

# SPORTOVNĚ TECHNICKÉ DOKUMENTY

pro rok

**2018**

SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ

# Obsah

1	Adresář oddílů synchronizovaného plavání .....	2
2	Adresář členů sekce synchronizovaného plavání .....	4
2.1	Ostatní .....	4
3	Adresa a spojení na ČSPS.....	5
4	Sportovní kalendář 2018 .....	6
5	LEN kalendář 2018.....	8
6	Seznam figur .....	9
7	Požadované prvky pro technické sestavy (2017-2021).....	11
7.1	Seniorky - Sólová sestava .....	12
7.2	Seniorky - Párová sestava.....	13
7.3	Senioři - Mix Párová sestava.....	14
7.4	Seniorky - Týmová sestava .....	15
7.5	Juniorky - Sólová sestava.....	16
7.6	Juniorky – Párová sestava.....	17
7.7	Juniorky – Mix Párová sestava.....	18
7.8	Juniorky – Týmová sestava .....	19
8	Rozpisy Mistrovských soutěží.....	20
9	Časové limity volných a technických sestav .....	23
10	Věkové skupiny.....	23
11	Výkonnostní třídy platné pro rok 2018 .....	23
12	Kvalifikační podmínky soutěží .....	24
12.1	Mistrovské soutěže.....	24
12.2	Ostatní soutěže.....	24
13	Limity seniorské a juniorské reprezentace pro sezónu 2017/2018 .....	25
14	Školení / Semináře.....	26

**1 ADRESÁŘ ODDÍLŮ SYNCHRONIZOVANÉHO PLAVÁNÍ**

<b>Baby centrum Delfínek</b> (BCDOs)	<b>Kateřina Vítečková</b> Svornosti 1 700 30 Ostrava-Zábřeh	+420 604 556 037 performing.arts@seznam.cz
<b>Kometa Brno</b> (KomBr a SkpBr)	<b>Marta Drochytková</b> Sportovní 4 602 00 Brno	+420 604 753 709 synchro@kometaplavani.cz
<b>Medúza Kladno</b> (MedKl)	<b>Kateřina Veverková</b> Anglická 2528 272 01 Kladno	+420 775 703 495 katerina.veverkova@synchronkladno.cz
<b>Poseidon Písek</b> (PosPí)	<b>Dagmar Hájková</b> Olešná 82 398 43 Bernartice	+420 728 778 943 hajkova.dagmar@seznam.cz
<b>PK Slavia VŠ Plzeň</b> (SIPI)	<b>Jitka Šimsová</b> Polní 466 332 09 Štěňovice	+420 602 208 819 +420 777 056 754 simsovaj@email.cz
<b>PK Šikulka Č. Budějovice</b> (ŠikČB)	<b>Markéta Cířhanová</b> Rudolfovská tř. 634 370 01 České Budějovice	+420 776 613 999 sikulka@sikulka.com
<b>Plavecký oddíl Frýdek Místek</b> (POFM)	<b>Iveta Ličmanová</b> Novodvorská 3067 738 01	+420 775 109 075 i.licmanova@centrum.cz
<b>SC Plav. Areál Pardubice</b> (SCPAP)	<b>Iva Tušlová</b> Husova 775 530 03 Pardubice	+420 604 287 788 tuslova.iva@seznam.cz
<b>SK Neptun Praha</b> (NepP)	<b>Květa Ptáková</b> U Slovanky 9 182 00 Praha 8	+420 607 749 576 k.ptakova@seznam.cz
<b>SK UP Olomouc</b> (UnOl)	<b>Linda Flešková</b> Lazecká 50 779 00 Olomouc	+420 605 755 819 synchro.olomouc@seznam.cz
<b>SYNCHRO Břeclav</b> (SYBř)	<b>Ladislava Pálková</b> 21. dubna 981 691 42 Valtice	+420 603 863 858 Ladislava.palkova@renomianet.cz
<b>Synchro Flamingo Praha, z.s.</b> (SFP)	<b>Anna Pavlíčková</b> Skorkovská 673 198 00 Praha	+420 723 861 932 synchro.flamingo@gmail.com
<b>TJ Slovan Karlovy Vary, z.s.</b> (SnKV)	<b>Světlana Zdeňková</b> Na louce 242 360 01 Otovice	+420 607 594 878 svetla.zdenkova@seznam.cz

<b>TJ Tábor</b> (TJTá)	<b>Monika Michálková</b> Nedbalova 1897 390 01 Tábor	+420 602 147 807 monika.michalkova@post.cz
<b>TJ TESLA BRNO z.s.</b> (TeBr)	<b>Miroslava Lungová</b> Langrova 1f 627 00 Brno	+420 731 172 343 modreslunicko1@centrum.cz
<b>VSK Univerzita Brno</b> (UNBR)	<b>Tereza Ullmanová</b> Sivice 286 664 07 Sivice	+420 728 753 927 teko@centrum.cz

## 2 ADRESÁŘ ČLENŮ SEKCE SYNCHRONIZOVANÉHO PLAVÁNÍ

<b>Předsedkyně</b>	/	/
<b>Místopředsedkyně</b>	<b>Jana Vidlařová</b>	+420 603 484 610 jana.vidlarova@czechswimming.cz
<b>Hospodaření</b>	<b>Miroslava Lungová</b>	+420 731 172 343 mirka.lungova@czechswimming.cz
<b>Reprezentace a SCM</b>	<b>Libuše Zídková</b>	+420 725 169 418 libuse.zidkova@czechswimming.cz
<b>Komise rozhodčí</b>	<b>Aneta Koubková</b>	+420 728 763 154 aneta.koubkova@czechswimming.cz
	<b>Anna Pavlíčková</b>	+420 723 861 932 anna.pavlickovaa@czechswimming.cz
<b>Sportovně technická a metodická komise</b>	<b>Markéta Augustová</b>	+420 774 277 056 marketa.augustova@czechswimming.cz

