



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

# SPORTOVNĚ TECHNICKÉ DOKUMENTY



pro rok  
**2025**

# 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 2025 .....	6
	LEN kalendář 2025 .....	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 2025.....	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 2024/2025.....	15
11.	Nominační kritéria a Limity juniorské reprezentace pro sezónu 2024/2025 .....	15
12.	Školení / Semináře .....	15
13.	Obrázky a popis figur .....	16
14.	Obrázky a popis technických prvků .....	31
15.	Volná týmová sestava BEGINNERS L3.....	43

## 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 Círhanová</b>	+420 776 722 910 cirhanova.tyna@seznam.cz
<b>Klub plaveckých sportů policie Kometa Brno z.s.</b> (KomBr)	<b>Lenka Dřínovská</b>	+420 776 690 790 lenka.drinovska@czechswimming.cz
<b>SK Medúza Kladno, z.s.</b> (MedKl)	<b>Daniela Pšeničková</b>	+420 730 849 339 meduzasynchro@gmail.com
<b>PK Slávia VŠ Plzeň z.s.</b> (SIPI)	<b>Hana Lešková</b>	+420 606 922 096 hana.leskova@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>SC Plavecký areál Pardubice, z.s.</b> (SCPAP)	<b>Iva Tušlová</b>	+420 604 287 788 tuslova.iva@seznam.cz
<b>Sportovní klub policie Kometa Brno z.s.</b> (SkpKB)	<b>Lenka Dřínovská</b>	+420 776 690 790 lenka.drinovska@czechswimming.cz
<b>SPORT Performance, z.s.</b> (SppBr)	<b>Rostislav Vítek</b>	+420 777 938 935 vitekrostislav@gmail.com
<b>SYNCHRO CLUB HAVÍŘOV, z.s.</b> (SCHav)	<b>Renáta Kardohelyi</b>	+420 721 825 799, +420 602 528 806 synchro.havirov@gmail.com renata.kardohelyi@czechswimming.cz
<b>SK Neptun Praha, z.s.</b> (NepP)	<b>Kateřina Razima</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>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

## 2. ADRESÁŘ ČLENŮ SEKCE SYNCHRONIZOVANÉHO PLAVÁNÍ

<b>Předsedkyně/ Komise rozhodčích</b>	<b>Renata Kožená</b>	+420 603 306 609 renata.kozena@czechswimming.cz
<b>Místopředsedkyně / Komise trenérsko- metodická</b>	<b>Veronika Hošek</b>	+420 603 392 834 veronika.mikulcova@czechswimming.cz
<b>Člen/ Hospodaření Projektová činnost</b>	<b>Iveta Suková</b>	+420 777 885 195 iveta.sukova@czechswimming.cz
<b>Člen/ Metodika STD</b>	<b>Marta Drochytková</b>	+420 604 753 709 marta.drochytkova@czechswimming.cz
<b>Člen/ Masters</b>	<b>Jana Vidlařová</b>	+420 603 484 610 jana.vidlařova@czechswimming.cz

### 2.1 OSTATNÍ

<b>Reprezentační trenér/ Kordinátor SCM</b>	<b>Kateřina Strašilová</b>	+420 603 264 298 katerina.strasilova@czechswimming.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>Předseda / Generální sekretář</b>	<b>Jakub Tesárek</b>	+420 725 560 436 jakub.tesarek@czechswimming.cz
<b>Asistentka generálního sekretáře</b>	<b>Radka Richterová</b>	+420 776 086 933 radka.richterova@czechswimming.cz
<b>Registrace Administrace ČSPS</b>	<b>Alena Königsmarková</b>	+420 725 449 585 alena.konigsmarkova@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>	+420 737 751 551 jan.bazil@czechswimming.cz
<b>Metodik ČSPS</b>	<b>Aleš Zenáhlík</b>	+420 732 131 488 ales.zenahlik@czechswimming.cz

<b>Marketingová komise</b>	<b>Zdeněk Říha</b>	+420 774 112 244 marketing@czechswimming.cz
<b>Komise sportovců</b>	<b>Simona Rushton</b>	sportovci@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 2025

**Aktuální termínová listina on-line:**

<https://vysledky.czechswimming.cz/souteze?sports=4&year=2025>

Termín	Soutěž	ČP	Místo
25.01.2025	Memoriál Míly Heršálkové	1. kolo	Brno
21.-22.03.2025	Memoriál Hany Cinkové	-	Praha
23.03.2025	Pražská akvabelka	2. kolo	Praha
12.04.2025	Perníkové srdce	3. kolo	Pardubice
25.-27.04.2025	MČR – Youth, Seniors, Masters	-	Brno
01.05.2025	Ostravský Delfínek	4. kolo	Ostrava
09.-11.05.2025	MČR – U12, Juniors	-	Plzeň
24.-25.05.2025	Synchro Plzeň	5. kolo	Plzeň
07.-08.06.2025	Summer Cup	-	Olomouc
25.10.2025	Karlovarská růže	6. kolo	Karlovy Vary
15.11.2025	Táborský pohár	7. kolo (finále)	Tábor
05.-07.12.2025	Vánoční cena Prahy	-	Praha

## LEN KALENDÁŘ 2025

**LEN kalendář pro rok 2025 naleznete na webových stránkách:**

<https://www.len.eu/full-calendar/?y=2025>

## 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>Beginners (L1, L2, L3)</b>	11 let a mladší	11 let a mladší
<i>(ve věkové kategorii Beginners nesmí startovat závodnice mladší 7 let)</i>		

## 5. SEZNAM FIGUR

BEGINNERS LEVEL 1			
1.	000	Back Layout Position	1.0
2.	000	Front Layout Position	1.0
3.	000	Back Layout Position to Tuck Position	1.0
4.	000	Eggbeater on the spot with rotation 360° and a stop every 90°	1.0

BEGINNERS LEVEL 2			
1.	000	Back Layout Position to Bent Knee Back Layout Position	1.4
2.	000	Back Layout Position to Tuck Position and Split Position	1.2
3.	000	Front Layout position to Bent Knee Front Layout Position	1.1
4.	000	Eggbeater sideways right, turn 180°, eggbeater sideways left	1.1

BEGINNERS LEVEL 3			
1.	101	Ballet Leg Single	1.6
2.	000	From Back Layout Position to Surface Arch Position to Back Layout Position	1.5
3.	000	From Bent Knee Position to Vertical Descent	1.1
4.	000	Walkout Front Variant	1.2



**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>	307e	<b>Flying Fish Spinning 360°</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>	140j	<b>Flamingo Bent Knee Combined Spin 360° + 360°</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>	154f	<b>London Continuous Spin 720°</b>	<b>2.4</b>

## 6. ROZPISY MISTROVSKÝCH SOUTĚŽÍ

Mistrovství ČR – YOUTH a SENIORS														
<b>Pořadatel:</b>	ČSPS, KPSP Kometa Brno z.s. a TJ Tesla Brno z.s.													
<b>Termín:</b>	25. – 27. 04. 2025													
<b>Místo:</b>	Brno, CZE – 50m vnitřní bazén													
<b>Kontaktní mail:</b>	championship1@czechswimming.cz													
	FIG	Technické sestavy					Volné sestavy							
		Sólo ženy	Sólo muži	Pár	Mix pár	Tým	Sólo ženy	Sólo muži	Pár	Mix pár	Tým	COMBO	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).

Závodníci (muži) v disciplíně sólo mohou startovat pouze s I. a II. VT, platí i pro disciplínu mix pár.

Do týmu mohou být zařazeni závodnice / závodníci s I. a II. VT a doplněny o závodnice / závodníky s III. VT nebo bez VT po figurách, kteří však dosáhli minimální hodnoty 47,00 bodů a to v poměru 50% závodnic / závodníků s I. a II. VT a 50% závodnic / závodníků s III. VT nebo bez VT avšak s minimálně 47,00 dosaženými body. (Při lichém počtu závodnic / závodníků v týmu startují například 4 závodnice / závodníci s I. nebo II. VT + 3 závodnice / závodníci s III. VT nebo bez VT avšak s minimálně 47,00 dosaženými body).

Kombinovaná sestava (Combo) – bez omezení VT.

Do týmových sestav (Volný tým / Kombinovaná sestava) mohou být zařazeni maximálně dva (2) muži.

Soutěže se mohou zúčastnit závodnice ročníků narození 2010 až 2013 a závodníci ročníků narození 2009 až 2013.

**Seniors** – v disciplínách sóla a páry mohou startovat pouze závodnice, které zaplavaly jakoukoliv z malých sestav (technické sólo / volné sólo / technický pár / volný pár) s bodovým ohodnocením nad 100,0 bodů (vztahuje se i na přestup z kategorie Juniors). V případě, že se pár sestává ze dvou závodnic s různým bodovým ohodnocením, pak pro ně platí průměr obou závodnic. Pro disciplíny sóla a páry jsou povoleny **dva starty** pro každou disciplínu na tzv. volnou kartu.

Pro závodníky (muže) platí výše uvedené limity jak pro disciplínu sólo tak pro disciplínu mix pár.

Volný tým / technický tým – bez omezení VT.

Akrobatická sestava (Acro) – bez omezení VT.

Do týmových sestav (Volný tým / Technický tým / Akrobatická sestava) mohou být zařazeni maximálně dva (2) muži.

Soutěže se mohou zúčastnit soutěžící ročníků narození 2010 a starší.

Kombinovaný start v kategorii Youth a Seniors není povolen.

