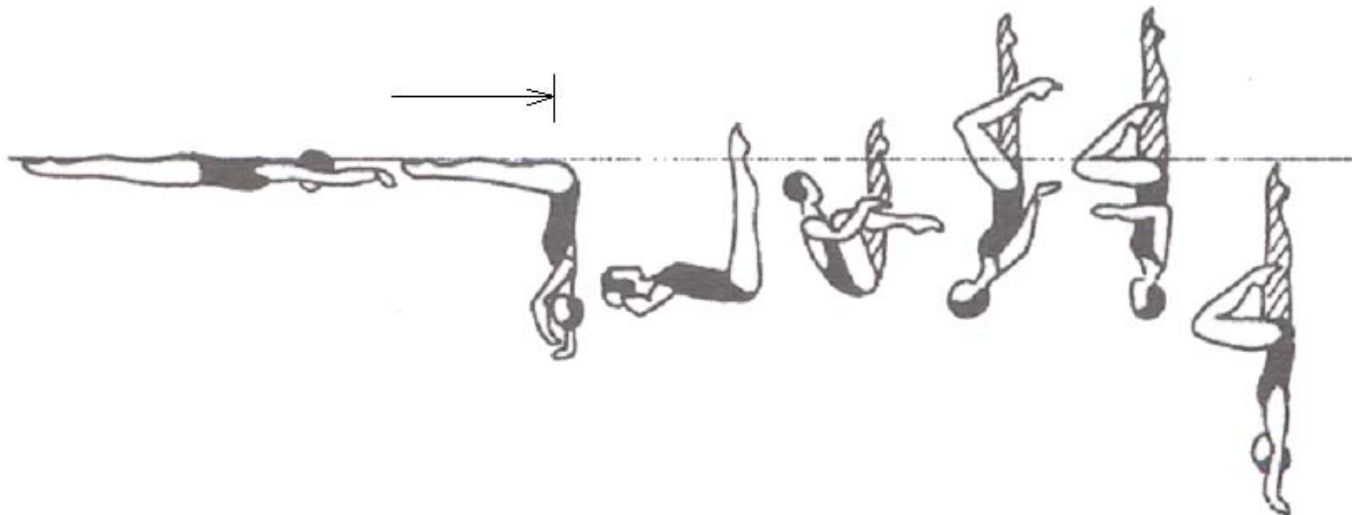


## 1. LOSOVANÁ SKUPINA

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*.

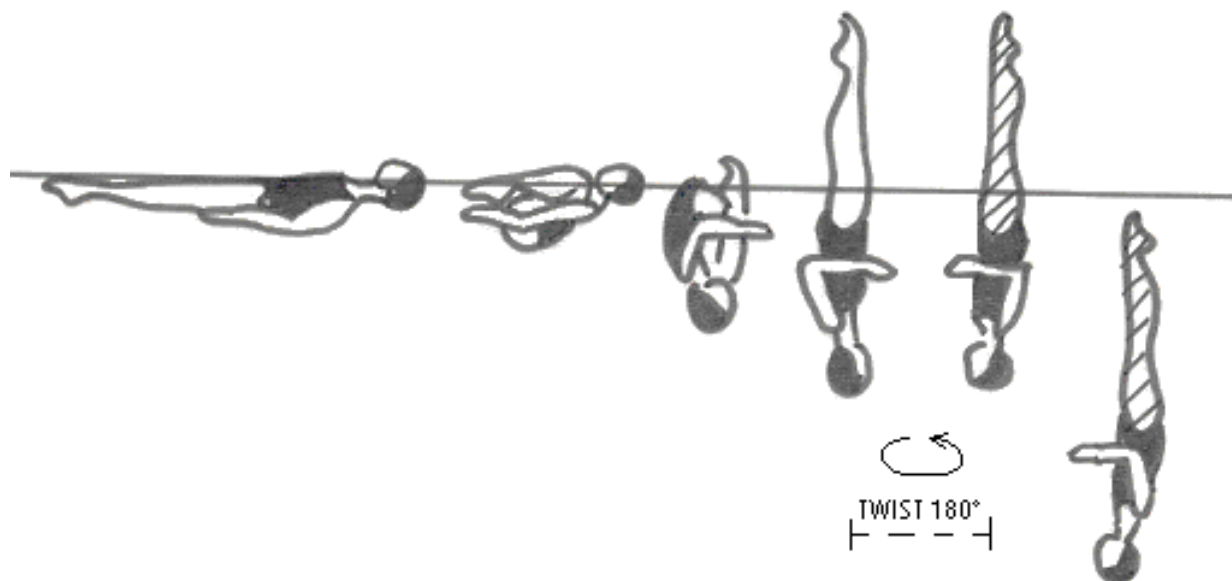


NVT =	12,0	12,0	5,0	30,0	10,0
PV =	1,74	1,74	0,72	4,35	1,45

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