

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 Position**. 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. výšky. 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 výšky. 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, obličeje 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. výšky. 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.