

## POVINNÉ FIGURY - Ž Á K Y N Ě B

### 1) 000 Základní poloha na znaku, Sculling za hlavou, Sculling za nohama 1,0

V poloze na znaku nejprve paže provádí neutrální ploutvový pohyb (tělo se nepohybuje). Následuje ohnutí rukou v zápěstí tak, že prsty směřují k hladině a tělo se začne pohybovat směrem za hlavou (asi 5 m). Poté jsou ruce ohnuty v zápěstí opačným směrem a prsty směřují ke dnu bazénu, tělo se pohybuje směrem za nohama.



### 2) 310 Somersault Back Tuck 1,1

V poloze na znaku jsou kolena, holeně a špičky taženy po hladině směrem k hrudi až do Tuck Position. Plynule následuje přetočení těla vzad kolem osy boků (salto skrčmo vzad) a figura končí natažením těla na hladinu v poloze na znaku.



### 3) 000 Čelní šlapání 1,1

Závodnice zaujme ve vodě ve vzpřímenou polohu. Hlava a ramena vyčnívají nad hladinu, poloha paží je libovolná. Hlava ramena a kyčle jsou v jedné přímce (tělo se nepředklání ani nezaklání). Nohy provádí střídavý krouživý pohyb (tzv. šlapání vody) tak, aby se závodnice plynule pohybovala směrem vpřed (asi 5 m) bez zjevného vychylování těla stranou či poskakování.



### 4) 000 Poloha na prsou Bent Knee 1,0

V poloze na prsou (obličej je ponořený do vody) zůstává jedna noha neustále napjatá na hladině. Špička druhé nohy se posunuje po vnitřní straně natažené nohy do Bent Knee Position. Následuje natažení skrčené nohy tak, že se její špičky posunuje po vnitřní straně natažené nohy až do přinožení. Figura končí v poloze na prsou.

