

Slovenská plavecká federácia

# ŠPORTOVO-TECHNICKÉ DOKUMENTY 2019

Sekcia synchronizovaného plávania SPF



**SLOVENSKÁ PLAVECKÁ FEDERÁCIA**  
SLOVAK SWIMMING FEDERATION

# OBSAH

|   |    |
|---|----|
| <b>OBSAH</b>  | 1  |
| <b>ADRESÁR PRACOVNÍKOV A FUNKCIONÁROV SPF</b>                               | 3  |
| <b>ADRESÁR KLUBOV SYNCHRONIZOVANÉHO PLÁVANIA</b>                            | 5  |
| <b>ADRESÁR PRE ZASIELANIE VÝSLEDKOV Z DOMÁCICH A ZAHRANIČNÝCH SÚŤAŽÍ</b>    | 6  |
| <b>SCHVAĽOVANIE ROZHODCOV NA ZAHRANIČNÉ SÚŤAŽE V RÁMCI KLUBOVÝCH VÝPRAV</b> | 6  |
| <b>TERMÍNOVÁ LISTINA SPF A VRCHOLNÝCH PODUJATÍ</b>                          | 6  |
| <b>KALENDÁR LEN - SYNCHRO</b>   | 8  |
| <b>SLOVENSKÝ POHÁR ŽIAKOV 2019</b>  | 8  |
| <b>VEKOVÉ KATEGÓRIE PRE RTC 2019</b>  | 8  |
| <b>ČASOVÉ LIMITY ZOSTÁV PRE RTC 2019</b>                                    | 9  |
| <b>POVINNÉ FIGÚRY PRE RTC 2019</b>  | 9  |
| Ú1 - 12 roč. a ml.  | 9  |
| Ú2 - 12 roč. a ml.  | 10 |
| Ú3 - 12 roč. a ml.  | 10 |
| MŽ - 12 roč. a ml.  | 11 |
| Záväzné:  | 11 |
| Losované:   | 12 |
| 1. skupina  | 12 |
| 2. skupina  | 13 |
| 3. skupina  | 14 |
| SŽ – 15 roč. a ml.  | 15 |
| Záväzné:  | 15 |
| Losované:   | 15 |
| 1. skupina  | 15 |
| 2. skupina  | 16 |
| 3. skupina  | 17 |
| <b>TECHNICKÉ ELEMENTY</b>   | 18 |
| <b>JUNIORI</b>  | 18 |
| Sólo  | 18 |
| Pár   | 20 |
| Zmiešaný pár  | 22 |
| Tím   | 24 |
| <b>SENIORI</b>  | 26 |
| Sólo  | 26 |
| Pár   | 27 |
| Zmiešaný pár  | 29 |
| Tím   | 31 |

|   |    |
|---|----|
| <b>MASTERS</b>                                  | 33 |
| <b>TECHNICKÉ ELEMENTY PRE HIGHLIGHT ZOSTAVY</b> | 33 |
| <b>VÝKONNOSTNÉ TRIEDY</b>                       | 34 |

## ADRESÁR PRACOVNÍKOV A FUNKCIONÁROV SPF

Kancelária: Za kasárňou 1, 831 03 Bratislava  
 IČO: 36068764 | DIČ: 2021658199  
 Bankové spojenie: IBAN: SK 98 0200 0000 0030 7423 6255  
 Telefón: +421 2 381 054 78

### Štatutárny orgán SPF

|                            |                        |                  |
|----------------------------|------------------------|------------------|
| <u>Mgr. Irena Adámková</u> | prezident SPF          | +421 905 620 679 |
| <u>JUDr. Marcel Blažo</u>  | prvý viceprezident SPF |                  |

### Kontrolór SPF

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| <u>Mgr. Ladislav Križan, PhD.</u> | kontrolór SPF |
|-----------------------------------|---------------|

### Sekretariát SPF

|                              |  |                  |
|------------------------------|--|------------------|
| <u>Mgr. Irena Adámková</u>   | prezident SPF  | +421 905 620 679 |
| <u>Miroslav Nowak</u>        | športový riaditeľ SPF  | +421 903 717 236 |
| <u>Mgr. Róbert Košťál</u>    | marketingový riaditeľ SPF  | +421 918 481 802 |
| <u>Bc. Zuzana Košťálová</u>  | matrikár SPF   | +421 903 651 112 |
| <u>Mária Obertášová</u>      | ekonóm SPF   | +421 903 407 369 |
| <u>JUDr. Zuzana Blažová</u>  | ekonomicko-právny pracovník SPF  | +421 905 596 920 |
| <u>Vladimír Železník</u>     | manažér reprezentácie SR v plávaní a asistent reprezentačného trénera seniorov | +421 903 427 526 |
| <u>Jana McDonnell</u>        | manažér reprezentácie SR v synchronizovanom plávaní                            | +421 905 388 299 |
| <u>Gejza Gyurcsi</u>         | manažér reprezentácie SR vo vodnom póle pre mužov a asistent pre vodné pólo    | +421 905 977 421 |
| <u>Bianca Grznárová</u>      | asistent pre plávanie a diaľkové plávanie                                      | +421 905 595 415 |
| <u>Bc. Jana Labáthová</u>    | asistent pre synchronizované plávanie  | +421 903 427 522 |
| <u>Ing. Martina Kuniková</u> | manažér reprezentácie SR vo vodnom póle pre ženy a asistent pre vodné pólo     | +421 238 105 478 |

### Rada SPF

|   |   |
|---|---|
| <u>Mgr. Irena Adámková</u>              | <b><u>rada.spf@swimmsvk.sk</u></b><br>prezident SPF |
| <u>JUDr. Marcel Blažo</u>               | člen pre legislatívu a právo                        |
| <u>Ing. Nora Szauder</u>                | člen pre ekonomiku                                  |
| Neobsadená pozícia                      | viceprezident pre plávanie                          |
| Neobsadená pozícia                      | viceprezident pre diaľkové plávanie                 |
| <u>Doc. PaedDr. Jana Labudová, PhD.</u> | viceprezident pre synchronizované plávanie          |
| <u>Ing. Štefan Šmihula</u>              | viceprezident pre vodné pólo                        |
| <u>Mgr. Miroslav Šimun</u>              | člen pre plávanie                                   |
| <u>Richard Nagy</u>                     | zástupca športovcov                                 |

### Výbor sekcie synchronizovaného plávania **sp@swimmsvk.sk**

|   |          |
|---|----------|
| <u>Doc. PaedDr. Jana Labudová, PhD.</u> | predseda |
| <u>Ing. Veronika Strapeková</u>         | člen     |
| <u>Ing. Nora Szauder</u>                | člen     |
| <u>Ing. Ivana Solymosyová</u>           | člen     |
| <u>Mgr. Zuzana Žáková PhD.</u>          | člen     |
| <u>Lucia Aczelová</u>                   | člen     |
| <u>Ing. Marián Viazanko</u>             | člen     |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Disciplinárna komisia SPF</b> | <b><u>disciplinarna.komisija@swimmsvk.sk</u></b> |
|----------------------------------|--|

|  |   |
|--|---|
| Mgr. Peter Bartovič                        | predseda  |
| JUDr. Žaneta Surmajová, PhD.               | podpredseda   |
| Ing. arch. Edita Pavlíková                 | člen  |
| JUDr. Peter Mihál                          | člen  |
| Ing. Ján Šurim                             | člen  |
| Mr. Ing. Rastislav Krajčík                 | člen  |
| JUDr. Katarína Horváthová                  | člen  |
| Ing. Adam Czaszko                          | člen  |
| Mgr. Viktor Karel                          | člen  |
| Mgr. Patrik Hrbek                          | člen  |
| Milan Krajčík                              | člen  |
| <b>Rozhodovacia rada SPF</b>               | <b><a href="mailto:rozhodovacia.rada@swimmsvk.sk">rozhodovacia.rada@swimmsvk.sk</a></b>                             |
| Mgr. Igor Šumichrast                       | predseda  |
| JUDr. Alexandra Šumichrast Vicová          | podpredseda   |
| Ing. Jana McDonnell                        | člen  |
| Mgr. Michal Klein                          | člen  |
| JUDr. Ľubomír Myndiuk, L.L.M               | člen  |
| <b>Odvolacia komisia SPF</b>               | <b><a href="mailto:odvolacia.komisia@swimmsvk.sk">odvolacia.komisia@swimmsvk.sk</a></b>                             |
| JUDr. Pavol Pilek                          | predseda  |
| Mgr. Marek Gilányi                         | podpredseda   |
| Mgr. Zuzana Žáková PhD.                    | člen  |
| Bc. Ján Urbanský                           | člen  |
| Erik Kolář                                 | člen  |
| <b>Odvolacia antidopingová komisia SPF</b> | <b><a href="mailto:odvolacia.antidopingova.komisia@swimmsvk.sk">odvolacia.antidopingova.komisia@swimmsvk.sk</a></b> |
| JUDr. Zuzana Blažová                       | člen  |
| MUDr. Róbert Dinka                         | člen  |
| JUDr. Peter Sepeši                         | člen  |
| <b>Volebná komisia SPF</b>                 |   |
| Ing. Martin Králik                         | predseda  |
| Bc. Ján Urbanský                           | člen  |
| Mgr. Zuzana Žáková PhD.                    | zapisovateľ   |
| <b>Matrikár súťaží v SP</b>                |   |
| Jana Labáthová                             | +421 903 427 522  |
| <b>Manažér rozhodcovských zborov SP</b>    |   |
| Lucia Aczelová                             |   |

## ADRESÁR KLUBOV SYNCHRONIZOVANÉHO PLÁVANIA

|  |  |
|--|--|
| <b>AQUST / Plavecký klub Aquabela Stars, o.z.</b>  |  |
| Nábřežie mládeže 23/2, 949 01 Nitra<br>tel.: 0907 411 748<br>e-mail: <a href="mailto:aquabelastars@gmail.com">aquabelastars@gmail.com</a>  | Kontaktná osoba: Miriam Bednáriková  |
| <b>IUVAQ / IUVENTA AQUATIX, o.z.</b>   |  |
| Karloveská 64, 842 58 Bratislava<br>tel.: 0904 429 244<br>e-mail: <a href="mailto:lubov@inethome.sk">lubov@inethome.sk</a>   | Kontaktná osoba: Marián Viazanko   |
| <b>KSPZR / Klub športového potápania ŽRALOK, o.z.</b>  |  |
| Štefana Králik 3/A, 841 07 Bratislava<br>tel.: 0903 649 948<br>e-mail: <a href="mailto:vaculcik@ksp-zralok.com">vaculcik@ksp-zralok.com</a><br><a href="http://www.ksp-zralok.com">www.ksp-zralok.com</a>  | Kontaktná osoba: Martina Nela Lazarová<br>e-mail: <a href="mailto:martinanela.lazarova@gmail.com">martinanela.lazarova@gmail.com</a> |
| <b>STUAQ / Telovýchovná jednota Slávia STU v Bratislave</b>  |  |
| Májová 21, P.O.Box 10, 850 05 Bratislava 55<br>tel.: 02 623 18 361<br>e-mail: <a href="mailto:tjslaviastu@stonline.sk">tjslaviastu@stonline.sk</a><br><a href="mailto:synchro.slavia@gmail.com">synchro.slavia@gmail.com</a><br><a href="http://www.akvabely.sk">www.akvabely.sk</a> | Kontaktná osoba: Zuzana Žáková<br>e-mail: <a href="mailto:zakova.zuzana@gmail.com">zakova.zuzana@gmail.com</a>                       |
| <b>SYNCH / Športový klub SYNCHRO Bratislava, o.z.</b>  |  |
| Levárska 7, 841 04 Bratislava<br>tel.: 0903 392 880  | Kontaktná osoba: Helena Allárová<br>e-mail: <a href="mailto:allar@stonline.sk">allar@stonline.sk</a>                                 |
| <b>SPMA / Synchronizované plávanie Malacky, o.z.</b>   |  |
| Svetlá 7, 811 02 Bratislava<br>tel.: 0919 271 991<br><a href="http://www.aquabellas.sk">www.aquabellas.sk</a>  | Kontaktná osoba: Katarína Rusňáková<br>e-mail: <a href="mailto:katarina.spiessova@gmail.com">katarina.spiessova@gmail.com</a>        |
| <b>TPBER / THREE POOLS, o.z.</b>   |  |
| Dubová 33, 931 01 Šamorín<br>tel.: 0911 582 462<br>e-mail: <a href="mailto:3pools@gmail.com">3pools@gmail.com</a><br><a href="http://www.threepools.sk">www.threepools.sk</a>  | Kontaktná osoba: Martin Sadloň<br>e-mail: <a href="mailto:msadlon@gmail.com">msadlon@gmail.com</a>                                   |
| <b>SAM / SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA PLAVECKÝCH ŠPORTOV MASTERS</b>  |  |
| Čajkovského štvrt' 8, 038 61 Martin<br>tel.: 0915 437 184<br><a href="http://www.samsvk.sk">www.samsvk.sk</a>  | Kontaktná osoba: Branislav Hakeľ<br>e-mail: <a href="mailto:hakeľ@samsvk.sk">hakeľ@samsvk.sk</a>                                     |

## ADRESÁR PRE ZASIELANIE VÝSLEDKOV Z DOMÁCICH A ZAHRANIČNÝCH SÚŤAŽÍ

Člen SPF (riadny/individuálny), ktorý sa chce zúčastniť zahraničnej súťaže, je povinný v termíne predbežnej prihlášky na danú súťaž požiadať o súhlas so štartom v zahraničí Výbor sekcie synchronizovaného plávania SPF. Vyplnené tlačivo Žiadosť o štart v zahraničí zašle matrikárovi športových súťaží v synchronizovanom plávaní mailom na: [labathova@swimmsvk.sk](mailto:labathova@swimmsvk.sk), ktorý ju prepošle členom VSSP. Rozhodnutie VSSP zašle matrikár športových súťaží v synchronizovanom plávaní člen SPF (riadny/individuálny) na mailovú adresu uvedenú v adresári klubov.

