

TECHNICKÉ SESTAVY - POŽADOVANÉ PRVKY

OBECNÉ POŽADAVKY

Pro OH, kvalifikaci na OH, světové sérii World Aquatics, MS seniorů a juniorů a dalších soutěžích FINA//World Aquatics jsou určeny požadované technické prvky.

1. Pokud není v popisu uvedeno jinak:

Všechny požadované prvky musí být provedeny v souladu s požadavky uvedenými ve World Aquatics AS manuálu pro rozhodčí, trenéry a hlavní rozhodčí.

2. Pokud 1 nebo více soutěžících vynechá celý prvek nebo jeho část, nebo provede nesprávný pohyb, je udělena penalizace popsaná v pravidlech World Aquatics 2022 - 2025.

3. Požadované prvky #1 - #5 lze provádět v libovolném pořadí.

4. Na Kartě trenéra pro technickou sestavu musí být uvedeny požadované prvky #1 - #5 včetně stupně obtížnosti a zvoleného pořadí provedení prvků. Formulář musí být odevzdán před soutěží/disciplínou.

5. Na Kartě trenéra pro technickou sestavu musí být uvedeny další - volné - hybridy a stupně jejich obtížnosti a jejich pořadí provedení. Formulář musí být odevzdán před soutěží/disciplínou.

6. S výjimkou cvičení na břehu, vstupu do vody, části hybridu se spojením (mix páry), akrobatického pohybu (tým), párové akrobacie (páry ženy a mix páry), kaskády (tým) a kruhu (tým), jsou všechny požadované i doplňkové prvky a přechody prováděny současně ve stejném směru všemi členy páru nebo týmu.

7. Další pohyby lze přidat bezprostředně před a po (od nádechu po nádech) požadované prvky #1 - #5. Tyto pohyby nepřidají žádnou další obtížnost, ani nebudou považovány za další hybridy.

8. Časové limity – viz Pravidla podkapitola 14

Doporučení pro všechny technické sestavy:

Pro jasnost při rozhodování se důrazně doporučuje, aby byly požadované prvky #1 - #5 odděleny jinými pohyby.

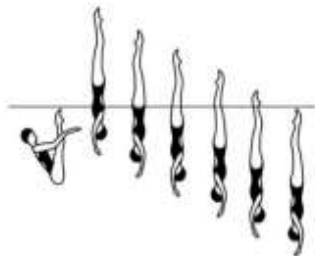
SÓLO - POŽADOVANÉ PRVKY

1. PRVEK

1A - Thrust Continuous Spin 720°

DD - 2,7

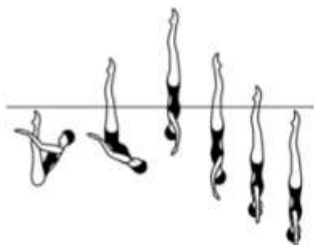
Z polohy **Submerged Back Pike Position** s nohama kolmými na hladinu je proveden *Thrust Continuous Spin* o 720° (2 obraty).



1B - Thrust Spinning 360°

DD - 2,1

Z polohy **Submerged Back Pike Position** s nohama kolmými na hladinu je proveden *Thrust Spinning* o 360° (1 obrat).

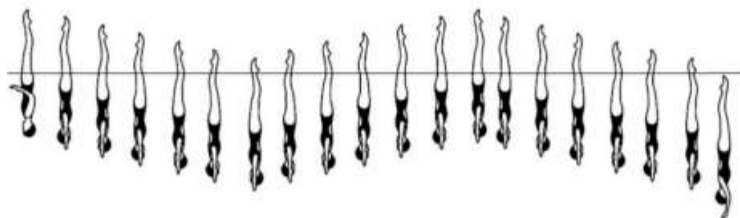


2. PRVEK

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

DD - 3,0

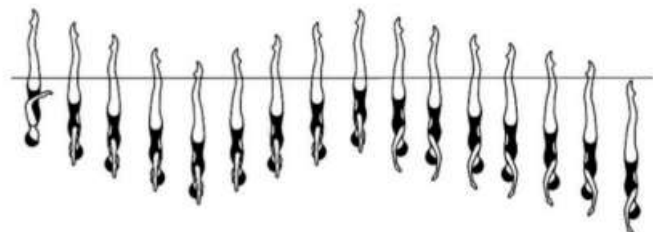
Z **Vertical Position** je proveden *Combined Spin* o 1080° (3 obraty dolů + 3 obraty vzhůru). Bez zastavení a ve stejném směru otáčení následuje další obrat *Continuous Spin* 1080° (3 obraty).



