

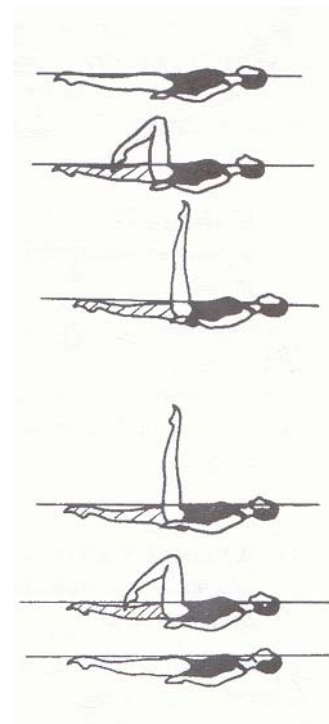
## PŘÍLOHA III

## ZÁKLADNÍ POHYBY - PŘECHODY

## 1. TO ASSUME A BALLET LEG

přechod z polohy na znaku do polohy na znaku s přednožením jedné

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 přednožování skrčené nohy bez pohybu stehna do **Ballet Leg Position**.



## 2. TO LOWER A BALLET LEG

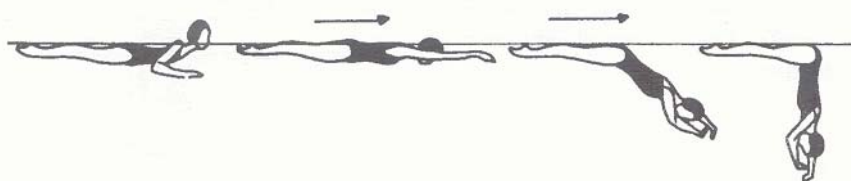
přechod z polohy na znaku s přednožením jedné do polohy na znaku

Přednožená noha je pokrčována bez pohybu stehna do **Bent Knee Position**. Špička skrčené nohy se posunuje po vnitřní straně natažené nohy až do přinožení. Přechod končí v poloze na znaku.

## 3. TO ASSUME A FRONT PIKE POSITION

přechod z polohy na prsou do polohy svislé střemhlav s přednožením

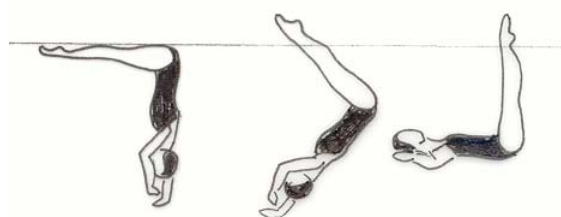
Z polohy na prsou se trup ponořuje pod hladinu do **Front Pike Position** tak, aby se hýždě, nohy a paty posunovaly po hladině. Kyčle se posunou na místo, kde na začátku přechodu ležela hlava.



## 3.A A FRONT PIKE POSITION TO ASSUME A SUBMERGED BALLET LEG DOUBLE POSITION

přechod z polohy svislé střemhlav s přednožením do polohy na znaku s přednožením

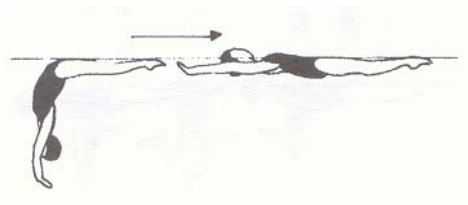
Ve **Front Pike Position** se tělo převrací v nezměněné poloze vpřed kolem osy boků tak, aby se kyčle posunuly na místo hlavy. Částečné salto schylmo vpřed je provedeno o  $\frac{1}{4}$  až do **Submerged Ballet Leg Double Position**. Hýždě, nohy a špičky se posunují dolů dokud nezaujmu polohu, kde dříve na začátku přechodu ležela hlava.



#### 4. ARCH TO BACK LAYOUT FINISH ACTION

přechod z polohy svislé střemhlav prohnutě se zanožením do polohy na znaku

Ze **Surface Arch Position** se tělo dostává na hladinu tak, aby se kyčle, prsa a obličej vynořovaly v jednom místě. Celé tělo se pohybuje směrem za nohama do **polohy na znaku**, dokud hlava nezaujme pozici, kde na začátku přechodu ležely kyčle.

