



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

SPORTOVNĚ  
TECHNICKÉ  
DOKUMENTY



pro rok

**2023**

# Obsah

1. Adresář oddílů synchronizovaného plavání.....	2
2. Adresář členů sekce synchronizovaného plavání.....	4
2.1 Ostatní.....	4
3. Adresa a spojení na ČSPS.....	5
Sportovní kalendář 2023.....	6
LEN kalendář 2023.....	6
4. Věkové skupiny.....	6
5. Seznam figur.....	7
6. Rozpisy mistrovských soutěží.....	10
7. Časové limity volných a technických sestav.....	13
8. Výkonnostní třídy platné pro rok 2023.....	13
9. Kvalifikační podmínky soutěží.....	14
9.1 Mistrovské soutěže.....	14
9.2 Ostatní soutěže.....	14
10. Nominační kritéria a Limity seniorské reprezentace pro sezónu 2022/2023.....	15
11. Nominační kritéria a Limity juniorské reprezentace pro sezónu 2022/2023.....	16
12. Školení / Semináře.....	17
13. Obrázky a popis figur.....	18
14. Obrázky a popis prvků.....	31

## 1. ADRESÁŘ ODDÍLŮ SYNCHRONIZOVANÉHO PLAVÁNÍ

<b>Baby centrum Delfínek, z.s.</b> (BCDOs)	<b>Kateřina Vítečková</b>	+420 604 556 037 katerina.viteckova@czechswimming.cz
<b>Baby club Šikulka, z.s.</b> (ŠikČB)	<b>Kristýna Cirhanová</b>	+420 776 722 910 cirhanova.tyna@seznam.cz
<b>Kometa Brno</b> (KomBr a SkpBr)	<b>Marta Drochytková</b>	+420 604 753 709 synchro@kometaplavani.cz
<b>SK Medúza Kladno, z.s.</b> (MedKl)	<b>Kateřina Veverková</b>	+420 775 703 495 katerina.veverkova@synchronkladno.cz
<b>Poseidon Písek</b> (PosPí)	<b>Dagmar Hájková</b>	+420 728 778 943 dagmar.hajkova@czechswimming.cz
<b>PK Slávia VŠ Plzeň z.s.</b> (SIPI)	<b>Hana Vladyková</b>	+420 606 922 096 hana.vladykova@czechswimming.cz
<b>Plavecký klub Brno z.s.</b> (PKBr)	<b>Radim Vítek</b>	+420 777 198 375 radvitek@gmail.com
<b>Plavecký oddíl Frýdek – Místek, z.s.</b> (POFM)	<b>Martina Nekardová</b>	+420 723 439 914 m.nekardova@centrum.cz
<b>PONMM – PONMM, z.s.</b> (PONMM)	<b>Renata Šmejkalová</b>	+420 776 321 263 renata.s@svet-deti.cz
<b>SC Plavecký areál Pardubice, z.s.</b> (SCPAP)	<b>Iva Tušlová</b>	+420 604 287 788 tuslova.iva@seznam.cz
<b>SYNCHRO CLUB HAVÍŘOV, z.s.</b> (SCHav)	<b>Renáta Kardoheľyi</b>	+420 721 825 799 kardohelyiova@seznam.cz
<b>SK Neptun Praha, z.s.</b> (NepP)	<b>Kateřina Bártová</b>	+420 777 556 515 synchroneptun@gmail.com
<b>SKUP Olomouc, z.s.</b> (UnOl)	<b>Linda Jahodová</b>	+420 739 225 758 synchro.olomouc@seznam.cz

<b>Synchro Flamingo Praha z.s.</b> (SFP)	<b>Anna Pavlíčková</b>	+420 723 861 932 synchro.flamingo@gmail.com
<b>Spolek pro akvabely, z.s.</b> (SABře)	<b>Ladislava Pálková</b>	+420 603 863 858 ladislava.palkova@email.cz
<b>Tělovýchovná jednota Fezko Strakonice, z.s.</b> (FEZKO)	<b>Dagmar Hájková</b>	+420 728 775 943 Hajkova.Dagmar@seznam.cz
<b>TJ Slovan Karlovy Vary, z.s.</b> (SnKV)	<b>Světlana Zdeňková</b>	+420 607 594 878 svetla.zdenkova@seznam.cz
<b>TJ Tábor, z.s.</b> (TJTá)	<b>Monika Michálková</b>	+420 602 147 807 monika.michalkova@post.cz
<b>TJ TESLA BRNO z.s.</b> (TeBr)	<b>Miroslava Lungová</b>	+420 731 172 343 mirka.lungova@czechswimming.cz
<b>VSK Univerzita Brno</b> (UnBr)	<b>Tereza Ullmannová</b>	+420 728 753 927 synchro.unbr@gmail.com

Kontakty: <https://vysledky.czechswimming.cz/kontakty/kluby>

## 2. ADRESÁŘ ČLENŮ SEKCE SYNCHRONIZOVANÉHO PLAVÁNÍ

<b>Předsedkyně</b>	<b>Jana Vidlařová</b>	+420 603 484 610 jana.vidlarova@czechswimming.cz
<b>Místopředsedkyně / Komise rozhodčích</b>	<b>Monika Morawitzová</b>	+420 724 744 774 monika.morawitzova@czechswimming.cz
<b>Hospodaření</b>	<b>Miroslava Lungová</b>	+420 731 172 343 mirka.lungova@czechswimming.cz
<b>Sportovně technická a metodická komise</b>	<b>Linda Jahodová</b>	+420 739 225 758 linda.fleskova@czechswimming.cz
	<b>Tereza Ullmannová</b>	+420 728 753 927 tereza.ullmannova@czechswimming.cz

### 2.1 OSTATNÍ

<b>Reprezentační trenér/ Kordinátor SCM</b>	<b>Kateřina Stražilová</b>	+420 603 264 298 katerina.strasilova@czechswimming.cz
<b>Členka sekce LEN</b>	<b>Ivona Králíková</b>	+420 774 884 519 ivona.kralik@centrum.cz

### 3. ADRESA A SPOJENÍ NA ČSPS

<b>Český svaz plaveckých sportů</b>	Zátokova 100/2 – PS 40 160 17 Praha 6 – Strahov Fax: +420 242 429 209 www.czechswimming.cz
-------------------------------------	---

<b>Generální sekretář</b>	<b>Jakub Tesárek</b>	+420 725 560 436 jakub.tesarek@czechswimming.cz
<b>Asistentka generálního sekretáře</b>	<b>Simona Gronesová</b>	+420 723 756 206 simona.gronesova@czechswimming.cz
<b>Registrace</b>	<b>Alena Königsmarková</b>	+420 242 429 207 registrace@czechswimming.cz
<b>Ekonom</b>	<b>Milan Zálešák</b>	+420 602 720 091 milan.zalesak@czechswimming.cz
<b>IT včetně IS</b>	<b>Jan Bažil</b>	+420 242 429 207 jan.bazil@czechswimming.cz
<b>Metodik ČSPS</b>	<b>Tomáš Brtník</b>	+420 720 577 889 tomas.brtnik@czechswimming.cz

Informační systém ČSPS (klubová zóna) najdete na adrese:  
<https://is.czechswimming.cz/prehled>.

Veřejnou část informačního systému ČSPS najdete na adrese:  
[vysledky.czechswimming.cz](https://vysledky.czechswimming.cz).

## SPORTOVNÍ KALENDÁŘ 2023

**Aktuální termínová listina on-line:**

<https://vysledky.czechswimming.cz/souteze?sports=4&year=2023>

## LEN KALENDÁŘ 2023

**LEN kalendář pro rok 2023 naleznete na webových stránkách:**

<https://www.len.eu/calendar-2023/>

### 4. VĚKOVÉ SKUPINY

	ženy	muži
<b>Seniors (SEN)</b>	15 let a starší	15 let a starší
<b>Juniors (JUN)</b>	15 až 19 let	15 až 20 let
<b>Youth (YOU)</b>	13 až 15 let	13 až 16 let
<b>12 and under (12U)</b>	12 let a mladší	12 let a mladší
<i>(ve věkové kategorii 12 let a mladší nesmí startovat závodnice mladší 9 let)</i>		
<b>Žákyně/Žáci (ŽAK)</b>	dle rozpisu soutěže	dle rozpisu soutěže

## 5. SEZNAM FIGUR

<b>ŽÁKYNĚ/ŽÁCI LEVEL 1</b>			
<b>1.</b>	000	<b>Back Layout Position</b>	<b>1.0</b>
<b>2.</b>	000	<b>Front Layout Position</b>	<b>1.0</b>
<b>3.</b>	000	<b>Surface Split Position</b>	<b>1.0</b>
<b>4.</b>	000	<b>Back Layout Position to Tuck Position</b>	<b>1.0</b>

<b>ŽÁKYNĚ/ŽÁCI LEVEL 2</b>			
<b>1.</b>	000	<b>Back Layout Position to Bent Knee Back Layout Position</b>	<b>1.4</b>
<b>2.</b>	310	<b>Somersult Back Tuck</b>	<b>1.1</b>
<b>3.</b>	000	<b>Front Layout Position to Bent Knee Front Layout Position</b>	<b>1.1</b>
<b>4.</b>	000	<b>Walkout Front</b>	<b>1.4</b>

<b>ŽÁKYNĚ/ŽÁCI LEVEL 3</b>			
<b>1.</b>	101	<b>Ballet Leg Single</b>	<b>1.6</b>
<b>2.</b>	000	<b>Tower Variant</b>	<b>1.5</b>
<b>3.</b>	316	<b>Kipnus</b>	<b>1.4</b>
<b>4.</b>	000	<b>Walkout Front Variant</b>	<b>1.7</b>



**12 AND UNDER (12U)****Závazná skupina**

<b>1.</b>	106	<b>Straight Ballet Leg</b>	<b>1.6</b>
<b>2.</b>	301	<b>Barracuda</b>	<b>1.8</b>

**Losovaná skupina 1**

<b>3.</b>	359	<b>Front Ariana</b>	<b>2.2</b>
<b>4.</b>	348	<b>Tower</b>	<b>1.9</b>

**Losovaná skupina 2**

<b>3.</b>	363	<b>Water Drop</b>	<b>1.8</b>
<b>4.</b>	401	<b>Swordfish</b>	<b>2.1</b>

**Losovaná skupina 3**

<b>3.</b>	311	<b>Kip</b>	<b>1.6</b>
<b>4.</b>	227d	<b>Swanita Spinning 180°</b>	<b>1.9</b>

