



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

SPORTOVNĚ TECHNICKÉ DOKUMENTY



pro rok

2023

2. aktualizace

nové figury žákyní platné od 1.10.2023

Žákyně – Beginner Level 1

1. Back Layout Position / Poha na zádech 1,0

Figura v poloze na znaku (**Back Layout Position**). Tělo je vypnuté od hlavy, přes hrud', stehna a špičky jsou na hladině. Hlava (zejména uši), kyčle a kotníky jsou horizontálně srovnané.



2. Front Layout Position / Poloha na prsou 1,0

Figura v poloze na břiše (**Front Layout Position**). Tělo je vypnuté od hlavy, přes horní záda, hýždě a paty jsou na hladině. Obličej je ponořený ve vodě.



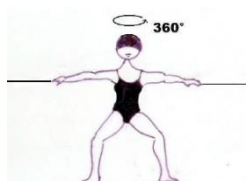
3. Back Layout Position to Tuck Position / Poloha na zádech do polohy skrčmo 1,0

Figura začíná v poloze na znaku (**Back Layout Position**), následně jsou kolena, holeně a špičky taženy po hladině do **Tuck Position**.



4. Eggbeater on the spot with rotation 360° and a stop every 90° / Šlapání na místě s rotací o 360° a zastavením vždy po 90° 1,0

Tělo je od hlavy po boky ve svislé poloze, poloha paží je libovolná. Nohy provádí střídavý krouživý pohyb (tzv. šlapání vody). Závodnice stojí čelem k rozhodčím ve šlapání na místě v maximální výšce na 2 sekundy, následuje pomalý obrat okolo svislé osy o 90°, výdrž 2 sekundy. Tento pohyb se opakuje, dokud se neotočí do výchozí pozice čelem k rozhodčím, tzn. o 360°.







Žákyně – Beginner Level 2

1. Back Layout Position to Bent Knee Back Layout Position 1,4 Poloha na zádech do polohy s pokrčeným kolenem a zpět do Polohy na zádech

Z polohy na znaku (**Back Layout Position**) zůstává jedna noha natažená na hladině a špička druhé nohy je tažena podél vnitřní strany natažené nohy až do **Bent Knee Back Layout Position**. Je provedena rychlá výměna obou nohou do **Bent Knee Back Layout Position** s pokrčenou druhou nohou. Špička nohy je natahována podél vnitřní strany natažené nohy až do polohy na znaku (**Back Layout Position**).







				Total
NVT =	10.5	9.0	10.5	30
PV =	3.50	3.00	3.50	10

2. Back Layout Position to Tuck Position and Split Position 1,2 Poloha na zádech přes polohu skrčmo (Tuck P.) do polohy Split Position

Z polohy na znaku (**Back Layout Position**) jsou kolena, holeně a prsty taženy podél hladiny vody, aby zaujaly **Tuck Position**. Je provedeno částečné salto skrčmo vzad až do okamžiku, kdy jsou holeně kolmé na hladinu. Nohy jsou následně symetricky roznožené vpřed a vzad do **Surface Split Position**. Nohy jsou paralelní s hladinou vody. Bedra jsou prohnutá tak, aby boky, ramena a hlava byly ve vertikální poloze. Nohy jsou roznožené pod úhlem 180° s vnitřní stranou obou nohou zarovnanou v horizontální linii bez vlivu na výšku boků. Nohy jsou suché na hladině vody.







				Total
NVT =	3.0	2.0	15.0	20
PV =	1.50	1.00	7.50	10

3. Front Layout posititon to Bent Knee Front Layout position 1,1
Poloha na břichu do polohy s pokrčeným kolenem a zpět do polohy na břichu

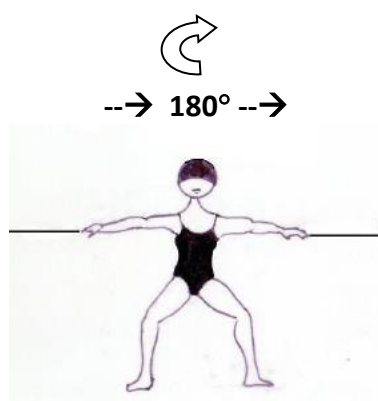
Z polohy na břicho (**Front Layout Position**) zůstává jedna noha natažená na hladině a špička druhé nohy je tažena podél vnitřní strany natažené nohy až do **Bent Knee Front Layout Position**. Je provedena rychlá výměna obou nohou podél vnitřní strany natažené nohy až do polohy na břicho (**Front Layout Position**). Obličej je po celou dobu ponořen ve vodě.



				Total
NVT =	10.5	9.0	10.5	30
PV =	3.50	3.00	3.50	10

4. Eggbeater sideways right, turn 180°, eggbeater sideways left 1,1
Šlapání boční vpravo, otočení o 180° a šlapání boční vlevo

Tělo je od hlavy po boky ve svislé poloze, poloha paží je libovolná. Nohy vykonávají střídavý krouživý pohyb (tzv. šlapání vody). Závodnice začíná u první rozhodčí a provádí boční šlapání čelem k rozhodčím až ke třetí rozhodčí. Následuje rychlý obrat okolo svislé osy o 180° a pokračuje v provádění šlapání zády až k poslední rozhodčí.