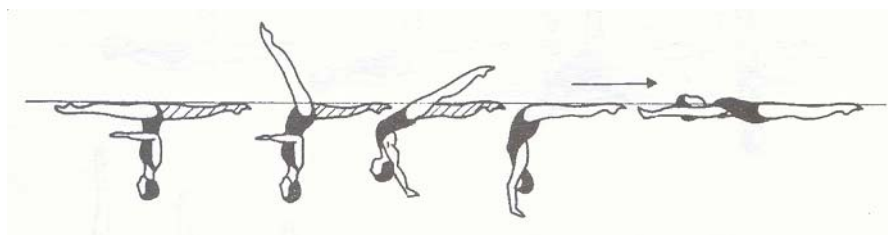


#### 5. WALKOUTS

Pokud není v popisu figury uvedeno jinak, začíná tento přechod vždy ze **Split Position**. Kyčle zůstávají na místě, jedna noha je vedena obloukem nad hladinou až do přinožení s druhou nohou.

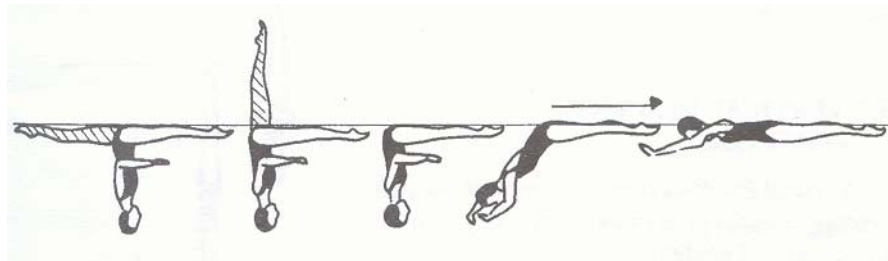
##### a) Walkout Front

Přednožená noha je vedena 180° obloukem nad hladinou až do přinožení v **Surface Arch Position**. Plynule následuje *Arch to Back to Layout* a přechod končí v **poloze na znaku**.



##### b) Walkout Back

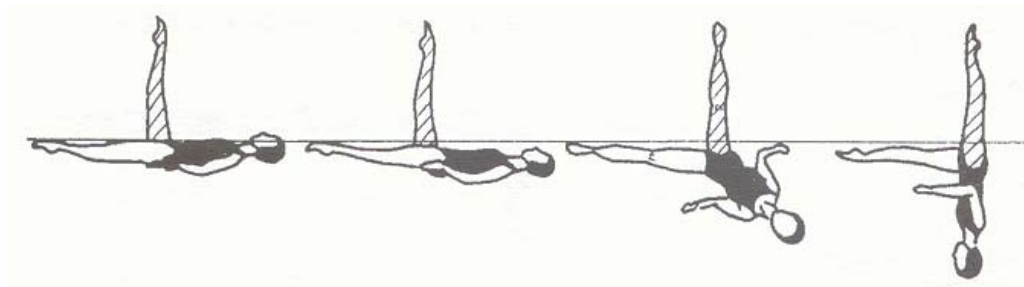
Zanožená noha je vedena 180° obloukem nad hladinou až do přinožení ve **Front Pike Position**. Následuje výjezd těla na hladinu směrem za nohama do **polohy na prsou**. Hlava se vynoří v místě, kde dříve ležely kyčle.



## 6. CATALINA ROTATION

### obrat Catalina

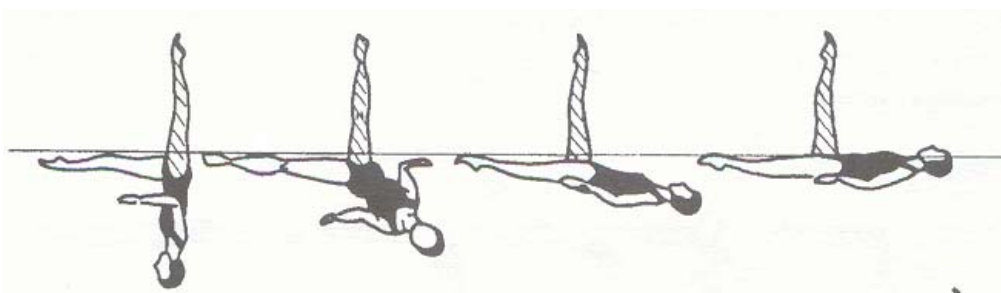
Z **Ballet Leg Position** se začne trup ponořovat pod hladinu a současně se hlava, ramena a trup otáčí kolem boků až do **Crane Position** bez postranního pohybu. Po celou dobu obratu nohy mezi sebou svírají úhel 90°.



