

Slovenská plavecká federácia

ŠPORTOVO- TECHNICKÉ DOKUMENTY 2021

Sekcia synchronizovaného plávania SPF



SLOVENSKÁ PLAVECKÁ FEDERÁCIA
SLOVAK SWIMMING FEDERATION

OBSAH

OBSAH	1
ADRESÁR PRACOVNÍKOV A FUNKCIONÁROV SPF	3
ADRESÁR KLUBOV SYNCHRONIZOVANÉHO PLÁVANIA	4
ADRESÁR PRE ZASIELANIE VÝSLEDKOV Z DOMÁCICH A ZAHRANIČNÝCH SÚŤAŽÍ	5
SCHVAĽOVANIE ROZHODCOV NA ZAHRANIČNÉ SÚŤAŽE V RÁMCI KLUBOVÝCH VÝPRAV	5
TERMÍNOVÁ LISTINA SPF A VRCHOLNÝCH PODUJATÍ	6
KALENDÁR LEN - SYNCHRO	7
SLOVENSKÝ POHÁR ŽIAKOV 2021	7
VEKOVÉ KATEGÓRIE PRE RTC 2021	8
ČASOVÉ LIMITY ZOSTÁV PRE RTC 2021	8
POVINNÉ FIGÚRY PRE RTC 2021	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.	14
Záväzné:	14
Losované:	15
1. skupina	15
2. skupina	16
3. skupina	17
TECHNICKÉ ELEMENTY	18
JUNIORI	18
Sólo	18
Pár	20
Zmiešaný pár	22
Tím	23
SENIORI	26
Sólo	26
Pár	27
Zmiešaný pár	29
Tím	31

MASTERS	33
TECHNICKÉ ELEMENTY PRE HIGHLIGHT ZOSTAVY	33
VÝKONNOSTNÉ TRIEDY PRE RTC 2021	34
ZÍSKANÉ VÝKONNOSTNÉ TRIEDY 2020	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

Mgr. Ivan Šulek	prezident SPF	+421 905 297 832
Ing. Rastislav Bielik	prvý viceprezident SPF	

Kontrolór SPF

Roman Meliš	kontrolór SPF	
-------------	---------------	--

Sekretariát SPF

Mgr. Ivan Šulek	prezident SPF	+421 905 297 832
Miroslav Nowak	športový riaditeľ SPF	+421 903 717 236
Mgr. Róbert Košťál	súťažný a projektový riaditeľ SPF	+421 918 481 802
Bc. Zuzana Košťálová	matrikár SPF	+421 903 651 112
Ing. Jaroslava Adamcová	hlavný účtovník SPF	+421 915 841 900
Eleonóra Hudecová	ekonomický pracovník	+421 903 407 369
JUDr. Zuzana Blažová	ekonomicko-právny pracovník SPF	+421 905 596 920
Ing. Jana McDonnell	manažér reprezentácie SR v synchronizovanom plávaní	+421 917 627 419
Bc. Jana Labáthová	asistent pre synchronizované plávanie	+421 903 427 522
Patrik Pavelka	mediálny pracovník (všetky športy)	+421 944 064 194

Rada SPF

	<u>rada.spf@swimmsvk.sk</u>	
Mgr. Ivan Šulek	prezident SPF	
JUDr. Marcel Blažo	člen pre legislatívu a právo	
Ing. Nora Szauder	člen pre ekonomiku	
Neobsadená pozícia	člen pre plávanie	
Ing. Rastislav Bielik	viceprezident pre plávanie	
Pavol Peciar	viceprezident pre diaľkové plávanie	
Doc. PaedDr. Jana Labudová, PhD.	viceprezident pre synchronizované plávanie	
Ing. Štefan Šmihula	viceprezident pre vodné pólo	
Ing. Tomáš Klobučník	zástupca športovcov	

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

Doc. PaedDr. Jana Labudová, PhD.	predseda	
Ing. Veronika Strapeková	člen	
Ing. Nora Szauder	člen	
Ing. Ivana Solymosyová	člen	
Mgr. Zuzana Žáková PhD.	člen	
Lucia Aczelová	člen	
Ing. Jana McDonnell	člen	
Ing. Marián Viazanko	člen	

Disciplinárna komisia SPF **disciplinarna.komisija@swimmsvk.sk**

Mgr. Peter Bartovič	predseda	
Neobsadená funkcia	podpredseda	
Ing. arch. Edita Pavlíková	člen	
JUDr. Peter Mihál	člen	
Ing. Rastislav Krajčík	člen	
JUDr. Katarína Horváthová	člen	
Ing. Tomáš Balog	člen	
Mgr. Viktor Karel	člen	
Mgr. Patrik Hrbek	člen	
Milan Krajčík	člen	

Rozhodovacia rada SPF **rozhodovacia.rada@swimmsvk.sk**

Mgr. Igor Šumichrast	predseda
JUDr. Alexandra Šumichrast Vicová	podpredseda
Ing. Jana McDonnell	člen
Mgr. Michal Klein	člen
JUDr. Ľubomír Myndiuk, L.L.M	člen
Odvolacia komisia SPF	odvolacia.komisia@swimmsvk.sk
Neobsadená funkcia	predseda
Neobsadená funkcia	podpredseda
Mgr. Zuzana Žáková PhD.	člen
Bc. Ján Urbanský	člen
Erik Kolář	člen
Odvolacia antidopingová komisia SPF	odvolacia.antidopingova.komisia@swimmsvk.sk
JUDr. Zuzana Blažová	člen
MUDr. Róbert Dinka	člen
JUDr. Peter Sepeši	člen
Volebná komisia SPF	
Neobsadená funkcia	predseda
Bc. Ján Urbanský	člen
Mgr. Zuzana Žáková PhD.	zapisovateľ
Matrikár súťaží v SP	
Jana Labáthová	
Manažér rozhodcovských zborov SP	
Mgr. Zuzana Žáková PhD.	

