	Very simple Transitions,difficult to identify with large problems in execution. 매우 간단한 전환, 실행 시 큰 문제로 식별하기 어려움
	Assorted, complex precise surface patternchanges: Clear, accurate, with even spacing throughout.	Interesting, varied surface pattern changes, accurate andwell planned. Few spacing problems.	Surface pattern changes are diverse and fluent but changes are obvious (noticeable time to	Surface pattern changes are not precise. Patterns take time to be achieved. Spacing problems more	Lack of pattern precision and spacingproblems in surface pattern changes.	Surface patterns are mostly unclear due to both lack of propulsionsability and control	Surface patterns arevery unclear and inaccurate. 수면 패턴은 매우

Choreography and Musicality **안무 및 음악성**	**Bonus 9 - 10 Excellent/Perfect** **보너스 9~10점** **우수/완벽**	**Bonus 8-8.75Very Good** **보너스 8~8.75점** **매우 양호**	**Standard 7-7.75Good** **표준 7~7.75점** **양호**	**Deductions 6 – 6.75 Competent** **감점 6~6.75점** **보통**	**Deductions 5 – 5.75 Satisfactory** **감점 5~5.75점** **만족**	**Deductions 4 – 4.75 Deficient** **감점 4 ~ 4.75점** **부족**	**3.0** **Weak 미흡**
	다양하고 복잡한 수면 정밀 패턴 변경: 내내 균일한 간격으로 명확하고 정확하다.	흥미롭고 다양한 수면 패턴 변경, 정확하고 잘 계획됨. 간격 문제가 거의 없음.	change patterns) Few spacing problems. 수면 패턴 변화는 다양하고 능숙하지만, 변화가 분명함(패턴을 변화시키는 시간이 이목을 끔). 간격 문제는 거의 없음.	often. 수면 패턴 변경이 정밀하지 않다. 패턴을 달성하는 데 시간이 걸린다. 간격 문제가 더 자주 발생한다.	수면 패턴 변경 시 패턴 정밀도 부족 및 간격 문제.	of timing. 추진력 및 타이밍 컨트롤 부족으로 인해 수면 패턴이 대부분 불분명하다.	불분명하고 부정확한다.

4. TECHNICAL ROUTINES
4. 테크니컬 루틴

4.1 GENERAL REQUIREMENTS 일반적 요구사항

In Olympic Games, Olympic Games Qualifier, World Aquatics World Cup, World Aquatics Senior & Junior and Youth World Championships and other World Aquatics competitions as designated, Required Elements are used. 올림픽게임, 올림픽게임 예선전, 국제수영연맹 월드컵, 국제수영연맹 시니어 & 주니어 및 유소년 세계선수권대회, 지정된 기타 국제수영연맹 대회에서는 필수 요소를 이용한다.

Unless otherwise specified in the description: 설명에 달리 명시되지 않는 한 다음과 같다.

1. All required Elements must be executed according to the requirements described in the World Aquatics AS Manual for Judges, Coaches and Referees. 모든 필수 요소는 심판, 코치 및 심판장용 국제수영연맹 아티스틱스위밍 매뉴얼에 기술된 요구사항에 따라 실행되어야 한다.

2. If one (1) or more competitors omit all or part of an Element or performs an incorrect action in an Element, refer to 2022-2025 World Aquatics Handbook for penalties regarding incorrect or omitted actions. 1명 이상의 선수가 요소의 전체 또는 일부를 생략하거나 요소에서 잘못된 동작을 수행하는 경우, 부정확하거나 생략된 동작에 대한 페널티는 2022-2025 국제수영연맹 핸드북을 참조.

3. Technical Required Elements #1 - #5 can be performed in any order. 테크니컬 필수요소 1~5번는 임의의 순서로 수행할 수 있다.

4. Technical Required Elements #1 - #5 - It is required that the Technical Required Elements, the selected Degree of Difficulty for each Technical Required Element, and the selected order of performance, must be declared and submitted on the Coach Card for the Technical Routine. The Coach Card must be submitted prior to the Competition/Event.
   테크니컬 필수요소 1~5번 - 테크니컬 필수요소, 각 필수기술 요소에 대해 선택한 난이도, 선택한 퍼포먼스 순서를 테크니컬 루틴용 코치카드에 선언하고 제출해야 한다. 코치카드는 대회/경기 전에 제출해야 한다.

5. Additional Hybrids and the degrees of difficulty for each Hybrid selected, and the order to be performed, must be declared, and submitted on the Coach Card for the Technical Routine. This form must be submitted prior to the Competition/Event. 선택한 추가 하이브리드와 각 하이브리드의 난이도, 수행할 순서를 테크니컬 루틴용 코치카드에 선언하고 제출해야 한다. 이 양식은 대회/경기 전에 제출해야 한다.

6. Except for Deck Work, Entry, Hybrid Connected action (Mixed Duet), Acrobatic movement (Team), Pair Acrobatics (Female Duet and Mixed Duet), cadence action (Team) and circle pattern (Team), Technical Required and Free Elements and Transitions are to be performed simultaneously and facing same direction by all Duet or Team members. 덱워크, 엔트리, 하이

브리드 커넥티드 액션(혼성듀엣), 아크로바틱 동작(팀), 페어 아크로바틱(여성듀엣 및 혼성 듀엣), 케이던스 액션(팀), 서클 패턴(팀)을 제외하고, 테크니컬 필수요소와 프리 요소, 전환은 모든 듀엣 또는 팀 구성원이 동시에 수행하며 동일한 방향을 향해야 한다.

7. Additional movements can be added immediately before and after (breath to breath) Technical Required Elements #1 - #5. Those movements will not add any extra difficulty nor will be considered as the additional Hybrids. 테크니컬 필수요소 1~5번의 직전과 직후에 추가 동작을 추가할 수 있다. 이러한 동작은 추가 난이도가 추가되지 않으며 추가 하이브리드로 간주되지도 않는다.

8. Time limits – refer to 2022-2025 World Aquatics Handbook.
   시간 제한 - 2022-2025 국제수영연맹 핸드북을 참조

Recommendation for all Technical Routines 모든 테크니컬 루틴에 대한 권고

For clarity of judgment, it is strongly recommended that Technical Required Elements #1 - #5 are separated by other content. 심사의 명료성을 위해, 테크니컬 필수요소 1~5번은 다른 내용으로 구분할 것을 강력히 권고한다.

Declared Difficulty (DD) values are subject to adjustment by World Aquatics. 선언된 난이도(DD) 값은 국제수영연맹에서 조정할 수 있다.

4.2. TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 테크니컬 필수요소

4.2.1. FEMALE AND MALE SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS
여성 및 남성 솔로 테크니컬 필수요소

Element # 요소번호	Element Version 요소 버전	Female and Male Technical Required Elements 여성 및 남성 솔로 테크니컬 필수요소	DD
1	A	Thrust Continuous Spin 720° 트러스트 720° 연속스핀	2.7
	B	Thrust Spinning 360° 트러스트 360° 스피닝	2.1
2	A	Combined Spin 1080° – Continuous Spin 1080° 1080° 컴바인드 스핀 – 1080° 연속스핀	3.0
	B	Combined Spin 720° – Continuous Spin 1080° 720° 컴바인드 스핀 – 1080°연속스핀	2.7
3		Swordfish Straight Leg – Knight 스워드피쉬 스트레이트 레그 – 나이트	3.2
4	A	Fishtail Half Twist - Continuous Spin 720° 피쉬테일 하프 트위스트 - 720° 연속스핀	2.9
	B	Fishtail - Continuous Spin 720° 피쉬테일 - 720° 연속스핀	2.6
5	A	Rocket Split Bent Knee Joining 360° 로켓 스플릿 벤니 조이닝 360°	2.4

Element # 요소번호	Element Version 요소 버전	Female and Male Technical Required Elements 여성 및 남성 솔로 테크니컬 필수요소	DD
	B	Rocket Split Bent Knee 로켓 스플릿 벤니	2.1

SOLO Technical Routine Additional Requirements 솔로 테크니컬 루틴 추가 요구사항

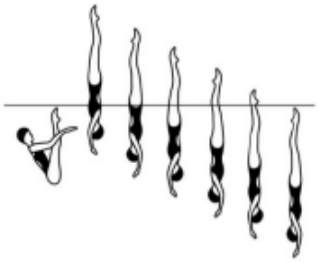
Two (2) additional Hybrids must be performed. These may be placed anywhere in the routine.
2개의 추가 하이브리드를 수행해야 한다. 루틴의 어느 곳에나 배치할 수 있다.

FEMALE AND MALE SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS
여성 및 남성 솔로 테크니컬 필수요소

Element 1 요소 1

1A - Thrust Continuous Spin 720° DD 2.7
1A - 트러스트 720° 연속스핀 DD 2.7

From a Submerged Back Pike Position, with the legs perpendicular to the surface, a Thrust Continuous Spin 720° (2 rotations) is executed.
수중 백 파이크 자세에서 두 다리가 표면에 수직인 상태로 트러스트 720° 연속스핀(2회전)을 실행한다.



			Total
NVT=	31.0	67.0	98
PV =	3.16	6.84	10

Clarification: 설명

- All movements are executed rapidly. 모든 동작은 빠르게 실행된다.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** is executed with the legs perpendicular to the surface of the water. BP 11 **수중 백 파이크 자세**는 다리가 수면에 수직인 상태에서 실행된다.
- BM 9 Thrust allowance: Deviation allowances for the Thrust action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line.
  BM 9 트러스트 공차: 트러스트 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남이 허용된다.

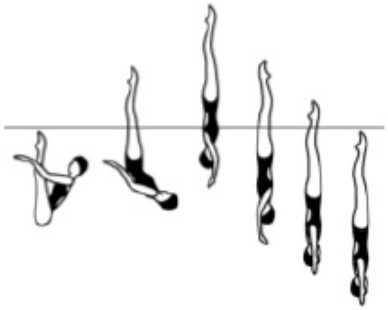
– Refer to BM 9 Thrust. BM 9 트러스트 참조.

FEMALE AND MALE SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS
여성 및 남성 솔로 테크니컬 필수요소

Element 1 요소 1

1B - Thrust Spinning 360° DD - 2.1
1B – 트러스트 360° 스피닝 DD - 2.1

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a Thrust Spinning 360° (1 rotation) is executed.
수중 백 파이크 자세에서 두 다리가 표면에 수직인 상태로 트러스트 360° 스피닝(1회전)을 실행한다.



				Total
NVT=	31.0	39.0	0	70
PV =	4.43	5.57	0	10

Clarification: 설명

– All movements are executed rapidly. 모든 동작은 빠르게 실행된다.
– BP 11 *Submerged Back Pike Position* is executed with the legs perpendicular to the surface of the water. BP 11 **수중 백 파이크 자세**에서 두 다리가 수면에 수직인 상태로 실행된다.
– BM 9 Thrust allowance: Deviation allowances for the Thrust action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line. BM 9 트러스트 공차: 트러스트 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며 두 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남이 허용된다.

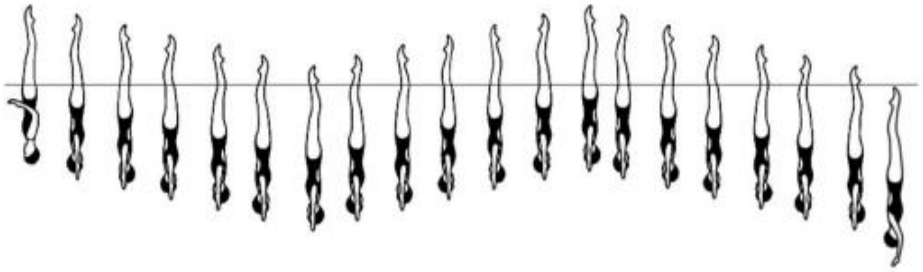
– Refer to BM 9 Thrust. BM 9 트러스트 참조.

FEMALE AND MALE SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS
여성 및 남성 솔로 테크니컬 필수요소

Element 2 요소 2

2A – Combined Spin 1080° – Continuous Spin 1080° DD - 3.0
2A – 1080° 컴바인드 스핀 – 1080° 연속회전 DD - 3.0

From a **Vertical Position** a *Combined Spin of 1080°* is executed (3 rotations + 3 rotations). Continuing in the same direction and without a pause a *Continuous Spin 1080°* (3 rotations) is executed.
버티컬 자세에서 1080° 컴바인드 스핀(3회전 + 3회전)을 실행한다. 같은 방향으로 계속해서 멈추지 않고 1080° 연속 스핀(3회전)을 실행한다.



				Total
NVT=	69.0		49.0	118
PV =	5.85		4.15	10

Clarification: 설명

– BM 13 f) *Continuous Spin* is executed rapidly. BM 13 f) 연속회전이 빠르게 실행된다.

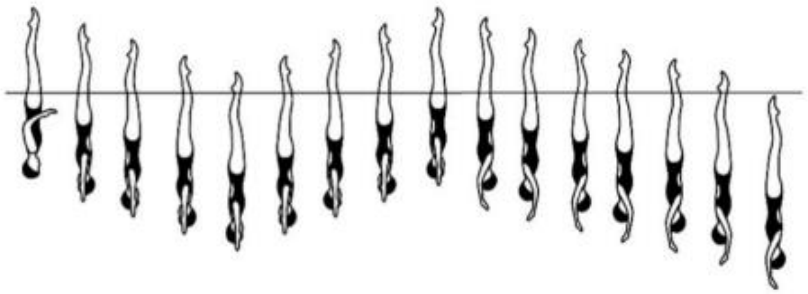
– The height of the starting and ending of BP 6 **Vertical Position** in *Combined Spin* is the same.
컴바인드 스핀에서 BP 6 **버티컬 자세**의 시작과 끝 높이(수위)는 동일하다.

FEMALE AND MALE SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS
여성 및 남성 솔로 테크니컬 필수요소

Element 2 요소 2

2B – Combined Spin 720° – Continuous Spin 1080° DD - 2.7
2B – 720° 컴바인드 스핀 – 1080° 연속스핀 DD - 2.7

From a **Vertical Position** a *Combined Spin of 720°* is executed (2 rotations + 2 rotations). Continuing in the same direction and without a pause a *Continuous Spin 1080°* (3 rotations) is executed.
버티컬 자세에서 720° 컴바인드 스핀을 실행한다(2회전 + 2회전). 연속해서 같은 방향으로 멈추지 않고 1080° 연속스핀(3회전)을 실행한다.



				Total
NVT=	50.0		49.0	99
PV =	5.05		4.95	10

Clarification: 설명

- BM 13 f) *Continuous Spin* is executed rapidly. BM 13 f) 연속스핀을 빠르게 실행한다.
- The height of the starting and ending of BP 6 **Vertical Position** in Combined Spin is the same.
  컴바인드 스핀에서 **BP 6 버티컬 자세**의 시작과 끝 높이(수위)는 동일하다.

FEMALE AND MALE SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS
여성 및 남성 솔로 테크니컬 필수요소

Element 3 요소 3

3- Swordfish Straight Leg - Knight DD-3.2
3- 스워드피쉬 스트레이트 레그 – 나이트 DD-3.2

From a **Front Layout Position**, the back arches as one leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A hip rotation of 180° is executed as the front leg is rapidly raised to assume a **Fishtail Position**. Maintaining the vertical alignment of the body and with accelerating speed, the foot of the horizontal leg is moved in a horizontal arc of 180° at the surface to a **Knight Position** and with continuous motion and continuing in the same direction an additional 180° rotation is executed. The vertical leg is lowered to a **Surface Arch Position** and with continuous motion an *Arch to Back Layout Finish Actio*n is executed. **프론트 레이아웃 자세**에서 한쪽 다리를 수면 위로 180° 아치를 그리며 들어올려 **스플릿 자세**를 취하면 등이 아치를 그린다. 앞다리를 빠르게 들어 피쉬테일 자세를 취하면서 180° 힙 회전을 실행한다. 몸의 수직 정렬을 유지하면서 가속하여 수평 다리의 발을 수면에서 180°의 수평 아치를 그리며 움직여 **나이트 자세**를 취하고, 계속해서 같은 속도와 방향으로 추가적으로 180° 회전한다. 수직 다리를 **수면 아치 자세**로 낮추고 연속 동작으로 *아치에서 백 레이아웃 피니쉬 동작을* 실행한다.

							Total
NVT=	43.0	16.5	21.0	24.0	18.5	7.0	130
PV =	3.31	1.27	1.62	1.85	1.42	0.54	10

Clarification: 설명

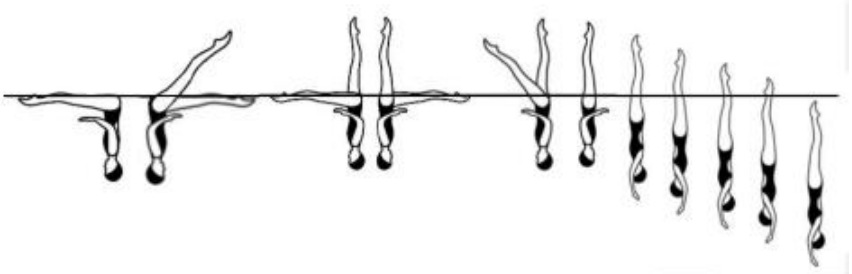
– The action from BP 16 **Split Position** to BP 8 **Fishtail Position** is executed rapidly. From BP 8 **Fishtail Position** to BP 17 **Knight Position** the horizontal leg moves with accelerating speed at the surface of the water and with continuous acceleration and continuing in the same direction an additional 180° rotation is executed. BP 16 **스플릿 포지션**에서 BP 8 **피쉬테일 자세**까지의 동작을 빠르게 실행한다. BP 8 **피쉬테일 자세**에서 BP 17 **나이트 자세**까지 수평 다리는 수면에서 가속하여 움직이고 계속 가속하면서 같은 방향으로 추가로 180° 회전한다.

FEMALE AND MALE SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS
여성 및 남성 솔로 테크니컬 필수요소

Element 4 요소 4

4A – Fishtail Half Twist - Continuous Spin 720° DD – 2.9
4A – 피쉬테일 하프 트위스트 - 720° 연속스핀 DD – 2.9

From a **Front Pike Position**, a rotation of 360° is executed as one leg is lifted to a **Fishtail Position**. Continuing in the same direction a *Half Twist* in a **Fishtail Position** is executed. Continuing in the same direction another rotation of 360° is executed, as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction, a *Continuous Spin of 720°* (2 rotations) is executed. **프론트 파이크 자세**에서 한쪽 다리를 들어올려 **피쉬테일 자세**를 취하면 360° 회전한다. 같은 방향으로 계속해서 **피쉬테일 자세**로 하프 트위스트를 실행한다. 수평 다리를 **버티컬 자세**로 들어올리면 같은 방향으로 계속해서 또 다른 360° 회전을 실시한다. 같은 방향으로 계속해서 720°의 연속 스핀(2회전)을 실행한다.



					Total
NVT=	32.0	17.0	26.5	34.0	109.5
PV =	2.92	1.55	2.42	3.11	10

Clarification 설명

- All rotations are executed in the same direction. 모든 회전은 동일한 방향으로 실행한다.
- From BP 10 **Front Pike Position**, either right or left leg can be lifted. BP 10 **프론트 파이크 자세**에서 오른쪽 또는 왼쪽 다리를 들어 올릴 수 있다.
- The foot of the horizontal leg remains at the surface of the water throughout the rotation of 360° to **Fishtail Position** and the *Half Twist* in **Fishtail Position**. 수평 다리의 발은 **피쉬테일 자세**로 360° 회전하는 동안과 **피쉬테일 자세**에서 하프 트위스트를 하는 동안 수면에 남아 있

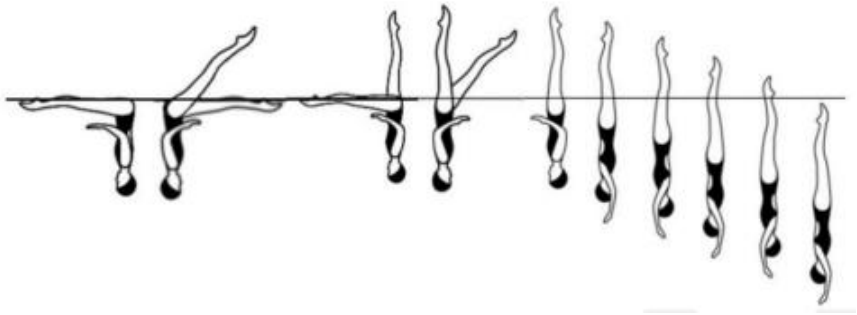
다.

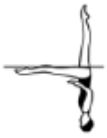
FEMALE AND MALE SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS
여성 및 남성 솔로 테크니컬 필수요소

Element 4 요소 4

4B - Fishtail - Continuous Spin 720° DD – 2.6
4B - 피쉬테일 - 720° 연속스핀 DD – 2.6

From a **Front Pike Position**, a rotation of 360° is executed as one leg is lifted to a **Fishtail Position**. Continuing in the same direction another rotation of 360° is executed, as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin of 720°* (2 rotations) is executed. **프론트 파이크 자세**에서 한쪽 다리를 들어올려 **피쉬테일 자세**를 취하면 360° 회전을 실행한다. 수평 다리가 **버티컬 자세**로 들어 올려지면 같은 방향으로 계속해서 또 다른 360° 회전을 실시한다. 같은 방향으로 계속해서 720°의 연속스핀(2회전)을 실행한다.



				Total
NVT=	32.0	26.5	34.0	92.5
PV =	3.46	2.86	3.68	10

Clarification: 설명

- All rotations are executed in the same direction. 모든 회전은 같은 방향으로 실행한다.
- From BP 10 **Front Pike Position**, either right or left leg can be lifted. BP 10 **프론트 파이크 자세**에서 오른쪽 또는 왼쪽 다리를 들어 올릴 수 있다.
- The foot of the horizontal leg remains at the surface of the water throughout the rotation of 360° to **Fishtail Position**. 수평 다리의 발은 **피쉬테일 자세**로 360° 회전하는 동안 수면에 남아 있다.

FEMALE AND MALE SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS
여성 및 남성 솔로 테크니컬 필수요소

Element 5 요소 5

5A – Rocket Split Bent Knee Joining 360° DD - 2.4
5A – 로켓 스플릿 벤니 조이닝 360° DD - 2.4

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**. The back leg is rapidly lifted to vertical as the front leg bends to assume a **Bent Knee Vertical Position**. A rapid *360° Spin* is executed as the bent knee is extended to a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water followed by a *Vertical Descent* at the same tempo as the *Thrust*. **수중 백 파이크 자세**에서 두 다리가 수면에 수직인 상태로 트러스트를 실행하여 **버티컬 자세**를 취한다. 최대 높이(수위)를 유지하면서 두 다리를 빠르게 벌려 **에어본 스플릿 자세**를 취한다. 뒷다리는 앞다리를 구부려 **벤니 버티컬 자세**를 취할 때 빠르게 수직으로 들어 올린다. 빠른 360° 스핀을 실행한다. 발목이 수면에 닿을 때 벤니(구부린 무릎)를 펴서 완성된 **버티컬 자세**를 취한다. 그 후 트러스트와 동일한 템포로 버티컬 디센트가 이어진다.

						Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	24.0	0	85.0
PV =	3.65	2.00	1.53	2.82	0	10

Clarification: 설명

- All movements are executed rapidly.모든 동작은 빠른 실행된다.

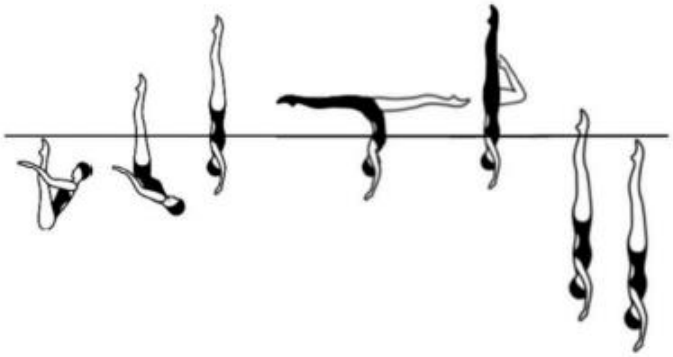
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** is executed with the legs perpendicular to the surface of the water. BP 11 **수중 백 파이크 자세**는 두 다리가 수면에 수직인 상태에서 실행한다.
- BM 9 *Thrust* allowance: Deviation allowances for the *Thrust* action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line.
  BM 9 트러스트 공차: 트러스트 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며, 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남이 허용된다.
- Refer to BM 9 Thrust. BM 9 트러스트 참조.
- Refer to the *Rejoin to Vertical Single Leg water level in the Dynamic Height Scale for the differing height standard requirements following a BM 9 *Thrust* airborne move. BM 9 트러스트 에어본 동작을 뒤 이은 다양한 높이(수위) 표준 요구사항은 동적 높이(수위) 척도에서 *버티컬 싱글 레그 복귀 수위를 참조.