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

DD - 2,7

Z **Vertical Position** je proveden *Combined Spin* o 720° (2 obraty dolů + 2 obraty vzhůru). Bez zastavení a ve stejném směru otáčení následuje další obrat *Continuous Spin* 1080° (3 obraty).

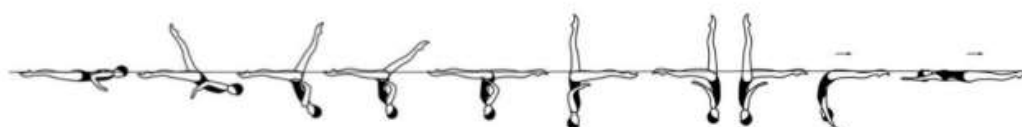


3. PRVEK

3 - Swordfish Straight Leg - Knight

DD - 3,2

Z polohy na prsou se tělo prohne a jedna noha je vedena 180° obloukem nad hladinou do **Split Position**. Následuje rotace kyčlí o 180° a současně je rychle zvednuta přední noha do **Fishtail Position**. Při zachování svislé polohy těla je přednožená noha zrychleně vedena špičkou po hladině o 180° do **Knight Position** a plynule, ve stejném směru otáčení, je proveden další obrat o 180°. Vertikální noha je zanožena na hladinu do **Surface Arch Position** a plynulým pohybem je proveden přechod *Arch to Back Layout Finish Action*.

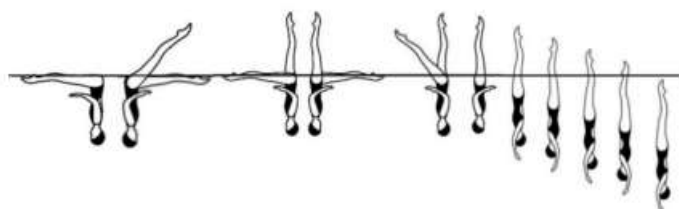


4. PRVEK

4A - Fishtail Half Twist - Continuous Spin 720°

DD - 2,9

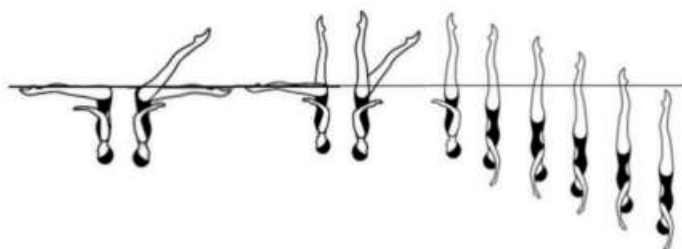
Z Polohy **Front Pike Position** je provedena rotace o 360° se současným zvedání jedné nohy do **Fishtail Position**. Ve stejném směru otáčení následuje *obrat Half Twist* (o 180°) v poloze **Fishtail**. Ve stejném směru otáčení je proveden další obrat o 360° se současným přinožením přednožené nohy do **Vertical Position**. Ve stejném směru otáčení je proveden *obrat Continuous Spin* o 720° (2 obraty).



4B - Fishtail - Continuous Spin 720°

DD - 2,6

Z Polohy **Front Pike Position** je provedena rotace o 360° se současným zvedání jedné nohy do **Fishtail Position**. Ve stejném směru otáčení následuje další obrat o 360° se současným přinožením přednožené nohy do **Vertical Position**. Ve stejném směru otáčení je proveden *obrat Continuous Spin* o 720° (2 obraty).



5. PRVEK

5A - Rocked Split Bent Knee Joining 360°

DD - 2,4

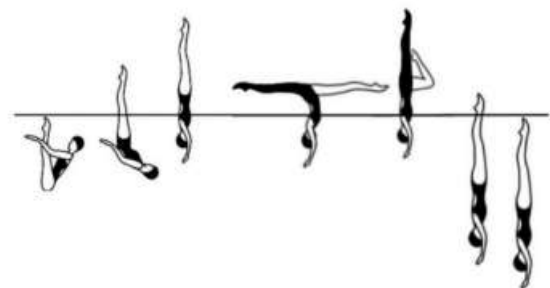
Z polohy **Submerged Back Pike Position** s nohama kolmými na hladinu je proveden *Thrust* do **Vertical Position**. Při zachování maximální výšky se nohy prudce roznoží do **Airborne Split Position**. Zanožená noha se rychle zvedne do svislé polohy a přednožená noha se pokrčí do **Bent Knee Vertical Position**. Je proveden rychlý *obrat Spin o 360°* ke kotníkům se současným přinožením pokrčené nohy, které je ukončeno když kotníky protnou hladinu, následován *svislým klesáním* těla pod hladinu ve stejném tempu jako *Thrust*.