Mistrovství ČR – Masters	
<b>Pořadatel:</b>	ČSPS a KPSP Kometa Brno z.s. a TJ Tesla Brno z.s.
<b>Termín:</b>	25. – 27. 04. 2025
<b>Místo:</b>	Brno, CZE – 50m vnitřní bazén
<b>Kontaktní mail:</b>	championship1@czechswimming.cz
<b>Disciplíny:</b>	<p>- technické /volné sólo ženy: 25–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69, 70–79, 80 let a starší</p> <p>- technické / volné sólo muži: 25–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69, 70–79, 80 let a starší</p> <p>- technické / volné duo: 25–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69, 70–79, 80 let a starší</p> <p>- technické / volné mix duo: 25–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69, 70–79, 80 let a starší</p> <p>- technický / volný tým: 25–34, 35–49, 50–64, 65 let a starší</p> <p>- kombinovaná sestava: 25–39, 40–64, 65 a starší</p> <p><i>Věk se v kategorii Masters určuje průměrným věkem všech závodnic/závodníků sestavy, žádná závodnice/závodník nesmí být mladší 25 let.</i></p>
<b>Právo startu:</b>	Počet sestav bez omezení.

Mistrovství ČR – 12 AND UNDER (U12) a JUNIORS (JUN)														
Pořadatel:		ČSPS a Plavecký klub Slávia VŠ Plzeň z.s.												
Termín:		09. – 11. 05. 2025												
Místo:		Plzeň, CZE – 50m vnitřní bazén												
Kontaktní mail:		championship2@czechswimming.cz												
	FIG	Technické sestavy					Volné sestavy							
		Sólo ženy	Sólo muži	Pár	Mix pár	Tým	Sólo ženy	Sólo muži	Pár	Mix pár	Tým	COMBO	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., II. (vyplavané v roce 2024 nebo 2025) nebo III. VT (vyplavanou v roce 2025) po figurách.

Výše uvedené platí i pro závodníky (muže), jak v disciplíně sólo tak v disciplíně mix pár.

Do týmu mohou být zařazeni závodnice / závodníci s I., II. nebo III. VT a doplněny o závodnice / závodníky bez VT po figurách, kteří však dosáhli minimální hodnoty 42,00 bodů a to v poměru 3 závodnice / závodníci s I., II. nebo III. VT a 5 závodnic / závodníků bez VT avšak s minimálně 42,00 dosaženými body. (Při lichém počtu závodnic / závodníků v týmu startují například 3 závodnice / závodníci s I., II. nebo III. VT + 4 závodnice / závodníci bez VT avšak s minimálně 42,00 dosaženými body).

Kombinovaná sestava (Combo) – bez omezení VT.

Do týmových sestav (Volný tým / Kombinovaná sestava) mohou být zařazeni maximálně dva (2) muži.

Soutěže se mohou zúčastnit soutěžící ročníků narození 2013 až 2016.

**Juniors** – v disciplínách sóla a páry mohou startovat pouze závodnice, které zaplavaly jakoukoliv z malých sestav (technické sólo / volné sólo / technický pár / volný pár) s bodovým ohodnocením nad 100,0 bodů. V případě, že se pár sestává ze dvou závodnic s různým bodovým ohodnocením, pak pro ně platí průměr obou závodnic.

Pro přestup z věkové kategorie Youth se vztahuje podmínka, že v disciplínách sóla a páry mohou startovat závodnice s I. a II. VT.

Pro disciplíny sóla a páry jsou povoleny **dva starty** pro každou disciplínu na tzv. volnou kartu.

Pro závodníky (muže) platí výše uvedené limity jak pro disciplínu sólo tak pro disciplínu mix pár.

Volný tým / technický tým – bez omezení VT.

Akrobatická sestava (Acro) - bez omezení VT.

Do týmových sestav (Volný tým / Technický tým / Akrobatická sestava) mohou být zařazeni maximálně dva (2) muži.

Soutěže se mohou zúčastnit závodnice ročníků narození 2006 až 2010 a závodníci ročníků narození 2005 až 2010.

## 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, 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	Pár	Mix	Tým	Sólo	Pár	Mix	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 2025

	Youth 12 and under
<b>I. VT</b>	67,00
<b>II. VT</b>	57,00
<b>III. VT</b>	52,00

Výkonnostní třídy získané v roce 2024 mají platnost od jejich získání do konce roku 2025.

Pozn. pro kategorii U12 platí, že závodnice, která dosáhla minimálně 42,00 bodů (tj. je stále bez VT) může být doplněna do volného týmu na Mistrovství ČR dle platných podmínek, které jsou uvedeny v kapitole 6. Rozpisy Mistrovských soutěží.

Pozn. pro kategorii YOUTH platí, že závodnice, která dosáhla minimálně 47,00 bodů (tj. je stále bez VT) může být doplněna do volného týmu na Mistrovství ČR dle platných podmínek, které jsou uvedeny v kapitole 6. Rozpisy Mistrovských soutěží.

## 9. KVALIFIKAČNÍ PODMÍNKY SOUTĚŽÍ

### 9.1 MISTROVSKÉ SOUTĚŽE

#### Právo startu

Viz podmínky uvedené v bodě 6 a 8.

#### Hospodářské podmínky

Sekce SY hradí technické uspořádání Mistrovství republiky včetně nákladů na ubytování (počet hrazených noclehů se bude odvíjet v návaznosti na nominační rozpis rozhodování, resp. rozpis kontrolorů), cestovné a ošatné nominovaným rozhodčím a technickým kontrolorům.

Na mistrovských soutěžích neplatí české závodnice startovné.

#### Rozhodčí a techničtí kontroloři

Na Mistrovství ČR rozhodují pouze rozhodčí delegováni sekci SY. Potvrzením a přijetím nominace je delegování nezastupitelné a závazné po celou dobu soutěže. Totéž platí pro technické kontrolory.

#### 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 rozpise určí výši startovného pro závodnice.

Jedná-li se o soutěž pouze ve figurách, pak pro rok 2025 sekce určila **maximální** výši startovného **600 Kč**. Pokud je závod vypsán pro soutěž ve figurách a současně i v sestavách, případně v dalších disciplínách, **maximální** výše startovného je **1.000 Kč**. Pokud pořadatel stanoví vyšší startovné, nebude mu vyplacen příspěvek na pořádání soutěží ze sekce SY.

#### Rozhodčí

Na všechny nemistrovské 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 2024/2025

Nominační kritéria pro malé sestavy (volné sólo, volný pár, technické sólo, technický pár) i týmové sestavy na ME 2025 i MS 2025 jsou k nahlédnutí zde:

<https://www.czechswimming.cz/index.php/reprezentace/projekty-repre-synchro>

## 11. NOMINAČNÍ KRITÉRIA A LIMITY JUNIORSKÉ REPREZENTACE PRO SEZÓNU 2024/2025

Nominační kritéria pro malé sestavy (volné sólo, volný pár, technické sólo, technický pár) i týmové sestavy na MEJ 2025 jsou k nahlédnutí zde:

<https://www.czechswimming.cz/index.php/reprezentace/projekty-repre-synchro>

## 12. ŠKOLENÍ / SEMINÁŘE

V roce 2025 se uskuteční:

- Školení rozhodčích a online refresh před MČR – únor/březen 2025
  - Artistic Impression proběhne online 11.-12.01.2025
- Workshopy pro rozhodčí a trenéry – online (novinky a informace z proběhlých mezinárodních závodů sezony)
- Seminář pro trenéry v rámci plánovaných kempů – letní prázdniny 2025 + podzim 2025
- Školení trenérů II. třídy a III. třídy dle aktuální potřeby a zájmu klubů – jaro/podzim 2025

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



## Žákyně – Beginner Level 1

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

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



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

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



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

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



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

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



## Žákyně – Beginner Level 2





### 1. Back Layout Position to Bent Knee Back Layout Position /

Poloha na zádech do polohy s pokrčeným kolenem a zpět do Polohy na zádech

1,4

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



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





### 2. Back Layout Position to Tuck Position and Split Position /

Poloha na zádech přes polohu skrčmo (Tuck P.) do polohy Split Position

1,2

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



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





### 3. Front Layout Posititon to Bent Knee Front Layout Position /

Poloha na břichu do polohy s pokrčeným kolenem a zpět do polohy na břichu

1,1

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



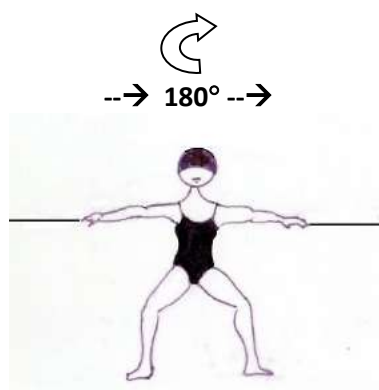
				Total
NVT =	10.5	9.0	10.5	30
PV =	3.50	3.00	3.50	10

### 4. Eggbeater sideways right, turn 180°, eggbeater sideways left /

Šlapání boční vpravo, otočení o 180° a šlapání boční vlevo

1,1

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








## Žákyně – Beginner Level 3

### 1. 101 Balet Leg Single / Jednoduchá Balet Leg

1,6

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






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

### 2. From Back Layout Position to Surface Arch Position to Back Layout Position / Z Polohy na zádech do polohy Surface Arch a zpět do Back Layout Position

1,5

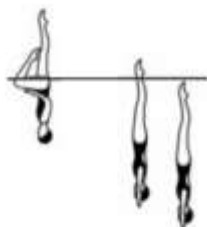
Z polohy na znaku (**Back Layout Position**) je proveden postupný zájezd směrem za hlavou pod hladinu - hlava, kyčle i nohy se posouvají po hladině. Při postupném zájezdu pod hladinu se nejdříve zanoří hlava a zároveň se záda prohýbají do polohy **Surface Arch Position**, kdy kyčle na hladině nahradí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






			Total
NVT =	12.0	7.0	19
PV =	6.32	3.68	10

### 3. From Bent Knee Position to Vertical Descent / Z Polohy Bent Knee vertikální zájezd 1,1

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






			Total
NVT =	9.0	0	9
PV =	10.00	0	10

### 4. Walkover Front Variant / Variace Walkover Front 1,2

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



			Total
NVT =	6.0	20.0	26
PV =	2.30	7.70	10

## Kategorie 12 and under





Závazná skupina

1 – 106 STRAIGHT BALLET LEG

DD 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.