FEMALE AND MALE SOLO TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS
여성 및 남성 솔로 테크니컬 필수요소

Element 5 요소 5

5B – Rocket Split Bent Knee DD - 2.1
5B – 로켓 스플릿 벤니 DD - 2.1

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**. The back leg is rapidly lifted to vertical and the forward leg bends to assume a **Bent Knee Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed with the bent knee extended to a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water, followed by a *Vertical Descent* at the same tempo as the *Thrust*. **수중 백 파이크 자세**에서 두 다리가 수면에 수직인 상태로 트러스트를 실행하여 **버티컬 자세**를 취한다. 최대 높이를 유지하면서 두 다리를 빠르게 벌려 **에어본 스플릿 자세**를 취한다. 뒷다리는 빠르게 수직으로 들어 올리고 앞다리는 구부려 **벤니 버티컬 자세**를 취한다. 벤니(구부린 무릎)를 펴서 발목이 수면에 닿을 때 버티컬 자세가 완료되고 트러스트와 동일한 템포로 버티컬 디센트가 이어진다.



						Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	9.0	0	70
PV =	4.43	2.43	1.86	1.29	0	10

Clarification: 설명

- All movements are executed rapidly. 모든 동작은 빠르게 실행된다.

- BP 11 **Submerged Back Pike Position** is executed with the legs perpendicular to the surface of the water. BP 11 **수중 백 파이크 자세**는 두 다리가 수면에 수직인 상태에서 실행한다.
- BM 9 *Thrust* allowance: Deviation allowances for the *Thrust* action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line. Refer to BM 9 *Thrust*.
  BM 9 트러스트 공차: 트러스트 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며, 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남이 허용된다. BM 9 트러스트 참조.
- Refer to the *Rejoin to Vertical Single Leg water level in the Dynamic Height Scale for the differing height standard requirements following a BM 9 *Thrust* airborne move. BM 9 트러스트 에어본 동작을 뒤 이은 다양한 높이(수위) 표준 요구사항은 동적 높이 척도에서 *버티컬 싱글 레그 복귀 수위를 참조.

4.2.2. FEMALE DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 여자 듀엣 테크니컬 필수요소

Element # 요소 번호	Element Version 요소 버전	Female Duet Required Elements 여자 듀엣 필수요소	DD
1	A	Walkover Back Closing 360° – Continuous Spin 1080° 워크오버 백 클로징 360° – 1080° 연속스핀	3.0
	B	Walkover Back Closing 180° – Continuous Spin 720° 워크오버 백 클로징180° – 720°연속 스핀	2.5
2	A	Rocket Split Alternating Legs – Spinning 180° 로켓 스플릿 얼터네이팅 레그 – 180°스피닝	2.8
	B	Rocket Split – Spinning 180° 로켓 스플릿 – 180°스피닝	2.4
3	A	Flamingo Full Twist Hybrid 플라밍고 풀 트위스트 하이브리드	2.9
	B	Flamingo Half Twist Hybrid 플라밍고 하프 트위스트 하이브리드	2.6
4	A	Fishtail – Knight - Continuous Spin 1080° 피쉬테일 – 나이트 – 1080° 연속스핀	3.2
	B	Fishtail – Knight - Continuous Spin 720° 피쉬테일 – 나이트 – 720°연속 스핀	2.7
5	A	Thrust Bent Knee Twirl Spin 360° 트러스트 벤니 360° 트월 스핀	2.3
	B	Thrust - Bent Knee Twirl 트러스트- 벤니 트월	2.1

FEMALE DUET Technical Routine Additional Requirements
여자 듀엣 테크니컬 루틴 추가 요구사항

Two (2) additional Hybrids and **one (1) Pair Acrobatics** must be performed. These may be placed anywhere in the routine.

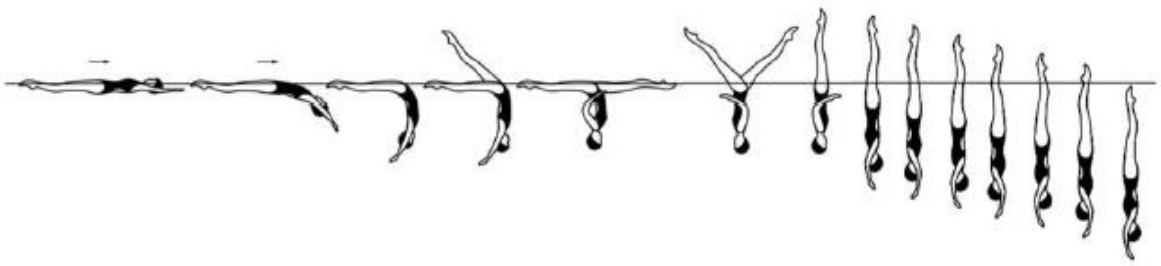
2개의 추가 하이브리드와 **1개의 페어 아크로바틱**을 수행해야 한다. 이것들은 루틴의 어느 곳에나 배치할 수 있다.

FEMALE DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 여자 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 1 요소 1

1A – Walkover Back Closing 360° – Continuous Spin 1080° DD – 3.0
1A – 워크오버 백 클로징 360° – 1080° 연속스핀 DD – 3.0

From a **Back Layout Position** a *Surface Arch Position* is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A rotation of 360° is executed, as the legs symmetrically close to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin of 1080°* (3 rotations) is executed. **백 레이아웃 자세**에서 서피스 아치 자세를 취한다. 한쪽 다리를 수면 위로 180° 아치를 그리며 들어 올려 **스플릿 자세**를 취한다. 두 다리가 대칭적으로 버티컬 자세에 가까워질 때 360° 회전한다. 같은 방향으로 계속해서 1080° 연속스핀(3회전)을 실행한다.



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

Clarification: 설명

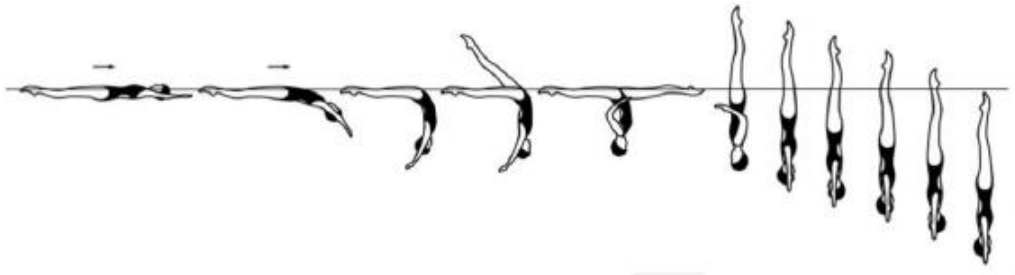
- All rotations are executed in the same direction.모든 회전은 같은 방향으로 실행한다.
- BM 13f *The Continuous Spin* is executed rapidly. BM 13f 연속스핀은 빠르게 실행한다.

FEMALE DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 여자 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 1 요소 1

1B – Walkover Back Closing 180° – Continuous Spin 720° DD – 2.5
1B – 워크오버 백 클로징 180° – 720° 연속스핀 DD – 2.5

From a **Back Layout Position** a *Surface Arch Position is assumed*. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A rotation of 180° is executed, as the legs symmetrically close to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin of 720°* (2 rotations) is executed. **백 레이아웃 자세**에서 서피스 아치 자세를 취한다. 한쪽 다리를 수면 위로 180° 아치를 그리며 들어올려 **스플릿 자세**를 취한다. 다리가 대칭적으로 버티컬 자세에 가까워질 때 180° 회전한다. 같은 방향으로 계속해서 720°의 연속스핀(2회전)을 실행한다.



					Total
NVT=	12.0	29.0	17.0	34.0	92
PV =	1.30	3.15	1.85	3.70	10

Clarification: 설명

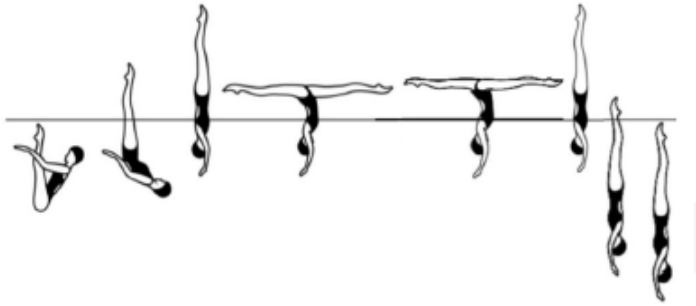
– All rotations are executed in the same direction. 모든 회전은 같은 방향으로 실행한다.
– BM 13f *The Continuous Spin* is executed rapidly. BM 13f 연속스핀은 빠르게 실행한다.

FEMALE DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 여자 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 2 요소 2

2A – Rocket Split Alternating Legs – Spinning 180° DD - 2.8
2A – 로켓 스플릿 얼터네이팅 레그 – 180° 스피닝 DD - 2.8

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume two (2) alternating **Airborne Split Positions**. The legs rapidly re-join to a **Vertical Position**. A rapid *180° Spin* is executed. **수중 백 파이크 자세**에서 두 다리가 수면에 수직인 상태로 트러스트를 실행하여 **버티컬 자세**를 취한다. 최대 높이를 유지하면서 두 다리를 빠르게 벌려 2번 교차하여 **에어본 스플릿 자세**를 취한다. 두 다리는 빠르게 **버티컬 자세**로 복귀한다. 빠른 180° 스핀을 실행한다.



							Total
NVT=	31.0	17.0	22.0	13.0	24.0	0	107
PV =	2.90	1.59	2.06	1.21	2.24	0	10

Clarification: 설명

- All movements are executed rapidly. 모든 동작은 빠르게 실행한다.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** is executed with the legs perpendicular to the surface of the water. BP 11 **수중 백 파이크 자세**는 두 다리가 수면에 수직인 상태에서 실행한다.
- BM 9 *Thrust* allowance: Deviation allowances for the *Thrust* action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line. BM 9 트러스트 공차: 트러스트 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며, 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남이 허용된다.
- Refer to BM 9 *Thrust*. BM 9 트러스트 참조.

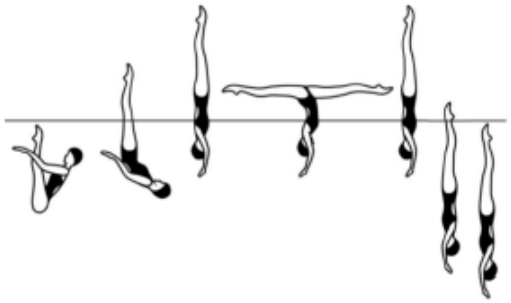
– Refer to the *Rejoin to Vertical Double Leg water level in the Dynamic Height Scale for the differing height standard requirements following a BM 9 *Thrust airborne* move. BM 9 트러스트 에어본 동작을 뒤 이은 다양한 높이(수위) 표준 요구사항에 대해서는 동적 높이(수위) 척도에서 *버티컬 더블 레그 복귀 수위를 참조.

FEMALE DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 여자 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 2 요소 2

2B - Rocket Split – Spinning 180° DD - 2.4
2B - 로켓 스플릿 - 180° 스피닝 DD - 2.4

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a Thrust is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an Airborne Split Position. The legs rapidly re-join to **Vertical Position**. A rapid *180° Spin* is executed.
수중 백 파이크 자세에서 두 다리가 수면에 수직인 상태로 트러스트를 실행하여 **버티컬 자세**를 취한다. 최대 높이(수위)를 유지하면서 두 다리를 빠르게 벌려 에어본 스플릿 자세를 취한다. 두 다리는 빠르게 **버티컬 자세**로 복귀한다. 빠른 180° 스핀을 실행한다.



						Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	24.0	0	85
PV =	3.65	2.00	1.53	2.82	0	10

Clarification: 설명

– All movements are executed rapidly. 모든 동작은 빠르게 실행한다.
– BP 11 **Submerged Back Pike Position** is executed with the legs perpendicular to the surface of the water. BP 11 수중 백 파이크 자세는 두 다리가 수면에 수직인 상태에서 실행한다.

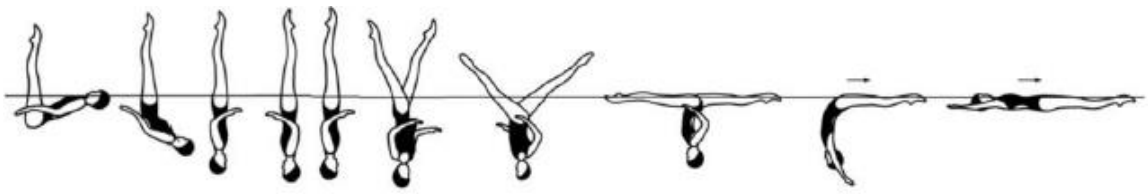
- BM 9 *Thrust* allowance: Deviation allowances for the *Thrust* action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line. BM 9 트러스트 공차: 트러스트 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며, 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남이 허용된다.
- Refer to BM 9 *Thrust*. BM 9 트러스트 참조
- Refer to the *Rejoin to Vertical Double Leg water level in the Dynamic Height Scale for the differing height standard requirements following a BM 9 *Thrust* airborne move. BM 9 트러스트 에어본 동작에 이어지는 여러 높이(수위) 표준 요구사항에 대해서는 동적 높이 척도에서 * 버티컬 더블 레그 복귀 수위를 참조.

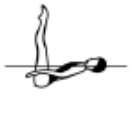
FEMALE DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 여자 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 3 요소 3

3A- Flamingo Full Twist Hybrid **DD – 2.9**
3A- 플라밍고 풀 트위스트 하이브리드 **DD – 2.9**

From a **Surface Ballet Leg Double Position**, maintaining the vertical position of the legs, the hips are lifted as the trunk is unrolled to a **Vertical Position**. A *Full Twist* is executed. Continuing in the same direction and without a pause an additional rotation of 180° is executed as the legs are symmetrically opened to assume a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.
서피스 발레레그 더블 자세에서 두 다리의 수직 위치를 유지하면서 몸통이 버티컬 자세로 펼치면서 힙을 들어 올린다. 풀 트위스트를 실행한다. 두 다리를 대칭적으로 벌려 스플릿 자세를 취할 때 같은 방향으로 계속해서 일시중단 없이 180°의 추가 회전을 실행한다. 워크 프론트를 실행한다.



						Total
NVT=	28.0	32.0	20.0	23.0	7.0	110
PV =	2.55	2.91	1.82	2.09	0.64	10

Clarification: 설명

– All rotations are executed in the same direction. 든 회전은 같은 방향으로 실행한다.

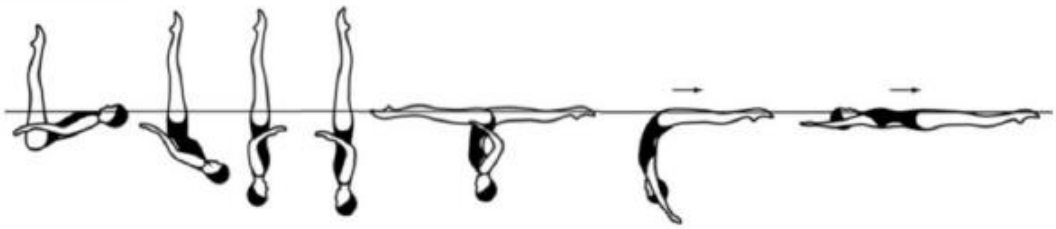
– From BP 6 **Vertical Position**, either leg can be the forward leg to assume BP 16 **Split Position**.
BP 6 버티컬 포지션에서 양쪽 다리 중 하나가 BP 16 스플릿 포지션을 취하기 위해 앞다리가 될 수 있다.

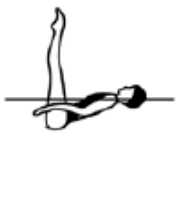
FEMALE DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 여자 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 3 요소 3

3B- Flamingo Half Twist Hybrid **DD - 2.6**
3B- 플라밍고 하프 트위스트 하이브리드 **DD - 2.6**

From a **Surface Ballet Leg Double Position**, maintaining the vertical position of the legs, the hips are lifted as the trunk is unrolled to a **Vertical Position**. A *Half Twist* is executed. Without a pause the legs open symmetrically to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.
서피스 발레레그 더블 자세에서 다리의 수직 위치를 유지하면서 몸통이 버티컬 자세로 펼쳐지면서 힙을 들어 올린다. 하프 트위스트를 실행한다. 일시 중단 없이 두 다리를 스플릿 자세로 대칭적으로 벌린다. 워크아웃 프론트를 실행한다.



						Total
NVT=	28.0	21.0	17.0	23.0	7.0	96
PV =	2.92	2.19	1.77	2.40	0.73	10

Clarification: 설명

– From BP 6 **Vertical Position**, either leg can be the forward leg to assume BP 16 **Split Position**.
BP 6 버티컬 자세에서 양쪽 다리 중 하나가 BP 16 스플릿 자세를 취하기 위해 앞다리가 될 수 있다.

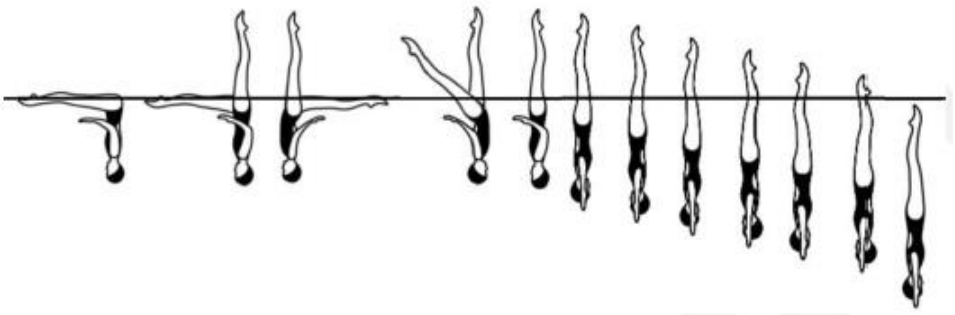
FEMALE DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 여자 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 4 요소 4

4A - Fishtail – Knight - Continuous Spin 1080° DD - 3.2
4A - 피쉬테일 – 나이트 - 1080° 연속회전 DD - 3.2

A - From a **Front Pike Position** one leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is rapidly lifted through an arc of 180° to assume a **Knight Position**. A rapid *Full Twist* is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin 1080°* (3 rotations) is executed.

A - 프론트 파이크 자세에서 한쪽 다리를 들어 올려 피쉬테일 자세를 취한다. 수평다리를 180° 아치를 그리며 빠르게 들어 올려 나이트 자세를 취한다. 수평다리를 버티컬 자세로 들어올리면 빠른 풀 트위스트를 실행한다. 같은 방향으로 계속해서 1080° 연속회전(3회전)을 실행한다.



					Total
NVT=	14.5	26.0	36.0	49.0	125.5
PV =	1.16	2.07	2.87	3.90	10

Clarification: 설명

- All movements are executed rapidly from the BP 8 **Fishtail Position**. 모든 동작은 BP 8 피쉬테일 자세로부터 빠르게 실행한다.

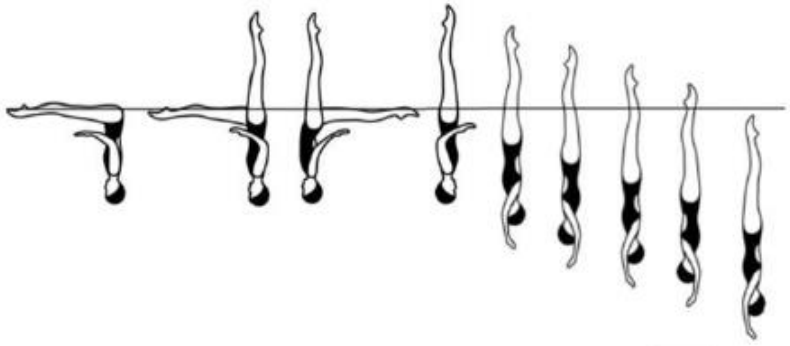
FEMALE DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 여자 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 4 요소 4

4B - Fishtail – Knight - Continuous Spin 720° DD – 2.7
4B - 피쉬테일 – 나이트- 720° 연속회전 DD – 2.7

From a **Front Pike Position** one leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is rapidly lifted through an arc of 180° to assume a **Knight Position**. A rapid *Half Twist* is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin 720°* (2 rotations) is executed.

프런트 파이크 자세에서 한쪽 다리를 피쉬테일 자세로 들어 올린다. 수평다리는 180° 아치를 그리며 빠르게 들어 올려 나이트 자세를 취한다. 수평다리를 버티컬 자세로 들어 올리면서 빠른 하프 트위스트를 실행한다. 같은 방향으로 계속해서 720° 연속스핀 (2회전)을 실행한다.



					Total
NVT=	14.5	26.0	28.5	34.0	103
PV =	1.41	2.52	2.77	3.30	10

Clarification:

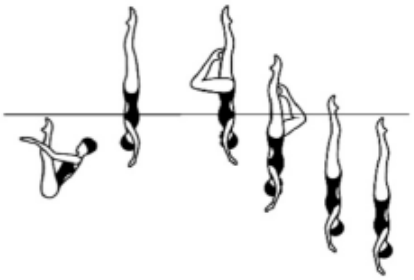
- All movements are executed rapidly from the BP 8 **Fishtail Position**. 모든 동작은 BP 8 피쉬테일 자세로부터 빠르게 실행한다.

FEMALE DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 여자 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 5 요소 5

5A – Thrust Bent Knee Twirl Spin 360° DD - 2.3
5A – 트러스트 벤니 트월 스핀 360° DD - 2.3

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. One leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position** as a *Twirl* is executed. Continuing in the same direction and without a pause a rapid *360° Spin* is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg in a *Vertical Position* completed as the ankles reach the surface of the water, followed by a *Vertical Descent* at the same tempo as the Thrust.
수중 백 파이크 자세에서 다리가 수면에 수직인 상태로 트러스트를 실행하여 버티컬 자세를 취한다. 트월을 실행할 때 한쪽 다리는 내려 벤니 버티컬 자세를 취한다. 이때 벤니(구부린 무릎)을 펴서 수직다리로 합치고 발목이 수면에 도달하면 완료하는 버티컬 자세에서 일시 중단 없이 같은 방향으로 계속해서 빠른 360° 스핀을 실행한다. 연이어 트러스트와 같은 템포로 버티컬 디센트를 수행한다.



					Total
NVT=	31.0	26.0	24.0	0	81
PV =	3.83	3.21	2.96	0	10

Clarification:

- All movements are executed rapidly. 모든 동작은 빠르게 실행한다.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** is executed with the legs perpendicular to the surface of the water. BP 11 수중 백 파이크 자세는 다리가 수면에 수직인 상태로 실행한다.
- BM 9 *Thrust* allowance: Deviation allowances for the *Thrust* action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line.

BM 9 트러스트 공차: 트러스트 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며, 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남을 허용한다.

– Refer to BM 9 *Thrust*. BM 9 트러스트를 참조.

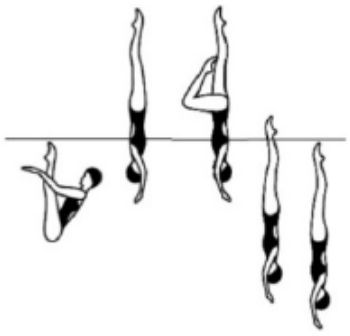
FEMALE DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 여자 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 5 요소 5

5B - Thrust - Bent Knee Twirl	**DD 2.1**
5B - 트러스트 - 벤니 트월	**DD 2.1**

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. One leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position** as a *Twirl* is executed. Without a pause a *Vertical Descent* is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg in a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water, followed by a *Vertical Descent* at the same tempo as the *Thrust*.