### 2.1 OSTATNÍ

<b>Koordinátor SCM</b>	<b>Iveta Suková</b>	+420 777 885 195 iveta.sukova@czechswimming.cz
<b>Členka sekce LEN</b>	<b>Ivona Králíková</b>	+420 549 242 102 ivona.kralik@centrum.cz

### 3 ADRESA A SPOJENÍ NA ČSPS

<b>Český svaz plaveckých sportů</b>	Zátokova 100/2 – PS 40 160 17 Praha 6 – Strahov Fax: +420 242 429 209 www: <a href="http://www.czechswimming.cz">www.czechswimming.cz</a>
-------------------------------------	--

<b>Technický ředitel</b>	<b>Jan Novotný</b>	+420 233 017 428 <a href="mailto:jan.novotny@czechswimming.cz">jan.novotny@czechswimming.cz</a>
<b>Technický ředitel - zástupce</b>	<b>Jakub Tesárek</b>	+420 725 560 436 <a href="mailto:Jakub.tesarek@czechswimming.cz">Jakub.tesarek@czechswimming.cz</a>
<b>Registrace</b>	<b>Alena Königsmarková</b>	+420 242 429 207 <a href="mailto:registrace@czechswimming.cz">registrace@czechswimming.cz</a>
<b>Finance</b>	<b>Miloš Kmuníček</b>	+420 233 017 442 <a href="mailto:milos.kmunicek@czechswimming.cz">milos.kmunicek@czechswimming.cz</a>
<b>IT</b>	<b>Jan Bažil</b>	+420 242 429 207 <a href="mailto:jan.bazil@czechswimming.cz">jan.bazil@czechswimming.cz</a>

## 4 SPORTOVNÍ KALENDÁŘ 2018

Termín	Soutěž	Hlavní rozhodčí
20. 1. 2018	<b>Memoriál Míly Heršálkové</b> Brno – Lesná Žákyně A, B; MŽ; SŽ; JUN – F / tech. prvky	Tereza Ilková
7. 4. 2018	<b>Memoriál Hany Cinkové</b> Praha – Hloubětín MŽ – F, týmy SŽ – F, sóla, dua, mix dua, týmy	Jana Vidlařová
7. 4. 2018	<b>Pražská akvabelka</b> Praha – Hloubětín Žákyně B – F, 50 VZ, překážková dráha	Kateřina Vostárková
21. – 22. 4. 2018	<b>Mistrovství ČR juniorky a mladší žákyně</b> Brno	Jana Vidlařová
1. 5. 2018	<b>Ostravský delfínek</b> Ostrava Žákyně A, B - F MŽ – F, sóla	Marta Drochytková
5. – 6. 5. 2018	<b>Mistrovství ČR seniorky a starší žákyně</b> Olomouc	Jana Vidlařová
12. 5. 2018	<b>Perníkové srdce</b> Pardubice Žákyně A, B - F	Iva Tušlová
26. 5. 2018	<b>Synchro Plzeň</b> Plzeň MŽ – F, týmy SŽ - F, sóla, dua, týmy JUN - F, sóla, dua, týmy	Anna Pavlíčková
2. 6. 2018	<b>Letní pohár města Olomouce</b> <b>MČR Masters</b> Olomouc MŽ – dua, mix dua, týmy SŽ – dua, mix dua <b>15 let a mladší</b> – kombinované sestavy <b>15 let a starší</b> – kombinované sestavy <b>13 let a starší</b> – akrobatické sestavy	Veronika Mikulcová

Termín	Soutěž	Hlavní rozhodčí
<b>10. 11. 2018</b>	<b>Táborský pohár</b> Tábor <b>Žákyně A, B - F</b> <b>MŽ – F, týmy</b>	Ondřej Cibulka
<b>30. 11. – 2. 12. 2018</b>	<b>Vánoční cena Prahy</b> Praha – Hloubětín <b>SŽ – F, sóla, dua, mix dua, týmy, komba</b> <b>SEN – sóla, dua, mix dua, komba</b>	Jana Vidlařová



*LEN kalendář pro rok 2018 naleznete na webových stránkách: <http://bit.ly/LENkalendar2018>*

**6 SEZNAM FIGUR****JUNIORKY – 15, 16, 17, 18 let**

<b>Závazná skupina</b>			
<b>1.</b>	308i	<b>Barracuda Airborne Split Spin Up 360°</b>	<b>3.3</b>
<b>2.</b>	355g	<b>Porpoise Twist Spin</b>	<b>2.5</b>
<b>I. Losovaná skupina</b>			
<b>3.</b>	154j-2	<b>London Combined Spin 720°</b>	<b>2.9</b>
<b>4.</b>	330c	<b>Aurora Twirl</b>	<b>2.8</b>
<b>II. Losovaná skupina</b>			
<b>3.</b>	364	<b>Whirlwind</b>	<b>2.7</b>
<b>4.</b>	343	<b>Butterfly</b>	<b>2.5</b>
<b>III. Losovaná skupina</b>			
<b>3.</b>	320	<b>Kipswirl Split Closing 180°</b>	<b>2.3</b>
<b>4.</b>	440	<b>Ipanema</b>	<b>3.0</b>

**STARŠÍ ŽÁKYNĚ – 13, 14 let**

<b>Závazná skupina</b>			
<b>1.</b>	423	<b>Ariana</b>	<b>2.2</b>
<b>2.</b>	143	<b>Rio</b>	<b>3.1</b>
<b>I. Losovaná skupina</b>			
<b>3.</b>	351	<b>Jupiter</b>	<b>2.8</b>
<b>4.</b>	437	<b>Oceanea</b>	<b>2.1</b>
<b>II. Losovaná skupina</b>			
<b>3.</b>	240a	<b>Albatross Half Twist</b>	<b>2.2</b>
<b>4.</b>	403	<b>Swordtail</b>	<b>2.3</b>
<b>III. Losovaná skupina</b>			
<b>3.</b>	355f	<b>Porpoise Continuous Spin 720°</b>	<b>2.1</b>
<b>4.</b>	315	<b>Seagull</b>	<b>2.1</b>

