

**SPORTOVNĚ TECHNICKÉ  
DOKUMENTY**

**synchronizovaného plavání**

**2 0 1 0**

## 1. Adresář oddílů synchronizovaného plavání

<b>Delfín Břeclav</b> (DeBře)	Robert Janík ČSA 104 691 41 Břeclav 4	777 810 984  delfinbreclav@seznam.cz
<b>Kometa Brno</b> (KomBr)	Martina Starobová Nová 218 664 41 Brno - Popůvky	605 132 497  martina.starobova@volny.cz
<b>Medúza Kladno</b> (MedKl)	Kateřina Veverková Anglická 2528 272 01 Kladno	603 172 952  katerina.veverkova@synchronkladno.cz
<b>Plaváček Písek</b> (PŠPí)	Dagmar Hájková Olešná 82 398 43 Bernartice	382 587 193 byt – tel. i fax 382 587 217-19 práce 728 778 943 hajkova.dagmar@seznam.cz
<b>PK Slavia VŠ Plzeň</b> (SIPl)	Jitka Šimsová Polní 466 332 09 Štěnovice	377 917 239 byt 602 208 819 simsovaj@email.cz
<b>SC Plav. areál Pardubice</b> (SCPAP)	Iva Kábrtová Bokova 477 530 07 Pardubice 7	602 434 831  iva.kabrtka@centrum.cz
<b>SK Neptun Praha</b> (NepP)	Květa Ptáková U Slovanky 9 182 00 Praha 8	222 985 927 byt 607 749 576 k.ptakova@seznam.cz
<b>SK UP Olomouc</b> (UnOl)	Iva Charvátová Kmochova 28 779 00 Olomouc	585 702 295  charvatova01@email.cz
<b>Slovan Karlovy Vary</b> (SnKV)	Světlana Zdeňková Úvalská 18 360 09 Karlovy Vary	353 235 120 byt 607 594 878 svetla.zdenkova@seznam.cz
<b>TJ Tábor</b> (TJTá)	Monika Štekerová Vančurova 2203 390 01 Tábor	774 155 935  monika.stekerova@seznam.cz
<b>TJ Tesla Brno</b> (TeBr)	Adriana Gregř Palackého 130 612 00 Brno	603 740 981  adriana.gregř@gmail.com

## **2. Adresář členů sekce synchronizovaného plavání**

Předsedkyně	Marta Drochytková Kosíková 11 628 00 Brno	604 753 709 542 173 023 práce drochy@centrum.cz
Místopředsedkyně	Kateřina Vostárková Bobkova 711 198 00 Praha 9 Černý Most	605 541 170 281 864 012 práce ucho56@seznam.cz
Hospodaření	Květa Ptáková U Slovanky 9 182 00 Praha 8	222 985 927 byt 607 749 576 k.ptakova@seznam.cz
Reprezentace a SCM	Ivana Svobodová Legionářská 817 664 34 Kuřim	605 862 721  iva@setnet-cz.com
Komise rozhodčích	Věra Chlupová Pod Nemocnicí 23 625 00 Brno  Heda Srovnalová Na Chmelnici 1 779 00 Olomouc	608 767 832  v.chlupova@seznam.cz  606 727 663 heda.srovnalova@seznam.cz
Sportovně technická a metodická komise	Vendula Kotrlová Dobevská 873/3 140 00 Praha 4	607 191 533  vkotrlova@seznam.cz

## **3. Adresa a spojení na ČSPS**

Český svaz plaveckých sportů  
Zátokova 100/2 – PS 40  
160 17 Praha 6 - Strahov

fax: 220 513 278  
e-mail: [swimming@cstv.cz](mailto:swimming@cstv.cz)  
www: <http://plavani.cstv.cz>

technický ředitel: Mgr. Jan Novotný 220 513 278  
registrace: Alena Königsmarková 220 017 428  
finance: Petr Tippmann 296 118 442  
počítač: Jan Bažil 220 512 639

e-mail: [swimming@cstv.cz](mailto:swimming@cstv.cz)  
e-mail: [swim.reg@cstv.cz](mailto:swim.reg@cstv.cz)  
e-mail: [tippmann@cstv.cz](mailto:tippmann@cstv.cz)  
e-mail: [bazil@cstv.cz](mailto:bazil@cstv.cz)

členka sekce LEN: Ivona Králíková  
Čoupkových 12  
624 00 Brno

549 242 102 domů  
542 137 205 práce  
[ivona.kralikova@cnb.cz](mailto:ivona.kralikova@cnb.cz)  
[renata.kozena@volny.cz](mailto:renata.kozena@volny.cz)

členka sekce masters: Renata Kožená

webmaster SY: Lucie Applová

[applovalucie@seznam.cz](mailto:applovalucie@seznam.cz)

## 4. Termínová listina synchronizovaného plavání pro rok 2010

datum	místo soutěže	*	typ soutěže	věk. skup.	FIG %	technické sestavy				volné sestavy					kombo %
						S	D	T	%	S	D	T	%	F	

### LEDEN 2010

30	Brno Tesla (25m)	K	Memoriál M. Heršálkové	Junior 13/14/15 12 let a mladší žákyně A+B	AG 100											
----	---------------------	---	------------------------------	--	-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### ÚNOR 2010

7	Bratislava SVK	K	Mezinárodní mistrovství	12 let a mladší Junior	AG 100											
14	Bratislava SVK	K	Mezinárodní mistrovství	13/14/15	AG 100											
25 – 27	Poznaň	K	Synchro Poznaň CUP 2010	Junior Senior	AG 50					2 2	2 2	1 1				1

### BŘEZEN 2010

5 - 7	Bonn GER	R / K	20. German Open	Senior		2	2	1	50	2	2	1	50	100	100
20 - 21	Bratislava SVK	K	Mezinárodní mistrovství	12 let a mladší Junior	AG 50					2	2	1	50		100
27	Praha Hloubětín (25 m)	K	Memoriál Hany Cinkové	12 let a mladší 13/14/15	AG 50					podle rozpisu			50		
27	Praha Hloubětín (25 m)	K	Pražská akvabela	Žákyně B		podle rozpisu									

### DUBEN 2010

1 - 4	Düsseldorf GER	R / K	Mezinárodní soutěž	13/14/15 Junior	AG 50					2 2	2 2	1 1	50 50		100 100
17 - 18	Bratislava SVK	K	Delfínik & Iuventa Cup 2007	12let a mladší 13/14/15	AG 50							1 1	50 50	50 50	100 100

### KVĚTEN 2010

1 - 2	Olomouc (50 m)	K	Mistrovství ČR starších ž. a seniorek	13/14/15 Senior	AG 50	podle STD a rozpisu							50 100		100 100	
15	Chrudim	K	Perníkové srdce	Žákyně A + B	AG 100											
22-23	Praha (50 m)	K	Mistrovství ČR mladších ž a juniorek	12 let a mladší Junior	AG 50					podle STD a rozpisu			50		100	
29	Karlovy Vary (50 m)	K	Karlovarská růže	12 let a mladší 13/14/15 Junior	AG 50					podle rozpisu bez omezení VT			50 50			

### ČERVEN 2010

3 – 6	Roma ITA	R	Synchro Roma	Senior						2	2	1	50	50	100
-------	-------------	---	-----------------	--------	--	--	--	--	--	---	---	---	----	----	-----

datum	místo soutěže	*	typ soutěže	věk. skup.	FIG %	technické sestavy				volné sestavy					kombo %
						S	D	T	%	S	D	T	%	F	
5 - 6	Bratislava SVK	K	Dunajský pohár	Senior 13/14/15											
12	Olomouc (50 m)	K	Letní pohár města Olomouce	12 let a mladší 13/14/15 Junior Senior							dle rozpisu	100			100 100 100
12	Olomouc (50 m)	K	Mistrovství ČR masters	Masters							dle rozpisu	100			100
24 - 27	Rijeka CRO	K	Primorje Synchron Cup	13/14/15 Junior	AG 50					2 2	2 2	1 1	50 50		100 100
30. 6. - 4. 7.	TBD GRE	R	CO.ME.N Cup 2010	13/14/15	AG 50					1 1	1 1	1 1	50 50	100	100

### ČERVENEC 2010

14 - 18	Tampere FIN	R	Mistrovství Evropy juniorek	Junior	JUN 50					1	1	1	50	100	100
---------	-------------	---	-----------------------------	--------	-----------	--	--	--	--	---	---	---	----	-----	-----

### SRPEN 2010

4 - 15	Budapest HUN	R	Mistrovství Evropy	Senior		2	2	1	50	2	2	1	50		100
9 - 15	Indianapolis USA	R	Mistrovství světa juniorek	Junior		1	1	1	50	1	1	1	50		100

### ŘÍJEN 2010

23	Bratislava SVK	K	Žabky na Slávii	12 let a mladší žákyně	AG 100										
----	----------------	---	-----------------	---------------------------	-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### LISTOPAD 2010

6 - 7	Bratislava SVK	K	Slovakia Synchron	Junior	JUN 50					2	2	1	50	100	100
13	Blansko (25 m)	K	Víla	13/14/15	AG 50					podle rozpisu bez omezení VT			50		100
20	Tábor (25 m)	K	Táborský pohár	12 let a mladší žákyně A+B	AG 50 žákyně A+B 100					podle rozpisu			50		
26 - 28	Kortrijk BEL	R	Flanders Synchron Open	13 let a mladší	AG 50					1	1	1	50	50	100

### PROSINEC 2010

3 - 5	Praha Hloubětín (25 m)	K	Vánoční cena Prahy	13/14/15 Senior	AG 50	podle rozpisu			100	podle rozpisu			50 100		100 100
-------	------------------------	---	--------------------	--------------------	----------	---------------	--	--	-----	---------------	--	--	-----------	--	------------

\* R = reprezentace / K = kluby

## **5. Rozpisy mistrovských soutěží**

### **Mistrovství ČR – seniorky a věková kategorie 13, 14 a 15 let**

*Pořadatel:* SK UP Olomouc

*Termín:* **1. – 2. 5. 2010**

*Místo:* Olomouc – 50 m bazén

*Kontaktní osoba:* Heda Srovnalová, 606 727 663

*Přihlášky:* zasílejte na příslušných formulářích dvojmo do 18. 4. 2010

*Losování:* startovní pořadí bude provedeno podle pravidel SY.

*Disciplíny:* **věková kategorie 13, 14 a 15 let**

povinné figury; volné sestavy – sólo, duo, tým, kombinovaná sestava

**věková kategorie seniorky**

technické sestavy – sólo, duo, tým; volné sestavy – sólo, duo, tým, kombinovaná sestava

*Právo startu:* Každý oddíl smí do soutěže přihlásit maximálně 2 týmy, 5 párů, 5 sůl a 2 kombinované sestavy.

**Věková kategorie 13, 14 a 15 let** - v disciplínách sóla a páry mohou startovat závodnice s I. a II. VT po povinných figurách (vztahuje se i na přestup z věkové kategorie 12 let a mladší). Tým – závodnice s I. a II. VT + 4 závodnice s III. VT po povinných figurách. Kombinovaná sestava – bez omezení.

**Seniorky** – v disciplínách sóla a páry mohou startovat závodnice s MVT, I. a II. VT (vztahuje se i na přestup z kategorie juniorek). Pro disciplíny sóla a páry – je povolen jeden start pro každou disciplínu na tzv. volnou kartu. Kombinovaná sestava – bez omezení.

### **Mistrovství ČR – juniorky a věková kategorie 12 let a mladší**

*Pořadatel:* SK Neptun Praha

*Termín:* **22. – 23. 5. 2010**

*Místo:* Praha Podolí – 50 m bazén

*Kontaktní osoba:* Květa Ptáková, 607 749 576

*Přihlášky:* zasílejte na příslušných formulářích dvojmo do 9. 5. 2010

*Losování:* startovní pořadí bude provedeno podle pravidel SY.

*Disciplíny:* **věková kategorie 12 let a mladší**

povinné figury; volné sestavy – týmy

**věková kategorie juniorky**

povinné figury; volné sestavy – sólo, duo, tým, kombinovaná sestava

*Právo startu:* Každý oddíl smí do soutěže přihlásit maximálně 2 týmy, 5 párů, 5 sůl a 2 kombinované sestavy.

**Věková kategorie 12 let a mladší** - závodnice s I. a II. VT po povinných figurách. Tým může být doplněn o 4 závodnice s III. VT po povinných figurách. Soutěže se mohou zúčastnit závodnice ročníků narození 2001 až 1998.