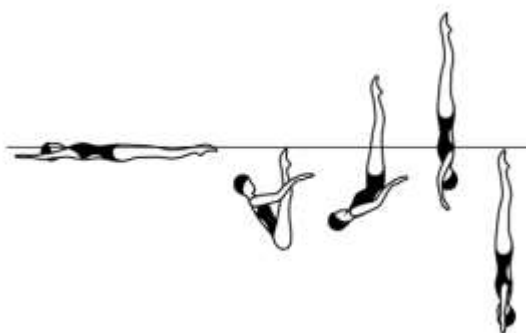






					Total
NVT=		18.5	11.0	10.5	40
PV =		4.63	2.75	2.63	10

2 – 301 BARRACUDA

DD 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

**Losovaná skupina 1**  
**3 – 359 FRONT ARIANA**  
**DD 2,2**

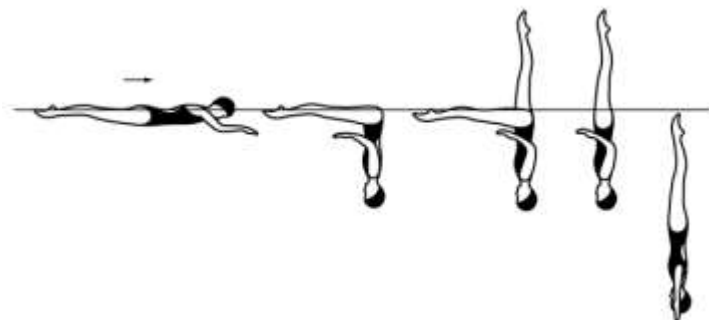
Z **polohy na prsou** je proveden přechod *Front Pike Position*. Jedna noha je zvedána 180° obloukem nad hladinou až do **Split Position**. Nohy zůstávají ležet na hladině a tělo se protočí v kyčlích o 180° – *Ariana Rotation*. Figura končí přechodem *Walkout Front* v **poloze na znaku**.



						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 TOWER**  
**DD 1,9**

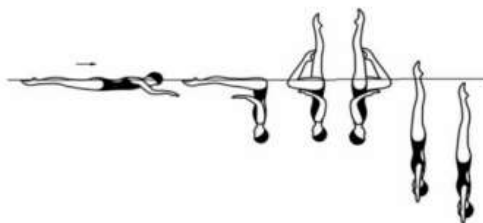
Z **polohy na prsou** je proveden přechod *Front Pike Position*. Jedna noha je zvedána do **Fishtail Position**. Přednožená noha je přinožena do **Vertical Position**. Figura končí **svislým klesáním** těla pod hladinu.



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

**Losovaná skupina 2**  
**3 – 363 WATER DROP**  
**DD 1,8**

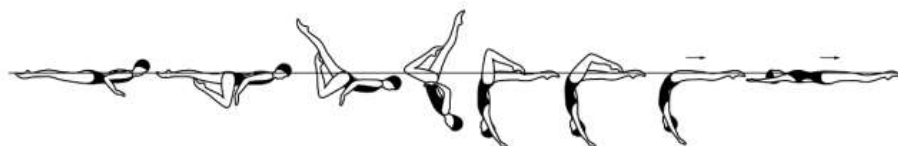
Z **polohy na prsou** je proveden přechod *Front Pike Position*. Nohy jsou zvedány nad hladinu se současným pokrčováním jedné nohy až do **Bent Knee Vertical Position**. Je proveden *Twist o 180°*. Následuje *Spin o 180°* ve stejném směru otáčení se současným přinožením skrčené nohy do **Verical Position**. 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**.

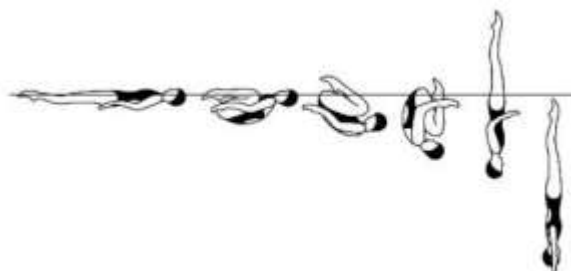


					Total	
NVT=		4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =		0.58	6.76	1r1.65	1.01	10



**Losovaná skupina 3**  
**3 – 311 KIP**  
**DD 1,6**

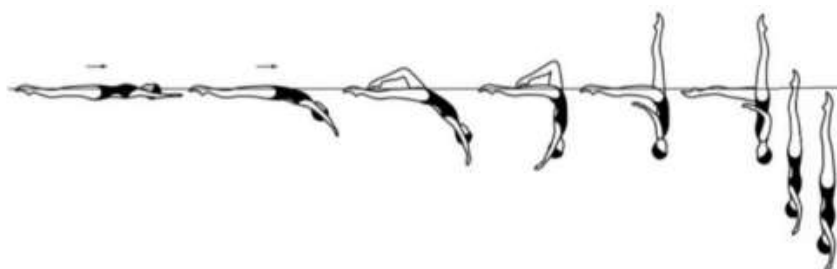
Z **polohy na znaku** jsou kolena, holeně a špičky vedeny po hladině do **Tuck Position**. Plynule je tuck kompaktnější a následuje částečné salto skrčmo vzad až do okamžiku, kdy jsou holeně kolmé na hladinu. Rozbalováním trupu a natahováním nohou je zaujata **Vertical Position** uprostřed svislé osy 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




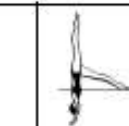



## Kategorie Youth

### SEKCE A

#### 1 – 307e Flying Fish Spinning 360°

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. Následuje přechod *Thrust* do polohy **Vertical Position** bez ztráty výšky je jedna noha přednožena do polohy **Fishtail Position**, bez přestávky je přednožená noha opět rychle zvednuta a přinožena do polohy **Vertical Position**. Následuje *Spinning 360°*, který je proveden ve stejném tempu jako *Thrust*.




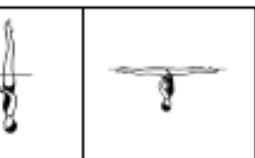


							Total
NVT =	7.0	31.0	18.5	14.0	39.0	0	109.5
PV =	0.64	2.83	1.69	1.28	3.56	0	10

#### 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.



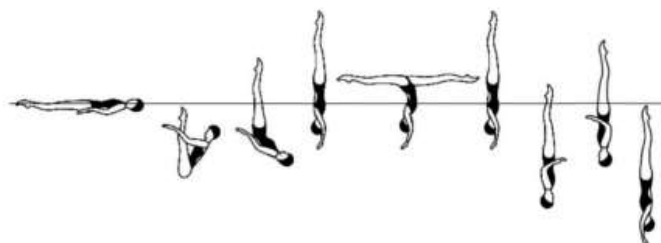
						Total
NVT =	17.5	29.0	20.0	23.0	7.0	96.5
PV =	1.81	3.01	2.07	2.38	0.73	10

## Skupina 2

### 1 – 308h Barracuda 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

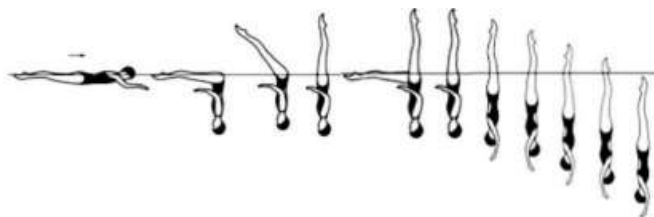
## SEKCE B

### Skupina 3

#### 1 – 356f Whip 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	116	
PV =	0.52	2.84	1.94	1.77	2.93	10	

#### 2 – 441 Saturn

DD 2,5

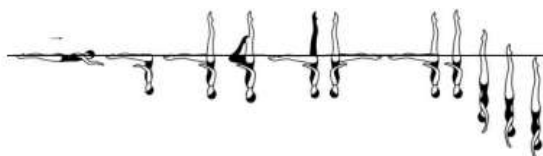
Z **polohy na znaku** zajíždí tělo pod hladinu *přechodem Surface Arch Position*. Jedna noha je zvedána do **Knight Position**. Při zachování vertikální osy se tělo otočí o 180° a zaujme **Fishtail Position**. Ve stejném směru otáčení následuje *obrat Twirl* se současným přinožením přednožené nohy do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

**Skupina 4**  
**1 – 352 Venus**  
**DD 3,0**

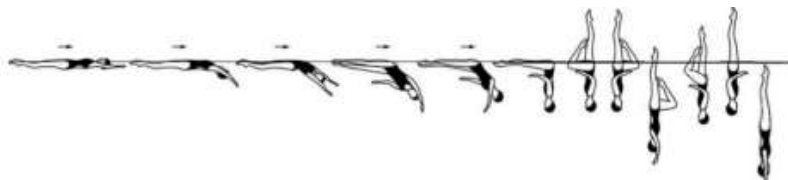
Z polohy na prsou je proveden přechod *Front Pike Position*. Všechny zbývající pohyby jsou prováděny rychle. Jedna noha je zvedána do **Fishatil Position**. Přednožená noha je skrčena do **Bent Knee Vertical Position**. Pokrčená noha se natáhne do svislé osy a současně se natažená noha přednoží do **Fishatil Position**. V poloze **Fishatil 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	0	117
PV =	0.61	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	0	10