<b>MLADŠÍ ŽÁKYNĚ – 12 let a mladší</b>			
<b>Závazná skupina</b>			
<b>1.</b>	106	<b>Straight Ballet Leg</b>	<b>1.6</b>
<b>2.</b>	301	<b>Barracuda</b>	<b>1.9</b>
<b>I. Losovaná skupina</b>			
<b>3.</b>	420	<b>Walkover Back</b>	<b>1.9</b>
<b>4.</b>	327	<b>Ballerina</b>	<b>1.8</b>
<b>II. Losovaná skupina</b>			
<b>3.</b>	311	<b>Kip</b>	<b>1.6</b>
<b>4.</b>	401	<b>Swordfish</b>	<b>2.0</b>
<b>III. Losovaná skupina</b>			
<b>3.</b>	226	<b>Swan</b>	<b>2.1</b>
<b>4.</b>	363	<b>Water Drop</b>	<b>1.5</b>

<b>ŽÁKYNĚ A</b>			
<b>1.</b>	000	<b>Rio začátek</b>	<b>2,0</b>
<b>2.</b>	316	<b>Kipnus</b>	<b>1,6</b>
<b>3.</b>	000	<b>Částečné salto schylmo vpřed</b>	<b>1,1</b>
<b>4.</b>	000	<b>Pozice split s Walkout Front</b>	<b>1,4</b>

<b>ŽÁKYNĚ B</b>			
<b>1.</b>	000	<b>Základní poloha na znaku – sculling za nohama, za hlavou</b>	<b>1,0</b>
<b>2.</b>	310	<b>Somersult Back Tuck</b>	<b>1,1</b>
<b>3.</b>	000	<b>Čelní šlapání</b>	<b>1,1</b>
<b>4.</b>	000	<b>Poloha na prsou Bent Knee</b>	<b>1,0</b>

**UPOZORNĚNÍ!** Aktualizace dle FINA school a popis povinných figur naleznete odděleně na webu ČSPS – sekce SY.

## 7 POŽADOVANÉ PRVKY PRO TECHNICKÉ SESTAVY (2017-2021)

### Obecné požadavky

1. Na mistrovství světa juniorek jsou zařazeny požadované prvky pro kategorii juniorky.
2. Pokud není v popisu prvků specifikováno jinak:
  - všechny figury nebo jejich části jsou prováděny podle požadavků popsanych v příloze II – IV FINA pravidel AS
  - všechny prvky mají být prováděny vysoko a kontrolovaně, ve stejném rovnoměrném pohybu a každá část je jasně a zřetelně patrná
  - pokud dojde k chybě v provádění požadovaného prvku včetně *Continuous Spin* bude uplatněno pravidlo AS 11.2.
3. Požadované prvky 1 – 5 budou bodovány v rámci známky za požadované prvky.
4. Požadované prvky 1 – 5 musí být provedeny v předepsaném pořadí.
5. Sólo, pár a mix pár provádí předepsané prvky 1 až 5 bokem k rozhodčím.
6. Časové limity viz pravidlo AS 14.1.

***Kvůli přesnému a jasnému rozhodování požadovaných prvků, je důrazně doporučeno, aby požadované prvky 1 – 5 byly do sestavy zařazeny odděleně, byly izolovány a vyčleněny od ostatního obsahu sestavy.***

Upřesnění: pro Twist/Spin v požadovaných prvcích technické sestavy platí stejné penalizace jako při hodnocení figur.

**UPOZORNĚNÍ!** Aktualizace k prvkům naleznete v průběhu roku na webu ČSPS – sekce SY.

## 7.1 SENIORKY - SÓLOVÁ SESTAVA

Předepsané prvky 1 – 5 jsou prováděny posloupně za sebou.

1. Ze **Submerged Back Pike Position**, kdy nohy jsou kolmé na hladinu, je provedeno *vyražení* do **Vertical Position** a bez ztráty výšky je jedna noha rychle skrčena do **Bent Knee Position**. Následuje přednožení vertikální nohy a pokrčená je noha současně zanožena do **Airbone Split Position**. V maximální výšce jsou nohy symetricky snoženy do **Vertical Position**. Následuje *svislé klesání*. Všechny pohyby jsou prováděny rychle. [DD 2,7]
2. Tělo zajíždí plynule pod hladinu *delfínovým pohybem* do **Surface Arch Position**. Nohy jsou zvedány do **Vertical Position**. Jsou provedeny dva *obraty Twists* (720°) a ve stejném směru otáčení následuje *Continuous Spin 1080°* (3 obraty). [DD 3,4]
3. **141 Stingray** - Figura Flamingo je provedena do **Surface Flamingo Position** s posunem směrem za hlavou. Rozbalením trupu pod hladinu, dodržením stálé kolmosti napjaté nohy vůči hladině, vytlačení kyčlí co nejbližší k hladině a přednožením skrčené nohy je zaujata **Fishtail Position**. Přednožená noha je přinožována obloukem nad hladinou. V okamžiku, kdy mívá vertikální nohu, pokračuje v zanožování a druhá noha je symetricky přednožována současně se zahájením obratu o 180° až do **Split Position**. Prvek končí přechodem *Walkout Front*. [DD 3,2]
4. Ve **Vertical Position** je proveden *Full Twist* a následuje *Combined Spin* o 1080° (3 obraty + 3 obraty). [DD 2,7]
5. Ze **Submerged Back Pike Position**, kdy nohy jsou kolmé k hladině, je provedena Barracuda *Continuous Spin 720°* (2 obraty). [DD 2,3]

## 7.2 SENIORKY - PÁROVÁ SESTAVA

Předepsané prvky 1 – 5 jsou prováděny posloupně za sebou.