**Juniorky** – v disciplínách sóla a páry mohou startovat závodnice s I. a II. VT po povinných figurách (vztahuje se i na přestup z věkové kategorie 13, 14, a 15 let). Tým – závodnice s I. a II. VT + 4 závodnice s III. VT po povinných figurách. Kombinovaná sestava – bez omezení.

### **Mistrovství ČR – masters**

*Pořadatel:* Univerzita Olomouc

*Termín:* **12. 6. 2010**

*Místo:* Olomouc – 50 m bazén

*Kontaktní osoba:* Pavla Kosíková

*Přihlášky:* zasílejte na příslušných formulářích dvojmo do 30. 5. 2010

*Losování:* startovní pořadí bude provedeno podle pravidel SY.

*Disciplíny:* Sólo: 20 – 29, 30 – 39, 40 – 49, 50 – 59, 60 – 69, 70 – 79, 80 a starší

Duo: 20 – 29, 30 – 39, 40 – 49, 50 – 59, 60 – 69, 70 – 79, 80 a starší

Tým/trio: 20 – 34, 35 – 49, 50 – 64, 65 – 79, 80 a starší

Kombinovaná sestava: 20 – 39, 40 – 64, 65 a starší

Věk se určuje průměrným věkem všech závodnic sestavy.

*Právo startu:* V každé sestavě může startovat pouze 50% mužů. V sólové sestavě mohou startovat i muži

## **6. Technické podmínky soutěží**

30.1. 2010	Memoriál Míly Heršákové – Brno Lesná	Dagmar Ilková
27. 3. 2010	Memoriál Hany Cinkové – Praha Hloubětín	Kateřina Kopecká
27. 3. 2010	Pražská akvabela	Kateřina Vostárková
1. – 2. 5. 2010	Mistrovství ČR seniorky a st. ž. – Olomouc	Heda Srovnalová
15. 5. 2010	Perníkové srdce – Chrudim	Kateřina Kopecká
22. – 23. 5. 2010	Mistrovství ČR juniorky a ml.ž. – Praha	Kateřina Vostárková
29. 5. 2010	Karlovarská růže – Karlovy Vary	Vendula Kotrlová
12. 6. 2010	Letní pohár města Olomouce – Olomouc	Pavla Kosíková
12. 6. 2010	Mistrovství ČR masters – Olomouc	Marta Drochytková
13.11.2010	Víla – Blansko	Věra Chlupová
20. 11. 2010	Táborský pohár – Tábor	Ondřej Cibulka
3. – 5. 12. 2010	Vánoční cena Prahy – Praha Hloubětín	Jana Vidlařová

Na Mistrovství ČR rozhodují pouze rozhodčí delegováni sekcí SY. Delegování je nezastupitelné.

Na ostatní soutěže má každý oddíl povinnost vyslat nejméně 2 rozhodčí. Přihlásí-li oddíl do soutěže více jak 10 závodnic, musí vždy na každých dalších 5 závodnic delegovat jednoho rozhodčího. Každý oddíl je povinen potvrdit pořadateli účast rozhodčích nebo jejich odhlášení, a to nejpozději do 12.00 hod předcházejícího dne soutěže. Za odhlášené rozhodčí je oddíl SY povinen zajistit náhradníky.

## **7. Časové limity volných a technických sestav**

Povolená tolerance časového limitu volné sestavy, technické sestavy a kombinované volné sestavy je  $\pm 15$  vteřin. Nástup závodnic k soutěži sestav je max 30 vteřin – viz pravidlo SS 14.1.6. Projev na břehu bazénu při zahájení volné sestavy, technické sestavy i kombinované volné sestavy je max. 10 vteřin.

	VOLNÉ SESTAVY			TECHNICKÉ SESTAVY			KOMBINOVANÉ VOLNÉ SESTAVY
	sólo	duo	tým	sólo	duo	tým	Tým
<b>SENIORKY</b>	<b>3:00</b>	<b>3:30</b>	<b>4:00</b>	<b>2:00</b>	<b>2:20</b>	<b>2:50</b>	<b>4:30</b>
<b>JUNIORKY</b>	<b>3:00</b>	<b>3:30</b>	<b>4:00</b>				<b>4:30</b>
<b>STARŠÍ ŽÁKYNĚ</b>	<b>2:30</b>	<b>3:00</b>	<b>3:30</b>				<b>3:30</b>
<b>MLADŠÍ ŽÁKYNĚ</b>	<b>2:00</b>	<b>2:30</b>	<b>3:00</b>				<b>3:00</b>

## **8. Věkové skupiny**

12 let a mladší\*

13, 14 a 15 let

16, 17, a 18 let

Juniorky: 15 - 18 let

Seniorky: 15 let a starší

Žákyně A, B: (dle rozpisu soutěže)\*\*

\* Ve věkové kategorii 12 let a mladší nesmí startovat závodnice mladší devíti let.

\*\* V kategorii žákyně A, B nesmí startovat závodnice mladší sedmi let.

## **9. Výkonnostní třídy platné pro rok 2010**

	seniorky	juniorky		starší žákyně		mladší žákyně	
		VS	PF	VS	PF	VS	PF
MVT	85,00	-	-	-	-	-	-
I. VT	75,00	72,00	36,00	67,00	33,50	62,00	31,00
II. VT	65,00	62,00	31,00	57,00	28,50	52,00	26,00
III. VT	55,00	52,00	26,00	47,00	23,50	42,00	21,00

## **10. Kvalifikační podmínky soutěží**

Přihlášky do soutěže zasílají oddíly pořadateli v termínu uvedeném v rozpisu. Závodnice přihlášené po tomto termínu nemusí pořadatel do soutěže zařadit.

### **10.1 MISTROVSKÉ SOUTĚŽE**

#### Právo startu

Každý oddíl smí do soutěže přihlásit maximálně 2 týmy, 5 párů, 5 sůl a 2 kombinované sestavy (viz podmínky uvedené v bodě 5).

#### Hospodářské podmínky

Sekce SY hradí technické uspořádání Mistrovství republiky včetně nákladů na ubytování, cestovné a ošatné nominovaným rozhodčím.

Náklady spojené s pronájmem bazénu na Mistrovství republiky master je částečně hrazeno z prostředků sekce masters. Cestovné ani ošatné nominovaným rozhodčím se nehradí.

Na mistrovských soutěžích neplatí závodnice startovné.

### **10.2 OSTATNÍ SOUTĚŽE**

#### Právo startu

V nemistrovských soutěžích mohou startovat všechny závodnice příslušné věkové kategorie. Podrobný rozpis musí oddíly SY obdržet od pořadatele nejpozději jeden měsíc před zahájením soutěže (viz Pravidla SY).

Pokud pořadatel ze závažných důvodů nemůže soutěž uspořádat, oznámí písemně tuto skutečnost oddílům SY nejpozději 1 měsíc předem. Domácí soutěže uvedené v STD pro příslušný rok nemůže pořadatel zrušit bez projednání a schválení výborem SY.

#### Hospodářské podmínky

Pořadatel hradí technické uspořádání soutěže a v rozpisu určí výši startovného pro závodnice.

Pokud se jedná o soutěž pouze v povinných figurách, pak sekce určila pro rok 2010 maximální výši startovného na 250 Kč.

## **11. Limity na ME, MEJ a MSJ juniorek pro rok 2010**

	SENIORKY ME				JUNIORKY MEJ				JUNIORKY MSJ			
	sólo	duo	tým	kombo	sólo	duo	tým	kombo	sólo	duo	tým	kombo
<b>Limit A</b>	87,650	88,450	85,200	84,500	76,981	77,926	74,304	76,666	81,908	81,613	81,500	84,500
<b>Limit B</b>	84,200	84,850	73,800	77,100	73,671	73,107	72,126	71,000	79,016	78,286	76,831	73,900

Limity na ME, MEJ a MSJ se budou plnit na soutěžích, které určí sekce SY.  
O účasti na ME, MEJ i MSJ v jednotlivých disciplínách rozhodne sekce SY.

## 12. Školení

### 12.1 FINA SCHOOL

Školení mezinárodních rozhodčích zařazených na FINA LIST se uskuteční v Praze, hotel Diplomat ve dnech 18. – 21.2.2010. Podmínky účasti ostatních zájemců budou upřesněny do 20.1.2010.

### 12.2 ŠKOLENÍ ROZHOČÍCH III. TŘÍDY

Školení rozhodčích III. třídy se uskuteční v termínu:

24. – 26. 9. 2010 místo bude určeno dle došlých přihlášek

Přihlášky pošlete nejpozději do 31. 5. 2010 na adresu: Věra Clupová  
Pod Nemocnicí 23  
625 00 Brno  
v.chlupova@seznam.cz

## 13. Požadované prvky pro technickou sestavu

### Obecné požadavky:

1. Do technické sestavy mohou být přidány doplňkové prvky.
2. Pokud není v popisu prvků uvedeno jinak:
  - i. provádějí se všechny figury nebo jejich části podle požadavků popsanych v *Příloze II – IV*;
  - ii. všechny prvky musí být prováděny vysoko a kontrolovaně, v jednotném (stejném) pohybu a každá část je jasně (zřetelně) určena.
3. FINA soutěže musí být uspořádány v kategorii A.
4. Požadované prvky v párové sestavě 4 a 9; v týmové sestavě 1, 5, 8 a 9 hodnotí rozhodčí jako doplňkové prvky 30% ve známce za provedení.
5. Časové limity viz pravidlo SS 14.1.

### S Ó L O - požadované prvky (A)

(Předepsané prvky 1 až 6 jsou prováděny posloupně za sebou.)

1. Z **Front Pike Position** je proveden *obrat Full Twist* se současným zvedáním napjatých nohou do **Vertical Position**. Následuje *obrat Full Twist* ve stejném směru otáčení a pokračuje *obratem Continuous Spin* o 1440° (4 otáčky). /DD 3,3/
2. *Rocket Split* je proveden do **Airborne Split Position**. V maximální výšce jsou nohy zvedány do svislé osy tak, že zadní noha je pokrčena až je zaujata **Bent Knee Vertical Positon**. Vertikální noha je zanožena a pokrčená noha je přednožena do **Airborne Split Position**. /DD 3,1/
3. *Boost – vysoký a rychlý výšlap* – hlava stoupá nad hladinu jako první, tělo zaujme maximální výšku nad hladinou. Obě paže jsou zvednuty nad hladinou v okamžiku, kdy tělo dosáhne max. výšku. Následuje klesání těla pod hladinu až do úplného ponoření. Bezprostředně je proveden druhý výšlap, obě paže jsou nad hladinou. I druhé klesání těla musí končit úplným ponořením závodnice pod hladinu. /DD 2,5/
4. Natažená noha je zvedána do **Ballet Leg Position**. Figura 116 CATALARC je provedena. Během zvedání natažené nohy do baletky se tělo posunuje směrem za hlavou.

5. *Combined Spin* je proveden, *klesající Spin* o 1 080° (3 otáčky) a plynule bez zastavení následuje stejný *stoupající Spin* ve stejném směru otáčení. /DD 3,0/
6. Z ponořené **Back Pike Position** je provedena figura 307e FLYING FISH SPINNING 360°. /DD 3,2/

### P Á R - požadované prvky (A)

(Předepsané prvky 1 až 8 jsou prováděny posloupně za sebou.)

1. Figura 240c ALBATROSS TWIRL je provedena, plynule následuje *obrat Continuous Spin* o 1440° (4 otáčky). /DD 3,3/
2. V **poloze na znaku** je provedena baletková kombinace. Jedna noha je zvednuta do **Ballet Leg Position**, druhá noha je přinožena do **Ballet Leg Double Position**. Následuje obrat o 360° v **Ballet Leg Double Position**. První noha je položena do **Ballet Leg Position** a druhá noha přinožena do **polohy na znaku**. Obě nohy jsou během provádění prvku najaté. /DD 2,5/
3. *Rocket Split, Thrust* – *vyražení* do **Vertical Position**, po kterém následuje dvakrát rychlé roznožení do **Airborne Split Position** a zpětné snožení do **Vertical Position**. Prvek je prováděn v maximální výšce a je ukončen *svislým klesáním*. /DD 3,4/
4. *Spojená akce – zapletenec* – není dovoleno provádět zvedačku, vyhazování nebo platformu.
5. V maximální výšce ve **Fishtail Position** jsou provedeny tři (3) rychlé *obraty Full Twists*. /DD 2,9/
6. *Boost* – *vysoký a rychlý výšlap* – hlava stoupá nad hladinu jako první, tělo zaujme maximální výšku nad hladinou. Obě paže jsou zvednuty nad hladinou v okamžiku, kdy tělo dosáhne maximální výšku. Následuje klesání těla pod hladinu až do úplného ponoření. /DD 1,7/
7. Ve **Split Position** je prováděn obrat o 180° a současně jsou nohy symetricky zvedány do **Vertical Position**. Následuje *obrat Half Twist* ve stejném směru otáčení. Je proveden *obrat Twirl* v opačném směru otáčení a prvek je ukončen *obratem Continuous Spin* o 1 080° (3 otáčky), který se provádí ve stejném směru jako *obrat Half Twst*. *Obraty Half Twist, Twirl i Contunuuous Spin* se provádí ve **Vertical Position**. /DD 2,3/
8. *Thrust* – *vyražení* – po kterém následuje rychlý *obrat Spin* o 360°. /DD 2,2/
9. S výjimkou cvičení na břehu, vstupu do vody a zapletence, musí všechny předepsané i doplňkové prvky provádět obě závodnice současně a ve stejném směru. Zrcadlové provedení není povoleno.

