

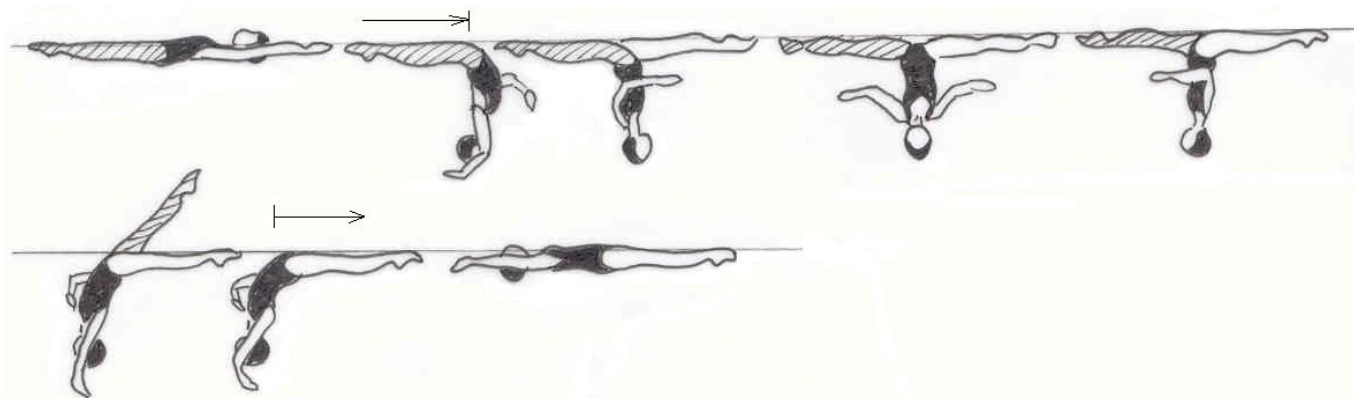
POVINNÉ FIGURY – STARŠÍ ŽÁKYNĚ

ZÁVAZNÁ SKUPINA

423 ARIANA

2,8

Z **polohy na znaku** zajíždí tělo pod hladinu *delfinovým pohybem* směrem za hlavou tak, aby se kyčle, stehna a špičky posunovaly po hladině. Trup se prohýbá do **Surface Arch Position**. Jedna noha je zvedána 180° obloukem nad hladinou do **Split Position**. Nohy zůstávají ležet na hladině a tělo se protočí v kyčlích o 180°. Figura končí přechodem *Walkout Front* v **poloze na znaku**.



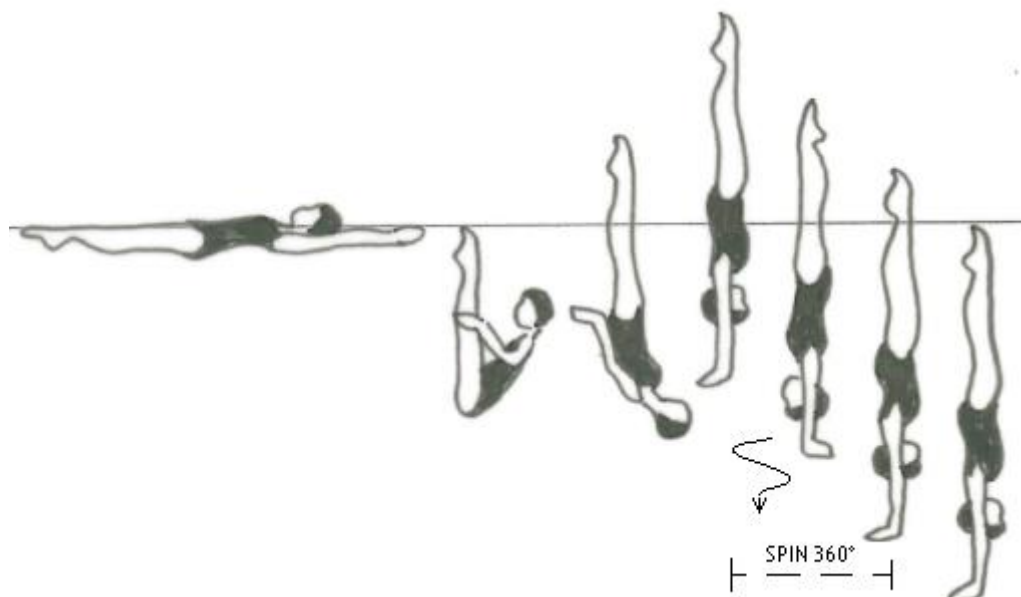
| | | | |
|-------|------|------|------|
| NVT = | 16,0 | 21,0 | 9,0 |
| PV = | 1,98 | 2,59 | 1,11 |

