

## **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 - 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

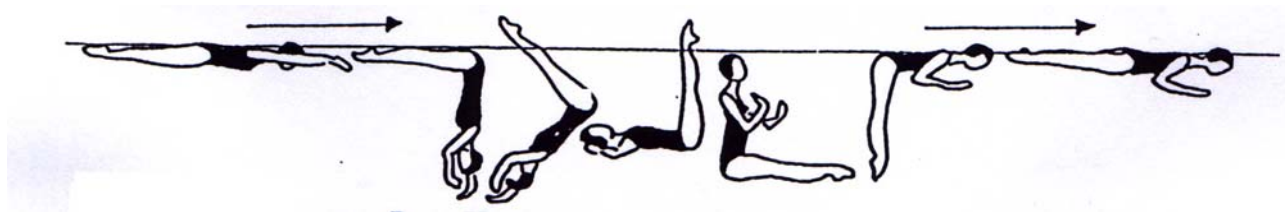
V **poloze na znaku** jsou kolena, holeně a špičky taženy po hladině směrem k hrudi až do **Tuck Position**. Plynule následuje přetočení těla vzad kolem osy boků (salto skrčmo vzad) a figura končí natažením těla na hladinu v **poloze na znaku**.



### 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.