1. Ve **Vertical Position**, je proveden *Full Twist* a současně je jedna noha pokrčována do **Bent Knee Vertical Position**. Plynule následuje ve stejném směru otáčení další *Full Twist* a současně je pokrčená noha přinožena do **Vertical Position**. Prvek ukončí *Continuous Spin o 1080°* (3 obraty). [DD 2,3]
2. Z **Back Layout Position** je natažená noha zvedána do **Ballet Leg Position**. Holeň horizontální nohy se posunuje po hladině do **Surface Flamingo Position**. Pokrčená noha je přinožena do **Surface Ballet Leg Double Position**. Nohy zůstávají v kolmé poloze, tělo se ponořuje pod hladinu do **Submerged Back Pike Position** – špičky jsou ponořeny těsně pod hladinou. Je proveden obrat o 360°, tělo stoupá na hladinu a současně je jedna noha pokrčována se spickou na hladině az do zaujetí polohy **Surface Flamingo Position**. Pokrčená noha je natažena do **Ballet Leg Position**. Přednožená noha je rovněž přinožena do **Back Layout Position**. Během baletek je povolen posun směrem za hlavou. [DD 2,9]
3. Ve **Fishtail Position**, s horizontální nohou vedoucí pohyb směrem k vertikální noze, jsou provedeny dva rychlé obraty (720°). Ve stejném směru otáčení a stálé rychlosti následuje *Full Twist*, při kterém je horizontální noha přinožována do **Vertical Position**. Následuje *Continuous Spin 720°* (2 obraty). [DD 2,8]
4. Figura Cyclone je provedena do **Vertical Position**. Následuje *Half Twist*, na který plynule navazuje další obrat o 180° ve stejném směru otáčení a se současným roznožování nohou do **Split Position**. Prvek končí přechodem *Walkout Front*. [DD 3,0]
5. Ze **Submerged Back Pike Position**, kdy jsou nohy kolmé na hladinu, je provedeno *vyražení* do **Vertical Position**. Bez ztráty výšky je jedna noha rychle přednožena do **Fishtail Position**. Následuje obrat *Spin 360°*, při kterém je přednožená noha přinožena do **Vertical Position**. [DD 2,5]
6. Sestava musí obsahovat výnos (lift), skok (jump) nebo výhoz (throw), které mohou být zařazeny v kterékoliv části sestavy.
7. S výjimkou cvičení na břehu, vstupu do vody, výnosu, skoku nebo výhozu musí všechny předepsané i doplňující prvky provádět obě závodnice současně a ve stejném směru. Zrcadlové provedení není dovoleno.

### 7.3 SENIOŘI - MIX PÁROVÁ SESTAVA

Předeepsané prvky 1 – 5 jsou prováděny posloupně za sebou.

1. Z **Front Pike Position** jsou nohy zvedány do **Vertical Position** se současným obratem o 360°. [DD 1,5]
2. Baletková pasáž: je proveden přechod *Assume a Ballet Leg*. Následuje rychlá výměna nohou tak, že je proveden přechod *Assume opposite Ballet Leg* druhé nohy s tím, že natažená vertikální noha je rovně položena na hladinu. Noha na hladině je skrčována do **Surface Flamingo Position** a poté přinožena do **Ballet Leg Double Position**. V **Ballet Leg Double Position** je proveden obrat o 360°. Až do **Ballet Leg Double Position** je předeepsán posun za hlavou. [DD 2,5]
3. Ze **Submerged Back Pike Position**, kdy nohy jsou kolmé na hladinu, je provedena Barracuda Twirl. [DD 2,4]
4. Z **Knight Position** je zanožená noha vedena 180° obloukem po hladině do **Fishtail Position**, tělo je ve vertikální ose. V následujícím přechodu nohy mezi sebou udržují úhel, přednožená noha je zvedána do svislé osy a současně vertikální noha je zanožena na hladinu do **Knight Position**. Vertikální noha je přinožena do **Surface Arch Position**. Plynulý výjezd na hladinu *arch to back layout finish action* prvek ukončí. [DD 2,2]
5. Z **Front Pike Position**, jsou nohy zvedány do **Vertical Position**. Je proveden *Full Twist*, při kterém je jedna noha pokrčována až do **Bent Knee Vertical Position**. Následuje *Continuous Spin o 720°* (2 obraty) se současným přinožováním skrčené nohy do **Vertical Position**. [DD 2,3]
6. Sestava musí obsahovat pouze jeden výnos (lift), skok (jump) nebo výhoz (throw), který může být zařazený v kterékoliv části sestavy.
7. Sestava musí obsahovat alespoň jednu Connected action, kterou lze umístit v kterékoliv části sestavy. *Connected Action*: závodníci se musí během spojené akce nějakým způsobem dotýkat.
8. Požadované prvky 1 – 5 musí být provedeny současně a ve stejném směru.

## 7.4 SENIORKY - TÝMOVÁ SESTAVA

Předeepsané prvky 1 – 5 jsou prováděny posloupně za sebou.