<b>YOUTH (YOU)</b>			
<b>Sekce A</b>			
<b>Skupina 1</b>			
<b>1.</b>	140g	<b>Flamingo Bent Knee, Twist Spin</b>	<b>2.9</b>
<b>2.</b>	437	<b>Cyclone, Open 180°</b>	<b>2.6</b>
<b>Skupina 2</b>			
<b>3.</b>	308h	<b>Barracuda Airborne Split Spin Up 180°</b>	<b>2.9</b>
<b>4.</b>	407	<b>Swordfish Straight Leg Ariana Rotation</b>	<b>2.6</b>
<b>Sekce B</b>			
<b>Skupina 3</b>			
<b>1.</b>	356f	<b>Whip Continuous Spin 720°</b>	<b>3.0</b>
<b>2.</b>	441	<b>Saturn</b>	<b>2.5</b>
<b>Skupina 4</b>			
<b>3.</b>	352	<b>Venus</b>	<b>3.0</b>
<b>4.</b>	240i	<b>Albatross Spin up 360°</b>	<b>2.5</b>
<b>Sekce C</b>			
<b>Skupina 5</b>			
<b>1.</b>	144	<b>Rio Straight Leg</b>	<b>3.1</b>
<b>2.</b>	421	<b>Walkover Back Closing 360°</b>	<b>2.4</b>
<b>Skupina 6</b>			
<b>3</b>	440d	<b>Ipanema Spinning 180°</b>	<b>3.1</b>
<b>4.</b>	311j	<b>Kip Combined Spin</b>	<b>2.4</b>

## 6. ROZPISY MISTROVSKÝCH SOUTĚŽÍ

Mistrovství ČR – ASC STRUDELOPEN 2023 - YOUTH a SENIORS													
Pořadatel:		ČSPS a SK UP Olomouc z.s.											
Termín:		21. – 23. 4. 2023											
Místo:		Olomouc – 50 m bazén											
Kontaktní mail:		strudelopen@gmail.com											
	F	Technické sestavy					Volné sestavy						
		Sólo	Sólo muži	Duo	Mix duo	Tým	Sólo	Sólo muži	Duo	Mix duo	Tým	KOMBO	ACRO
<b>YOU</b>	20x						5x	5x	5x	5x	2x	2x	
<b>SEN</b>		5x	5x	5x	5x	2x	5x	5x	5x	5x	2x		2x

**Youth** - v disciplínách sóla a páry mohou startovat závodnice s I. a II. VT po figurách (vztahuje se i na přestup z věkové kategorie 12 and under). Pro disciplíny sóla a páry je povolen **jeden start** pro každou disciplínu na tzv. volnou kartu. Závodníci (muži) mohou startovat bez omezení.

Do týmu mohou být zařazeny závodnice s I. nebo II. VT a doplněny o závodnice s III. VT po figurách, a to v poměru 50 % závodnic s I. nebo II. VT a 50 % závodnic s III. VT. (Při lichém počtu závodnic v týmu startují například 4 závodnice s I. nebo II. VT + 3 závodnice s III. VT). Závodníci (muži) mohou startovat bez omezení.

Kombinovaná sestava (Combo) – bez omezení VT.

Soutěže se mohou zúčastnit závodnice ročníků narození 2008 až 2011 a závodníci ročníků narození 2007 až 2011.

**Seniors** – v disciplínách sóla a páry mohou startovat závodnice s I. a II. VT (vztahuje se i na přestup z kategorie Juniors). Pro disciplíny sóla a páry jsou povoleny **dva starty** pro každou disciplínu na tzv. volnou kartu. Závodníci (muži) mohou startovat bez omezení.

Tým / technický tým – bez omezení VT.

Kombinovaná sestava – bez omezení VT.

Akrobatická sestava (Acrobatic) - bez omezení VT.

Soutěže se mohou zúčastnit závodnice/závodníci ročníků narození 2008 a starší.

Kombinovaný start v kategorii starší žákyně a seniorky není povolen.

Mistrovství ČR – ASC STRUDEL OPEN 2023 - 12 AND UNDER a JUNIORS														
Pořadatel:		ČSPS												
Termín:		26. – 28.5.2023												
Místo:		Bratislava, SVK												
Kontaktní mail:		strudelopen@gmail.com												
	F	Technické sestavy					Volné sestavy							
		Sólo	Sólo muži	Duo	Mix duo	Tým	Sólo	Sólo muži	Duo	Mix duo	Tým	KOMBO	ACRO	
<b>12U</b>	20x						2x	2x	2x	2x	2x	2x		
<b>JUN</b>		5x	5x	5x	5x	2x	5x	5x	5x	5x	2x		2x	

**12 let and under** – v disciplínách sóla a páry mohou startovat závodnice s I. a II. VT po figurách. Závodníci (muži) mohou startovat bez omezení VT.

Do týmu mohou být zařazeny závodnice s I. nebo II. VT a doplněny o závodnice s III. VT po figurách, a to v poměru 3 závodnice s I. nebo II. VT a 5 závodnic s III. VT. (Při lichém počtu závodnic v týmu startují například 3 závodnice s I. nebo II. VT + 4 závodnice s III. VT). Do soutěže párů mohou být zařazeny pouze závodnice s I. nebo II. VT. Závodníci (muži) mohou startovat bez omezení VT.

Kombinovaná sestava (Combo) – bez omezení VT.

Soutěže se mohou zúčastnit závodnice/závodníci ročníků narození 2011 až 2014.

**Juniors** – v disciplínách sóla a páry mohou startovat závodnice s I. a II. VT (vztahuje se i na přestup z věkové kategorie Youth). Pro disciplíny sóla a páry jsou povoleny **dva starty** pro každou disciplínu na tzv. volnou kartu. Závodníci (muži) mohou startovat bez omezení VT.

Tým / technický tým – bez omezení VT.

Akrobatická sestava (Acrobatic) - bez omezení VT.

Soutěže se mohou zúčastnit závodnice ročníků narození 2004 až 2008 a závodníci ročníků narození 2003 až 2008.

Mistrovství ČR – ASC STRUDELOPEN 2023 - Masters	
<b>Pořadatel:</b>	ČSPS a SK UP Olomouc z.s.
<b>Termín:</b>	22. – 23. 4. 2023
<b>Místo:</b>	Olomouc – 50 m bazén
<b>Kontaktní mail:</b>	strudelopen@gmail.com
<b>Disciplíny:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sólo: 25–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69, 70–79, 80 let a starší</li> <li>- duo/mix duo: 25–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69, 70–79, 80 let a starší</li> <li>- tým: 25–34, 35–49, 50–64, 65 let a starší</li> <li>- kombinovaná sestava: 25–39, 40–64, 65 a starší</li> </ul> <p><i>Věk se v kategorii Masters určuje průměrným věkem všech závodnic sestavy, žádná závodnice nesmí být mladší 25 let.</i></p>
<b>Právo startu:</b>	V sólové sestavě mohou startovat i muži. Počet sestav bez omezení.

## 7. ČASOVÉ LIMITY VOLNÝCH A TECHNICKÝCH SESTAV

Povolená tolerance časového limitu volné sestavy, technické sestavy a kombinované volné sestavy je  $\pm 5$  vteřin.

Pro nástup k soutěži sestav duo technické a volné, sólo technické a volné je stanovený maximální čas 20 vteřin.

Pro nástup k soutěži sestav mix duo technické a volné, tým technický a volný a kombinované a akrobatické sestavy je stanovený maximální čas 30 vteřin.

**Nástup na sestavu je součástí hodnocení rozhodčích.**

Projev na břehu bazénu při zahájení volné sestavy, technické sestavy, kombinované sestavy i akrobatické sestavy je max. 10 vteřin.

	Volné sestavy				Technické sestavy				Kombinované sestavy	Akrobatické sestavy
	sólo	duo	mix duo	tým	sólo	duo	mix duo	tým		
<b>Seniors</b>	2:15	2:45	2:45	3:30	2:00	2:20	2:20	2:50	---	3:00
<b>Juniors</b>	2:15	2:45	2:45	3:30	2:00	2:20	2:20	2:50	---	3:00
<b>Youth</b>	2:00	2:30	2:30	3:00	---				3:00	---
<b>12 and under</b>	2:00	2:30	2:30	3:00	---				3:00	---

## 8. VÝKONNOSTNÍ TŘÍDY PLATNÉ PRO ROK 2023

	Seniors	Juniors	Youth	12 and under
	TS/VS/K	TS/VS/K	PF (4 figury)	PF
<b>I. VT</b>	---	---	67,00	62,00
<b>II. VT</b>	---	---	57,00	52,00
<b>III. VT</b>	---	---	47,00	42,00

Výkonnostní třídy získané v roce 2022 mají platnost od jejich získání do konce roku 2023.

## 9. KVALIFIKAČNÍ PODMÍNKY SOUTĚŽÍ

### 9.1 MISTROVSKÉ SOUTĚŽE

#### Právo startu

Viz podmínky uvedené v bodě 7.

#### Hospodářské podmínky

Sekce SY hradí technické uspořádání Mistrovství republiky včetně nákladů na ubytování, cestovné a ošatné nominovaným rozhodčím a technickým kontrolérům.

Na mistrovských soutěžích neplatí české závodnice startovné.

#### Rozhodčí a techničtí kontroloři

Na Mistrovství ČR rozhodují pouze rozhodčí delegováni sekci SY. Delegování je nezastupitelné. Totéž platí pro technické kontroléry.

#### Přihlášky

Všechny přihlášky na mistrovské soutěže se podávají pouze Informačním systémem ČSPS.

### 9.2 OSTATNÍ SOUTĚŽE

#### Právo startu

Dle rozpisu pořadatele soutěže.

#### Hospodářské podmínky

Pořadatel hradí technické uspořádání soutěže a v rozpisu určí výši startovného pro závodnice.

Jedná-li se o soutěž pouze ve figurách, pak pro rok 2023 sekce určila **maximální** výši startovného **600** Kč. Pokud je závod vypsán pro soutěž ve figurách a současně i v sestavách, případně v dalších disciplínách, je **maximální** výše startovného je **1.000** Kč. Pokud pořadatel stanoví vyšší startovné, nebude mu vyplacen příspěvek na pořádání soutěží ze sekce SY.

