



Ausschreibung 14. FLAMINGO CUP 2019

- Datum: **17. März 2019**
- Ort: LSZ Tirol
6020 Innsbruck, Olympiastraße 10a
- Ausrichter: Österreichischer Schwimmverband
- Durchführung: SU Citynet Hall
- Meldungen: SU Hall, Jana Petris
Email: j.petris@su-hall.at
- Kopie an: Österreichischer Schwimmverband
Email: office@schwimmverband.at

Die Meldeliste ist auf der Homepage des OSV bereitgestellt:
<http://www.osv.or.at/synchronschwimmen/ausschreibungen-meisterschaften/>

- Meldeschluss: 07. März 2019, 18.00 Uhr
- Nenngeld: € 13,00/TeilnehmerIn

Das Nenngeld ist bis zum Meldeschluss auf das Konto der **SU Citynet Hall** „Nenngeld für Flamingocup 2019“ einzuzahlen.
Bei nicht zeitgerechter Entrichtung des Nenngeldes wird die Meldung zurückgewiesen.

Bankverbindung: Tiroler Sparkasse
BIC: SPIHAT22XXX
IBAN: AT21 2050 3018 0001 1791
Kontoinhaber: SU Citynet Hall

Wertungsrichter: pro Verein ist mind. 1 Wertungsrichter für je 5 Aktive zu melden!
zusätzlich können „Shadow“ Wertungsrichter gemeldet werden.

Teilnehmer:

- Flamingo 1-3 keine Altersklassen, Auswertung nach Altersklassen
- NICHT teilnahmeberechtigt sind Mitglieder des Nachwuchs-, des Junior- und Senior- Kaders, sowie Starter bei Wettkämpfen von FINA und LEN.



- Startberechtigt sind Aktive der Kinderklassen A, B und C.
- Aktive, die bei Wettkämpfen schon in der Schülerklasse gestartet sind und nicht dem Nachwuchskader angehören, dürfen nur in der Kategorie Flamingo 3 starten.
- Aktive können nur für die gleiche Klasse oder höher gemeldet werden, wenn sie bereits an einem Flamingo Cup teilgenommen haben (z.B. 2018 Start in Flamingo 2, daher 2019 Start in Flamingo 2 oder Flamingo 3, nicht aber in Flamingo 1)
- Startberechtigt sind weiters alle Aktiven jeder Altersklasse, die erst ab 01.01.2019 im OSV gemeldet wurden und noch nie in einem nationalen Wettkampf gestartet sind (=Anfänger).
- Alle Aktiven müssen beim OSV gemeldet sein

Auslosungen der Startreihenfolge: 13. März 2019

Techn. Sitzung: 17. März 2019 10:00 Uhr im Schwimmbad

Auszeichnungen: - Ehrenpreis für die beste Vereinsleistung (Durchschnittswertung)
- Medaillen für die drei Erstplatzierten jedes Wettkampfes

Zeitplan: 10:00 Uhr Einlass
10:15 Uhr Einschwimmen, Training
11:00 Uhr Wettkampfbeginn
ca. 14:00 Uhr Siegerehrung

Vorläufige Wettkampfreihenfolge:
1 - Flamingo 1
2 - Flamingo 2
3 - Flamingo 3
anschließend Siegerehrung

Wien, 28.01.2019

Für den ÖSTERREICHISCHEN SCHWIMMVERBAND

Christiane Brenner
Fachwartin Synchronschwimmen

Walter Bär
Sportdirektor OSV

Beilage:
Figurenliste

FIGUREN FLAMINGO CUP 2019

17. 03.2019 Innsbruck LSZ Tirol

GRUNDPOSITIONEN (GP) (BASIC POSITIONS

Für alle Grundpositionen gilt:

- a) die Armhaltung ist freigestellt
- b) die Zehen müssen gestreckt sein
- c) Beine, Oberkörper und Nacken sind vollkommen gestreckt, außer es wird anders beschrieben
- d) die Diagramme zeigen das übliche Wasserniveau, die Beschreibungen haben vor den Zeichnungen Vorrang.

FLAMINGO 1**001 RÜCKENLAGE AM PLATZ/BACK LAYOUT POSITION****DD 1,0**

Der Körper ist vollständig gestreckt mit Gesicht, Brust, Oberschenkel und Füßen an der Wasseroberfläche. Der Kopf (besonders die Ohren), Hüften und Knöchel sind in einer Linie.

Body extended with head, upper back, buttocks and heels at the surface. Head (ears specifically), hips and ankles in line.

