

SYNCHROONZWEMMEN I (1-1-2012)

- SYI. 1.1 Starten in het water, in rugligging onderwater afzetten van de kant, gevolgd door 9 meter onderwater zwemmen, waarvan 3 meter in rugligging, vervolgens schoolslag doorzwemmen tot 75 meter, waarin 5 keer een koprol voorwaarts en achterwaarts wordt gemaakt.
- SYI. 2.1 Starten in het water, 12.5 meter zijslag, hierbij om de 2 slagen wisselen van zij.
- SYI. 3.1 Starten in het water, (zonder afzet van de kant) 8 meter basisstuwung in rugligging richting hoofd, gevolgd door 8 meter basisstuwung richting voeten.
- SYI. 4.1 Starten in het water, (zonder afzet van de kant) 8 meter eggbeaten in rugligging en 8 meter in buikligging.
- SYI. 5.1 Synchroon te water gaan met 2 of meertal, in patroon boven komen en 15 seconden eggbeaten in stand, waarbij het patroon wordt vastgehouden.
- SYI. 6.1 Gehurkte draai, gelijktijdig uitvoeren in 4 keer 8 tellen.
- SYI. 7.1 Zeilboot beurtelings.
- SYI. 8.1 Starten in het water met 2 of meertal, 25 meter schoolslag zwemmen op de maat van de muziek.

SYNCHROONZWEMMEN II (1-1-2012)

- SYII. 1.1 Starten in het water, in rugligging onderwater afzetten van de kant, gevolgd door 12 meter onderwater zwemmen, de eerste 6 meter in rugligging zwemmen en tijdens de tweede 6 eter 1x een koprol voorover maken, vervolgens schoolslag doorzwemmen tot 50 meter, waarin 3x een hele draai om de lengte-as wordt uitgevoerd; aansluitend 25 meter zijslagen, hierbij om de 2 slagen wisselen van zij en 25 meter rugcrawl.
- SYII. 2.1 Starten in het water, (zonder afzet van kant) 10 meter basisstuwung in rugligging, hierbij 4 keer veranderen van richting.
- SYII. 3.1 Starten in het water, 15 seconden eggbeaten in stand, aansluiten 8 meter eggbeaten in buikligging en 8 meter in rugligging.
- SYII. 4.1 Synchroon te water gaan met 2 of meertal, in patroon boven komen en 30 seconden eggbeaten in stand, waarbij het patroon wordt vastgehouden en hierbij 2 keer naar links en 2 keer naar rechts wordt verplaatst, aansluiten 5 meter basisstuwung in rugligging; proef afronden met een gehurkte draai.
- SYII. 5.1 Saldo achterover gehurkt.
- SYII. 6.1 Zeilboot beurtelings, gelijkmatig uitvoeren 4 keer 8 tellen.
- SYII. 7.1 Starten in het water met 2 of meertal, 25 meter zwemmen op de maat van de muziek hierin verwerkt de schoolslag en zijslag waarbij om de 2 slagen wisselen van zij.

SYNCHROONZWEMMEN III (1-1-2012)

- SYIII. 1.1 Starten in het water, in rugligging onderwater afzetten van de kant, gevolgd door 15 meter onderwater zwemmen, de eerste 6 meter in rugligging zwemmen waarbij 1 keer koprol achterover gemaakt moet worden, tijdens de volgende 9 meter onderwater zwemmen in buikligging 1 keer koprol voorwaarts maken, vervolgens schoolslag doorzwemmen tot 25 meter, aansluitend 25 meter rugcrawl met 5x koprol achterover, 25 meter borstcrawl, 25 meter wisselend 2 slagen schoolslag, 2 slagen zijslag links, 2 slagen zijslag rechts, tenslotte 25 meter steeds wisselend 3 slagen borstcrawl en 3 slagen rugcrawl.

- SYIII. 2.1** Starten in het water, (zonder afzet van de kant) 12 meter basisstuwung in rugligging, hierbij 8 keer veranderen van richting.
- SYIII. 3.1** Starten in het water, 15 seconden eggbeaten in stand, waarbij met één arm een sierlijke of strakke beweging boven het water wordt uitgevoerd, aansluiten 10 meter eggbeaten in buikligging en 10 meter in rugligging.
- SYIII. 4.1** Synchron te water gaan met 2 of meertal, in patroon boven komen en 45 seconden eggbeaten, waarbij het patroon wordt vastgehouden en hierbij verplaatsen in meerdere richtingen (minimaal 2 keer links, minimaal 2 keer rechts, minimaal 2 keer in rugligging, minimaal 2 keer in buikligging), aansluitend 5 meter basisstuwung in rugligging, proef afronden met een salto achterover gehurkt.
- SYIII. 5.1** Oester.
- SYIII. 6.1** Balletbeen.
- SYIII. 7.1** Vrije keuze van te water gaan met 2 of meertal, 25 meter zwemmen op de maat van de muziek, minimaal 2 zwemslagen (keuze uit schoolslag, zijslag en rugcrawl) en minimaal 1 figuur uitvoeren (keuze uit gehurkte draai, salto achterover gehurkt en zeilboot beurtelings).