#### Rozhodčí

Na ostatní soutěže má každý oddíl povinnost vyslat nejméně 2 rozhodčí. Přihlásí-li oddíl do soutěže více jak 10 závodnic, musí vždy na každých dalších 5 závodnic delegovat jednoho rozhodčího. Každý oddíl je povinen potvrdit pořadateli účast rozhodčích nebo jejich odhlášení, a to nejpozději do 12.00 hod. předcházejícího dne soutěže. Za odhlášené rozhodčí je oddíl SY povinen zajistit náhradníky.

#### Přihlášky

Všechny přihlášky na ostatní soutěže se podávají pouze Informačním systémem ČSPS.

## 10. NOMINAČNÍ KRITÉRIA A LIMITY SENIORSKÉ REPREZENTACE PRO SEZÓNU 2022/2023

### Nominační kritéria pro volný tým na ME/MS 2023:

Volný tým v roce 2023 nebude usilovat v kategorii seniorů o ME ani MS. Jeho cílem bude úspěšná reprezentace na vybraném závodě světové série (bude upřesněno po zveřejnění kalendáře) a příprava na sezónu 2023/24, ve kterém by se měl pokusit splnit kritéria na ME.

### Nominační kritéria pro malé sestavy (volné sólo, volný pár, technické sólo, technický pár) na ME 2023:

Reprezentační pár (celkem max. 3 závodnice) se zúčastní ME 2023. Volné a technické sólo bude vybráno ze závodnic páru. ME bude bez spoluúčasti ze strany závodnic.

### Nominační kritéria pro malé sestavy (volné sólo, volný pár, technické sólo, technický pár) na MS 2023:

Reprezentační pár (celkem max. 3 závodnice) se zúčastní MS 2023. Volné a technické sólo bude vybráno ze závodnic páru. Výše spoluúčasti na MS bude stanovena na základě umístění z ME.

SENIORKY ME									
	Technické sestavy				Volné sestavy				
	sólo	duo	mix duo	tým	sóla	duo	mix duo	tým	akrobatická sestava
Limit A	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Limit B	---	---	---	---	---	---	---	---	---

SENIORKY MS				
	Technické sestavy		Volné sestavy	
	sólo	duo	sólo	Duo
Limit A	---	---	---	---
Limit B	---	---	---	---
Limit C	---	---	---	---



## 11. NOMINAČNÍ KRITÉRIA A LIMITY JUNIORSKÉ REPREZENTACE PRO SEZÓNU 2022/2023

### Nominační kritéria pro malé sestavy (volné sólo, volný pár, technické sólo, technický pár) na MEJ 2023:

Závodnice umístěné na prvním a druhém místě (volné sólo, volný pár, technické sólo, technický pár) na MČR JUN 2022 se budou moci účastnit vybraného nominačního mezinárodního závodu. Lépe umístěná sestava bude reprezentovat ČR na MEJ 2023. Volné a technické sólo bude vybráno ze závodnic duetu. Celkem se bude jednat max. o 3 závodnice. Výkonnostní limity určující míru spoluúčasti budou stanoveny na základě výsledků zpracovaných dle nových pravidel z první soutěže série FINA World Cup.

### Nominační kritéria pro volný tým na MEJ 2023:

Nominační kritéria budou upřesněna na základě výsledků zpracovaných dle nových pravidel z první soutěže série FINA World Cup. Nominační kritéria bude moci volný tým plnit do konce června 2023. Celkem se bude jednat o 10 závodnic.

JUNIORKY MEJ									
	Technické sestavy				Volné sestavy				
	sólo	duo	mix duo	tým	sólo	duo	mix duo	tým	akrobatická sestava
Limit A	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Limit B	---	---	---	---	---	---	---	---	---

	sólo	duo	mix duo	tým	sólo	duo	mix duo	tým	akrobatická sestava
	Limit A	---	---	---	---	---	---	---	---
Limit B	---	---	---	---	---	---	---	---	---

## 12. ŠKOLENÍ / SEMINÁŘE

V roce 2023 se uskuteční:

- 15. 1. 2023 Přeškolení rozhodčích na pravidla 2022–2025
- 14. - 15. 1. 2023 Školení rozhodčích III. třídy
- Leden - únor 2023 Školení pro technické kontrolory – online v angličtině
- Duben 2023 Školení pro trenéry - coach card
- Březen/duben 2023 Školení trenérů III. třídy
- Workshopy pro rozhodčí – online

*Podrobné informace budou následně doplněny kontaktním osobám v jednotlivých oddílech.*

## 13. OBRÁZKY A POPIS FIGUR

### BEGINNER LEVEL 1

#### **BP 1 Back Layout Position**

**1,0**

Body extended with face, chest, thighs, and feet at the surface of the water. Head (ears specifically), hips and ankles in horizontal alignment.



#### **BP 2 Front Layout Position**

**1,0**

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



#### **BP 16 Surface Split Position**

**1,0**

Legs evenly split forward and back. The legs are parallel to the surface of the water. Lower back arched, with hips, shoulders, and head on a vertical line. 180° angle between the extended legs (flat split), with inside of each leg aligned on opposite sides of a horizontal line, regardless of the height of the hips. Legs are dry at the surface of the water.



#### **Back Layout Position to Tuck Position**

**1,0**

From a **Back Layout Position**, the knees, shins, and toes are drawn along the surface of the water to assume a **Tuck Position**.



## BEGINNER LEVEL 2

### **Back Layout Position to Bent Knee Back Layout Position**

**1,4**

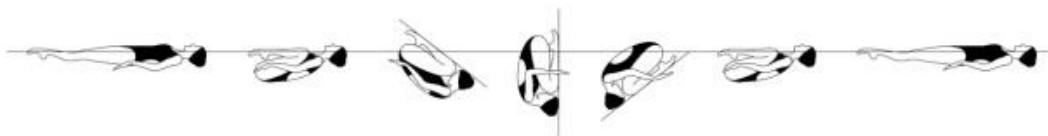
Begin in a **Back Layout Position**. One leg remains at the surface of the water throughout. The foot of the other leg is drawn along the inside of the extended leg to assume a **Bent Knee Back Layout Position**. A rapid exchange of the legs is performed to assume a **Bent Knee Back Layout Position**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



### **Somersault Back Tuck**

**1,1**

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



### **Front Layout Position to Bent Knee Front Layout Position**

**1,1**

From a **Front Layout Position**, a **Bent Knee Front Layout Position** is assumed. A rapid exchange of the legs is performed to assume a **Bent Knee Front Layout Position** of the other leg. A **Front Layout Position** is assumed. Face is in the water throughout.



### **BM 6 Walkout Front**

**1,4**

These movements start in a **Surface Split Position**. The front leg is lifted in a  $180^\circ$  arc over the surface of the water to meet the opposite leg in a **Surface Arch Position** and with continuous movement an **Arch to Back Layout Finish Action** is executed.



### BEGINNER LEVEL 3

#### 101 Ballet Leg Single

1,6

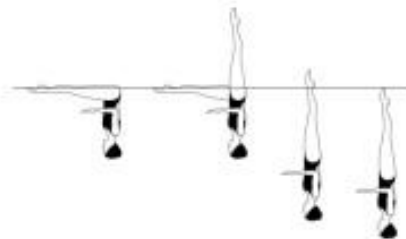
A Ballet Leg is assumed. The Ballet Leg is lowered.



#### Tower Variant

1,5

From a **Front Pike Position** one leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position** and is completed as the ankles reach the surface of the water. A **Vertical Descent** is executed.



#### 316 Kipnus

1,4

From a **Back Layout Position** the knees, shins and toes are drawn along the surface of the water to assume a **Tuck Position**. With continuous motion the tuck becomes more compact and a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface of the water. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a **Bent Knee Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. A **Vertical Descent** is executed in a **Bent Knee Vertical Position**.



#### Walkout Front Variant

1,7

From a **Front Layout Position**, a **Front Pike Position** is assumed. One foot is moved in a horizontal arc of 180° at the surface to a **Split Position**. A **Walkout Front** is executed.



## Kategorie 12 and under

### 1 – 106 STRAIGHT BALLET LEGDD 1,6

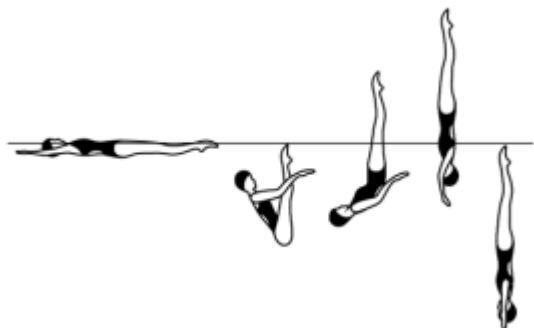
Figura začíná v **poloze na znaku**. Jedna natažená noha je zvedána do **Ballet Leg Position**, následuje přechod *Lower a Ballet Leg* a figura končí v **poloze na znaku**.



				Total
NVT=	18.5	11.0	10.5	40
PV =	4.63	2.75	2.63	10

### 2 - 301 BARRACUDADD 1,8

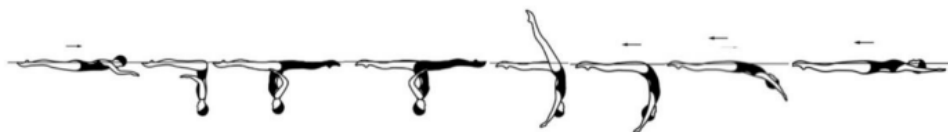
Z **polohy na znaku** jsou nohy přednožovány do svislé osy a trup je ponořován do **Back Pike Position** tak, že špičky jsou těsně pod hladinou. Rychlým svislým pohybem *Thrust – vyražení* je zaujata **Vertical Position**. Figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu, které má stejné tempo jako *vyražení*.



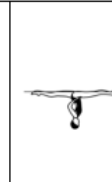
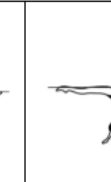



				Total
NVT=	7.0	31.0	13.0	51
PV =	1.37	6.08	2.55	10

### 3 – 359 FRONT ARIANA DD 2,2

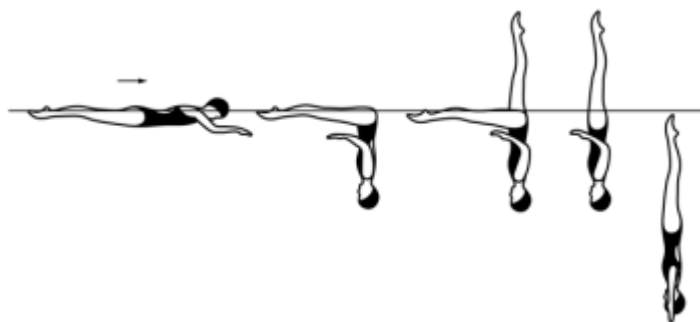
Z polohy na prsou je proveden přechod *Front Pike Position*. Jedna noha je zvedána 180° obloukem nad hladinou až do **Split Position**. Nohy zůstávají ležet na hladině a tělo se protočí v kyčlích o 180° – *Ariana Rotation*. Figura končí přechodem *Walkout Front* v poloze na znaku.