Po ukončení súťaže je povinnosťou člena SPF (riadny/individuálny) zaslať najneskôr do 7 dní výsledky podľa nasledovného adresára:

| Adresár pre zasielanie žiadosti o štart v zahraničí a pre zasielanie výsledkov |  |   |
|--|--|---|
| <b>Matrikár športových súťaží v synchronizovanom plávaní</b>                   | Jana Labáthová<br><a href="mailto:labathova@swimmsvk.sk">labathova@swimmsvk.sk</a> | - tlačivo Žiadosť o štart v zahraničí<br>- výpis výsledkov vo formáte PDF |

## SCHVAĽOVANIE ROZHODCOV NA ZAHRANIČNÉ SÚŤAŽE V RÁMCI KLUBOVÝCH VÝPRAV

Nižšie uvedené pravidlá neplatia pre rozhodcov FINA kategórie A a G na príslušný kalendárny rok.

Nižšie uvedené pravidlá sa vzťahujú na obdobie posledných 4 rokov.

### FINA SŽ

- odrozhodované 4 domáce súťaže, kde sa súťaží v povinných figúrach v kategórii U15
- odrozhodované 4 domáce súťaže, kde sa súťaží vo voľných zostavách v kategórii U15

### FINA Juniore a Seniori

- odrozhodované 4 domáce súťaže, kde sa súťaží v technických zostavách v kategórii Juniore a Seniori
- odrozhodované 4 domáce súťaže, kde sa súťaží vo voľných zostavách v kategórii Juniore a Seniori

## TERMÍNOVÁ LISTINA SPF A VRCHOLNÝCH PODUJATÍ

| DÁTUM      | NÁZOV   | MIESTO     |
|------------|---|------------|
| 13.01.2019 | Majstrovstvá SR v technických elementoch Seniori, Juniore<br>Open | Bratislava |
| 19.01.2019 | Galavečer SPF   | Praha/CZE  |

|                           |   |                       |
|---------------------------|---|-----------------------|
| 10.02.2019                | Majstrovstvá SR v povinných figúrach SŽ Open              | Bratislava            |
| 10.02.2019                | 5. Zlatá rybka  | Bratislava            |
| 17.02.2019                | Majstrovstvá SR v povinných figúrach MŽ Open – 1. kolo SP | Bratislava            |
| 28.02.2019-<br>03.03.2019 | FINA World Series   | Paris /FRA/           |
| 30.03.2019-<br>31.03.2019 | 5. M.E.C. Cup a Majstrovstvá SR Juniori & MŽ – 2. kolo SP | Bratislava            |
| 04.04.2019-<br>07.04.2019 | FINA World Series   | Alexandroupolis /GRE/ |
| 13.04.2019-<br>14.04.2019 | 5. M.E.C. Cup a Majstrovstvá SR Seniori & SŽ Masters      | Bratislava            |
| 19.04.2019-<br>21.04.2019 | FINA World Series   | Kazan /RUS/           |
| 27.04.2019-<br>29.04.2019 | FINA World Series   | Tokyo /JPN/           |
| 04.05.2019-<br>05.05.2019 | 29. Delfínik a Iuventa Cup – 3. kolo SP                   | Bratislava            |
| 04.05.2019-<br>06.05.2019 | FINA World Series   | Beijing /CHN/         |
| 10.05.2019-<br>12.05.2019 | LEN Artistic Swimming Champions Cup                       |                       |
| 24.05.2019-<br>25.05.2019 | FINA World Series   | Greensboro /USA/      |
| 30.05.2019-<br>01.06.2019 | FINA World Series   | Quebec City /CAN/     |
| 31.05.2019-<br>02.06.2019 | FINA World Series   | Barcelona /ESP/       |
| 02.06.2019                | 3. Synchro Stars  | Bratislava            |
| 19.06.2019-<br>23.06.2019 | Majstrovstvá Európy juniorov                              | Praha/CZE             |
| 12.07.2019-<br>27.07.2019 | Majstrovstvá sveta  | Gwangju/KOR           |
| 01.08.2019-<br>04.08.2019 | Mediterranean (COMEN) Cup                                 | Ženeva/SUI            |
| 28.08.2019-<br>01.09.2019 | FINA Artistic Swimming Youth World Championships          | Šamorín               |
| 27.10.2019                | Žabky na Slávii – 4. kolo SP                              | Bratislava            |



14.12.2019- Súťaž olympijských nádejí V4 XXXII. Slovakia Synchro – 5. kolo

Bratislava

15.12.2019 SP

## KALENDÁR LEN - SYNCHRO

[http://www2.len.eu/?page\\_id=2159&disciplina=3](http://www2.len.eu/?page_id=2159&disciplina=3)

## SLOVENSKÝ POHÁR ŽIAKOV 2019

### 7. ročník

Podujatia zaradené do Slovenského pohára žiakov 2019:

| Kolo | Dátum          | Názov podujatia                                      | Miesto     |
|------|----------------|--|------------|
| 1.   | 17.02.2019     | Majstrovstvá SR v povinných figúrach MŽ Open         | Bratislava |
| 2.   | 30.-31.03.2019 | 5. M.E.C. Cup a Majstrovstvá SR Juniori & MŽ         | Bratislava |
| 3.   | 04.-05.05.2019 | 29. Delfínik a luventa Cup                           | Bratislava |
| 4.   | 27.10.2019     | Žabky na Slávii                                      | Bratislava |
| 5.   | 14.-15.12.2019 | Súťaž olympijských nádejí V4 XXXII. Slovakia Synchro | Bratislava |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>System súťaže:</b>     | Slovenský pohár je päťkolovou súťažou jednotlivcov v kategórií MŽ  |
| <b>Kategórie:</b>         | MŽ (ročníky narodenia 2007 a ml.)  |
| <b>Disciplíny:</b>        | Povinné figúry MŽ  |
| <b>Hodnotenie súťaže:</b> | Do celkového hodnotenia sa započítava súčet troch najlepších výkonov športovca v povinných figúrach z jednotlivých kôl. Vyhodnotenie výsledkov Slovenského pohára žiakov 2019 sa uskutoční po ukončení 5. kola, najneskôr do 31. 12. 2019. |
| <b>Ceny:</b>              | 1. – 3. miesto v celkovom hodnotení bude ocenené pohárom a diplomom, 4. miesto v celkovom hodnotení bude ocenené diplomom.   |

## VEKOVÉ KATEGÓRIE PRE RTC 2019

| Kategória                 | Vek           | Ročníky narodenia |
|---------------------------|---------------|-------------------|
| Začiatocníci (Ú1, Ú2, Ú3) | 12 roč. a ml. | 2007 a mladší     |
| MŽ                        | 12 roč. a ml. | 2007 a mladší     |
| SŽ                        | 15 roč. a ml. | 2004 a mladší     |
| Juniori                   | 18 roč. a ml. | 2001 a mladší     |
| Seniori                   | 15 roč. a st. | 2004 a starší     |
| Masters                   | 25 roč. a st. | 1994 a starší     |

## ČASOVÉ LIMITY ZOSTÁV PRE RTC 2019

Časové limity pre technické zostavy, voľné zostavy, voľné kombinácie a highlight zostavy vrátane 10 sekúnd na suchu:

| Disciplína | Technické zostavy |      |      |               | Voľné zostavy |      |      |               | Voľné kombinácie | Highlight zostavy |
|------------|-------------------|------|------|---------------|---------------|------|------|---------------|------------------|-------------------|
|            | Veková kategória  | Sóla | Páry | Zmiešané páry | Tímy          | Sóla | Páry | Zmiešané páry |                  |                   |
| MŽ         |                   |      |      |               | 2:00          | 2:30 | 2:30 | 3:00          | 3:00             |                   |
| SŽ         |                   |      |      |               | 2:15          | 2:45 | 2:45 | 3:30          | 3:30             |                   |
| Juniori    | 2:00              | 2:20 | 2:20 | 2:50          | 2:30          | 3:00 | 3:00 | 4:00          | 4:00             |                   |
| Seniori    | 2:00              | 2:20 | 2:20 | 2:50          | 2:30          | 3:00 | 3:00 | 4:00          | 4:00             | 2:30              |
| Masters    | 1:30              | 1:40 | 1:40 | 1:50          | 2:30          | 3:00 | 3:00 | 4:00          | 4:00             |                   |

Povolená tolerancia časového limitu v technickej zostave, voľnej zostave, voľnej kombinácii a highlight zostave je +/- 15 sekúnd.

Pre všetky zostavy nesmie nástup súťažiacich z vyznačeného miesta začiatku nástupu do statickej štartovacej pozície presiahnuť 30 sekúnd.

## POVINNÉ FIGÚRY PRE RTC 2019

### Ú1 - 12 roč. a ml.

#### 1. BACK LAYOUT POSITION – poloha na znaku 1,0

Telo je vystreté s tvárou, hrudníkom, stehnami a chodidlami na hladine. Hlava (konkrétne uši), boky a členky sú v jednej čiare.



#### 2. FRONT LAYOUT POSITION – poloha na prsiach 1,0

Telo je vystreté, s hlavou, hornou časťou chrbta, zadkom a pätami na hladine. Tvár je vo vode.



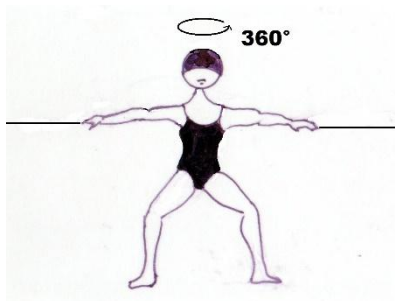
#### 3. BACK LAYOUT POSITION TO TUB POSITION 1,0

Z polohy na znaku posunutie kolien a špičiek po hladine do **Tub Position** – poloha na znaku pokrčmo. Opätovné zaujatie polohy na znaku.



#### 4. EGGBEATER TURNING 360° - šliapanie vody s otáčaním 1,0

Telo je od hlavy po boky vo zvislej polohe, poloha paží je ľubovoľná. Nohy vykonávajú striedavý krúživý pohyb. Začiatok tvárou k rozhodcom na dve sekundy, obrat okolo zvislej osi o 90°, výdrž dve sekundy, obrat okolo zvislej osi o 90° v rovnakom smere, výdrž dve sekundy, obrat okolo zvislej osi o 90° v rovnakom smere, výdrž dve sekundy, obrat okolo zvislej osi o 90° v rovnakom smere do pôvodnej polohy tvárou k rozhodcom.



## Ú2 - 12 roč. a ml.

### 1. BACK LAYOUT POSITION TO BENT KNEE POSITION 1,0

Začiatok v **polohe na znaku**. Jedna noha ostáva stále na hladine. Špička druhej nohy sa posúva po vnútornej strane vystretej nohy do **Bent Knee Position – poloha na znaku s pokrčením jednej prednožmo**. Rýchla výmena nôh do **Bent Knee Position – poloha na znaku s pokrčením jednej prednožmo** na druhú nohu. Posunutie špičky po vnútornej strane vystretej nohy pokým nie je zaujatá **poloha na znaku**.