수중 백 파이크 자세에서 두 다리가 수면에 수직인 상태로 트러스트를 실행하여 버티컬 자세를 취한다. 트월을 실행할 때 한쪽 다리를 벤니 버티컬 자세로 내린다. 일시중지 없이 구부린 무릎을 펴서 수직 다리로 합치고 발목이 수면에 도달하면 완료되는 버티컬 자세에서 버티컬 디센트를 실행한다. 이때 버티컬 디센트는 트러스트와 같은 템포로 이어진다.



					Total
NVT=	31.0	26.0	9.0	0	66
PV =	4.70	3.94	1.36	0	10

Clarification: 설명

– All movements are executed rapidly. 모든 동작은 빠르게 실행한다.

- BP 11 **Submerged Back Pike Position** is executed with the legs perpendicular to the surface of the water. 수중 백 파이크 자세는 두 다리가 수면에 수직인 상태로 실행한다.
- BM 9 *Thrust* allowance: Deviation allowances for the *Thrust* action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line. BM 9 트러스트 공차: 트러스트 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며, 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남이 허용된다.
- Refer to BM 9 *Thrust*. BM 9 트러스트를 참조.

4.2.3 MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 혼성 듀엣 테크니컬 필수요소

Element# 요소번호	Element Version 요소버전	Mixed Duet Required Elements 혼성듀엣 필수요소	DD
1	A	Rocket Split Twirl Spin 180° 로켓 스플릿 트월 스핀 180°	2.7
	B	Rocket Split Twirl 로켓 스플릿 트월	2.5
2	A	Front Pike – Vertical 360° Rotation - Full Twist to BentKnee - Continuous Spin 720° 프론트 파이크 – 버티컬 360°로테이션 – 풀 트위스트 투 벤니 – 720°연속스핀	2.4
	B	Front Pike – Vertical 180° Rotation – 1/2 Twist to BentKnee - Continuous Spin 720° 프론트 파이크 – 버티컬180° 로테이션 – 1/2 트위스트 투 벤니 – 720°연속스핀	2.2
3		London Hybrid 런던 하이브리드	3.3
4	A	Nova Hybrid – Half Twist – Continuous Spin 1080° 노바 하이브리드 – 하프 트위스트 – 1080° 연속 스핀	3.0
	B	Nova Hybrid –Continuous Spin 1080° 노바 하이브리드 – 1080° 연속 스핀	2.6
5	A	Thrust Side Fishtail Bent Knee Spin 180° 트러스트 사이드 피쉬테일 벤니 스핀 180°	2.4
	B	Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180° 트러스트 피쉬테일 헬리콥터 스피닝 180°	2.1

MIXED DUET Technical Routine Additional Requirements
혼성 듀엣 테크니컬 루틴 추가 요구사항

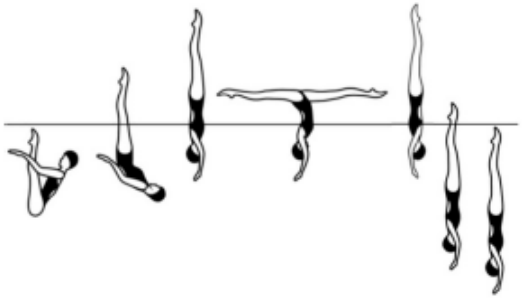
Two (2) additional Hybrids, one of which must include a Hybrid connection, and **one (1) Pair Acrobatics** must be performed. These may be placed anywhere in the routine.
2개의 추가 하이브리드(그 중 하나는 하이브리드 커넥션을 포함해야 함)와 **1개의 페어 아크로바틱**을 수행해야 한다. 이것들은 루틴의 어느 곳에나 배치할 수 있다.

MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 혼성 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 1 요소 1

1A – Rocket Split Twirl Spin 180° DD – 2.7
1A – 로켓 스플릿 트월 스핀 180° DD – 2.7

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**. A *Twirl* is executed, as the legs symmetrically close to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a rapid *180° Spin* is executed.
수중 백 파이크 자세에서 다리가 수면에 수직인 상태로 트러스트를 실행하여 버티컬 자세를 취한다. 최대 높이를 유지하면서 두 다리를 빠르게 벌려 에어본 스플릿 자세를 취한다. 두 다리가 대칭적으로 버티컬 자세에 가까울 때 트월을 실행한다. 같은 방향으로 계속해서 빠르게 180° 스핀을 실행한다.



						Total
NVT=	31.0	17.0	30.0	24.0	0	102
PV =	3.04	1.67	2.94	2.35	0	10

Clarification: 설명

- All movements are executed rapidly. 모든 동작은 빠르게 실행한다.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** is executed with the legs perpendicular to the surface of the water. BP 11 수중 백 파이크 자세는 다리가 수면에 수직인 상태에서 실행한다.
- BM 9 *Thrust* allowance: Deviation allowances for the *Thrust* action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line.

BM 9 트러스트 공차: 트러스트 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며, 다리가 수직선 상에서 최대 15° 벗어남이 허용된다.

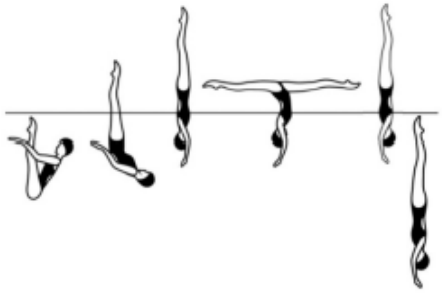
- Refer to BM 9 *Thrust*. BM 9 트러스트 참조.
- Refer to the *Rejoin to Vertical Double Leg water level in the Dynamic Height Scale for the differing height standard requirements following a BM 9 *Thrust* airborne move. BM 9 트러스트 공중 에어본 동작에 연이은 여러 높이(수위) 표준 요구사항에 대해서는 동적 높이 척도에서 *버티컬 더블 레그로 복귀 수위를 참조.

MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 혼성 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 1 요소 1

1B – Rocket Split Twirl DD – 2.5
1B – 로켓 스플릿 트월 DD – 2.5

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**. A *Twirl* is executed, as the legs symmetrically close to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.
수중 백 파이크 자세에서 다리가 수면에 수직인 상태로 트러스트를 실행하여 버티컬 자세를 취한다. 최대 높이(수위)를 유지하면서 두 다리를 빠르게 벌려 에어본 스플릿 자세를 취합니다. 두 다리가 대칭적으로 버티컬 자세에 가까울 때 트월을 실행한다. 트러스트와 동일한 템포로 버티컬 디센트를 실행한다.



					Total
NVT=	31.0	17.0	30.0	13.0	91
PV =	3.41	1.87	3.30	1.43	10

Clarification: 설명

- All movements are executed rapidly. 모든 동작은 빠르게 실행한다.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** is executed with the legs perpendicular to the surface of the water. BP 11 수중 백 파이크 자세는 두 다리가 수면에 수직인 상태에서 실행한다.
- BM 9 *Thrust* allowance: Deviation allowances for the *Thrust* action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line.
  BM 9 트러스트 공차: 트러스트 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며, 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남이 허용된다.
- Refer to BM 9 *Thrust*. BM 9 트러스트 참조.
- Refer to the *Rejoin to Vertical Double Leg water level in the Dynamic Height Scale for the differing height standard requirements following a BM 9 *Thrust* airborne move. BM 9 트러스트 에어본 동작에 연이은 여러 높이(수위) 표준 요구사항에 대해서는 동적 높이 척도에서 *버티컬 더블 레그로 복귀 수위를 참조.

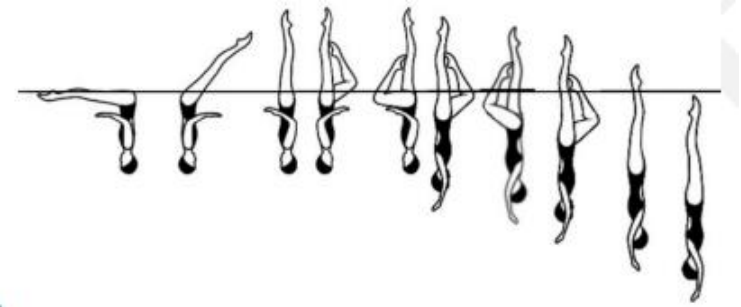
MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 혼성 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 2 요소 2

2A - Front Pike – Vertical 360° Rotation - Full Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720° DD 2.4
2A - 프론트 파이크 - 버티컬 360° 로테이션 - 풀 트위스트 투 벤니 - 720° 연속스핀 DD 2.4

From a **Front Pike Position**, the legs are lifted to **Vertical Position** as a rotation of 360° is executed. Continuing in the same direction a *Full Twist* is executed as one leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin 720°* (2 rotations) is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg to a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water and continues through submergence.

프론트 파이크 자세에서 두 다리를 들어올려 360° 회전하면서 **버티컬 자세**를 취한다. 한쪽 다리를 **벤니 버티컬 자세**로 낮추고 같은 방향으로 계속해서 *풀 트위스트*를 실행한다. 굽힌 무릎을 뻗어 수직다리에 모으고 발목이 수면에 도달하면 완료되는 **버티컬 자세**로 같은 방향으로 계속해서 *720° 연속스핀*(2회 회전)을 수행하여 잠수하며 지속한다.



					Total
NVT=	37.0	24.5	24.0	0	85.5
PV =	4.33	2.87	2.81	0	10

Clarification: 설명

- All rotations are executed in the same direction. 모든 회전은 같은 방향으로 실행한다.
- BM 13f The Continuous Spin is executed rapidly. BM 13f 연속 스핀은 빠르게 실행한다.

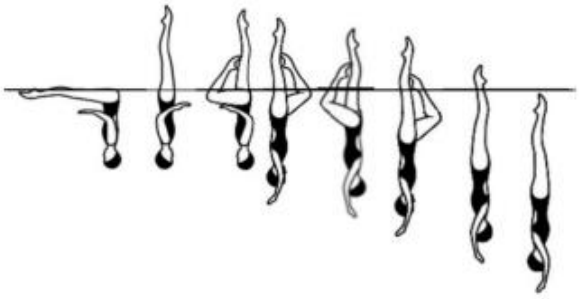
MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 혼성 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 2 요소 2

2B - Front Pike – Vertical 180° Rotation – 1/2 Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720° DD 2.2
2B - 프론트 파이크 – 버티컬 180° 로테이션 – 1/2 트위스트에서 벤니로 – 720° 연속스핀 DD 2.2

From **a Front Pike Position**, the legs are lifted to **Vertical Position** as a rotation of 180° is executed. Continuing in the same direction, a *Half Twist* is executed as one leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin 720°* (2 rotations) is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg to a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water and continues through submergence.

프론트 파이크 자세에서 180° 회전을 실행하면서 다리를 **버티컬 자세**로 들어 올린다. 같은 방향으로 계속해서 한쪽 다리를 벤니 버티컬 자세로 낮추면서 하프 트위스트를 실행한다. 같은 방향으로 계속해서, 벤니(구부린 무릎)을 펴서 수직 다리에 모으고 발목이 수면에 도달하면 완료하는 **버티컬 자세**로 *720° 연속스핀*(2회 회전)을 실행하여 잠수하며 지속한다.



					Total
NVT=	33.0	17.5	24.0	0	74.5
PV =	4.43	2.35	3.22	0	10

Clarification: 설명

- All rotations are executed in the same direction. 모든 회전은 같은 방향으로 실행한다.
- BM 13f The Continuous Spin is executed rapidly. BM 13f 연속 스핀은 빠르게 실행한다.

MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 혼성 듀엣 테크니컬 필수요소

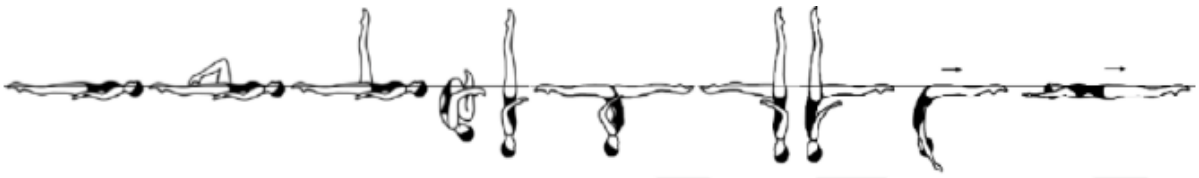
Element 3 요소 3

3 – London Hybrid **DD 3.3**

3 – 런던 하이브리드 **DD 3.3**

A *Ballet Leg* is assumed followed by a partial Somersault Back Tuck as both legs are drawn into a **Tuck Position**, until the shins are perpendicular to the surface. The trunk unrolls rapidly as the legs are rapidly straightened to assume a **Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. The legs are symmetrically lowered to a **Split Position**, and without a pause a rapid hip rotation of 180° is executed as the front leg is raised to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is rapidly lifted through an arc of 180° to assume a **Knight Position**. The vertical leg is lowered to assume a **Surface Arch Position**, and with continuous motion an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.

*발레레그 자세*를 취한 후 정강이가 표면에 수직이 될 때까지 두 다리를 **턱 자세**로 끌어당겨 부분 서머솔트 백 턱 자세를 취한다. 힙을 통과하는 이전 수직선과 머리와 정강이를 통과하는 이전 수직선 사이의 중간에 **버티컬 자세**를 취하면서 몸통을 빠르게 편다. 두 다리는 **스플릿 자세**로로 대칭적으로 낮추고 중단 없이 앞다리를 올려 **피쉬테일 자세**를 취하면서 180°의 빠른 힙 회전을 실행한다. 수평 다리는 180° 아치를 그리며 빠르게 들어 올려 **나이트 자세**를 취한다. 수직다리를 낮춰 **서피스 아치 자세**를 취하고 연속 동작으로 *아치에서 백 레이아웃 피니쉬 동작*을 수행한다.



										Total
NVT	10.5	11.0	6.0	20.0	17.0	16.5	26.0	18.5	7.0	132.5
PV	0.79	0.83	0.45	1.51	1.28	1.25	1.96	1.40	0.53	10

Clarification: 설명

- The inverted BP 9 **Tuck Position** to BP 6 **Vertical Position**, the BP 16 **Split Position** to BP 8 **Fishtail Position**, and the BP 8 **Fishtail Position** to assume BP 17 **Knight Position** are executed rapidly. 인버터드(반전) BP 9 턱 자세에서 BP 6 버티컬 자세, BP 16 스플릿 자세에

서 BP 8 피쉬테일 자세, BP 8 피쉬테일 자세에서 BP 17 나이트 자세 취하기는 빠르게 실행한다.

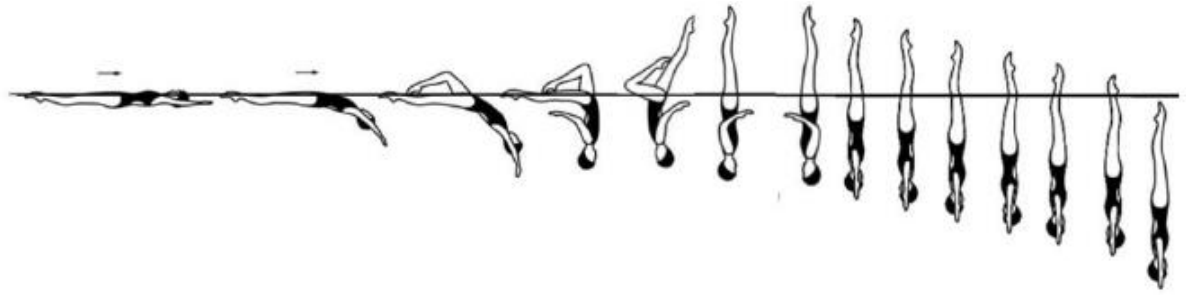
MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 혼성 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 4 요소 4

4A - Nova Hybrid – Half Twist – Continuous Spin 1080° DD – 3.0
4A - 노바 하이브리드 – 하프 트위스트 – 1080° 연속스핀 DD – 3.0

From a **Back Layout Position** a *Bent Knee Surface Arch Position* is assumed. The legs are lifted and join simultaneously to a **Vertical Position**, as a *Full Twist* is executed. Continuing in the same direction and without a pause a *Half Twist* is executed. Continuing in the same direction and without a pause a *Continuous Spin 1080°* (3 rotations) is executed.

백 레이아웃 자세에서 *벤니 서피스 아치 자세*를 취한다. *풀 트위스트*를 실행하면서 두 다리를 들어올려 동시에 **버티컬 자세**로 모은다. 같은 방향으로 계속해서 일시 중지 없이 *하프 트위스트*를 실행한다. 같은 방향으로 계속해서 일시 중지 없이 *1080° 연속회전* (3회전)을 실시한다.



					Total
NVT=	17.5	27.5	21.0	49.0	115
PV =	1.52	2.39	1.83	4.26	10

Clarification: 설명

- All rotations are executed in the same direction. 모든 회전은 같은 방향으로 한다.
- BM 13f The Continuous Spin is executed rapidly. BM 13f 연속스핀은 빠르게 실행한다.

MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 혼성 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 4 요소 4

4B - Nova Hybrid –Continuous Spin 1080° DD – 2.6

4B - 노바 하이브리드 – 1080° 연속 회전 DD – 2.6

From **a Back Layout Position** a *Bent Knee Surface Arch Position* is assumed. The legs are lifted and join simultaneously to a **Vertical Position**, as a *Full Twist* is executed. Continuing in the same direction and without a pause a *Continuous Spin 1080°* (3 rotations) is executed.

백 레이아웃 자세에서 *벤니 서피스 아치 자세*를 취한다. *풀 트위스트*를 실행하면서 두 다리가 들어 올려 동시에 **버티컬 자세**로 모은다. 같은 방향으로 계속해서 중단 없이 *1080° 연속회전*(3 회전)을 실행한다.

				Total
NVT=	17.5	27.5	49.0	94
PV =	1.86	2.93	5.21	10

Clarification: 설명

- All rotations are executed in the same direction. 모든 회전은 같은 방향으로 한다.
- BM 13f The Continuous Spin is executed rapidly. BM 13f 연속스핀은 빠르게 실행한다.

MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 혼성 듀엣 테크니컬 필수요소

Fishtail Hybrid Airborne Position 피쉬테일 하이브리드 에어본 자세

One leg is rapidly lowered to an airborne position midway between a **Side Fishtail Position** and a **Fishtail Position** with the foot of the lowered leg touching the surface of the water. Body is extended in a **Vertical Position** and hip joints must be on a horizontal line.

한쪽 다리는 **사이드 피쉬테일 자세**와 **피쉬테일 자세**의 중간 지점에 에어본(공중) 자세로 빠르게 내린다. 이때 내린 다리의 발이 수면에 닿아 있다. 몸은 **버티컬 자세**로 펴고 고관절은 수평선상에 있어야 한다.

MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 혼성 듀엣 테크니컬 필수요소

Element 5 요소 5

5A -Thrust Fishtail Hybrid Bent Knee to Vertical Spinning 180° DD - 2.4

5A - 트러스트 피쉬테일 하이브리드 벤니에서 버티컬 스피닝 180°로 DD - 2.4

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrus*t is executed to a **Vertical Position**. With no loss of height, one leg is rapidly lowered to an airborne position midway between a **Side Fishtail Position** and a **Fishtail Position** with the foot of the lowered leg touching the surface of the water. The horizontal leg is rapidly lifted as the vertical leg is rapidly lowered to assume a **Bent Knee Vertical Position**. A rapid *180° Spin* is executed, as the bent knee is extended to join the vertical leg in a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water followed by a *Vertical Descent*.

수중 백 파이크 자세에서 다리가 수면에 수직인 상태로 *트러스트*를 수행하여 **버티컬 자세**를 취한다. 높이(수위)의 손실 없이 한 쪽 다리를 **사이드 피쉬테일 자세**와 **피쉬테일 자세**의 중간 지점으로 에어본(공중) 자세로 빠르게 내린다. 이 때 내린 다리의 발이 수면에 닿아 있다. 수직 다리를 빠르게 내리면서 수평 다리는 빠르게 들어올려 **벤니 버티컬 자세**를 한다. 발목이 수면에 도달하면서 완료되는 **버티컬 자세**로 구부린 무릎을 펴고 수직 다리에 모으면서 빠른 *180° 스핀*을 실행한다. 이어 버티컬 디센트를 실행하다.

						Total
NVT=	31.0	18.5	17.0	18.0	0	84.5
PV =	3.67	2.19	2.01	2.13	0	10

Clarification: 설명

- All movements are executed rapidly. 모든 동작은 빠르게 실행한다.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** is executed with the legs perpendicular to the surface of the water. BP 11 **수중 백 파이크 자세**는 다리가 수면에 수직인 채 실행된다.
- BM 9 *Thrust* allowance: Deviation allowances for the *Thrust* action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line.
  BM 9 *트러스트* 공차: *트러스트* 동작에 대한 편차 허용치는 고유하며 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남이 허용된다.
- Refer to BM 9 Thrust. BM 9 트러스트 참조
- Refer to the *Rejoin to Vertical Single Leg water level in the Dynamic Height Scale for the differing height standard requirements from BP 8 **Fishtail Position** to BP 14c **Bent Knee Vertical Position**. BP 8 **피쉬테일 자세**에서 BP 14c **벤니 버티컬 자세**까지 다양한 높이(수위) 표준 요구사항에 대해서는 동적 높이 척도에서 *버티컬 싱글 레그로 복귀 수위를 참조.

MIXED DUET TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 혼성 듀엣 테크니컬 필수요소

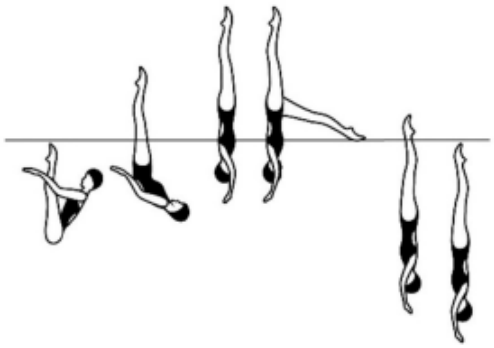
Element 5 요소 5

5B - Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180° DD - 2.1

5B - 트러스트 피쉬테일 헬리콥터 스피닝 180° DD - 2.1

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position** and with no loss of height one leg is rapidly lowered to an airborne **Fishtail Position**. A rapid *Helicopter Rotation Spinning 180°* is executed with the horizontal leg lifted to a **Vertical Position** during the rotation and is completed as the ankles reach the surface of the water followed by a *Vertical Descent*.

두 다리가 수면에 수직인 **수중 백 파이크 자세**에서 *트러스트를* 수행하여 **버티컬 자세**를 취하고 높이(수위) 손실 없이 한쪽 다리를 에어본 **피쉬테일 자세**로 빠르게 내린다. 빠른 헬리콥터 로테이션 스피닝 180를 회전하는 동안 수평다리를 **버티컬 자세**로 들어 올린 채 실행하고 발목이 수면에 도달하면 완료한다. 연이어 *버티컬 디센트*를 수행한다.



					Total
NVT=	31.0	18.5	17.5	0	67
PV =	4.63	2.76	2.61	0	10

Clarification: 설명

- All movements are executed rapidly. 모든 동작은 빠르게 실행한다.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** is executed with the legs perpendicular to the surface of the water. BP 11 **수중 백 파이크 자세**는 다리가 수면에 수직인 상태에서 실행된다.

– BM 9 *Thrust* allowance: Deviation allowances for the *Thrust* action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line.
BM 9 *트러스트* 공차: *트러스트* 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며, 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남이 허용된다.

– Refer to BM 9 Thrust. BM 9 트러스트 참조.