5B - Rocked Split Bent Knee Joining

DD - 2,1

Z polohy **Submerged Back Pike Position** s nohama kolmými na hladinu je proveden *Thrust* do **Vertical Position**. Při zachování maximální výšky se nohy prudce roznoží do **Airborne Split Position**. Zanožená noha se prudce zvedne do svislé polohy a přednožená noha se pokrčí do **Bent Knee Vertical Position**. Tělo klesá se současným přinožením pokrčené nohy do **Vertical Position**, které je ukončeno když kotníky protnou hladinu, následuje *svislé klesání* těla pod hladinu ve stejném tempu jako *Thrust*.



TECHNICKÉ SÓLO - další požadavky

6. V sestavě musí být provedeny další dva (2) hybridy, které mohou být umístěny na kterémkoliv místě v sestavě.

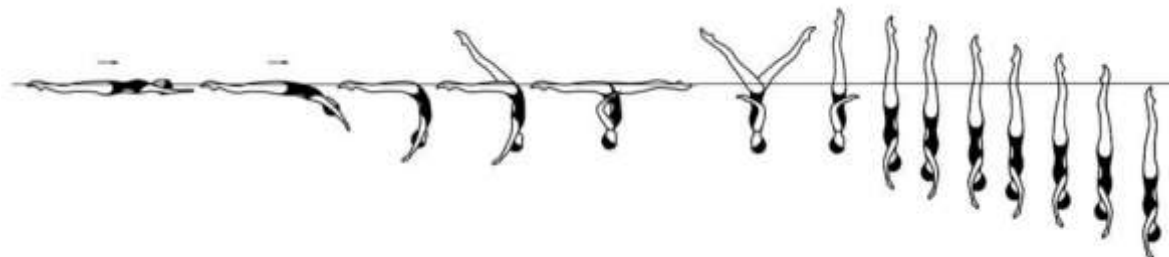
PÁRY ŽENY - POŽADOVANÉ PRVKY

DD - 3,0

1. PRVEK

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

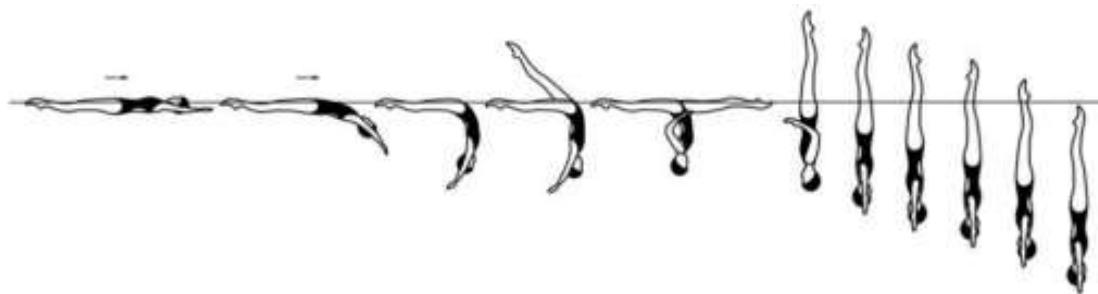
Z polohy na znaku zajiždí tělo pod hladinu přechodem *Surface Arch Position*. Jedna noha je zvedána 180° obloukem nad hladinou do **Split Position**. Následuje obrat o 360° se současným symetrickým snožováním do **Vertical Position**. Ve stejném směru otáčení je proveden *obrat Continuous Spin o 1080°* (3 obraty).



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

DD - 2,5

Z polohy na znaku zajiždí tělo pod hladinu přechodem *Surface Arch Position*. Jedna noha je zvedána 180° obloukem nad hladinou do **Split Position**. Následuje obrat o 180° se současným symetrickým snožováním do **Vertical Position**. Ve stejném směru otáčení je proveden *obrat Continuous Spin o 720°* (2 obraty).

