

PŘÍLOHA II

ZÁKLADNÍ POLOHY

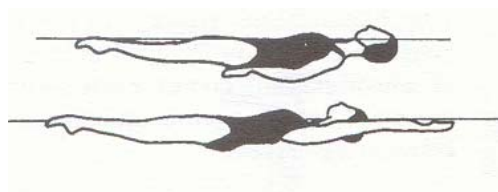
Ve všech základních polohách:

- a) poloha paží je libovolná;
- b) špičky musí být propnuté;
- c) pokud není v popisu uvedeno jinak, jsou nohy, trup a krk zcela napjaté;
- d) nákresy ukazují obvyklost vodní hladiny.

1. BACK LAYOUT POSITION

poloha na znaku

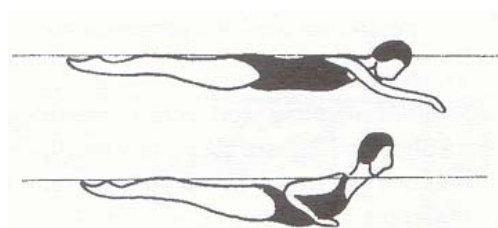
Tělo je napjaté a spočívá v **poloze na znaku**. Špičky, stehna a hrud' se dotýkají hladiny, obličej je vnořen nad hladinu. Hlava (uši), kyčle a kotníky jsou v jedné linii.



2. FRONT LAYOUT POSITION

poloha na prsou

Tělo je napjaté a spočívá v **poloze na prsou**. Hlava, záda, hýždě a paty se dotýkají hladiny. Obličej může být ponořený pod hladinu nebo vnořený nad hladinu.

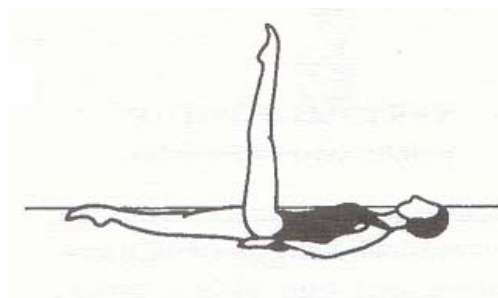


3. BALLET LEG POSITION

poloha na znaku s přednožením jedné

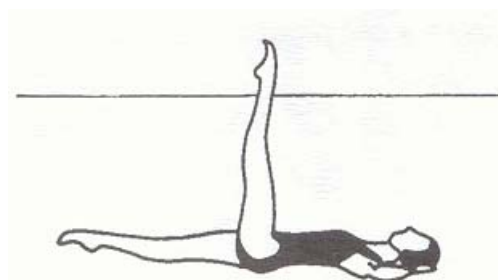
a) Na hladině

Tělo je napjaté a spočívá na hladině v **poloze na znaku**. Jedna noha je přednožená a kolmá na hladinu.



b) V ponoru

Hlava, trup a horizontální noha jsou rovnoběžné s hladinou. Přednožená noha je kolmá na hladinu a protíná hladinu mezi kolenem a kotníkem.



4. FLAMINGO POSITION

poloha na znaku skrčmo s napjatou druhou

a) Na hladině

Tělo spočívá **na znaku** skrčmo. Koleno, holeň a špička skrčené nohy leží na hladině, obličej je vnořený nad hladinu. Napjatá noha je kolmá na hladinu a dotýká se skrčené nohy uprostřed holeně.



b) V ponoru

Trup, hlava a holeň skrčené nohy jsou rovnoběžné s hladinou. Napjatá noha svírá s hladinou úhel 90°, dotýká se skrčené nohy uprostřed holeně a protíná hladinu mezi kolenem a kotníkem.



5. BALLET LEG DOUBLE POSITION

poloha na znaku s přednožením

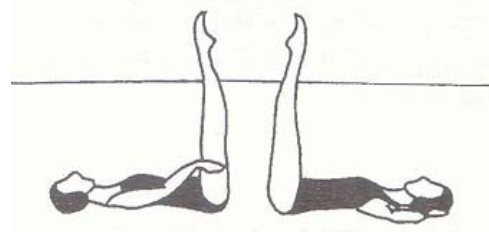
a) Na hladině

Přednožené nohy jsou těsně u sebe napjaté a kolmé na hladinu. Hlava je v prodloužení délkové osy trupu. Obličej je vnořený nad hladinou.



b) V ponoru

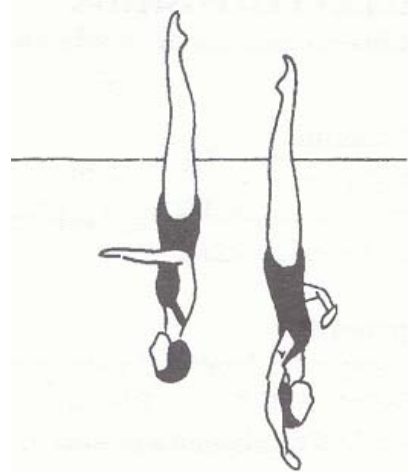
Hlava a trup jsou rovnoběžné s hladinou. Napjaté nohy svírají s trupem úhel 90°. Hladina protíná napjaté nohy mezi kolena a kotníky.