**2 – 240i Albartoss 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	0	87.5
PV =	1.71	1.71	1.71	1.14	2.11	1.60	0	10



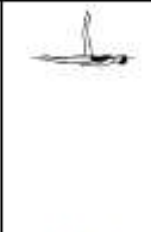


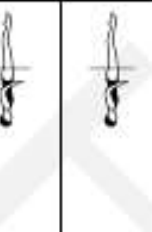
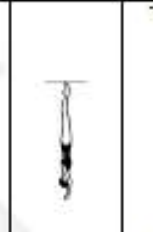

## SEKCE C

### Skupina 5

#### 1 – 140j Flamingo Bent Knee Combined Spin 360° + 360°

DD 3,1

Z **polohy na znaku** je proveden přechod *Ballet Leg*. Špička, holeň a koleno horizontální nohy jsou taženy po hladině až do **Surface Flamingo Position**. Baletní noha zůstává ve svislé poloze, kyčle jsou zvedány, trup se odvíjí/roluje, zatímco pokrčená noha přechází do **Vertical Bent Knee Position**. Pokrčená noha je přinožována do **Vertical Position**. V rychlém tempu je proveden *Combined Spin (360°+ 360°)* následován rychlým přechodem *Vertical Descent*.




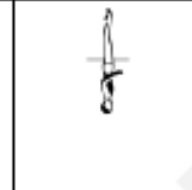

								Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	40.0	14.0	119.5
PV =	0.88	0.92	0.63	1.67	1.38	3.35	1.17	10

#### 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.



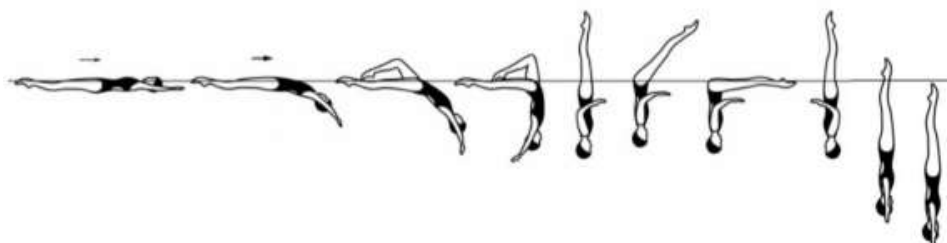
					Total
NVT=	12.0	29.0	27.0	14.0	82
PV =	1.46	3.54	3.29	1.71	10

## Skupina 6

### 1 – 440d Ipanema 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	19.0	0	123.5
PV=		1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10

### 2 – 154f London Continuous Spin 720°

DD 2,4

Z **polohy na znaku** je proveden přechod *Ballet Leg*. Je proveden částečný Somersault Back Tuck, dokud se holeně nedostanou do polohy kolmo k vodní hladině. Trup se rychle odvíjí/roluje, zatímco nohy jsou rychle narovnány tak, aby zaujaly **Vertical Position** uprostřed mezi původní vertikální osou procházející kyčlemi a původní vertikální linií přes hlavu a holeně. Následuje přechod *Continuous Spin 720°*.

						Total	
NVT		10.5	11.0	7.0	18.0	34.0	81.5
PV		1.29	1.35	0.74	2.45	4.17	10

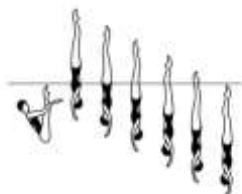
## TECHNICKÉ PRVKY SÓLO (ženy/muži)

### ELEMENT 1

#### 1A – Thrust Continuous Spin 720°

DD 2,7

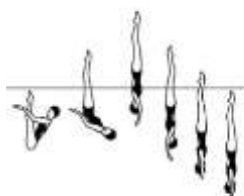
Z polohy **Submerged Back Pike Position**, kdy jsou špičky těsně pod hladinou, je proveden přechod *Thrust Continuous Spin 720°* (2 rotace).



#### 1B – Thrust Spinning 360°

DD 2,1

Z polohy **Submerged Back Pike Position**, kdy jsou špičky těsně pod hladinou, je proveden přechod *Thrust Spinning 360°* (1 rotace).

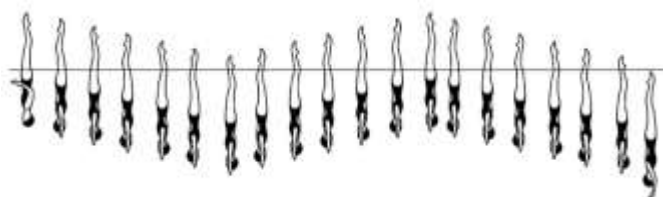


### ELEMENT 2

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

DD 3,0

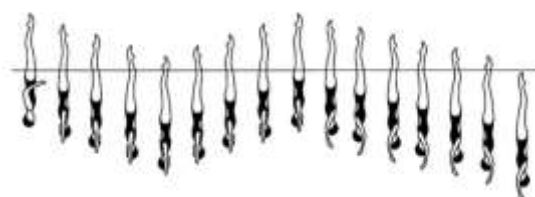
Z polohy **Vertical Position** je proveden přechod *Combined Spin 1080°* (3 rotace + 3 rotace). Pokračováním ve stejném směru otáčení a bez pauzy je proveden *Continuous Spin 1080°* (3 rotace).



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

DD 2,7

Z polohy **Vertical Position** je proveden přechod *Combined Spin 720°* (2 rotace + 2 rotace). Pokračováním ve stejném směru otáčení a bez pauzy je proveden *Continuous Spin 1080°* (3 rotace).



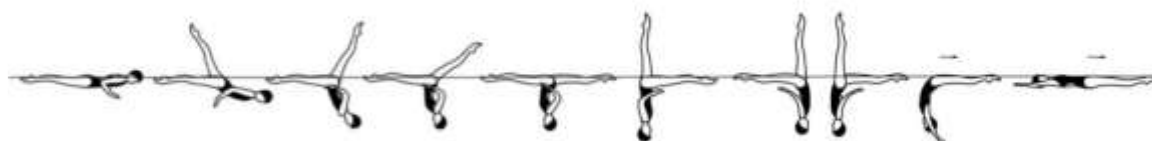


### ELEMENT 3

#### 3 – Swordfish Straight Leg – Knight

DD 3,2

Prvek začíná v **poloze na prsou**. Prohnutím těla a zanožením jedné nohy, která je vedena 180° obloukem nad hladinou, je zaujata **Split Position**. Následuje rychlé zvednutí přední nohy se současnou rotací v kyčlích o 180° do polohy **Fishtail Position**. Udržováním vertikálního postavení těla a se zvyšující rychlostí se chodidlo horizontální nohy pohybuje v horizontálním oblouku o 180° na hladině do polohy **Knight**. Plynulým pohybem pokračuje ve stejném směru rotace o dalších 180°. Vertikální noha je přinožena a položena do polohy **Surface Arch Position** na hladinu, pokračováním v pohybu je proveden přechod *Arch to Back Layout Position*. Prvek končí v **poloze na znaku**.

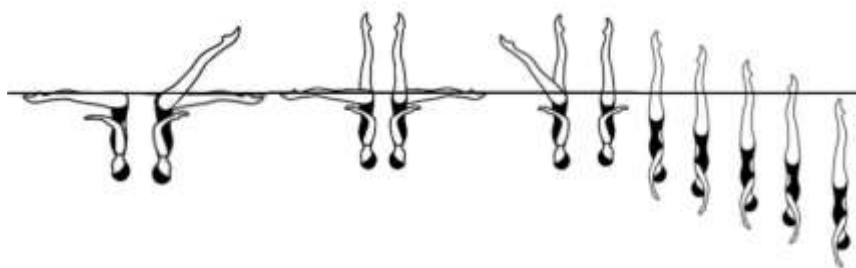


### ELEMENT 4

#### 4A – Fishtail Half Twist – Continuous Spin 720°

DD 2,9

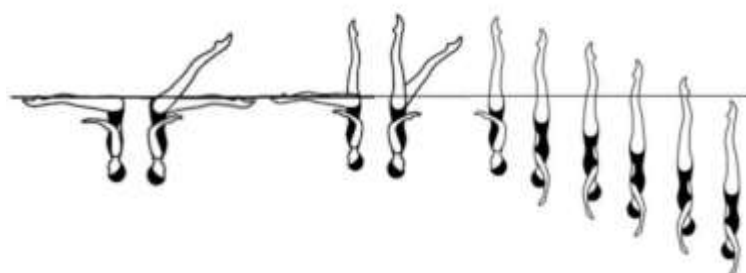
Z polohy **Front Pike Position** je jedna noha zvedána do pozice **Fishtail Position** a současně je provedena rotace o 360°. Pokračování ve stejném směru je proveden přechod *Half Twist* v poloze **Fishtail Position**. Pokračováním ve stejném směru je provedena rotace 360° a současně je horizontální noha zvedána do **Vertical Position**. Pokračováním ve stejném směru je proveden *Continuous Spin 720°* (2 rotace).



#### 4B – Fishtail – Continuous Spin 720°

DD 2,6

Z polohy **Front Pike Position** je jedna noha zvedána do pozice **Fishtail Position** a současně je provedena rotace o 360°. Pokračováním ve stejném směru je provedena rotace 360° a současně je horizontální noha zvedána do **Vertical Position**. Pokračováním ve stejném směru je proveden *Continuous Spin 720°* (2 rotace).