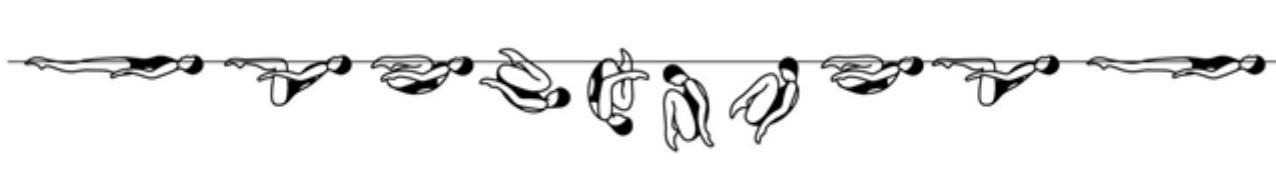
### 2. FRONT LAYOUT POSITION TO BENT KNEE POSITION 1,0

Z **polohy na prsiach** zaujatie **Bent Knee Position – poloha na prsiach s pokrčením jednej prednožmo**. Rýchla výmena nôh do **Bent Knee Position – poloha na prsiach s pokrčením jednej prednožmo** na druhú nohu. Opätovné zaujatie **polohy na prsiach**. Tvár je stále vo vode.



### 3. 310 SOMERSAULT BACK TUCK 1,1

Z **polohy na znaku** posunutie kolien a špičiek po hladine do **Tuck Position – poloha na znaku skrčmo**. Plynulé zbalenie tela počas otočenia tela o jeden celý obrat vzad okolo bočnej osi. Opätovné zaujatie **polohy na**



znaku.

### 4. BACK LAYOUT POSITION, REVERSE PROPELLER, PROPELLER 1,0

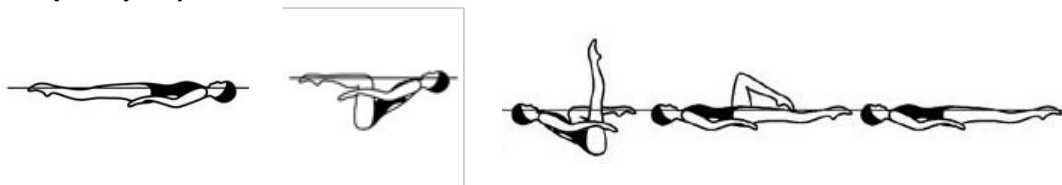
**Poloha na znaku, vzpaženie**. Posun v smere hlavy (približne 5 m), posun v smere nôh (približne 5m).



## Ú3 - 12 roč. a ml.

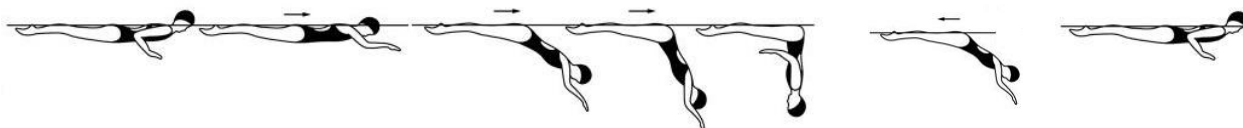
### 1. FLAMINGO TO BENT KNEE POSITION 1,0

Z **polohy na znaku** posunutie kolien a špičiek po hladine do **Tub Position – poloha na znaku pokrčmo**. Zdvihnutie jednej nohy kolmo k hladine a súčasné posunutie druhej nohy k hrudníku s polovicou lýtky proti zvislej nohe do **Surface Flamingo Position - poloha skrčmo s vystretou jednou** so špičkou a kolenom na hladine a rovnobežne s hladinou. Súčasné zloženie zvislej nohy po 90° oblúku na hladinu a posunutie druhej nohy do **Bent Knee Position – poloha na znaku s pokrčením jednej prednožmo**. Posunutie špičky pozdĺž vnútornej strany vystretej nohy pokým nie je zaujatá **poloha na znaku**.



### 2. FRONT LAYOUT POSITION TO FRONT PIKE POSITION 1,0

Z **polohy na prsiach** zaujatie **polohy na prsiach v predklone (skoba)**. Posúvanie zadku, nôh a chodidiel po hladine pokým boky nezaujmu polohu hlavy na začiatku tohto prechodu. Vystretie tela späť do **polohy na prsiach**. Vynorenie hlavy v mieste, kde boli boky na začiatku tohto prechodu.



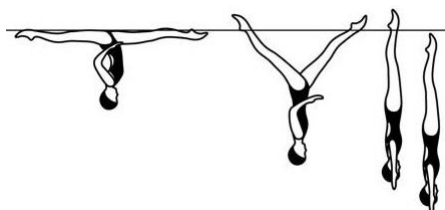
### 3. BACK LAYOUT TO SURFACE ARCH POSITION 1,0

Začiatok *Dolphin* v smere za hlavou. Súčasné pokračovanie posunu bokov, nôh a chodidiel po hladine a zakláňanie chrbta do **Surface Arch Position - polohy zvislej strmhlav so zanožením**. Z polohy **Surface Arch Position - polohy zvislej strmhlav so zanožením** postupné vynorenie bokov, hrudníku a tváre na rovnakom mieste s pohybom za nohami do **polohy na znaku** pokým hlava nezaujme polohu bokov.



### 4. SPLIT TO VERTICAL POSITION 1,0

Zaujatie **Split Position – poloha zvislá strmhlav s bočným roznožením**. Znoženie nôh do **Vertical Position – poloha zvislá strmhlav** pri členkoch. *Ponorenie v polohe zvislej strmhlav*.



## MŽ - 12 roč. a ml.

**Záväzná:**

**1. 106 STRAIGHT BALLET LEG 1,6**

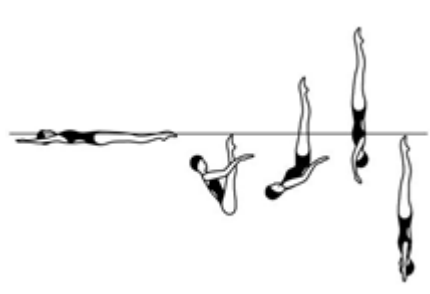
Z polohy na znaku zdvihnutie vystretej nohy do **Ballet Leg Position** - polohy na znaku s prednožením jednej. Ukončenie polohy na znaku s prednožením jednej.



|       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| NVT = | 18,5 | 11,0 | 10,5 |
| PV =  | 4,63 | 2,75 | 2,63 |

**2. 301 BARRACUDA 1,9**

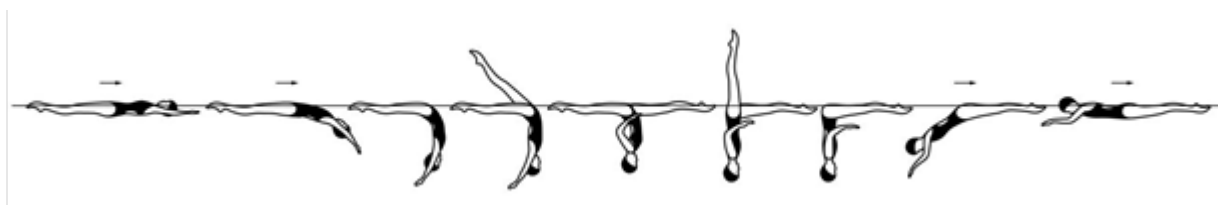
Z polohy na znaku zdvihnutím nôh do zvislej osi a súčasným ponorením trupu zaujatie **Back Pike Position** – poloha na znaku schyľmo so špičkami tesne pod hladinou. *Thrust* – trčením zaujatie **Vertical Position** – poloha zvislá strmhlav. Ponorenie v polohe zvislej strmhlav rovnakým tempom ako bolo trčenie.



|       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| NVT = | 10,0 | 31,0 | 15,0 |
| PV =  | 1,89 | 5,54 | 2,68 |

**Losované:****1. skupina****3. 420 WALKOVER BACK 1,9**

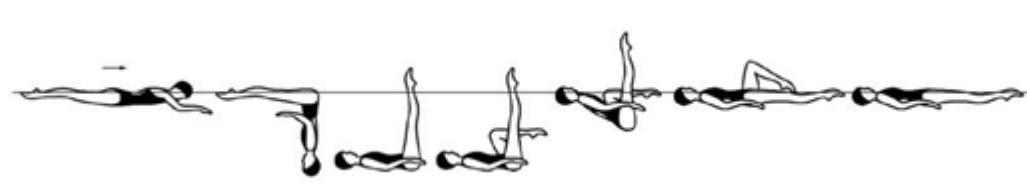
Začiatok *Dolphin* v smere za hlavou. Súčasné pokračovanie posunu bokov, nôh a chodidiel po hladine a zakláňanie chrbta do **Surface Arch Position** - polohy zvislej strmhlav so zanožením. Zdvihnutie jednej nohy 180° oblúkom ponad hladinu do **Split Position** – poloha zvislá strmhlav s bočným roznožením. *Walkout Back*.



|       |      |      |      |      |
|-------|------|------|------|------|
| NVT = | 12,0 | 22,0 | 19,0 | 6,0  |
| PV =  | 2,03 | 3,79 | 3,22 | 1,02 |

**4. 327 BALLERINA 1,8**

Z polohy na prsiach vykonanie figúry Somersault Front Pike po **Submerged Ballet Leg Double Position** – poloha na znaku s prednožením v ponore. Pokrčenie jednej nohy do **Submerged Flamingo Position** - polohy skrčmo s vystretou jednou v ponore. Udržiavajúc túto polohu stúpnutie tela do **Surface Flamingo Position** - polohy skrčmo s vystretou jednou. Súčasné zloženie zvislej nohy po 90° oblúku na hladinu a posunutie druhej nohy do **Bent Knee Position** – poloha na znaku s pokrčením jednej prednožmo. Posunutie špičky pozdĺž vnútornej strany vystretej nohy pokým nie je zaujatá **poloha na znaku**.



|       |      |      |      |      |      |      |
|-------|------|------|------|------|------|------|
| NVT = | 6,0  | 8,0  | 4,0  | 10,0 | 15,0 | 10,5 |
| PV =  | 1,12 | 1,50 | 0,75 | 1,87 | 2,80 | 1,96 |

**2. skupina****3. 311 KIP 1,6**

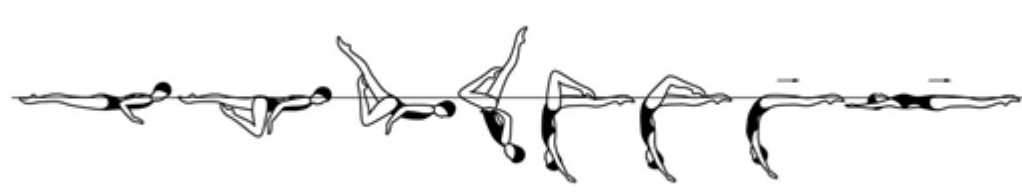
Z polohy na znaku čiastočné vykonanie figúry Somersault Back Tuck až kým predkolenie nie je kolmo k hladine. Rozbalenie tela a súčasné vystretie nôh do **Vertical Position** – poloha zvislá strmhlav uprostred medzi predošlú zvislú os prechádzajúcu cez boky a zvislú os prechádzajúcu cez hlavu a predkolenie. *Ponorenie v polohe zvislej strmhlav.*



|       |      |      |      |      |
|-------|------|------|------|------|
| NVT = | 3,0  | 2,0  | 23,0 | 14,0 |
| PV =  | 0,71 | 0,48 | 5,48 | 3,33 |

**4. 401 SWORDFISH 2,0**

Z polohy na prsiach zaujatie **Bent Knee Position** – polohy na prsiach s pokrčením jednej prednožmo. Prehnutie chrbta a súčasné zdvihnutie vystretej nohy 180° oblúkom ponad hladinu do **Bent Knee Surface Arch Position** - polohy zvislej strmhlav so zanožením, jedna noha v polohe pokrčmo. Vystretie skrčenej nohy do **Surface Arch Position** - polohy zvislej strmhlav so zanožením a plynulé ukončenie polohy strmhlav so zanožením.



|       |      |      |      |      |
|-------|------|------|------|------|
| NVT = | 4,0  | 35,0 | 14,5 | 8,0  |
| PV =  | 0,65 | 5,69 | 2,36 | 1,30 |

### 3. skupina

#### 3. 226 SWAN 2,1

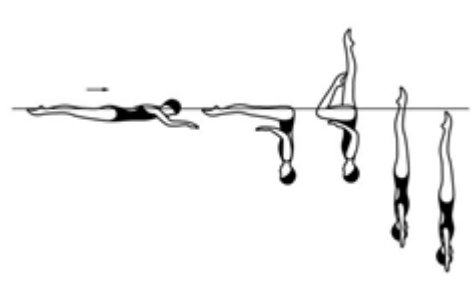
Figúra Nova po **Bent Knee Surface Arch Position** – polohu zvislú strmhlav so zanožením, jedna noha v polohe pokrčmo. Vystretie pokrčenej nohy do **Knight Position** - polohy zvislej strmhlav so zanožením jednej. Otočenie tela 180° do **Fishtail Position** - polohy zvislej strmhlav s prednožením jednej poniže. Prinoženie zvislej nohy do **Front Pike Position** - polohy na prsiach v predklone a vystretie tela do polohy na prsiach. Vynorenie hlavy v mieste, kde boli boky na začiatku tohto prechodu.



|       |      |      |      |      |      |
|-------|------|------|------|------|------|
| NVT = | 17,5 | 14,0 | 14,0 | 14,5 | 6,0  |
| PV =  | 2,65 | 2,12 | 2,12 | 2,20 | 0,91 |

#### 4. 363 WATER DROP 1,5

Z polohy na prsiach zaujatie polohy na prsiach v predklone (skoba). Súčasné zdvihnutie nôh do **Bent Knee Vertical Position** - polohy strmhlav s prednožením jednej pokrčmo. Spin 180° a súčasné prinoženie pokrčenej nohy do **Vertical Position** – polohy zvislej strmhlav skôr ako členky pretnú hladinu vody.



|       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| NVT = | 6,0  | 15,0 | 15,0 |
| PV =  | 1,43 | 4,29 | 4,29 |

## SŽ – 15 roč. a ml.

## Záväzné:

## 1. 423 ARIANA 2,2

Figúra Walkover Back po **Split Position** – polohu zvislú strmhlav s bočným roznožením. Udržiavajúc paralelnú polohu nôh k hladine otočenie bokov o 180°. *Walkout Front*.