1. Ze **Submerged Back Pike Position**, kdy nohy jsou kolmé na hladinu, je provedeno *vyražení* do **Vertical Position** a jedna noha je pokrčena do **Bent Knee Vertical Position**. Následuje rychlý *Spin* o  $360^\circ$  se současným přinožením skrčené nohy do **Vertical Position**. [DD 2,5]
2. Ve **Vertical Position** je proveden *Full Twist*, po kterém následuje *Continuous Spin*  $1440^\circ$  (4 obraty). [DD 2,2]
3. Figura Cyclone je provedena do **Vertical Position**. Nohy jsou symetricky roznoženy do **Split Position**. Prvek končí přechodem *Walkout Front*. [DD 2,6]
4. Manta Ray Hybrid: Figura Flamingo je provedena do **Surface Flamingo Position** s posunem za hlavou. Přednožená noha zůstává ve svislé poloze. Rozbalením trupu pod hladinu a přednožením skrčené nohy je zaujata **Fishtail Position**. Přednožená noha je rychle přinožena do **Vertical Position** se současným obratem o  $180^\circ$ . Směr otáčení je do vertikální nohy. (Poznámka: pokud se vychází z pravého flaminga, provádí se obrat za pravým ramenem.) Nohy jsou současně rychle zanoženy do **Bent Knee Surface Arch Position**. (Poznámka: v **Bent Knee Surface Arch Position** může být pokrčena kterákoliv noha). Pokrčená noha je natažena do **Surface Arch Position** a plynulým pohybem *Arch to Back Layout Finish Action* je prvek ukončen. [DD 3,1]
5. Ze **Submerged Back Pike Position**, kdy nohy jsou kolmé k hladině, je provedena Barracuda Airborne Split. [DD 2,5]
6. Sestava musí obsahovat pouze dva akrobatické prvky. První: akrobatického prvku se účastní všechny členky týmu. Druhá: závodnice jsou rozděleny na dvě skupiny – obě skupiny provádí stejný akrobatický pohyb. Tyto akrobatické prvky mohou být umístěny v sestavě kdekoli. Akrobatické pohyby: je to obecný pojem pro skoky (jumps), výhozy (throws); výnosy (lifts), komíny (stacks), plošiny (platforms) atd., které jsou prováděny jako gymnastické pohyby nebo to jsou riskantní akce, kterých lze většinou dosáhnout za pomoci ostatních závodnic.
7. Sestava musí obsahovat kaskádu (Cadence Action), buď rukama, nebo nohama, nebo obojím. Kaskáda může být zařazena na jakékoliv místo v sestavě. Kaskáda: všechny členky týmu provedou postupně za sebou (jedna za druhou) stejný (totožný) pohyb. Pokud se provádí víc než jedna kaskáda, musí kaskády na sebe navazovat a nesmí být odděleny žádným povinným nebo nepovinným prvkem. Druhá kaskáda může začínat dříve, než je ta první dokončena. Všechny členky týmu musí provést všechny pohyby v každé kaskádě.
8. Sestava musí obsahovat alespoň jeden kruh a alespoň jednu přímkou.
9. S výjimkou sucha, vstupu do vody, akrobatických prvků a kaskády, musí všechny předeepsané prvky i doplňující pohyby, provádět všechny členky týmu současně a ve stejném směru. Výjimka je povolena pouze během obrazových změn pod vodou; během přípravy na akrobatický prvek; nebo při vytvoření či ukončení kruhu. Zrcadlové provedení není dovoleno s výjimkou kruhu.



## 7.5 JUNIORKY - SÓLOVÁ SESTAVA

Předepsané prvky 1 – 5 jsou prováděny posloupně za sebou.

1. Ze **Submerged Back Pike Position**, kdy nohy jsou kolmé k hladině, je provedena Barracuda Airborne Split. [DD 2,5]
2. Ve **Vertical Position** se tělo otáčí o 360° a nohy jsou symetricky roznožovány do **Split Position**. Ve stejném směru otáčení následuje další obrat o 360° a nohy jsou symetricky zvedány do **Vertical Position**. Následuje *Continuous Spin o 1080°* (3 obraty) ve stejném směru otáčení. [DD 2,5]
3. **141 Stingray** - Figura Flamingo je provedena do **Surface Flamingo Position** s posunem směrem za hlavou. Rozbalením trupu pod hladinu, dodržením stálé kolmosti napjaté nohy vůči hladině, vytlačení kyčlí co nejbližší k hladině a přednožením skrčené nohy je zaujata **Fishtail Position**. Přednožená noha je přinožována obloukem nad hladinou a v okamžiku, kdy mívá vertikální nohu, pokračuje v zanožování a druhá noha je symetricky přednožována. Současně s roznožováním je zahájen obrat o 180° až do **Split Position**. Prvek končí přechodem *Walkout Front*. [DD 3,2]
4. Ve **Vertical Position** je proveden *Combined Spin o 720°* (2 obraty + 2 obraty). [DD 1.9]
5. Ze **Submerged Back Pike Position**, kdy nohy jsou kolmé k hladině, je provedena Barracuda Spin 360°. [DD 2,0]

## 7.6 JUNIORKY – PÁROVÁ SESTAVA

Předepsané prvky 1 – 5 jsou prováděny posloupně za sebou.

1. Ve **Vertical Position** je proveden *Full Twist* a současně je jedna noha pokrčována do **Bent Knee Vertical Position**. Plynule následuje ve stejném směru otáčení další *Full Twist* a současně je pokrčená noha přinožena do **Vertical Position**. Prvek ukončí *Continuous Spin o 720°* (2 obraty). [DD 2,2]
2. Z **Back Layout Position** je natažená noha zvedána do **Ballet Leg Position**. Holeň horizontální nohy se posunuje po hladině do **Surface Flamingo Position**. Pokrčená noha je přinožena do **Surface Ballet Leg Double Position**. Nohy zůstávají v kolmé poloze, tělo se ponořuje pod hladinu do **Submerged Back Pike Position** – špičky jsou ponořeny těsně pod hladinou. Je proveden obrat o 360°, tělo stoupá na hladinu a současně je jedna noha pokrčována se špičkou na hladině až do zaujetí polohy **Surface Flamingo Position**. Pokrčená noha je natažena do **Ballet Leg Position**. Přednožená noha je rovně přinožena do **Back Layout Position**. Během baletek je povolen posun směrem za hlavou. [DD 2,9]
3. Ve **Fishtail Position**, s horizontální nohou vedoucí pohyb směrem k vertikální noze, jsou provedeny dva rychlé obraty (720°) [DD 1,8]
4. Figura *Cyclone* je provedena do **Vertical Position**. Následuje *Half Twist*, na který plynule navazuje další obrat o 180° ve stejném směru otáčení a se současným symetrickým roznožováním nohou do **Split Position**. Prvek končí přechodem *Walkout Front*. [DD 3,0]
5. Ze **Submerged Back Pike Position**, kdy nohy jsou kolmé na hladinu, je provedena figura *Flying Fish*. [DD 2,5]
6. Sestava musí obsahovat výnos (lift), skok (jump) nebo výhoz (throw), které mohou být zařazeny v kterékoliv části sestavy.
7. S výjimkou cvičení na břehu, vstupu do vody, výnosu, skoku nebo výhozu musí všechny předepsané i doplňující prvky provádět obě závodnice současně a ve stejném směru. Zrcadlové provedení není dovoleno.

