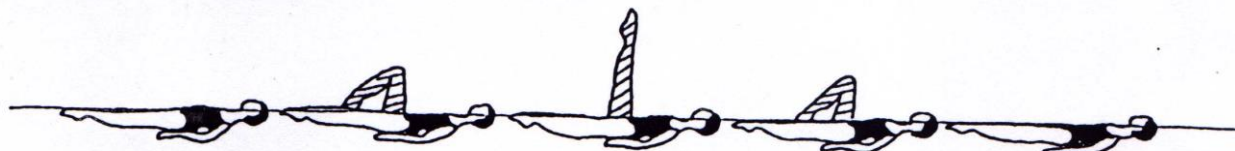


POVINNÉ FIGURY - Ž Á K Y N Ě A

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

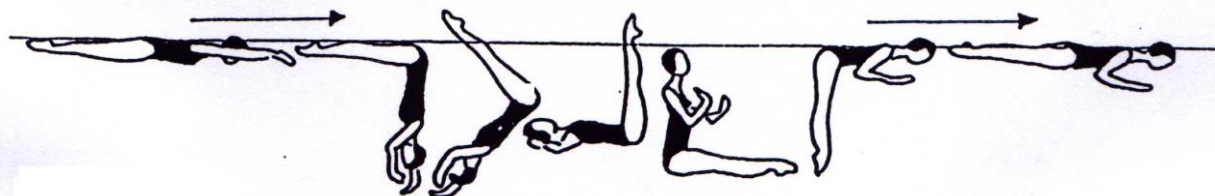
V poloze na znaku jsou kolena, holeně a špičky taženy po hladině směrem k hrudi až do **Tuck Position**. Plynule následuje přetočení těla vzad kolem osy boků (salto skrčmo vzad) a figura končí natažením těla na hladinu v poloze na znaku.



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 Splitová poloha

1,0

Z polohy na znaku skrčmo **Tuck Position** je provedeno částečné salto schylmo vzad až do okamžiku, kdy holeně jsou kolmé na hladinu. Špičky jsou vedeny po hladině a nohy roznoženy do **Split Position**, ve které je provedena výdrž. Figura končí sbalením pod vodu.