### T Ý M - požadované prvky (A)

(Předepsané prvky 1 až 7 jsou prováděny posloupně za sebou.)

1. *Akrobatický pohyb – skok*
  - a) Jsou provedeny dva stejné skoky.
  - b) Příprava útvarů pod vodou je libovolná – ostatní závodnice musí spolupracovat (zúčastnit se) při výnosu.
  - c) Oba skoky jsou provedeny současně se stejnými pohyby, obličej skákajících závodnic jsou obráceny stejným směrem.
  - d) U obou skoků stoupají závodnice nad hladinu jen jednou. Vynášená závodnice musí odskočit v kulminačním bodu zvedaného útvaru.
2. *Thrust* – *vyražení* je provedeno do **Verical Position**, V maximální výšce následuje *obrat Twirl* a současně je jedna noha skrčena do **Bent Knee Vertical Position**. Při *svislém klesání* těla pod hladinu se krčená noha přinožuje tak, aby přinožení bylo dokončeno v okamžiku, kdy kotníky protínají hladinu. Klesání má stejné tempo jako vyražení. /DD 2,3/
3. Figura 435 NOVA je provedena až do **Bent Knee Surface Arch Position**. Nohy jsou plynule zvedány do **Vertical Position** tak, že skrčená noha se přinožuje. Následuje *obrat Continuous Spin* o 1 080° (3 otáčky) po kotníky a bezprostředně je proveden rychlý *obrat*

*Spin Up 180°*. Prvek je ukončen *svislým klesáním*, které má stejné tempo jako *obrat Spin Up 180°*. /DD 2,9/

4. *Boost – vysoký a rychlý výšlap* – hlava stoupá nad hladinu jako první, tělo zaujme maximální výšku nad hladinou. Obě paže jsou zvednuty nad hladinou v okamžiku, kdy tělo dosáhne max. výšku. Následuje klesání těla pod hladinu až do úplného ponoření. /DD 1,7/
5. *Cadence Action – pohyby nohama* – všechny členky týmu provedou nohama následně za sebou (jedna za druhou) stejný (totožný) pohyb nebo pohyby. Pokud je zařazeno více kaskád, musí být provedeny plynule za sebou. Do kaskády není povoleno zařadit prvky v různém provedení (všechny závodnice musí provádět stejné prvky) a rovněž není povoleno provádět předepsané prvky. Během kadence musí být provedeny nejméně dvě po sobě jdoucí výměny.
6. Z **Front Pike Position** jsou nohy zvedány do **Vertical Position**. Následuje *obrat Full Twist* a současně jsou nohy symetricky roznožovány do **Split Position**. Prvek končí přechodem *walkout front*. /DD 2,9/
7. *Rocket Split* je proveden do **Airborne Split Position**. V maximální výšce jsou nohy snoženy do **Vertical Position**. Následuje *obrat Twirl* a prvek je ukončen rychlým *svislým klesáním*. /DD 2,6/
8. Obrazové formace musí obsahovat přímku a kruh.
9. S výjimkou cvičení na břehu, vstupu do vody a kaskády jsou všechny předepsané i doplňkové prvky prováděny současně a ve stejném směru všemi členkami týmu. Výjimka je povolena pouze v kruhu, v nesené figuře, během obrazových změn a během plavání pod vodou. Zrcadlové provedení není povoleno.

## **14. Seznam povinných figur**

### ***KATEGORIE JUNIORKY A 16, 17 a 18 let***

#### **ZÁVAZNÁ SKUPINA**

- |    |      |                             |     |
|----|------|-----------------------------|-----|
| 1. | 313  | Kip Split Closing 180°      | 2,5 |
| 2. | 112f | Ibis Continuous Spin (720°) | 2,8 |

#### **1. LOSOVANÁ SKUPINA**

- |    |     |                   |     |
|----|-----|-------------------|-----|
| 3. | 336 | Gaviata Open 180° | 2,8 |
| 4. | 436 | Cyclone           | 2,7 |

#### **2. LOSOVANÁ SKUPINA**

- |    |      |                     |     |
|----|------|---------------------|-----|
| 3. | 355b | Porpoise Full Twist | 2,5 |
| 4. | 150  | Knight              | 3,1 |

#### **3. LOSOVANÁ SKUPINA**

- |    |      |                |     |
|----|------|----------------|-----|
| 3. | 307  | Flying Fish    | 3,0 |
| 4. | 115c | Catalina Twirl | 2,8 |

### ***KATEGORIE 13, 14 a 15 let***

#### **ZÁVAZNÁ SKUPINA**

- |    |      |                        |     |
|----|------|------------------------|-----|
| 1. | 420  | Walkover Back          | 2,0 |
| 2. | 355e | Porpoise Spinning 360° | 2,1 |

#### **1. LOSOVANÁ SKUPINA**

- |    |      |             |     |
|----|------|-------------|-----|
| 3. | 342  | Heron       | 2,1 |
| 4. | 311a | Kip ½ Twist | 2,2 |

**2. LOSOVANÁ SKUPINA**

3.	240	Albatross	2,2
4.	345	Catalina Reverse	2,1

**3. LOSOVANÁ SKUPINA**

3.	301d	Barracuda Spinning 180°	2,1
4.	140	Flamingo Bent Knee	2,4

***KATEGORIE 12 let a mladší*****ZÁVAZNÁ SKUPINA**

1.	101	Ballet Leg Single	1,6
2.	360	Walkover Front	2,1

**1. LOSOVANÁ SKUPINA**

3.	321	Somersub	2,0
4.	315	Kipnus	1,6

**2. LOSOVANÁ SKUPINA**

3.	355	Porpoise	1,9
4.	401	Swordfish	2,0

**3. LOSOVANÁ SKUPINA**

3.	344	Neptunus	1,8
4.	301	Barracuda	2,0

***ŽÁKYNĚ A***

1.	101	Ballet Leg Single	1,6
2.	310	Somersault Back Tuck	1,1
3.	320	Somersault Front Pike	1,7
4.	000	Poloha na prsou Bent Knee	1,0

***ŽÁKYNĚ B***

1.	000	Základní poloha na znaku, Sculling za nohama, Sculling za hlavou	1,0
2.	310	Somersault Back Tuck	1,1
3.	000	Čelní šlapání	1,1
4.	000	Poloha na prsou Bent Knee	1,0

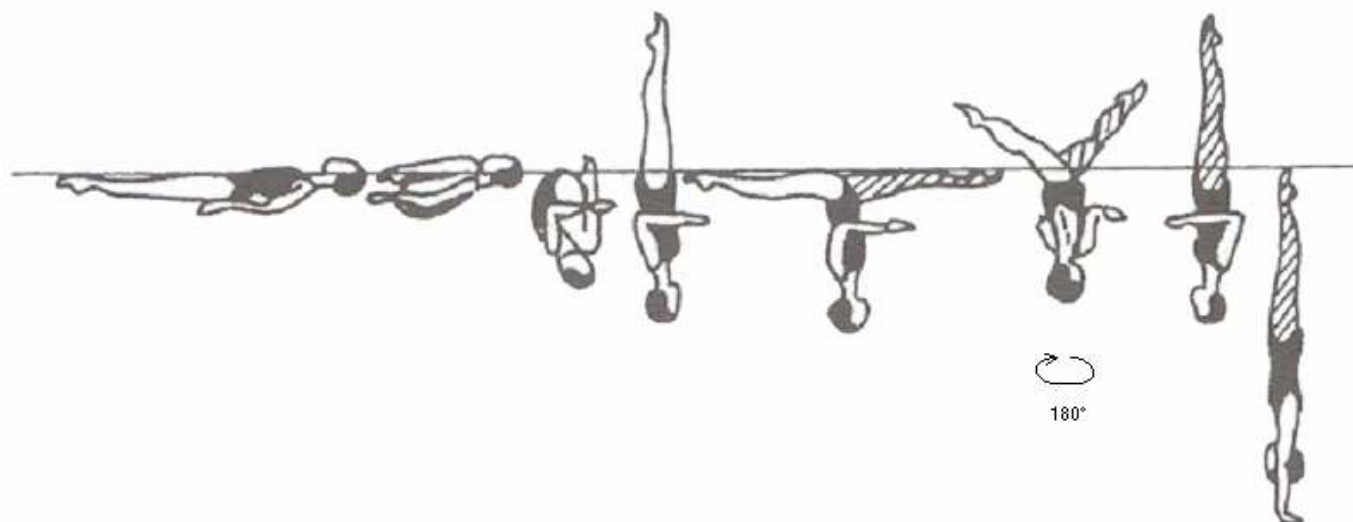
## POVINNÉ FIGURY – JUNIORKY

### ZÁVAZNÁ SKUPINA

313 KIP SPLIT CLOSING 180°

2,5

Figura Kip Split je provedena až do **Split Position**. Následuje obrat těla o 180° se současným souměrným snožováním až do **Vertical Position**. Figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.

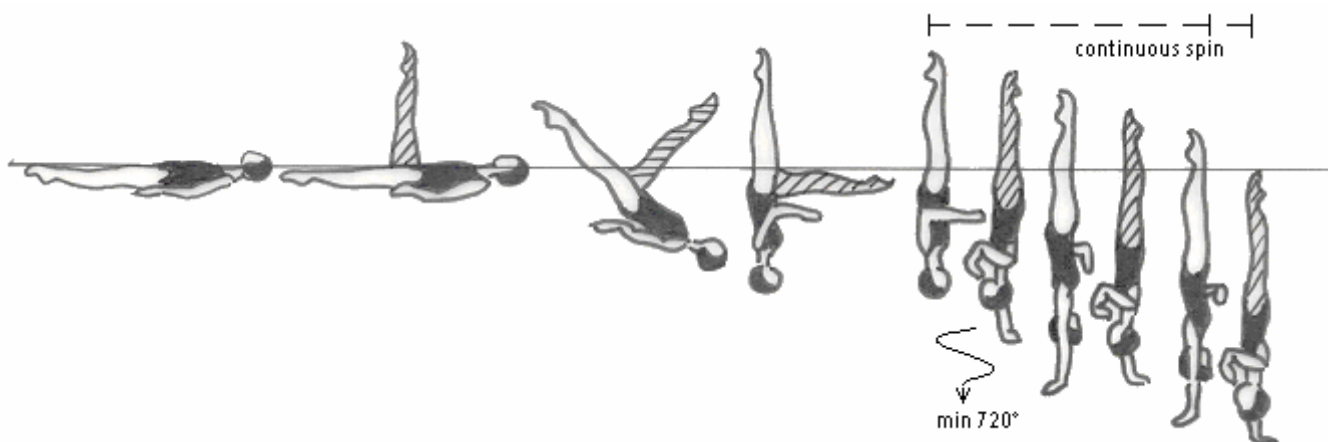


NVT =	4,0	10,0	23,0	19,0	18,0	14,0
PV =	0,45	1,14	2,61	2,16	2,05	1,59

112 f IBIS CONTINUOUS SPIN (720°)

2,8

Z **polohy na znaku** je proveden přechod *Assume a Ballet Leg*. V nezměněné poloze se tělo přetáčí vzad kolem osy boků, až zaujme **Crane Position**. Přednožená noha je přinožena do **Vertical Position**. Následuje *Continuous Spin*, kterým figura končí.