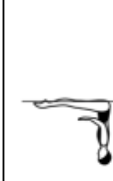

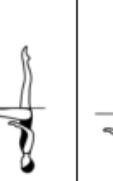



						Total
NVT=	6.0	20.0	17.0	23.0	7.0	73
PV =	0.82	2.74	2.33	3.15	0.96	10

### 4 – 348 TOWERDD 1,9

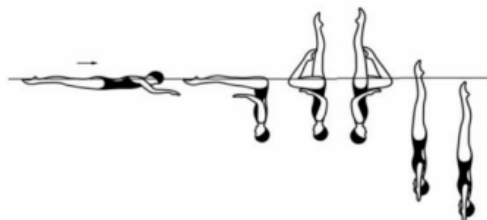
Z polohy na prsou je proveden přechod *Front Pike Position*. Jedna noha je zvedána do **Fishtail Position**. Přednožená noha je přinožena do **Vertical Position**. Figura končí svislým klesáním těla pod hladinu.



					Total
NVT=	6.0	14.5	20.5	14.0	55
PV =	1.09	2.64	3.73	2.55	10

### 3 – 363 WATER DROP DD 1,8

Z polohy na prsou je proveden přechod *Front Pike Position*. Nohy jsou zvedány nad hladinu se současným pokrčováním jedné nohy až do **Bent Knee Vertical Position**. Je proveden *Twist o 180°*. Následuje *Spin o 180°* ve stejném směru otáčení se současným přinožením skrčené nohy do **Verical Position**. Přinožení musí být dokončeno v okamžiku, kdy kotníky protnou hladinu. Figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.



						Total	
NVT=		6.0	15.0	15.0	13.0	0	49
PV =		1.22	3.06	3.06	2.65	0	10

### 4 – 401 SWORDFISH DD 2,1

V poloze na prsou je zaujata **Bent Knee Position**. Prohnutím a přetáčením těla vzad kolem osy boků je napjatá noha vedena 180° obloukem nad hladinou do **Bent Knee Surface Arch Position**. Skrčená noha je přinožena a přechodem *Arch to Back Layout Finish Action* figura končí v **poloze na znaku**.

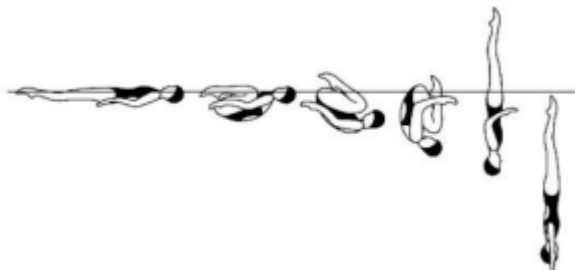


					Total	
NVT=		4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =		0.58	6.76	1.65	1.01	10



### 3 – 311 KIP DD 1,6

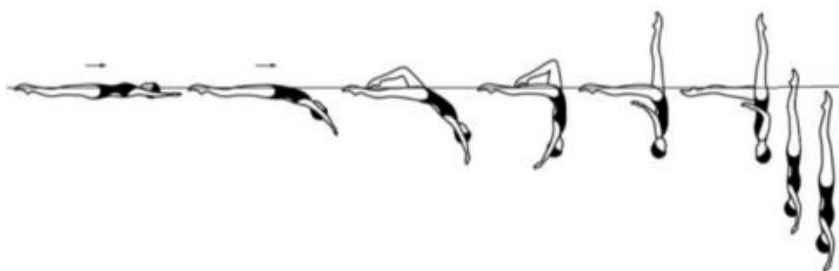
Z polohy na znaku jsou kolena, holeně a špičky vedeny po hladině do **Tuck Position**. Plynule je tuck kompaktnější a následuje částečné salto skrčmo vzad až do okamžiku, kdy jsou holeně kolmé na hladinu. Rozbalováním trupu a natahováním nohou je zaujata **Vertical Position** uprostřed svislé osy mezi místem, kde původně byly kyčle a holeně. Figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.



					Total
NVT=	3.0	2.0	23.0	14.0	42
PV =	0.71	0.48	5.48	3.33	10

### 4 – 227SWANITA SPINNING 180° DD 1,9

Z polohy na znaku je proveden přechod *Bent knee Surface Arch Position* do **Bent Knee Surface Arch Position**. Skrčená noha je natažena do **Knight Position**. Tělo provede obrat o 180° do **Fishtail Position**. Ve stejném směru otáčení následuje *klesající Spinning o 180°* a současně je přednožená noha přinožována do **Vertical Position**. Snožení ve svislé poloze musí být dokončeno v okamžiku, kdy kotníky protnou hladinu. Figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.



						Total
NVT=	17.5	14.0	14.0	12.5	0	58
PV =	3.02	2.41	2.41	2.16	0	10

## Kategorie Youth

### 1-140g Flamingo Bent Knee, Twist Spin DD 2,9

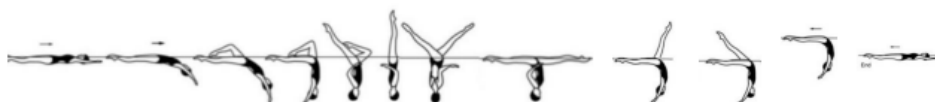
Z polohy na znaku je proveden přechod *Assume a Ballet Leg* do **Ballet Leg Position**. Špička a holeň horizontální nohy jsou taženy po hladině až do **Surface Flamingo Position**. Rozbalením trupu pod hladinu, dodržením stálé kolmosti vertikální nohy vůči hladině, vytlačení kyčlí co nejbližší k hladině a posunem skrčené nohy je zaujata **Bent Knee Vertical Position**. Skrčená noha je přinožena do **Vertical Position**. Následuje *obrat Twist Spin*, kterým figura končí.



								Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	48.0	113.5	
PV =	0.93	0.97	0.66	1.76	1.45	4.23	10	

### 2-437 Cyclone, Open 180° DD 2,6

Z polohy na znaku zajíždí tělo pod hladinu *přechodem Bent Knee Surface Arch Position*. Nohy jsou snožovány do **Vertical Position** a současně je proveden *obrat Twirl*. Ve stejném směru otáčení provede tělo další *obrat* o 180° a současně jsou nohy symetricky roznoženy do **Split Position**. Figura končí *přechodem Walkout Front* v poloze na znaku.

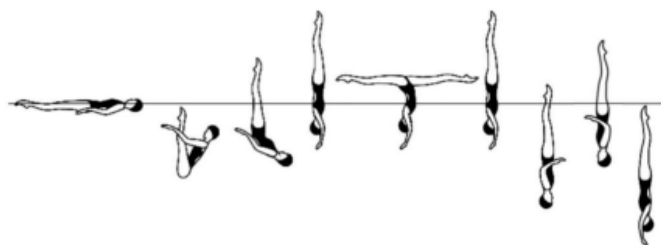


						Total
NVT=	17.5	29.0	20.0	23.0	7.0	
PV =	1.81	3.01	2.07	2.38	0.73	10

## Skupina 2

### 1-308hBarracuda Airborne Split, Spin Up 180° DD 2,9

Z **polohy na znaku** jsou nohy přednožovány do svislé osy a trup je ponořován do **Back Pike Position** tak, že špičky jsou těsně pod hladinou. Všechny zbývající pohyby jsou prováděny rychle. Následuje *přechod Rocket Split*. Figura pokračuje *svislým klesáním* těla do okamžiku, kdy kotníky protnou hladinu. Poté je proveden *obrat Spin Up o 180°* a figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.



									Total
NVT=	7.0	31.0	17.0	13.0	13.0	20.0	13.0	114	
PV =	0.61	2.72	1.49	1.14	1.14	1.75	1.14	10	

### 2-407Swordfish Straight Leg Ariana Rotation DD 2,6

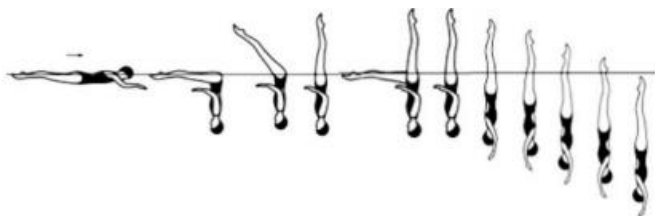
Figura začíná v **poloze na prsou**. Prohnutím těla a zanožením jedné nohy, která je vedena 180° obloukem nad hladinou, je zaujata **Split Position**. Udržováním relativní polohy nohou k hladině je proveden *přechod Ariana Rotation*. Přechodem *Walkout Front* figura končí v **poloze na znaku**.



						Total
NVT=	48.0	17.0	23.0	7.0	95	
PV =	5.05	1.79	2.42	0.74	10	

### 1-356fWhip Continuous Spin 720° DD 3,0

Z polohy na prsou je proveden přechod *Front Pike Position*. Nohy jsou zvedány do **Vertical Position**. Všechny zbývající pohyby jsou prováděny rychle. Jedna noha je přednožena do **Fishtail Position**, a bez přestávky je přinožena do **Vertical Position**. Bez přestávky následuje *obrat Continuous Spin o 720°*, který figuru ukončí.



									Total
NVT=		6.0	33.0	22.5	20.5	34.0	0	0	116
PV =		0.52	2.84	1.94	1.77	2.93	0	0	10

### 2- 441Saturn DD 2,5

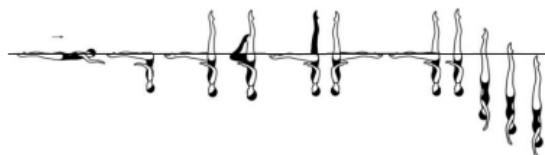
Z polohy na znaku zajíždí tělo pod hladinu přechodem *Surface Arch Position*. Jedna noha je zvedána do **Knight Position**. Při zachování vertikální osy se tělo otočí o 180° a zaujme **Fishtail Position**. Ve stejném směru otáčení následuje *obrat Twirl* se současným přinožením přednožené nohy do **Vertical Position**. Figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.