4.2.4 TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 팀 테크니컬 필수요소

Element # 요소 번호	Element Version 요소 버전	Team Technical Required Elements 팀 테크니컬 필수요소	DD
1	A	Flying Fish Hybrid Spinning 180° 플라잉 피쉬 하이브리드 스피닝 180°	2.5
	B	Flying Fish Hybrid 플라잉 피쉬 하이브리드	2.3
2	A	Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical – Open 180° - Walkout 버티컬 – 풀 트위스트 투 벤니 – 풀 트위스트 투 버티컬 – 오픈180° – 워크아웃	2.6
	B	Vertical - Half Twist to Bent Knee - Half Twist to Vertical – Split – Walkout 버티컬 – 하프 트위스트 투 벤니 – 하프 트위스트 투 버티컬 스플릿 – 워크아웃	2.3
3	A	Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720° 푸에테 로테이션 2회 – 버티컬 – 720° 연속스핀	2.6
	B	Two Fouetté Rotations – Vertical –Spinning 360° 푸에테 로테이션 2회 – 버티컬 – 360° 연속스핀	2.3
4		Butterfly Hybrid 버터플라이 하이브리드	2.9
5	A	Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid 로켓 스플릿 벤니 트월 하이브리드	2.4
	B	Rocket Split Bent Knee Hybrid 로켓 스플릿 벤니 하이브리드	2.1

TEAM Technical Routine Additional Requirements TEAM 테크니컬 루틴 추가 요구사항

- **Three (3) additional Hybrids**, one of which must include a Cadence action, and one (1) acrobatic movement must be performed by all team members. These may be placed anywhere in the routine. The DD for the acrobatic movement must not be less than 2.0 nor exceed 2.65 (in the Appendix VII).
3개의 추가 하이브리드, 그 중 하나는 케이던스 동작을 포함해야 하고, 1개의 아크로바틱 동작은 모든 팀원이 수행해야 한다. 이것들은 루틴의 어느 곳에든 배치할 수 있다. 아크로바틱 동작의 DD는 2.0 이상이며 2.65를 초과해서는 안 된다(부록 VII 참조).

- **Cadence Action**: Identical movement(s) performed sequentially, one by one, by all team members. When more than one cadence action is performed, they must be consecutive and not separated by other optional or required Elements. A second cadence action may begin before the first cadence action is completed by all team members, but each team member must do the action of each cadence.

케이던스 동작: 모든 팀 구성원이 하나씩 순차적으로 수행하는 동일한 동작. 하나 이상의 케이던스 동작이 수행되는 경우 연속적이어야 하며 다른 선택요소 또는 필수요소로 분리되지 않아야 한다. 모든 팀 구성원이 첫 번째 케이던스 동작을 완료하기 전에 두 번째 케이던스 동작을 시작할 수 있지만, 각 팀 구성원은 각 케이던스의 해당 동작을 수행해야 한다.

- **Acrobatic movements**: A general term for jumps, throws, lifts, stacks, platforms, etc., which are performed as spectacular gymnastic feats and/or risky actions and are mostly achieved with assistance from other swimmer(s). An acrobatic movement is considered when it starts and ends once all team members are in the water.

  아크로바틱 동작: 점프, 쓰로우(던지기), 리프트, 스택, 플랫폼 등에 대한 일반적인 용어로, 화려한 체조 묘기 및/또는 위험한 동작으로 수행되며, 대개 다른 선수(들)의 도움을 받아 수행된다. 아크로바틱 동작은 모든 팀원이 입수하면 시작하고 끝내는 것으로 간주한다.

- A routine may contain a maximum of **one (1) circle pattern**. 루틴에는 최대 1개의 **원형 패턴**이 포함될 수 있다.

- The direction of **propulsion** may vary if all swimmers are facing the same direction. 모든 선수가 같은 방향을 향하고 있는 경우 **추진** 방향이 달라질 수 있다.

- Variations in propulsion and direction facing are permitted only during underwater pattern changes, underwater actions, and making and finishing a circle. 추진 및 방향의 변경은 수중 패턴 변경, 수중 동작, 원형 만들기 및 마무리 동안에만 허용된다.

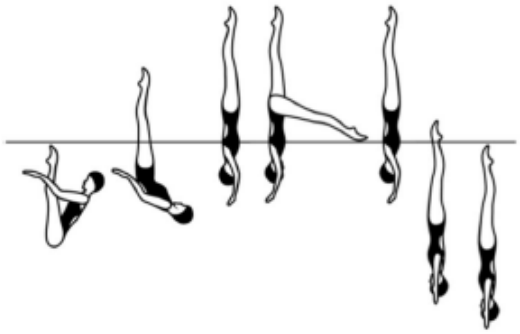
TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 팀 테크니컬 필수요소

Element 1 요소 1

1A – Flying Fish Hybrid Spinning 180° DD – 2.5
1A – 플라잉 피쉬 하이브리드 스피닝 180° DD – 2.5

From a **Submerged Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position** and with no loss of height one leg is rapidly lowered to an airborne **Fishtail Position**. Without a pause the horizontal leg is rapidly lifted to a **Vertical Position**, followed by a rapid *180° Spin*.

두 다리가 수면에 수직인 **수중 백 파이크 자세**에서 *트러스트*를 수행하여 **버티컬 자세**를 취하고, 높이(수위) 손실 없이 한쪽 다리를 에어본 **피쉬테일 자세**로 빠르게 내린다. 일시중단 없이 수평 다리를 **버티컬 자세**로 빠르게 들어 올린 다음 빠르게 *180° 스핀* 한다.



						Total
NVT=	31.0	18.5	14.0	24.0	0	87.5
PV =	3.54	2.11	1.60	2.74	0	10

Clarification: 설명

- All movements are executed rapidly.모든 동작은 빠르게 실행한다.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** is executed with the legs perpendicular to the surface of the water. BP 11 **수중 백 파이크 자세**는 다리가 수면에 수직인 상태에서 실행된다.
- BM 9 *Thrust* allowance: Deviation allowances for the *Thrust* action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line.

BM 9 *트러스트* 공차: *트러스트* 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며, 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남이 허용된다.

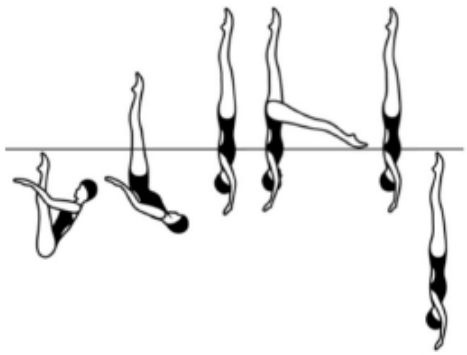
- Refer to BM 9 *Thrust*. BM 9 *트러스트* 참조.
- Refer to the *Rejoin to Vertical Double Leg water level in the Dynamic Height Scale for the differing height standard requirements following a BM 9 *Thrust* airborne move.
  BM 9 *트러스트* 에어본 동작 후 여러 높이(수위) 표준 요구사항에 대해서는 동적 높이 척도에서 *버티컬 더블 레그로 복귀 수위를 참조.

TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 팀 테크니컬 필수요소

Element 1 요소 1

1B – Flying Fish Hybrid **DD – 2.3**
1B – 플라잉 피쉬 하이브리드 **DD – 2.3**

From a **Submerged Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position** and with no loss of height one leg is rapidly lowered to an airborne **Fishtail Position**. Without a pause the horizontal leg is rapidly lifted to a **Vertical Position** followed by a *Vertical Descent*.
다리가 수면에 수직인 **수중 백 파이크 자세**에서 *트러스트*를 실행하여 **버티컬 자세**를 취하고 높이(수위) 손실 없이 한쪽 다리를 에어본 **피쉬테일 자세**로 빠르게 내린다. 일시중단 없이 수평 다리를 **버티컬 자세**로 빠르게 들어 올린 다음 *버티컬 디센트* 한다



					Total
NVT=	31.0	18.5	14.0	13.0	76.5
PV =	4.05	2.42	1.83	1.70	10

Clarification: 설명

- All movements are executed rapidly. 모든 동작은 빠르게 실행된다.
- BP 11 **Submerged Back Pike Position** is executed with the legs perpendicular to the surface of the water. BP 11 **수중 백 파이크 자세**는 다리가 수면에 수직인 상태에서 실행한다.
- BM 9 *Thrust* allowance: Deviation allowances for the *Thrust* action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line.
  BM 9 *트러스트* 공차: *트러스트* 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며, 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남이 허용된다.
- Refer to BM 9 *Thrust.* BM 9 *트러스트* 참조.
- Refer to the *Rejoin to Vertical Double Leg water level in the Dynamic Height Scale for the differing height standard requirements following a BM 9 *Thrust* airborne move.
  BM 9 *트러스트* 에어본 동작 이후 여러 높이(수위) 표준 요구사항에 대해서는 동적 높이 척도에서 *버티컬 더블 레그로 복귀 수위를 참조.

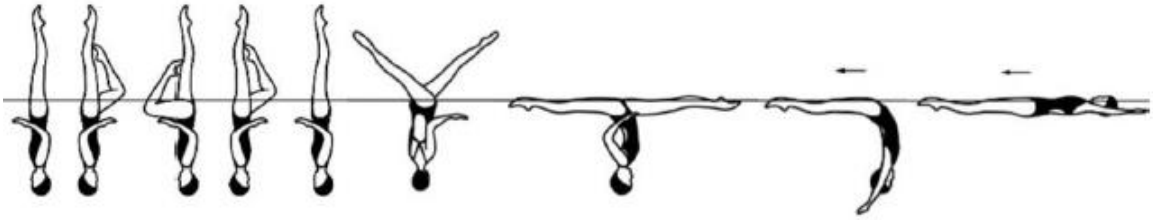
TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 팀 테크니컬 필수요소

Element 2 요소 2

2A - Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical – Open 180° - Walkout DD- 2.6
2A - 버티컬 - 풀 트위스트 투 벤니- 풀 트위스트 투 버티컬 – 오픈 180° - 워크아웃 DD - 2.6

Starting in a **Vertical Positio**n, a *Full Twist* is executed as one leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position**. Continuing in the same direction another *Full Twist* is executed, as the bent knee is extended to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Half Twist* is executed as the legs are symmetrically lowered to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.

버티컬 자세에서 시작하여 한쪽 다리를 **벤니 버티컬 자세로** 낮추면서 *풀 트위스트*를 실행한다. 같은 방향으로 계속해서 또 한 번의 *풀 트위스트*를 실행하면서 구부린 무릎이 **버티컬 자세**로 뻗는다. 같은 방향으로 계속해서 *하프 트위스트*를 실행하면서 다리를 대칭적으로 **스플릿 자세**로 낮춘다. *워크아웃 프론트*를 실행한다.



						Total
NVT=	24.5	22.0	20.0	23.0	7.0	96.5
PV =	2.54	2.28	2.07	2.38	0.73	10

Clarification: 설명

- All rotations are executed in the same direction. 모든 회전은 같은 방향으로 실행한다.

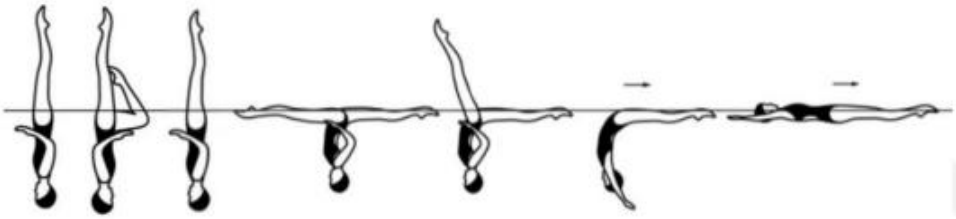
TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 팀 테크니컬 필수요소

Element 2 요소 2

2B - Vertical - Half Twist to Bent Knee - Half Twist to Vertical – Split – Walkout DD - 2.3
2B - 버티컬 - 하프 트위스트 투 벤니 - 하프 트위스트 투 버티컬 – 스플릿 – 워크아웃 DD - 2.3

Starting in a **Vertical Position**, a *Half Twist* is executed as one leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position**. Continuing in the same direction another *Half Twist* is executed, as the bent knee is extended to a **Vertical Position**. The legs are symmetrically lowered to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.

버티컬 자세에서 시작하여 한쪽 다리를 **벤니 버티컬 자세**로 낮추면서 *하프 트위스트*는 실행한다. 같은 방향으로 계속해서 또 한 번 *하프 트위스트*를 실행하면서 구부린 무릎이 **버티컬 자세**로 뻗는다. 두 다리를 **스플릿 자세**로 대칭적으로 낮춘다. *워크 프론트*를 실행한다.



						Total
NVT=	17.5	16.5	17.0	23.0	7.0	81
PV =	2.16	2.04	2.10	2.84	0.86	10

Clarification: 설명

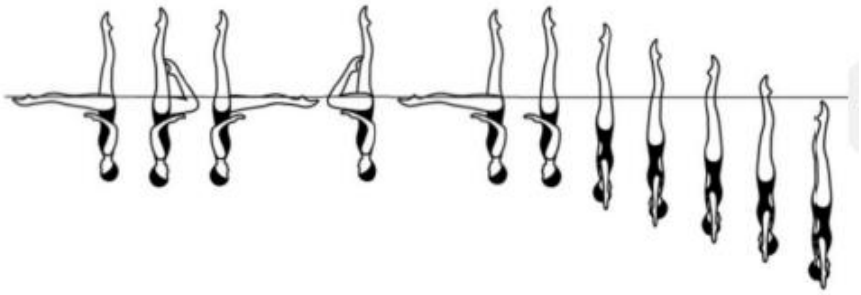
- All rotations are executed in the same direction. 모든 회전은 같은 방향으로 실행한다.

TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 팀 테크니컬 필수요소

Element 3 요소 3

3A – Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720° DD – 2.6
3A – 푸에테 로테이션 2회 – 버티컬 – 720° 연속회전 DD – 2.6

From a **Fishtail Position**, 2 *Fouetté rotations* (180°+180°) are executed. The horizontal leg is rapidly lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin of 720°* (two (2) rotations) is executed.
피쉬테일 자세에서 *푸에테 로테이션 2회*(180°+180°)를 실시한다. 수평 다리를 **버티컬 자세**로 빠르게 들어 올린다. 같은 방향으로 계속해서 *720° 연속회전*(2회 회전)을 실행한다.



					Total
NVT=	19.0	19.0	20.5	34.0	92.5
PV =	2.05	2.05	2.22	3.68	10

Clarification:

- All rotations are executed in the same direction. 모든 회전은 같은 방향으로 실행한다.
- Refer to BM 18 *Fouetté Rotation*. BM 18 *푸에테 로테이션* 참조.
- In *Fouetté Rotation*, either leg may be used. 푸에테 로테이션에서는 두 다리 중 어느 한 다리를 사용할 수 있다.
- A rotation towards the vertical leg means that a right horizontal leg start requires the left shoulder back for the initiation of the 180° rotation. Conversely, a left horizontal leg start requires the right

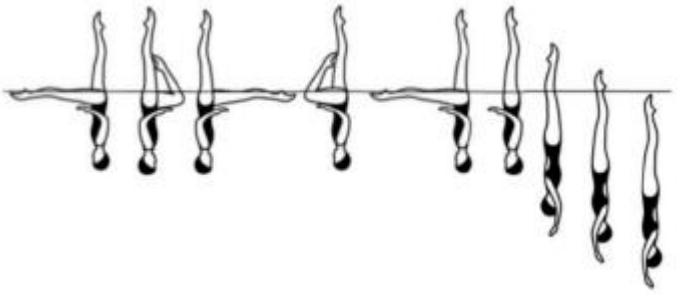
shoulder back for the initiation of the 180° rotation. 수직 다리로의 회전에서 오른쪽 수평다리 시작은 180° 회전 시작으로 왼쪽 어깨를 뒤로 해야 함을 의미한다. 반대로, 왼쪽 수평다리 시작은 180° 회전 시작으로 오른쪽 어깨를 뒤로 해야 한다.

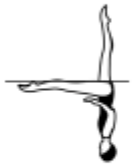
TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 팀 테크니컬 필수요소

Element 3 요소 3

3B – Two Fouetté Rotations – Vertical –Spinning 360° DD – 2.3
3B – 푸에테 로테이션 2회 – 버티컬 – 360° 스피닝 DD – 2.3

From a **Fishtail Position**, 2 *Fouetté rotations* (180°+180°) are executed. The horizontal leg is rapidly lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction, a rapid *Spinning 360°* (1 rotation) is executed. **피쉬테일 자세**에서 *푸에테 로테이션 2회*(180°+180°)를 실행한다. 수평 다리를 버티컬 자세로 빠르게 들어 올린다. 같은 방향으로 계속해서 빠르게 360° 스피닝(1회전) 한다.



					Total
NVT=	19.0	19.0	20.5	19.0	77.5
PV =	2.45	2.45	2.65	2.45	10

Clarification: 설명

- All rotations are executed in the same direction. 모든 로테이션(회전)은 같은 방향으로 한다.
- Refer to BM 18 *Fouetté Rotation*. BM 18 *푸에테 로테이션* 참조.
- In Fouetté Rotation, either leg may be used. 푸에테 로테이션에서는 두 다리 중 어느 한 다리를 사용할 수 있다.

- A rotation towards the vertical leg means that a right horizontal leg start requires the left shoulder back for the initiation of the 180° rotation. A left horizontal leg start requires the right shoulder back for the initiation of the 180° rotation.
  수직 다리로의 회전에서 오른쪽 수평다리 시작은 180° 회전 시작으로 왼쪽 어깨를 뒤로 해야 함을 의미한다. 왼쪽 수평다리 시작은 180° 회전 시작으로 오른쪽 어깨를 뒤로 해야 한다.

TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 팀 테크니컬 필수요소

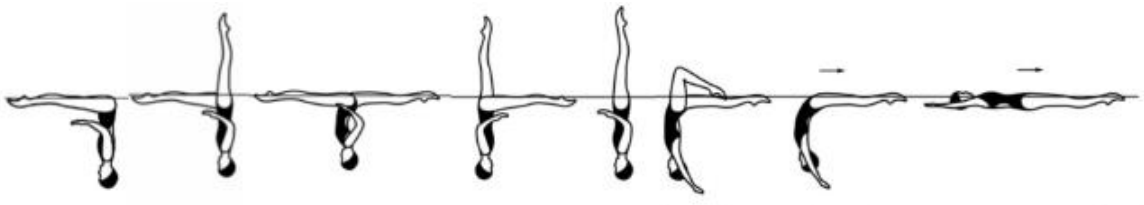
Element 4 요소 4

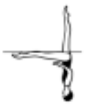
4 - Butterfly Hybrid **DD – 2.9**

4 - 버터플라이 하이브리드 **DD – 2.9**

The Butterfly Hybrid is to be performed rapidly. From a **Front Pike Position**, one leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted through an arc of 180° as the vertical leg is lowered to assume a **Split Position**. Without a pause a hip rotation of 180° is executed as the front leg is raised to assume a **Fishtail Position**. Continuing in the same direction a 180° rotation is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. The legs are lowered simultaneously to a **Bent Knee Surface Arch Position**. (Note: The **Bent Knee Surface Arch Position** can be assumed by using either leg). The bent knee is straightened to a **Surface Arch Position** and with continuous motion an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.

버터플라이 하이브리드는 빠르게 수행된다. **프론트 파이크 자세**에서 한쪽 다리를 **피쉬테일 자세**로 들어 올린다. 수평다리는 180° 아치를 그리며 들어 올리면서 수직다리를 내려 **스플릿 자세**를 취한다. 일시중지 없이 180° 힙 회전하면서 앞다리를 들어 **피쉬테일 자세**를 취한다. 같은 방향으로 계속해서 180° 회전하면서 수평다리를 **버티컬 자세**로 들어 올린다. 두 다리를 동시에 **벤니 서피스 아치 자세**로 내린다. (참고: **벤니 서피스 아치 자세**는 양 다리를 사용하여 취할 수 있다). 구부린 무릎을 **서피스 아치 자세**로 곧게 펴고 연속 동작으로 *아치에서 백 레이아웃 피니쉬 동작*을 실행한다.



								Total
NVT=	14.5	20.0	16.5	23.5	21.0	11.5	7.0	114
PV =	1.27	1.75	1.45	2.06	1.84	1.01	0.61	10

Clarification:

- The Butterfly Hybrid is to be performed rapidly. 버터플라이 하이브리드는 빠르게 실행한다.
- BP 14d) **Bent Knee Surface Arch Position** can be assumed by using either leg. BP 14d) **벤니**

서피스 아치 자세는 양 다리를 사용하여 취할 수 있다.

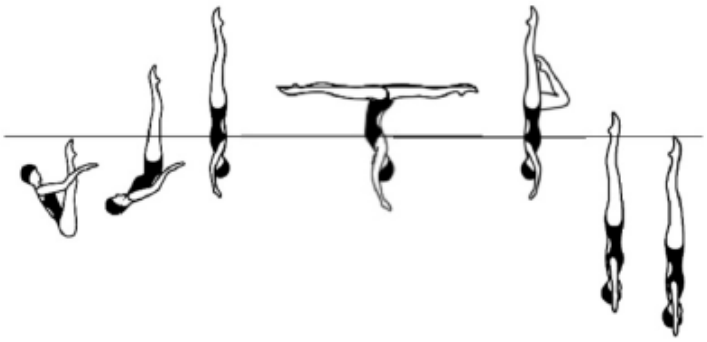
TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 팀 테크니컬 필수요소

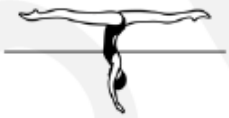
Element 5 요소 5

5A-Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid **DD – 2.4**
5A-로켓 스플릿 벤니 트윌 하이브리드 **DD – 2.4**

From a **Submerged Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**, followed by a rapid 180° rotation to assume an airborne **Bent Knee Vertical Position** with the front leg bent. A rapid *Vertical Descent* is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg completed as the ankles reach the surface of the water followed by a *Vertical Descent*.

다리가 수면에 수직인 수중 **백 파이크 자세**에서 트러스트를 수행하여 **버티컬 자세**를 취한다. 최대 높이(수위)를 유지하면서 다리를 빠르게 벌려 **에어본 스플릿 자세**를 취한 다음, 빠르게 180° 회전하여 앞다리를 구부린 **에어본 벤니 버티컬 자세**를 취한다. 벤니(구부린 무릎)을 뻗어 수직 다리에 모으면서 수면에 무릎이 닿으면 완료하여 *버티컬 디센트* 한다.



						Total
NVT=	31.0	17.0	25.0	9.0	0	82
PV =	3.78	2.07	3.05	1.10	0	10

Clarification: 설명

- All movements are executed rapidly. 모든 동작은 빠르게 실행한다.
- BP 11 **Submerged Back Pike Positio**n is executed with the legs perpendicular to the surface of the water. BP 11 **수중 백 파이크 자세**는 다리가 수면에 수직인 상태에서 실행된다.
- BM 9 *Thrust* allowance: Deviation allowances for the *Thrust* action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line.
  BM 9 *트러스트* 공차: *트러스트* 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며, 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남이 허용된다.
- Refer to BM 9 *Thrust*. BM 9 *트러스트* 참조.
- Refer to the *Rejoin to Vertical Single Leg water level in the Dynamic Height Scale for the differing height standard requirements following a BM 9 *Thrust* airborne move.
  BM 9 *트러스트* 에어본 동작 이후 여러 높이(수위) 표준 요구사항에 대해서는 동적 높이 척도에서 *버티컬 싱글 레그로 복구 수위를 참조.

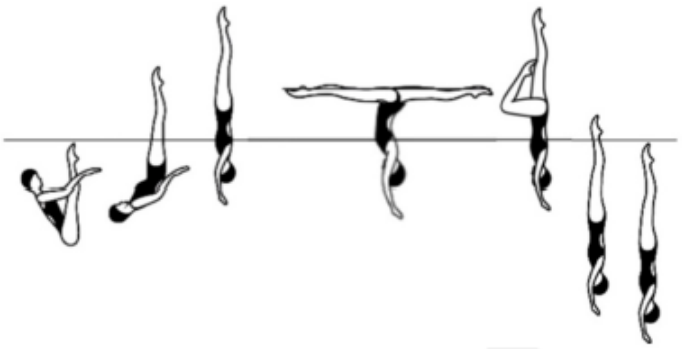
TEAM TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS 팀 테크니컬 필수요소

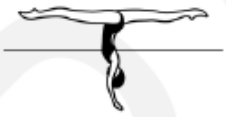
Element 5 요소 5

5B-Rocket Split Bent Knee Hybrid **DD – 2.1**
5B-로켓 스플릿 벤니 하이브리드 **DD – 2.1**

From a **Submerged Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position** followed by the front leg rapidly bending and the back leg rapidly lifting to a vertical to assume an airborne **Bent Knee Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg completed as the ankles reach the surface of the water followed by a *Vertical Descent*.

다리가 수면에 수직인 수중 **백 파이크 자세**에서 *트러스트*를 수행하여 **버티컬 자세**를 취한다. 최대 높이(수위)를 유지하면서 다리를 빠르게 벌려 **에어본 스플릿 자세**를 취한 다음 앞다리는 빠르게 구부리고 뒷다리는 수직으로 빠르게 들어 올려 **에어본 벤니 버티컬 자세**를 취한다. 구부린 무릎을 뻗어 수직 다리에 모으고 발목이 수면에 도달하면 완료하고 이어 *버티컬 디센트*를 실행한다.



						Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	9.0	0	70
PV =	4.43	2.43	1.86	1.29	0	10

Clarification: 설명

- All movements are executed rapidly. 모든 동작은 빠르게 실행한다.

- BP 11 **Submerged Back Pike Positio**n is executed with the legs perpendicular to the surface of the water. BP 11 **수중 백 파이크 자세**는 다리가 수면에 수직인 상태에서 실행된다.
- BM 9 *Thrust* allowance: Deviation allowances for the *Thrust* action are unique and allow for the legs to be up to an additional 15° off the vertical line.
  BM 9 *트러스트* 공차: *트러스트* 동작에 대한 편차 허용치는 특별하며, 다리가 수직선에서 최대 15° 벗어남이 허용된다.
- Refer to BM 9 *Thrust*. BM 9 *트러스트* 참조.
- Refer to the *Rejoin to Vertical Single Leg water level in the Dynamic Height Scale for the differing height standard requirements following a BM 9 *Thrust* airborne move.
  BM 9 *트러스트* 에어본 동작 이후 여러 높이(수위) 표준 요구사항에 대해서는 동적 높이 척도에서 *버티컬 싱글 레그로 복구 수위를 참조.

5. ACROBATIC ROUTINE
5. 아크로바틱 루틴

Acrobatic Routine is an audience favorite and was renamed from Highlight Routine to help promote the powerful and innovative acrobatics that athletes are now performing in the water. 아크로바틱 루틴은 청중이 선호하고 있어, 선수들이 현재 수중에서 수행하고 있는 파워풀하고 혁신적인 아크로바틱을 촉진하는 데 도움이 되도록 하이라이트 루틴에서 이름이 변경되었다.

Acrobatic Routines allow athletes and Coaches to use a different skill set to showcase their creativity, power, and strength in the water. 아크로바틱 루틴을 통해 선수와 코치는 여러 기술 세트를 활용하여 물에서 창의력, 힘, 체력을 보여줄 수 있다.

The difficulty score of this routine will only be based on Acrobatics. Overall, acrobatics have been split into four (4) groups: Airborne, Balance, Combined, Platform. For the Acrobatic Routine, a total of seven (7) acrobatics are required, and at least one from each of these groups must be featured. Teams are free to do any Hybrids, but with no declared difficulty assigned and thus not counted towards the difficulty score. 이 루틴의 난이도 점수는 아크로바틱만을 기준으로 한다. 전반적으로 아크로바틱은 에어본(공중), 밸런스(균형), 컴바인드(결합), 플랫폼의 4개 그룹으로 나뉜다. 아크로바틱 루틴의 경우, 총 7개의 아크로바틱이 필수이며, 각 그룹에서 최소 하나 이상이 등장해야 한다. 팀은 하이브리드를 자유롭게 할 수 있지만, 선언 난이도가 지정되지 않아 난이도 점수에는 포함되지 않는다.

5.1 General requirements 일반 요구사항

- The Acrobatic Routine has four (4) to eight (8) athletes performing a predetermined number of Elements 아크로바틱 루틴에는 4~8명의 선수가 미리 정해진 수의 요소를 수행한다.
- Acrobatic Routines are only performed in the Senior and Junior categories 아크로바틱 루틴은 시니어 및 주니어(유소년) 카테고리에서만 공연된다.
- Time Limits as in AS 14.1.5: 3:00 (three minutes) AS 14.1.5항에 따른 시간 제한: 3:00(3분)
- Required Elements #1 - #7 may be performed in any order 필수요소 1~7번은 임의의 순서로 수행할 수 있다.
- As with all routines, the Coach Card must show Elements according to Appendix III to AS rules and the selected order of performance of Elements and Transitions 모든 루틴과 마찬가지로 코치카드에 아티스틱스위밍 규정의 부록(부속서) III에 따른 요소, 그리고 선택한 요소 및 전환(트랜지션) 순서를 표시해야 한다.

Note that the declared difficulty in this routine is based solely on Acrobatics. 이 루틴에서 선언 난이도는 전적으로 아크로바틱을 바탕으로 한다.

5.2 Acrobatic Routine Elements 아크로바틱 루틴 요소

Elements required in the Acrobatic Routine are seven (7) acrobatic Team movements:
아크로바틱 루틴의 필수 요소는 7개의 아크로바틱 팀 동작이다.

- Four (4) acrobatic movements that consist of one (1) from each acrobatic group (A, B, C and P)
  각 아크로바틱 그룹(A, B, C 및 P)에서 1개씩으로 구성된 4개의 아크로바틱 동작
- Three (3) Acrobatic movements of free group choice Hybrids are free with no difficulty awarded.
  프리 그룹 선택 하이브리드 아크로바틱 동작 3개는 난이도 배점이 없는 프리이다.

Acrobatic movement is a general term for jumps, throws, lifts, stacks, platforms, etc., which are performed as spectacular gymnastic feats and/or risky actions and is mostly achieved with assistance by another swimmer(s).
아크로바틱 동작은 점프, 쓰로우(던지기), 리프트(들어 올리기), 스택(쌓기), 플랫폼 등에 대한 일반적인 용어로, 화려한 체조 묘기 및/또는 위험한 동작으로 수행되며 대부분 다른 선수의 도움을 받아 수행된다.

A team acrobatic movement is considered as an Element, with at least four (4) athletes or more (for example: three (3) Base Swimmers plus one (1) Featured Swimmer; or two (2) Base Swimmers plus one (1) Support Swimmer who pushes one (1) Featured Swimmer). Team Acrobatic Movements must start and finish in the water. All other actions are considered as pair acrobatics or pair assist actions.
팀 아크로바틱 동작은 최소 4명 이상의 선수가 참여하는 요소로 간주된다(예: 베이스 선수 3명과 피쳐드 선수 1명, 또는 베이스 선수 2명, 피쳐드 선수 1명을 푸시하는 서포트 선수 1명). 팀 아크로바틱 동작은 물에서 시작하고 끝나야 한다. 다른 기타 동작은 페어 아크로바틱 또는 페어 어시스트 동작으로 간주된다.

5.3 Judging Acrobatic Routines 아크로바틱 루틴 심사

As in all routines, two (2) panels of five (5) Judges will officiate and provide the scores: 모든 루틴에서와 마찬가지로 5명의 심판으로 구성된 2개의 패널이 심사하고 점수를 부여한다.

1. First panel: **Elements**
   첫 번째 패널: **요소**
2. Second panel: **Artistic Impression**
   두 번째 패널: **예술 인상**

Two (2) groups of three (3) Technical Controllers must officiate in the Acrobatic Routine:
3명의 테크니컬 컨트롤러로 구성된 2개의 그룹이 아크로바틱 루틴을 심사해야 한다.

1. **Difficulty Technical Controllers (DTCs)** who check the number and the declared difficulty of Elements and the order of performance of Transitions and Elements.
   난이도 테크니컬 컨트롤러(DTC)는 요소의 수와 선언된 난이도, 전환(트랜지션)과 요소의 퍼포먼스 순서를 확인한다.
2. **Synchronization Technical Controllers (STCs)** who register the number and type of synchronization errors (unequal actions) observed.

동시성(일치성) 테크니컬 컨트롤러(STC)는 관찰한 동시성 오류(불일치 동작)의 수와 유형을 기록한다.

5.3.1 Elements Panel of Judges 요소 심판 패널

Elements panel of Judges shall award one (1) score for the execution of each Element. In acrobatic routines the Elements being judged are all Acrobatic movements. Note that Elements Judges do not judge Hybrids if they are included in Acrobatics Routines. 요소 심판 패널은 각 요소의 실행에 대해 1점을 부여한다. 아크로바틱 루틴에서 심사되는 요소는 모두 아크로바틱 동작이다. 하이브리드가 아크로바틱 루틴에 포함된 경우 요소 심판은 그 하이브리드는 심사하지 않는다.

Execution is the level of excellence demonstrated by the athlete's mastery of highly specialized skills. Execution considers how well the athletes perform the Acrobatics they choose to perform. Execution of Acrobatics is judged by the same principles as those guiding other Elements. 실행은 선수의 고도로 전문화된 기술 숙달로 입증되는 탁월한 수준이다. 실행은 선수가 수행하기로 선택한 아크로바틱을 얼마나 잘 수행하는지 고려한다. 아크로바틱의 실행은 다른 요소(엘리먼트)에 대한 지침과 동일한 원칙에 따라 심사된다.

The Judge must be cautious to evaluate the whole Acrobatic action, from set-up to completion. Judges evaluate the position achieved, or the stable platform with the Featured Swimmer in control on top. 심판은 셋업(준비)에서 완료까지 전체 아크로바틱 동작을 신중하게 평가해야 한다. 심판은 취해진 자세 또는 최상단에서 컨트롤하는 피쳐드(주연) 선수가 있는 안정적인 플랫폼을 평가한다.

All Acrobatics must clearly demonstrate height, timing and control with an efficiency of movement in the execution. 모든 아크로바틱는 실행에서 동작 효율성과 함께 높이(수위), 타이밍, 컨트롤을 명확하게 나타내야 한다.

Note that if an acrobatic action is attempted but it does not surface or can be considered a complete failure, or it is unclear which acrobatic was intended to be performed the Element Judges will give a 3.0 mark (a minimum score). 아크로바틱 동작을 시도했지만, 표면에 나타나지 않거나 완전한 실패로 간주될 수 있거나, 어떤 아크로바틱 동작을 수행하고자 했는지 명확하지 않은 경우 요소 심판은 3.0점(최소 점수)을 부여함에 유의한다.

For general information on judging Elements, including Acrobatics, please refer to CHAPTER on Judging Elements starting on page 214 of this Manual. 아크로바틱을 포함한 요소 심사에 대한 일반적인 정보는 본 매뉴얼의 214페이지부터 시작되는 요소 심사 챕터를 참조.

5.3.2 Artistic Impression Panel of Judges 예술인상 심판 패널

Artistic Impression panel Judges shall award three separate scores, one (1) score for **Choreography and Musicality**, one (1) score for **Performance** and one (1) score for **Transitions**. 예술인상 패널 심판은 **안무 및 음악성**에 1점, **퍼포먼스**에 1점, **전환(트랜지션)**에 1점 등 3점을 부여해야 한다.

The design of movements and structures inside this Acrobatic Routine must impact the audience

giving an aesthetic and surprising effect. 이 아크로바틱 루틴 내부의 동작 및 구조의 디자인은 심미적이고 놀라운 효과를 보여 청중에게 영향을 미쳐야 한다.

The combination of the Elements required in Acrobatic routine (seven (7) acrobatic movements) should be using all kind of variations in construction and movements, with the creativity in specialized free transitions skills, Hybrids, patterns, that would lead to success in choreography. 아크로바틱 루틴(7개 아크로바틱 동작)에서 필수 요소의 조합은 컨스트럭션(구성)과 동작에서 모든 유형의 변형을 활용하며, 전문 프리 전환 기술, 하이브리드, 패턴의 창의성으로 안무를 성공적으로 이끌어야 한다.

In Acrobatic Routines athletes demonstrate their mastery of Acrobatics combined with creative techniques of Hybrids and Transitions. 아크로바틱 루틴에서 선수들은 하이브리드 및 전환의 창의적인 기술이 결합된 아크로바틱 기술의 숙달을 보여준다.

Transitions are the linking actions between the Elements. These transitional actions should be used when moving from one Element to another using propulsive techniques, strokes, ballet leg combinations, flexibility surface actions, and surface pattern changes. Transitions not only connect one Element with next but are the main contribution to the pool coverage; Transitions are as important as the Elements. They are the glue that brings the total routine together. 전환은 요소 간의 연결 동작이다. 이러한 전환 동작은 추진 기술, 스트로크, 발레레그 조합, 유연성 수면 동작, 수면 패턴 변경을 활용하여 한 요소에서 또 다른 요소로 변경할 때 사용해야 한다. 전환은 한 요소를 다음 요소와 연결할 뿐만 아니라, 수영장 커버리지에 주요한 기여를 한다. 전환은 요소(엘리먼트)만큼 중요하며, 전체 루틴을 하나로 묶어 주는 접착제이다.

6. FREE COMBINATION
6. 프리 컴비네이션

The Free Combination must have eight (4) to ten (10) athletes who make a combination of routines. 프리 컴비네이션에는 루틴 조합을 구성하는 8~10명의 선수가 있어야 한다.

The routines have a predetermined number of Elements (AS 4.4) choreographed to music (see Appendix III). 루틴은 음악에 맞춰 안무 된 미리 정해진 수의 요소(AS 4.4항)를 포함한다(부록(부속서) III 참조).

This event is for age groups Youth and 12 and under only. 이 종목은 유소년 및 12세 이하만 참가할 수 있다.

While the execution is important in the Free Combination, the Artistic Impression is at the heart of this type of routine. 프리 콤비네이션에서 실행은 중요하지만, 예술 인상이 이 루틴 유형의 핵심이다.

6.1 GENERAL REQUIREMENTS 일반 요구사항

1. Time limits as in ASAG 5 - 3:00 minutes. ASAG 5항에 따른 시간제한 - 3:00분.
2. Start may be on the deck or in the water, or a combination of both. 시작은 데크나 물, 또는 이 둘의 조합일 수 있다.
3. All subsequent parts must start in the water. 모든 후속 파트는 물에서 시작해야 한다.
4. A new part begins in very close proximity to the previous part. 새로운 파트는 이전 파트와 매우 인접한 위치에서 시작한다.
5. As in all routines, the Coach Card must show Free Elements and Free Transitions in the selected order of performance. 모든 루틴에서와 마찬가지로, 코치카드에 선택한 퍼포먼스의 순서에 따라 프리 엘리먼트(요소)와 프리 트랜지션(전환)을 표시해야 한다.
6. The Routine must portray a Theme, which must be declared on the Coach Card. 루틴은 테마를 나타내야 하며, 이는 코치카드에 선언해야 한다.

1. At least two (2) parts must have fewer than three (3) athletes and at least two (2) parts must have all athletes. 최소 2개의 파트에는 3명 미만의 선수가 있어야 하며, 최소 2개의 파트에는 모든 선수가 있어야 한다.

– For the two (2) or more parts to be considered as having fewer than three (3) athletes, all remaining athletes must be maintaining a pose or doing another movement without disrupting the action of the athletes performing the part. There is no required time length, but a minimum of three (3) seconds is a suggested guideline. The term “parts” refers to the various CHAPTERs with different numbers of athletes that make up the Free Combination routine.
3명 미만의 선수로 구성될 2개 이상의 파트의 경우, 나머지 모든 선수가 해당 파트를 수

행하는 선수들의 동작을 방해하지 않고 포즈(자세)를 유지하거나 다른 동작을 해야 한다. 필수 소요 시간은 없지만, 최소 3초가 제안 지침이다. "파트"라는 용어는 프리 콤비네이션 루틴을 구성하는 선수 수가 다른 다양한 챕터를 말한다.

3. Elements prescribed for Free Combinations as in Appendix III to the AS Rules:
아티스틱스위밍 규정 부록(부속서) III에 따른 프리 컴비네이션 규정 요소:

– Youth category: 유소년 부문:

- Four (4) acrobatic movements, and 아크로바틱 동작 4개, 그리고
- ONLY one (1) Solo Hybrid, one (1) Duet Hybrid and three (3) Team Hybrids (with minimum of four (4) athletes required) 솔로 하이브리드 1개, 듀엣 하이브리드 1개, 팀 하이브리드 3개(최소 4명의 선수 필요)

– 12 and under category: 12세 이하 카테고리:

- Three (3) acrobatic movements 아크로바틱 동작 3개
- ONLY one (1) Solo Hybrid, one (1) Duet Hybrid and three (3) Team Hybrids (with minimum of four (4) athletes required) 솔로 하이브리드 1개, 듀엣 하이브리드 1개, 팀 하이브리드 3개(최소 4명의 선수 필요)

– Acrobatic Elements of any group (free choice) cannot have a declared difficulty (DD) higher than listed below: 어떠한 그룹의 아크로바틱 요소(자유 선택)도 아래 나열된 것보다 높은 선언 난이도(DD)를 가질 수 없다.

- Group A – 2.65 그룹 A
- Group B – 2.60 그룹 B
- Group C – 2.45 그룹 C
- Group P – 2.50 그룹 P

Refer to World Aquatics Acrobatics Catalogue for acrobatic movements and their assigned difficulty values. Difficulty values are subject to adjustment by World Aquatics, as required.
아크로바틱 동작 및 할당 난이도 배점은 국제수영연맹 아크로바틱 카탈로그를 참조. 난이도 배점은 필요에 따라 국제수영연맹에서 조정할 수 있다.

The intent of the Free Combination Routine is to be free, with limited rules and regulations with special attention given to Artistic Impression and exchanges between parts.
프리 컴비네이션 루틴의 의도는 예술 인상과 파트 간 익스체인지에 특별히 주의를 기울이는 한정된 규칙과 규정으로 자유로워지는 것이다.

The term “**exchanges**” refers to the switching from one part to the next part. The exchanges can be viewed as the glue to fitting the parts of the puzzle together seamlessly to make a whole cohesive

fluent and artistically meaningful routine following the declared Theme. The intention is that the routine should flow and be logical not requiring Judges or TV cameras to search for the next athlete. The distance between athletes must be safe for the for them, especially in team exchanges. At the same time, obvious distance between exchanges will affect the fluidity of the routine and, therefore, the Judges' score and will also be subject to a penalty based on the Referee's decision.
"익스체인지"이라는 용어는 한 파트에서 다음 파트로의 변경을 의미한다. 이러한 익스체인지는 선언된 테마에 따라 퍼즐 조각들을 매끄럽게 맞추는 접착제로 볼 수 있으며, 전체적으로 응집력 있고 유려하면서 예술적으로 의미 있는 루틴을 만들기 위한 것이다. 그 의도는 심판이나 TV 카메라가 다음 선수를 찾을 필요 없이 루틴이 매끄럽게 이루지는 것이다. 선수들 사이의 거리는 특히 팀 익스체인지 시 선수들에게 안전해야 한다. 동시에 익스체인지 간 분명한 간격은 루틴의 흐름에 영향을 미치므로, 심판의 점수에 영향을 미치며 심판의 결정에 따라 페널티를 받게 된다.

6.2 JUDGING FREE COMBINATION ROUTINES 프리 컴비네이션 루틴 심사

As in all routines, two (2) panels of five (5) Judges will officiate and provide the scores:
모든 루틴에서와 마찬가지로 5명의 심판으로 구성된 다음 2개의 패널이 심사하고 점수를 부여한다.

1. First panel: **Elements 첫 번째 패널: 요소**
2. Second panel: **Artistic Impression 두 번째 패널: 예술 인상**

Two (2) groups of three (3) Technical Controllers must officiate in the Free Combination Routine:
3명의 테크니컬 컨트롤러로 구성된 다음 2개의 그룹이 프리 콤비네이션 루틴을 심사해야 한다.

4. **Difficulty Technical Controllers (DTCs)** who check the number and the declared difficulty of Elements and the order of performance of Transitions and Elements
   난이도 테크니컬 컨트롤러(DTC): 요소의 수와 선언 난이도, 전환(트랜지션)과 요소의 퍼포먼스 순서를 확인한다.

5. **Synchronization Technical Controllers (STCs)** who register the number and type of synchronization errors (unequal actions) observed.
   동시성(일치성) 테크니컬 컨트롤러(STC): 관찰한 동시성 실수(불일치 동작)의 수와 유형을 기록한다.

6.2.1 Elements Panel 요소 패널

Elements Judges shall award one (1) score for the execution of each Element required for the Free Combination – Acrobatics and Hybrids. 요소 심판은 프리 컴비네이션(아크로바틱 및 하이브리드) 각 필수 요소의 실행에 대해 1점을 부여한다.

Execution is the level of excellence in performing highly specialized skills. 실행은 고도로 전문화된 기술을 수행하는 탁월성의 수준이다.

For general information of judging execution of Elements see CHAPTERs starting on page 214 above.

요소 실행 심사에 대한 일반 정보는 상기 214페이지에서 시작하는 챕터를 참조.

6.2.2 Artistic Impression Panel 예술인상 패널

Artistic Impression Judges award one (1) score for each of the following three (3) components:
예술인상 심판은 다음 3가지 구성 요소 각각에 대해 1점을 부여한다.

1. **Choreography and Musicality 안무와 음악성**

Choreography is a creative skill of composing of a routine that combines artistic and technical components. It includes variety and creativity in Hybrids and Transitions, the design and the weaving together of all movements and also the pool coverage.
안무는 예술 요소와 기술 요소를 겸비한 루틴을 구성하는 창의적인 기술이다. 여기에는 하이브리드 및 전환(트랜지션)의 다양성 및 창의성, 모든 동작의 디자인 및 조합이 포함되며, 수영장 커버리지도 포함된다.

Musicality covers the use and interpretation of music, expressing the mood of the music, use of the music's structure and also the synchronization with music. How well does the athlete in each part interpret the music? 음악성은 음악의 활용과 해석, 음악의 분위기 표현, 음악 구조의 활용, 음악과의 동시성(일치성)을 포함한다. 각 파트의 선수가 음악을 얼마나 잘 해석하는가?

Each routine must interpret a Theme and declare it on the Coach Card. Does the Theme make sense? Does the overall flow of the routine match the Theme? 각 루틴은 테마를 해석하고 그것을 코치카드에 선언해야 한다. 테마가 타당한가? 루틴의 전반적인 흐름이 테마와 일치하는가?

Exchanges are a characteristic feature of this type of routine. Thus, Judges should consider the choreography around the exchanges as a key factor in judging the Free Combinations:
익스체인지는 이 루틴 유형의 특징이다. 따라서 심판은 프리 컴비네이션 심사 시 주요 인자로서 다음과 같이 익스체인지 관련 안무를 고려해야 한다.

- Judges should consider the variety of exchanges. Are team exchanges done involving different numbers of athletes? 심판은 다양한 익스체인지를 고려해야 한다. 팀 익스체인지가 상이한 수의 선수 참여로 이루어지는가?

- Is there variety in the moves used within exchanges? Are exchanges between parts creative and unique or predictable? Is there an element of surprise? 익스체인지 내에서 활용되는 동작에 다양성이 있는가? 파트 간의 익스체인지가 창의적이고 독특하거나 예측가능한가? 놀라운 요소가 있는가?

Judges should also consider: 심판은 또한 다음을 고려해야 한다.

- The variety and creativity of moves. The stronger athletic performances will show energetic, original, imaginative moves in the parts and exchanges.

동작의 다양성과 창의성. 선수의 퍼포먼스 기술이 강할수록 파트와 익스체인지에서 에너지가 넘치고 독창적이며 상상력이 풍부한 움직임을 보여줄 것이다.

- Are the same athletes always used for solo/duet/trio and highlight parts or is there a variety of athletes used in all parts?
  솔로/듀엣/트리오 및 하이라이트 파트에서 항상 동일한 선수가 활약하는가? 아니면 모든 파트에서 다양한 선수가 활약하는가?

- The number and order of parts. Are there too many parts so that the Judge does not have time to appreciate what is being done? Are the parts with less than three (3) athletes interspersed between team parts OR are there several solo/duet parts in a row?
  파트의 수와 순서. 심판이 진행 중인 퍼포먼스를 평가할 시간이 없을 정도로 파트가 너무 많은가? 3명 미만의 선수로 이루어진 파트가 팀 파트 사이에 배치되어 있는가? 아니면 여러 솔로/듀엣 파트가 연속적으로 있는가?

- Does the routine flow logically and cover the pool or is it fragmented by the parts with a lack of logical movement? How well are the parts woven together? There should be a harmonious blend of all parts. Each part should seem needed in order to make the routine seem whole.
  루틴이 논리적으로 흘러가고 수영장이 활용되고 있는가? 아니면 논리적 동작이 부족한 파트들로 단편화 되는가? 파트들이 얼마나 잘 짜여 있는가? 모든 파트들이 조화로운 조합을 이루어야 한다. 루틴이 전체로 온전해 보이도록 하기 위해서는 각 파트가 필요한 파트로 보여야 한다.

- Is the routine seamless with each part and exchange flowing and adding to the overall impression of the routine? Does each part work well together? 각 파트와 익스체인지가 루틴의 전반적인 인상으로 순조롭게 이어지고 더해져 루틴이 매끄럽게 진행되는가? 각 파트가 잘 어우러지는가?