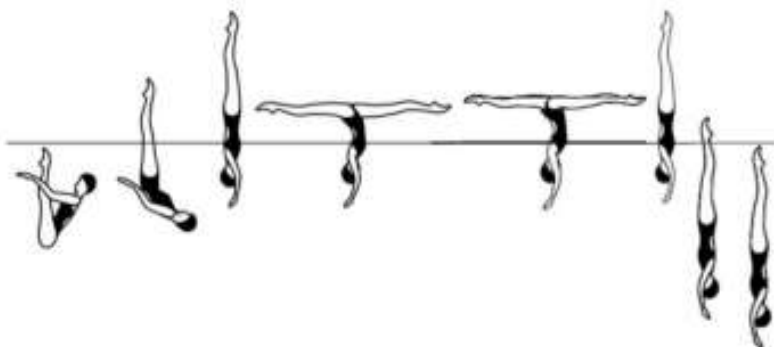


2. PRVEK

2A - Rocket Split Alternating Legs - Spinning 180°

DD - 2,8

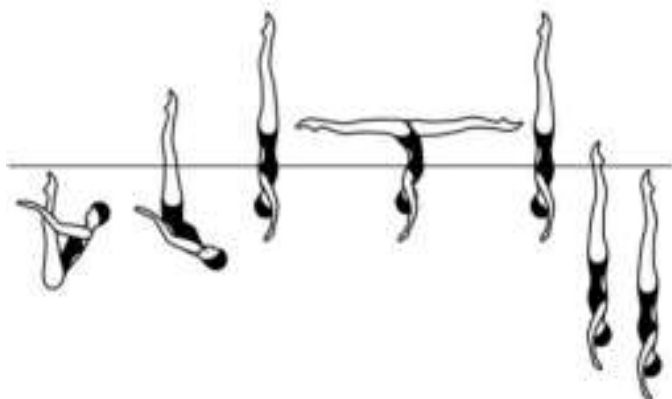
Z polohy **Submerged Back Pike Position** s nohami kolmými na hladinu je proveden *Thrust* do **Vertical Position**. Při zachování maximální výšky jsou nohy rychle roznoženy do dvou střídavých **Airborne Split Positions**. Následuje prudké snožení do **Vertical Position**. Je proveden rychlý *obrat Spin o 180°*.



2B - Rocket Split - Spinning 180°

DD - 2,4

Z polohy **Submerged Back Pike Position** s nohami kolmými na hladinu je proveden *Thrust* do **Vertical Position**. Při zachování maximální výšky jsou nohy rychle roznoženy do **Airborne Split Position**. Následuje rychlé snožení do **Vertical Position**. Je proveden rychlý *obrat Spin o 180°*.

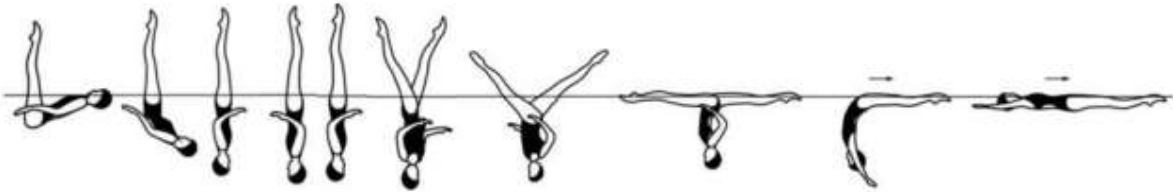


3. PRVEK

3A - Flamingo Full Twist Hybrid

DD 2,9

Z polohy **Surface Ballet Leg Double Position** dodržáním stálé kolmosti nohou vůči hladině, se vytlačení kyčlí co nejbližší k hladině trup rozbaluje pod hladinu do **Vertical Position**. Je proveden *obrat Full Twist* (o 360°). Ve stejném směru otáčení a bez zastavení následuje další obrat o 180° se současným symetrickým roznožením do **Split Position**. Prvek končí *přechodem Walkout Front*.



3B - Flamingo Half Twist Hybrid

DD 2,6

Z polohy **Surface Ballet Leg Double Position** dodržáním stálé kolmosti nohou vůči hladině, se vytlačení kyčlí co nejbližší k hladině trup rozbaluje pod hladinu do **Vertical Position**. Je proveden *obrat Half Twist* (o 180°). Bez zastavení se nohy roznoží do **Split Position**. Prvek končí *přechodem Walkout Front*.