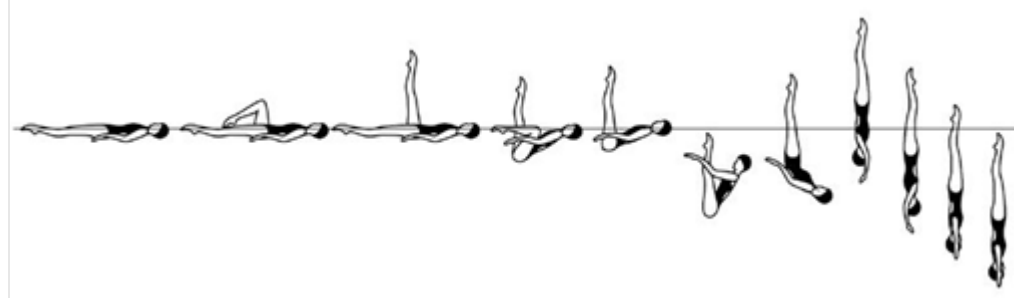


|       |      |      |      |      |      |
|-------|------|------|------|------|------|
| NVT = | 12,0 | 22,0 | 10,0 | 23,0 | 8,0  |
| PV =  | 1,6  | 2,93 | 1,33 | 3,07 | 1,07 |

## 2. 143 RIO 3,1

Figúra Flamingo po **Surface Flamingo Position** – polohu skrčmo s vystretou jednou. Vystretie vodorovnej nohy do **Surface Ballet Leg Double Position** - poloha na znaku s prednožením. *Ponorenie tela do Back Pike Position* – poloha na znaku schýľmo so špičkami tesne pod hladinou.

Ukončenie ako *Barracuda Spin 360°*.



|       |      |      |      |      |      |      |      |
|-------|------|------|------|------|------|------|------|
| NVT = | 10,5 | 11,0 | 13,0 | 13,0 | 15,0 | 31,0 | 30,0 |
| PV =  | 0,85 | 0,89 | 1,05 | 1,05 | 1,21 | 2,51 | 2,43 |

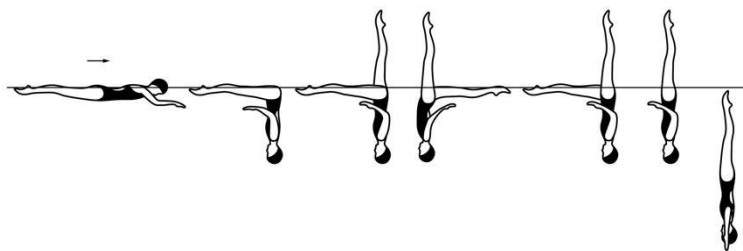
## Losované:

## 1. skupina

## 3. 351 JUPITER 2,8



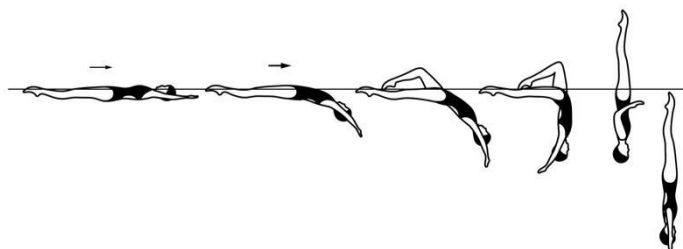
Figúra Dalecarlia po **Knight Position - polohu zvislú strmhlav so zanožením jednej**. Udržiavajúc telo v zvislej polohe presun zanoženej nohy  $180^{\circ}$  oblúkom po hladine do **Fishtail Position - polohy zvislej strmhlav s prednožením jednej poniže**. Prinoženie prednoženej nohy do **Vertical Position - polohy zvislej strmhlav**. Ponorenie v polohe zvislej strmhlav.



|       |      |      |      |      |      |      |
|-------|------|------|------|------|------|------|
| NVT = | 6,0  | 14,5 | 31,0 | 18,0 | 20,5 | 14,0 |
| PV =  | 0,58 | 1,39 | 2,98 | 1,73 | 1,97 | 1,35 |

#### 4. 437 OCEANEA 2,1

Figúra Nova po a **Bent Knee Surface Arch Position - polohu zvislú strmhlav so zanožením, jedna noha v polohe pokrčmo**. Zdvihnutie zanoženej nohy do zvislej osi a súčasné prinoženie pokrčenej nohy do **Vertical Position - poloha zvislá strmhlav**. *Kontinuálny Spin  $720^{\circ}$  (2 obraty)*.

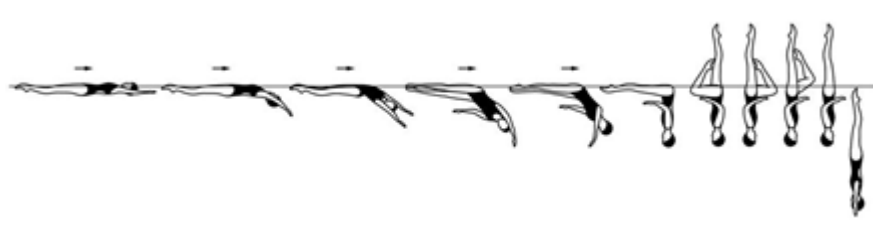


|       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| NVT = | 17,5 | 21,0 | 31,0 |
| PV =  | 2,51 | 3,02 | 4,46 |

## 2. skupina

#### 3. 240a ALBATROSS HALF TWIST 2,2

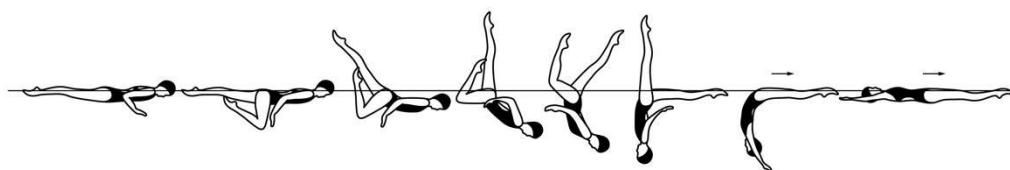
Figúra Albatross po ukončenie *Half Twist - vertikálneho obratu o  $180^{\circ}$*  v **Bent Knee Vertical Position - polohe strmhlav s prednožením jednej pokrčmo**. *Half Twist - vertikálny obrat o  $180^{\circ}$*  s prinožením pokrčenej nohy do **Vertical Position - polohy zvislej strmhlav**. Ponorenie v polohe zvislej strmhlav.



|       |      |      |      |      |      |
|-------|------|------|------|------|------|
| NVT = | 11,0 | 15,0 | 15,0 | 16,5 | 14,0 |
| PV =  | 1,54 | 2,10 | 2,10 | 2,31 | 1,96 |

#### 4. 403 SWORDTAIL 2,3

Z polohy na prsiach zaujatie **Bent Knee Position** - poloha na prsiach s pokrčením jednej prednožmo. Prehnutie chrbta a súčasné zdvihnutie vystretej nohy 180° oblúkom ponad hladinu. Od okamihu, keď prechádza vystretá noha kolmicou, vystretie pokrčenej nohy chodidlom po zvislej čiare do **Knight Position** - polohy zvislej strmhlav so zanožením jednej. Prinoženie zvislej nohy do **Surface Arch Position** - polohy zvislej strmhlav so zanožením. Ukončenie polohy strmhlav so zanožením.

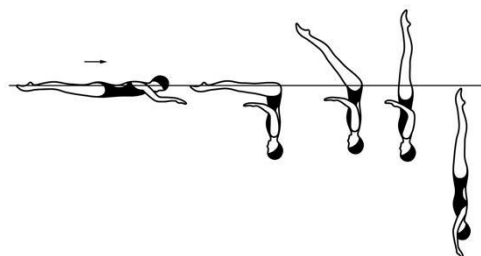


|       |      |      |      |      |      |
|-------|------|------|------|------|------|
| NVT = | 4,0  | 29,0 | 20,0 | 18,5 | 8,0  |
| PV =  | 0,50 | 3,65 | 2,51 | 2,33 | 1,00 |

### 3. skupina

#### 3. 355f Porpoise Continuous Spin 720° 2,1

Figúra Porpoise po **Vertical Position** – polohu zvislú strmhlav. *Kontinuálny spin 720°* (2 obraty).

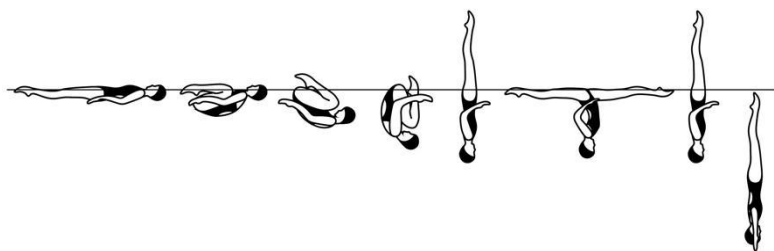


|       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| NVT = | 6,0  | 33,0 | 31,0 |
| PV =  | 0,86 | 4,71 | 4,43 |

#### 4. 315 SEAGULL 2,1

Z polohy na znaku čiastočné vykonanie figúry Somersault Back Tuck až kým predkolenie nie je kolmo k hladine. Rýchle rozbalenie tela a súčasné vystretie nôh do **Vertical Position** – poloha zvislá strmhlav uprostred medzi predošlú zvislú os prechádzajúcu cez boky a zvislú os prechádzajúcu cez hlavu a predkolenie. Rýchle symetrické

roznoženie do **Split Position - polohy zvislej strmhlav s bočným roznožením**. Rýchle znoženie do **Vertical Position - poloha zvislá strmhlav**. Ponorenie v polohe zvislej strmhlav rovnakým tempom ako bol začiatok figúry.



|       |      |      |      |      |      |      |
|-------|------|------|------|------|------|------|
| NVT = | 3,0  | 2,0  | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 14,0 |
| PV =  | 0,43 | 0,28 | 2,57 | 2,43 | 2,29 | 2,00 |

## TECHNICKÉ ELEMENTY

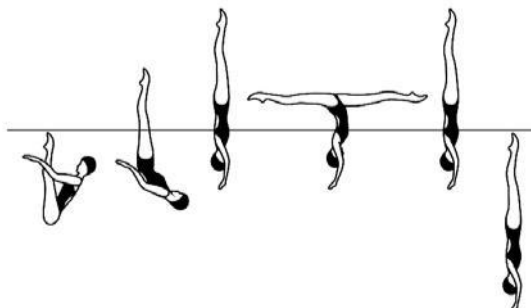
### Všeobecné požiadavky

- Pokiaľ nie je stanovené inak v popise elementu:
  - Všetky figúry a ich časti sú predvedené podľa požiadaviek uvedených v prílohách II až IV pravidiel FINA.
  - Všetky elementy sú predvedené vysoko a kontrolovane, rovnakou rýchlosťou a s jasne definovanou každou časťou elementu.
  - Pri chybe v elemente vrátane kontinuálneho spinu sa použije pravidlo AS11.2.
- Technické elementy číslo 1 až číslo 5 sú hodnotené známkou za elementy.
- Technické elementy číslo 1 až číslo 5 musia byť zacvičené v poradí.
  - Za účelom jasného posúdenia je dôrazne doporučené, aby prvky číslo 1 až číslo 5 boli od seba oddelené iným obsahom zostavy.
- Časové limity sú podľa pravidla AS 14.1.