2. **Performance 퍼포먼스**

Consider the manner in which athletes present the routine to viewers, total command of the performance of the routine. Throughout each part of the music, athletes should ideally be showing TOTAL COMMAND, compelling Judges to watch. In addition to athletes currently performing the part of the routine, the athletes waiting should also give the feeling that they are involved and part of the routine. 선수들이 관중에게 루틴을 제시하는 방식, 즉 루틴 퍼포먼스에 대한 총체적 장악력을 고려한다. 음악의 각 파트 전반에서 선수들은 이상적으로 총체적 장악력을 보여주어야 하며, 심판들이 관람하도록 만들어야 한다. 현재 루틴 파트를 수행하는 선수 외에도 대기 중인 선수도 자신이 해당 루틴의 일부이며 참여하고 있다는 느낌을 주어야 한다.

Judges also consider: 심판은 다음 사항도 고려한다.

- Efficiency, power and energy level for strokes. Does the level of execution, power and energy change within parts or vary as the routine goes on? 스트로크의 효율성, 파워, 에너지. 실행, 파워, 에너지의 수준이 파트 내에서 변화하거나 해당 루틴이 진행됨에 따라 바뀌는가?

- Are the parts with less than three (3) athletes performed better than the parts with four (4) or more athletes or vice versa? 선수가 3명 미만인 파트가 선수가 4명 이상인 파트보다 더 잘 수행하는가? 아니면 그 반대인가?

3. **Transitions 전환**

Judges should consider the artistry and mastery of varied and purposeful movements, propulsions and strokes that link routine Elements. Lack of creativity and variety in Transitions, will adversely influence the exchanges (surface pattern changes, connections). 심판은 루틴 요소를 연결하는 다양하고 의도적인 동작, 추진력, 스트로크의 예술성과 숙련도를 고려해야 한다. 전환(트랜지션)의 창의성과 다양성 부족은 익스체인지(수면 패턴 변경, 커넥션)에 악영향을 미친다.

Judges also consider: 심판은 다음도 고려한다.

- How is the execution performance ending one part and starting into the next part? Does it flow smoothly and start where the last part finished? 실행 퍼포먼스는 어떻게 한 파트를 끝내고 다음 파트를 시작하는가? 매끄럽게 진행되고 지난 파트가 끝난 곳에서 시작하는가?

- How clear are the pattern formations between exchanges? 익스체인지 간의 패턴 포메이션(형성)이 얼마나 명확한가?

Free Combination Exchanges Marking Scale 프리 컴비네이션 익스체인지 채점 척도

The below Marking Scale for exchanges should be considered by Artistic Swimming Judges in both Transitions (when the exchange occurs during Transitions) and in Choreography and Musicality score like all other Transitions.
아티스틱스위밍 심판은 전환(전환 중에 익스체인지가 발생하는 경우), 그리고 기타 모든 전환과 마찬가지로 안무 및 음악성 점수에서 모두 익스체인지에 대한 하기 채점 척도를 고려해야 한다.

Category 카테고리	**Mark 점수**	**Description 설명**
Perfect Near perfect Excellent 완벽 거의 완벽 우수	9.0-10	Surprising exchanges, unexpected, “WOW” factor: no distraction during exchanges, athletes just ‘disappear’ when finished and ‘appear’ to start 놀라운 익스체인지. 예상치 못한 "우와~ 감탄(WOW)"할 만한 인자: 익스체인지 중에 주의가 산만해지지 않음, 선수들이 완료되면 그냥 '사라지고' 시작하기 위해 '나타남'
Very Good 매우 양호	8.0-8.75	Very good and interesting exchanges, no wait time but more obvious what is happening; some distraction by athletes at the time of exchange 매우 양호하고 흥미로운 익스체인지. 대기 시간이 없지만 무슨 일이 일어나고 있는지 명확해짐. 익스체인지 시 운동선수이 약간의 산만함

Category 카테고리	Mark 점수	Description 설명
Good 양호	7.0-7.75	Good but somewhat predictable exchanges, minimal wait time, may stay on one side of the pool for too long, some distraction by athletes at the actual exchange 양호하지만 어느 정도 예측가능한 익스체인지. 최소한의 대기 시간, 수영장 한쪽에 너무 오래 머물 수 있음, 실제 익스체인지 시 선수들의 주의가 일부 산만해질 수 있음
Competent 보통	6.0-6.75	Ordinary and predictable exchanges with wait time, athletes finishing a part and those starting a part are distracting 대기시간이 있는 일반적이고 예측가능한 익스체인지. 파트를 마치고 완료하는 선수들이 주의를 산만하게 한다.
Satisfactory 만족	5.0-5.75	Exchanges satisfactory and simple with a lot of wait time (body boost under to finish part, waiting and surfacing to start next part); swimming in and out of the exchanges is awkward 많은 대기시간(파트를 마무리하기 위해 부스트, 다음 파트를 시작하기 위해 대기 및 수면에 나타남)으로 보통의 단순한 익스체인지. 익스체인지 안팎의 역영이 어색하다.
Deficient 부족	4.0-4.75	Exchanges don’t appear to link routine, looks like separate CHAPTERswith lack of connection 익스체인지가 루틴을 연결하는 것으로 보이지 않으며, 연결이 없는 별도의 챕터처럼 보인다.

7. MIXED DUETS FREE
7. 혼성 듀엣 프리

All rules, routine panels and judgments of routines are the same as for Women Duet Free. Judging Elements is the same as for Women Duet Free. There are nine (9) Elements, which are judged by the Elements panel of Judges, include: 모든 규칙, 루틴 패널 및 루틴의 판단은 여성 듀엣 프리와 동일하다. 심판 요소는 여성 듀엣 프리의 경우와 동일하다. 심판 요소 패널에 의해 심판되는 9개의 요소는 다음과 같다:

• Six (6) Hybrids, one which must include a Hybrid connection (refer to the Introductory Guide for the Application of Declared Difficulty for more information on Hybrid connection), and
• 6(6) 하이브리드, 하이브리드 연결을 포함해야 하는 하이브리드 연결(하이브리드 연결에 대한 자세한 내용은 선언된 난이도 적용 입문 가이드 참조) 및

• Three (3) Pair Acrobatics (one (1) Lift, one (1) Throw/Jump and one (1) free choice). The routines must also include two (2) (or more) connected surface movements with travel, which are considered Transitions (with no penalty for additional connected surface movements with travel which applies to Elements). These movements are judged by the Artistic Impression panel only.
• 3(3) 페어 아크로바틱 (1개의 리프트, 1개의 던지기/점프, 1개의 자유 선택) 또한 2개(또는 그 이상)의 이동과 연결된 표면 동작을 포함해야 한다. (요소에 적용되는 이동과 함께 추가적으로 연결된 표면 동작은 벌칙 없음). 이 동작들은 오직 예술적 인상 패널에 의해서만 심사된다.

The Artistic Impression panel will, as in the Women Duet Free, score the Mixed Duet Free for Choreography and Musicality, Performance and Transitions. Within these scores the Judges should consider the uniqueness of athletes' ability to: 여성 듀엣 프리에서처럼, 예술적 인상 패널은 안무와 음악성, 공연 그리고 전환을 위한 혼합 듀엣 프리를 채점한다. 심사위원은 이 점수 안에서 다음과 같은 선수들의 독특한 능력을 고려해야 한다:

– Showcase both the men and the women in unique interactions
– Represent their own style of performance
– Establish a distinctive connection between them throughout the performance
– Captivate and create memorable moments
– Provide a strong emotional impact
– Complement each other while showing strength, flexibility, and power
– 독특한 상호작용으로 남녀 모두를 선보입니다
– 자신만의 퍼포먼스 스타일을 보여줍니다
– 공연 전반에 걸쳐 그들 사이의 독특한 연결을 확립합니다
– 기억에 남을 만한 순간을 포착하고 만들어냅니다
– 강한 감정적 영향을 줍니다
– 힘, 유연성, 힘을 보여주면서 서로 보완

Size difference of the athletes may occur and cannot be seen as a problem but rather an opportunity to extend the concept of complementary actions 선수들의 사이즈 차이가 발생할 수 있고 문제로 볼 수 없고 오히려 보완적인 행동의 개념을 확장하는 계기가 될 수 있습니다.

Finally, the Mixed Duet Free allows for diversity in creativity and innovation of the program, but an essential factor for consideration is a well-balanced routine. The routine should demonstrate a balance in its choice of actions, should arrange the movements to make the routine feel complete and should embrace the concept of a man and woman presenting a vibrant, innovative display of artistry and athleticism. 끝으로, 혼합 듀엣 프리는 프로그램의 창의성과 혁신성에 있어서 다양성을 허용하지만, 고려를 위한 필수적인 요소는 균형 잡힌 루틴이다. 루틴은 동작 선택에 있어서 균형을 보여주어야 하고, 루틴이 완전하다고 느끼도록 동작들을 배열해야 하며, 예술성과 운동성의 활기차고 혁신적인 표현을 보여주는 남녀의 개념을 수용해야 한다.

C. GLOSSARY OF TERMS FOR ROUTINES

C. 루틴 용어집

Accent
강세

A display of different stress, or emphasis, often in contrast to what has gone before. Stress is differentiated by its greater or lesser force.
대개 전과 대조되는 다른 강조 표현. 강조는 더 크거나 작은 힘으로 구분한다.

Acrobatic movements
아크로바틱 동작

A general term for jumps, throws, lifts, stacks, platforms, etc., which are performed as spectacular gymnastic feats and/or risky actions and are mostly achieved with assistance from other athlete(s). Refer to Acrobatics Catalogue.
점프, 쓰로우(던지기), 리프트(들어 올리기), 스택(쌓기), 플랫폼 등에 대한 총칭. 화려한 체조 묘기 및/또는 위험한 동작으로 수행되며, 대부분 다른 선수(들)의 도움으로 이루어진다. 아크로바틱 카탈로그 참조.

Amplitude 크기

Greatness of size, magnitude, fullness, copiousness, breadth, or range
크기, 규모, 충만함, 풍부함, 넓이 또는 범위의 큼

Asymmetry 비대칭

Uneven balance or proportion in time, space, or energy.
Opposite to symmetry: an arrangement marked by regularity and balanced proportions.
시간, 공간 또는 에너지의 불규칙한 균형이나 비율.
규칙성과 균형 잡힌 비율로 표시되는 배열인 대칭의 반대

Artistic Impression
예술 인상

An effect, image or feeling retained as a result of demonstration of skill and good taste of the athlete(s).
선수(들)의 기술과 좋은 취향을 보여준 결과로 유지되는 효과, 이미지 또는 느낌.

Boost
부스트

A rapid, headfirst rise, with a maximum amount of the body above the surface of the water.
수면 위로 몸이 최대로 빠르게 상승.

Choreography
안무

The craft of composing and arranging movement into a comprehensive framework.
동작들을 종합적인 틀로 구성하고 배열하는 기술.

Complex
컴플렉스

Something made up of or involving an intricate combination of components.
구성요소의 복잡한 조합으로 구성되거나 관련된 것

Difficulty
난이도

The quality of being hard to achieve.
달성하기 어려운 성질.

Dynamic

동적

The energy or effort of movement, expressed in varying quality, intensity, texture, or gradations in tension.
다양한 질, 강도, 질감 또는 긴장의 단계로 표현되는 동작의 에너지 또는 노력.

Eggbeater Kick
에그비터 킥

With the body in a relatively vertical sitting position, the lower limbs move alternately, as the left foot moves clockwise, and the right foot moves counterclockwise. The technique of the eggbeater kick provides continues propulsive force for athletes to maintain the high of the head and upper body above the water.
몸이 비교적 수직으로 앉은 자세에서 왼발이 시계 방향으로 움직이고 오른발이 시계 반대 방향으로 움직이면서 다리가 번갈아 움직인다. 에그비터 킥 기술은 선수가 머리와 상체의 높이(수위)를 수면 위로 유지하도록 지속적인 추진력을 준다.

Energy
에너지

Vigor in the exertion of power; strength in action; forcefulness of expression. Varying levels of energy can be displayed through the quality and intensity of the movement and the stressed action or accent of certain notes.
힘을 쓸 때의 활기참, 동작의 힘참, 표현의 강렬함. 다양한 수준의 에너지는 동작의 질과 강도, 특정 음표에 대한 강조 동작 또는 강세를 통해 나타낼 수 있다.

Execution
실행

Refers to the performance level of the skills demonstrated.
시연된 기술의 수행 수준을 말함

Extension
익스텐션(뻗음, 펼침)

The amount, degree, or range to which something can be stretched to its fullest length. Use of muscular strength to enhance the stretch.
무엇인가를 최대한 스트레치(폄, 당김, 뻗음, 늘임)할 수 있는 양, 정도 또는 범위. 스트레치를 강화하기 위해 근력을 사용한다.

Float
플로트

Two or more athletes attached to make a surface formation.
수면 포메이션(대형)을 만들기 위해 결속한 2명 이상의 선수

Fluidity
유동성(유려함)

The ability to move with ease, able to flow, seamless.
쉽게 움직이고, 진행하며, 매끄럽게 움직이는 능력.

Focus
포커스

The gathering of forces to increase the projection of intent - e.g., athlete's sight line. Adds meaning to movement.
의도의 투영을 강화하기 위한 힘의 집결 - 예: 선수의 시선. 동작에 의미를 더함

Highlight
하이라이트

A portion or detail of a routine of major significance or special interest; a memorable moment.
주요한 의미가 있거나 특별한 흥미를 끄는 루틴 부분 또는 세부사항. 기억에 남는 순간.

Hybrid Figure
하이브리드 피겨

A figure of mixed origin or composition, and other than those described in the rules.
혼합된 원형이나 구성요소의 피겨와 규칙에 설명한 것 이외의 피겨

Intensity
강도(강렬함)

Presence of a greater or lesser degree of energy.
더 크거나 작은 에너지의 정도

Interpretation of Music
음악 해석

A concept of the music expressed by the performance of the athlete(s). Use of music.
선수의 퍼포먼스로 표현되는 음악의 컨셉. 음악 사용.

Jump
점프

Same as Stack. But supported person becomes airborne at peak of lift. See Acrobatics Catalogue.
스택과 동일함. 그러나 서포트(지지) 받는 사람은 리프트의 정점에서 공중에 있게 된다. 아크로바틱 카탈로그를 참조.

Kinesthetic Awareness
운동감각적 인식

The ability of the individual to know the spatial relationship of the body parts. 신체 부위의 공간적 관계성을 아는 개인의 능력.

Levels
레벨(수위)

High/Medium/Low – in relation to water surface. In other words, from high boosts or lifts, to underwater.
높음/보통/낮음 – 수면과 관련하여. 즉, 높은 부스트 또는 리프트에서 수중까지.

Lift
리프트(리프팅)

Please refer to the Acrobatics Catalogue.
아크로바틱 카탈로그 참조.

Manner of Presentation
프레젠테이션(제시) 방식

The way in which the athlete presents his/her routine for the consideration of the public and/or judges. Total command of one's performance, amplitude.
선수가 대중 및/또는 심판을 고려하여 자신의 루틴을 제시하는 방식. 퍼포먼스의 총체적 장악력, 충만함

Patterns
패턴

Refers to formations made by the spatial relationship between members of a team. 팀 구성원 간의 공간적 관계에 의해 형성되는 대형을 말함

Platform
플랫폼

Please refer to Acrobatics Catalogue.
아크로바틱 카탈로그 참조

Pool Pattern
수영장 패턴

The pathway the athlete(s) take(s) through the water.
선수(들)가 물을 통해 취하는 경로.

Power
파워

The amount of strength or force exerted, might, the rate at which work is done, (strength plus speed).

가해지는 힘 또는 세기의 양, 일이 이루어지는 속도(힘+속도).

Projection
투사(투영)

Communication of meaning or feeling to the audience.
관중에게 의미나 느낌을 전달하는 것.

Propulsion Technique
추진기술

The process by which the body uses arms and/or legs to move through the water. A driving force.
신체가 팔 및/또는 다리를 사용하여 물을 통과하는 과정. 추진력.

Rhythm
리듬

A structure of movement patterns in time. The pulse or beat.
시간에 따른 동작 패턴의 구조. 맥박 또는 비트.

Risk Factor
위험 인자

Skills which expose the athlete to a chance of a lesser performance.
선수의 퍼포먼스 수준을 낮추게 할 가능성이 있는 하는 기술.

Rocket
로켓

A Thrust to Vertical Position which does not require the legs to be perpendicular to the surface in the Back Pike Position prior to the Thrust.
트러스트 전에 백 파이크 자세에서 다리가 표면에 수직이 될 필요가 없는 트러스트 투 버티컬 포지션

Routine
루틴

A composition consisting of strokes, figures, and parts thereof, choreographed to music.
스트로크, 피겨 및 그 일부로 구성된 구성요소로 음악에 맞춰 안무됨.

Spatial Design
공간 디자인

Interrelationship of athletes to each other and to the space through which they are moving.
선수들 간의 상호관계 및 선수들이 이동하는 공간과의 상호관계.

Stability
안정성

Resistant to change, especially sudden change; consistent.
변화, 특히 급격한 변화에 대한 저항력; 일관됨

Stack
스택

Please refer to Acrobatics Catalogue.
아크로바틱 카탈로그 참조

Strength
힘

The state or quality of being strong, physical power.
강인한 상태나 성질, 물리적인 힘

Stroke
스트로크

Refers to swimming strokes. A single complete movement which includes a pull and a recovery of the arms(s) accompanied by an appropriate kick. 수영 스트로크를 말함. 당기기와 적절한 킥을 동반한 팔의 원자세 복귀를 포함하는 완전한 단일 동작.

Style
스타일

A personal or characteristic manner of performing or choreographing.
퍼포먼스 또는 안무의 개인적 또는 특징적인 방식.

Sustained Height

유지 높이(수위)

The ability to maintain a constant level of height above the water.
수면 위 일정한 높이를 유지하는 능력.

Sustained Movement
유지 동작

A quality of movement that is smooth and unaccented, with no apparent start or stop, but gives a feeling of a continuity of energy flow.
매끄러운 강조되지 않은 동작의 특성으로, 뚜렷한 시작이나 중단이 없지만 연속적인 에너지의 흐름을 느낄 수 있다.

Synchronization
동시성(일치성)

To swim or execute movements in unison, one with the other and the accompaniment.
서로 반주에 맞춰 일제히 수영하거나 동작을 실행하는 것.

Tempo
템포

Pace or speed.페이스 또는 속도.

Throw
쓰로우(던지기)

Please refer to Acrobatics Catalogue.
아크로바틱 카탈로그 참조

Transitions
트랜지션(전환)

Are the linking actions between the Elements, including propulsion techniques, strokes, ballet leg combinations, flexibility surface actions, surface pattern changes, or pair assisted actions.
추진 기술, 스트로크, 발레레그 조합, 유연성 수면 동작, 수면 패턴 변경 또는 페어 지원 동작 등 요소 간의 연결 동작.

Variety
다양성

Diversity; assortment. The condition of being varied or diverse.
다양성, 구색. 다양한 상태.

CHAPTER IV. REFEREE GUIDELINES

챕터 IV. 심판장 지침

In order to be an effective Referee in Artistic Swimming, they must demonstrate the following:
아티스틱스위밍에서 효율적인 심판장이 되려면 다음을 갖춰야 한다.

- Know the rules and how to apply them. 규정(규칙) 및 그 적용 방법을 숙지한다.
- Have common sense and be able to apply it. 상식이 있고 이를 적용할 능력이 있다.
- Be able to analyze the conduct of the competition before, during and after the event. 경기 전, 도중 및 후에 경기 수행을 분석할 수 있다.
- Be diplomatic in all interactions with Officials, Coaches, athletes, and organizers. 심판, 코치, 선수, 주최자와의 모든 상호작용에서 수완이 있다.
- Have the capacity to work collaboratively in a team environment. 팀 환경에서 협업할 수 있는 능력이 있다.
- Be proficient in English as the official language of World Aquatics. 국제수영연맹의 공식 언어인 영어가 유창하다.
- Be willing to share knowledge and help facilitate learning throughout the event. 기꺼이 지식을 공유하고 경기 전반에 걸쳐 학습 촉진에 도움이 된다.
- Ensure the safety of the competition. 대회의 안전을 보장한다.
- Have experience in demonstrating strong leadership skills on event management at the facility. 해당 시설의 경기 운영에서 강력한 리더십 기량을 입증한 바 있다.
- Deliver a positive environment and maintain a calm and respectful demeanor during all aspects of the event. 경기의 모든 측면에서 긍정적인 환경을 제공하고, 차분하고 존중하는 태도를 유지한다.

Modifications of a technical nature may be implemented by World Aquatics on a trial basis in International Competitions. 기술적 특성의 변경은 국제대회에서 시범적으로 국제수영연맹이 시행할 수 있다.

The World Aquatics Rulebook, **Rule AS 22** defines the duties and responsibilities of the Referee at a competition. 국제수영연맹 규정집 **규정 AS 22항**은 대회에서 심판장의 임무와 책임을 정의한다.

At Olympic Games, World Championships, Artistic Swimming World Cup or other World Aquatics events, certain Referee responsibilities are done in collaboration with the Commission as per GR 9.5 Commissions. 올림픽 게임, 세계선수권대회, 아티스틱스위밍 월드컵 또는 기타 국제수영연맹 대회에서 특정 심판장의 책임은 GR 9.5 위원회 항목에 의거 위원회와 협력하여 수행한다.

To be able to conduct a successful competition, the Referee must have the following at their disposal

48 hours before the start of the first competition: 성공적인 대회 운영을 위해, 심판장은 첫 번째 경기 시작 48시간 전에 다음을 준비해야 한다.

All rules pertaining to that competition: World Aquatics plus any Continental, Regional and/or National rule modifications specific to that competition. The Referee shall review and know the rules thoroughly. 해당 대회와 관련된 모든 규정(규칙): 국제수영연맹 및 해당 대회 별 대륙, 지역 및/또는 국가 규칙 개정사항. 심판장은 규정(규칙)을 철저히 검토하고 숙지해야 한다.

All personnel necessary to organize and conduct the competition. In particular, the Referee requires a suitable number of trained deck officials - Judges, Technical Controllers, score keepers, timekeepers, music controllers, announcers, video recorders, etc. The competition organizing committee should also designate an on-deck liaison to the Referee to deal with logistical organization issues affecting the conduct of the event. 대회를 조직하고 운영하는 데 필요한 모든 인력. 특히, 심판장은 심판, 테크니컬 컨트롤러, 점수기록자, 시간측정관리자, 뮤직 컨트롤러, 아나운서, 비디오기록자 등 적절한 수의 훈련된 데크 심판이 필요하다. 경기 운영에 영향을 미치는 물류 조직 문제를 처리한다.

All the necessary equipment and materials, including score cards, music equipment, video equipment, stopwatches, appropriate seating for the Judges, computer scoring whenever possible, draw kit, tables, chairs, pens, clip boards etc. 점수 카드, 음향 장비, 비디오 장비, 스톱워치, 심판용 적절한 좌석, 가능한 경우 컴퓨터 채점장비, 추첨 키트, 테이블, 의자, 펜, 클립보드 등 필요한 모든 장비 및 자료

All information regarding entries. 엔트리에 대한 모든 정보.

Ensure Organizing Committee has approved World Aquatics power point presentation for Team Leaders Meeting and Judges meeting. These meetings occur prior to the start of the competition. 조직위원회가 팀 리더 회의 및 심판 회의용 국제수영연맹 파워포인트 프레젠테이션을 승인했는지 확인한다. 이들 회의는 대회 시작 전에 이루어진다.

Receive all competition flow maps and ensure a rehearsal of all procedures has been completed. 모든 경기 플로우맵을 받아 모든 절차의 리허설이 완료되었는지 확인한다.

Ensure Wi-Fi is available, and that the password has been received. Wi-Fi를 사용할 수 있고 암호를 받았는지 확인한다.

In the Judges meeting room ensure that a screen and projector are available to show routines. 심판 회의실에서 루틴을 보여주는 스크린과 프로젝터를 사용할 수 있는지 확인한다.

