

POVINNÉ FIGURY - Ž Á K Y N Ě A

1) 101 Ballet Leg Single

1,6

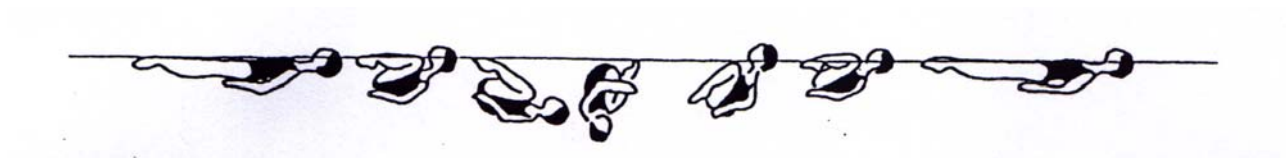
V **poloze na znaku** zůstává stále jedna noha napjatá na hladině. Špička druhé nohy se posunuje po vnitřní straně natažené nohy do **Bent Knee Position**. Následuje přednožení skrčené nohy do **Ballet Leg Position** a opětné skrčení do **Bent Knee Position**. Špička skrčené nohy se posunuje po vnitřní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



2) 310 Somersault Back Tuck

1,1

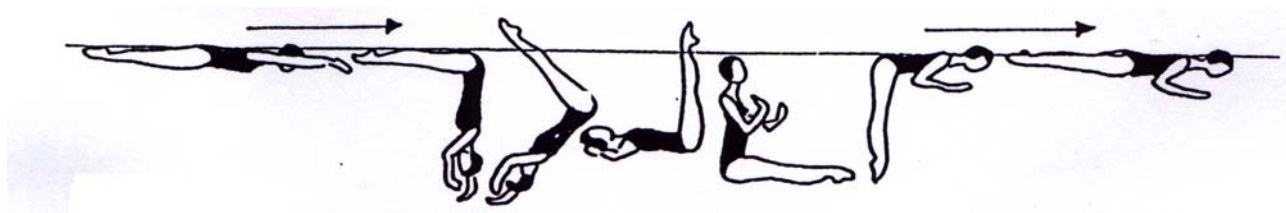
V **poloze na znaku** jsou kolena, holeně a špičky taženy po hladině směrem k hrudi až do **Tuck Position**. Plynule následuje přetočení těla vzad kolem osy boků (salto skrčmo vzad) a figura končí natažením těla na hladinu v **poloze na znaku**.



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**.