ADRESÁR KLUBOV SYNCHRONIZOVANÉHO PLÁVANIA

AQUST / Plavecký klub Aquabela Stars, o.z.	
Nábřežie mládeže 23/2, 949 01 Nitra tel.: 0907 411 748 e-mail: aquabelastars@gmail.com	Kontaktná osoba: Miriam Bednáriková
IUVAQ / IUVENTA AQUATIX, o.z.	
Karloveská 64, 842 58 Bratislava tel.: 0904 429 244 e-mail: lubov@inethome.sk	Kontaktná osoba: Marián Viazanko
KSPZR / Klub športového potápania ŽRALOK, o.z.	
Štefana Králik 3/A, 841 07 Bratislava tel.: 0903 649 948 e-mail: vaculcik@ksp-zralok.com www.ksp-zralok.com	Kontaktná osoba: Martina Nela Lazarová e-mail: martinanela.lazarova@gmail.com
STUAS / Slávia STU Artistic Swimming	
Budovateľská 28, 821 08 Bratislava tel.: 0907 868 502 e-mail: synchro.slavia@gmail.com www.akvabely.sk	Kontaktná osoba: Zuzana Žáková e-mail: zakova.zuzana@gmail.com
STUAQ / Telovýchovná jednota Slávia STU v Bratislave	
Májová 21, P.O.Box 10, 850 05 Bratislava 55 tel.: 02 623 18 361 e-mail: tjsslaviastu@stonline.sk synchro.slavia@gmail.com	Kontaktná osoba: Lucia Noskovičová

www.akvabely.sk**SYNCH / Športový klub SYNCHRO Bratislava, o.z.**Levárska 7, 841 04 Bratislava
tel.: 0903 392 880Kontaktná osoba: Helena Allárová
e-mail: helenaallarova@gmail.com
helenaallarova@outlook.sk**SPMA / Synchronizované plávanie Malacky, o.z.**Svetlá 7, 811 02 Bratislava
tel.: 0919 271 991Kontaktná osoba: Katarína Rusňáková
e-mail: katarina.spiessova@gmail.comwww.aquabellas.sk

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/účasťou 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, ktorý ju prepošle členom VSSP SPF. Rozhodnutie VSSP SPF zašle matrikár športových súťaží v synchronizovanom plávaní členovi SPF (riadnemu/individuálnemu) 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		
Matrikár športových súťaží v synchronizovanom plávaní	Jana Labáthová labathova@swimmsvk.sk	- tlačivo Žiadosť o štart v zahraničí - 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

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

FINA Juniori a Seniori

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

TERMÍNOVÁ LISTINA SPF A VRCHOLNÝCH PODUJATÍ

DÁTUM	NÁZOV	MIESTO
14.01.2021	Majstrovstvá SR v technických elementoch Seniori, Juniari Open	Šamorín /SVK/
19.02.2021- 21.02.2021	FINA World Series	Virtual Event /USA/
11.03.2021- 13.03.2021	FINA World Series	Suzhou /CHN/
14.03.2021	Majstrovstvá SR v povinných figúrach MŽ Open – 1. kolo SP	Bratislava /SVK/
21.03.2021	Majstrovstvá SR v povinných figúrach SŽ Open	Bratislava /SVK/
21.03.2021	6. Zlatá rybka	Bratislava /SVK/
09.04.2021- 11.04.2021	FINA World Series	Budapešť /HUN/
16.04.2021- 18.04.2021	FINA World Series	Kazan /RUS/
17.04.2021- 18.04.2021	6. M.E.C. Cup a Majstrovstvá SR Juniari & MŽ – 2. kolo SP	TBD
23.04.2021- 25.04.2021	FINA World Series	Paris/FRA/
01.05.2021- 04.05.2021	FINA Artistic Swimming Olympic Games Qualification Tournament	Tokyo /JPN/
10.05.2021- 15.05.2021	Majstrovstvá Európy	Budapešť /HUN/
28.05.2021- 30.05.2021	FINA World Series	Virtual Event /CAN/
29.05.2021- 30.05.2021	7. M.E.C. Cup a Majstrovstvá SR Seniori, SŽ & Masters	Bratislava /SVK/
04.06.2021- 06.06.2021	FINA World Series	Alexandroupolis /GRE/
11.06.2021- 13.06.2021	FINA World Series	Barcelona /ESP/

19.06.2021- 20.06.2021	30. Delfínik a Iuventa Cup – 3. kolo SP	Bratislava /SVK/
07.2021	Majstrovstvá Európy juniorov	TBD
04.08.2021- 08.08.2021	Majstrovstvá Európy mladších juniorov	TBD /FRA/
04.08.2021- 08.08.2021	Mediterranean (COMEN) Cup	TBD /FRA/
23.08.2021- 27.08.2021	FINA Majstrovstvá sveta juniorov	Quebec City /CAN/
27.08.2021- 30.08.2021	FINA Majstrovstvá sveta mladších juniorov	Quebec City /CAN/
24.10.2021	Memoriál P. Pošvanca	Bratislava /SVK/
13.11.2021	Žabky na Slávii – 4. kolo SP	Bratislava /SVK/
11.12.2021- 12.12.2021	Súťaž olympijských nádejí V4 XXXIII. Slovakia Synchro – 5. kolo SP	Bratislava /SVK/

KALENDÁR LEN - SYNCHRO

http://www.len.eu/?page_id=17287&disciplina=3

SLOVENSKÝ POHÁR ŽIAKOV 2021

8. ročník

Podujatia zaradené do Slovenského pohára žiakov 2021:

Kolo	Dátum	Názov podujatia	Miesto
1.	14.03.2021	Majstrovstvá SR v povinných figúrach MŽ Open	Bratislava
2.	17.-18.04.2021	6. M.E.C. Cup a Majstrovstvá SR Juniori & MŽ	Bratislava
3.	19.-20.06.2021	30. Delfínik a Iuventa Cup	Bratislava
4.	13.11.2021	Žabky na Slávii	Bratislava
5.	11.-12.12.2021	Súťaž olympijských nádejí V4 XXXIII. Slovakia Synchro	Bratislava

System súťaže:	Slovenský pohár je päťkolovou súťažou jednotlivcov v kategórii MŽ
Kategórie:	MŽ (ročníky narodenia 2009 a ml.)
Disciplíny:	Povinné figúry MŽ
Hodnotenie súťaže:	Do celkového hodnotenia sa započítava súčet troch najlepších výkonov športovca v povinných figúrach z jednotlivých kôl. Vyhodnotenie výsledkov Slovenského pohára žiakov 2021 sa uskutoční po ukončení 5. kola, najneskôr do 31.12.2021.
Ceny:	1. – 3. miesto v celkovom hodnotení bude ocenené pohárom a diplomom, 4. miesto v celkovom hodnotení bude ocenené diplomom.

VEKOVÉ KATEGÓRIE PRE RTC 2021

Kategória	Vek	Ročníky narodenia
Začiatočníci (Ú1, Ú2, Ú3)	12 roč. a ml.	2009 a mladší
MŽ	12 roč. a ml.	2009 a mladší
SŽ	15 roč. a ml.	2006 a mladší
Juniori	18 roč. a ml.	2002 a mladší
Seniori	15 roč. a st.	2006 a starší
Masters	25 roč. a st.	1996 a starší

ČASOVÉ LIMITY ZOSTÁV PRE RTC 2021

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	Tímy		
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 2021

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.