							Total
NVT=		12.0	23.5	14.0	23.5	14.0	87
PV =		1.38	2.70	1.61	2.70	1.61	10

### 1-352Venus DD 3,0

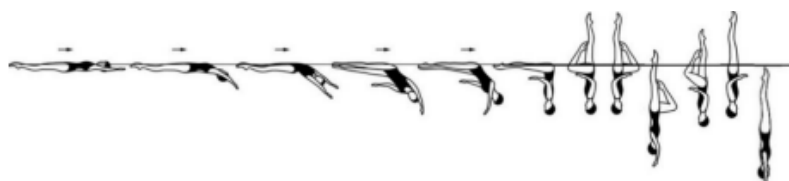
Z polohy na prsou je proveden přechod *Front Pike Position*. Všechny zbývající pohyby jsou prováděny rychle. Jedna noha je zvedána do **Fishtail Position**. Přednožená noha je skrčena do **Bent Knee Vertical Position**. Pokrčená noha se natáhne do svislé osy a současně se natažená noha přednoží do **Fishtail Position**. V poloze **Fishtail Position** je proveden *obrat o 360°*. Přednožená noha je přinožena do **Vertical Position**. *Obrat Spin o 360°* figuru ukončí.



										Total
NVT=	6.0	12.5	12.5	18.5	24.0	20.5	23.0	0	117	
PV =	0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	10	

## 2- 240iAlbartoss Spin Up 360° DD 2,5

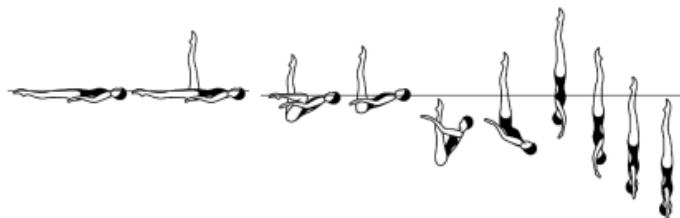
Z **polohy na znaku** zajíždí tělo pod hladinu směrem za hlavou tak, aby kyčle spočívaly na hladině. Kyčle, stehna a špičky se plynule posunují po hladině a trup se současně přetáčí na břicho pod hladinu přechodem *Assume a Front Pike Position* do **Front Pike Position**, kyčle zaujmou místo, kde na začátku přechodu ležela hlava. Nohy jsou současně zvedány nad hladinu se současným pokrčováním jedné nohy až do **Bent Knee Vertical Position**. V této poloze je proveden *obrat Half Twist* (o 180°). V poloze **Bent Knee Vertical Position** klesá tělo pod hladinu až do okamžiku, kdy kotník napjaté nohy protne hladinu. Následuje *obrat Spin Up o 360°* a současně je skrčená noha přinožována do **Vertical Position**. Figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.



								Total
NVT=	15.0	15.0	15.0	10.0	18.5	14.0	87.5	
PV =	1.71	1.71	1.71	1.14	2.11	1.60	10	

### 1-144Rio Straight Leg DD 3,1

Z polohy na znaku je proveden přechod *Straight Ballet Leg*. Špička, holeň a koleno horizontální nohy jsou taženy po hladině až do **Surface Flamingo Position**. Skrčená noha je přinožena do **Ballet Leg Double Position**. Tělo se ponoří pod hladinu po svislé ose do **Back Pike Position** se špičkami těsně pod hladinou. Následuje přechod *Thrust* do **Vertical Position**. Následně je proveden obrat *Spinning* o 360° ve stejném tempu jako *Thrust* (vyražení).



								Total
NVT=	18.5	7.5	13.0	12.0	31.0	39.0	0	121
PV =	1.53	0.62	1.07	0.99	2.56	3.22	0	10

### 2- 421 Walkover Back Closing 360° DD 2,4

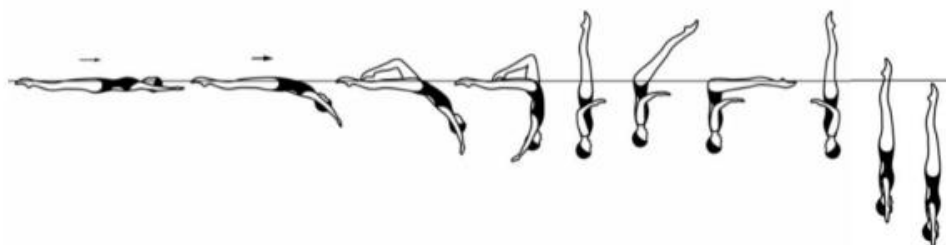
Z polohy na znaku zajíždí tělo pod hladinu přechodem *Surface Arch Position*. Jedna noha je zvedána 180° obloukem nad hladinou do **Split Position**. Z této polohy je proveden plynulý obrat o 360° a současně jsou nohy symetricky snožovány do **Vertical Position**. Figura končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.



						Total
NVT=		12.0	29.0	27.0	14.0	82
PV =		1.46	3.54	3.29	1.71	10

### 1-440dIpanema Spinning 180° DD 3,1

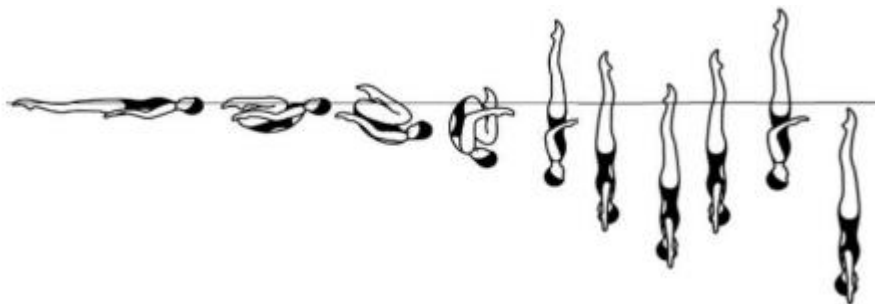
Z polohy na znaku zajíždí tělo pod hladinu *přechodem Bent Knee Surface Arch Position*. Natažená noha je zvedána do svislé osy se současným přinožováním skrčené nohy do **Vertical Position**. Nohy jsou přednoženy na hladinu do **Front Pike Position**. Poté je proveden rychlý *obrat o 180°* se současným zvedáním nohou do **Vertical Position**. Ve stejném směru otáčení následuje rychlý *obrat Spin o 180°*.



							Total
NVT=	17.5	21.0	33.0	33.0	16.0	0	120.5
PV =	1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10

### 2- 311jKip Combined Spin DD 2,4

Z polohy na znaku jsou kolena, holeně a špičky taženy po hladině směrem k hrudi až do **Tuck Position**. Plynule je tuck kompaktnější a následuje částečné salto skrčmo vzad až do okamžiku, kdy jsou holeně kolmé na hladinu. Rozbalováním trupu a natahováním nohou je zaujata **Vertical Position** uprostřed svislé osy mezi místem, kde původně byly kyčle a holeně. Je proveden rychlý *Combined Spin (360° + 360°)* následován rychlým *svislým klesáním* těla pod hladinu.



						Total
NVT=	3.0	2.0	23.0	40.0	14.0	82
PV =	0.37	0.24	2.80	4.88	1.71	10

## 14. OBRÁZKY A POPIS PRVKŮ

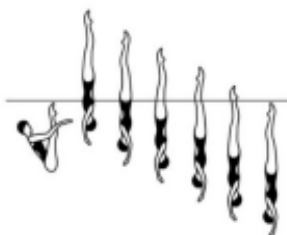
### SOLO REQUIRED ELEMENTS

#### Element 1

##### 1A - Thrust Continuous Spin 720°

DD – 2.7

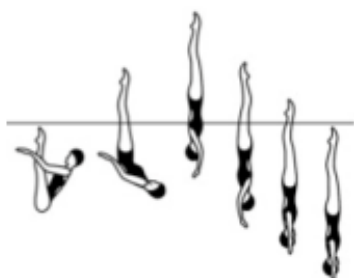
From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust Continuous Spin 720°* (2 rotations) is executed.



##### 1B - Thrust Spinning 360°

DD - 2.1

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust Spinning 360°* (1 rotation) is executed.

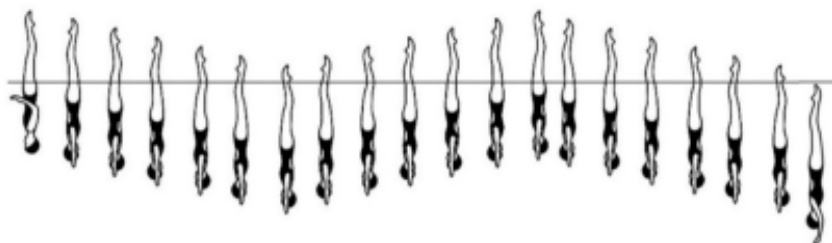


### SOLO REQUIRED ELEMENTS

#### Element 2

##### 2A – Combined Spin 1080° – Continuous Spin 1080° DD - 3.0

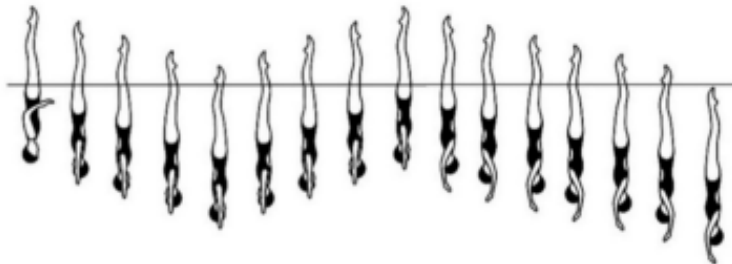
From a **Vertical Position** a *Combined Spin of 1080°* is executed (3 rotations + 3 rotations). Continuing in the same direction and without a pause a *Continuous Spin 1080°* (3 rotations) is executed.





## 2B – Combined Spin 720° – Continuous Spin 1080° DD - 2.7

From a **Vertical Position** a *Combined Spin of 720°* is executed (2 rotations + 2 rotations). Continuing in the same direction and without a pause a *Continuous Spin 1080°* (3 rotations) is executed.