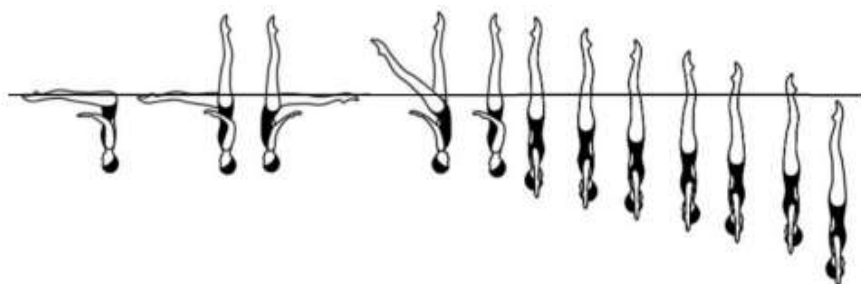


4. PRVEK

4A - Fishtail - Knight - Continuous Spin 1080°

DD - 3,2

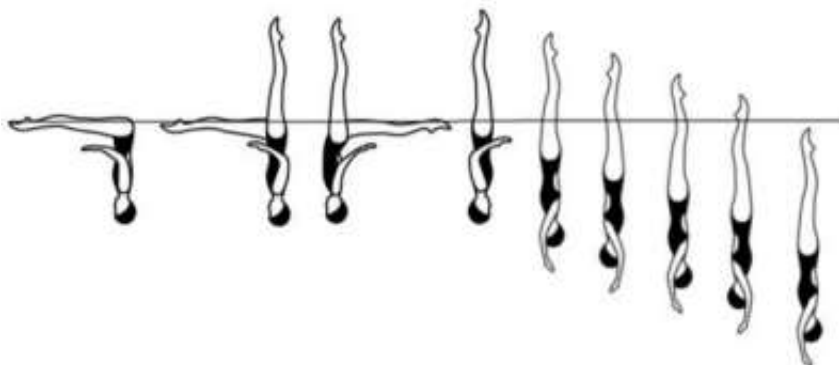
Z polohy **Front Pike Position** se jedna noha zvedne do **Fishtail Position**. Přednožená noha je rychle zvedána 180° obloukem nad hladinou do **Knight Position**. Následuje rychlý *obrat Full Twist* (o 360°) se současným přinožením zanožené nohy do **Vertical Position**. Ve stejném směru otáčení je proveden *obrat Continuous Spin 1080°* (3 obraty).



4B - Fishtail - Knight - Continuous Spin 720°

DD - 2,7

Z polohy **Front Pike Position** se jedna noha zvedne do **Fishtail Position**. Přednožená noha je rychle zvedána 180° obloukem nad hladinou do **Knight Position**. Následuje rychlý *obrat Half Twist* (o 180°) se současným přinožením zanožené nohy do **Vertical Position**. Ve stejném směru otáčení je proveden *obrat Continuous Spin 720°* (2 obraty).

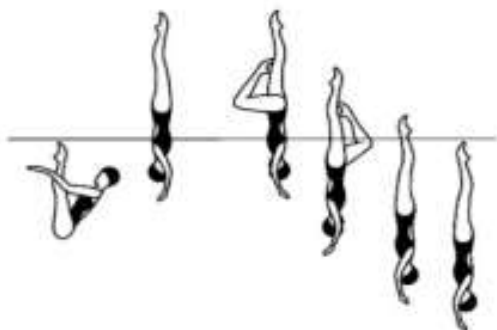


5. PRVEK

5A - Thrust Bent Knee Twirl Spin 360°

DD 2,3

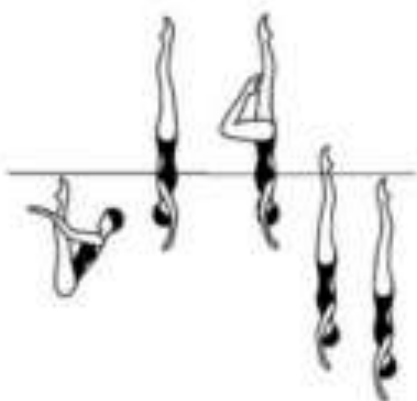
Z polohy **Submerged Back Pike Position** s nohami kolmými na hladinu je proveden *Thrust* do **Vertical Position**. Jedna noha je pokrčena do **Bent Knee Vertical Position** se současným provedením *obratu Twirl*. Bez zastavení a ve stejném směru otáčení, následuje rychlý *obrat Spin o 360°s* přinožením pokrčené nohy do **Vertical Position**, které je ukončeno v okamžiku kdy kotníky protnou hladinu. Následuje *svislé klesání*, které má stejné tempo jako *Thrust*.



5B - Thrust - Bent Knee Twirl

DD 2,1

Z polohy **Submerged Back Pike Position** s nohami kolmými na hladinu je proveden *Thrust* do **Vertical Position**. Jedna noha je pokrčena do **Bent Knee Vertical Position** se současným provedením *obratu Twirl*. Bez zastavení následuje *svislé klesání* s přinožením pokrčené nohy do **Vertical Position**, které je ukončeno v okamžiku, kdy kotníky protnou hladinu. Následuje *svislé klesání*, které má stejné tempo jako *Thrust*.