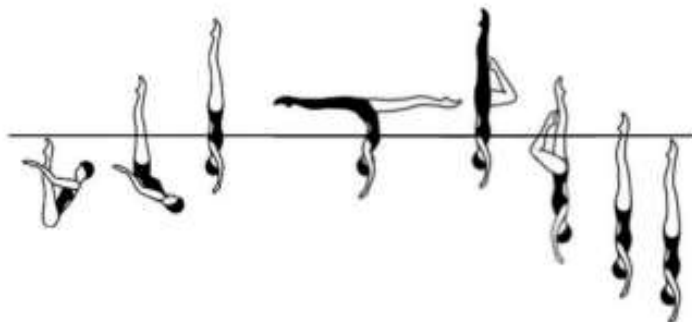


## ELEMENT 5

### 5A – Rocket Split Bent Knee Joining 360°

DD 2,4

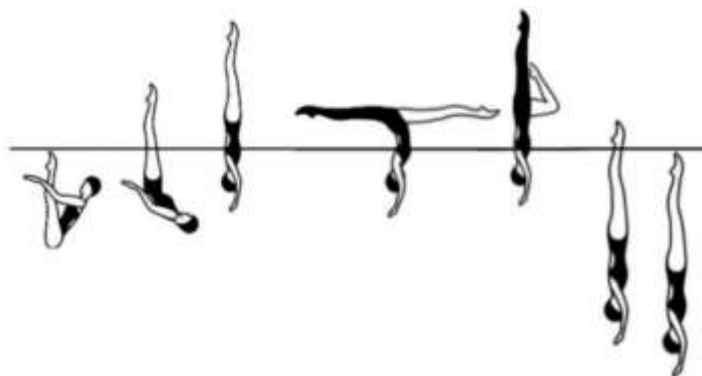
Z pozice **Submerged Back Pike Position**, kdy jsou špičky těsně pod hladinou, je proveden přechod *Thrust* do **Vertical Position**. V maximální výšce se nohy rychle rozdělí a zaujmou pozici **Airborne Split Position**. Zadní noha se rychle zvedne do svislé polohy, zatímco přední noha se ohne do polohy **Bent Knee Vertical Position**. Je provedena rychlá rotace o 360° přičemž se ohnuté koleno natahuje do **Vertical Position**, která je dokončena v okamžiku, kdy kotníky protnou vodní hladinu. *Vertical Descent* je proveden ve stejném tempu jako *Thrust*.



### 5B – Rocket Split Bent Knee

DD 2,1

Z pozice **Submerged Back Pike Position**, kdy jsou špičky těsně pod hladinou, je proveden přechod *Thrust* do **Vertical Position**. V maximální výšce se nohy rychle rozdělí a zaujmou pozici **Airborne Split Position**. Zadní noha se rychle zvedne do svislé polohy, zatímco přední noha se ohne do polohy **Bent Knee Vertical Position**. Je proveden *Vertical Descent* přičemž se ohnuté koleno natahuje do **Vertical Position**, natažení je dokončen v okamžiku, kdy kotníky protnou vodní hladinu. Následuje *Vertical Descent*, který je proveden ve stejném tempu jako *Thrust*.



Technická sólová sestava – další požadavky:

- Je potřeba předvést **jeden (1) další Hybrid**. Ten může být umístěn kdekoliv v sestavě.

## TECHNICKÉ PRVKY PÁR

### ELEMENT 1

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

DD 3,0

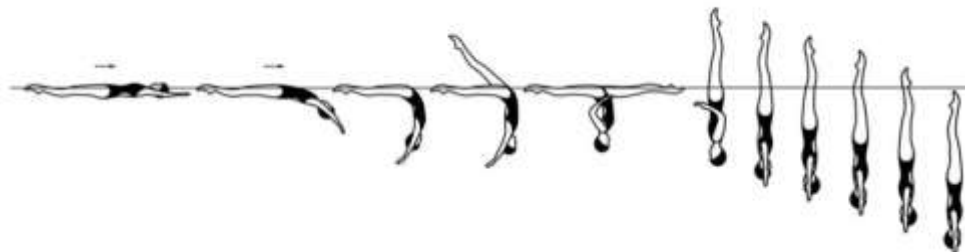
Z **polohy na znaku** zajíždí tělo pod hladinu *přechodem Surface Arch Position*. Jedna noha je zvedána 180° obloukem nad hladinou do **Split Position**. Z této polohy je proveden plynulý obrat o 360° a současně jsou nohy symetricky snožovány do **Vertical Position**. Ve stejném směru je proveden *Continuous Spin of 1080°* (3 rotace).



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

DD 2,5

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 180° a současně jsou nohy symetricky snožovány do **Vertical Position**. Ve stejném směru je proveden *Continuous Spin of 720°* (2 rotace).

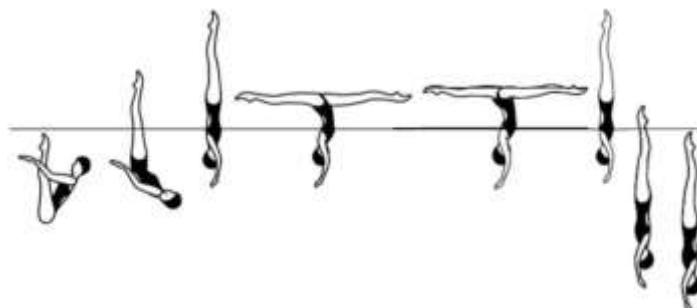


### ELEMENT 2

#### 2A – Rocket Split Alternating Legs – Spinning 180°

DD 2,8

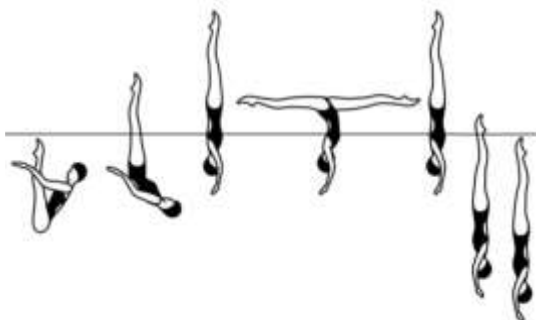
Z pozice **Submerged Back Pike Position**, kdy jsou špičky těsně pod hladinou, je proveden přechod *Thrust* do **Vertical Position**. V maximální výšce se nohy rychle rozdělí a zaujmou pozici dvou (2) střídajících se **Airborne Split Positions**. Nohy jsou rychle spojeny do **Vertical Position**. Je proveden rychlý *Spin 180°*.



## 2B – Rocket Split – Spinning 180°

DD 2,4

Z pozice **Submerged Back Pike Position**, kdy jsou špičky těsně pod hladinou, je proveden přechod *Thrust* do **Vertical Position**. V maximální výšce se nohy rychle rozdělí a zaujmou pozici **Airborne Split Position**. Nohy jsou rychle spojeny do **Vertical Position**. Je proveden rychlý *Spin 180°*.

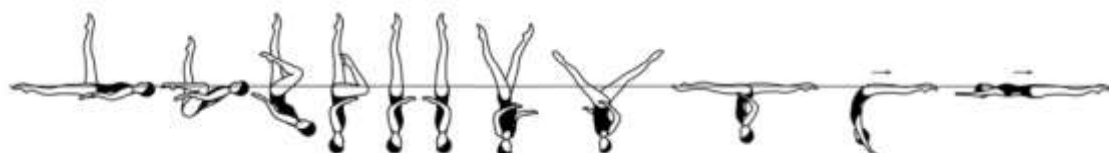


## ELEMENT 3

3 – Flamingo Bent Knee rollback – Join to Vertical Position – Half Twist – 360° open to Split - Walkout

DD 3,1

Z polohy **Surface Ballet Leg Position** jsou špička, holeň a koleno horizontální nohy taženy po hladině až do **Surface Flamingo Position**. Baletní noha zůstává ve svislé poloze, kyčle jsou zvedány, trup se odvíjí/roluje, zatímco pokrčená noha přechází do **Bent Knee Vertical Position**. Pokrčená noha je přinožována do **Vertical Position**. Je proveden *Half Twist*. Pokračováním ve stejném směru bez pauzy je provedena rotace o 360° přičemž jsou nohy symetricky roznožovány na hladinu do **Split Position**. Je proveden *Walkout Front*.

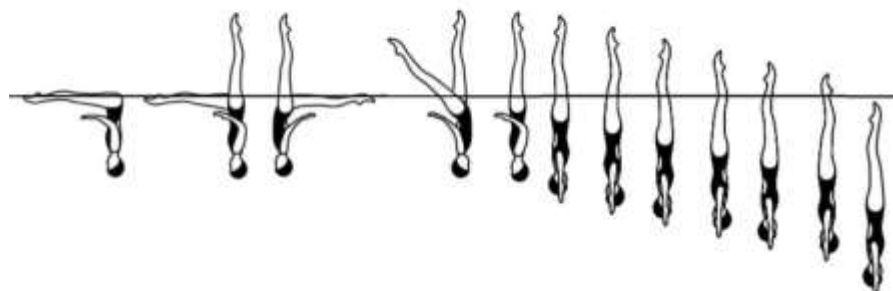


## ELEMENT 4

4A – Fishtail – Knight – Continuous Spin 1080°

DD 3,2

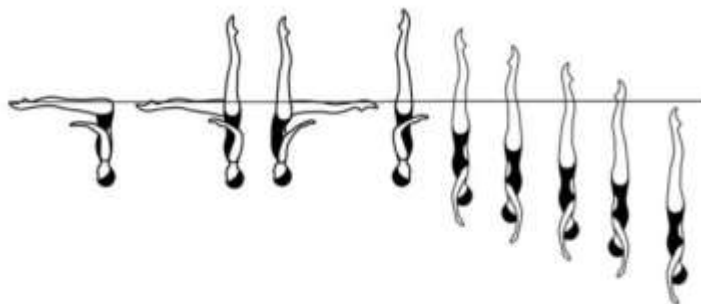
Z polohy **Front Pike Position** je jedna noha zvedána do pozice **Fishtail Position**. Horizontální noha je rychle zvednuta přes vertikální oblouk 180° do **Knight Position**. Je proveden rychlý *Full Twist* kdy je současně horizontální noha zvedána do **Vertical Position**. Pokračováním ve stejném směru je proveden *Continuous Spin 1080°* (3 rotace).