The meet organizers should provide an officials 'liaison to work with the Referee to ensure that all Officials have the necessary equipment (e.g., flash cards. clipboards, scoring papers, etc.) and refreshments, as needed. 대회 주최자는 심판장과 협력할 심판 연락 담당자를 배정하여 모든 심판들에게 필요한 장비(예: 플래시 카드, 클립보드, 채점 용지 등)와 음료가 배포되었는지 확인해야 한다.

The Referee in collaboration with the World Aquatics Delegate, Commission and Evaluators shall have control of the event. The Referee shall enforce the decisions of the group. The Referee will take attendance and provide the Judges with logistical information for the session (for example if there is a break or if there are any scratches). The Evaluators will lead all Judge panel discussions and Judge debriefs. 심판장은 국제수영연맹 대표, 위원회, 평가자들과 협력하여 경기를 통솔해야 한다. 심판장은 해당 집단의 결정을 집행해야 한다. 심판장은 출석을 확인하고 세션의 물류 정보를 심판들에게 제공한다(예: 휴식이 있거나 취소가 있는 경우). 평가자는 모든 심판 패널 토론과 심판 보고를 이끈다.

The Referee shall be responsible for: 심판장은 다음을 책임져야 한다.

1. Overseeing the Draw or Order of Appearance of all sessions. 모든 세션의 추첨 또는 출장 순서를 감독한다.
2. Recording changes of competitors prior to each session. 세션 전에 선수의 변경사항을 기록한다.
3. Checking the electronic score system. 전자 점수시스템 체크한다.
4. Checking computer results. 컴퓨터 결과(점수)를 확인한다.
5. Ensuring that an evaluation program is provided. 평가 프로그램이 제공되는지 확인한다.
6. Ensure Coach Cards have been uploaded for the Technical Controllers and that Judges have routine maps for each event. 테크니컬 컨트롤러용 코치카드가 업로드 되었고 심판들이 각 종목의 루틴맵을 가지고 있는지 확인한다.
7. Ensure Judges have routine map for each routine. 심상위원이 각 루틴에 대한 루틴맵을 가지고 있는지 확인한다.
8. Be in communication with the Announcer, Medical Personnel, Music Master, Lifeguards and. 아나운서, 의료진, 뮤직마스터, 인명구조원 등과 소통한다.
9. Receive Coach Card changes and ensure that they are distributed to Scorers, Technical Controller, Announcer, Media, and Broadcast. 코치카드 변경사항을 접수하고, 스코어러, 테크니컬컨트롤러, 아나운서, 미디어 및 방송에 배포되었는지 확인한다.
10. Ensuring Judges know how to operate keypads for inputting scores. Advise all Judges to raise their hand immediately if they accidentally submit an incorrect score. Judges' scores cannot be adjusted once they have been displayed on the score board. 심판이 점수 입력용 키패드 작동법을 알고 있는지 확인한다. 실수로 잘못된 점수를 제출한 경우 모든 심판에게 즉시 손을 들도록 고지한다. 심판의 점수는 일단 점수판에 표시되면 조정할 수 없다.
11. Assisting in the overseeing and supervising of all Officials in any matter relating to the conduct of the actual competition. 실제 대회 진행과 관련된 모든 문제에 대해 모든 심판의 감독을 지원한다.
12. Ensure that headsets are available to use between opposite sides of the deck. 데크의 반대쪽 간 헤드셋을 사용할 수 있는지 확인한다.
13. When the event is complete ensure that the correct results are signed by the Referee and

available as quickly as possible to enable organizers to proceed with the award ceremonies in a timely manner. Ensure that copies of results are given to the World Aquatics Delegate, Commission and Evaluators. 경기가 완료되면 심판장은 올바른 결과에 서명하고 가능한 한 빨리 이를 입수해서 주최자가 적시에 시상식을 진행할 수 있도록 해야 한다. 결과 사본을 국제수영연맹 대표, 위원회, 평가자에게 제시하도록 한다.

14. Ensure that all required Officials are in their respective positions on time to conduct the session. 필요한 모든 심판들이 세션을 진행하기 위해 정시에 각자의 위치에 있는지 확인한다.
15. In the case of a formal protest, the Referee will convene the protest procedure as per **GR 9.2.** 공식 항의의 경우, 심판장은 **GR 9.2**항에 따라 항의 절차를 소집한다.
16. Attending practices with the Judges and Technical Controllers. 심판 및 테크니컬 컨트롤러와 함께 연습에 참석한다.
17. Ensuring that medical personnel is poolside for the entire event. 의료진이 전 경기동안 풀사이드에 있는지 확인한다.
18. Inform Judges, Technical Controllers, Announcers, Media and Music Master if there are any scratches in the event. 경기에서 참가 취소가 있는 경우 심판, 테크니컬 컨트롤러, 아나운서, 미디어 및 뮤직마스터에게 알린다.
19. Signaling the start of the event. 경기 시작을 신호한다.
20. During the competition, the Referee must function from a position which enables quick and efficient communication with all personnel as well as the World Aquatics Delegate and Commission. 대회 기간 동안 심판장은 국제수영연맹 대표 및 위원회뿐만 아니라 모든 인력과 빠르고 효율적으로 소통할 수 있는 위치에서 역할을 수행해야 한다.

Reviews 검토

If a review is required for potential timing penalties or making use of the bottom of the pool, the Referee will inform the Announcer who will immediately announce that the routine is currently under review. 잠재적인 타이밍 페널티 또는 수영장의 바닥 사용에 대해 검토가 필요한 경우, 심판장은 루틴이 현재 검토 중임을 즉시 발표할 아나운서에게 알린다.

It is recommended that any reviews are done by three (3) reviewers from three (3) different Member Federations. 모든 검토는 3개의 상이한 회원연맹 출신인 3명의 검토자가 수행할 것을 권고한다.

If the team of reviewers concludes that it is a penalty the Referee will ensure all penalties are applied. The Announcer will only announce scores for the routine after the reviews are completed. 검토 팀이 페널티라고 결론을 내리면, 심판장은 모든 페널티가 적용되도록 한다. 아나운서는 검토가 완료된 후에만 루틴의 점수를 발표한다.

Review process for Difficulty or Synchronization as per CHAPTER I (F): Technical Controllers (Difficulty & Synchronization). I(F) 테크니컬 컨트롤러(난이도 및 동시성(일치성)) 챕터에 따라 난이도 또는 동시성 프로세스를 검토한다.

In the case of a Technical Controller Review Request AS 18.10 Technical Controller (DTC/DATC/STC)

Review Request is to be followed. 테크니컬 컨트롤러 검토 요청의 경우, AS 18.10 테크니컬 컨트롤러(DTC/DATC/STC) 검토요청의 항에 따라야 한다.

AS 22.2 The Referee shall be responsible for the running of the deck and overall flow of the event. Rules will be enforced by the Referee after collaboration with the World Aquatics Delegate /Commission. The Evaluators may be consulted as necessary. The Referee in collaboration with the World Aquatics Delegate/ Commission are responsible for questions and decisions of the events relating to the conduct of the event.
심판장은 데크 운영과 경기의 전체적인 흐름을 책임진다. 심판장은 국제수영연맹 대표/위원회와 협력하여 규정(규칙)을 집행한다. 필요에 따라 평가자와 협의할 수 있다. 심판장은 국제수영연맹 대표/위원회과 협력하여 경기 진행과 관련하여 경기 문제 및 결정을 담당한다.

AS 22.3 The Referee shall ensure that all the necessary officials are in their respective positions to conduct the session. They ensure that officials have their assignments for each routine and are provided with a routine map for each competitor.
심판장은 필요한 모든 심판이 세션을 진행하기 위해 각자의 위치에 있는지 확인해야 한다. 심판장은 심판이 각 루틴에서 임무를 배정받고 각 선수의 루틴 맵을 제공받도록 확인한다.

AS 22.4 The Referee may appoint Reserve Judges for any persons who are absent, incapable of acting or found to be inefficient or biased after consultation with the World Aquatics Delegate /Commission.
심판장은 결원이 있거나 무능력하거나, 비효율적이거나 편견이 있는 자로 확인되는 경우 국제수영연맹 대표/위원회와 협의한 후 예비 심판을 임명할 수 있다.

One or more Reserve Judges should be named for each event. They must be present before the start of the event at the Judges meeting room with the rest of the designated panel and Reserve Judges must come prepared to judge. 각 종목마다 1 명 이상의 예비심판을 지명해야 한다. 지명된 예비심판은 지정 패널의 다른 사람들과 함께 심판 회의실에 경기 시작 전 참석해야 하며, 심사할 준비가 되어 있어야 한다.

In addition, to satisfy the Judges' Conflict of Interest rule, the Referee has the authority to remove a Judge from the panel, if they discover a Judge has not disclosed a Conflict of Interest. Judges must observe the World Aquatics Code of Ethics, CHAPTER I (G) (Conflict of Interest). If a Judge fails to declare their conflict of interest, the World Aquatics President or one of the World Aquatics Executive members may refer the matter to the Ethics Panel. 또한 심판의 이해관계상충 규정을 충족시키기 위해 심판장은 심판이 이해관계상충을 밝히지 않은 것을 발견한 경우, 해당 패널에서 심판을 해임할 권한이 있다. 심판은 국제수영연맹 윤리강령 챕터 I(G)(이해관계상충)를 준수해야 한다. 심판이 이해관계상충을 선언하지 않는 경우, 국제수영연맹 회장 또는 국제수영연맹 상임이사(집행이사) 중 한 명이 해당 사안을 윤리 패널에 회부할 수 있다.

AS 22.6 The Referee ensures that the athletes are ready and signal for the start of the accompaniment. They shall approve the penalties resulting from any infraction to the rules. The Referee and World Aquatics Delegate/Commission shall approve the rules before they are announcements.

심판장은 선수들이 준비가 되었는지 확인하고 반주 시작 신호를 보낸다. 심판장은 규칙 위반으로 인한 페널티를 승인한다. 심판장과 국제수영연맹 대표/위원회는 규정(규칙)을 발표하기 전에 승인한다.

Before the official results are announced, the Referee, World Aquatics Delegate /Commission must ensure that all pertinent information has been included, e.g., penalties, and accurately processed, with all the scores accurately recorded and calculated. When everything has been checked, the Referee signs the result sheets to certify that the results are correct. If a penalty or a deduction (to required elements in technical routines) is to be applied, the Referee must ensure that the Coach or a delegate of the affected participant is informed in time to permit them to present a protest if they wish to do so. 공식 결과가 발표되기 전에 심판장, 국제수영연맹 대표/위원회는 모든 관련 정보(예: 페널티)가 포함되어 정확하게 처리되었으며 모든 점수가 정확하게 기록 및 계산되었는지 확인해야 한다. 모든 것이 확인되면 심판장은 결과 시트에 서명하여 결과가 정확함을 인증한다. (테크니컬 루틴의 필수요소에 대해) 페널티 또는 감점이 적용되는 경우, 심판장은 그 영향을 받는 참가자의 코치 또는 대표가 원할 경우 항의를 제기할 수 있도록 제때 알려야 한다.

AS 22.7 The Referee may intervene in the event at any stage to ensure that the World Aquatics regulations are observed and shall adjudicate all protests related to the event with the World Aquatics Delegate/Commission related to the session in progress.
심판장은 국제수영연맹 규정이 준수되도록 보장하기 위해 어느 단계에서든 경기에 개입할 수 있으며, 진행 중인 세션과 관련된 국제수영연맹 대표/위원회와 함께 해당 경기와 관련된 모든 항의에 대한 판정을 내린다.

When a technical problem occurs during a routine performance, the Referee may allow a re- swim. 루틴 퍼포먼스 중 기술적인 문제가 발생하면 심판장은 재시합을 허용할 수 있다.

Guidelines for timing of a re-swim: 재시합 시간 지침:

- If less than half of the routine has been performed, schedule the re-swim after the next two (2) routines (approximately 15 minutes recovery time). 루틴의 절반 미만을 수행한 경우, 다음 2개 루틴(회복 시간 약 15분) 후에 재시합 시간을 잡는다.
- If more than half of the routine has been performed, schedule the re-swim after the next three (3) routines (approximately 20 minutes recovery time). 루틴의 절반 초과하여 수행한 경우, 다음 3개 루틴(회복 시간 약 20분) 후에 재시합 시간을 잡는다.
- If the original start number was just prior to a break, the routine could re-swim as the first competitor after the break. 원래 시작 번호가 휴식 직전인 경우, 해당 루틴은 휴식 후 첫 번째 선수로서 재시합 할 수 있다.
- If a problem occurs during the final routine of the event, the Referee should determine a suitable recovery time (e.g., 10-15 minutes, or sooner if the athlete(s) is/are ready) and ask the Officials

to remain in their places until the re-swim has occurred. 경기의 마지막 루틴에서 문제가 발생한 경우, 심판장은 적절한 회복 시간(예: 10~15분 또는 선수가 준비가 되었으면 더 빨리)을 결정하고, 재시합 할 때까지 심판에게 그 장소에 남도록 요청해야 하다.

- When a technical problem such as power failure resulting in no underwater music, weather conditions, etc., requires a re-swim, the Referee should inform the Coach personally, and the Officials and audience through the Announcer. 수중 음악이 나오지 않는 정전, 날씨 등 기술적인 문제로 재시합이 필요한 경우, 심판장은 코치에게 직접 알리고, 심판들과 관중에게는 아나운서를 통해 알려야 한다.

- A Male Solo, Female Solo, Female Duet, Mixed Duet, Team Tech, Team Free, Free Combo or Acrobatic Routine can be asked by the Referee to swim earlier than scheduled. The athletes will have two (2) minutes to prepare themselves and then must walk on and be ready to compete. 남자 솔로, 여자 솔로, 여자 듀엣, 혼합 듀엣, 팀 테크, 팀 프리, 프리 콤보 또는 아크로바틱 루틴은 심판장이 예정보다 일찍 시합하도록 요청할 수 있다. 선수들은 2분의 준비 시간을 가진 다음 워크온 하여 경기 태세를 갖춘다.

AS 22.8 The Referee shall recommend disqualification of any athlete for any violation of the rules that they personally observe by reporting the offender to World Aquatics Delegate/Commission.
심판장은 국제수영연맹 대표/위원회에 보고하여 직접 적발한 해당 선수의 실격을 권고한다.

AS 22.9 The Referee must attend the Team Leaders meeting and ensure logistics for the event are in place.
심판장은 팀 리더 회의에 참석해야 하며 경기용 물류가 준비되어 있는지 확인해야 한다.

AS 22.10 The Referee runs the draws at the Team Leaders' meetings. Draws will commence after all media information sheets have been submitted to the LOC on each routine.
심판장은 팀 리더 회의에서 추첨을 진행한다. 각 루틴에 대한 모든 미디어 정보 시트가 LOC에 제출된 후 추첨이 시작된다.

World Aquatics approved electronic draws may be used. 국제수영연맹이 인가한 전자추첨을 이용할 수 있다.

World Aquatics recommends that where there are no preliminary events in a direct tech final event if a team or athlete has drawn 1st in tech event they will not draw first in free final or acrobatic event. The same principles apply to Solo, Duet and Mixed Duets. 국제수영연맹에서는 직행 테크 파이널 경기에 예선경기가 없는 경우, 팀이나 선수가 테크니컬 경기에서 첫 번째를 뽑으면 그 팀이나 선수는 프리 파이널 또는 아크로바틱 경기에서 첫 번째로 정하지 않을 것을 권장한다. 솔로, 듀엣, 혼성 듀엣에도 동일한 원칙이 적용된다.

For final routine events, see the current World Aquatics Handbook. 루틴 파이널 경기에 대해서는

현재 국제수영연맹 핸드북 AS 7항, AS 1항을 참조.

AS 22.11 The Referee ensures that World Aquatics has set up chat groups with Coaches group at the Team Leaders meeting and Officials' groups at the Judges meeting.
심판장은 국제수영연맹이 팀 리더 회의에서 코치그룹과, 심판 회의에서 심판그룹과 채트 그룹을 설정했는지 확인한다.

CHAPTER V. MEDICAL ISSUES IN ARTISTIC SWIMMING

챕터 V. 아티스틱스위밍에서 의료 사안

A. ILLNESSES IN ARTISTIC SWIMMING

A. 아티스틱스위밍에서 질병

1. ASTHMA

1. 천식

The prevalence of asthma in Artistic Swimming at the Olympic Games in Beijing in 2008 was the second highest of all sports at 21.2%. The overall incidence of asthma for all sports was 7.2%.
2008년 베이징 올림픽 아티스틱스위밍의 천식 유병률은 21.2%로 모든 스포츠 중 두 번째로 높았다. 모든 스포츠의 총 천식 발병률은 7.2%였다.

Postulation on the cause of this high prevalence of asthma in Artistic Swimming as an endurance discipline suggests that this may be the result of chronic exposure of the lungs to environmental allergens while breathing rapidly and deeply during endurance training. The exposure of the lungs to irritant chloramines, by-products of chlorine, is a major factor. Partial reversibility of these findings appears to occur upon retirement from elite sport. More research is required to determine a strategy to minimize or reduce the adverse effects of training on airways. 아티스틱스위밍에서 높은 천식 유병률의 원인이 지구력 훈련이라는 가정에 따르면, 지구력 훈련 중에 빠르고 깊게 호흡하는 동안 환경 알레르겐에 폐가 만성적으로 노출된 결과일 수도 있다. 폐가 염소의 부산물인 자극성 클로라민류에 노출되는 것이 주요 요인이다. 이러한 연구결과의 일부 가역성은 엘리트 스포츠에서 은퇴할 때 발생하는 것으로 보인다. 훈련이 기도에 미치는 악영향을 최소화하거나 줄이기 위한 전략을 파악하려면 더 많은 연구가 필요하다.

Treatment of asthma in the elite athlete is restricted by the conditions of the World Anti-Doping Association as many of the inhaled treatments (beta2agonists) are prohibited. Attention to these requirements is essential to avoid an anti-doping rule violation. Medical attention should be sought in the athlete who complains of prolonged intermittent cough, wheezing, difficulty breathing or chest tightness. 선수의 천식 치료는 세계반도핑협회의 조건에 의해 제한되는데, 많은 흡입 치료제(베타2 작용제)가 금지되기 때문이다. 반도핑규정 위반을 피하려면 이러한 요건에 주의를 기울여야 한다. 장기간의 간헐적 기침, 쌕쌕거림, 호흡 곤란 또는 흉부 압박감을 호소하는 선수는 의료 조치를 받아야 한다.

2. RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT (RED-S)

2. 스포츠에서 상대적인 에너지 결핍(RED-S)

Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S) is a clinical syndrome resulting from relative energy deficiency that affects many aspects of physiological and psychological function beyond menstrual cycle and bone health. The IOC has defined RED-s as a syndrome that
스포츠에서 상대적 에너지 결핍(RED-S)은 월경 주기 및 뼈 건강을 넘어 생리적 및 심리적 기능의 여러 측면에 영향을 미치는 상대적 에너지 결핍으로 인한 임상 증후군이다. IOC는 RED-s를 다음과 같은 증후군으로 정의했다.

"Refers to impaired physiological functioning caused by relative energy deficiency, and includes but

is not limited to metabolic rate, menstrual function, bone health, immunity, protein synthesis, and cardiovascular health" "상대적 에너지 결핍으로 인한 생리적 기능 장애를 말하며, 이러한 장애는 대사율, 월경 기능, 뼈 건강, 면역, 단백질 합성, 심혈관 건강이 포함되며, 이에 국한되지 않는다."

RED-s is caused by energy deficiency relative to the balance between the energy intake and the energy expenditure of homeostasis (beating heart, body functions), + the physical activity of daily living (walking and moving) + sport activity. RED-s는 항상성(심장박동, 신체기능) + 일상생활의 신체활동(걷기 및 움직이기) + 스포츠 활동의 에너지 소비와 에너지 섭취 간 균형 관련 에너지 결핍으로 인해 발생한다.

Energy availability is defined as energy intake minus energy expenditure. An athlete runs into difficulty when their energy output exceeds their energy intake. This can occur as a result of an eating disorder or by disordered eating. In some cases, an energy deficit can occur in the absence of these scenarios simply by inadequate intake of nutrition to meet the energy output or prolonged exercise. One physiological result of the energy deficit is menstrual dysfunction ranging in a spectrum from an abnormal menstrual cycle to a complete lack of menses (amenorrhea). Another consequence to the energy deficit is altered bone health. This can range from optimal bone health to progressive thinning of the bone known as osteoporosis. In athletes, the first presentation of unhealthy bone density is often a stress fracture. This may go unrecognized in Artistic Swimming during an athlete's competitive years due to the relatively low impact of training; however, healthy bone mass density is necessary to prevent problems later life. Other body systems can also be affected as seen in the diagram below:
에너지 가용성은 에너지 섭취량에서 에너지 소비량을 뺀 값으로 정의한다. 운동 선수는 에너지 출력이 에너지 섭취량을 초과할 때 어려움에 처한다. 이것은 섭식장애의 결과로 또는 이상섭식으로 발생할 수 있다. 일부의 경우, 이러한 시나리오 없이 에너지 출력을 충족시키기 위한 영양 섭취가 불충분하거나 장기간의 운동으로 인해 에너지 부족이 발생할 수 있다. 에너지 부족의 생리적 결과 중 하나는 비정상적인 월경주기에서 완전한 월경 부족(무월경)에 이르기까지 다양한 범위의 월경 기능장애이다. 에너지 부족의 또 다른 결과는 뼈 건강의 변화이다. 이것은 최적의 뼈 건강에서부터 골다공증으로 알려진 뼈의 점진적인 약화에 이르기까지 다양하다. 운동선수의 경우, 건강하지 못한 골밀도의 첫 징후는 종종 피로 골절이다. 이것은 상대적으로 훈련의 영향이 적기 때문에 선수가 경기하는 기간 동안 아티스틱스위밍에서 인식되지 않을 수도 있다. 그러나 건강한 골밀도는 훗날 생활에서 문제를 예방하는 데 필요하다. 아래 다이어그램에서 볼 수 있듯이 다른 신체기관에도 영향을 미칠 수 있다.

RED-S can also negatively affect athlete sport performance. RED-S는 운동선수의 경기력에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

The exact prevalence of the Triad in Artistic Swimming is unknown however it is often seen in clinical practice. 아티스틱스위밍에서 삼징후(Triad)의 정확한 유병률은 알려져 있지 않지만, 임상 진료에서 종종 볼 수 있다.

An artistic swimmer who does not has one or more of the body systems affected in the diagram above should seek medical attention to rule out the presence of the RED-S. 위의 다이어그램에서 영향을 받은 신체기관 중 하나 이상의 이상이 있는 아티스틱스위밍 선수는 RED-S의 영향을 배제하기 위해 진료를 받아야 한다.

3. EATING DISORDERS / DISORDERED EATING
3. 섭식장애/이상섭식

The sports medicine scientific literature clearly acknowledges that athletes in esthetic sports such as Artistic Swimming are at higher risk for developing an eating disorder or disordered eating. 스포츠의학 과학 문헌은 아티스틱스위밍과 같은 심미적 스포츠의 선수가 식이장애나 섭식장애/이상섭식이 발생할 위험이 더 높다는 것을 분명히 인정한다.

Due to the judged nature of Artistic Swimming, there is a pressure for these athletes to be lean and thin. In some cases, this may lead to a clinical eating disorder or disordered eating. 아티스틱 스위밍의 심사 특성으로 인해 이 선수들은 마르고 날씬해야 한다는 압박이 있다. 일부 경우, 이는 임상적 섭식장애/이상섭식으로 이어질 수 있다.

An eating disorder is a psychiatric diagnosis characterized by a disturbance in eating behaviors. There are four (4) types of eating disorders: anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder, and other specified and unspecified feeding or ED (OSFED). Anorexia nervosa is characterized by marked restriction of eating with a 15% weight loss from expected norm. Despite this, the athlete feels overweight and has a fear of gaining weight. Bulimia nervosa is characterized by repetitive cycles of binging–eating followed by purging. They are usually of normal weight. 식이장애는 식이 행태의 장애를 특징으로 하는 정신과 진단이다. 식이장애에는 신경성 식욕부진증(거식증), 신경성 과식증, 폭식장애, 기타 특정 또는 비특정 섭식 또는 식이 장애(OSFED) 등 4 가지 유형이 있다. 신경성 식욕부진증(Anorexia nervosa)은 예상 정상체중보다 15% 체중감소와 함께 현저한 식사제한을 특징으로 한다. 그럼에도 불구하고, 해당 운동선수는 과체중이라고 느끼고 체중 증가를 두려워한다. 신경성 폭식증(Bulimia nervosa)은 폭식의 반복적인 주기(토한 후 먹기)를 특징으로 한다. 이들은 보통 정상체중이다.