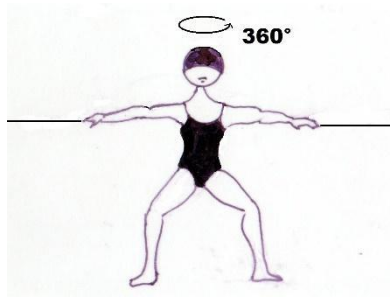
3. BACK LAYOUT POSITION TO TUB POSITION 1,0

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.

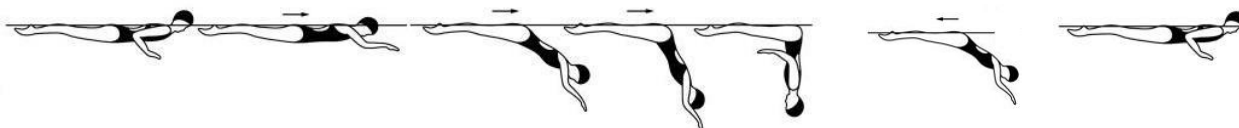
1. FLAMINGO TO BENT KNEE POSITION 1,0

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**.



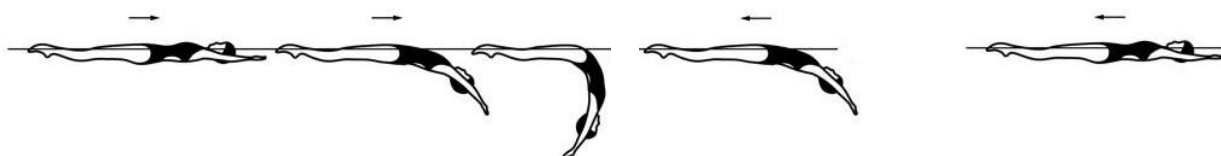
2. FRONT LAYOUT POSITION TO FRONT PIKE POSITION 1,0

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.



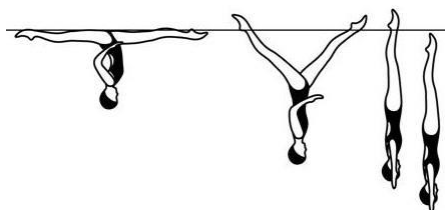
3. BACK LAYOUT TO SURFACE ARCH POSITION 1,0

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.

Záväzné:

1. 106 STRAIGHT BALLET LEG 1,6

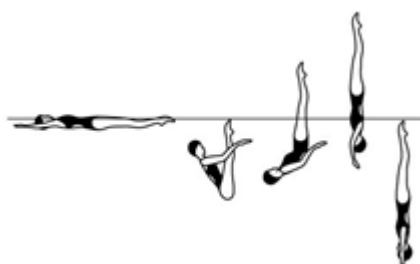
Z **polohy na znaku** zdvihnutie vystretej nohy do **Ballet Leg Position - polohy na znaku s prednožením jednej**. Ukončenie **polohy na znaku s prednožením jednej**.



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 schýľmo 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*.

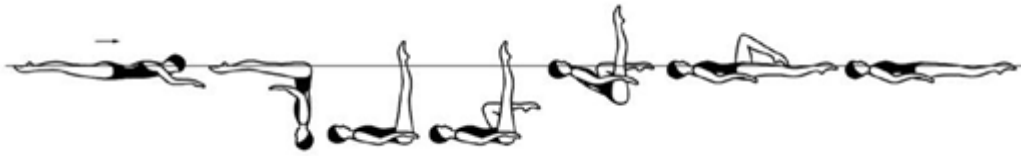


NVT =	12,0	22,0	19,0	6,0
PV =	2,03	3,79	3,22	1,02

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.**

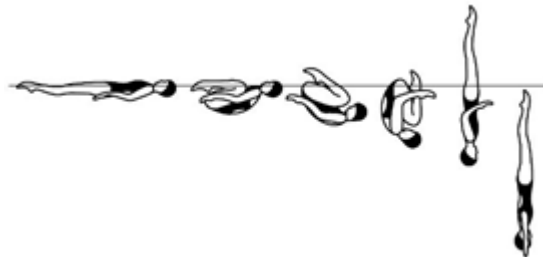


NVT =	6,0	8,0	4,0	10,0	15,0	10,5
PV =	1,12	1,50	0,75	1,87	2,80	1,96

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 strmhľav so zanožením, jedna noha v polohe pokrčmo. Vystretie pokrčenej nohy do **Knight Position** - polohy zvislej strmhľav so zanožením jednej. Otočenie tela 180° do **Fishtail Position** - polohy zvislej strmhľav 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 strmhľav s prednožením jednej pokrčmo. *Spin 180°* a súčasné prinoženie pokrčenej nohy do **Vertical Position** – polohy zvislej strmhľav 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 strmhľav s bočným roznožením. Udržiavajúc

paralelnú polohu nôh k hladine otočenie bokov o 180°. *Walkout Front.*

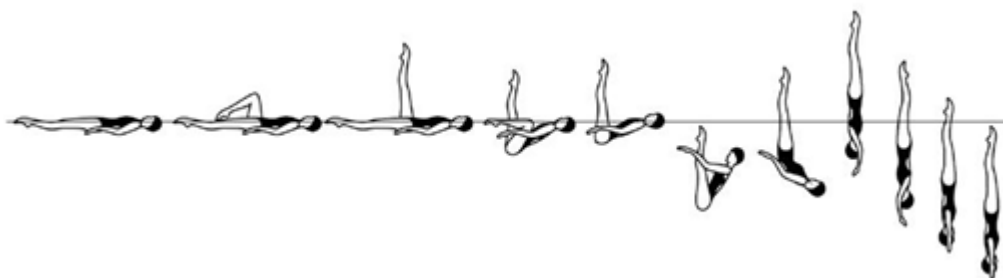


NVT =	12,0	22,0	10,0	23,0	8,0
PV =	1,6	2,93	1,33	3,07	1,07

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°*.