## JUNIORI

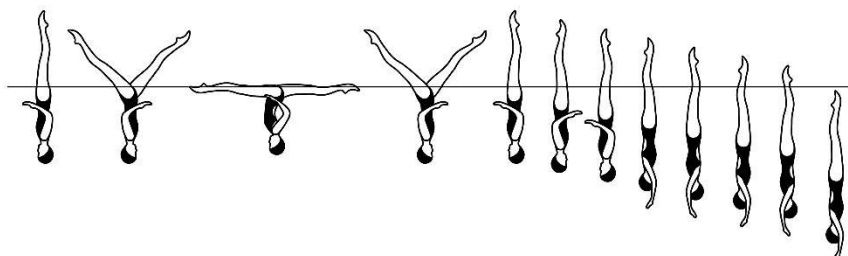
### Sólo

- Začiatok v **Submerged Back Pike Position - poloha na znaku schýľmo v ponore** s nohami kolmo k hladine, Barracuda Airborne Split. [KN 2,5]



|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 31,0 | 43,0 | 15,0 |
| PV = | 3,48 | 4,83 | 1,69 |

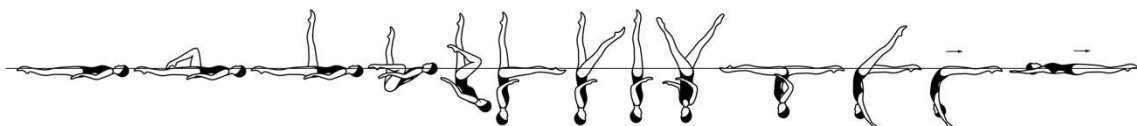
2. Začiatok vo **Vertical Position - polohe zvislej strmhlav**, obrat tela o 360° a súčasné symetrické roznoženie do **Split Position - poloha zvislá strmhlav s bočným roznožením**. Pokračovanie v rovnakom smere, ďalší obrat o 360° a súčasné symetrické znoženie do **Vertical Position - polohy zvislej strmhlav**. *Kontinuálny spin 1080° (3 obraty) v rovnakom smere.* [KN 2,5]



|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 26,0 | 27,0 | 35,0 |
| PV = | 2,95 | 3,07 | 3,98 |

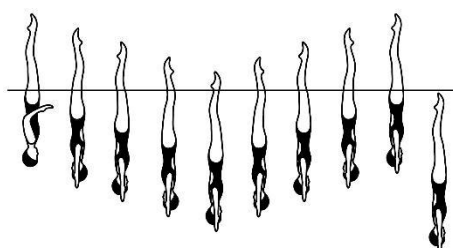
3. 141 - Stingray

Figúra Flamingo po **Surface Flamingo Position – polohu skrčmo s vystretou jednou** s posunom v smere hlavy. Udržiavajúc prednoženú nohu vo zvislej polohe, zdvihnutie bokov a súčasné rozbalenie tela spolu s presunom skrčenej nohy kolenom po hladine do **Fishtail Position - poloha zvislá strmhlav s prednožením jednej poniže**. Zdvihnutie prednoženej nohy oblúkom nad hladinou. Od okamihu, keď prechádza vystretá noha kolmicou, obrat o 180°, ktorý je dokončený pri zaujatí **Split Position - poloha zvislá strmhlav s bočným roznožením - polohy zvislej strmhlav**. *Walkout Front.* [KN 3,2]



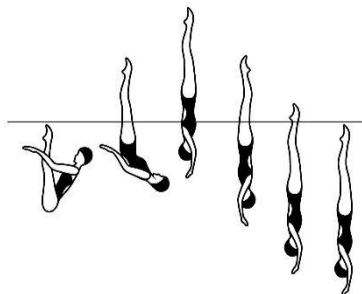
|      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| NVT= | 10,5 | 11,0 | 13,0 | 22,5 | 20,5 | 20,0 | 23,0 | 8,0  |
| PV = | 0,82 | 0,86 | 1,01 | 1,75 | 1,60 | 1,56 | 1,79 | 0,62 |

4. Začiatok vo **Vertical Position - polohe zvislej strmhlav**. *Kombinovaný Spin 720° (2 obraty + 2 obraty).* [KN 1,9]



|      |      |      |
|------|------|------|
| NVT= | 42,0 | 14,0 |
| PV = | 7,5  | 2,5  |

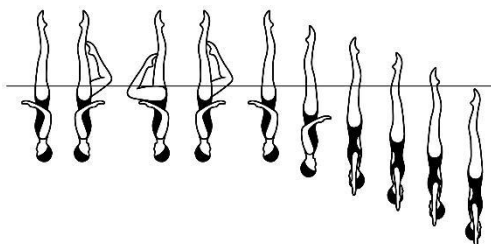
5. Začiatok v **Submerged Back Pike Position** - poloha na znaku schýľmo v ponore s nohami kolmo k hladine, Barracuda Spin 360°. [KN 2,0]



|      |      |      |
|------|------|------|
| NVT= | 31,0 | 30,0 |
| PV = | 5,08 | 4,92 |

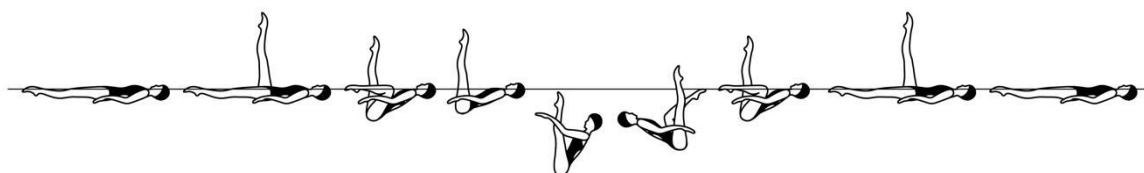
## Pár

1. Začiatok vo **Vertical Position** - polohe zvislej strmhlav, *Full Twist* do a **Bent Knee Vertical Position**. V rovnakom smere ďalší *Full Twist* do **Vertical Position** - polohe zvislej strmhlav. *Kontinuálny spin 720°* (2 obraty). [KN 2,2]



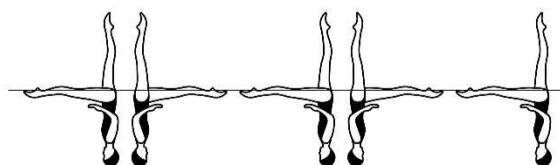
|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 20,5 | 22,0 | 31,0 |
| PV = | 2,79 | 2,99 | 4,22 |

2. Z polohy na znaku zdvihnutie vystretej nohy do **Ballet Leg Position** - polohy na znaku s prednožením jednej. Posun predkolenia vodorovnej nohy po hladine do **Surface Flamingo Position** - poloha skrčmo s vystretou jednou. Vystretie do **Surface Ballet Leg Double Position** - poloha na znaku s prenožením. Udržiavajúc nohy zvisle, ponorenie tela do **Submerged Back Pike Position** - poloha na znaku schýľmo v ponore pokým špičky nie sú tesne pod hladinou. Pri obrate o 360° stúpnutie tela k hladine a súčasne skrčenie jednej nohy špičkou po hladine do **Surface Flamingo Position**. Vystretie vodorovnej nohy do **Ballet Leg Position** - poloha na znaku s prednožením jednej. Prinoženie zvislej nohy priamo do polohy na znaku. Posun v smere hlavy je dovolený počas baletkovej pasáže. [KN 2,9]



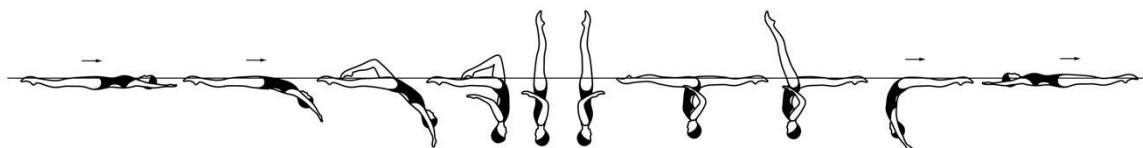
|      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|
| NVT= | 18,5 | 13,0 | 13,0 | 15,0 | 18,5 | 13,0 | 18,5 |
| PV = | 1,69 | 1,19 | 1,19 | 1,37 | 1,69 | 1,19 | 1,69 |

3. Začínajúc a udržiavajúc **Fishtail Position** - polohu zvislú strmhlav s prednožením jednej poniže, 2 rýchle obraty (720°) s vodorovnou nohou smerom k zvislej nohe. [KN 1,8]



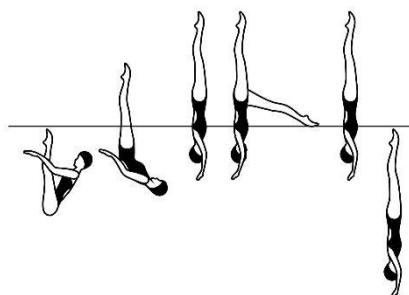
|      |      |
|------|------|
| NVT= | 50,0 |
| PV = | 10,0 |

4. Figúra Cyclone po **Vertical Position** - polohu zvislú strmhlav. *Half Twist*. Pokračujúc v rovnakom smere ďalší obrat o 180° pri symetrickom otvorení nôh do **Split Position** - polohy zvislej strmhlav s bočným roznožením. *Walkout Front*. [KN 3,0]



|      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|
| NVT= | 17,5 | 29,0 | 21,0 | 20,0 | 23,0 | 8,0  |
| PV = | 1,48 | 2,45 | 1,77 | 1,69 | 1,94 | 0,68 |

5. Začiatok v **Submerged Back Pike Position** - poloha na znaku schýľmo v ponore s nohami kolmo k hladine, *Flying Fishtail*. [KN 2,5]

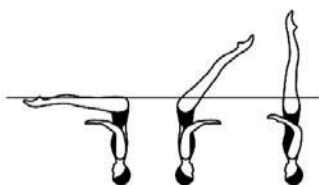


|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 31,0 | 44,0 | 15,0 |
| PV = | 3,44 | 4,89 | 1,67 |

6. Zostava musí obsahovať jedno zdvihnutie, odskok alebo vyhodenie kedykoľvek počas zostavy.
7. Okrem sucha, nástupu a zdvihnutia, odskoku alebo vyhodenia musia byť všetky prvky - povinné aj doplnkové - vykonané súčasne a v rovnakom smere. Zrkadlové pohyby nie sú povolené.