**002 BAUCLAGE AM PLATZ/Front LAYOUT POSITION****DD 1,0**

Der Körper ist vollständig gestreckt mit Kopf, Schultern, Gesäß und Fersen an der Wasseroberfläche. Das Gesicht kann im oder über Wasser sein.

Body extended with head, upper back, buttocks and heels at the surface. Face may be in or out of the water.

**003 ZUBER / TUB****DD 1.0**

Ausgehend von einer **gestreckten Rückenlage**, werden die Knie und Zehen entlang der Wasseroberfläche angezogen, um eine **Zuberposition** einzunehmen. Die Knie werden wieder gestreckt um die **gestreckte Rückenlage** einzunehmen.

From a **Back Layout Position**, the knees and toes are drawn along the surface to assume a **Tub Position**. The knees are straightened to resume a **Back Layout Position**.



004 WASSERTRETEN/EGGBEATER

DD 1,1

Eine vertikale Körperposition mit dem Kopf nach oben wird mit ausgestreckten Armen an der Wasseroberfläche eingenommen. Während die Beine einen abwechselnden, kreisenden Beinschlag verwenden, wird das Wassertreten am Platz für zwei Sekunden mit Blick zum Beckenrand durchgeführt, dann folgt eine viertel Drehung. Das Wassertreten am Platz und die viertel Drehung werden noch dreimal wiederholt, um in die Ausgangsstellung zu kommen. Das Wasserniveau muss während der Übung konstant sein: die Schultern sind an oder über der Wasseroberfläche. Die Hände dürfen nicht unterstützen (kein paddeln).

Establish body position vertical from head to hips with arms extended along the surface. Using alternate rotating kick, perform eggbeater facing front for two seconds, execute a quarter turn, then repeat the hold and the turn three times in the same direction to return to original position. Water level should be constant with shoulders at or above the surface throughout. The hands must not support (no sculling).



FLAMINGO 2

001 SEGELBOOT/SAILBOAT

DD 1,2

Beginn ist in der **gestreckten Rückenlage**. Ein Bein bleibt immer an der Wasseroberfläche. Der Fuß des anderen Beins wird entlang der Innenseite des gestreckten Beines angezogen, um eine **Beugeknieposition** einzunehmen. Danach bewegt sich die Zehe an der Innenseite des gestreckten Beines wieder in die **gestreckte Rückenlage** zurück.

Begin in a **Back Layout Position**. One leg remains at the surface throughout. The foot of the other leg is drawn along the inside of the extended leg to assume a **Bent Knee Position**. The toe moves along the inside of the extended leg until a Back Layout Position is assumed.



002 BAUCLAGE EIN BEIN ANZIEHEN/FRONT LAYOUT TO BENT KNEE DD 1.2

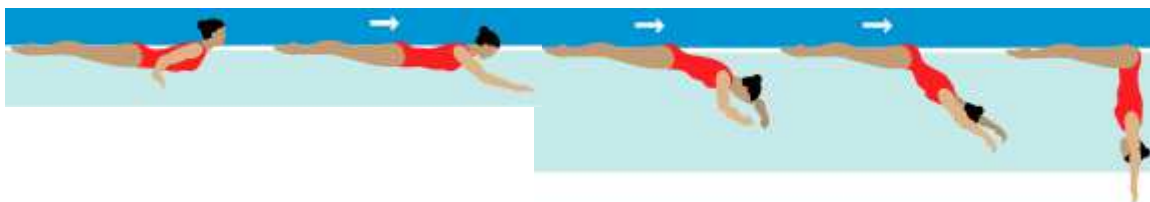
Aus einer **gestreckten Bauchlage** mit einem gestreckten Körper (Kopf, Rücken, Gesäß und Fersen an der Wasseroberfläche), der Kopf in oder aus dem Wasser, wird eine **Beugeknieposition** eingenommen. Danach wird die **gestreckte Bauchlage** wieder eingenommen.

From a **Front Layout Position** with the body extended with head, upper back, buttocks and heels at the surface, the face may be in or out of the water, a **Bent Knee Position** is assumed. A **Front Layout Position** is reassumed.


003 EINNEHMEN DER HECHTSALTO POSITION VORWÄRTS / TO ASSUME A FRONT PIKE POSITION DD 1.2

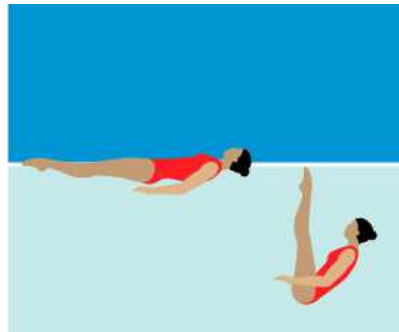
Aus einer **gestreckten Bauchlage** bewegt sich der Rumpf abwärts um eine **Hechtposition vorwärts** einzunehmen. Gesäß, Beine und Füße wandern entlang der Wasseroberfläche bis die Hüften die Position des Kopfs zu Beginn der Aktion einnehmen. 4 Zeiten halten.