TECHNICKÉ PÁRY ŽENY - další požadavky

6. V sestavě musí být provedeny další dva (2) hybridy a jedna (1) párová akrobacie. Tyto prvky mohou být umístěny na kterémkoliv místě sestavy.

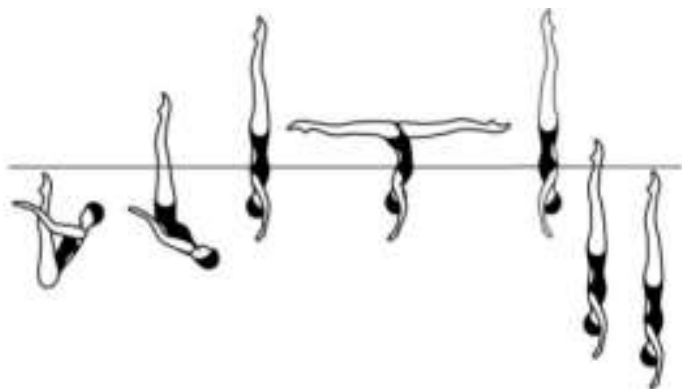
MIX PÁRY - POŽADOVANÉ PRVKY

1. PRVEK

1A - Rocked Split Twirl Spin 180°

DD - 2,7

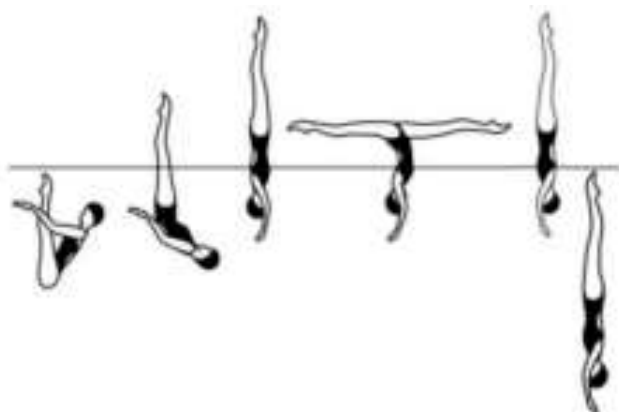
Z polohy **Submerged Back Pike Position** s nohama kolmými na hladinu je proveden *Thrust* do **Vertical Position**. Při zachování maximální výšky se nohy prudce roznoží do **Airborne Split Position**. Následuje *obrat Twirl* se současným symetrickým snožením nohou do **Vertical Position**. Ve stejném směru otáčení je proveden *obrat Spin o 180°*.



1B - Rocked Split Twirl

DD - 2,5

Z polohy **Submerged Back Pike Position** s nohama kolmými na hladinu je proveden *Thrust* do **Vertical Position**. Při zachování maximální výšky se nohy prudce roznoží do **Airborne Split Position**. Následuje *obratu Twirl* se současným symetrickým snožením nohou do **Vertical Position**. Prvek končí *svislým klesáním těla*, která má stejné tempo jako *Thrust*.



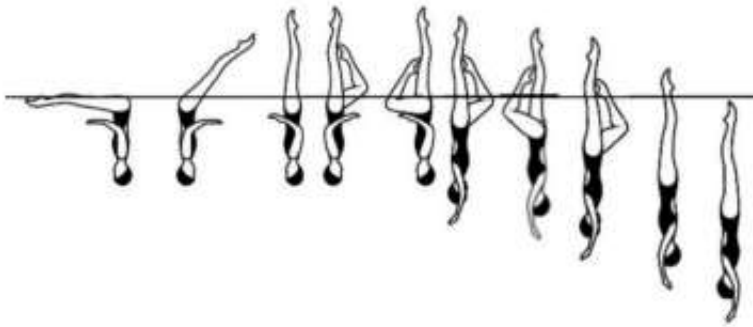
2. PRVEK

2A - Front Pike - Vertical 360° Rotation

DD 2,4

- Full Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720°

Z polohy **Front Pike Position** jsou nohy zvedány do **Vertical Position** se současným obratem o 360°. Ve stejném směru otáčení je proveden *obrat Full Twist* (o 360°) a současně je jedna noha pokrčena do **Bent Knee Vertical Position**. Ve stejném směru otáčení je proveden *obrat Continuous Spin* o 720° (2 obraty) s přinožením pokrčené nohy do **Vertical Position**, které je ukončeno v okamžiku, kdy kotníky protnou hladinu, a obrat pokračuje až do ponoření.