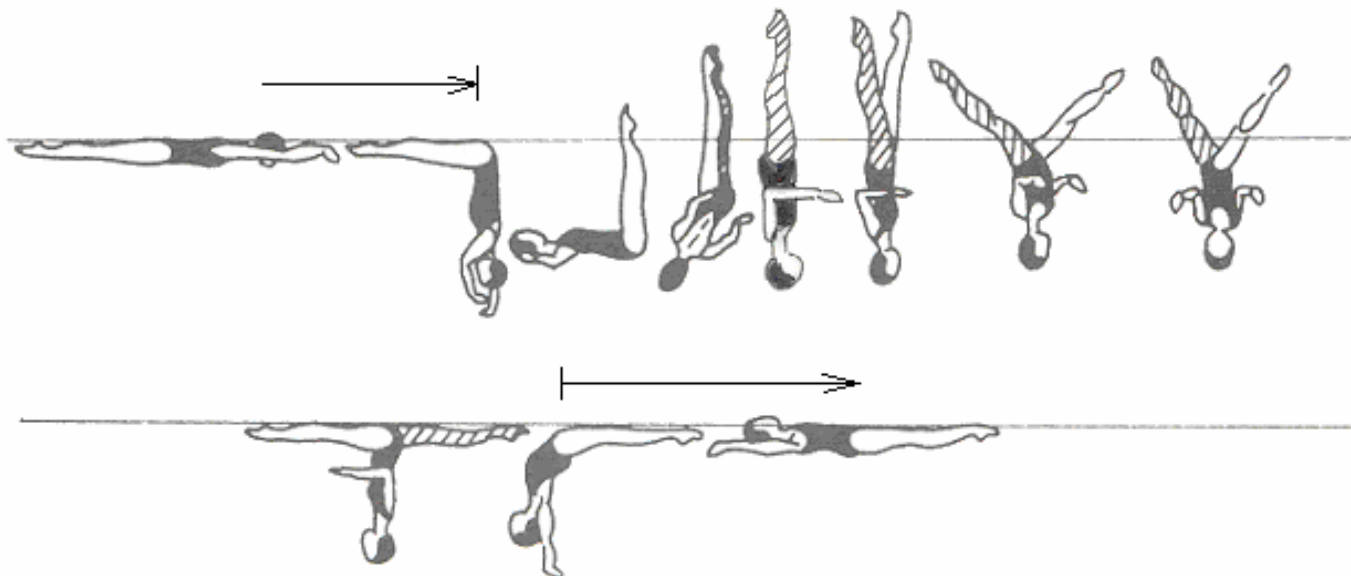
NVT =	10,5	11,0	26,0	18,5	27,0
PV =	1,13	1,18	2,80	1,99	2,90

## 1. LOSOVANÁ SKUPINA

336 GAVIATA OPEN 180°

2,8

Z polohy na prsou je provedeno částečné salto schylmo vpřed do **Submerged Ballet Leg Double Position**. Tělo stoupá vzhůru a současně je proveden snožený obrat *Catalina* až do **Vertical Position**. Následuje obrat o 180° ve stejném směru otáčení a současně se nohy symetricky roznožují až do **Split Position**. Figura končí přechodem *Walkout Front* v poloze na znaku.

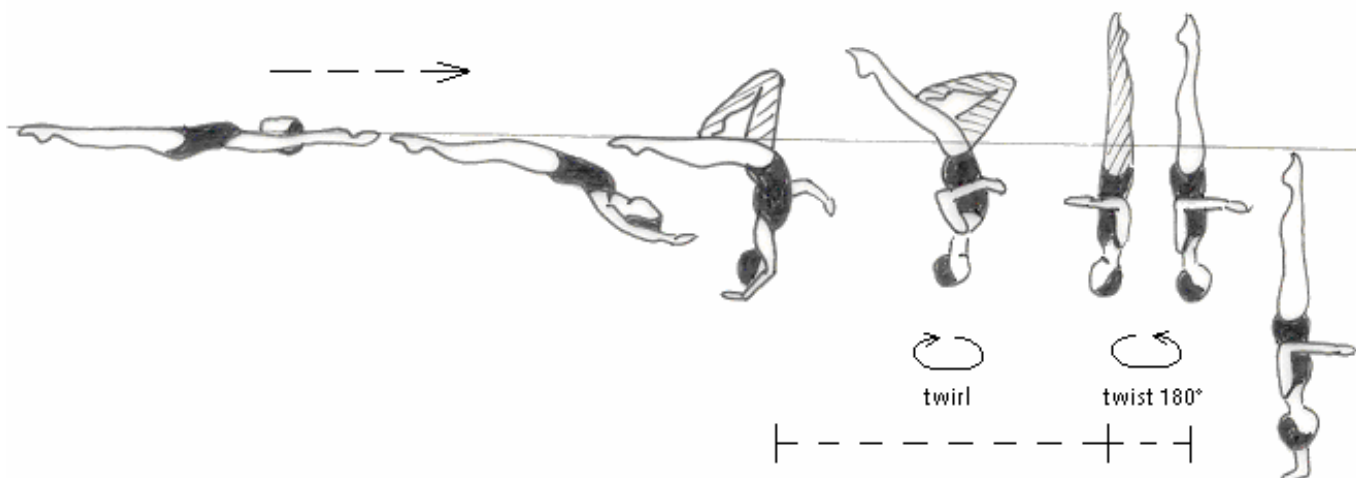


NVT =	12,0	12,0	23,0	
PV =	1,17	1,17	2,23	
	21,0	24,0	11,0	
	2,04	2,33	1,07	

436 CYCLON

2,7

Figura *Nova* je provedena až do **Bent Knee Surface Arch Position**. Nohy jsou zvedány do **Vertical Position** a současně je proveden obrat *Twirl*. Následuje obrat *Twist* o 180° v opačném směru otáčení. Figura končí svislým klesáním těla pod hladinu.

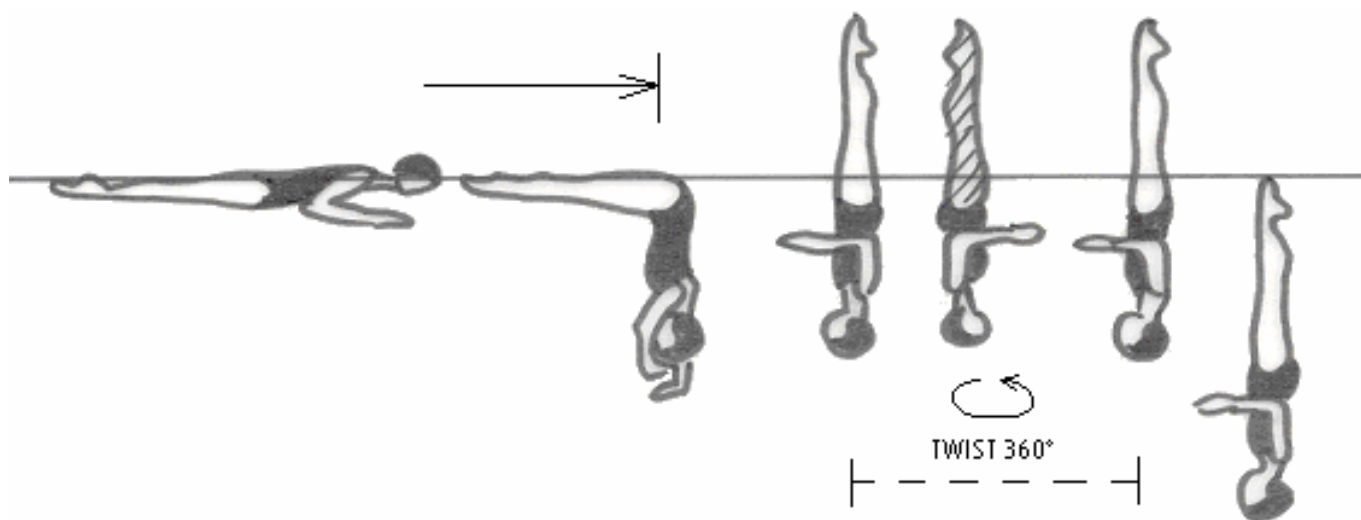


NVT =	19,5	48,0	19,0	14,0
PV =	1,86	4,57	1,81	1,33

## 2. LOSOVANÁ SKUPINA

### 355 b PORPOISE FULL TWIST 2,5

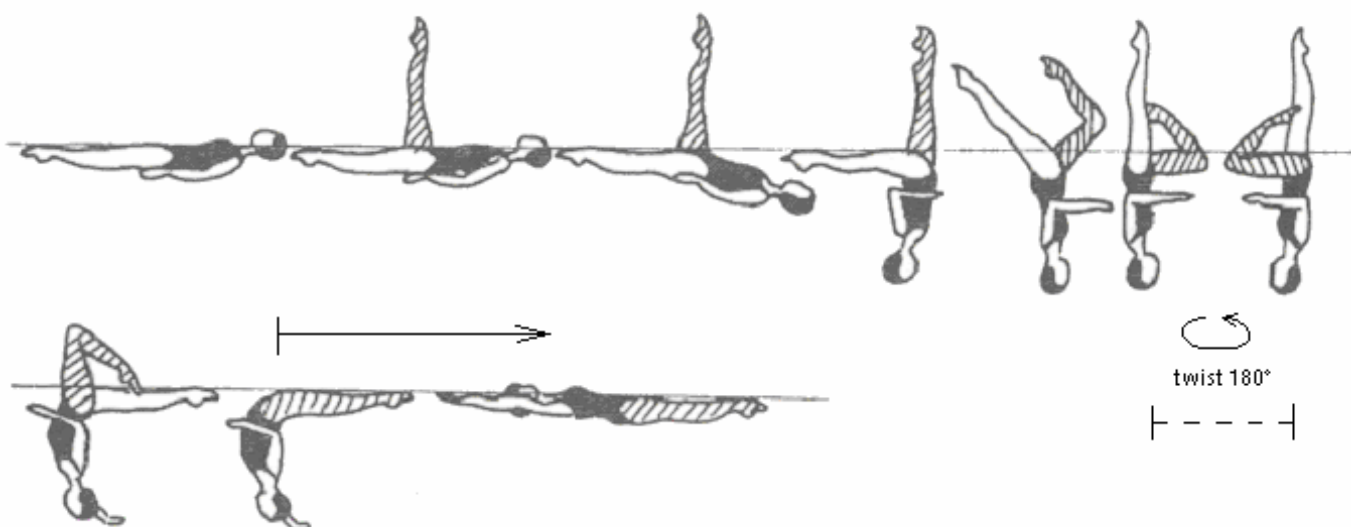
Z polohy na prsou je proveden přechod *Front Pike Position*. Nohy jsou zvedány do **Vertical Position**. Následuje *obrat Full Twist o 360°* a figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.



NVT =	12,0	29,0	29,0	14,0
PV =	1,43	3,45	3,45	1,67

### 150 KNIGHT 3,1

Z polohy na znaku je proveden přechod *Assume a Ballet Leg*. Ponořením trupu pod hladinu a nezměněnou pozicí nohou je zaujata **Knight Position**. Tělo se narovná, zanožená noha je zvedána nad hladinu do svislé osy a současně je druhá (svislá) noha pokrčována až je zaujata **Bent Knee Vertical Position**. Následuje *obrat Half Twist (o 180°)*. Prohnutím těla a zanožením nohou na hladinu je zaujata **Bent Knee Surface Arch Position**. Skrčená noha je přinožena a přechodem *Arch to Back Layout* figura končí v poloze na znaku.