| | |
|------|------|
| 24,0 | 11,0 |
| 2,96 | 1,36 |

301e BARRACUDA SPINNING 360°

2,2

Z **polohy na znaku** jsou nohy přednožovány do svislé osy a trup je ponořován do **Back Pike Position** tak, že špičky jsou těsně pod hladinou. Rychlým svislým pohybem *Thrust - vyražením* je zaujata **Vertical Position**. Následuje obrat *Spin o 360°*, který má stejné tempo jako vyražení.



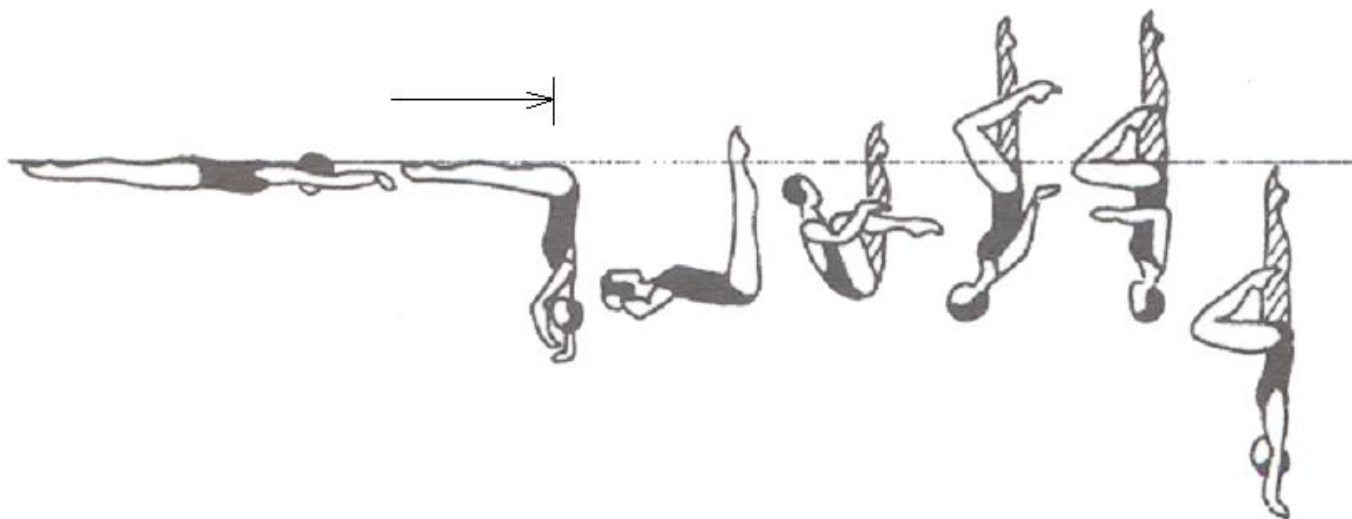
| | | | |
|-------|------|------|------|
| NVT = | 16,0 | 34,0 | 19,0 |
| PV = | 2,35 | 5 | 2,79 |

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* těla v **Bent Knee Vertical Position** se provádí ve stejném tempu jako vyražení.