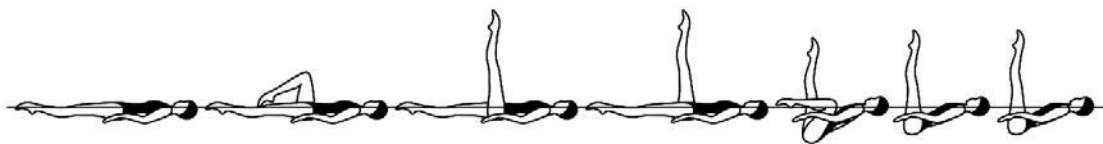
### Zmiešaný pár

1. Z Front Pike Position – polohy na prsiach v predklone zdvih nôh do Vertical Position - polohy zvislej strmhlav počas obratu o 360°. [KN 1,5]



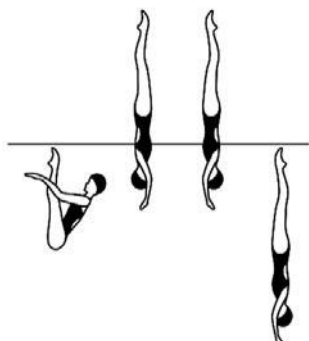
|      |      |
|------|------|
| NVT= | 35,0 |
| PV = | 10,0 |

2. Baletková pasáž: Zaujatie polohy na znaku s prednožením jednej, následne rýchla výmena nôh do Ballet Leg Position - polohy na znaku s prednožením jednej na druhú nohu, pri prinožení vystretej prednoženej nohy. Skrčenie vodorovnej nohy do Surface Flamingo Position - poloha skrčmo s vystretou druhou. Vystretie pokrčenej nohy do Ballet Leg Double Position. Udržiavajúc Ballet Leg Double Position - polohu na znaku s prenožením, obrat o 360°. Posun v smere hlavy po Ballet Leg Double Position - polohu na znaku s prenožením. [KN 2,5]



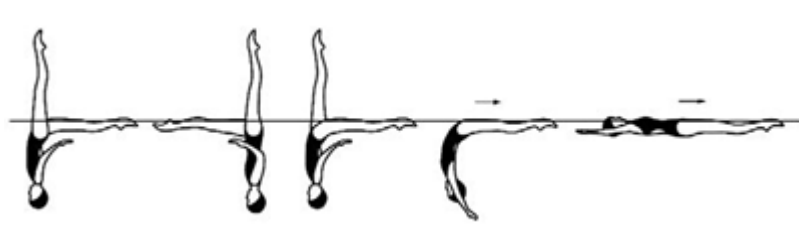
|      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|
| NVT= | 10,5 | 11,0 | 17,0 | 13,0 | 13,0 | 24,0 |
| PV = | 1,19 | 1,24 | 1,92 | 1,47 | 1,47 | 2,71 |

3. Z Submerged Back Pike Position - polohy na znaku schyľmo v ponore s nohami kolmo k hladine, Barracuda Twirl. [KN 2,4]



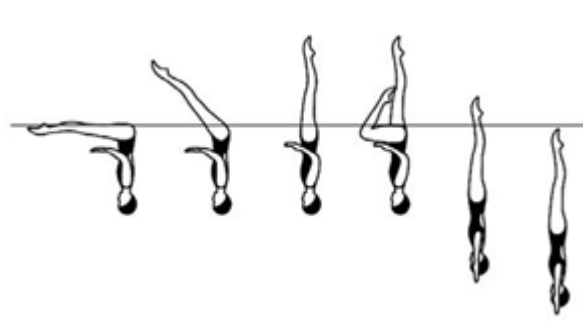
|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 31,0 | 36,0 | 15,0 |
| PV = | 3,78 | 4,39 | 1,83 |

4. Z **Knight Position** - poloha strmhlav so zanožením jednej, udržiavajúc telo zvisle, presun zanoženej nohy oblúkom o 180° po hladine do **Fishtail Position** - poloha zvislá strmhlav s prednožením jednej poniže. Udržiavajúc uhol medzi nohami, súčasný presun oboch nôh do **Knight Position** - poloha strmhlav so zanožením jednej. Prinoženie zvislej nohy do **Surface Arch Position** - polohy zvislej strmhlav so zanožením a plynulé ukončenie polohy strmhlav so zanožením. [KN 2,2]



|      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|
| NVT= | 18,0 | 31,0 | 18,5 | 8,0  |
| PV = | 2,38 | 4,11 | 2,45 | 1,06 |

5. Z polohy na prsiach zdvihnutie nôh do **Vertical Position** – polohy zvislej strmhlav. *Full Twist* do **Bent Knee Vertical Position** - polohy strmhlav s prednožením jednej pokrčmo, *Kontinuálny spin 720°* (2 obraty) do **Vertical Position** – polohy zvislej strmhlav. [KN 2,3]

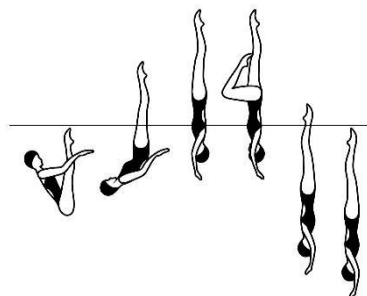


|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 33,0 | 20,5 | 24,0 |
| PV = | 4,26 | 2,65 | 3,10 |

6. Zostava musí obsahovať jedno zdvihnutie, odskok alebo vyhodenie kedykoľvek počas zostavy.  
 7. Zostava musí obsahovať najmenej jednu spojenú činnosť kedykoľvek počas zostavy. Spojená činnosť: súťažiaci sa musia nejakým spôsobom počas elementu dotýkať.  
 8. Elementy č.1 až č.5 musia byť vykonané súčasne a v rovnakom smere.

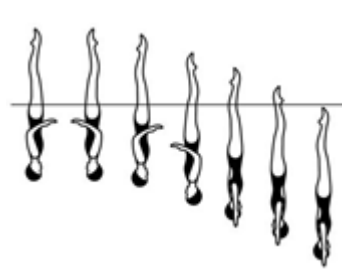


1. Začiatok v **Submerged Back Pike Position** - poloha na znaku schýľmo v ponore s nohami kolmo k hladine, *Thrust* do **Vertical Position** – polohy zvislej strmhlav a bez straty výšky skrčenie jednej nohy do **Bent Knee Vertical Position** – polohy zvislej strmhlav s prednožením jednej pokrčmo. Rýchly *Spin* o  $180^\circ$  a súčasne vystretie skrčenej nohy do **Vertical Position** - polohy zvislej strmhlav. Všetky pohyby sú rýchle. [KN 2,3]



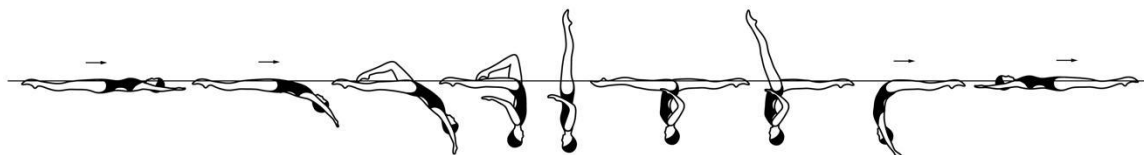
|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 31,0 | 32,0 | 18,0 |
| PV = | 3,83 | 3,95 | 2,22 |

2. **Vertical Position** - poloha zvislá strmhlav, *Twist Spin*. [KN 1,8]



|      |      |      |
|------|------|------|
| NVT= | 21,0 | 31,0 |
| PV = | 4,04 | 5,96 |

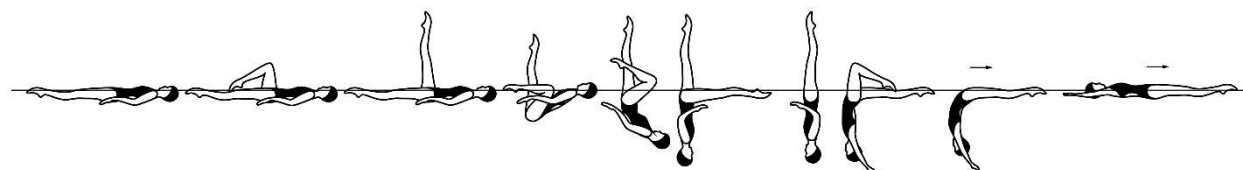
3. Figúra Cyclone po **Vertical Position** - polohu zvislú strmhlav, symetrické roznoženie do **Split Position** - poloha zvislá strmhlav s bočným roznožením. *Walkout Front*. [KN 2,6]



|      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|
| NVT= | 17,5 | 29,0 | 17,0 | 23,0 | 8,0  |
| PV = | 1,85 | 3,07 | 1,80 | 2,43 | 0,85 |

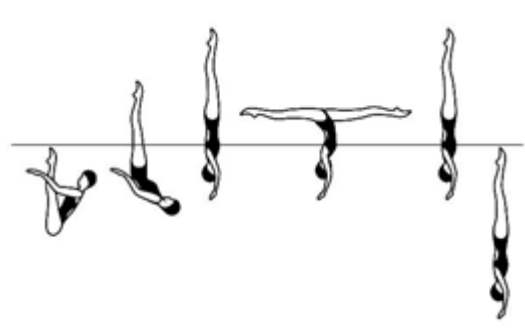
4. Manta Ray Hybrid: Figúra Flamingo po **Surface Flamingo Position** - poloha skrčmo s vystretou druhou s posunom v smere hlavy. Udržiavajúc prednoženú nohu vo zvislej polohe, zdvihnutie bokov a súčasne rozbalenie tela spolu s presunom skrčenej nohy kolenom po hladine do **Fishtail Position** - poloha zvislá

**strmhlav s prednožením jednej poniže.** Rýchle prinoženie prednoženej nohy do **Vertical Position - polohy zvislej strmhlav** počas obratu o 180° dnu. (pozn.: *flamingo na pravú = obrat vpravo, flamingo na ľavú = obrat vľavo*). Rýchle súčasné zloženie nôh do **Bent Knee Surface Arch Position - polohy zvislej strmhlav so zanožením, jedna noha v polohe pokrčmo** (pozn.: *na ktorúkoľvek nohu*). Vystretie do do **Surface Arch Position - polohy zvislej strmhlav so zanožením** a plynulé ukončenie polohy strmhlav so zanožením. [KN 3,1]



|      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| NVT= | 10,5 | 11,0 | 13,0 | 22,5 | 21,5 | 21,0 | 14,5 | 8,0  |
| PV = | 0,86 | 0,90 | 1,07 | 1,84 | 1,76 | 1,72 | 1,19 | 0,66 |

5. **Z Submerged Back Pike Position - polohy na znaku schýľmo v ponore, s nohami kolmo k hladine, Barracuda Airborne Split.** [KN 2,5]



|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 31,0 | 43,0 | 15,0 |
| PV = | 3,48 | 4,83 | 1,69 |

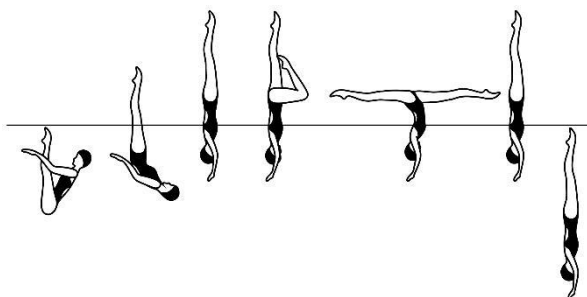
6. Zostava musí obsahovať len dva akrobatické prvky: jeden využitím všetkých členov tímu a druhý, v ktorom sú rozdelení do dvoch identických skupín, ktoré súčasne vykonajú identické akrobatické pohyby. Tieto môžu byť vykonané kedykoľvek počas zostavy. Akrobatické pohyby: všeobecný termín pre odskoky, vyhodenia, zdvihy, komíny, plošiny atď., ktoré sa vykonávajú ako veľkolepé gymnastické výkony a/alebo riskantné akcie a sú väčšinou dosiahnuté za pomoci druhých).
7. Zostava musí obsahovať kaskádovú akciu buď pažami alebo nohami alebo oboma. Toto môže byť vykonané kedykoľvek počas zostavy. Kaskádová akcia: Identický pohyb(y) vykonaný postupne po jednom všetkými členmi tímu. Ak sa vykonáva viac ako jedna kaskádová akcia, musia byť po sebe idúce a nie oddelené inými voliteľnými alebo povinnými elementami. Druhá kaskádová činnosť môže začať skôr ako je ukončená prvá všetkými členmi tímu, ale každý člen tímu musí urobiť akciu každej kaskády.
8. Zostava musí obsahovať najmenej jeden kruh a najmenej jednu rovnú čiaru.
9. Okrem sucha, nástupu, akrobatických pohybov a kaskádovej akcie, musia byť všetky prvky - povinné aj doplnkové – vykonané súčasne a v rovnakom smere všetkými členmi tímu. Variácie v pohybe a smeroch

pohľadu sú povolené len pri presunoch do útvarov pod vodou, činnostiach pod vodou a pri vytváraní a ukončení kruhu. Zrkadlové pohyby nie sú povolené s výnimkou kruhu.

