

Figures Ú1

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.

The body is extended with face, chest, thighs and feet at the surface. Head (ears specifically), hips, and ankles in line.



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

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

The body is extended with head, upper back, buttocks and heels at the surface. Face is in the water.



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.

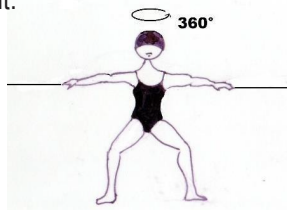
From a Back Layout Position, the knees and toes are drawn along the surface to assume a Tub Position. A Back Layout Position is resumed.



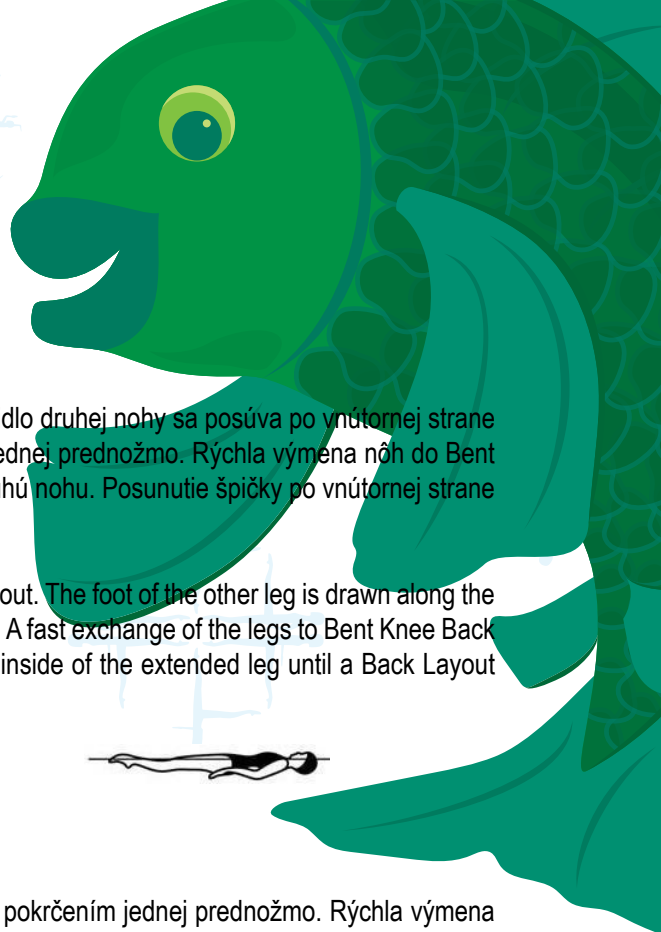
4. EGGBEATER TURNING 360° - šliapanie vody s otáčaním 1,0

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. Stála výška ramien na hladine alebo nad hladinou vody počas celého obratu.

Establish body position vertical from head to hips, the position of the arms is optional. Using alternate rotating kick, perform eggbeater facing front for two seconds; execute a quarter turn; perform eggbeater for two seconds; execute a quarter turn in the same direction; perform eggbeater for two seconds; execute a quarter turn in the same direction; perform eggbeater for two seconds; execute a quarter turn to return to original position. Water level should be constant with shoulders at or above surface throughout.



Figures Ú2



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

Začiatok v polohe na znaku. Jedna noha ostáva stále na hladine. Chodidlo 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.

Begin in a Back Layout Position. One leg remains at the surface throughout. The foot of the other leg is drawn along the inside of the extended leg to assume a Bent Knee Back Layout Position. A fast exchange of the legs to Bent Knee Back Layout Position of the other leg is executed. The toe moves along the inside of the extended leg until a Back Layout Position is assumed.



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.

From a Front Layout Position, a Bent Knee Position is assumed. A fast exchange of the legs to Bent Knee Position of the other leg is executed. A Front Layout Position is resumed. Face is in the water throughout.



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.

From a Back Layout Position, the knees and toes are drawn along the surface to assume a Tuck Position. With continuous motion, the tuck becomes more compact as the body somersaults backward around a lateral axis for one complete revolution. A Back Layout Position is resumed.