## 7.7 JUNIORKY – MIX PÁROVÁ SESTAVA

Předeepsané prvky 1 – 5 jsou prováděny posloupně za sebou.

1. Z **Front Pike Position** jsou nohy zvedány do **Vertical Position** se současným obratem o 360°. [DD 1,5]
2. Baletková pasáž: je proveden přechod *Assume a Ballet Leg*. Následuje rychlá výměna nohou tak, že je proveden přechod *Assume opposite Ballet Leg* druhé nohy s tím, že natažená vertikální noha je rovně položena na hladinu. Noha na hladině je skrčována do **Surface Flamingo Position** a poté přinožena do **Ballet Leg Double Position**. V **Ballet Leg Double Position** je proveden obrat o 360°. Až do **Ballet Leg Double Position** je předeepsán posun za hlavou. [DD 2,5]
3. Ze **Submerged Back Pike Position**, kdy nohy jsou kolmé na hladinu, je provedena Barracuda Twirl. [DD 2,4]
4. Z **Knight Position** je zanožená noha vedena 180° obloukem po hladině do **Fishtail Position**, tělo je ve vertikální ose. V následujícím přechodu nohy mezi sebou udržují úhel, přednožená noha je zvedána do svislé osy a současně vertikální noha je zanožena na hladinu do **Knight Position**. Vertikální noha je přinožena do **Surface Arch Position**. Plynulý výjezd na hladinu *Arch To Back Layout Finish Action* prvek ukončí. [DD 2,2]
5. Z **Front Pike Position**, jsou nohy zvedány do **Vertical Position**. Je proveden *Full Twist*, při kterém je jedna noha pokrčována až do **Bent Knee Vertical Position**. Následuje *Continuous Spin o 720°* (2 obraty) se současným přinožováním skrčené nohy do **Vertical Position**. [DD 2,3]
6. Sestava musí obsahovat pouze jeden výnos (lift), skok (jump) nebo výhoz (throw), který může být zařazený v kterékoliv části sestavy.
7. Sestava musí obsahovat alespoň jednu Connected action, kterou lze umístit v kterékoliv části sestavy. *Connected Action*: závodníci se musí během spojené akce nějakým způsobem dotýkat.
8. Požadované prvky 1 – 5 musí být provedeny současně a ve stejném směru.

## 7.8 JUNIORKY – TÝMOVÁ SESTAVA

Předeepsané prvky 1 – 5 jsou prováděny posloupně za sebou.

1. Ze **Submerged Back Pike Position**, kdy nohy jsou kolmé na hladinu, je provedeno *vyražení* do **Vertical Position** a jedna noha je pokrčena do **Bent Knee Vertical Position**. Následuje rychlý *Spin* o  $180^\circ$  se současným přinožením skrčené nohy do **Vertical Position**. Všechny pohyby jsou provedeny rychle. [DD 2,3]
2. Ve **Vertical Position** je proveden *Twist Spin*. [DD 1,8]
3. Figura Cyclone je provedena do **Vertical Position**. Nohy jsou symetricky roznoženy do **Split Position**. Prvek končí přechodem *Walkout Front*. [DD 2,6]
4. Manta Ray Hybrid: Figura Flamingo je provedena do **Surface Flamingo Position** s posunem za hlavou. Přednožená noha zůstává ve svislé poloze. Rozbalením trupu pod hladinu a přednožením skrčené nohy je zaujata **Fishtail Position**. Přednožená noha je rychle přinožena do **Vertical Position** se současným obratem o  $180^\circ$ . Směr otáčení je do vertikální nohy. (Poznámka: pokud se vychází z pravého flaminga, provádí se obrat za pravým ramenem.) Nohy jsou současně rychle zanoženy do **Bent Knee Surface Arch Position**. (Poznámka: v **Bent Knee Surface Arch Position** může být pokrčena kterákoliv noha). Pokrčená noha je natažena do **Surface Arch Position** a plynulým pohybem *Arch to Back Layout Finish Action* je prvek ukončen. [DD 3,1]
5. Ze **Submerged Back Pike Position**, kdy nohy jsou kolmé k hladině, je provedena Barracuda Airborne Split. [DD 2,5]
6. Sestava musí obsahovat pouze dva akrobatické prvky. První: akce se zúčastní všechny členky týmu. Druhá: závodnice jsou rozděleny na dvě skupiny – obě skupiny provádí stejné akrobatické pohyby. Tyto mohou být umístěny v sestavě kdekoli. Akrobatické pohyby: je to obecný pojem pro skoky (jumps), výhozy (throws), výnosy (lifts), komíny (stacks), plošiny (platforms) atd., které jsou prováděny jako gymnastické pohyby nebo to jsou riskantní akce, kterých lze většinou dosáhnout za pomoci ostatních závodnic.
7. Sestava musí obsahovat kaskádu (Cadence Action), buď rukama nebo nohama nebo obojím. Kaskáda může být zařazena na jakékoliv místo v sestavě. Kaskáda: všechny členky týmu provedou postupně za sebou (jedna za druhou) stejný (totožný) pohyb. Pokud se provádí víc než jedna kaskáda, musí kaskády na sebe navazovat a nesmí být odděleny žádným povinným nebo nepovinným prvkem. Druhá kaskáda může začínat dříve, než je ta první dokončena. Všechny členky týmu musí provést všechny pohyby v každé kaskádě.
8. Sestava musí obsahovat alespoň jeden kruh a alespoň jednu přímkou.
9. S výjimkou sucha, vstupu do vody, akrobatického prvku a kaskády, musí všechny předeepsané prvky i doplňující pohyby, provádět všechny členky týmu současně a ve stejném směru. Výjimka je povolena pouze během obrazových změn pod vodou; během přípravy na akrobatický prvek; nebo při vytvoření či ukončení kruhu. Zrcadlové provedení není dovoleno s výjimkou kruhu.