## 7. CATALINA REVERSE ROTATION

### obrat Reverse Catalina

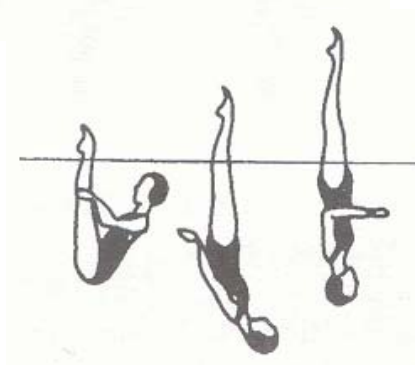
Z **Crane Position** se začne trup vynořovat na hladinu a současně se hlava, ramena a trup otáčí kolem osy boků do **Ballet Leg Position** bez postranního pohybu. Po celou dobu obratu nohy mezi sebou svírají úhel 90°.



## 8. THRUST

### vyražení

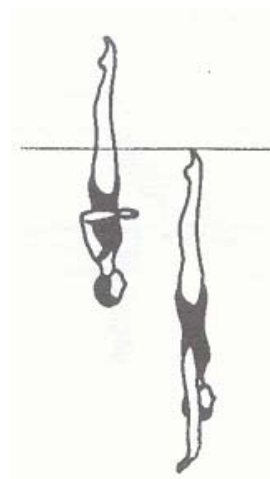
Z **Back Pike Position**, kdy nohy jsou kolmé na hladinu, je proveden rychlý pohyb nohou a kyčlí vzhůru se současným rozbalováním těla do **Vertical Position**. Požaduje se maximální výška nohou nad hladinou.



## 9. VERTICAL DESCENT

### svislé klesání

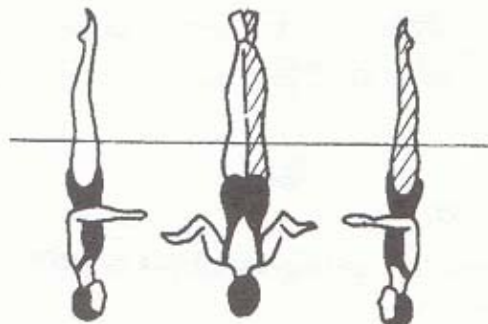
Ve **Vertical Position** klesá tělo po svislé ose pod hladinu. Klesání končí v okamžiku, kdy se špičky ponoří pod hladinu.



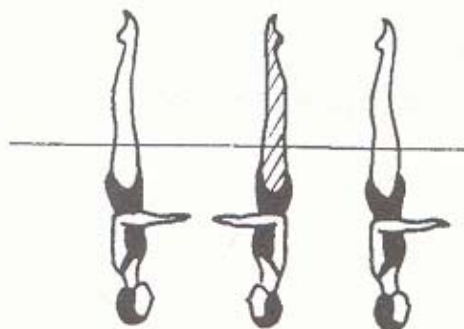
## 10. TWISTS

*Twist* je obrat těla kolem podélné osy ve **Vertical Position**. Obrat je proveden na místě a ve stejné výši. Pokud není v popisu figury uvedeno jinak, je *Twist* ukončen *svislým klesáním* těla pod hladinu.

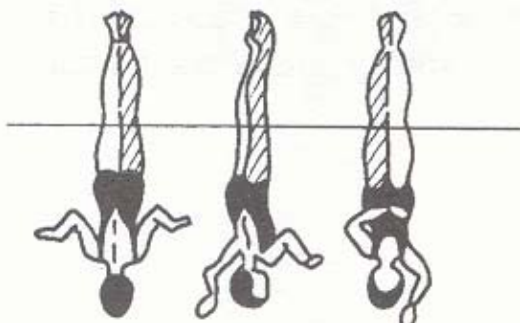
a) *Half Twist* - obrat o  $180^\circ$



b) *Full Twist* - obrat o  $360^\circ$



c) *Twirl* - rychlý obrat o  $180^\circ$



## 11 SPINS

*Spin* je klesající spirálový obrat těla kolem podélné osy ve **Vertical Position**. Pokud není v popisu figury uvedeno jinak, je *Spin* prováděn plynule.