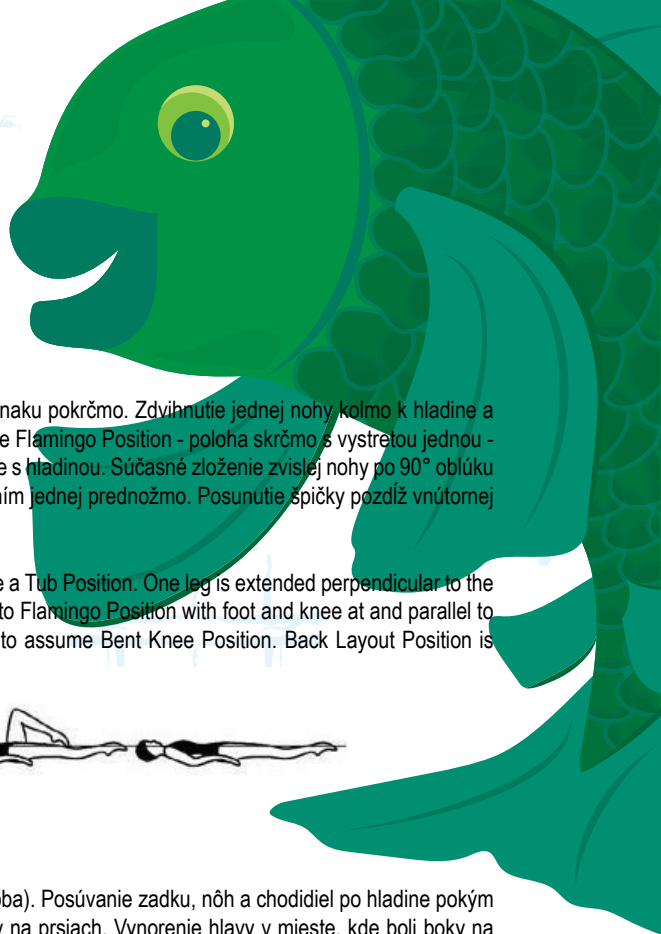
4. BACK LAYOUT POSITION, REVERSE PROPELLER, PROPELLER 1,0

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

Back layout position, arms move up to propeller scull. Body moves head first (5 meters) and then foot first (5 meters).



Figures Ú3



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 súčasne posunutie druhej nohy k hrudníku s polovicou lýtky proti zvislej nohe do Surface Flamingo Position - poloha skrčmo s vystretou jednou - poloha skrčmo s vystretou jednou nohou s chodidlom 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.

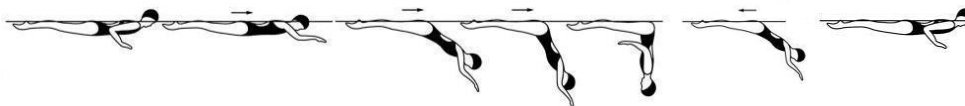
From a Back Layout Position, the knees and toes are drawn along the surface to assume a Tub Position. One leg is extended perpendicular to the surface as the other leg is drawn to the chest with the mid-calf opposite the vertical leg to Flamingo Position with foot and knee at and parallel to the surface. As the vertical leg is lowered to the surface, the horizontal leg is moved to assume Bent Knee Position. Back Layout Position is resumed.



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

Z polohy na prsiach počas posunu tela dole 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.

From a Front Layout Position as the trunk moves downward to assume a Front Pike Position, the buttocks, legs and feet travel along the surface until the hips occupy the position of the head at the beginning of this action. The body resumes the Front Layout Position, as the head assumes the position where the hips were in Front Pike Position.



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 strmhľav so zanožením. Z polohy Surface Arch Position - polohy zvislej strmhľav so zanožením postupné vynorenie bokov, hrudníku a tváre na rovnakom mieste s pohybom za nohami do polohy na znaku pokým hlava nezaujme polohu bokov.

Begin a Dolphin head first. The hips, legs and feet are moved along the surface, as the back is arched to assume Surface Arch Position. From Surface Arch Position, the hips, chest and face resurface to assume Back Layout Position, where the head assumes the position of the hips in Surface Arch Position.



4. SPLIT TO VERTICAL POSITION 1,0

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

Split Position is assumed. Both legs are joined in the Vertical Position at the ankles. Vertical Descent is executed.