NVT =	10,5	11,0	22,0	16,0	15,5
PV =	0,86	0,91	1,81	1,32	1,28

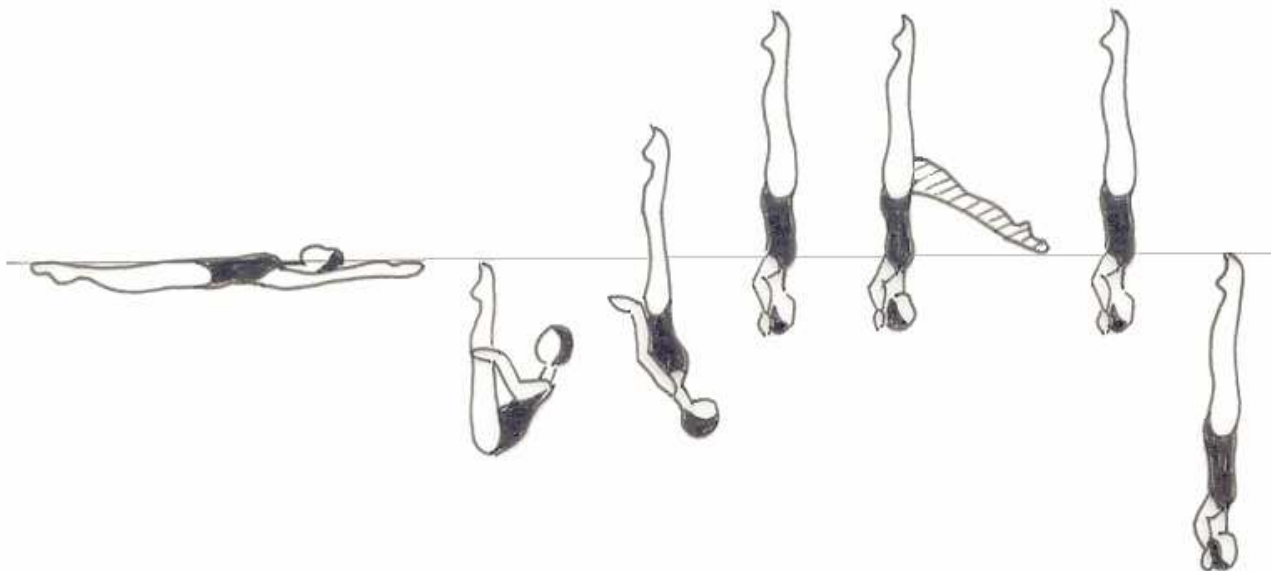
20,0	15,5	11,0
1,65	1,28	0,91

### 3. LOSOVANÁ SKUPINA

#### 307 FLYING FISH

3,0

Z polohy na znaku jsou nohy přednožovány do svislé osy a trup je ponořován do **Back Pike Position**. Špičky jsou těsně pod hladinou. Je proveden rychlý svislý pohyb *Thrust* – vyražení do **Vertical Position**. Bez ztráty výšky je jedna noha prudce přednožena do **Fishtail Position** a následuje bez zastavení rychlé zpětné přinožení do **Vertical Position**. Figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu, které má stejné tempo jako vyražení.

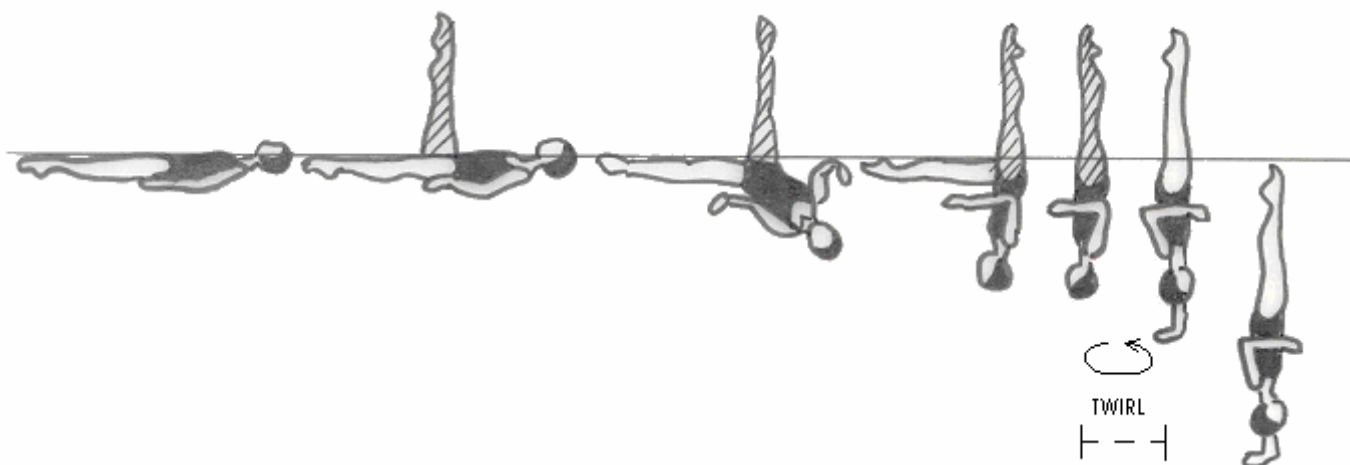


NVT =	14,0	59,0	18,5	14,0
PV =	1,33	5,59	1,75	1,33

#### 115 c CATALINA TWIRL

2,8

Z polohy na znaku je proveden přechod *Assume a Ballet Leg*. Následuje obrat *Catalina*. Přednožená noha je přinožena do **Vertical Position** a je proveden *obrat Twirl*. Figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.



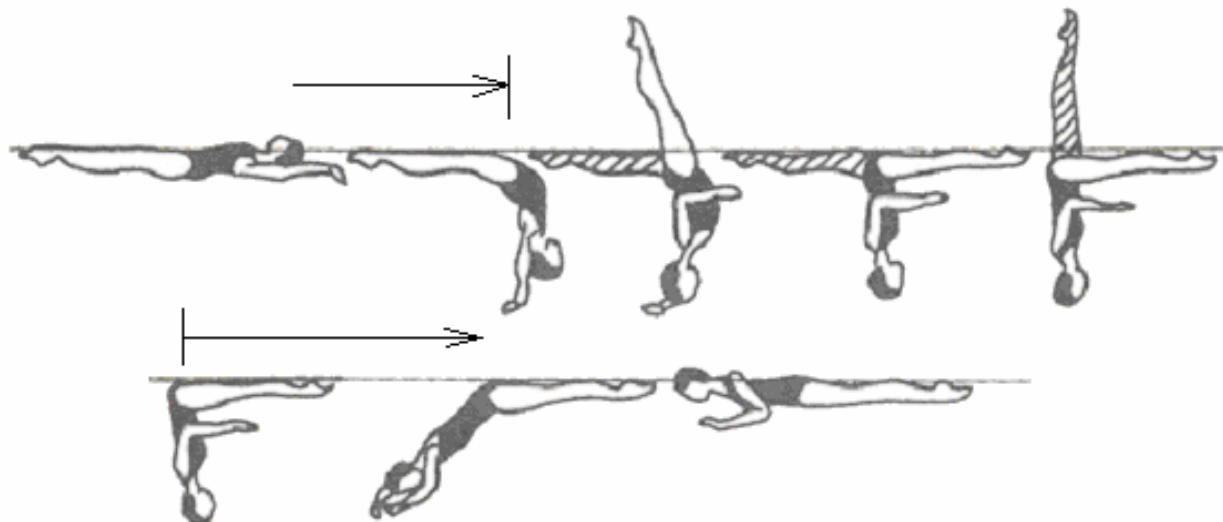
NVT =	10,5	11,0	24,0	18,5	23,0	14,0
PV =	1,04	1,09	2,38	1,83	2,28	1,39

## POVINNÉ FIGURY – STARŠÍ ŽÁKYNĚ

### ZÁVAZNÁ SKUPINA

#### 420 WALKOVER BACK 2,0

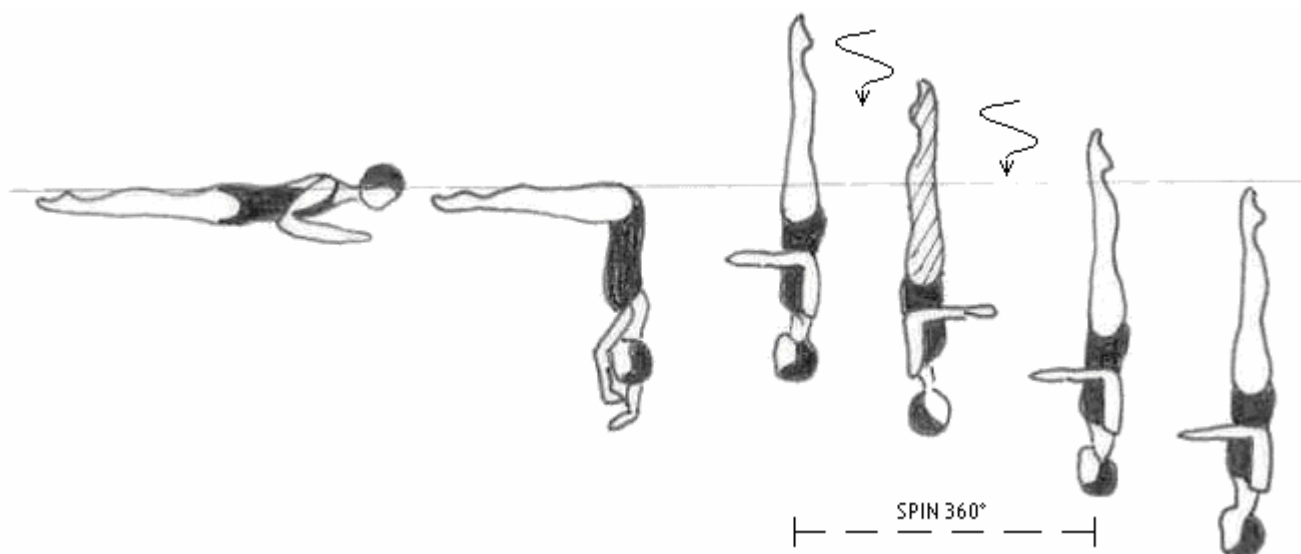
Z polohy na znaku zajíždí tělo pod hladinu *delfínovým pohybem* směrem za hlavou tak, aby se kyčle, stehna a špičky posunovaly po hladině. Trup se prohýbá do **Surface Arch Position**. Jedna noha je zvedána 180° obloukem nad hladinou do **Split Position**. Figura končí přechodem *Walkout Back* v poloze na prsou.



NVT =	16,0	21,0	
PV =	2,50	3,28	
	18,0	9,0	
	2,81	1,41	

#### 355e PORPOISE SPINNING 360° 2,1

Z polohy na prsou je proveden přechod *Front Pike Position*. Nohy jsou zvedány do **Vertical Position**. Následuje *klesající obrat Spin o 360°*. Figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.



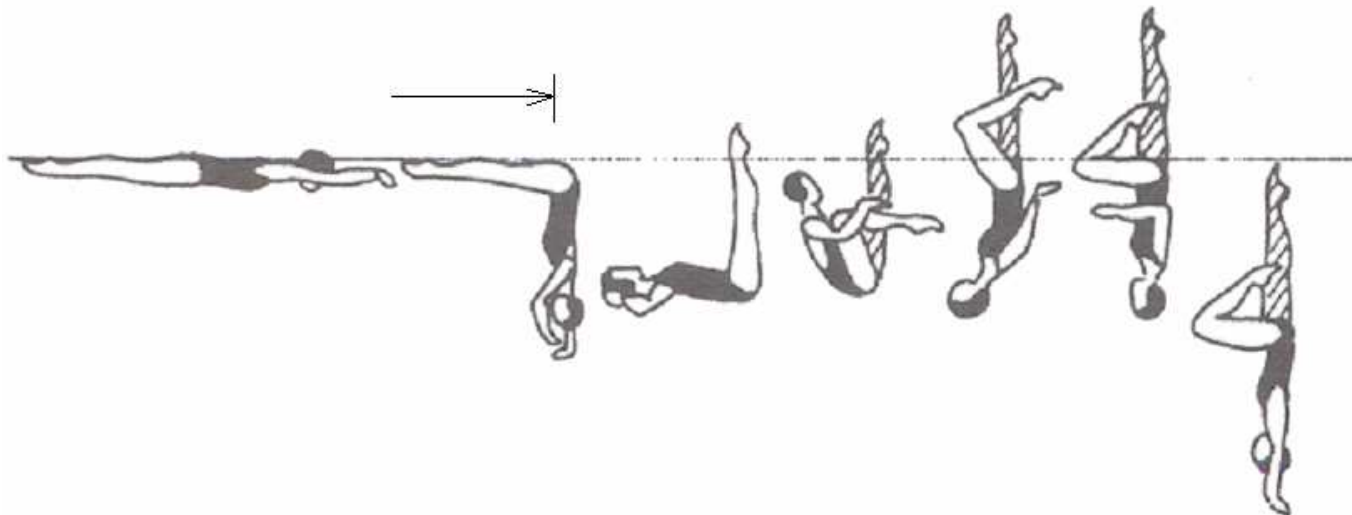
NVT =	12,0	29,0	19,0
PV =	2,00	4,83	3,17

## 1. LOSOVANÁ SKUPINA

342 HERON

2,1

Z polohy **na prsou** je provedeno částečné salto schylmo vpřed až do **Submerged Ballet Leg Double Position**. Jedna noha je skrčována tak, aby se natažené nohy dotýkala uprostřed holeně. Holeň musí být rovnoběžná s hladinou. Trup se současně přitahuje k nohám. Následuje rychlý svislý pohyb *Thrust- vyražení*, kdy napjatá noha a kyčle stoupají vzhůru a palec skrčené nohy se přesunuje tak, aby se dotýkal vnitřní strany napjaté nohy. Je zaujata **Bent Knee Vertical Position**. *Svislé klesání* v **Bent Knee Vertical Position** se provádí ve stejném tempu jako *vyražení*.