#### 4B – Fishtail – Knight – Continuous Spin 720°

DD 2,7

Z polohy **Front Pike Position** je jedna noha zvedána do pozice **Fishtail Position**. Horizontální noha je rychle zvednuta přes vertikální oblouk 180° do **Knight Position**. Je proveden rychlý *Half Twist* kdy je současně horizontální noha zvedána do **Vertical Position**. Pokračováním ve stejném směru je proveden *Continuous Spin 720°* (2 rotace).

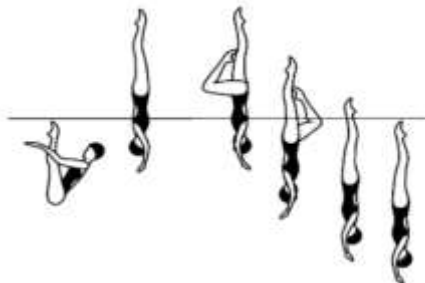


#### ELEMENT 5

##### 5A – Thrust Bent Knee Twirl Spin 360°

DD 2,3

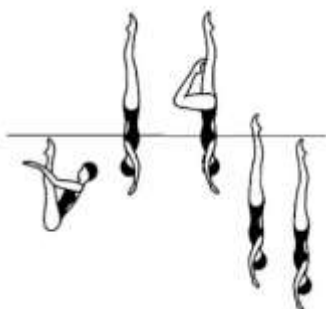
Z pozice **Submerged Back Pike Position**, kdy jsou špičky těsně pod hladinou, je proveden přechod *Thrust* do **Vertical Position**. Jedna noha je pokrčována do **Bent Knee Vertical Position** přičemž je proveden *Twirl*. Pokračováním ve stejném směru bez pauzy je proveden rychlý *Spin 360°* přičemž je ohnutá noha přinožována do **Vertical Position**, přinožování i rotace je dokončeno, jakmile kotníky protnou hladinu vody. Následuje *Vertical Descent* ve stejném tempu jako *Thrust*.



##### 5B – Thrust - Bent Knee Twirl

DD 2,1

Z pozice **Submerged Back Pike Position**, kdy jsou špičky těsně pod hladinou, je proveden přechod *Thrust* do **Vertical Position**. Jedna noha je pokrčována do **Bent Knee Vertical Position** přičemž je proveden *Twirl*. Bez pauzy je proveden *Vertical Descent* přičemž je ohnutá noha přinožována do **Vertical Position**, přinožování je dokončeno, jakmile kotníky protnou hladinu vody. Následuje *Vertical Descent* ve stejném tempu jako *Thrust*.



### Technická párová sestava – další požadavky:

- Je potřeba předvést **jeden (1) další Hybrid** a **jeden (1) Pair Acrobatics**. Tyto mohou být umístěny kdekoliv v sestavě.

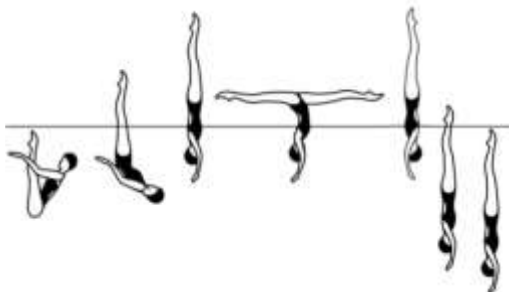
## TECHNICKÉ PRVKY MIX PÁR

### ELEMENT 1

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

DD 2,7

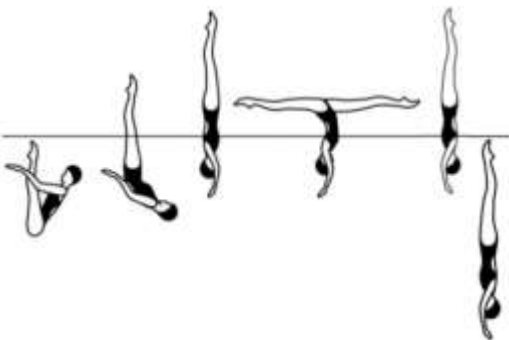
Z pozice **Submerged Back Pike Position**, kdy jsou špičky těsně pod hladinou, je proveden přechod *Thrust* do **Vertical Position**. V maximální výšce se nohy rychle rozdělí a zaujmou pozici **Airborne Split Position**. Je proveden *Twirl* přičemž jsou nohy symetricky snožovány do **Vertical Position**. Ve stejném směru je proveden rychlý *Spin 180°*.



#### 1B – Rocket Split Twirl

DD 2,5

Z pozice **Submerged Back Pike Position**, kdy jsou špičky těsně pod hladinou, je proveden přechod *Thrust* do **Vertical Position**. V maximální výšce se nohy rychle rozdělí a zaujmou pozici **Airborne Split Position**. Je proveden *Twirl* přičemž jsou nohy symetricky snožovány do **Vertical Position**. Je proveden *Vertical Descent* ve stejném tempu jako *Thrust*.

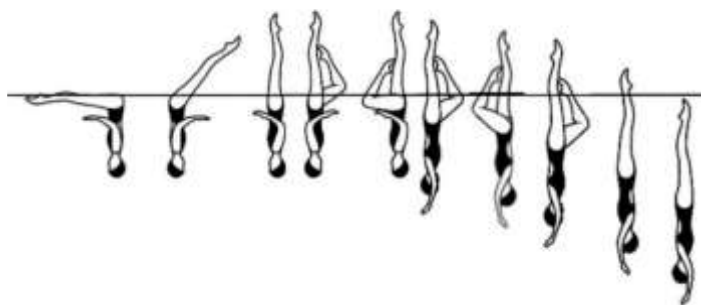


### ELEMENT 2

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

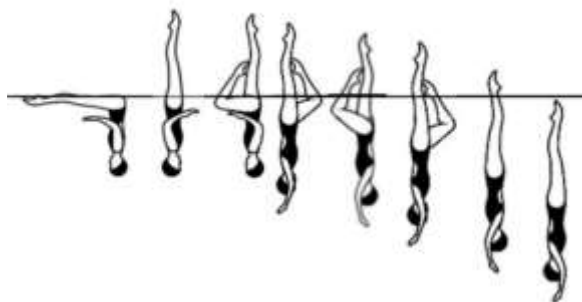
DD 2,4

Z pozice **Front Pike Position** jsou nohy zvedány do **Vertical Position** přičemž je provedena rotace o 360°. Pokračováním ve stejném směru je proveden *Full Twist*, přičemž je jedna noha skrčována do **Bent Knee Vertical Position**. Pokračováním ve stejném směru je proveden *Continuous Spin 720°* (2 rotace) přičemž ohnuté koleno je přinožováno do **Vertical Position**, které je dokončeno, jakmile kotníky protnou vodní hladinu a pokračuje až do ponoření.



**2B – Front Pike – Vertical 180° Rotation – 1/2 Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720°  
DD 2,2**

Z pozice **Front Pike Position** jsou nohy zvedány do **Vertical Position** přičemž je provedena rotace o 180°. Pokračováním ve stejném směru je proveden *Half Twist*, přičemž je jedna noha skrčována do **Bent Knee Vertical Position**. Pokračováním ve stejném směru je proveden *Continuous Spin 720°* (2 rotace) přičemž ohnuté koleno je přinožováno do **Vertical Position**, které je dokončeno, jakmile kotníky protnou vodní hladinu a pokračuje až do ponoření.

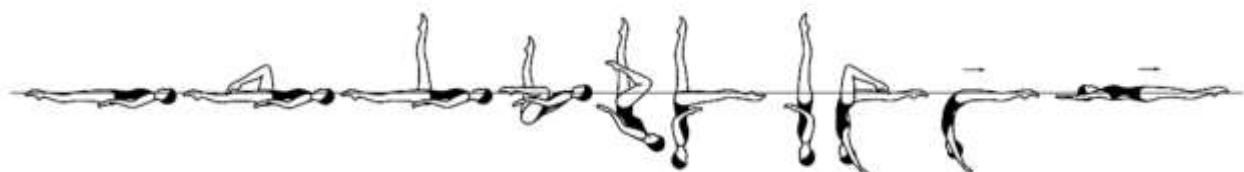


**ELEMENT 3**

**3 – Manta Ray Half Twist**

**DD 3,0**

Z **polohy na znaku** je proveden přechod *Ballet Leg*. Špička, holeň a koleno horizontální nohy jsou taženy po hladině až do **Surface Flamingo Position** s posunem za hlavou. Baletní noha zůstává ve svislé poloze, kyčle jsou zvedány, trup se odvíjí/roluje, zatímco pokrčená noha je natahována a přechází do **Fishtail Position**. Horizontální noha je zvedána do **Vertical Position** přičemž je provedena rotace o 180°. Směr rotace o 180° je zavírání vnější horizontální nohy. (Poznámka: začátek Flaminga pravou nohou vyžaduje rotaci o 180° za levým ramenem a začátek Flaminga levou nohou vyžaduje rotaci o 180° za pravým ramenem). V rychlém tempu jsou nohy spuštěny do **Bent Knee Surface Arch Position**. (Poznámka: polohu Bent Knee Surface Arch Position lze zaujmout kteroukoli nohou.). Ohnutá noha je natahována do **Surface Arch Position** a následuje přechod *Arch to Back Layout Finish Action*.