From the **Front Layout Position** as the trunk moves downward to assume a **Front Pike Position**, the buttocks, legs and feet travel along the surface until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action. Hold for 4 times.


004 RÜCKENLAGE ZU ABGETAUCHTER HECHTSALTO RW POSITION/BACK LAYOUT TO SUBMERGED BACK PIKE POSITION DD 1,1

Ausgehend von einer **gestreckten Rückenlage**, werden die Beine angehoben während der Oberkörper unter Wasser geht, um eine **abgetauchte Hechtsalto rw Position** einzunehmen.

From a **Back Layout Position**, the legs are raised vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface.



FLAMINGO 3

101 BALLETTBEIN EINFACH / BALLETT LEG SINGLE

DD 1.6

Ein Ballettbein wird aufgenommen. Beginn ist die **gestreckte Rückenlage**. Ein Bein bleibt während der ganzen Übung an der Wasseroberfläche. Der Fuß des anderen Beins wird entlang der Innenseite des gestreckten Beins angezogen um eine **Beugeknieposition** einzunehmen. Das Knie wird ohne Bewegung des Oberschenkels gestreckt, um ein **Ballettbein** einzunehmen. Das **Ballettbein** wird abgelegt.

*A Ballet leg is assumed - Begin in a **Back Layout Position**. One leg remains at the surface throughout. The foot of the other leg is drawn along the inside of the extended leg to assume a **Bent Knee Position**. The knee is straightened, without movement of the thigh, to assume a **Ballet Leg Position**. The *Ballet leg* is lowered.*

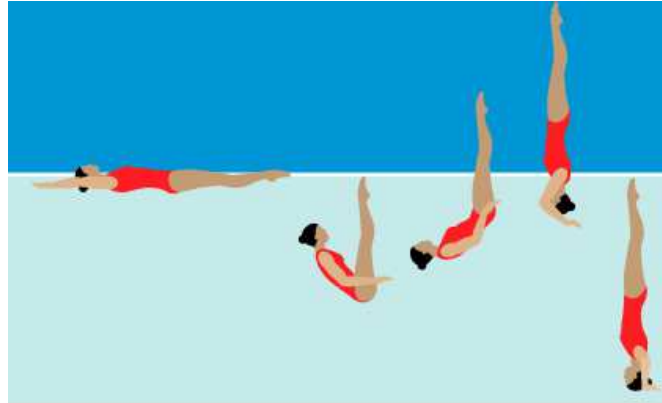


301 BARRACUDA

DD 2.0

Aus einer **gestreckten Rückenlage** werden die Beine in die Vertikale gehoben, während der Körper in eine **Hechtsalto rückwärts Position** mit den Zehen gerade unterhalb der Wasseroberfläche abtaucht. Ein *Thrust* wird bis zur **Vertikalen Position** ausgeführt. Ein *Vertikales Abtauchen* wird in der gleichen Geschwindigkeit wie der *Thrust* ausgeführt.

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. A *Thrust* is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed bat the same tempo as the *Thrust*.



003 SPLIT POSITION TO WALKOUT FRONT

DD 1.5

Diese Figur beginnt in der **Spagatposition**. Die Hüften bleiben am Platz, während ein Bein in einem Bogen von 180° über die Wasseroberfläche gehoben wird, um das andere Bein in der **rückgebeugten Position** zu erreichen. Mit gleichmäßiger Bewegung wird ein Aufrollen in die **gestreckte Rückenlage** ausgeführt.

This figure starts in a **Split Position**. The hips remain stationary as one leg is lifted in an arc 180° over the surface to meet the opposite leg in a **Surface Arch Position** and with continuous movement, an *Arch to Back Layout* is executed.



004 FISHTAIL SCHLIESSEN ZUR VERTIKALE/FISHTAIL CLOSING TO VERTICAL POSITION

DD 1,5

Die Übung startet in einer **Fishtail Position**. Das horizontale Bein wird in eine vertikale Position gehoben. Danach erfolgt ein *Vertikales Abtauchen*.

The Figure starts in a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to a Vertical Position. A *Vertical Descent* is executed.