Žákyně – Beginner Level 3

1. 101 Balet Leg Single / Jednoduchá Balet Leg

1,6

Figura začíná v poloze na znaku (**Back Layout Position**). Jedna noha zůstává stále natažená na hladině a druhá noha je skrčována podél vnitřní strany natažené nohy do **Bent Knee Back Layout Position**. Pokrčená noha je bez pohybu stehna natažena do **Ballet Leg Position**. Z polohy **Ballet Leg Position** je přednožená noha bez pohybu stehna skrčována do **Bent Knee Back Layout Position**. Skrčená noha je natažena (palec skrčené nohy je veden po vnitřní straně natažené nohy). Figura končí v poloze na znaku (**Back Layout Position**).

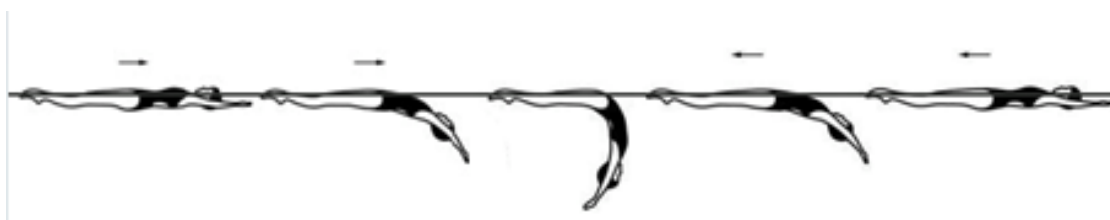


					Total
NVT =	10.5	11.0	11.0	10.5	43
PV =	2.44	2.56	2.56	2.44	10

2. From Back Layout Position to Surface Arch Position to Back Layout Position

Z Polohy na zádech do polohy Surface Arch a zpět do Back Layout Position 1,5

Z polohy na znaku (**Back Layout Position**) je proveden postupný zájezd směrem za hlavou pod hladinu - hlava, kyčle i nohy se posouvají po hladině. Při postupném zájezdu pod hladinu se nejdříve zanoří hlava a zároveň se záda prohýbají do polohy **Surface Arch Position**, kdy kyčle na hladině nahradí původní pozici hlavy. V pozici **Surface Arch Position** je provedena výdrž. Následuje výjezd na hladině směrem za nohami, kdy postupně vyjíždí na hladinu kyčle, hrudník a hlava, kdy hlava současně nahradí pozici kyčlí. Figura končí v poloze na znaku (**Back Layout Position**).

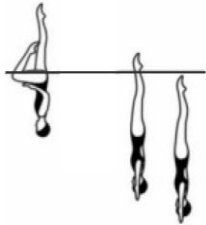





			Total
NVT =	12.0	7.0	19
PV =	6.32	3.68	10

3. From Bent Knee Position to Vertical Descent
Z Polohy Bent Knee vertikální zájezd

1,1

Je zaujata poloha **Bent Knee Vertical Position**. Figura pokračuje kontrolovaným *vertikálním zájezdem (Vertical Descent)* s přinožením pokrčené nohy ke kotníkům a bez zastavení ve **Vertical Position** pod hladinu.

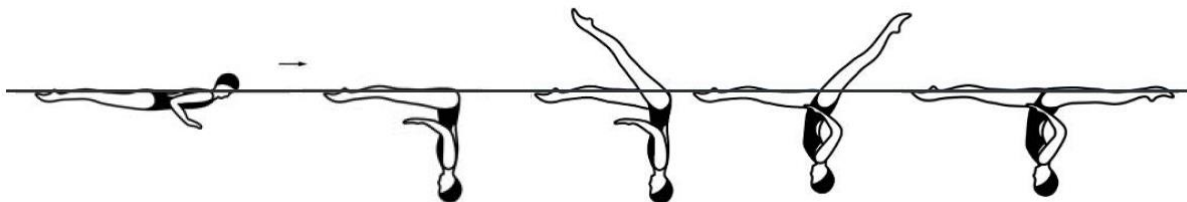





			Total
NVT =	9.0	0	9
PV =	10.00	0	10

4. Walkover Front Variant

1,2

Figura začíná v poloze na břicho (**Front Layout Position**). Z polohy **Front Layout Position** je proveden zájezd do polohy **Front Pike Position**, při zájezdu kyčle nahradí pozici hlavy a hlava se dostane do jedné linie s hýžděmi. Jedna noha se kontrolovaně pohybuje v horizontálním oblouku o 180° na hladině až do polohy **Split Position**.



			Total
NVT =	6.0	20.0	26
PV =	2.30	7.70	10