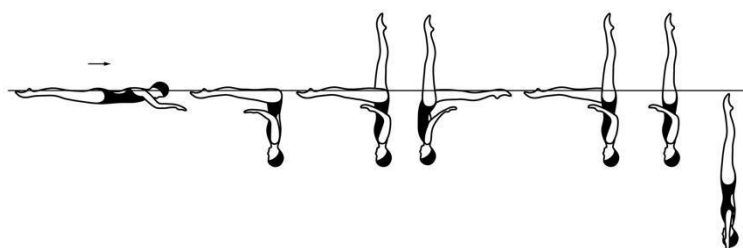
NVT =	10,5	11,0	13,0	13,0	15,0	31,0	30,0
PV =	0,85	0,89	1,05	1,05	1,21	2,51	2,43

Losované:

1. skupina

3. 351 JUPITER 2,8

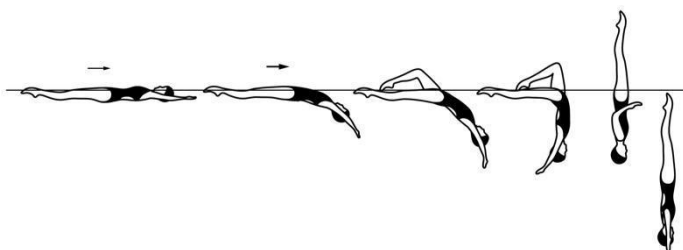
Figúra Dalecarlia po **Knight Position** - polohu zvislú strmhlav so zanožením jednej. Udržiavajúc telo v zvislej polohe presun zanoženej nohy 180° oblúkom po hladine do **Fishtail Position** - polohy zvislej strmhlav s prednožením jednej poniže. Prinoženie prednoženej nohy do **Vertical Position** - 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°* (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° v **Bent Knee Vertical Position** - polohe strmhlav s prednožením jednej pokrčmo. *Half Twist* – vertikálny obrat o 180° s prinožením pokrčenej nohy do **Vertical Position** – polohy zvislej strmhlav. *Ponorenie v polohe zvislej strmhlav.*

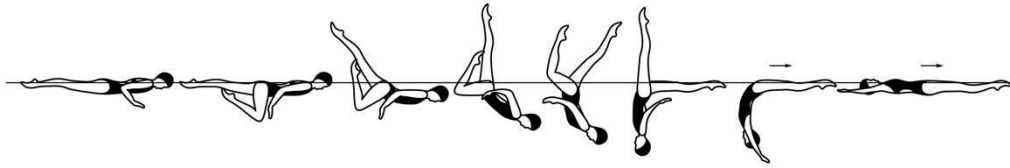


NVT =	11,0	15,0	15,0	16,5	14,0
PV =	1,54	2,10	2,10	2,31	1,96

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 strmhľav so zanožením jednej**. Prinoženie zvislej nohy do **Surface Arch Position - polohy zvislej strmhľav so zanožením**. Ukončenie polohy strmhľav so zanožením.

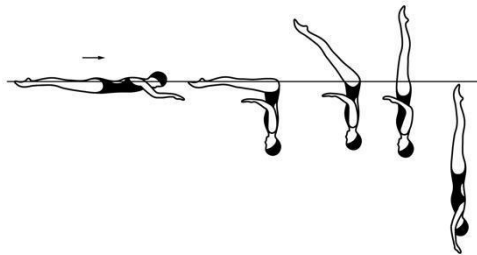


NVT =	4,0	29,0	20,0	18,5	8,0
PV =	0,50	3,65	2,51	2,33	1,00

3. skupina

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

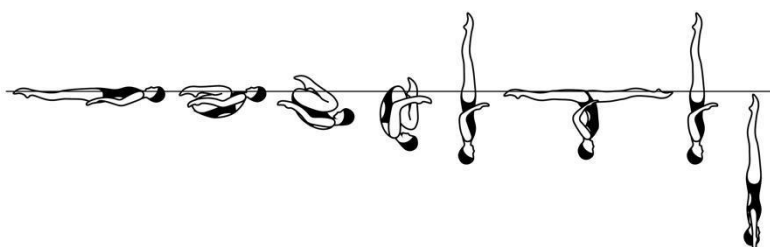
Figúra Porpoise po **Vertical Position – polohu zvislú strmhľav**. *Kontinuálny spin 720° (2 obraty)*.



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 strmhľav** uprostred medzi predošlú zvislú os prechádzajúcu cez boky a zvislú os prechádzajúcu cez hlavu a predkolenie. Rýchle symetrické roznoženie do **Split Position - polohy zvislej strmhľav s bočným roznožením**. Rýchle znoženie do **Vertical Position - poloha zvislá strmhľav**. *Ponorenie v polohe zvislej strmhľav 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

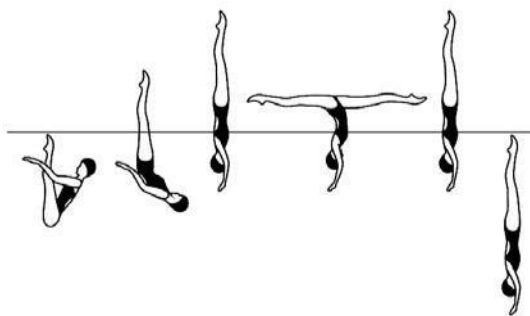
Všeobecné požiadavky

- 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

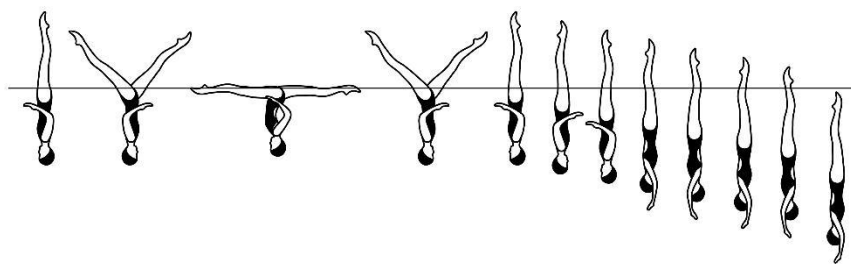
Sólo

- 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

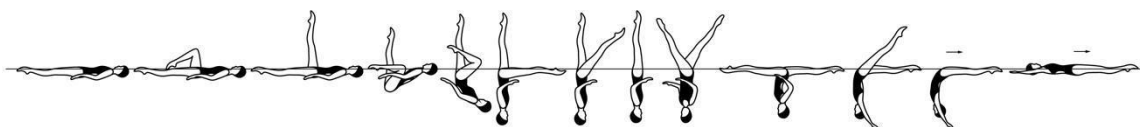
- Začiatok vo **Vertical Position** - polohe zvislej strmhlav, obrat tela o 360° a súčasné symetrické roznoženie do **Split Position** - poloha zvislá strmhlav s bočným roznožením. Pokračovanie v rovnakom smere, ďalší obrat o 360° a súčasné symetrické znoženie do **Vertical Position** - polohy zvislej 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