## SENIORI

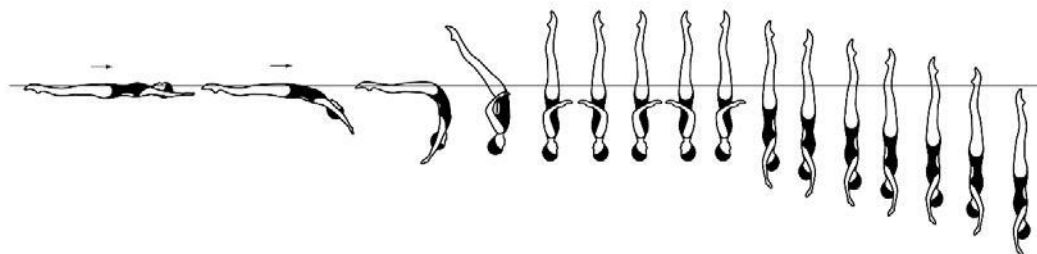
### Sólo

1. Začiatok v **Submerged Back Pike Position** - poloha na znaku schýľmo v ponore s nohami kolmo k hladine, *Thrust* do **Vertical Position** - polohy zvislej strmhlav a bez straty výšky rýchle skrčenie jednej nohy do **Bent Knee Position** – polohy zvislej strmhlav s prednožením jednej pokrčmo. Súčasné prednoženie zvislej nohy a vystretie skrčenej nohy vzad do **Airborne Split Position** - polohy zvislej strmhlav s bočným roznožením a udržiavajúc maximálnu výšku, symetrické znoženie do **Vertical Position** - polohy zvislej strmhlav, *ponorenie* v polohe zvislej strmhlav. Všetky pohyby sú rýchle. [KN 2,7]



|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 31,0 | 52,0 | 15,0 |
| PV = | 3,16 | 5,31 | 1,53 |

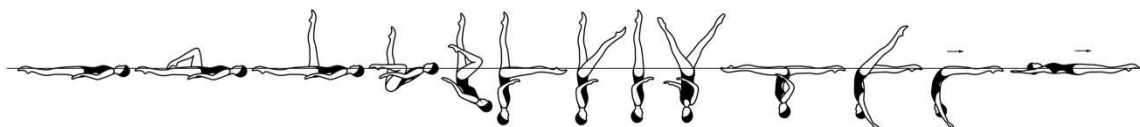
2. Začiatok *Dolphin*, chrbát pokračuje do **Surface Arch Position** - polohy zvislej strmhlav so zanožením. Zdvih nôh do **Vertical Position** - polohy zvislej strmhlav. Dvakrát *Full Twist* (720°), pokračujúc v rovnakom smere *Kontinuálny spin* o 1080° (3 obraty). [KN 3,4]



|      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|
| NVT= | 12,0 | 37,0 | 54,0 | 35,0 |
| PV = | 0,87 | 2,68 | 3,91 | 2,54 |

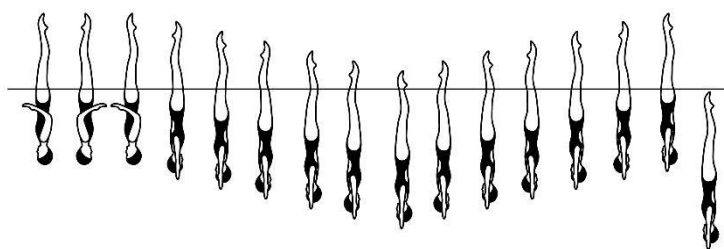
3. 141 - Stingray  
Figúra Flamingo po **Surface Flamingo Position** – polohu skrčmo s vystretou jednou s posunom v smere hlavy. Udržiavajúc prednoženú nohu vo zvislej polohe, zdvihnutie bokov a súčasné rozbalenie tela spolu

s presunom skrčenej nohy kolenom po hladine do **Fishtail Position - poloha zvislá strmhlav s prednožením jednej poniže**. Zdvihnutie prednoženej nohy oblúkom nad hladinou. Od okamihu, keď prechádza vystretá noha kolmicou, obrat o 180°, ktorý je dokončený pri zaujatí **Split Position - poloha zvislá strmhlav s bočným roznožením - polohy zvislej strmhlav**. *Walkout Front*. [KN 3,2]



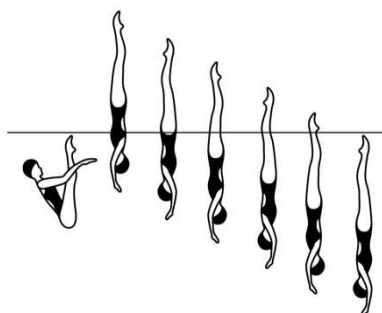
|      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| NVT= | 10,5 | 11,0 | 13,0 | 22,5 | 20,5 | 20,0 | 23,0 | 8,0  |
| PV = | 0,82 | 0,86 | 1,01 | 1,75 | 1,60 | 1,56 | 1,79 | 0,62 |

4. Začiatok vo **Vertical Position - polohe zvislej strmhlav, Full Twist, Kombinovaný spin o 1080°** (3 obraty + 3 obraty). [KN 2,7]



|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 32,0 | 54,0 | 14,0 |
| PV = | 3,20 | 5,40 | 1,40 |

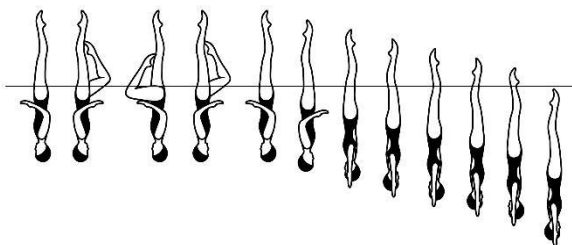
5. Začiatok v **Submerged Back Pike Position - polohe na znaku schýľmo v ponore** s nohami kolmo k hladine, *Barracuda Continuous Spin 720°* (2 obraty). [KN 2,3]



|      |      |      |
|------|------|------|
| NVT= | 31,0 | 50,0 |
| PV = | 3,83 | 6,17 |

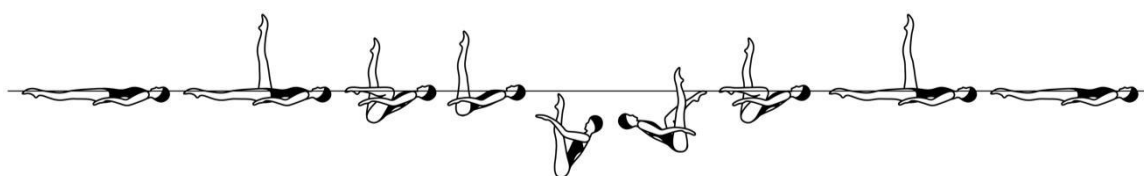
## Pár

1. Začiatok vo **Vertical Position - polohe zvislej strmhlav, Full Twist** do a **Bent Knee Vertical Position**. V rovnakom smere ďalší *Full Twist* do **Vertical Position - polohy zvislej strmhlav**. *Kontinuálny spin 1080°* (3 obraty). [KN 2,3]



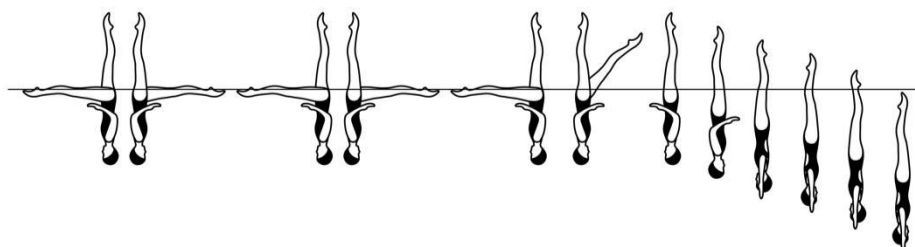
|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 20,5 | 22,0 | 35,0 |
| PV = | 2,65 | 2,84 | 4,52 |

2. Z polohy na znaku zdvihnutie vystretej nohy do **Ballet Leg Position** - polohy na znaku s prednožením jednej. Posun predkolenia vodorovnej nohy po hladine do **Surface Flamingo Position** - poloha skrčmo s vystretou jednou. Vystretie do **Surface Ballet Leg Double Position** - poloha na znaku s prenožením. Udržiavajúc nohy zvisle, ponorenie tela do **Submerged Back Pike Position** - poloha na znaku schýľmo v ponore pokým špičky nie sú tesne pod hladinou. Pri obrate o 360° stúpnutie tela k hladine a súčasne skrčenie jednej nohy špičkou po hladine do **Surface Flamingo Position**. Vystretie vodorovnej nohy do **Ballet Leg Position** - poloha na znaku s prednožením jednej. Prinoženie zvislej nohy priamo do polohy na znaku. Posun v smere hlavy je dovolený počas baletkovej pasáže. [KN 2,9]



|      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|
| NVT= | 18,5 | 13,0 | 13,0 | 15,0 | 18,5 | 13,0 | 18,5 |
| PV = | 1,69 | 1,19 | 1,19 | 1,37 | 1,69 | 1,19 | 1,69 |

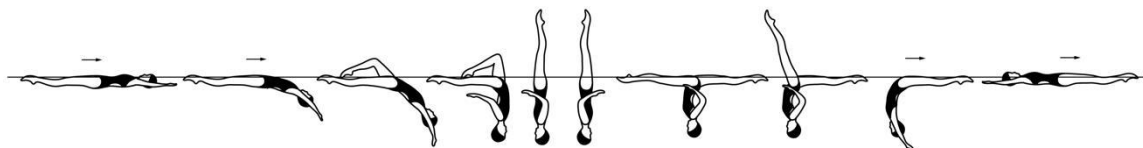
3. Začínajúc a udržiavajúc **Fishtail Position** - polohu zvislú strmhlav s prednožením jednej poniže, 2 rýchle obraty (720°) s vodorovnou nohou smerom k zvislej nohe. Pokračujúc v rovnakom smere a rovnakou rýchlosťou, rýchly **Full Twist** s pronožením prednoženej nohy do **Vertical Position** - polohy zvislej strmhlav. *Kontinuálny spin o 720°*. [KN 2,8]



|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 50,0 | 26,5 | 31,0 |
|------|------|------|------|

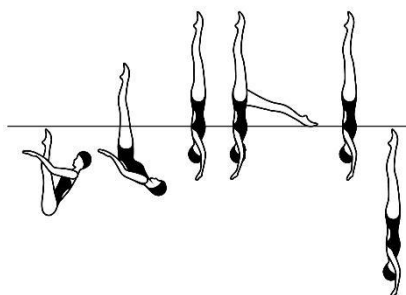
|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| PV = | 4,65 | 2,47 | 2,88 |
|------|------|------|------|

4. Figúra Cyclone po **Vertical Position** - **polohu zvislú strmhlav**. *Half Twist*. Pokračujúc v rovnakom smere ďalší obrat o 180° pri symetrickom otvorení nôh do **Split Position** - **poloha zvislá strmhlav s bočným roznožením**. *Walkout Front*. [KN 3,0]



|      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|
| NVT= | 17,5 | 29,0 | 21,0 | 20,0 | 23,0 | 8,0  |
| PV = | 1,48 | 2,45 | 1,77 | 1,69 | 1,94 | 0,68 |

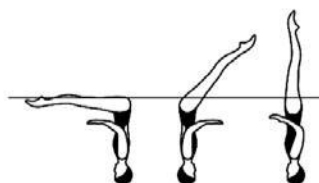
5. Začiatok v **Submerged Back Pike Position** - **poloha na znaku schýľmo v ponore** s nohami kolmo k hladine, *Flying Fishtail*. [KN 2,5]



|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 31,0 | 44,0 | 15,0 |
| PV = | 3,44 | 4,89 | 1,67 |

### Zmiešaný pár

1. Z **Front Pike Position** – **polohy na prsiach v predklone** zdvih nôh do **Vertical Position** – **polohy zvislej strmhlav** počas obratu o 360°. [KN 1,5]



|      |      |
|------|------|
| NVT= | 35,0 |
| PV = | 10,0 |

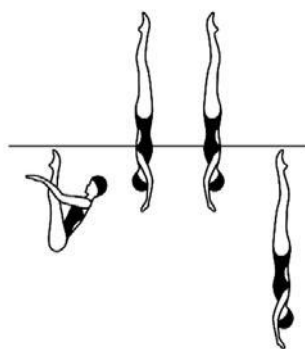
2. Baletková pasáž: *Zaujatie polohy na znaku s prednožením jednej*, následne rýchla výmena nôh do **Ballet Leg Position** - **polohy na znaku s prednožením jednej** na druhú nohu, pri prinožení vystretej prednoženej nohy. Skrčenie vodorovnej nohy do **Surface Flamingo Position** - **poloha skrčmo s**

vystretou druhou. Vystretie pokrčenej nohy do **Ballet Leg Double Position**. Udržiavajúc **Ballet Leg Double Position - polohu na znaku s prenožením**, obrat o 360°. Posun v smere hlavy po **Ballet Leg Double Position - polohu na znaku s prenožením**. [KN 2,5]



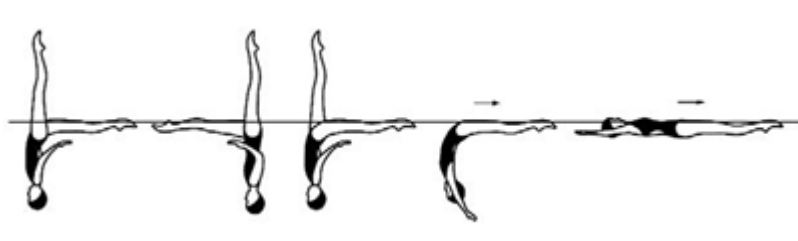
|      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|
| NVT= | 10,5 | 11,0 | 17,0 | 13,0 | 13,0 | 24,0 |
| PV = | 1,19 | 1,24 | 1,92 | 1,47 | 1,47 | 2,71 |