Mistrovství ČR – seniorky a starší žákyně (13, 14 a 15 let)		
<b>Pořadatel:</b>	SK UP Olomouc	
<b>Termín:</b>	5. – 6. 5. 2018	
<b>Místo:</b>	Olomouc – 50 m bazén	
<b>Kontaktní osoba:</b>	Linda Flešková	
<b>Disciplíny:</b>	<b>Seniorky</b>	- sólo - technické sestavy
		- sólo - volné sestavy
		- duo - technické sestavy
		- duo - volné sestavy
		- mix duo – volné sestavy
		- mix duo – technické sestavy
		- tým – technické sestavy
		- tým – volné sestavy
	<b>Starší žákyně</b>	- kombinované sestavy
		- figury
		- sólo - volné sestavy
		- duo - volné sestavy
		- mix duo – volné sestavy
		- tým – volné sestavy
<b>Právo startu:</b>	Každý oddíl smí do soutěže přihlásit maximálně 2 týmy, 5 párů, 5 sól a 2 kombinované sestavy.	

**Seniorky** – v disciplínách sóla a páry mohou startovat závodnice s MVT, I. a II. VT (vztahuje se i na přestup z kategorie juniorek). Pro disciplíny sóla a páry je povolen jeden start pro každou disciplínu na tzv. volnou kartu.

Kombinovaná sestava – bez omezení.

**Starší žákyně (13, 14 a 15 let)** - v disciplínách sóla a páry mohou startovat závodnice s I. a II. VT po figurách (vztahuje se i na přestup z věkové kategorie 12 let a mladší). Do týmu mohou být zařazeny závodnice s I. nebo II. VT a doplněny o závodnice s III. VT po figurách, a to v poměru 50% závodnic s I. nebo II. VT a 50% závodnic s III. VT. (Při lichém počtu závodnic v týmu musí převyšovat počet závodnic s I. a II. VT).

Kombinovaná sestava – bez omezení.

Mistrovství ČR – juniorky (15, 16, 17 a 18 let), mladší žákyně (12 let a mladší)		
<b>Pořadatel:</b>	<b>Kometa Brno</b>	
<b>Termín:</b>	21. – 22. 4. 2018	
<b>Místo:</b>	Brno – 50 m bazén	
<b>Kontaktní osoba:</b>	Marta Drochytková	
<b>Disciplíny:</b>	<b>Juniorky</b>	- figury
		- sólo - technické sestavy
		- sólo - volné sestavy
		- duo - technické sestavy
		- duo - volné sestavy
		- mix duo – technické sestavy
		- mix duo – volné sestavy
		- tým – technické sestavy
		- tým – volné sestavy
		- kombinované sestavy
	<b>Mladší žákyně</b>	- figury
		- duo – volné sestavy
- tým – volné sestavy		
<b>Právo startu:</b>	Každý oddíl smí do soutěže přihlásit maximálně 2 týmy, 5 párů, 5 solů a 2 kombinované sestavy v kategorii juniorky a 2 týmy a 3 páry v kategorii mladší žákyně.	

**Juniorky (15, 16, 17 a 18 let)** – v disciplínách sóla a páry mohou startovat závodnice s I. a II. VT po figurách (vztahuje se i na přestup z věkové kategorie 13, 14, a 15 let). Pro disciplíny sóla a páry je povolen jeden start pro každou disciplínu na tzv. volnou kartu.

Tým – bez omezení.

Kombinovaná sestava – bez omezení.

**Mladší žákyně (12 let a mladší)** - závodnice s I. a II. VT po figurách. Do týmu mohou být zařazeny závodnice s I. nebo II. VT a doplněny o závodnice s III. VT po figurách, a to v poměru 3 závodnice s I. nebo II. VT a 5 závodnic s III. VT. (Při lichém počtu závodnic v týmu musí převyšovat počet závodnic s I. a II. VT). Do soutěže párů mohou být zařazeny pouze závodnice s I. nebo II. VT.

Soutěže se mohou zúčastnit závodnice ročníků narození 2006 až 2009.

Mistrovství ČR – Masters		
<b>Pořadatel:</b>	<b>SK UP Olomouc</b>	
<b>Termín:</b>	2. 6. 2018	
<b>Místo:</b>	Olomouc – 50 m bazén	
<b>Kontaktní osoba:</b>	Linda Flešková	
<b>Disciplíny:</b>	<b>Masters</b>	- sólo: 25 – 29, 30 – 39, 40 – 49, 50 – 59, 60 – 69, 70 – 79, 80 let a starší
		- duo: 25 – 29, 30 – 39, 40 – 49, 50 – 59, 60 – 69, 70 – 79, 80 let a starší
		- tým: 25 – 34, 35 – 49, 50 – 64, 65 let a starší
		- kombinovaná sestava: 25 – 39, 40 – 64, 65 a starší
<i>Věk se v kategorii Masters určuje průměrným věkem všech závodnic sestavy, žádná závodnice nesmí být mladší 25-ti let.</i>		
<b>Právo startu:</b>	V každé sestavě Masters může startovat pouze 50% mužů. V sólové sestavě mohou startovat i muži. Počet sestav bez omezení.	

## 9 ČASOVÉ LIMITY VOLNÝCH A TECHNICKÝCH SESTAV

Povolená tolerance časového limitu volné sestavy, technické sestavy a kombinované volné sestavy je  $\pm 15$  vteřin.

Nástup závodnic k soutěži sestav je max 30 vteřin.

Projev na břehu bazénu při zahájení volné sestavy, technické sestavy i kombinované volné sestavy je max. 10 vteřin.