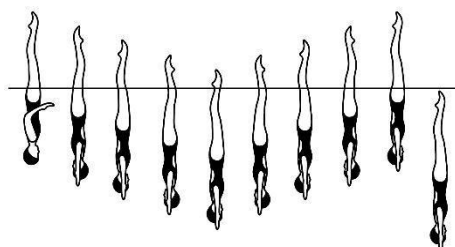
3. 141 - Stingray

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]



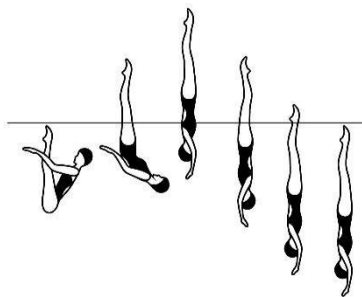
NVT=	10,5	11,0	13,0	22,5	20,5	20,0	23,0	8,0
PV =	0,82	0,86	1,01	1,75	1,60	1,56	1,79	0,62

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

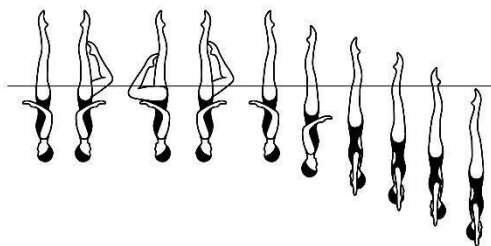
5. Začiatok v **Submerged Back Pike Position** - poloha na znaku schýľmo v ponore s nohami kolmo k hladine, *Barracuda Spin 360°*. [KN 2,0]



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

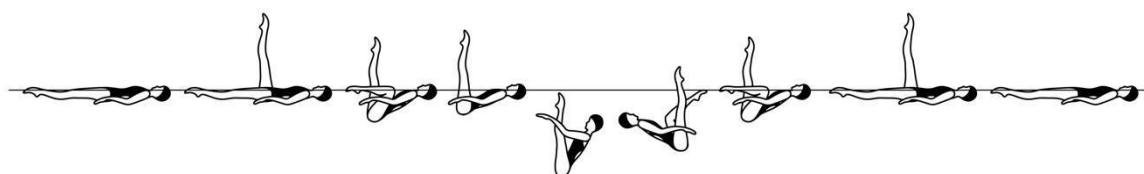
Pár

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 - polohy zvislej strmhlav**. *Kontinuálny spin 720° (2 obraty)*. [KN 2,2]



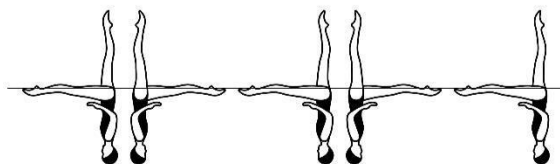
NVT=	20,5	22,0	31,0
PV =	2,79	2,99	4,22

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]



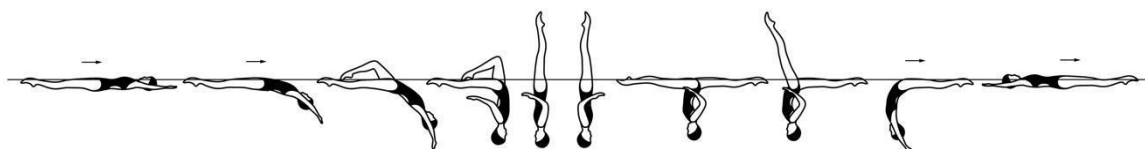
NVT=	18,5	13,0	13,0	15,0	18,5	13,0	18,5
PV =	1,69	1,19	1,19	1,37	1,69	1,19	1,69

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]



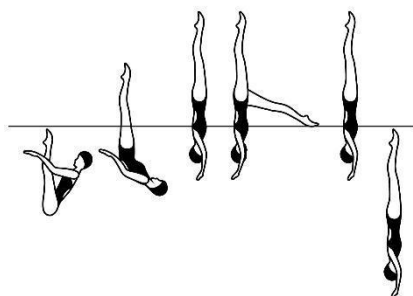
NVT=	50,0
PV =	10,0

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]

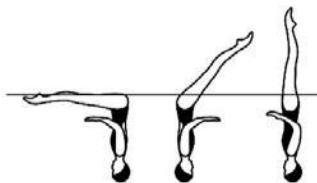


NVT=	31,0	44,0	15,0
PV =	3,44	4,89	1,67

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]



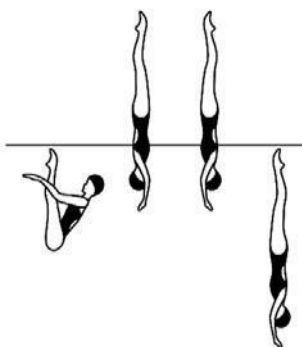
NVT=	35,0
PV =	10,0

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]



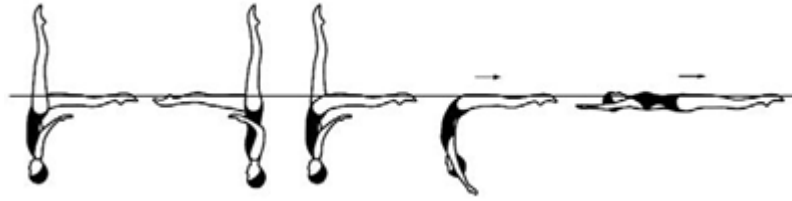
NVT=	10,5	11,0	17,0	13,0	13,0	24,0
PV =	1,19	1,24	1,92	1,47	1,47	2,71

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



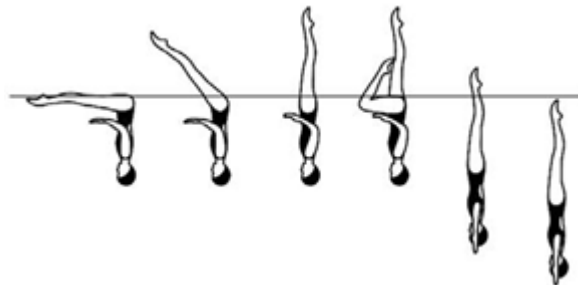
NVT=	31,0	36,0	15,0
PV =	3,78	4,39	1,83

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]

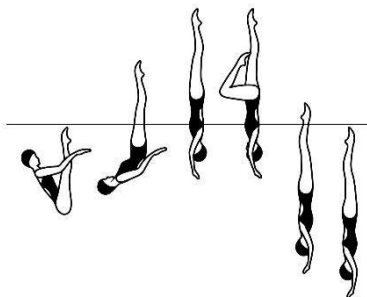


NVT=	33,0	20,5	24,0
PV =	4,26	2,65	3,10

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.