## SOLO REQUIRED ELEMENTS

### Element 3

#### 3- Swordfish Straight Leg - Knight DD-3.2

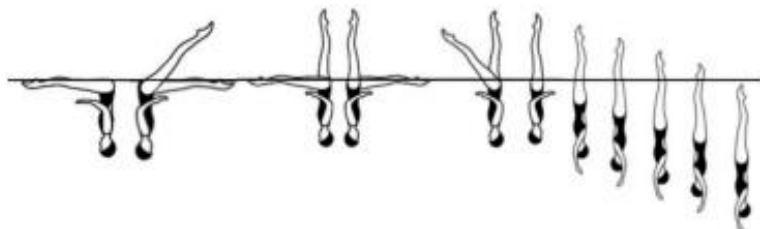
From a **Front Layout Position**, the back arches as one leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A hip rotation of 180° is executed as the front leg is rapidly raised to assume a **Fishtail Position**. Maintaining the vertical alignment of the body and with accelerating speed, the foot of the horizontal leg is moved in a horizontal arc of 180° at the surface to a **Knight Position** and with continuous motion and continuing in the same direction an additional 180° rotation is executed. The vertical leg is lowered to a **Surface Arch Position** and with continuous motion an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.



#### Element 4

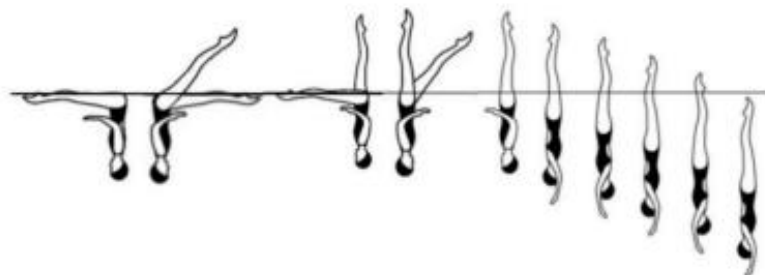
##### 4A – Fishtail Half Twist - Continuous Spin 720° DD – 2.9

From a **Front Pike Position**, a rotation of 360° is executed as one leg is lifted to a **Fishtail Position**. Continuing in the same direction a *Half Twist* in a **Fishtail Position** is executed. Continuing in the same direction another rotation of 360° is executed, as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction, a *Continuous Spin of 720°* (2 rotations) is executed.



##### 4B - Fishtail - Continuous Spin 720° DD – 2.6

From a **Front Pike Position**, a rotation of 360° is executed as one leg is lifted to a **Fishtail Position**. Continuing in the same direction another rotation of 360° is executed, as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin of 720°* (2 rotations) is executed.

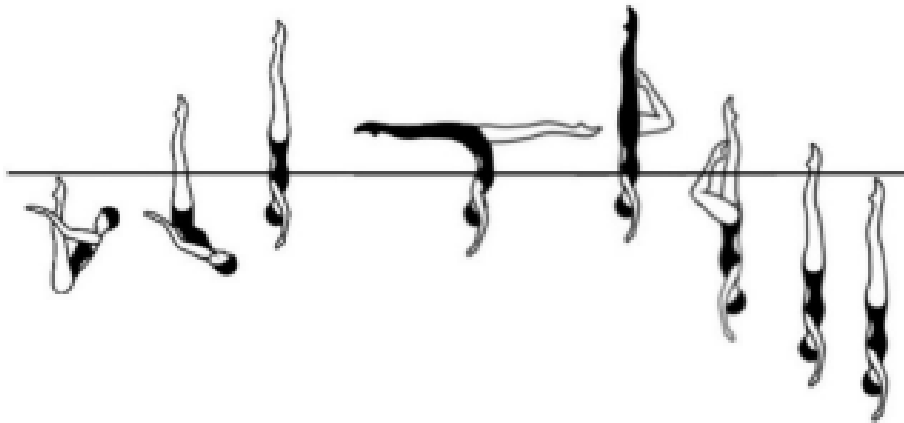


### SOLO REQUIRED ELEMENTS

#### Element 5

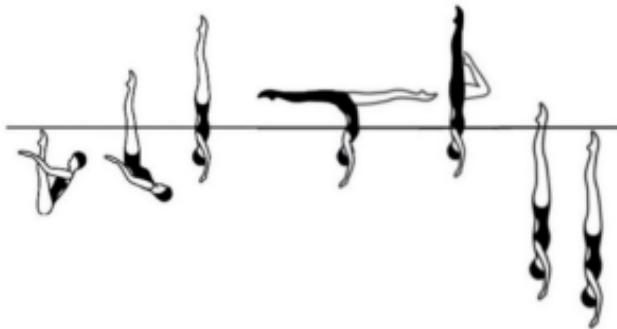
##### 5A – Rocket Split Bent Knee Joining 360° DD - 2.4

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**. The back leg is rapidly lifted to vertical and the front leg bends to assume a **Bent Knee Vertical Position**. A rapid *360° Spin* is executed as the bent knee is extended to a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water followed by a *Vertical Descent* at the same tempo as the *Thrust*.



**5B – Rocket Split Bent Knee DD - 2.1**

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**. The back leg is rapidly lifted to vertical and the forward leg bends to assume a **Bent Knee Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed with the bent knee extended to a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water, followed by a *Vertical Descent* at the same tempo as the *Thrust*.

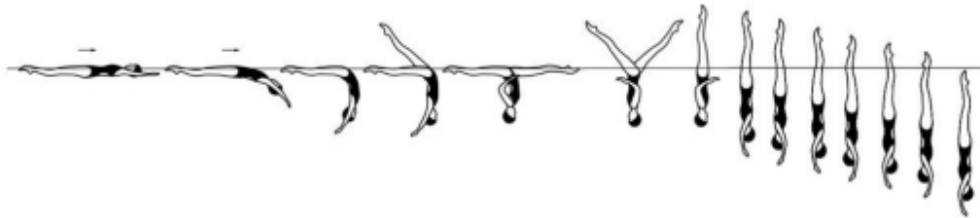


## DUET REQUIRED ELEMENTS

### Element 1

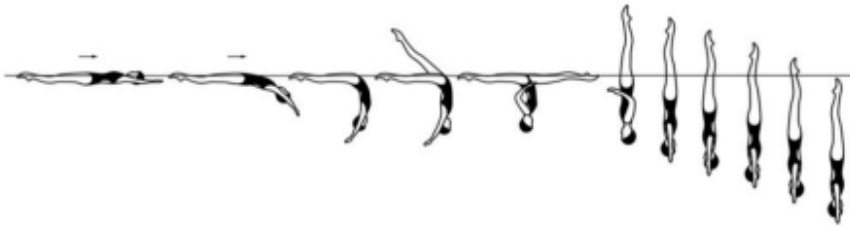
#### 1A – Walkover Back Closing 360° – Continuous Spin 1080° DD – 3.0

From a **Back Layout Position** a *Surface Arch Position* is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A rotation of 360° is executed, as the legs symmetrically close to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin of 1080°* (3 rotations) is executed.



#### 1B – Walkover Back Closing 180° – Continuous Spin 720° DD – 2.5

From a **Back Layout Position** a *Surface Arch Position* is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A rotation of 180° is executed, as the legs symmetrically close to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin of 720°* (2 rotations) is executed.

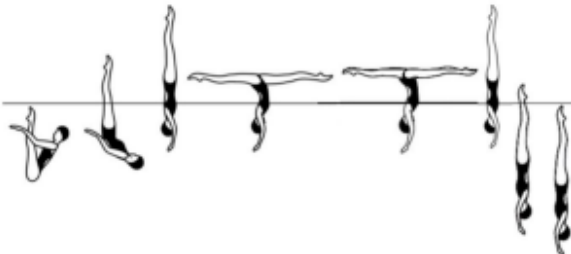


## DUET REQUIRED ELEMENTS

### Element 2

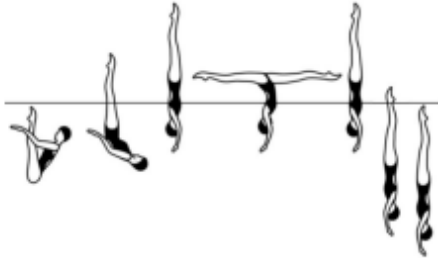
#### 2A – Rocket Split Alternating Legs – Spinning 180° DD - 2.8

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume two alternating **Airborne Split Positions**. The legs rapidly re-join to a **Vertical Position**. A rapid 180° *Spin* is executed.



**2B - Rocket Split – Spinning 180° DD - 2.4**

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**. The legs rapidly re-join to **Vertical Position**. A rapid *180° Spin* is executed.

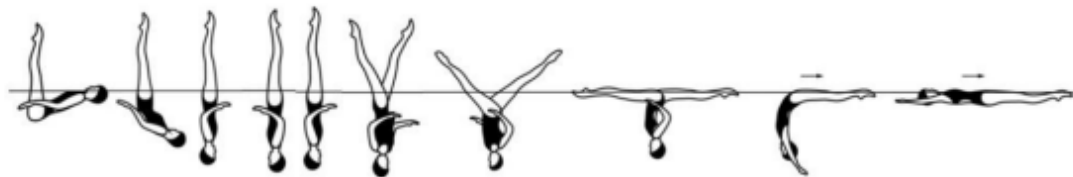


**DUET REQUIRED ELEMENTS**

**Element 3**

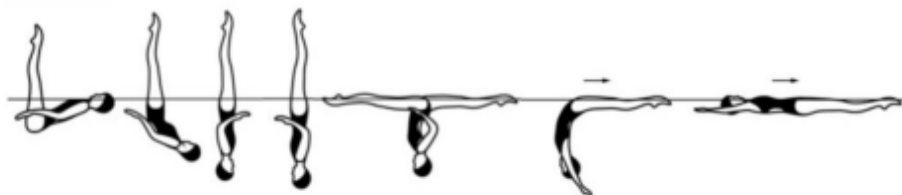
**3A- Flamingo Full Twist Hybrid DD – 2.9**

From a **Surface Ballet Leg Double Position**, maintaining the vertical position of the legs, the hips are lifted as the trunk is unrolled to a **Vertical Position**. A *Full Twist* is executed. Continuing in the same direction and without a pause an additional rotation of *180°* is executed as the legs are symmetrically opened to assume a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.



**3B- Flamingo Half Twist Hybrid DD - 2.6**

From a **Surface Ballet Leg Double Position**, maintaining the vertical position of the legs, the hips are lifted as the trunk is unrolled to a **Vertical Position**. A *Half Twist* is executed. Without a pause the legs open symmetrically to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.