### Technické smíšená párová sestava – další požadavky:

4. Je potřeba předvést jeden (1) další libovolný Hybrid.
5. Jeden (1) Hybrid musí obsahovat pouze jeden (1) prvek z Thrust skupiny a dva (2) rozdílné prvky z Connection skupiny v tabulce DD.
6. Je potřeba předvést dvě (2) různé párové akrobacie dle vlastního výběru, nesmí se však opakovat stejná akrobacie.
7. Je potřeba předvést tři (3) prvky ze skupiny Sustained Surface Connection s posunem (1m nebo více) nebo s rotací (180° nebo více).

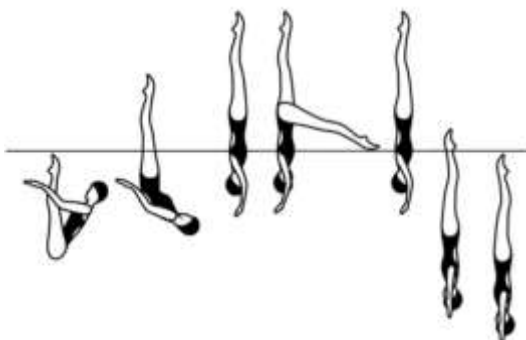
## TECHNICKÉ PRVKY TÝM

### ELEMENT 1

#### 1A – Fish Hybrid Spinning 180°

##### DD 2,5

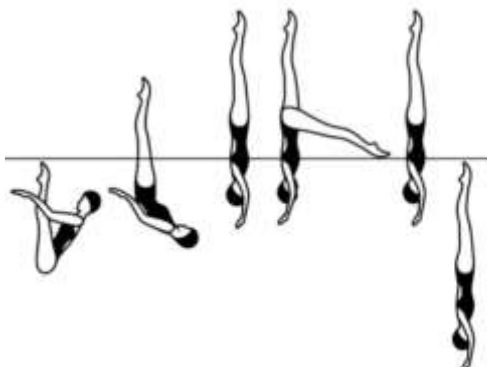
Z pozice **Submerged Back Pike Position**, kdy jsou špičky těsně pod hladinou, je proveden přechod *Thrust* do **Vertical Position** v maximální výšce je jedna noha rychle přednožována do **Airborne Fishtail Position**. Bez přestávky je horizontální noha zvedána do **Vertical Position** následuje rychlý *Spin 180°*.



#### 1B – Flying Fish Hybrid

##### DD 2,3

Z pozice **Submerged Back Pike Position**, kdy jsou špičky těsně pod hladinou, je proveden přechod *Thrust* do **Vertical Position** v maximální výšce je jedna noha rychle přednožována do **Airborne Fishtail Position**. Bez přestávky je horizontální noha zvedána do **Vertical Position** následuje přechod *Vertical Descent*.



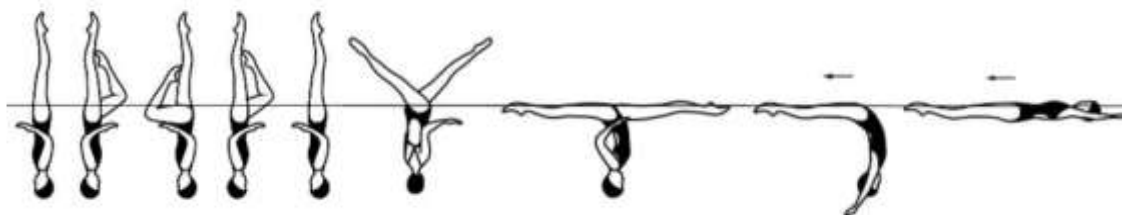


## ELEMENT 2

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

DD 2,6

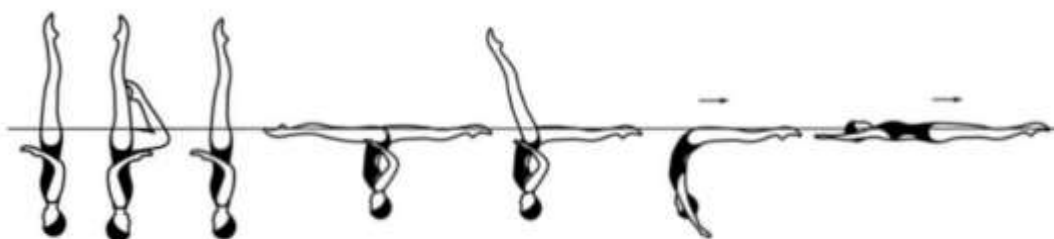
Z polohy **Vertical Position** je proveden *Full Twist* přičemž je jedna noha pokrčována do **Bent Knee Vertical Position**. Pokračováním ve stejném směru je proveden další *Full Twist*, přičemž je ohnutá noha přinožována do **Vertical Position**. Pokračováním ve stejném směru je proveden *Half Twist*, přičemž jsou nohy symetricky roznožovány na hladinu do **Split Position**. Je proveden *Walkout Front*.



### 2B – Vertical – Half Twist to Bent Knee – Half Twist to Vertical – Split – Walkout

DD 2,6

Z polohy **Vertical Position** je proveden *Half Twist* přičemž je jedna noha pokrčována do **Bent Knee Vertical Position**. Pokračováním ve stejném směru je proveden další *Half Twist*, přičemž je ohnutá noha přinožována do **Vertical Position**. Následně jsou nohy symetricky roznožovány na hladinu do **Split Position**. Je proveden *Walkout Front*.

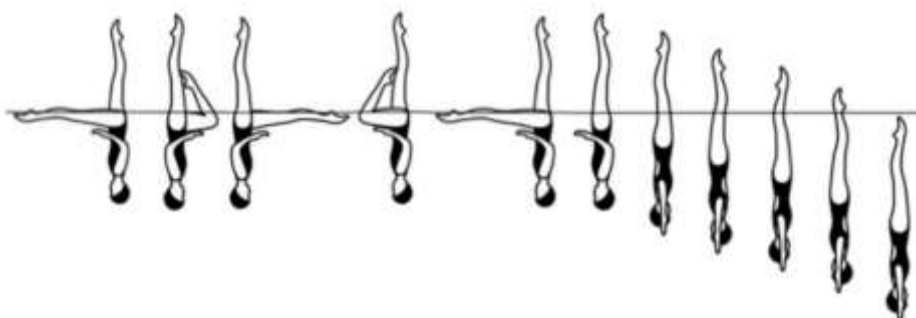


## ELEMENT 3

### 3A – Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720°

DD 2,6

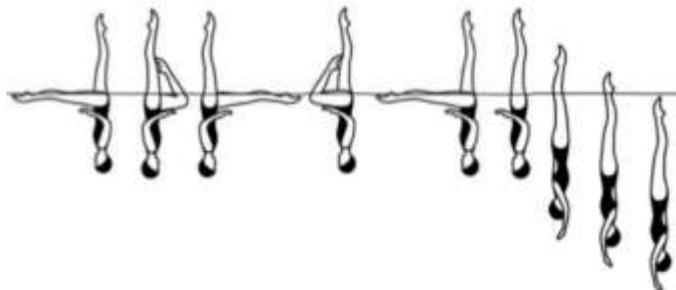
Z polohy **Fishtail Position** jsou provedeny 2 *Fouetté rotations* (180°+ 180°). Horizontální noha je rychle zvedána do **Vertical Position**. Pokračováním ve stejném směru je proveden *Continuous Spin of 720°* (2 rotace).



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

DD 2,3

Z polohy **Fishtail Position** jsou provedeny 2 *Fouetté rotations* (180°+ 180°). Horizontální noha je rychle zvedána do **Vertical Position**. Pokračováním ve stejném směru je proveden *Spinning 360°* (1 rotace).

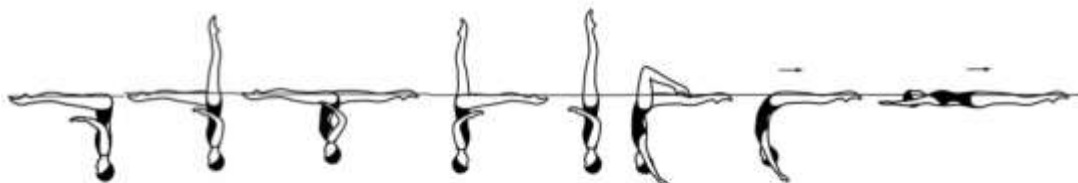


### ELEMENT 4

#### 4 – Butterfly Hybrid

DD 2,9

Butterfly Hybrid je proveden rychle. Z polohy **Front Pike Position** je jedna noha zvedána do **Fishtail Position**. Horizontální noha je zvednuta přes vertikální oblouk 180° a vertikální noha je přednožována na hladinu do **Split Position**. Bez přestávky následuje zvednutí přední nohy se současnou rotací v kyčlích o 180° do polohy **Fishtail Position**. Pokračováním ve stejném směru je provedena rotace o 180° přičemž je horizontální noha zvedána do **Vertical Position**. Nohy jsou spuštěny do **Bent Knee Surface Arch Position**. (Poznámka: polohu Bent Knee Surface Arch Position lze zaujmout kteroukoli nohou.). Ohnutá noha je natahována do **Surface Arch Position** a následuje přechod *Arch to Back Layout Finish Action*.