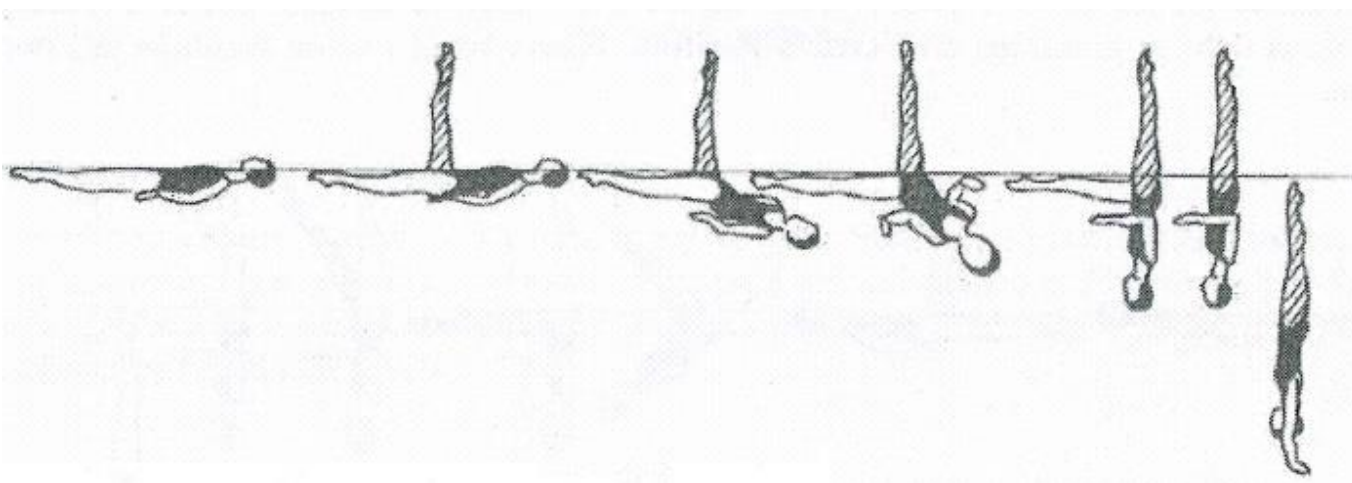


| | | | | | |
|-------|------|------|------|------|------|
| NVT = | 12,0 | 12,0 | 5,0 | 30,0 | 10,0 |
| PV = | 1,74 | 1,74 | 0,72 | 4,35 | 1,45 |

115 CATALINA

2,3

Z polohy na znaku je proveden přechod *Assume a Ballet Leg* do **Ballet Leg Position**. Následuje obrat *Catalina*. Přednožená noha je přinožena do **Vertical Position**. Figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.

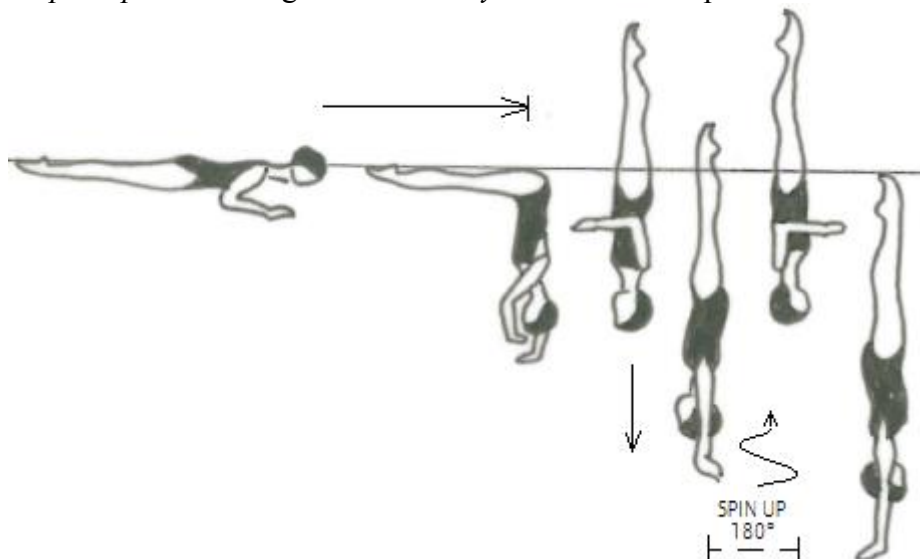


| | | | | | |
|-------|------|------|------|------|------|
| NVT = | 10,5 | 11,0 | 24,0 | 18,5 | 14,0 |
| PV = | 1,35 | 1,41 | 3,08 | 2,37 | 1,79 |