	Volné sestavy			Technické sestavy			Kombinované sestavy	Akrobatické sestavy
	sólo	duo	tým	sólo	duo	tým		
<b>Seniorky</b>	2:30	3:00	4:00	2:00	2:20	2:50	4:00	2:30
<b>Juniorky</b>	2:30	3:00	4:00				4:00	
<b>Starší žákyně</b>	2:15	2:45	3:30				3:30	
<b>Mladší žákyně</b>	2:00	2:30	3:00				3:00	

## 10 VĚKOVÉ SKUPINY

<b>Seniorky</b>	15 let a starší
<b>Juniorky</b>	15 až 18 let
<b>Starší žákyně</b>	13, 14 a 15 let
<b>Mladší žákyně</b>	12 let a mladší <i>(ve věkové kategorii 12 let a mladší nesmí startovat závodnice mladší 9 let)</i>
<b>Žákyně</b>	dle rozpisu soutěže

## 11 VÝKONNOSTNÍ TŘÍDY PLATNÉ PRO ROK 2018

	Seniorky		Juniorky	Starší žákyně	Mladší žákyně
	TS/VS/K	TS+VS	PF	PF	PF
<b>MVT</b>	85,00	170,00	-	-	-
<b>I. VT</b>	75,00	150,00	72,00	67,00	62,00
<b>II. VT</b>	65,00	130,00	62,00	57,00	52,00
<b>III. VT</b>	55,00	110,00	52,00	47,00	42,00



## 12 KVALIFIKAČNÍ PODMÍNKY SOUTĚŽÍ

Přihlášky na soutěže pořádané v České republice lze zasílat pouze on-line systémem. Přihlášky zaslané v jiném formátu nebo jiným způsobem, např. poštou v písemné podobě, nebudou přijaty.

### 12.1 MISTROVSKÉ SOUTĚŽE

#### Hospodářské podmínky

Sekce SY hradí technické uspořádání Mistrovství republiky včetně nákladů na ubytování, cestovné a ošatné nominovaným rozhodčím.

Na mistrovských soutěžích neplatí závodnice startovné.

#### Rozhodčí

Na Mistrovství ČR rozhodují pouze rozhodčí delegováni sekcí SY. Delegování je nezastupitelné.

### 12.2 OSTATNÍ SOUTĚŽE

#### Právo startu

V nemistrovských soutěžích mohou startovat všechny závodnice příslušné věkové kategorie. Podrobný rozpis musí oddíly SY obdržet od pořadatele nejpozději jeden měsíc před zahájením soutěže (viz Pravidla SY).

Pokud pořadatel ze závažných důvodů nemůže soutěž uspořádat, oznámí písemně tuto skutečnost oddílům SY nejpozději 1 měsíc předem. Domácí soutěže uvedené v STD pro příslušný rok nemůže pořadatel zrušit bez projednání a schválení sekcí SY.

#### Hospodářské podmínky

Pořadatel hradí technické uspořádání soutěže a v rozpise určí výši startovného pro závodnice.

Pokud se jedná o soutěž pouze ve figurách, pak sekce určila pro rok 2018 maximální výši startovného na 250 Kč.

#### Rozhodčí

Na ostatní soutěže má každý oddíl povinnost vyslat nejméně 2 rozhodčí. Přihlásí-li oddíl do soutěže více jak 10 závodnic, musí vždy na každých dalších 5 závodnic delegovat jednoho rozhodčího. Každý oddíl je povinen potvrdit pořadateli účast rozhodčích nebo jejich odhlášení, a to nejpozději do 12.00 hod dne předcházejícího soutěži. Za odhlášené rozhodčí je oddíl SY povinen zajistit náhradníky.

### 13 LIMITY SENIORSKÉ A JUNIORSKÉ REPREZENTACE PRO SEZÓNU 2017/2018

SENIORKY ME							
	Technické sestavy			Volné sestavy			
	sólo	duo	tým	sólo	duo	tým	kombo
<b>Limit A</b>	80,454	80,4751	83,2684	81,666	80,6667	85,966	87,000
<b>Limit B</b>	75,698	75,389	68,281	77,866	73,8667	69,866	72,033

*Sólová volná sestava - A limit je 10. místo a B limit je 12. místo z ME Londýn 2016.*

*Sólová technická sestava – A limit je 9. místo a B limit je 12. místo z ME Londýn 2016.*

*Párová volná sestava – A limit je 8. místo a B limit je 12. místo z ME Londýn 2016.*

*Párová technická sestava – A limit je 9. místo a B limit je 12. místo z ME Londýn 2016.*

*Týmová volná sestava – A limit je 5. místo a B limit je 10. místo z ME Londýn 2016.*

*Týmová technická sestava – A limit je 5. místo a B limit je 10. místo z ME Londýn 2016.*

*Kombinovaná sestava – A limit je 5. místo a B limit je 10. místo z ME Londýn 2016.*

MIX DUO ME		
	Technické sestavy	Volné sestavy
	duo	duo
<b>Limit A</b>	80,4905	83,866
<b>Limit B</b>	/	/

*A limit je 4. místo z ME Londýn 2016. Pro určení B limitu nebyl dostatek účastníků.*

JUNIORKY MEJ / MSJ							
	Technické sestavy			Volné sestavy			
	sólo	duo	tým	sólo	duo	tým	kombo
<b>Limit A</b>	74,435	72,778	71,114	74,300	73,033	74,500	73,133
<b>Limit B</b>	72,423	68,803	67,157	72,966	71,233	68,933	68,433

*Limity na MEJ jsou sestaveny na základě bodového ohodnocení povinných figur loňského MEJ (alternativa technických prvků). Vyplavání nového limitu podléhá následnému schválení sekce ohledně povoleného startu na MEJ.*

*Sólová volná sestava – A limit je 12. místo a B limit je 15. místo z MEJ Bělehrad 2017.*

*Párová volná sestava – A limit je 12. místo a B limit je 14. místo z MEJ Bělehrad 2017.*

*Týmová volná sestava – A limit je 11. místo a B limit je 12. místo z MEJ Bělehrad 2017.*

*Kombinovaná sestava – A limit je 10. místo a B limit je 12. místo z MEJ Bělehrad 2017.*

## 14 ŠKOLENÍ / SEMINÁŘE

**V roce 2018 proběhnou dvě školení rozhodčích III. třídy – únor 2018 a září 2018.**

*Podrobné informace budou následně doplněny kontaktním osobám v jednotlivých oddílech.*