Spirálové klesání začíná ve vysoké **Vertical Position** a musí být dokončeno v okamžiku, jakmile se paty(a) dotknou hladiny. Pokud není v popisu figury uvedeno jinak, následuje po klesajícím spirálovém obratu *svislé klesání*.

d) *Spin 180°*:

je klesající spirálový obrat o  $180^\circ$

e) *Spin 360°*:

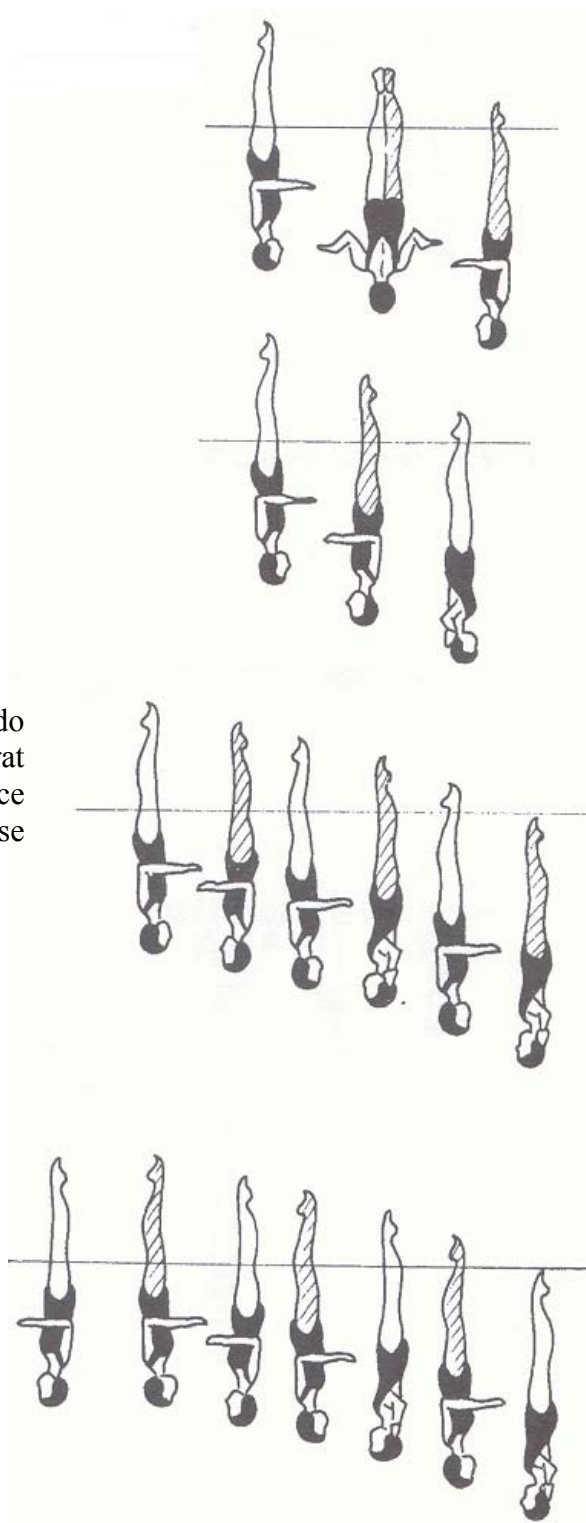
je klesající spirálový obrat o  $360^\circ$

f) *Continuous Spin*:

je rychlý spirálový obrat nejméně o  $720^\circ$  do okamžiku, kdy se paty dotknou hladiny. Obrat nekončí dotekem pat o hladinu, ale rotace plynule pokračuje až do okamžiku, kdy se špičky ponoří pod hladinu.

g) *Twist Spin*:

nejdříve je proveden *Half Twist* (o  $180^\circ$ ) a bez zastavení plynule následuje *Continuous Spin*.



*Spin Up* - stoupající spirálový obrat začíná ve **Vertical Position**. Pokud není v popisu figury uvedeno jinak, protínají nohy(a) hladinu u kotníků. Stoupající spirálový obrat je prováděn až do okamžiku, kdy nohy ustálí hladinu mezi koleny a kyčlemi. Pak následuje *svislé klesání*.

h) *Spin Up 180°*:

je stoupající spirálový obrat o  $180^\circ$

i) *Spin Up 360°*:

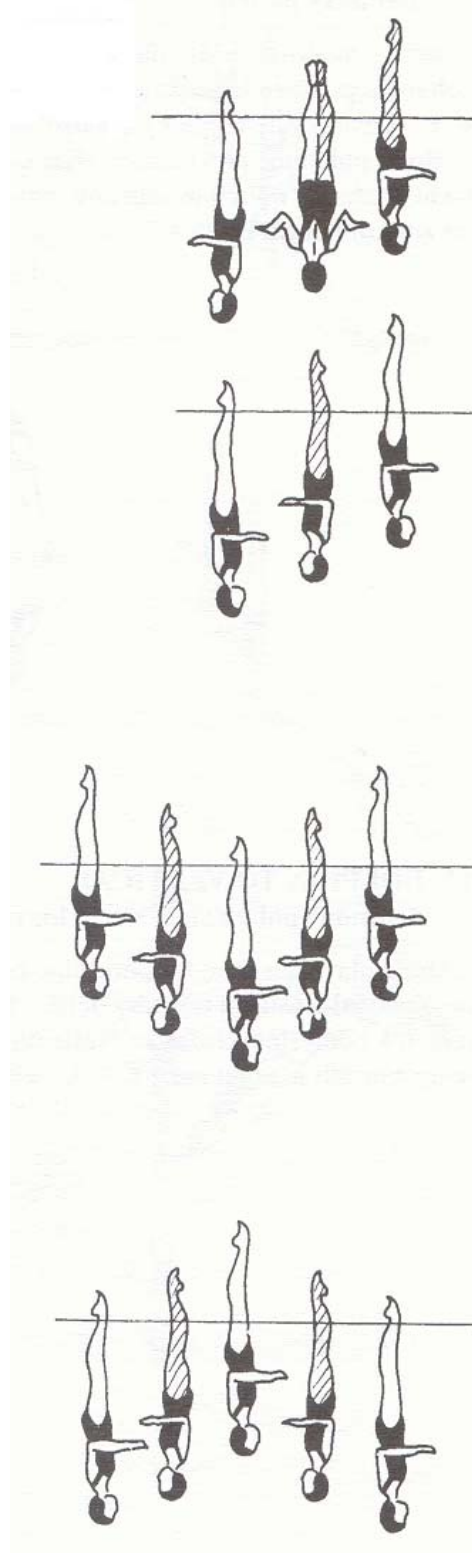
je stoupající spirálový obrat o  $360^\circ$

j) *Combined Spin*:

je klesající spirálový obrat prováděný nejméně o  $360^\circ$ . Plynule bez přerušení pohybu následuje totožný stoupající spirálový obrat ve stejném směru otáčení.

k) *Reverse Combined Spin*:

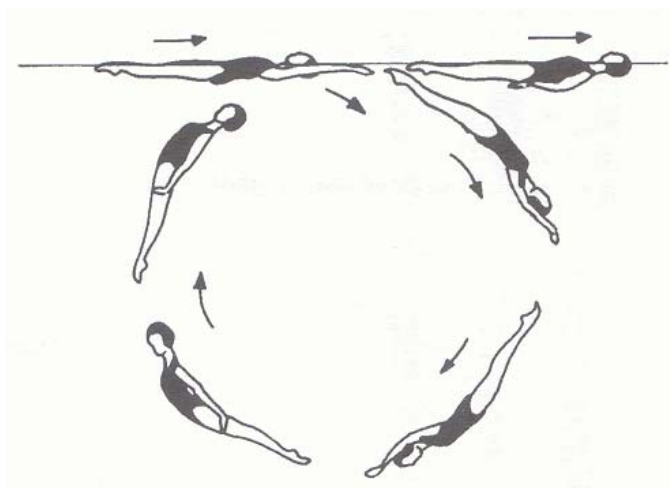
je stoupající spirálový obrat prováděný nejméně o  $360^\circ$ . Plynule bez přerušení pohybu následuje totožný klesající spirálový obrat ve stejném směru otáčení.