3. **Z Submerged Back Pike Position - polohy na znaku schýľmo v ponore s nohami kolmo k hladine, Barracuda Twirl.** [KN 2,4]



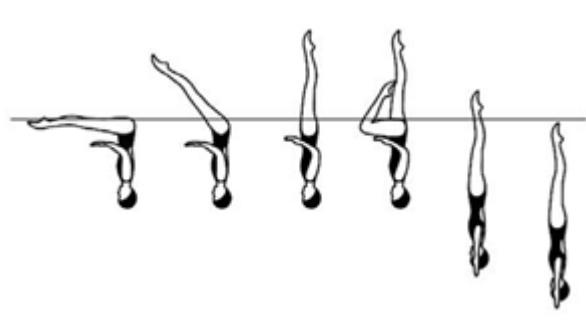
|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 31,0 | 36,0 | 15,0 |
| PV = | 3,78 | 4,39 | 1,83 |

4. **Z Knight Position - poloha strmhlav so zanožením jednej**, udržiavajúc telo zvisle, presun zanoženej nohy oblúkom o 180° po hladine do **Fishtail Position - poloha zvislá strmhlav s prednožením jednej poniže**. Udržiavajúc uhol medzi nohami, súčasný presun oboch nôh do **Knight Position - poloha strmhlav so zanožením jednej**. Prinoženie zvislej nohy do **Surface Arch Position Surface Arch Position - polohy zvislej strmhlav so zanožením** a plynulé ukončenie polohy strmhlav so zanožením. [KN 2,2]



|      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|
| NVT= | 18,0 | 31,0 | 18,5 | 8,0  |
| PV = | 2,38 | 4,11 | 2,45 | 1,06 |

5. Z **Front Pike Position** - polohy na prsiach v predklone zdvihnutie nôh do **Vertical Position** – polohy zvislej strmhlav. *Full Twist* do **Bent Knee Vertical Position** – polohy strmhlav s prednožením jednej pokrčmo, *Kontinuálny spin 720° (2 obraty)* do **Vertical Position** – polohy zvislej strmhlav. [KN 2,3]

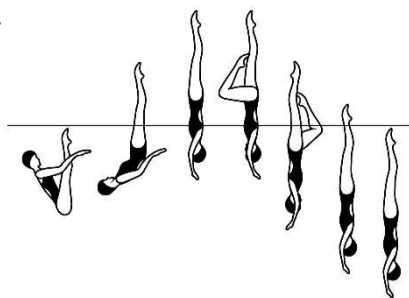


|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 33,0 | 20,5 | 24,0 |
| PV = | 4,26 | 2,65 | 3,10 |

6. Zostava musí obsahovať jedno zdvihnutie, odskok alebo vyhodenie kedykoľvek počas zostavy.  
 7. Zostava musí obsahovať najmenej jednu spojenú činnosť kedykoľvek počas zostavy. Spojená činnosť: súťažiaci sa musia nejakým spôsobom počas elementu dotýkať.  
 8. Elementy č.1 až č.5 musia byť vykonané súčasne a v rovnakom smere.

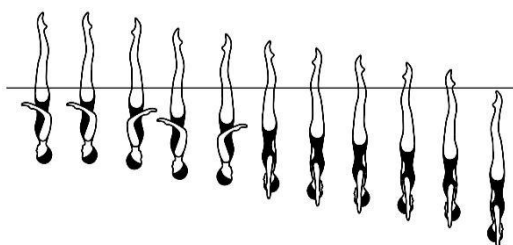
## Tím

1. Začiatok v **Submerged Back Pike Position** - poloha na znaku schýľmo v ponore s nohami kolmo k hladine, *Thrust* do **Vertical Position** - polohy zvislej strmhlav a bez straty výšky skrčenie jednej nohy do **Bent Knee Vertical Position**. Rýchly *spin* o 360° do **Vertical Position** - polohy zvislej strmhlav. [KN 2,5]



|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 31,0 | 32,0 | 24,0 |
| PV = | 3,83 | 3,95 | 2,76 |

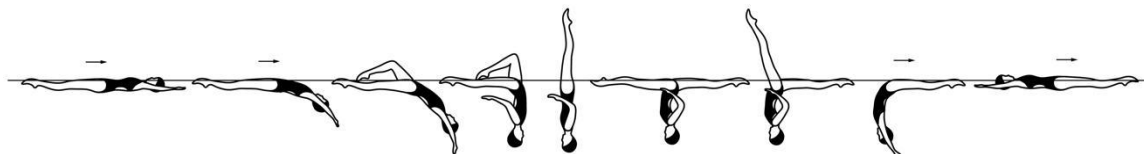
2. Z **Vertical Position** - polohy zvislej strmhlav, *Full Twist*, *Kontinuálny spin 1440° (4 obraty)*. [KN 2,2]





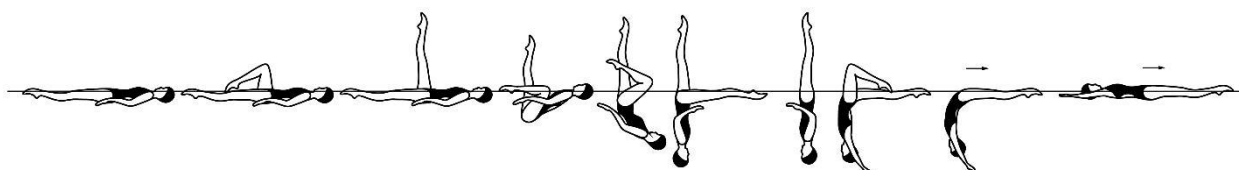
|      |      |      |
|------|------|------|
| NVT= | 32,0 | 39,0 |
| PV = | 4,51 | 5,49 |

3. Figúra Cyclone po **Vertical Position** - polohu zvislú strmhlav, symetrické ronoženie do **Split Position** - poloha zvislá strmhlav s bočným roznožením. *Walkout Front*. [KN 2,6]



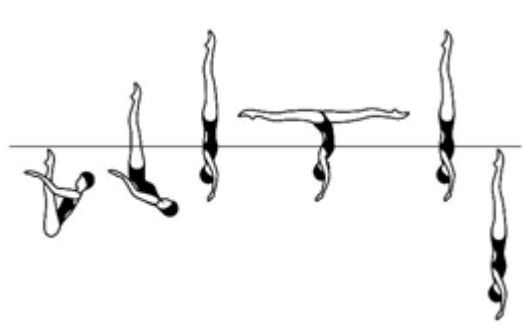
|      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|
| NVT= | 17,5 | 29,0 | 17,0 | 23,0 | 8,0  |
| PV = | 1,85 | 3,07 | 1,80 | 2,43 | 0,85 |

4. Manta Ray Hybrid: Figúra Flamingo po **Surface Flamingo Position** - poloha skrčmo s vystretou druhou s posunom v smere hlavy. Udržiavajúc prednoženú nohu vo zvislej polohe, zdvihnutie bokov a súčasné rozbalenie tela spolu s presunom skrčenej nohy kolenom po hladine do **Fishtail Position** - poloha zvislá strmhlav s prednožením jednej poniže. Rýchle prinoženie prednoženej nohy do **Vertical Position** - polohy zvislej strmhlav počas obratu o 180° dnu. (pozn.: *flamingo na pravú = obrat vpravo, flamingo na ľavú = obrat vľavo*). Rýchle súčasné zloženie nôh do **Bent Knee Surface Arch Position** - polohy zvislej strmhlav so zanožením, jedna noha v polohe pokrčmo (pozn.: *na ktorúkoľvek nohu*). Vystretie do do **Surface Arch Position** - polohy zvislej strmhlav so zanožením a plynulé ukončenie polohy strmhlav so zanožením. [KN 3,1]



|      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| NVT= | 10,5 | 11,0 | 13,0 | 22,5 | 21,5 | 21,0 | 14,5 | 8,0  |
| PV = | 0,86 | 0,90 | 1,07 | 1,84 | 1,76 | 1,72 | 1,19 | 0,66 |

5. Z **Submerged Back Pike Position** - polohy na znaku schyľmo v ponore, s nohami kolmo k hladine, Barracuda Airborne Split. [KN 2,5]



|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| NVT= | 31,0 | 43,0 | 15,0 |
| PV = | 3,48 | 4,83 | 1,69 |

6. Zostava musí obsahovať len dva akrobatické prvky: jeden využitím všetkých členov tímu a druhý, v ktorom sú členovia tímu rozdelení do dvoch identických skupín, ktoré súčasne vykonajú identické akrobatické pohyby. Tieto môžu byť vykonané kedykoľvek počas zostavy. Akrobatické pohyby: všeobecný termín pre odskoky, vyhodenia, zdvihy, komíny, plošiny atď., ktoré sa vykonávajú ako veľkolepé gymnastické výkony a/alebo riskantné akcie a sú väčšinou dosiahnuté za pomoci druhých).
7. Zostava musí obsahovať kaskádovú akciu buď pažami alebo nohami alebo oboma. Toto môže byť vykonané kedykoľvek počas zostavy. Kaskádová akcia: Identický pohyb(y) vykonaný postupne po jednom všetkými členmi tímu. Ak sa vykonáva viac ako jedna kaskádová akcia, musia byť po sebe idúce a nie oddelené inými voliteľnými alebo povinnými elementami. Druhá kaskádová činnosť môže začať skôr ako je ukončená prvá všetkými členmi tímu, ale každý člen tímu musí urobiť akciu každej kaskády.
8. Zostava musí obsahovať najmenej jeden kruh a najmenej jednu rovnú čiaru.
9. Okrem sucha, nástupu, akrobatických pohybov a kaskádovej akcie, musia byť všetky prvky - povinné aj doplnkové – vykonané súčasne a v rovnakom smere všetkými členmi tímu. Variácie v pohybe a smeroch pohľadu sú povolené len pri presunoch do útvarov pod vodou, činnostiach pod vodou a pri vytváraní a ukončení kruhu. Zrkadlové pohyby nie sú povolené s výnimkou kruhu.

## MASTERS

[http://www.fina.org/sites/default/files/2017\\_2021\\_masters\\_11102017\\_new.pdf](http://www.fina.org/sites/default/files/2017_2021_masters_11102017_new.pdf)

## TECHNICKÉ ELEMENTY PRE HIGHLIGHT ZOSTAVY

### VŠEOBECNÉ POŽIADAVKY

1. Časové limity sú podľa pravidiel SS 14.1.
2. Môže byť pridaný ďalší obsah zostavy.
3. Požadované prvky č.1 až 3 môžu byť vykonané v ľubovoľnom poradí.

### TECHNICKÉ ELEMENTY

1. Najmenej štyri akrobatické pohyby.

Akrobatické pohyby: všeobecný termín pre odskoky, vyhodenia, zdvihy, komíny, plošiny atď., ktoré sa vykonávajú ako veľkolepé gymnastické výkony a/alebo riskantné akcie a sú väčšinou dosiahnuté za pomoci druhých.

2. Jedna spojená alebo točiaca činnosť.

Spojená činnosť: spojené alebo prepojené pohyby.

Točiaca činnosť: spoločné točenie a špiralovité pohybovanie okolo seba.

3. Jeden plávajúci útvar s kaleidoskopickým efektom.

Plávajúci útvar: formácia alebo útvar vzniknutý z tiel športovcov na hladine vody. Niektoré časti ich tiel môžu byť nad alebo pod hladinou.

Kaleidoskopický efekt: symetrický dizajn alebo vzor, ktorý sa nepretržite a rýchlo mení.

## VÝKONNOSTNÉ TRIEDY PRE RTC 2019

VT môžu byť priznané za dosiahnuté výsledky počas príslušného RTC:

- a) v povinných figúrach pre kategórie MŽ a SŽ,
- b) v technických zostavách (sóla, páry, zmiešané páry, tímy) pre kategórie Juniori a Seniori.

Pre pridelenie konečnej VT je potrebné získať minimálne dvakrát rovnakú priebežnú VT v príslušnej vekovej kategórii počas jedného RTC.

|                | <b>MŽ</b> | <b>SŽ</b> | <b>Juniori</b> | <b>Seniori</b> |
|----------------|-----------|-----------|----------------|----------------|
| <b>M VT</b>    | -         | -         | 76             | 81             |
| <b>I. VT</b>   | 61        | 66        | 71             | 76             |
| <b>II. VT</b>  | 56        | 61        | 66             | 71             |
| <b>III. VT</b> | 51        | 56        | 61             | 66             |