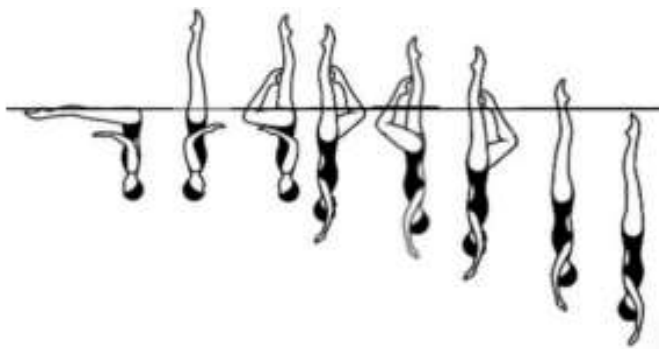


2B - Front Pike - Vertical 180° Rotation

DD 2,2

- Half Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720°

Z polohy **Front Pike Position** jsou nohy zvedány do **Vertical Position** se současným obratem o 180°. Ve stejném směru otáčení je proveden *obrat Half Twist* (o 180°) a současně je jedna noha pokrčena do **Bent Knee Vertical Position**. Ve stejném směru otáčení je proveden *obrat Continuous Spin* o 720° (2 obraty) s přinožením pokrčené nohy do **Vertical Position**, které je ukončeno v okamžiku, kdy kotníky protnou hladinu, a obrat pokračuje až do ponoření.

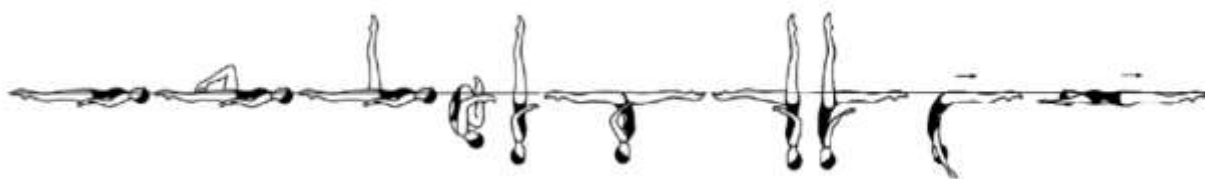


3. PRVEK

3 - London Hybrid

DD 3,3

Z polohy na znaku je proveden přechod *To Assume a Ballet Leg*, po kterém následuje částečné salto skrčmo vzad až do okamžiku, kdy jsou holeně kolmé na hladinu - **Tuck Position**. Rychlým rozbalováním trupu a natahováním nohou je zaujata **Vertical Position** uprostřed svislé osy mezi místem, kde původně byly kyčle a svislé osy mezi místem, kde původně byly hlava a holeně. Nohy se symetricky roznoží do **Split Position** a bez zastavení následuje rychlý obrat o 180° v kyčlích a přednožená noha je prudce zvednuta do **Fishtail Position**. Přednožená noha je rychle vedena 180° obloukem nad hladinou do **Knight Position**. Druhá noha je přinožena do **Surface Arch Position** a prvek končí přechodem *Arch to Back Layout finish action*.

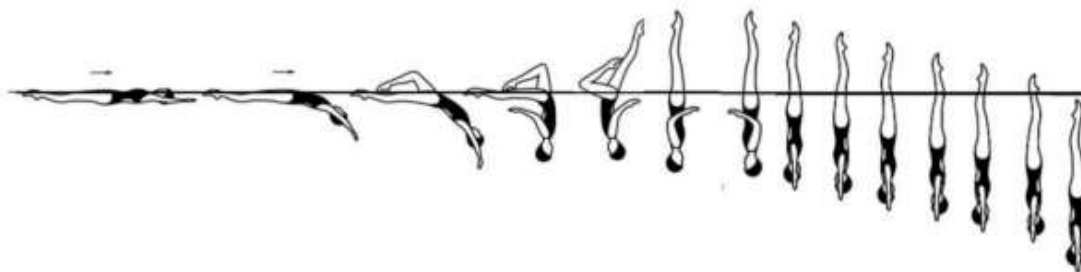


4. PRVEK

4A - Nova Hybrid - Half Twist - Continuous Spin 1080°

DD - 3,0

Z polohy na znaku zajiždí tělo pod hladinu přechodem *Bent Knee Surface Arch Position*. Během obratu *Full Twist* (o 360°) se nohy se zvedají a snožují do **Vertical Position**. Ve stejném směru otáčení a bez zastavení je proveden obrat *Half Twist* (o 180°). Plynule, bez zastavení a ve stejném směru otáčení, je proveden obrat *Continuous Spin* o 1080° (3 obraty).