6. VERTICAL POSITION

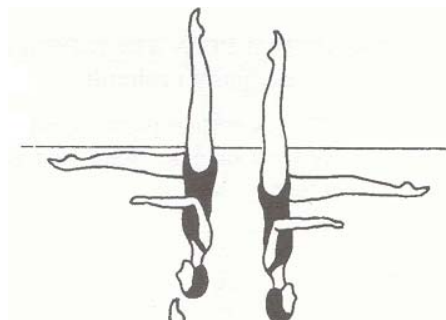
poloha svislá střemhlav

Tělo je napjaté a kolmé na hladinu, hlavou dolů. Nohy jsou těsně u sebe. Hlava (uši), trup, kyčle a kotníky jsou v jedné přímce.

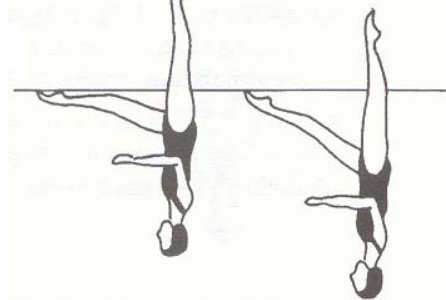


7. CRANE POSITION**poloha svislá střemhlav s přednožením jedné**

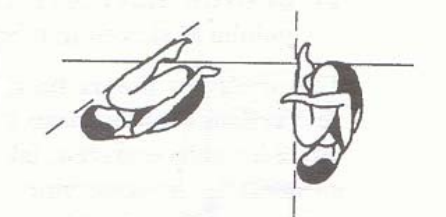
Tělo je napjaté ve **Vertical Position**. Jedna noha je přednožená a svírá s tělem úhel 90° .

**8. FISHTAIL POSITION****poloha svislá střemhlav s přednožením jedné poníž**

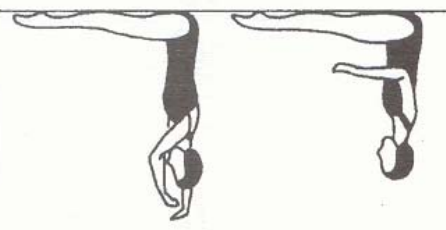
Obdobné jako v **Crane Position** s tím, že pata přednožené nohy se dotýká hladiny bez ohledu na výšku kyčlí vůči hladině.

**9. TUCK POSITION****poloha na znaku skrčmo**

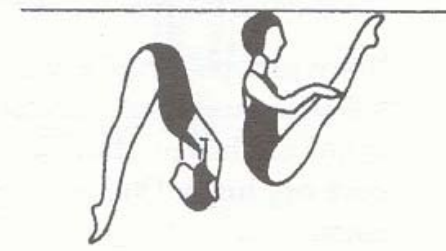
Tělo je v co nejtěsnější poloze skrčmo, nohy jsou skrčené a těsně u sebe. Paty přiléhají k hýždím a hlava je přitažená ke kolenům. Záda tvoří kočičí hřbet.

**10. FRONT PIKE POSITION****poloha svislá střemhlav s přednožením**

Trup je rovný a kolmý na hladinu hlavou dolů. Nohy jsou napjaté, těsně u sebe a leží na hladině. Hlava je v prodloužení délkové osy trupu. Trup a nohy mezi sebou svírají úhel 90° .

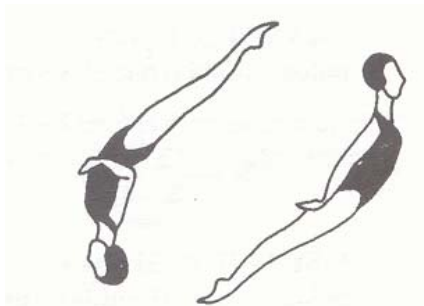
**11. BACK PIKE POSITION****poloha schylmo**

Trup svírá s nohama ostrý úhel 45° nebo menší. Nohy jsou napjaté a těsně u sebe. Záda jsou rovná a hlava je v prodloužení délkové osy trupu.