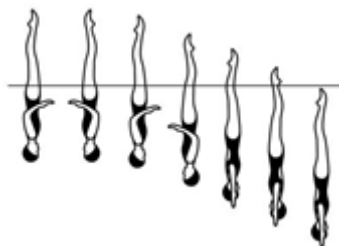
Tím

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 – polohy zvislej strmhlav s prednožením jednej pokrčmo**. *Rýchly Spin o 180° a súčasne* vystretie skrčenej nohy do **Vertical Position - polohy zvislej strmhlav**. Všetky pohyby sú rýchle. [KN 2,3]



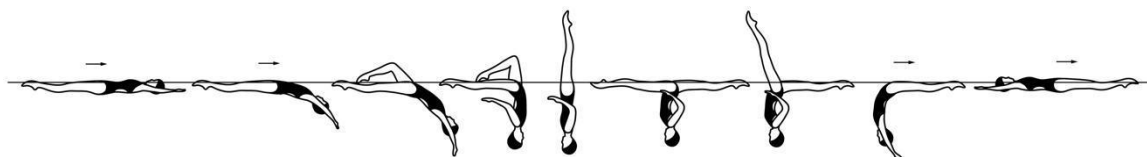
NVT=	31,0	32,0	18,0
PV =	3,83	3,95	2,22

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



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

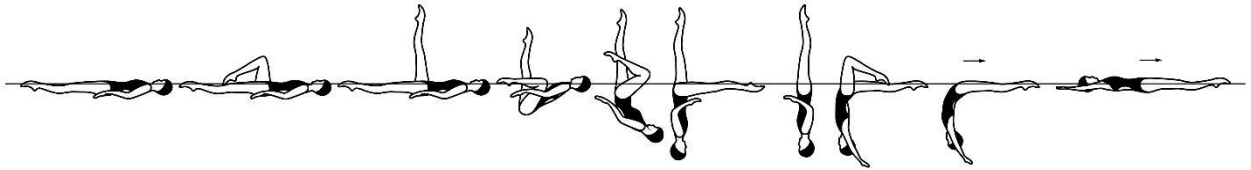
3. **Figúra Cyclone po Vertical Position - polohu zvislú strmhlav, symetrické roznoženie do Split Position - poloha zvislá strmhlav s bočným roznožením. Walkout Front.** [KN 2,6]



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

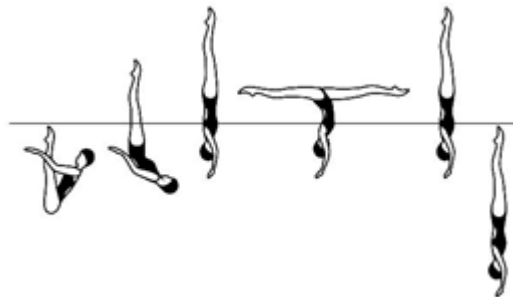
4. **Manta Ray Hybrid: Figúra Flamingo po Surface Flamingo Position - poloha skrčmo s vystretou druhou s posunom v smere hlavy. Udržiavajúc prednoženú nohu vo zvislej polohe, zdvihnutie bokov a súčasne rozbalenie tela spolu s presunom skrčenej nohy kolenom po hladine do Fishtail Position - poloha zvislá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



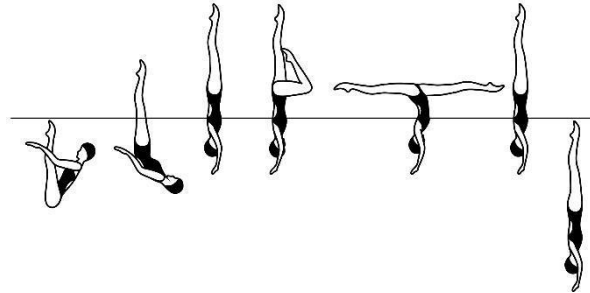
NVT=	31,0	43,0	15,0
PV =	3,48	4,83	1,69

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 vykonávajú 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

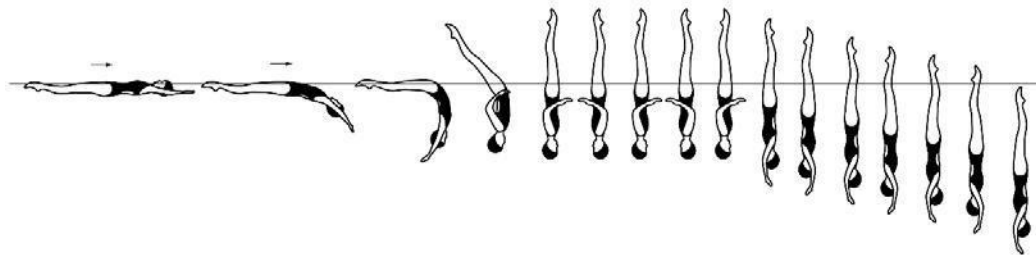
Sólo

1. Začiatok v **Submerged Back Pike Position** - poloha na znaku schyľmo 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]



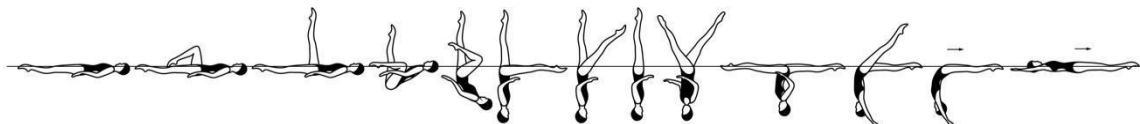
NVT=	31,0	52,0	15,0
PV =	3,16	5,31	1,53

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]



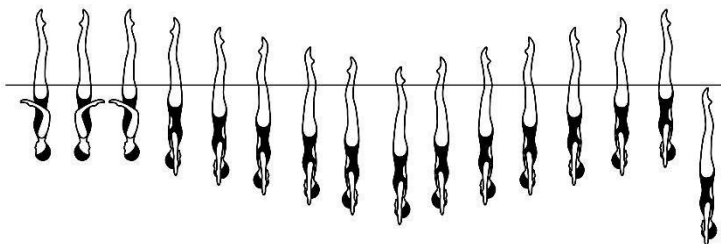
NVT=	12,0	37,0	54,0	35,0
PV =	0,87	2,68	3,91	2,54

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]



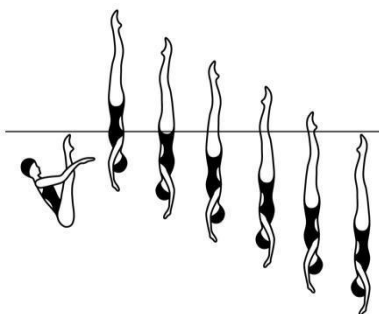
NVT=	10,5	11,0	13,0	22,5	20,5	20,0	23,0	8,0
PV =	0,82	0,86	1,01	1,75	1,60	1,56	1,79	0,62