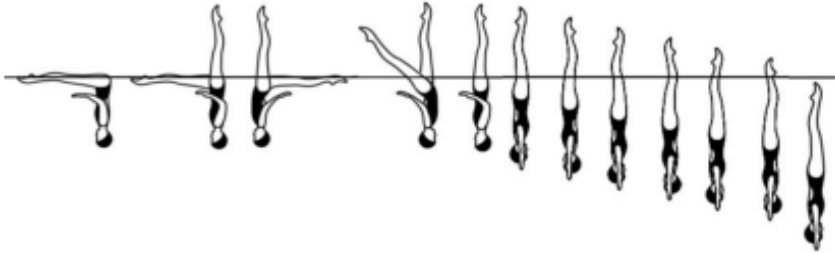


## DUET REQUIRED ELEMENTS

### Element 4

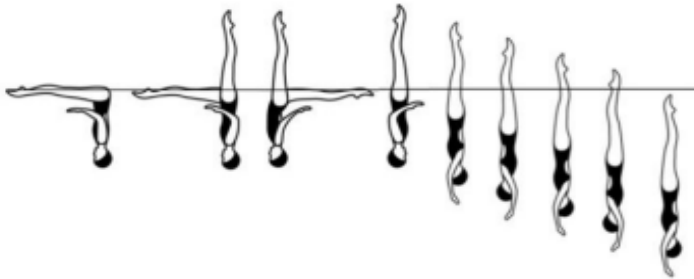
#### 4A - Fishtail – Knight - Continuous Spin 1080° DD - 3.2

A - From a **Front Pike Position** one leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is rapidly lifted through an arc of 180° to assume a **Knight Position**. A rapid *Full Twist* is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin 1080° (3 rotations)* is executed.



#### 4B - Fishtail – Knight - Continuous Spin 720° DD – 2.7

From a **Front Pike Position** one leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is rapidly lifted through an arc of 180° to assume a **Knight Position**. A rapid *Half Twist* is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin 720° (2 rotations)* is executed.

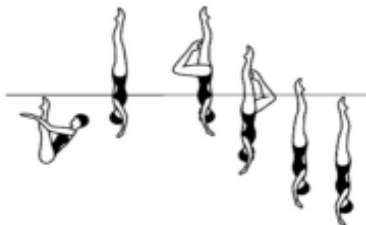


## DUET REQUIRED ELEMENTS

### Element 5

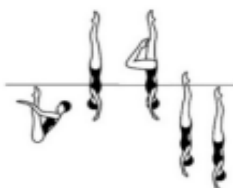
#### 5A – Thrust Bent Knee Twirl Spin 360° DD - 2.3

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. One leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position** as a *Twirl* is executed. Continuing in the same direction and without a pause a rapid *360° Spin* is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg in a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water, followed by a *Vertical Descent* at the same tempo as the *Thrust*.



#### 5B - Thrust - Bent Knee Twirl DD 2.1

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. One leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position** as a *Twirl* is executed. Without a pause a *Vertical Descent* is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg in a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water, followed by a *Vertical Descent* at the same tempo as the *Thrust*.

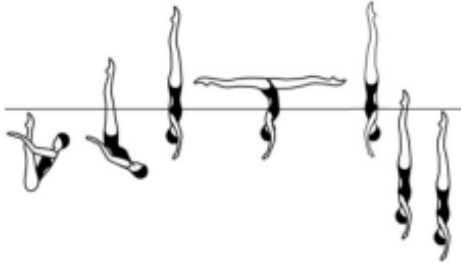


## MIXED DUET REQUIRED ELEMENTS

### Element 1

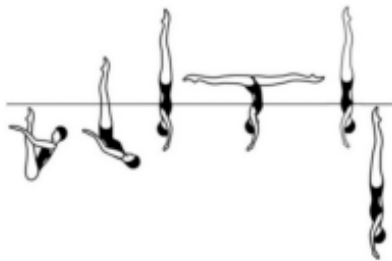
#### 1A – Rocket Split Twirl Spin 180° DD – 2.7

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**. A *Twirl* is executed, as the legs symmetrically close to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a rapid *180° Spin* is executed.



#### 1B – Rocket Split Twirl DD – 2.5

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**. A *Twirl* is executed, as the legs symmetrically close to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.

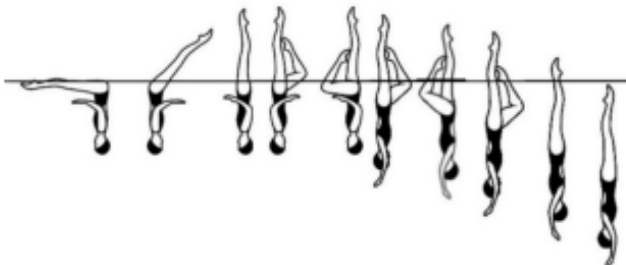


## MIXED DUET REQUIRED ELEMENTS

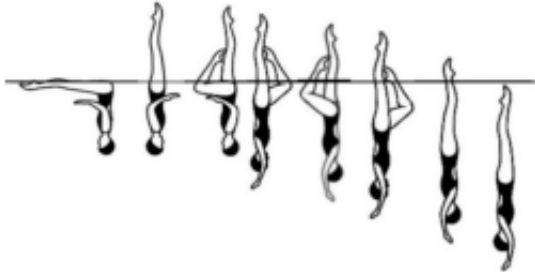
### Element 2

#### 2A - Front Pike – Vertical 360° Rotation - Full Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720° DD 2.4

From a **Front Pike Position**, the legs are lifted to **Vertical Position** as a rotation of 360° is executed. Continuing in the same direction a *Full Twist* is executed as one leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin 720°* (2 rotations) is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg to a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water and continues through submergence.



**2B - Front Pike – Vertical 180° Rotation – 1/2 Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720° DD 2.2**  
 From a **Front Pike Position**, the legs are lifted to **Vertical Position** as a rotation of 180° is executed. Continuing in the same direction a *Half Twist* is executed as one leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin 720°* (2 rotations) is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg to a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water and continues through submergence.

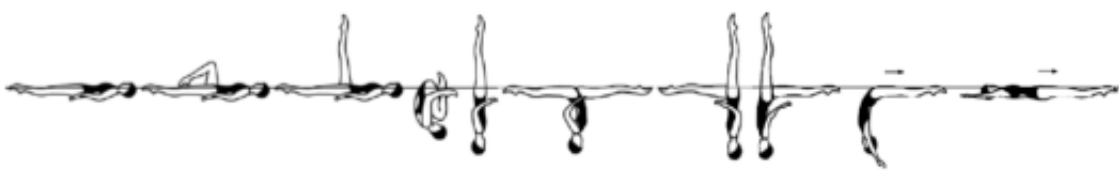


## MIXED DUET REQUIRED ELEMENTS

### Element 3

#### 3 – London Hybrid DD 3.3

A *Ballet Leg* is assumed followed by a partial Somersault Back Tuck as both legs are drawn into a **Tuck Position**, until the shins are perpendicular to the surface. The trunk unrolls rapidly as the legs are rapidly straightened to assume a **Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. The legs are symmetrically lowered to a **Split Position**, and without a pause a rapid hip rotation of 180° is executed as the front leg is raised to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is rapidly lifted through an arc of 180° to assume a **Knight Position**. The vertical leg is lowered to assume a **Surface Arch Position**, and with continuous motion an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.



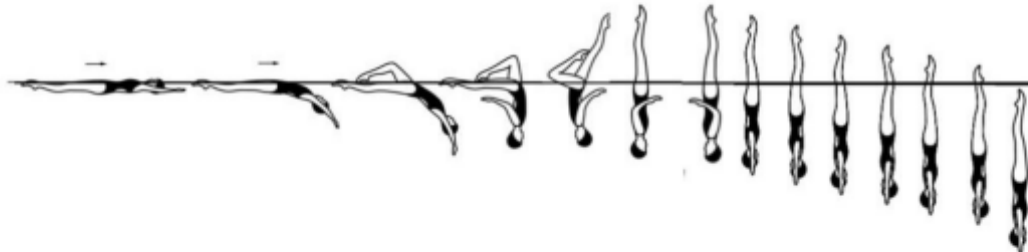


## MIXED DUET REQUIRED ELEMENTS

### Element 4

#### 4A - Nova Hybrid – Half Twist – Continuous Spin 1080° DD – 3.0

From a **Back Layout Position** a *Bent Knee Surface Arch Position* is assumed. The legs are lifted and join simultaneously to a **Vertical Position**, as a *Full Twist* is executed. Continuing in the same direction and without a pause a *Half Twist* is executed. Continuing in the same direction and without a pause a *Continuous Spin 1080°* (3 rotations) is executed.



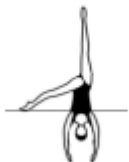
#### 4B - Nova Hybrid –Continuous Spin 1080° DD – 2.6

From a **Back Layout Position** a *Bent Knee Surface Arch Position* is assumed. The legs are lifted and join simultaneously to a **Vertical Position**, as a *Full Twist* is executed. Continuing in the same direction and without a pause a *Continuous Spin 1080°* (3 rotations) is executed.



## MIXED DUET REQUIRED ELEMENTS

### Fishtail Hybrid Airborne Position



One leg is rapidly lowered to an airborne position midway between a **Side Fishtail Position** and a **Fishtail Position** with the foot of the lowered leg touching the surface of the water. Body is extended in a **Vertical Position** and hip joints must be on a horizontal line.

### Element 5

#### 5A -Thrust Fishtail Hybrid Bent Knee to Vertical Spinning 180° DD - 2.4

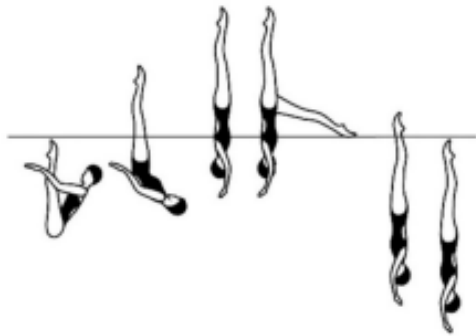
From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. With no loss of height, one leg is rapidly lowered to an airborne position midway between a **Side Fishtail Position** and a **Fishtail Position** with the foot of the lowered leg touching the surface of the water. The horizontal leg is rapidly lifted as the vertical leg is rapidly lowered to assume a **Bent Knee Vertical Position**. A rapid *180° Spin* is executed, as the bent

## MIXED DUET REQUIRED ELEMENTS

### Element 5-continued

#### 5B - Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180° DD - 2.1

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position** and with no loss of height one leg is rapidly lowered to an airborne **Fishtail Position**. A rapid *Helicopter Rotation Spinning 180°* is executed with the horizontal leg lifted to a **Vertical Position** during the rotation and is completed as the ankles reach the surface of the water followed by a *Vertical Descent*.