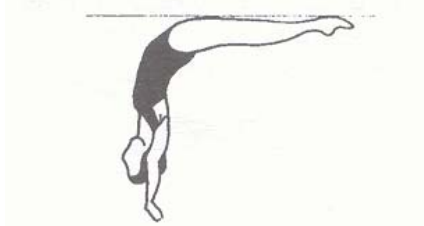


12. DOLPHIN ARCH POSITION**delfinové prohnutí**

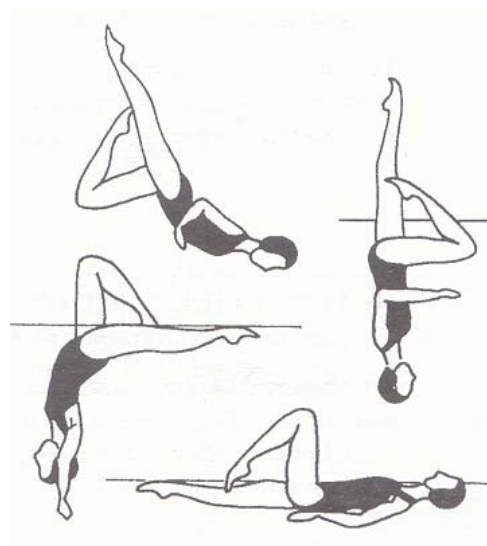
Tělo je v mírném prohnutí. Hlava, kyčle a špičky tvoří oblouk. Nohy jsou napjaté a těsně u sebe.

**13. SURFACE ARCH POSITION****poloha svislá střemhlav prohnutě se zanožením**

Ponořený trup je prohnutý. Kyčle, ramena a hlava jsou ve svislé ose. Napjaté nohy leží na hladině a jsou těsně u sebe.

**14. SINGLE BENT KNEE POSITION****poloha se skrčením přednožmo jedné**

Tělo spočívá v poloze na znaku, na prsou, ve Vertical Position nebo v Arched Position. Jedna noha je skrčená tak, aby se její špička neustále dotýkala vnitřní strany napjaté nohy u kolene nebo u stehna. V poloze na znaku a v Surface Arch Position je stehno skrčené nohy kolmé na hladinu.

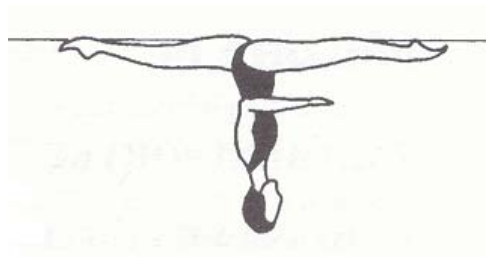
**15. TUB POSITION****poloha na znaku pokrčmo**

Nohy jsou pokrčené a těsně u sebe. Špičky, holeně a kolena leží na hladině. Stehna jsou kolmá na hladinu. Hlava je v prodloužení délkové osy trupu. Obličej je vynořený nad hladinou.

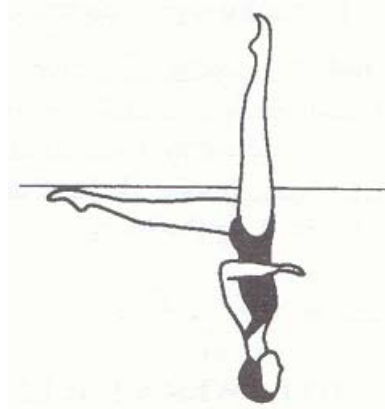


16. SPLIT POSITION**poloha svislá střemhlav s bočním roznožením**

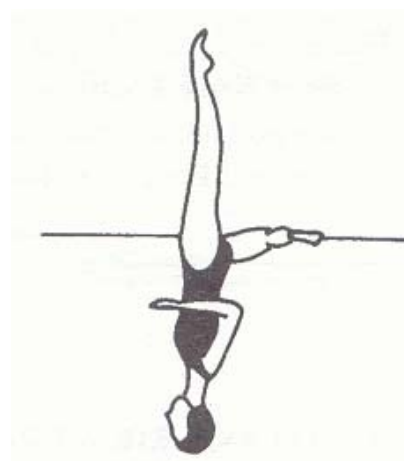
Nohy jsou souměrně roznoženy v bočním roznožení. Špička zanožené nohy, pata přednožené nohy a stehna spočívají na hladině. Ponořený trup je mírně prohnutý. Kyčle, ramena a hlava jsou ve svislé ose.

**17. KNIGHT POSITION****poloha svislá střemhlav se zanožením jedné**

Ponořený trup je mírně prohnutý. Kyčle, ramena a hlava jsou ve svislé ose. Jedna noha je kolmá na hladinu, druhá noha je zanožená tak, aby se špička dotýkala hladiny a noha přiléhala k hladině co nejtěsněji.

**18. KNIGHT VARIANT POSITION****poloha svislá střemhlav se zanožením pokrčmo jedné**

Ponořený trup je mírně prohnutý. Kyčle, ramena a hlava jsou ve svislé ose. Jedna noha je kolmá na hladinu. Druhá noha je zanožená a pokrčená v kolenu v úhlu 90° nebo menším. Stehno a hleň pokrčené nohy jsou rovnoběžné s hladinou.

**19. SIDE FISHTAIL POSITION****poloha svislá střemhlav s unožením jedné poníž**

Tělo je napjaté ve **Vertical Position**. Jedna noha je kolmá na hladinu, druhá noha je unožená a špička se dotýká hladiny bez ohledu na výšku kyčlí vůči hladině.