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

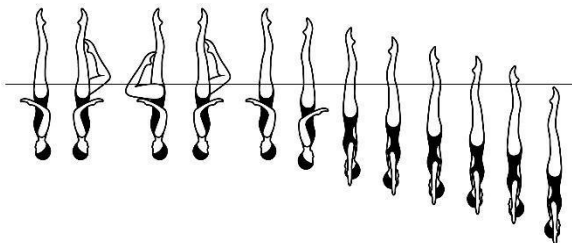
5. Začiatok v **Submerged Back Pike Position - polohe na znaku schýľmo v ponore** s nohami kolmo k hladine, Barracuda Continuous Spin 720° (2 obraty). [KN 2,3]



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

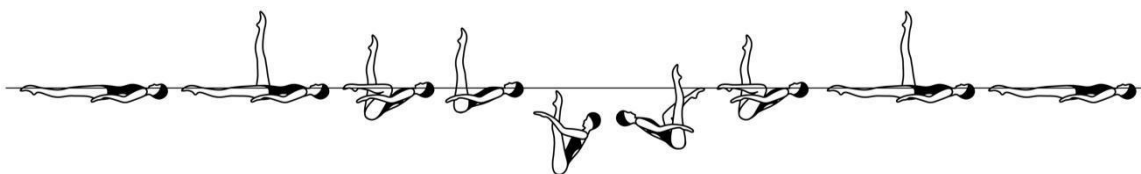
Pár

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 - polohe zvislej strmhlav**. **Kontinuálny spin 1080°** (3 obraty). [KN 2,3]



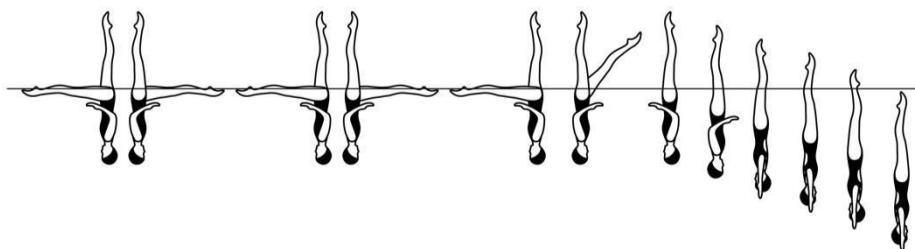
NVT=	20,5	22,0	35,0
PV =	2,65	2,84	4,52

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]



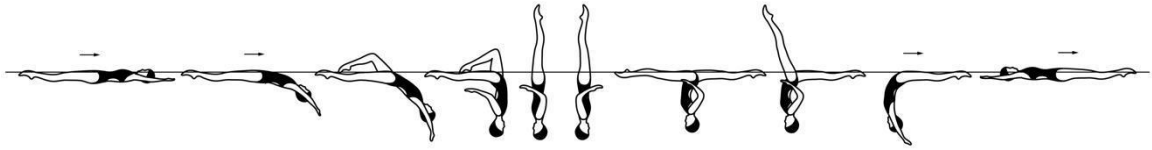
NVT=	18,5	13,0	13,0	15,0	18,5	13,0	18,5
PV =	1,69	1,19	1,19	1,37	1,69	1,19	1,69

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]



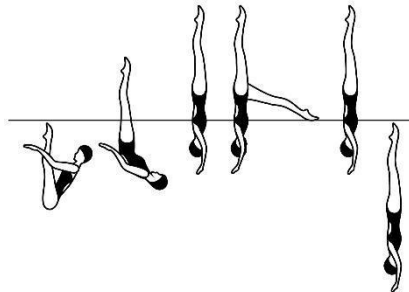
NVT=	50,0	26,5	31,0
PV =	4,65	2,47	2,88

4. Figúra Cyclone po **Vertical Position - polohu zvislú strmhlav. Half Twist.** Pokračujú 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]

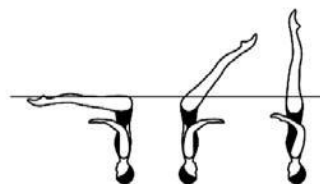


NVT=	31,0	44,0	15,0
PV =	3,44	4,89	1,67

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.

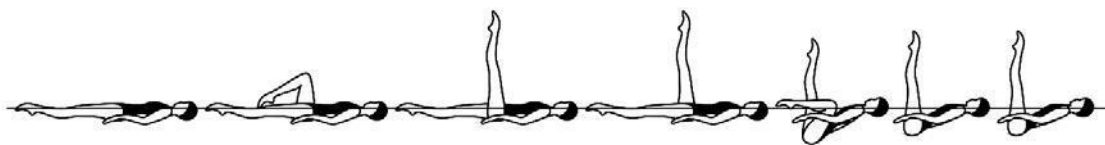
Zmiešaný pár

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]



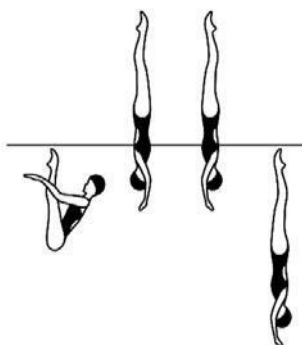
NVT=	35,0
PV =	10,0

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]



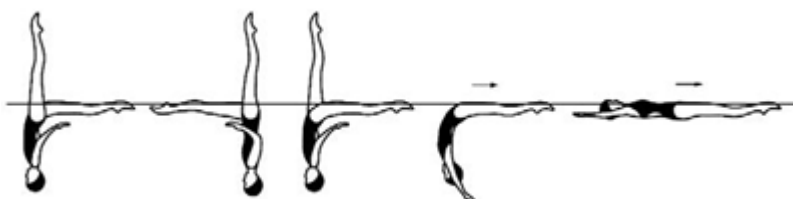
NVT=	10,5	11,0	17,0	13,0	13,0	24,0
PV =	1,19	1,24	1,92	1,47	1,47	2,71

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



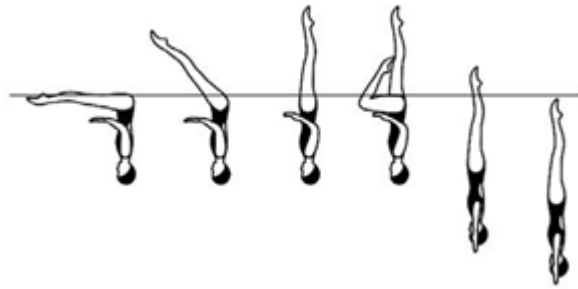
NVT=	31,0	36,0	15,0
PV =	3,78	4,39	1,83

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]

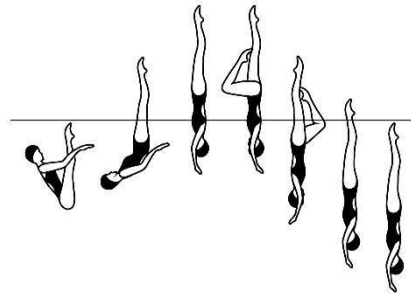


NVT=	33,0	20,5	24,0
PV =	4,26	2,65	3,10

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.