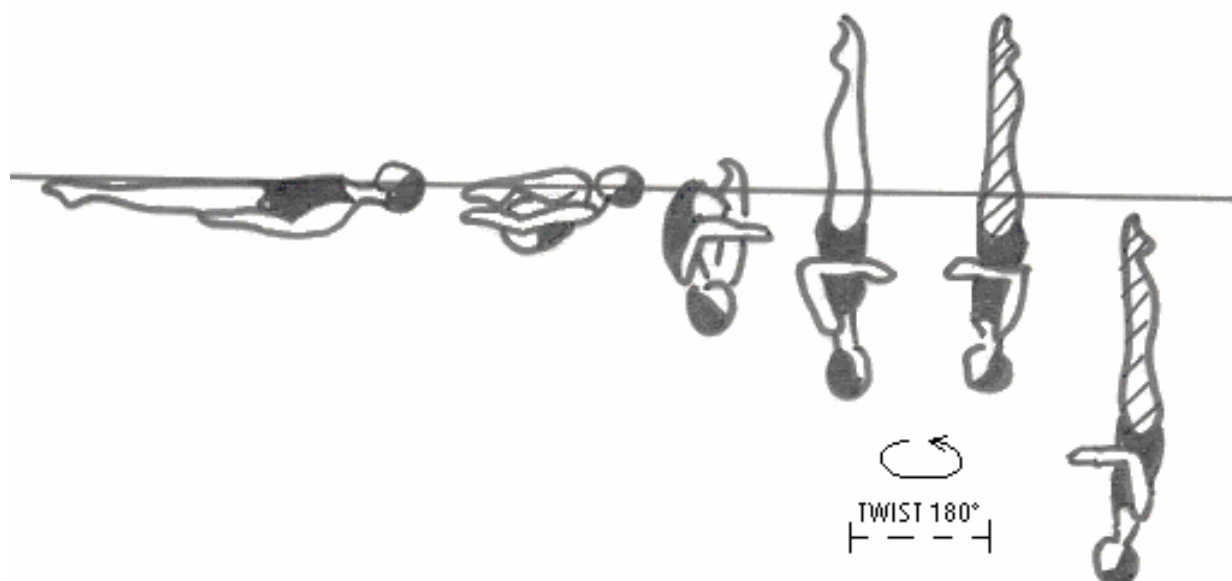


NVT =	12,0	12,0	5,0	30,0	10,0
PV =	1,74	1,74	0,72	4,35	1,45

311a KIP 1/2 TWIST

2,2

Z polohy **na znaku** je provedeno částečné salto skrčmo vzad až do okamžiku, kdy holeně jsou kolmé na hladinu. Rozbalováním trupu a natahováním nohou je zaujata **Vertical Position** (uprostřed svislé osy mezi místem, kde původně byly kyčle a holeně). Následuje *obrat Twist o 180°* a figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.



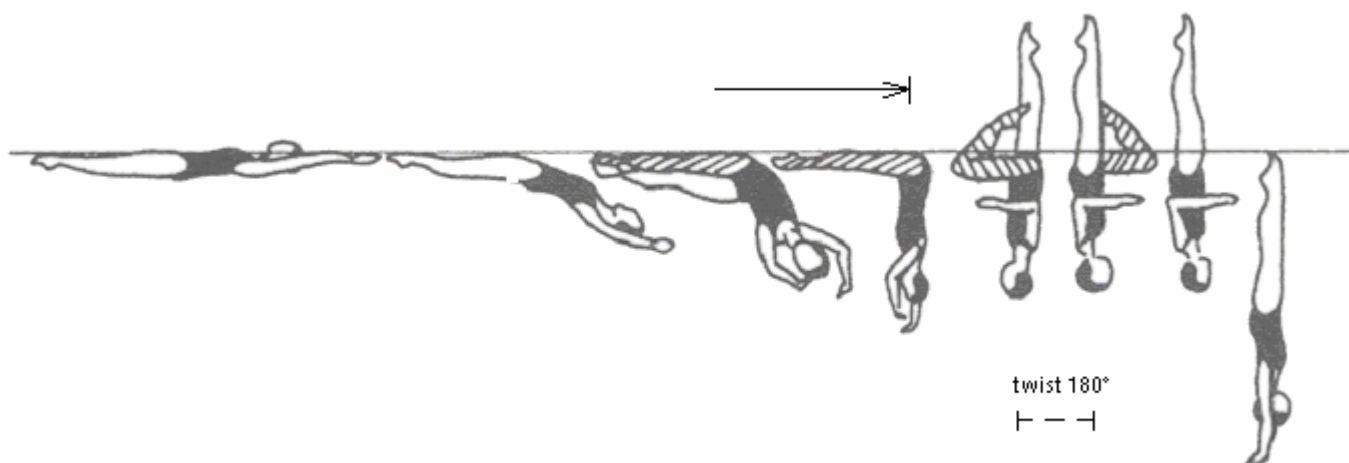
NVT =	4,0	10,0	23,0	19,0	14,0
PV =	0,57	1,43	3,29	2,71	2,00

## 2. LOSOVANÁ SKUPINA

### 240 ALBATROSS

2,2

Z **polohy na znaku** zajíždí tělo pod hladinu směrem za hlavou *delfínovým pohybem* tak, aby kyčle spočívaly na hladině. Kyčle, stehna a špičky se plynule posunují po hladině a trup se současně stáčí směrem za obličejem pod hladinu přechodem *Assume a Front Pike Position*. Nohy jsou zvedány nad hladinu se současným pokrčováním jedné nohy až do **Bent Knee Vertical Position**. V této poloze je proveden *obrat Half Twist* (o 180°). Skrčená noha je přinožena do **Vertical Position** a figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.

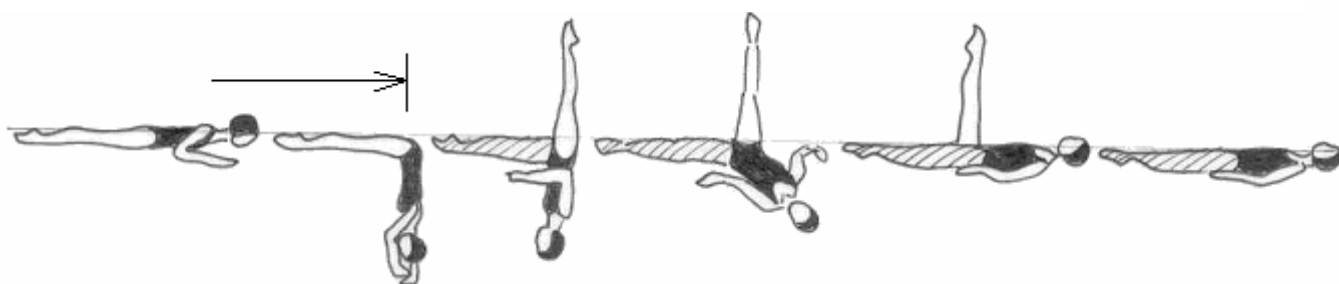


NVT =	12,0	16,0	15,5	14,5	14,0
PV =	1,67	2,22	2,15	2,01	1,94

### 345 CATALINA REVERSE

2,1

Z **polohy na prsou** je proveden přechod *Front Pike Position*. Jedna noha je zvedána do **Crane Position**. Následuje obrat *Catalina Reverse*. Přechodem *Lower a Ballet Leg* figura končí v **poloze na znaku**.

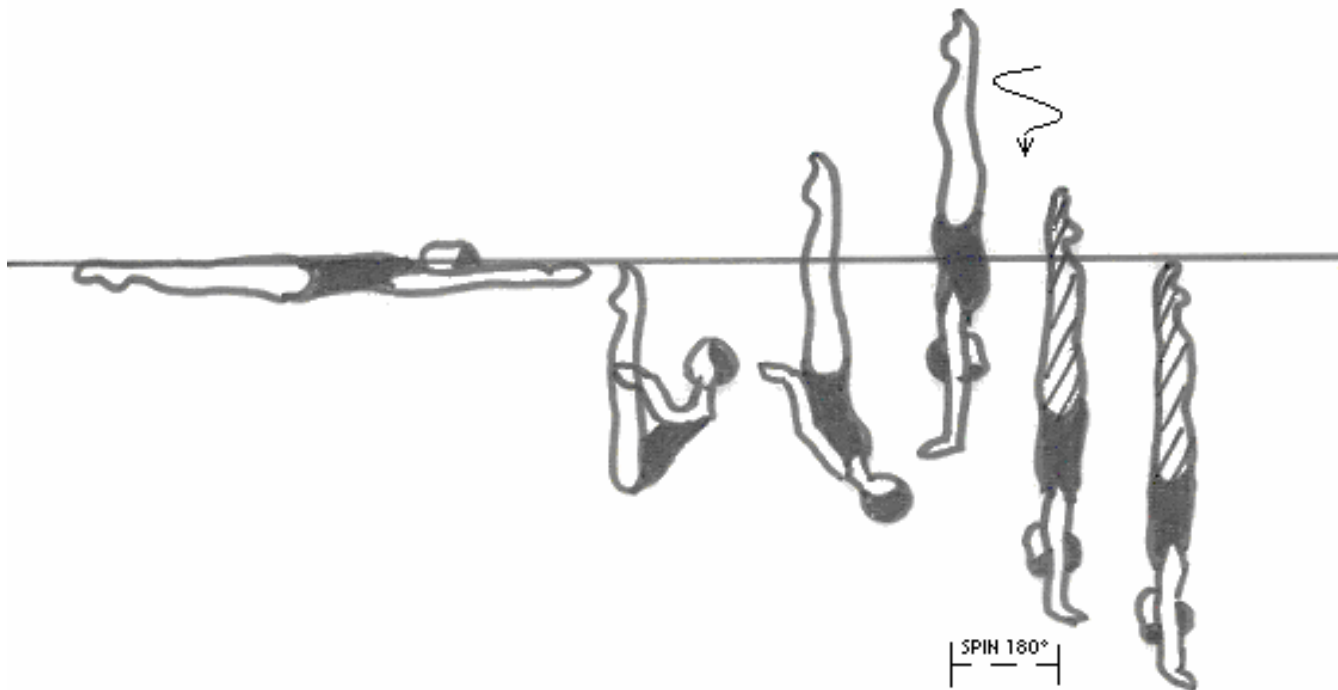


NVT =	12,0	13,5	22,0	11,0	10,5
PV =	1,74	1,96	3,19	1,59	1,52

### 3. LOSOVANÁ SKUPINA

#### 301 d BARRACUDA SPINNING 180° 2,1

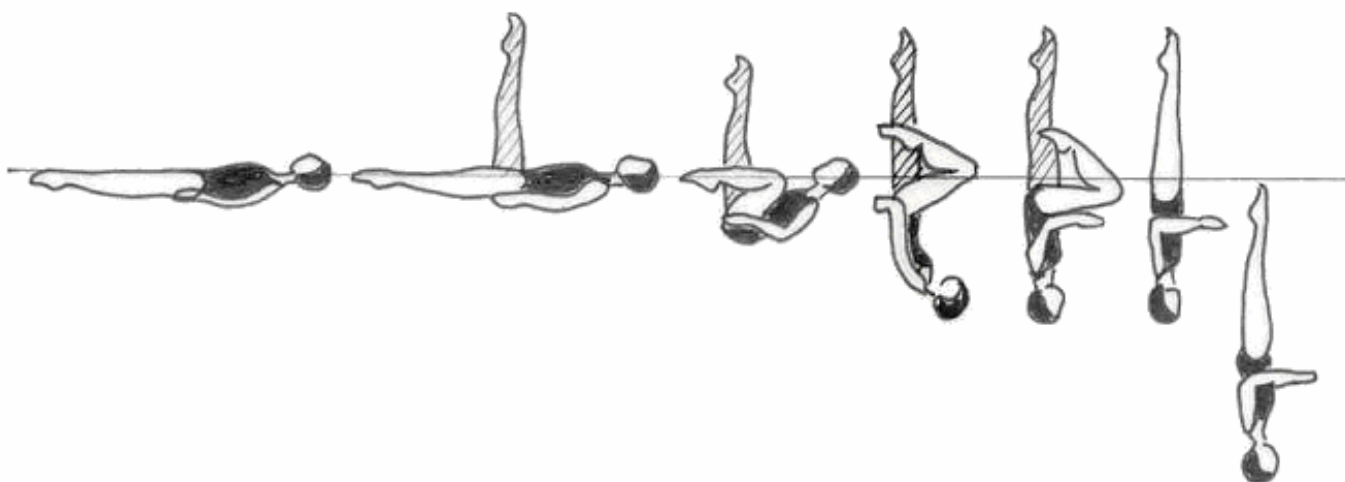
Z polohy na znaku jsou nohy přednožovány do svislé osy a trup je ponořován do **Back Pike Position** tak, že špičky jsou těsně pod hladinou. Rychlým svislým pohybem *Thrust* - vyražením je zaujata **Vertical Position**. Následuje obrat *Spin* o 180°, který má sejné tempo jako vyražení.