### MIXED DUET Technical Routine Additional Requirements

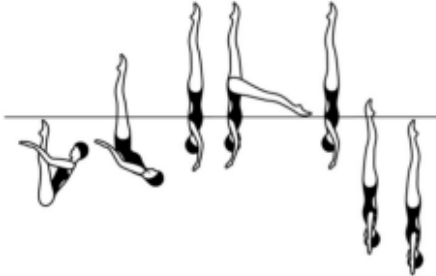
6. Two (2) additional hybrids, one of which must include a hybrid connection, and one (1) Pair Acrobatics must be performed,. These may be placed anywhere in the routine.

## TEAM REQUIRED ELEMENTS

### Element 1

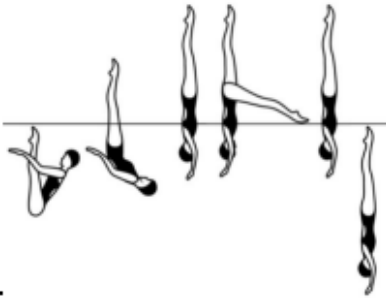
#### 1A – Flying Fish Hybrid Spinning 180° DD – 2.5

From a **Submerged Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position** and with no loss of height one leg is rapidly lowered to an airborne **Fishtail Position**. Without a pause the horizontal leg is rapidly lifted to a **Vertical Position**, followed by a rapid *180° Spin*.



#### 1B – Flying Fish Hybrid DD – 2.3

From a **Submerged Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position** and with no loss of height one leg is rapidly lowered to an airborne **Fishtail Position**. Without a pause the horizontal leg is rapidly lifted to a **Vertical Position** followed by a *Vertical Descent*.

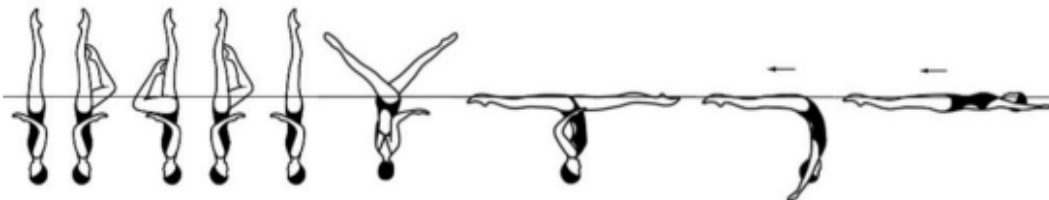


## TEAM REQUIRED ELEMENTS

### Element 2

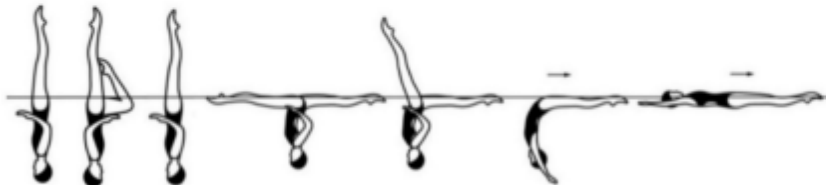
#### 2A - Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical – Open 180° - Walkout DD - 2.6

Starting in a **Vertical Position**, a *Full Twist* is executed as one leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position**. Continuing in the same direction another *Full Twist* is executed, as the bent knee is extended to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Half Twist* is executed as the legs are symmetrically lowered to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.



**2B - Vertical - Half Twist to Bent Knee - Half Twist to Vertical – Split - Walkout DD - 2.3**

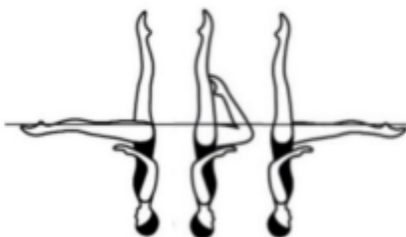
Starting in a **Vertical Position**, a *Half Twist* is executed as one leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position**. Continuing in the same direction another *Half Twist* is executed, as the bent knee is extended to a **Vertical Position**. The legs are symmetrically lowered to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.



**TEAM REQUIRED ELEMENTS**

*Fouetté Rotation - New movement*

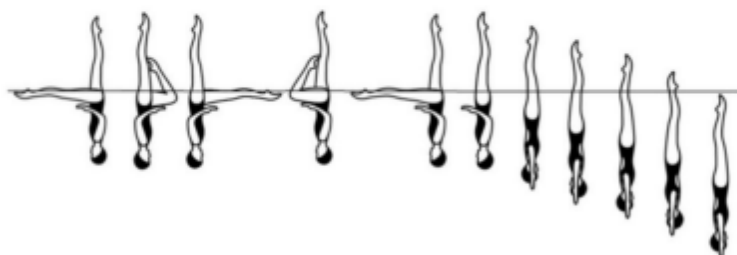
From a **Fishtail Position**, with the horizontal leg leading toward the vertical leg, a rapid 180° rotation is executed as the front leg bends to assume a **Bent Knee Vertical Position**. The bent leg rapidly extends to a **Fishtail Position**.



**Element 3**

**3A – Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720° DD – 2.6**

From a **Fishtail Position**, 2 *Fouetté rotations* (180°+180°) are executed. The horizontal leg is rapidly lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin of 720°* (2 rotations) is executed.



## TEAM REQUIRED ELEMENTS

### Element 3-continued

#### 3B – Two Fouetté Rotations – Vertical –Spinning 360° DD – 2.3

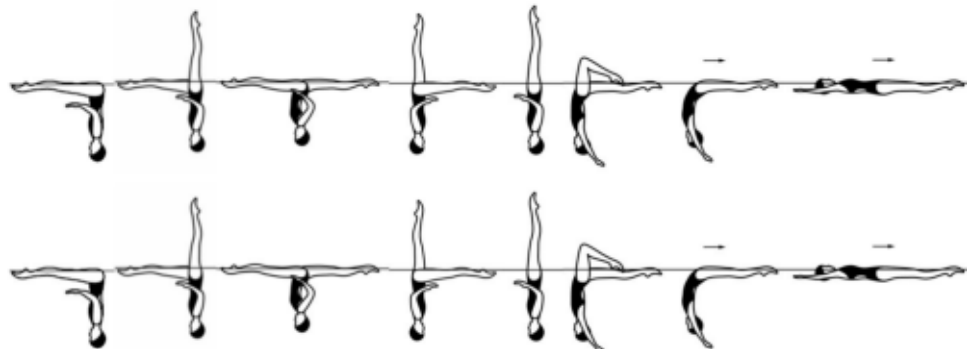
From a **Fishtail Position**, 2 *Fouetté* rotations ( $180^{\circ}+180^{\circ}$ ) are executed. The horizontal leg is rapidly lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction, a rapid *Spinning 360°* (1 rotation) is executed.



### Element 4

#### 4 - Butterfly Hybrid DD – 2.9

The Butterfly Hybrid is to be performed rapidly. From a **Front Pike Position**, one leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted through an arc of  $180^{\circ}$  as the vertical leg is lowered to assume a **Split Position**. Without a pause a hip rotation of  $180^{\circ}$  is executed as the front leg is raised to assume a **Fishtail Position**. Continuing in the same direction a  $180^{\circ}$  rotation is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. The legs are lowered simultaneously to a **Bent Knee Surface Arch Position**. (Note: The **Bent Knee Surface Arch Position** can be assumed by using either leg). The bent knee is straightened to a **Surface Arch Position** and with continuous motion an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.



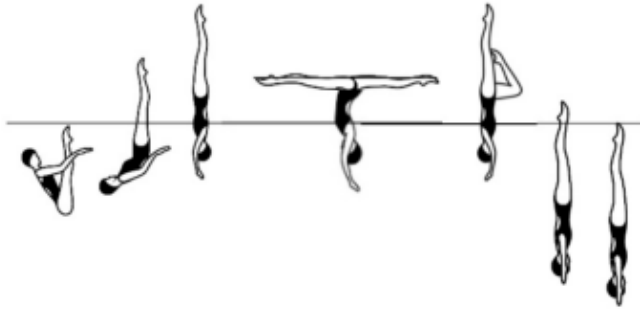
## TEAM REQUIRED ELEMENTS

### Element 5

#### 5A-Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid DD – 2.4

From a **Submerged Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position**, followed by a rapid rotation of  $180^{\circ}$  to assume an airborne **Bent Knee Vertical Position** with the front leg bent. A rapid *Vertical Descent* is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg completed as the ankles reach the surface of the water followed by a *Vertical Descent*.



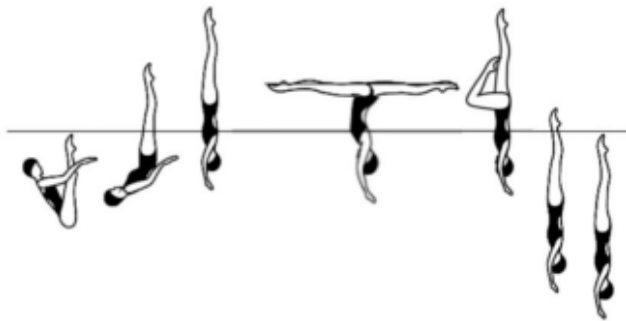


## TEAM REQUIRED ELEMENTS

### Element 5-continued

#### 5B-Rocket Split Bent Knee Hybrid DD – 2.1

From a **Submerged Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position** followed by the front leg rapidly bending and the back leg rapidly lifting to a vertical to assume an airborne **Bent Knee Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg completed as the ankles reach the surface of the water followed by a *Vertical Descent*.



### TEAM Technical Routine Additional Requirements

6. Three (3) additional hybrids, one of which must include a Cadence action, and one (1) acrobatic movement must be performed by all team members. These may be placed anywhere in the routine. The DD for the acrobatic movement must not **be less than 2.0 nor exceed 2.65** (in the Appendix VII)

**Cadence Action:** Identical movement(s) performed sequentially, one by one, by all team members. When more than one cadence action is performed, they must be consecutive and not separated by other optional or required elements. A second cadence action may begin before the first cadence action is completed by all team members but each team member must do the action of each cadence.

**Acrobatic movements:** A general term for jumps, throws, lifts, stacks, platforms, etc., which are performed as spectacular gymnastic feats and/or risky actions, and are mostly achieved with assistance from other swimmer(s). An acrobatic movement is considered when it starts and ends once all team members are **in** the water.

7. A routine may contain a maximum of one circle pattern.

The direction of propulsion may vary as long as all swimmers are facing the same direction.

Variations in propulsion and direction facing are permitted only during underwater pattern changes, underwater actions, and making and finishing a circle.