

## 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**.