2. LOSOVANÁ SKUPINA

355h PORPOISE SPIN UP 180° 2,4

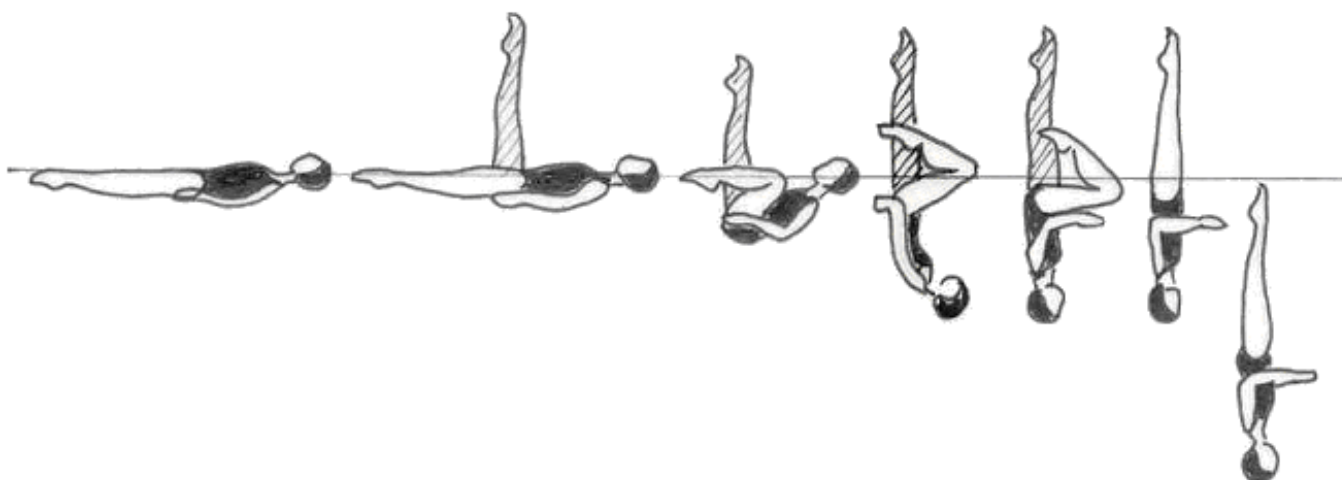
Z polohy na prsou je proveden přechod *Front Pike Position*. Nohy jsou zvedány do **Vertical Position**. Je provedeno svislé klesání těla pod hladinu až do okamžiku, kdy kotníky protnou hladinu. Následuje obrat *Spin Up o 180°* a figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.



| | | | | | |
|-------|------|------|------|------|------|
| NVT = | 12,0 | 29,0 | 14,0 | 19,0 | 14,0 |
| PV = | 1,36 | 3,30 | 1,59 | 2,16 | 1,59 |

140 FLAMINGO BENT KNEE 2,4

Z polohy na znaku je proveden přechod *Assume a Ballet Leg* do **Ballet Leg Position**. Špička a holeň horizontální nohy jsou taženy po hladině až do **Surface Flamingo Position**. Rozbalením trupu pod hladinu, dodržením stálé kolmosti napjaté nohy vůči hladině, vytlačení kyčlí co nejbližší k hladině a posunem skrčené nohy je zaujata **Bent Knee Vertical Position**. Skrčená noha je přinožena do **Vertical Position** a figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.