Disordered eating occurs when there are abnormal eating behaviors which are not severe enough or have occurred long enough to meet the diagnostic criteria for an eating disorder. The prevalence of eating disorders in esthetic sports that emphasize leanness in the literature ranges between 18 - 45% in comparison to 5% in the general population. A desire to be leaner to enhance performance seems to predict later development of disordered eating. Finally, disordered eating seems to be influenced by perfectionism, competitiveness, pain tolerance and the perceived performance advantage of weight loss. 이상섭식(disordered eating)는 섭식장애의 진단 기준을 충족할 만큼 심각하지 않거나 충분히 오래 지속되는 비정상적인 섭식 행동이 있을 때 발생한다. 문헌에 따르면, 날씬함을 강조하는 심미적 스포츠에서 섭식장애의 유병률은 일반 인구의 5% 대비 18~45%에 이른다. 퍼포먼스를 향상시키기 위해 더 날씬해지려는 욕구는 나중에 섭식장애의 발병을 예상할 수 있는 것 같다. 마지막으로, 섭식장애는 완벽주의, 경쟁심, 통증 내성, 체중 감량의 퍼포먼스 이점에 대한 인식의 영향을 받는 것으로 보인다.

The consequences of eating disorders are serious affecting both the physical and psychological health of the athlete. Psychological sequelae include depression, anxiety and low self-esteem. Physical sequelae of eating disorders affect all body systems. There is a six- fold mortality rate with a high suicide rate. Prognosis for long term recovery from eating disorders is guarded. This health issue is a serious problem for athletes in esthetic sports – and for artistic sports. 섭식 장애의 결과는 운동 선수의 신체적, 정신적 건강에 심각한 영향을 미친다. 심리적 후유증에는 우울증, 불안, 낮은 자존감 등이 있다. 섭식 장애의 신체적 후유증은 모든 신체 체계에 영향을 미친다. 높은 자살률로 사망률이 6배가 되었다. 섭식장애의 장기적 회복 예후는 지켜봐야 한다. 이 건강 문제는 심미적 스포츠 선수와 예술 스포츠의 심각한 문제이다.

Management of Eating Disorders 섭식장애 관리

In a non-threatening environment, the athlete is more likely to accept support and minimize the risk of progressive illness. Another initiative which may assist in the early stages of managing the anorexic athlete includes psychotherapy with a trained sport psychiatrist/psychologist. Nutritional advice and the establishment of firm weight goals in consultation with the team physician are also recommended. Prevention through sensitive and private body composition measurements, as well as educational initiatives are recommended. 위협적이지 않은 환경에서 선수가 지원을 받아들이고 진행성 질병의 위험을 최소화할 가능성이 더 크다. 거식증 선수 관리의 초기 단계에 도움이 될 수 있는 또 다른 이니셔티브에는 교육받은 스포츠 정신과 의사/심리학자를 통한 정신요법이 있다. 팀 주치의와의 상의를 통한 영양 지도와 확실한 체중목표 설정도 권장된다. 세심하고 사적인 체성분 측정을 통한 예방과 교육적 이니셔티브도 권장된다.

4. HYPOXIA
4. 저산소증

Prolonged breath holding carries with it the risk of Hypoxia [reduced blood oxygen]. When associated with physical activity in an underwater setting, the potential for loss of consciousness [‘black out’] is of significant concern. Available medical evidence strongly suggests that the combination of prolonged breath holding - more than 45 seconds - and vigorous physical activity can have serious medical consequences. ‘Black out’ under water is clearly a serious and potentially lethal situation.
길게 숨을 참는 것은 저산소증[혈중 산소 감소]의 위험을 수반한다. 수중 환경에서의 신체 활동과 관련하여 의식상실['기절']의 가능성은 심각한 우려사항이다. 가용한 의학적 증거에 따르면, 45초 이상 지속되는 호흡 중단과 격렬한 신체활동의 조합은 심각한 의학적 결과를 초래할 수 있다. 물속에서의 '기절'은 분명히 심각하고 잠재적으로 치명적인 상황이다

Hyperventilation [over breathing] prior to a competition is also known to increase the risk of a black out and should be actively discouraged. The practice of hyperventilation lowers the levels of carbon dioxide in the blood stream and abolishes an important trigger for normal breathing.
시합 전 과호흡증후군(과다 호흡)은 기절 위험을 증가시키는 것으로도 알려져 있으므로, 적극적으로 저지해야 한다. 과호흡을 하면 혈중 이산화탄소 수치를 낮추고 정상적인 호흡을 하도록 하는 중요한 유인을 방해한다.

Hypoxia has been demonstrated in Artistic Swimming, resulting in confusion in the past, when the emphasis in Artistic Swimming routines was on prolonged breath-holding. The style in Artistic Swimming has changed since then to a more acrobatic and artistic style with emphasis on execution and less emphasis on breath-holding. Although hypoxia is now rare, Coaches should be aware of this phenomenon and prevent prolonged breath holding practices.
저산소증은 아티스틱스위밍에서 입증되었으며, 이는 아티스틱스위밍 루틴에서 오래 숨을 참는 것을 강조했던 과거에는 혼란을 야기했다. 아티스틱스위밍의 스타일은 그 이후로 실행(수행력)에 중점을 두고 숨을 참는 데 덜 중점을 둔 좀 더 아크로바틱하고 예술적인 스타일로 바뀌었다. 현재 저산소증은 드물지만 코치는 이 현상을 인식하고 오래 호흡 참기 연습은 삼가야 한다.

B. INJURIES IN ARTISTIC SWIMMING

B. 아티스틱스위밍에서 부상

1. SHOULDER

1. 어깨

In Artistic Swimming, the most common cause of injury to the musculoskeletal system is overuse. The athlete trains for cardiovascular fitness by swimming freestyle. In addition to this training, they also do repetitive synchro-specific skills such as arm actions in routines, support scull with lifts and boosts and dry land drill –an on-land rehearsal of the routine. These activities occur repetitively for several hours daily. All these repetitive actions over time may result in micro-trauma to the rotator cuff muscles of the shoulder. Another mechanism may be impingement of inflamed soft tissue structures of the shoulder such as the subacromial bursa. 아티스틱스위밍에서 근골격계 부상의 가장 흔한 원인은 과도한 사용이다. 선수는 자유형 수영으로 심혈관 건강을 위해 훈련한다. 이 훈련 외에도 루틴의 팔 동작, 리프트 및 부스트에 사용할 서포트 스컬, 루틴의 육상 리허설인 육상 연습(드라이 랜드 드릴) 등 반복적인 싱크로별 기술을 훈련한다. 이러한 활동은 매일 몇 시간 동안 반복적으로 이루어진다. 시간이 지남에 따라 이 모든 반복 동작은 어깨의 회전근개 근육에 미세 외상을 초래할 수 있다. 또 다른 메커니즘은 견봉하낭과 같은 어깨의 염증이 있는 연조직 구조의 충돌일 수 있다.

Flexibility and balanced muscle strength are essential requisites for all successful artistic swimming athletes. 유연성과 균형 잡힌 근력은 모든 성공적인 아티스틱스위밍 선수에게 필수적인 요건이다.

The athlete with a shoulder injury will complain of pain of lifting the arm away for the body or of shoulder movement which progresses to the point where the athlete is unable to continue training.
어깨 부상을 입은 선수는 신체 또는 어깨 동작을 위해 팔을 들어 올릴 때 통증 호소할 것이며, 이는 선수가 훈련을 계속할 수 없는 시점까지 진행된다.

The Management of Shoulder Pain in Artistic Swimmers
아티스틱스위밍 선수의 어깨 통증 관리

The successful management of shoulder pain in any athlete demands the cooperation of athletes, Coach, physician, and other allied healthcare expertise. Management begins with an accurate clinical diagnosis, which is the prime responsibility of the sports physician. To distinguish between the various causes of shoulder pain, a full clinical examination followed by specialized ultrasound, MRI or CT scans may be necessary. 모든 운동선수의 어깨 통증을 성공적으로 관리하려면, 선수, 코치, 의사 및 기타 관련 의료 전문가의 협력이 필요하다. 관리의 시작은 스포츠 의사의 일차적인 책임인 정확한 임상 진단이다. 어깨 통증의 다양한 원인을 구별하기 위해 전문적인 초음파, MRI 또는 CT 스캔에 이어 전반적인 임상 검진이 필요할 수도 있다.

Early conservative management includes rest from all provocative activities. An athlete could still

attend training and do kicking drills or dry land workouts. The use of ice massage and other physiotherapy modalities should be included. The correction of technical problems may require video analysis and biomechanical expertise, and there will be obvious input from the Coach. Communication between physician, athlete and Coach is essential. 초기 신중한 관리에는 모든 자극성 활동의 휴식이 포함된다. 운동 선수는 여전히 훈련에 참석하고 발 차기 훈련이나 육상 운동을 할 수 있을 것이다. 냉찜질 및 기타 물리치료요법이 활용되어야 한다. 기술적인 문제 교정에는 비디오 분석 및 생체역학적 전문지식이 필요할 수도 있으며, 코치의 명확한 지도가 있어야 한다. 의사, 선수, 코치 간의 커뮤니케이션은 필수적이다.

The athlete can maintain aerobic fitness during rehabilitation by incorporating cross training activities into the program. For example, while resting an injured shoulder, cycling, jogging and kicking drills are appropriate alternatives. 선수는 교차 훈련활동을 프로그램에 통합하여 재활기간 동안 유산소운동을 유지할 수 있다. 예를 들어, 다친 어깨를 쉬게 하는 동안 자전거 타기, 조깅, 발차기 훈련이 적절한 대안이다.

Return to sport demands the recovery of full pain free movement. If poor technique has been ignored, then it is only a matter of time before symptoms return and the vicious cycle of pain and limited movement returns. 스포츠로 복귀하려면 완전히 통증 없는 움직임을 회복해야 한다. 불충분한 기능을 무시하고 있다면 증상이 재발하고, 통증과 운동 제한의 악순환이 재발하는 것은 시간 문제이다.

2. LUMBAR SPINE
2. 요추

Resulting from the fast mechanical movements seen in Artistic Swimming team and duet events, the lumbar spine of the athlete is particularly vulnerable to injury. Injury to the lumbar spine is thought to be caused from the repetitive and rapid arching. A unique move in Artistic Swimming that adds further stress on the lumbar spine is the ‘rocket-boost’ and the ‘knight’ position. Training errors can be blamed for the development of lumbar dysfunction and should be taken into consideration when evaluating the athlete for the cause of the injury and when developing the treatment plan. These errors include excessive repetitions, explosive speeds, arching with a rotational component, excessive over-arching, inadequate neuromuscular training, poor core stability & posture, inadequate flexibility, and premature progression to higher risk skills. 아티스틱스위밍 팀과 듀엣 경기에서 볼 수 있는 빠른 기계적 움직임으로 인해 선수의 요추는 특히 부상에 취약하다. 요추 손상은 반복적이고 빠른 아치 동작으로 인해 발생하는 것으로 생각된다. 요추에 추가적인 스트레스를 더하는 아티스틱스위밍의 독특한 동작은 '로켓 부스트'와 '나이트' 자세이다. 훈련에서의 실수가 요추 기능장애를 발생시키는 것으로 볼 수 있으며, 이는 부상의 원인으로 선수를 진단하고 치료계획을 수립할 때 고려되어야 한다. 이러한 실수에는 과도한 반복, 폭발적인 속도, 회전 요소가 있는 아치 동작, 과도한 아치 동작, 부적절한 신경근 훈련, 열악한 코어 안정성 및 자세, 부적절한 유연성, 고위험 기술로의 조기 진행 등이 있다.

There are many injuries that occur to the lumbar spine. These range from muscle strains to more

serious injuries, including stress fractures of the spine (spondylolysis) or neurological compromise requiring urgent medical intervention. The athlete who complains of lumbar pain should seek medical attention. A thorough physical examination and appropriate imaging studies as indicated are necessary to ensure the accurate diagnosis and subsequent treatment plan. 요추에 발생하는 부상이 많다. 여기에는 근육 좌상에서 심각한 부상까지 다양하며, 심각한 부상에는 척추 피로골절(척추분리증) 또는 긴급한 의료개입이 필요한 신경학적 손상이 포함된다. 요통을 호소하는 선수는 치료를 받아야 한다. 정확한 진단과 후속 치료계획을 위해서는 철저한 신체검진과 적절한 영상검사가 필요한다.

3. KNEE

3. 무릎

Like the breast-stroker and the water polo player, the athlete in Artistic Swimming is vulnerable to chronic overuse injury of the knee. This can be attributed to the eggbeater kick. Progressively difficult eggbeater drills are used as foundation training for the development of strength and skill. 평영 선수와 수구 선수처럼 아티스틱스위밍 선수도 무릎의 장기간에 걸친 과사용 부상에 취약하다. 그 원인은 에그비터 킥 때문일 수 있다. 점진적으로 어려워지는 에그비터 훈련은 힘과 기술 발전을 위한 기초 훈련으로 활용된다.

The athlete may present with either medial or anterior joint pain. The medial joint pain can be explained by the medial joint stress caused by the positioning of the knee during the eggbeater kick. Anterior joint pain is attributed to abnormal tracking of the kneecap in the notch of the femur. The athlete will complain of stiffness after rest and anterior knee pain while kneeling and using the stairs. It may be aggravated by the eggbeater kick at later stages. 해당 선수는 내측 또는 전방 관절 통증이 있을 수 있다. 내측 관절 통증은 에그비터 킥 동안 무릎의 위치로 인한 내측 관절 스트레스로 설명할 수 있다. 전방 관절 통증은 대퇴골 노치에서 슬개골의 비정상적 이동에 기인한다. 해당 선수는 휴식 후 경직과 무릎을 꿇거나 계단을 사용하는 동안 전방 무릎 통증을 호소한다. 나중 단계에서 에그비터 킥으로 악화될 수 있다.

Knee pain in the Artistic Swimming athlete most often can be managed with non-surgical interventions. Alteration to the duration and intensity of the eggbeater kick during training is necessary. Cross training on the bicycle for fitness is preferred to jogging during the rehabilitative process, which may aggravate knee injuries. 아티스틱스위밍 선수의 무릎 통증은 대부분 비수술적 개입으로 관리할 수 있다. 훈련 중 에그비터 킥의 지속 시간과 강도를 변경해야 한다. 재활 과정에서 무릎 부상을 악화시킬 수 있는 조깅보다 신체단련을 위한 자전거 교차훈련이 권장된다.

4. CONCUSSION

4. 뇌진탕

Emphasis in recent years in Artistic Swimming has been on the development of high-risk acrobatic moves, especially in the team routine. 아티스틱스위밍은 최근 몇 년 동안 특히 팀 루틴에서 위험도가 높은 아크로바틱 동작을 전개하는 데 중점을 두었다.

The brain is a complex organ that does not respond well to trauma. It often does not heal as predictably as bony or muscular injuries. This unpredictability may lead to difficulty in detection, treatment, and recovery from concussion. 뇌는 외상에 잘 반응하지 않는 복잡한 기관이다. 대개 뼈나 근육 부상만큼 예상대로 치유되지 않는다. 이러한 예측할 수 없음은 감지, 치료, 뇌진탕으로부터의 회복에 어려움을 초래할 수도 있다.

Concussion is defined as: 뇌진탕은 다음과 같이 정의된다.

1. A disruption of brain function caused by an external force, AND
   외력에 의한 뇌 기능의 손상, 그리고
2. Manifests as an alteration of attention or mental state, AND
   집중상태 또는 정신상태에 변화가 나타내고, 그리고
3. Is indicated clinically by new onset or worsening of a range of evolving signs and symptoms that are influenced by both intrinsic and extrinsic factors.
   내인성 요인과 외인성 요인에 영향을 받아 폭넓게 나타나는 징후 및 증상이 임상적으로 새로이 발병하거나 악화된다
3. **Exclusion**: Manifestations of concussion must not be due to drugs, alcohol, medications, caused by other injuries or treatment for other injuries or caused by other factors such as psychological trauma, language barrier, or co-existing medical conditions.
   제외: 뇌진탕의 징후가 마약, 알코올, 약물, 기타 부상, 또는 기타 부상에 대한 치료로 인해 발생한 것이 아니어야 하며, 또는 심리적 외상, 언어 장벽 또는 공존하는 의학적 상태와 같은 기타 요인으로 인해 발생한 것이 아니어야 한다.

Several common features that incorporate clinical, pathological, and biomechanical injury constructs that may be utilized in defining the nature of a concussive head injury include:
뇌진탕성 두부 손상의 특성을 정의하는 데 사용할 수 있는 임상적, 병리학적, 생체역학적 부상 개념을 포괄하는 몇 가지 일반적인 특징은 다음과 같다.

1. Concussion may be caused either by a direct blow to the head, face, neck or elsewhere on the body with an “impulsive” force transmitted to the head. 뇌진탕은 머리, 얼굴, 목 또는 다른 신체 부위에 대한 직접적인 타격에 의해 머리에 전달되는 "충격적인" 힘으로 발생할 수 있다.

2. Concussion typically results in the rapid onset of short-lived impairment of neurologic function that resolves spontaneously. 뇌진탕은 일반적으로 자연스럽게 해결되는 단기간의 신경기능 손상의 급속한 발병을 초래한다.

3. Concussion results in a graded set of clinical syndromes that may or may not involve loss of consciousness. Resolution of the clinical and cognitive symptoms typically follows a sequential course. However, it is important to note that in a small percentage of cases post-concussive symptoms may be prolonged. 뇌진탕은 의식 상실을 수반할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있는 단계적인 일련의 임상 증상을 초래한다. 임상 및 인지 증상의 회복은 일반적으로 순차적 과정을 따른다. 그러나 소수의 사례에서 뇌진탕 후 증상이 장기적일 수도 있다는 점에 유의해야 한다.

4. Concussion does not result in an abnormality on standard structural neuroimaging studies. 뇌진탕은 표준 구조적 신경영상연구에서 이상을 야기하지 않는다.

The diagnosis of concussion should be considered by Coaches in the athlete who has had a blow to the head if they portray any of the following scenarios: 다음 시나리오 중 하나가 나타나는 경우 머리에 타격을 입은 선수의 코치가 뇌진탕 진단을 고려해야 한다.

5. Symptoms - somatic (e.g., headache), cognitive (e.g., feeling like in a fog) and/or emotional symptoms 증상 - 신체(예: 두통), 인지(예: 안개 속에 있는 것 같은 느낌) 및/또는 감정적 증상

6. Physical signs (e.g., loss of consciousness, amnesia) 신체적 징후(예: 의식 상실, 기억상실)

7. Behavioral changes (e.g., swimming the wrong way) 행동 변화(예: 잘못된 방향으로 수영)

8. Cognitive impairment (e.g., slowed reaction times) 인지 장애(예: 느린 반응 시간)

9. Sleep disturbance (e.g., drowsiness) 수면 장애(예: 졸음)

The athlete who is suspected to have a concussion should seek immediate medical attention. Return to training should occur under medical supervision and only occur once the athlete is completely symptom free and has undergone a graduated program of increasing cognitive challenges (return to learn or return to work) followed by a graduated program of increasing physical activity (return to play) with no recurrence of symptoms. 뇌진탕이 의심되는 운동선수는 즉시 치료를 받아야 한다. 훈련 복귀는 의료 감독 하에 이루어져야 한다. 선수가 완전히 증상이 없고, 인지 문제에 대한 점진적 프로그램(학습 복귀 또는 직장 복귀)과 신체 활동에 대한 점진적 프로그램(경기 복귀)을 증상의 재발이 없이 거친 후에만 가능한다.

CHAPTER VI. GUIDELINES FOR APPROPRIATE CONDUCT AT COMPETITIONS

챕터 VI. 대회에서의 적절한 행동 지침

A. GENERAL CONDUCT

A. 일반 행동

Coaches and other team personnel should: 코치 및 기타 팀 인원은 다음을 수행해야 한다.

- Exemplify conduct they wish their athletes to adopt in dress and behavior.
  선수들의 복장과 행동에 대한 모범을 보인다.
- Accept responsibility for their athletes' conduct. 선수의 행동에 대한 책임을 져야 한다.
- Demonstrate mutual respect among themselves and towards personnel of all entries.
  서로 간 그리고 모든 참가 관계자에 대해 상호 존중한다.
- Cooperate fully with meet organizers and officials during practices and events.
  연습 및 경기 중에 대회 주최자 및 심판들과 전적으로 협력한다.

B. CONDUCT DURING PRACTICES

B. 연습 시 행동

Coaches should follow guidelines for practice procedures as provided by meet management and ensure that their athletes clear the pool as soon as their practice time is over. 코치는 대회 운영진이 제공한 연습 절차 지침을 따라야 하며, 선수들이 연습시간이 끝나는 즉시 수영장을 비우도록 해야 한다.

With Music 음악이 나올 때

- Coaches have the right to deny other teams access to the pool during their allotted music spacing time. 코치는 할당된 음악이 나오는 시간 동안 다른 팀의 수영장 접근을 거부할 권리가 있다.
- If a Coach wishes to make use of the pool during another team's designated time, they must ask permission of that team's Coach and abide by the decision. 코치가 다른 팀에 지정된 시간에 수영장을 이용하고자 할 경우, 해당 팀 코치의 허락을 구하고 그 결정에 따라야 한다.
- When a team uses the pool during another team's music time, it should only be for figure and/or routine Elements which do not require audible marking of time – i.e., 'banging'/tapping - or infringe on the designated team's use of the pool space. 한 팀이 다른 팀의 음악이 나오는 시간에 풀을 사용하는 경우, 소리로 박자를 표시(예: '쾅' 소리내기/두드리기)할 필요가 없거나 지정된 팀의 수영장 공간 침투를 하지 않는 피겨 및/또는 루틴 요소만을 해야 한다.

Without Music 음악이 없을 때

- During open practices which are scheduled for a specific event, Coaches should have only the athletes for that specific event in the pool. For example, only Solos swim during the practice

time designated for Solos. 특정 경기용으로 예정된 공개 연습 중에 코치는 수영장에서 해당 특정 경기의 선수들만 있도록 해야 한다. 예를 들어, 솔로에게 지정된 연습시간에는 솔로만 연습한다.

- 'Banging' or tapping is not allowed at any time. '꽝' 소리내기 또는 두드리기는 절대 허용되지 않는다.
- Request permission of meet management to use unscheduled empty pool/space between events. 경기 사이에 일정이 없는 빈 수영장/공간을 사용하려면 대회 운영진의 허가를 요청한다.

For Figures Competitions 피겨 경기의 경우

- When practice time is divided due to a large entry, decisions of management must be respected. Athletes can practice only in that portion of the time and pool to which they are assigned.
  참가 인원이 많아 연습시간을 분배해야 할 경우, 운영진의 결정을 존중해야 한다. 선수들은 자신에게 할당된 시간과 수영장의 해당 부분에서만 연습할 수 있다.

C. CONDUCT DURING THE COMPETITION

C. 경기 시 행동

All team personnel should keep clear of music center, scoring tables and Judges' panels. The Referee will ensure Coaches and teams remain in designated areas throughout the sessions to ensure smooth delivery of the event. 모든 팀 인원은 음악센터, 채점테이블, 심판 패널에서 떨어져 있어야 한다. 심판장은 경기가 원활하게 진행될 수 있도록 세션 내내 코치와 팀이 지정된 구역에 머무르게 한다.

Coaches and all team personnel must be in special team designated areas. 코치와 모든 팀 인원은 특정 팀 지정구역에 있어야 한다.

Applause for a performance should be in an appropriate manner. Screams and screeches as expressions of enthusiasm and support for friends or team-mates can be annoying to spectators, distracting to Judges and may have a negative impact on the atmosphere the performance is attempting to establish. This is at the discretion of the Referee. 퍼포먼스에 대한 박수갈채는 적절한 방식으로 이루어져야 한다. 친구나 팀 동료에 대한 응원과 지원의 표현인 고함 및 환호는 관중을 짜증나게 하고 심판의 주의를 분산시킬 수 있으며, 퍼포먼스가 조성하려는 분위기에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 이는 심판장의 재량에 따른다.