NVT =	13,0	34,0	17,0
PV =	2,06	5,40	2,70

#### 140 FLAMINGO BENT KNEE 2,4

Figura Flamingo je provedena až do **Surface Flamingo Position**. Rozbalením trupu pod hladinu, dodržením stálé kolmosti napjaté nohy vůči hladině, vytlačení kyčlí co nejbližší k hladině a posunem skrčené nohy je zaujata **Bent Knee Vertical Position**. Skrčená noha je přinožena do **Vertical Position** a figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.



NVT =	10,5	11,0	10,5	22,0	14,5	14,0
PV =	1,03	1,08	1,03	2,17	1,43	1,38

## POVINNÉ FIGURY – MLADŠÍ ŽÁKYNĚ

### ZÁVAZNÁ SKUPINA

#### 101 BALLET LEG SINGLE 1,6

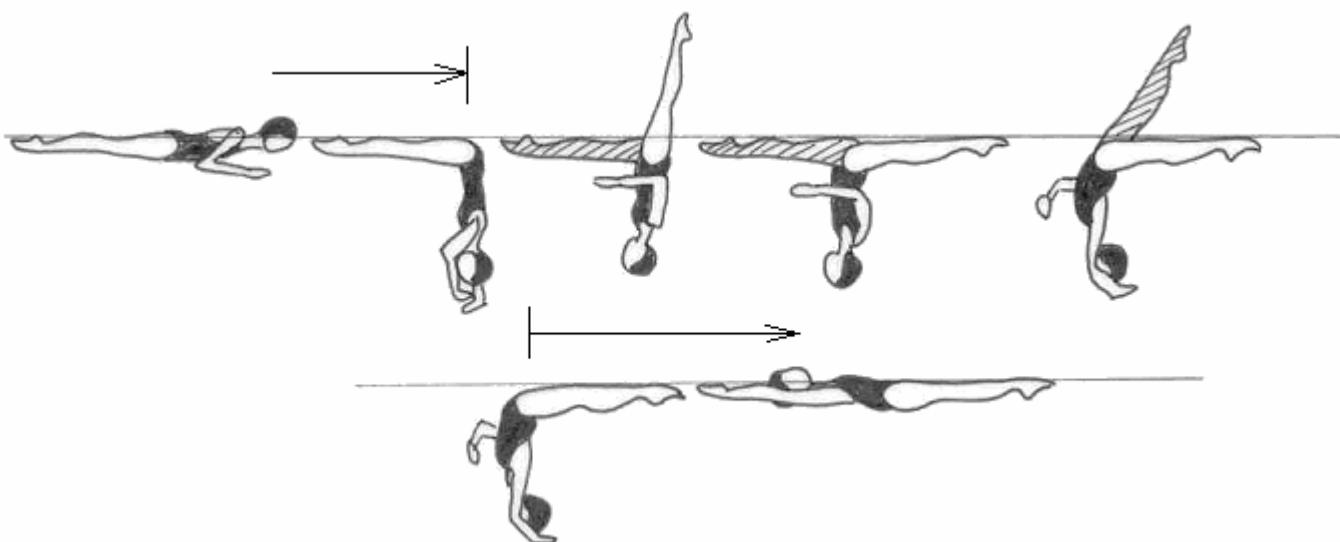
Figura začíná v poloze na znaku. Je proveden přechod *Assume a Ballet Leg* do **Ballet Leg Position**, následuje přechod *Lower a Ballet Leg* a figura končí v poloze na znaku.



NVT =	10,5	11,0	11,0	10,5
PV =	2,44	2,56	2,56	2,44

#### 360 WALKOVER FRONT 2,1

Z polohy na prsou je proveden přechod *Front Pike Position*. Jedna noha je zvedána 180° obloukem nad hladinou až do **Split Position**. Figura končí přechodem *Walkout Front* v poloze na znaku.



NVT =	12,0	21,0	
PV =	1,76	3,09	

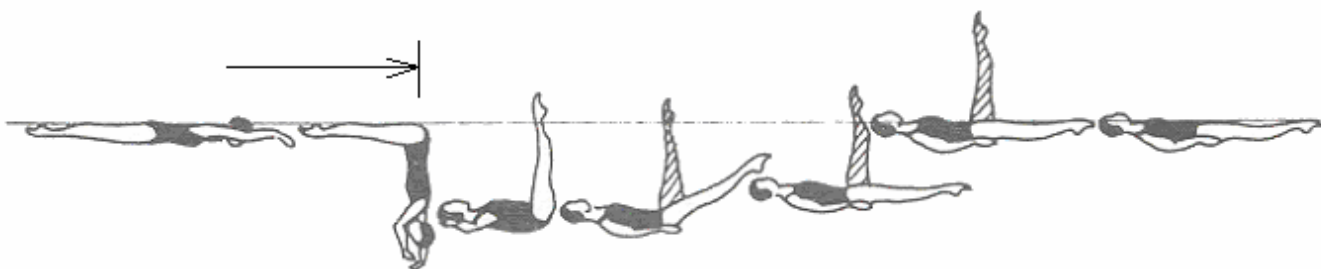
24,0	11,0
3,53	1,62

## 1. LOSOVANÁ SKUPINA

321 SOMERSUB

2,0

Z polohy na prsou je provedeno částečné salto schylmo vpřed až do **Submerged Ballet Leg Double Position**. Jedna noha je zanožena do **Submerged Ballet Leg Position**. Tělo udržuje rovnoběžnou polohu s hladinou a vyjíždí na hladinu do **Surface Ballet Leg Position**. Následuje přechod *Lower a Ballet Leg* a figura končí v poloze na znaku.

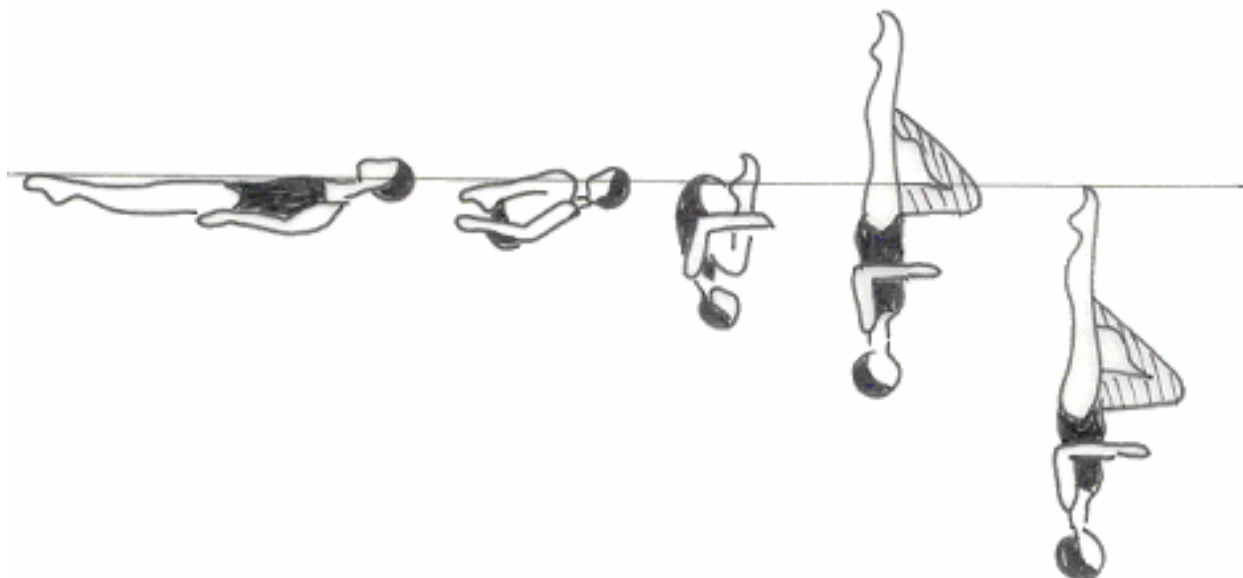


NVT =	12,0	12,0	7,0	10,5	11,0	10,5
PV =	1,90	1,90	1,11	1,67	1,75	1,67

315 KIPNUS

1,6

Z polohy na znaku je provedeno částečné salto skrčmo vzad až do okamžiku, kdy holeně jsou kolmé na hladinu. Rozbalováním trupu a natahováním nohou je zaujata **Bent Knee Vertical Position** (uprostřed svislé osy mezi místem, kde původně byly kyčle a holeně). Figura končí svislým klesáním těla pod hladinu v **Bent Knee Vertical Position**.



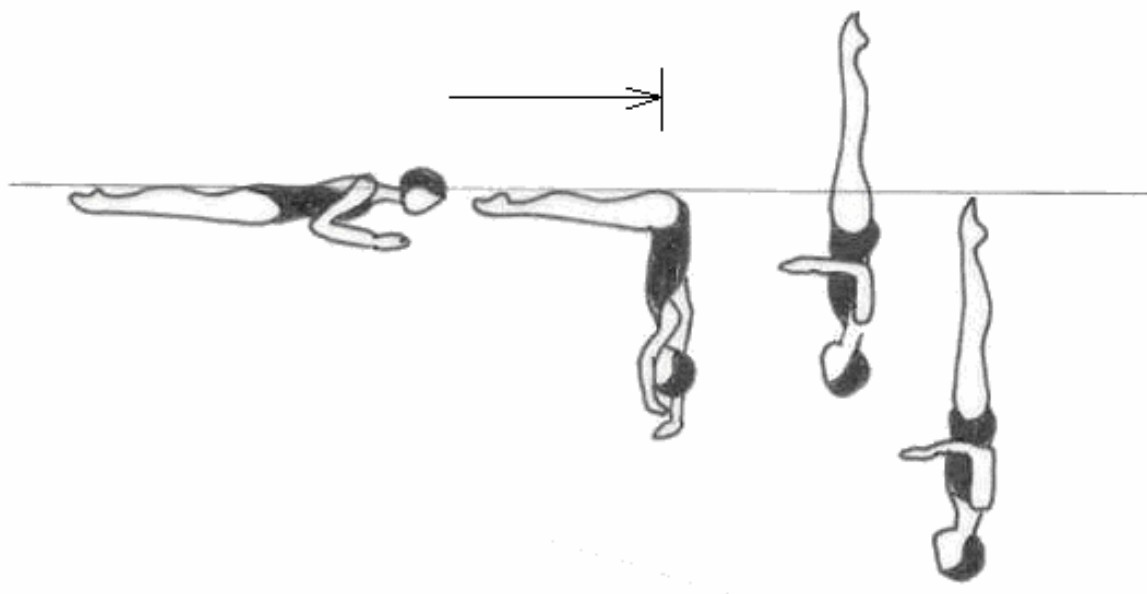
NVT =	4,0	10,0	17,5	10,0
PV =	0,96	2,41	4,22	2,41

## 2. LOSOVANÁ SKUPINA

355 PORPOISE

1,9

Z polohy na prsou je proveden přechod *Front Pike Position*. Nohy jsou zvedány do **Vertical Position**. Figura končí svislým klesáním těla pod hladinu.