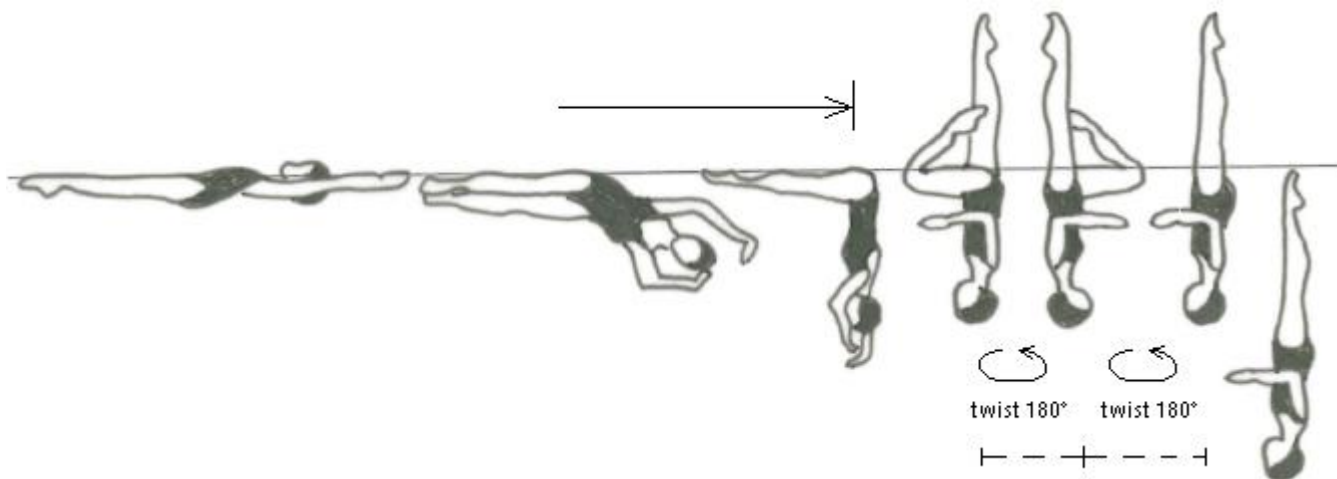


| | | | | | | |
|-------|------|------|------|------|------|------|
| NVT = | 10,5 | 11,0 | 10,5 | 22,0 | 14,5 | 14,0 |
| PV = | 1,27 | 1,33 | 1,27 | 2,67 | 1,76 | 1,7 |

3. LOSOVANÁ SKUPINA

240a ALBATROSS 1/2 TWIST 2,6

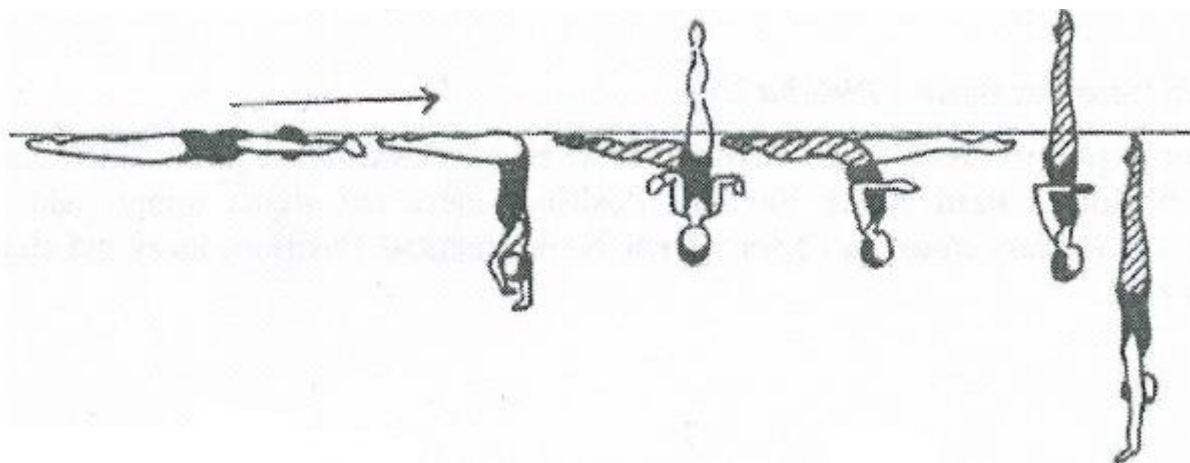
Z **polohy na znaku** zajíždí tělo pod hladinu směrem za hlavou *delfinovým pohybem* tak, aby kyčle spočívaly na hladině. Kyčle, stehna a špičky se plynule posunují po hladině a trup se současně stáčí směrem za obličejem pod hladinu přechodem *Assume a Front Pike Position* do **Front Pike Position**. Nohy jsou zvedány nad hladinu se současným pokrčováním jedné nohy až do **Bent Knee Vertical Position**. V této poloze je proveden *obrat Half Twist* (o 180°). Následuje další *obrat Twist* (o 180°), který je proveden tak, že během obratu se skrčená noha natahuje do přinožení – do **Vertical Position**. Figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.



| | | | | | |
|-------|------|------|------|------|------|
| NVT = | 12,0 | 16,0 | 15,5 | 16,5 | 14,0 |
| PV = | 1,62 | 2,16 | 2,09 | 2,23 | 1,1 |

346 SIDE FISHTAIL SPLIT 2,0

Z **polohy na prsou** je proveden přechod *Front Pike Position*. Zvednutím jedné nohy a současným obratem těla kolem podélné osy o 90° je zaujata **Side Fishtail Position**. Bez přerušení pohybu následuje další obrat těla o 90° ve stejném směru otáčení a současně položení svislé nohy na hladinu do **Split Position**. Nohy jsou souměrně snoženy do **Vertical Position** a figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.



| | | | | |
|-------|------|------|------|------|
| NVT = | 12,0 | 23,0 | 16,0 | 14,0 |
| PV = | 1,85 | 3,54 | 2,46 | 2,15 |