## 12. DOLPHIN

### delfinový pohyb

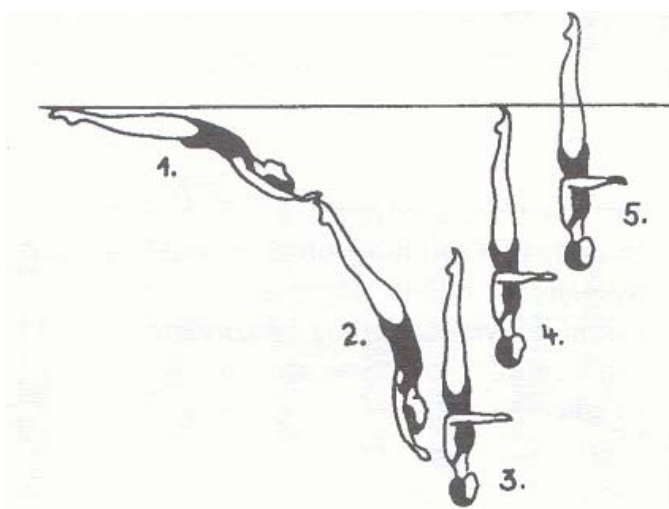
Všechny modifikace delfinového pohybu začínají v **poloze na znaku**. Tělo se pohybuje po obvodu kružnice, která má průměr 2,5 m - závisí to na výšce závodnice. Hlava, kyčle a špičky opouští hladinu postupně v **Dolphin Arch Position** a tělo se pohybuje po kružnici. Hlava, kyčle a špičky opisují pomyslnou čáru obvodu kružnice. Pohyb je souvislý, dokud se tělo nenapřímí na hladině do **polohy na znaku**. Hlava, kyčle a špičky se vynořují na hladinu ve stejném místě.



## 13. DOLPHIN TO VERTICAL

### delfinový pohyb směrem za hlavou do polohy svislé střemhlav v ponoru

Jakmile hlava dosáhne  $\frac{1}{4}$  pomyslné kružnice, začne se tělo postupně napřimovat do **Vertical Position** tak, aby delfinový pohyb byl nepřetržitý, až špičky dosáhnou  $\frac{1}{4}$  pomyslné kružnice. Následuje svislé stoupání těla nad hladinu, dokud nohy neustálí hladinu mezi kotníky a kyčlemi.

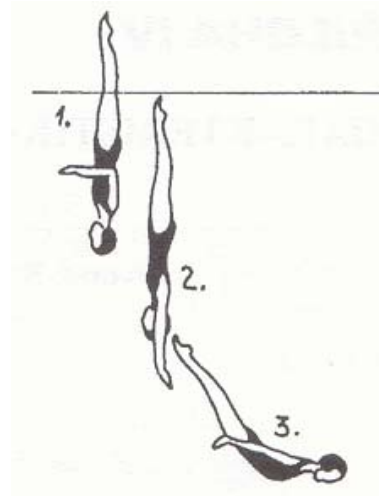




**14. VERTICAL DESCENT TO DOLPHIN CIRCLE**

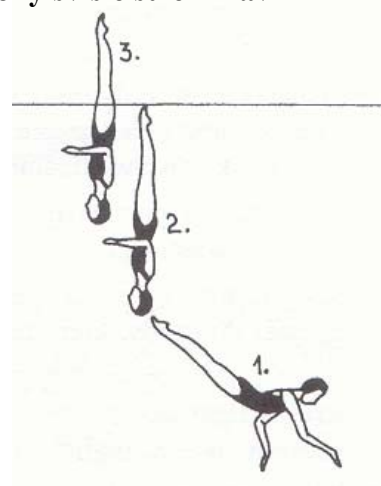
**svislé klesání v poloze svislé střemhlav a přechod do delfinového pohybu směrem za hlavou**

Z **Vertical Position** je provedeno *svislé klesání* až do okamžiku, kdy kyčle dosáhnou  $\frac{1}{4}$  pomyslné kružnice. Tělo plynule pokračuje v pohybu směrem za hlavou a opisuje v **Dolphin Arch Position** pomyslnou kružnici.

**15. DOLPHIN FOOT FIRST TO VERTICAL**

**delfinový pohyb směrem za nohama s přechodem do polohy svislé střemhlav**

Jakmile špičky dosáhnou  $\frac{3}{4}$  pomyslné kružnice, začne se tělo postupně napřimovat do **Vertical Position** a v nepřetržitém pohybu stoupat na hladinu dokud nohy neustálí hladinu mezi kotníky a kyčlemi.

**16. VEERTICAL DESCENT TO DOLPHIN FOOT FIRST CIRCLE**

**přechod z polohy svislé střemhlav do delfinového pohybu směrem za nohama**

Z **Vertical Position** je provedeno *svislé klesání* těla do okamžiku, kdy špičky dosáhnou  $\frac{3}{4}$  pomyslné kružnice. Tělo pokračuje v pohybu směrem za nohama a opisuje v **Dolphin Arch Position** pomyslnou kružnici.