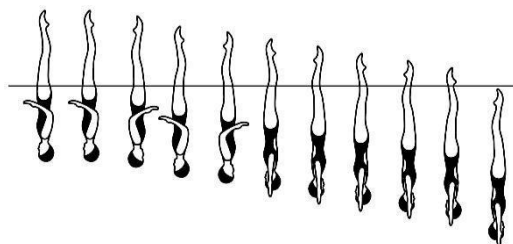
Tím

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]



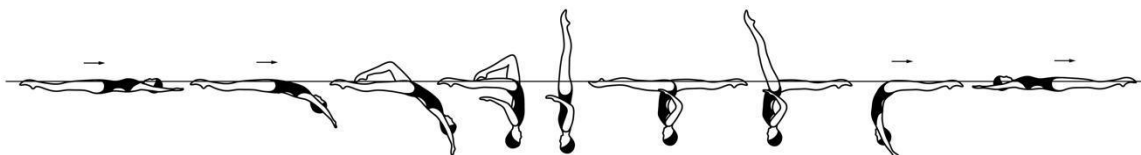
NVT=	31,0	32,0	24,0
PV =	3,83	3,95	2,76

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



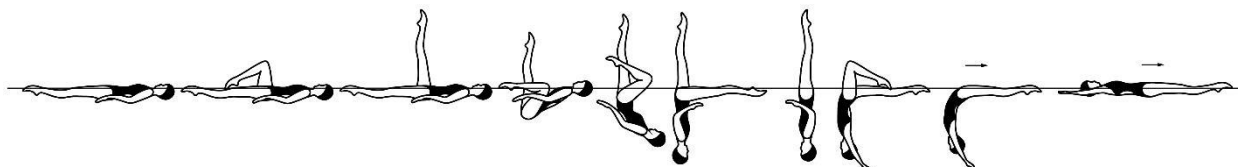
NVT=	32,0	39,0
PV =	4,51	5,49

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]



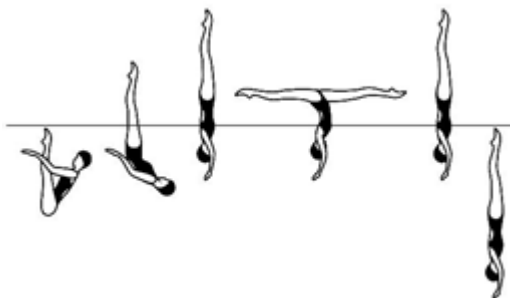
NVT=	17,5	29,0	17,0	23,0	8,0
PV =	1,85	3,07	1,80	2,43	0,85

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 **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 členovia tímu rozdelení do dvoch identických skupín, ktoré súčasne vykonávajú 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

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 2021

VT môžu byť priznané za dosiahnuté výsledky počas príslušného RTC:

- v povinných figúrach pre kategórie MŽ a SŽ, v technických elementoch pre kategórie Juniori a Seniori,
- 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.

V prípade, že sa športovec zúčastní len dvoch súťaží počas RTC, na ktorých dosiahne dve rôzne VT, bude mu pridelená nižšia VT.

	MŽ	SŽ	Juniori	Seniori
M VT	-	-	76	81
I. VT	61	66	71	76
II. VT	56	61	66	71
III. VT	51	56	61	66

ZÍSKANÉ VÝKONNOSTNÉ TRIEDY 2020

Seniori					
	Priezvisko	Meno	Ročník	Klub	VT
1	Daabousová	Nada	1997	STUAQ	M
2	Diky	Chiara	2004	IUVAQ	1
3	Domčeková	Laura	2005	IUVAQ	3
4	Žurišová	Tereza	2005	IUVAQ	2
5	McDonnell	Linda	2004	STUAQ	2
6	Miškechová	Diana	1998	IUVAQ	1
7	Pivarčiová	Natália	2000	SYNCH	2
8	Reichová	Viktória	2002	SYNCH	2
9	Solymosy	Jozef	2005	STUAQ	3
10	Solymosyová	Silvia	2003	STUAQ	3

Juniori					
	Priezvisko	Meno	Ročník	Klub	VT
1	Diky	Chiara	2004	IUVAQ	M
2	Diky	Nicol	2006	IUVAQ	2
3	Domčeková	Laura	2005	IUVAQ	2
4	Ďurišová	Tereza	2005	IUVAQ	2
5	Keprtová	Lenka	2005	STUAQ	3
6	McDonnell	Linda	2004	STUAQ	1
7	Slezáková	Rebecca	2002	STUAQ	3
8	Solymosy	Jozef	2005	STUAQ	1
9	Solymosyová	Silvia	2003	STUAQ	2
10	Ždánová	Nina	2006	STUAQ	3

Starší žiaci					
	Priezvisko	Meno	Ročník	Klub	VT
1	Ásványiová	Veronika	2008	IUVAQ	3
2	Bernáthová	Michaela	2008	KSPZR	3
3	Diky	Nicol	2006	IUVAQ	1
4	Domčeková	Laura	2005	IUVAQ	1
5	Ďurišová	Tereza	2005	IUVAQ	1
6	Floreánová	Karoline	2005	STUAQ	3
7	Italy	Emily Rebecca	2005	STUAQ	3
8	Keprtová	Lenka	2005	STUAQ	2
9	Krajčovičová	Lea Anna	2007	STUAQ	1
10	Lajčáková	Johana	2008	IUVAQ	3
11	Lorinczová	Linda	2005	STUAQ	2
12	Palenčárová	Paulína	2007	STUAQ	3
13	Sabajová	Terézia	2005	STUAQ	3
14	Strapeková	Žofia	2008	IUVAQ	1
15	Vojtášková	Viktória	2005	STUAQ	3
16	Waterloos	Laura	2006	IUVAQ	3
17	Zemanová	Lisa	2007	IUVAQ	2
18	Ždánová	Nina	2006	STUAQ	2