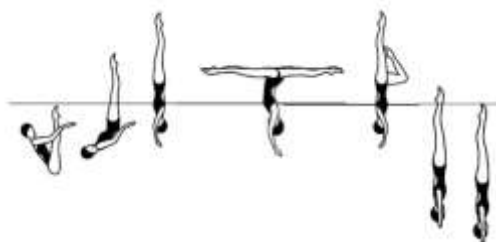


### ELEMENT 5

#### 5A – Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid

DD 2,4

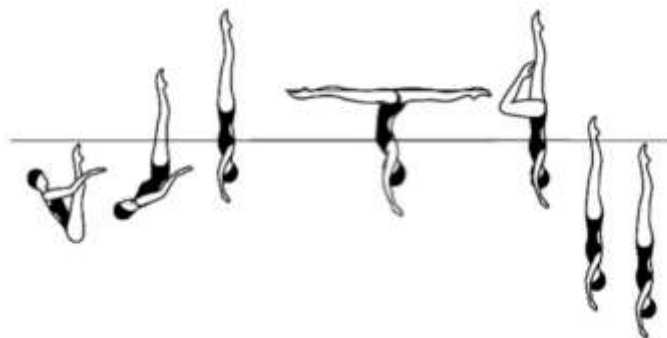
Z pozice **Submerged Back Pike Position**, kdy jsou špičky těsně pod hladinou, je proveden přechod *Thrust* do **Vertical Position**. V maximální výšce se nohy rychle rozdělí a zaujmou pozici **Airborne Split Position**, následuje rychlá rotace o 180° přičemž se přední noha ohne do polohy **Airborne Bent Knee Vertical Position**. Je proveden rychlý *Vertical Descent* přičemž se ohnuté koleno natahuje a přidává se k vertikální noze v okamžiku, kdy kotníky protnou vodní hladinu, následuje *Vertical Descent*.



## 5B – Rocket Split Bent Knee Hybrid

### DD 2,1

Z pozice **Submerged Back Pike Position**, kdy jsou špičky těsně pod hladinou, je proveden přechod *Thrust* do **Vertical Position**. V maximální výšce se nohy rychle rozdělí a zaujmou pozici **Airborne Split Position**, následuje rychlé pokrčení přední nohy a rychlé zvednutí zadní nohy do polohy **Airborne Bent Knee Vertical Position**. Je proveden rychlý *Vertical Descent* přičemž se ohnuté koleno natahuje a přidává se k vertikální noze v okamžiku, kdy kotníky protnou vodní hladinu, následuje *Vertical Descent*.



### Technická týmová sestava – další požadavky:

- Je potřeba předvést **dva (2) další Hybridy**, z nichž **jeden (1)** musí obsahovat **cadence action (kaskádu)**.
- Je potřeba předvést **jeden (1) akrobatický prvek** všemi členy týmu. Ten může být umístěn kdekoliv v sestavě. Deklarovaná obtížnost (DD) akrobatického prvku nesmí překročit hodnotu 3,0 včetně hodnoty Base Mark (viz Appendix VII).
- **Cadence action (kaskáda)**: Stejný pohyb / Stejně pohyby prováděný / prováděné postupně jeden po druhém všemi členy týmu. Pokud je prováděna víc než jedna kaskáda, pak musí jít za sebou a nesmí být odděleny jinými volitelnými nebo povinnými prvky. Druhá kaskáda může začít dříve, než všichni členové týmu dokončí první kaskádu, ale každý člen týmu musí provést pohyb / pohyby každé kaskády.
- **Akrobatický prvek**: Obecný termín pro skoky, hody, zvedačky, výhozy, platformy, výnosy, atd., které jsou prováděny jako efektní gymnastické výkony a/nebo riskantní akce a jsou většinou prováděny s asistencí jiného sportovce / sportovců. Za akrobatický prvek se považuje pohyb, který začíná a končí, jakmile jsou všichni členové týmu ve vodě.
- Sestava může obsahovat maximálně **jeden (1) kruhový útvar**.
- Směr pohybu se může měnit, pokud jsou všichni sportovci obráceni stejným směrem.
- Rozdílné směry pohybu a otočení sportovců jsou povoleny během sestavy pouze při změnách útvarů pod vodou, při různých akcích pod vodou a při tvorbě a ukončení kruhového útvaru.

## 15. VOLNÁ TÝMOVÁ SESTAVA BEGINNERS L3

Tato pravidla jsou platná pro rok 2025. Pravidla pro soutěž ve Volných týmových sestavách jsou jednotná pro všechny soutěže v synchronizovaném plavání na území ČR a musí se jimi řídit všichni organizátoři, kteří mají v rozpise soutěže Volný tým pro Beginners Level 3.

### 1. Časový limit: 1:30 min ± 5 sec

1.1 Pro cvičení na suchu po spuštění hudebního doprovodu je určeno maximálně deset (10) sekund z celkového časového limitu sestavy.

1.2 Pro příchod a zaujetí startovní stacionární pozice je určeno maximálně třicet (30) sekund, platí i pro sestavy začínající z vody.

### 2. Pravidla:

2.1 Týmová sestava se skládá nejméně ze čtyř (4) a nejvýše z osmi (8) soutěžících.

2.2 Týmovou sestavu mohou plavat pouze soutěžící, kteří startují i ve Figurách Beginners L3 v dané soutěži.

2.3 V sestavě musí být zahrnuto (pořadí prvků je však libovolné):

2.3.1 právě 1 akrobatický prvek – libovolný akrobatický prvek, který patří do skupiny A (airborne), B (balance) nebo P (platform)

2.3.2 baletková řada – musí být zařazena Ballet Leg Position (pravá i levá), další pozice mohou být libovolné

2.3.3 právě dva (2) volné Hybridy, z nichž alespoň jeden (1) bude zahrnovat Split Position

2.3.3.1 za volný Hybrid je považováno vše, co má náznak hlavy dolů pod kyčle (tedy i kotoul)

2.3.3.2 počet pohybů v Hybridu je libovolný

2.3.4 šlapání a výšlap (bez rukou / s jednou rukou / s oběma rukama – je libovolné)

2.3.5 útvar: kolečko a „obrázek“ v Back Layout Position

2.3.6 útvar: řada

2.4 V sestavě lze využít polohy a přechody z Figur Beginners (L1, L2, L3).

2.5 V sestavě nesmí být použito:

2.5.1 Vertical Position (s výjimkou Vertical Position u kotníků, která je ve Figurách L3)

2.5.2 Twist

2.5.3 Spin

2.5.4 Thrust

2.5.5 Akrobatický prvek ze skupiny C (combined)

### 3. Penalizace:

3.1 Při použití každého zakázaného prvku bude aplikována penalizace pěti (5) trestných bodů z celkového výsledku.

3.2 V případě nezahrnutí do sestavy některého z povinných prvků viz body 2.3.1 (akro prvek), 2.3.2 (Ballet Leg Position) a 2.3.3 (2 volné Hybridy), pak bude známka tohoto prvku v panelu Elements rovna nule (0).

3.3. V případě nezahrnutí do sestavy některého z povinných prvků viz body 2.3.4 (šlapání a výšlap), 2.3.5 (útvary kolečko a obrázek) a 2.3.6 (útvary řada), bude aplikována penalizace jednoho (1) trestného bodu z celkového výsledku.

3.4 Z celkového výsledku se odečte jeden (1) trestný bod za každého člena méně než osm (8) soutěžících.

3.5 Z celkového výsledku sestavy se odečte jeden (1) trestný bod, pokud nejsou dodrženy časové limity (viz výš) anebo soutěžící úmyslně použil dno bazénu během sestavy.

#### 4. Výsledky:

4.1 Celkové výsledky = Figury 100% + Týmová sestava 100%

4.2 Hodnota deklarované obtížnosti je rovna jedné (1) u všech sestav zařazených do soutěže / tj. DD = 1,0.

#### 5. Rozhodování:

5.1 Týmové volné sestavy Beginners L3 budou hodnoceny dle pravidel WA 2025 – 2029.

5.2 Budou hodnoceny 2 panely, na každém panelu bude rozhodovat 5 bodujících rozhodčích:

5.2.1 Elements Panel - každý z pěti (5) rozhodčích udělí právě čtyři (4) známky:

- Jedna (1) známka za Akrobatický prvek.
- Jedna (1) známka za balekovou řadu.
- Dvě (2) známky za volný Hybrid.

5.2.2 Artistic Impression Panel – každý z pěti (5) rozhodčích udělí tři (3) známky:

- Jedna (1) známka za Choreografii a Hudebnost.
- Jedna (1) známka za Předvedení – *pozn. tato známka zahrnuje i ohodnocení za synchronizaci.*
- Jedna (1) známka za Přejechy – *pozn. zahrnuje i provedení povinných prvků viz body 2.3.4 (šlapání a výšlap), 2.3.5 (útvary kolečko a obrázek v Back Layout Position) a 2.3.6 (útvary řada).*

5.2.3 V sestavách může soutěžící získat body v rozmezí 0 - 10 za použití 0,25 bodu.

5.3 Panel DTC není zastoupen – za kontrolu povinných i zakázaných prvků a následné případné udělení trestných bodů je zodpovědný hlavní rozhodčí a jeden (1) asistent rozhodčího. Hlavní rozhodčí i asistent se musí shodnout.

5.4 Panel STC není zastoupen – ohodnocení za synchronizaci je součástí známky za Předvedení v panelu Artistic Impression.

5.5. Druhý asistent hlavního rozhodčího provádí kontrolu soutěžících před startem.

Zpracovala: Veronika Hošek, 16.10.2024

Schválila: Sekce SY, 17.10.2024