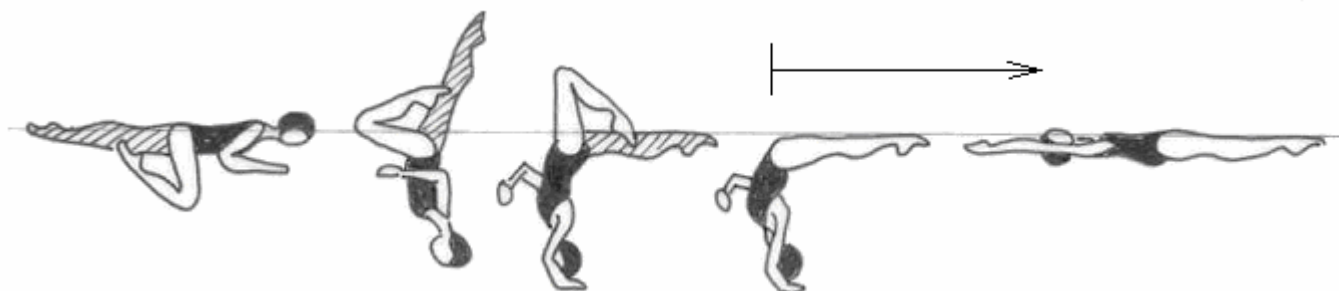


NVT =	12,0	29,0	14,0
PV =	2,18	5,27	2,55

401 SWORDFISH

2,0

V poloze na prsou je zaujata **Bent Knee Position**. Prohnutím a přetáčením těla vzad kolem osy boků je napjatá noha vedena 180° obloukem nad hladinou do **Bent Knee Surface Arch Position**. Skrčená noha je přinožena a přechodem *Arch to Back Layout* figura končí v poloze na znaku.



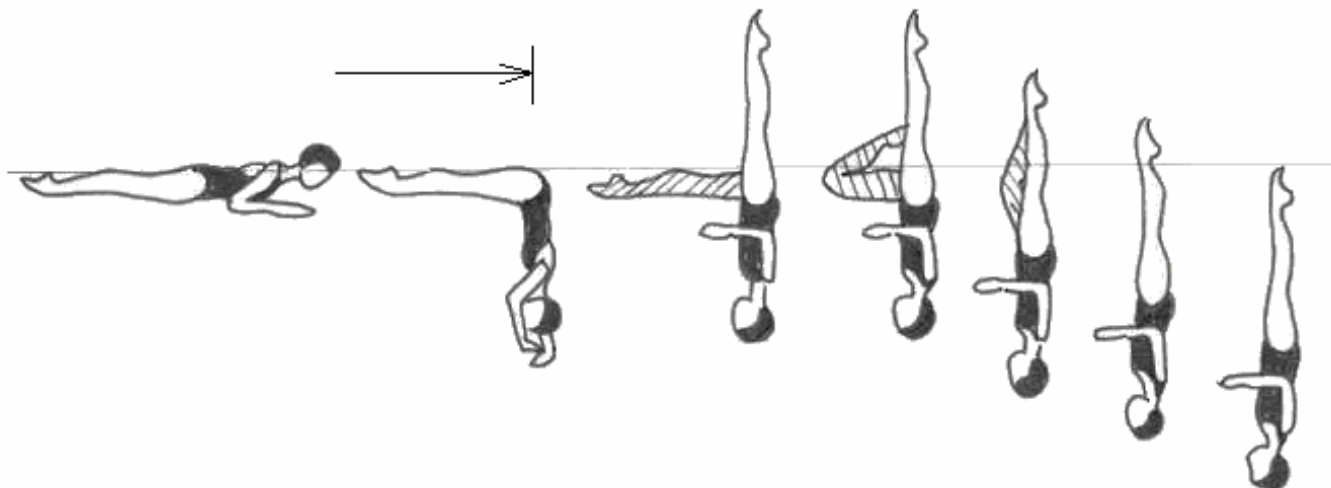
NVT =	7,5	31,0	15,5	11,0
PV =	1,15	4,77	2,38	1,69

### 3. LOSOVANÁ SKUPINA

344 NEPTUNUS

1,8

Z polohy na prsou je proveden přechod *Front Pike Position*. Jedna noha je zvedána do **Crane Position**. Přednožená noha je pokrčena do **Bent Knee Vertical Position**. Následuje *svislé klesání* těla pod hladinu a současně je přinožována skrčená noha. Přinožení musí být dokončeno v okamžiku, kdy kotníky protnou hladinu. *Svislé klesání* pokračuje až po úplné ponoření špiček pod hladinu

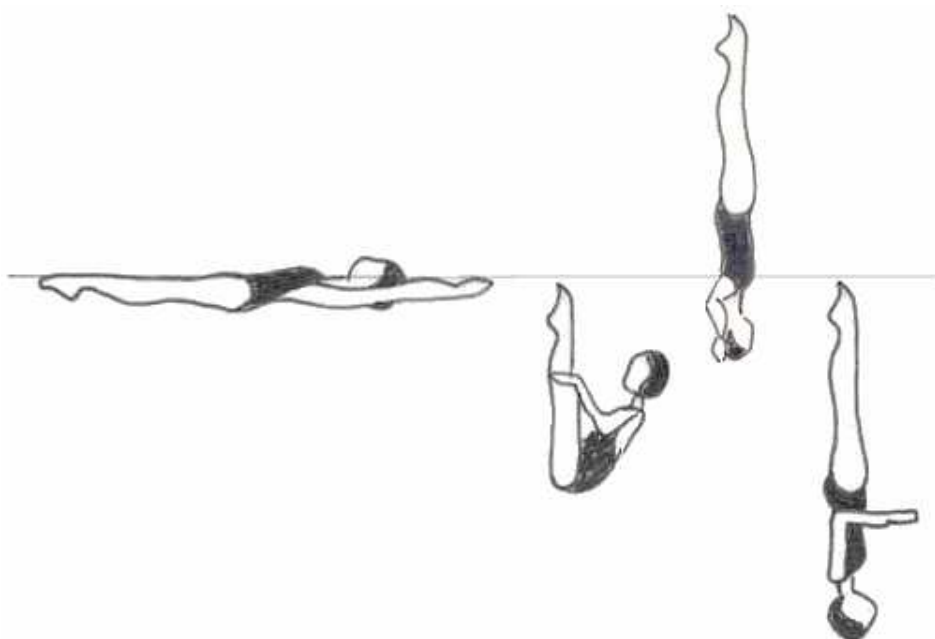


NVT =	12,0	13,5	14,5	9,5
PV =	0,24	0,27	0,29	0,19

301 BARRACUDA

2,0

Z polohy na znaku jsou nohy přednožovány do svislé osy a trup je ponořován do **Back Pike Position** tak, že špičky jsou těsně pod hladinou. Rychlým svislým pohybem *Thrust - vyražením* je zaujata **Vertical Position**. Figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu, které má stejné tempo jako vyražení.



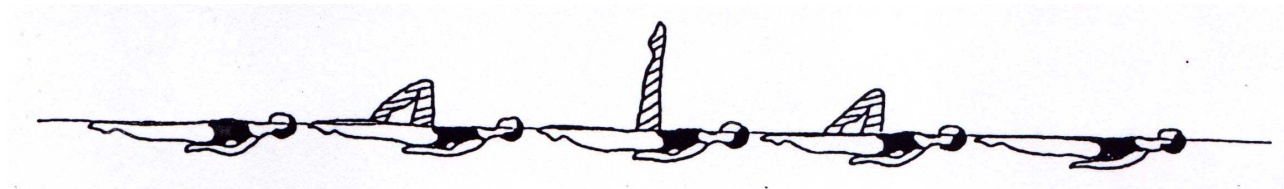
NVT =	13,0	34,0	14,0
PV =	2,17	5,67	2,33

## POVINNÉ FIGURY - Ž Á K Y N Ě A

### 1) 101 Ballet Leg Single

1,6

V poloze na znaku zůstává stále jedna noha napjatá na hladině. Špička druhé nohy se posunuje po vnitřní straně natažené nohy do **Bent Knee Position**. Následuje přednožení skrčené nohy do **Ballet Leg Position** a opětné skrčení do **Bent Knee Position**. Špička skrčené nohy se posunuje po vnitřní straně natažené nohy až po přinožení. Figura končí v poloze na znaku.



### 2) 310 Somersault Back Tuck

1,1

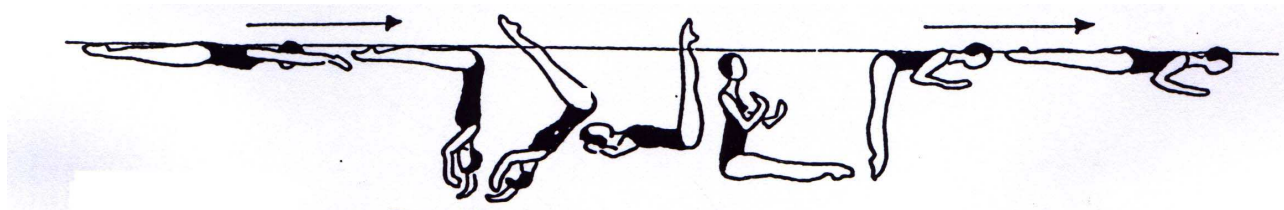
V poloze na znaku jsou kolena, holeně a špičky taženy po hladině směrem k hrudi až do **Tuck Position**. Plynule následuje přetočení těla vzad kolem osy boků (salto skrčmo vzad) a figura končí natažením těla na hladinu v poloze na znaku.



### 3) 320 Somersault Front Pike

1,7

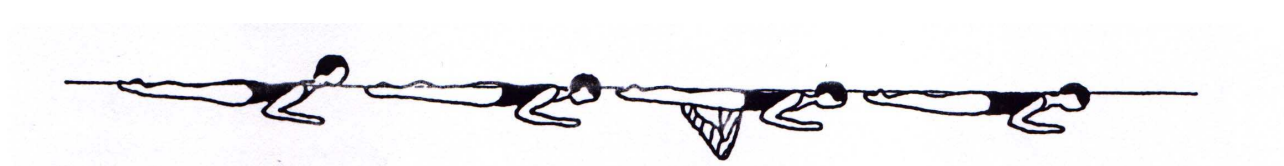
Z polohy na prsou se trup ponořuje pod hladinu do **Front Pike Position** tak, aby se hýždě a paty posunovaly po hladině. Kyčle se posunou na místo, kde na začátku přechodu ležela hlava. V nezměněné pozici, bez přerušení pohybu, plynule následuje převrat těla kolem osy boků vpřed, dokud se hlava a hýždě nevynoří opět na hladinu. Figura končí v poloze na prsou vynořením pat na hladinu a posunem těla po hladině (paty se posunou na místo, kde na začátku figury ležely hýždě).



### 4) 000 Poloha na prsou Bent Knee

1,0

V poloze na prsou (obličej je ponořený do vody) zůstává jedna noha neustále napjatá na hladině. Špička druhé nohy se posunuje po vnitřní straně natažené nohy do **Bent Knee Position**. Následuje natažení skrčené nohy tak, že se její špičky posunuje po vnitřní straně natažené nohy až do přinožení. Figura končí v poloze na prsou.



## POVINNÉ FIGURY - Ž Á K Y N Ě B

### 1) 000 Základní poloha na znaku, Sculling za hlavou, Sculling za nohama 1,0

V poloze na znaku nejprve paže provádí neutrální ploutvový pohyb (tělo se nepohybuje). Následuje ohnutí rukou v zápěstí tak, že prsty směřují k hladině a tělo se začne pohybovat směrem za hlavou (asi 5 m). Poté jsou ruce ohnuty v zápěstí opačným směrem a prsty směřují ke dnu bazénu, tělo se pohybuje směrem za nohama.



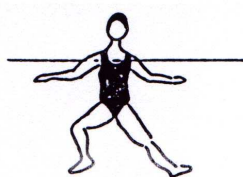
### 2) 310 Somersault Back Tuck 1,1

V poloze na znaku jsou kolena, holeně a špičky taženy po hladině směrem k hrudi až do Tuck Position. Plynule následuje přetočení těla vzad kolem osy boků (salto skrčmo vzad) a figura končí natažením těla na hladinu v poloze na znaku.



### 3) 000 Čelní šlapání 1,1

Závodnice zaujme ve vodě ve vzpřímenou polohu. Hlava a ramena vyčnívají nad hladinu, poloha paží je libovolná. Hlava ramena a kyčle jsou v jedné přímce (tělo se nepředklání ani nezaklání). Nohy provádí střídavý krouživý pohyb (tzv. šlapání vody) tak, aby se závodnice plynule pohybovala směrem vpřed (asi 5 m) bez zjevného vychylování těla stranou či poskakování.



### 4) 000 Poloha na prsou Bent Knee 1,0

V poloze na prsou (obličej je ponořený do vody) zůstává jedna noha neustále napjatá na hladině. Špička druhé nohy se posunuje po vnitřní straně natažené nohy do Bent Knee Position. Následuje natažení skrčené nohy tak, že se její špičky posunuje po vnitřní straně natažené nohy až do přinožení. Figura končí v poloze na prsou.