4B - Nova Hybrid - Continuous Spin 1080°

DD - 2,6

Z polohy na znaku zajiždí tělo pod hladinu přechodem *Bent Knee Surface Arch Position*. Během obratu *Full Twist* (o 360°) se nohy se zvedají a snožují do **Vertical Position**. Plynule, bez zastavení a ve stejném směru otáčení, je proveden obrat *Continuous Spin* o 1080° (3 obraty).



Fishtail Hybrid Airborne Position

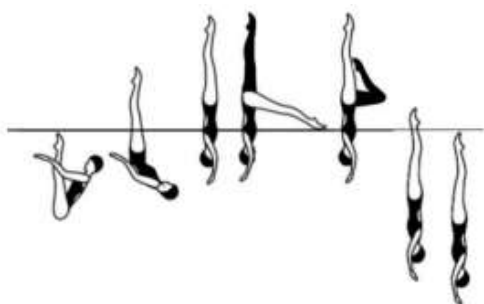
Ve vysoké poloze nad hladinou je jedna noha rychle unožena (diagonálně) mezi polohami **Side Fishtail Position** a **Fishtail Position** - špička unožené nohy se dotýká hladiny a unožená noha je nad úrovní hladiny (airborne). Tělo je ve svislé ose a kyčle jsou ve vodorovné ose.



5. PRVEK

5A - Thrust Fishtail Hybrid Bent Knee to Vertical Spinning 180° DD - 2,4

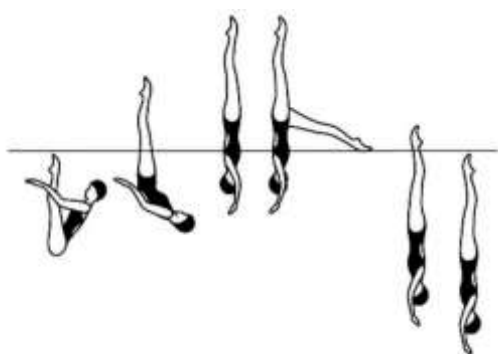
Z polohy **Submerged Back Pike Position** s nohama kolmými na hladinu je proveden *Thrust* do **Vertical Position**. Beze ztráty výšky je jedna noha rychle diagonálně unožena nad hladinou mezi polohami **Side Fishtail Position** a **Fishtail Position** - špička nohy se dotýká hladiny a unožená noha je nad úrovní hladiny. Tato noha se rychle zvedá vzhůru a současně se svislá noha krčí do **Bent Knee Vertical Position**. Následuje rychlý *obrat Spin o 180°*, během kterého je pokrčená noha přinožena do **Vertical Position** v okamžiku, kdy kotníky protnou hladinu - *svislé klesání* prvek ukončí.



5B - Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180°

DD - 2,1

Z polohy **Submerged Back Pike Position** s nohama kolmými na hladinu je proveden *Thrust* do **Vertical Position** a beze ztráty výšky je jedna noha rychle přednožena do **Fishtail Position**, s tím, že přednožená noha je nad úrovní hladiny (airborne). Následuje rychlý *přechod Helicopter Rotation Spinning 180°*, během kterého je přednožená noha přinožena do **Vertical Position** v průběhu rotace a ta je ukončená v okamžiku, kdy kotníky protnou hladinu - *svislé klesání* prvek ukončí.



TECHNICKÉ MIX PÁRY - další požadavky

6. V sestavě musí být provedeny další dva (2) hybridy, z nichž jeden musí obsahovat spojení (connected action), a jedna (1) párová akrobacie. Tyto prvky mohou být umístěny na kterémkoliv místě v sestavě.

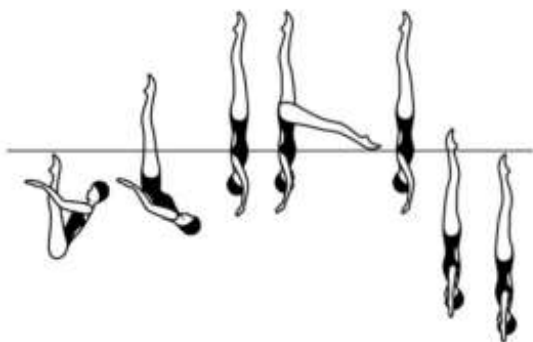
TÝMY - POŽADOVANÉ PRVKY

1. PRVEK

1A - Flying Fish Hybrid Spinning 180°

DD - 2,5

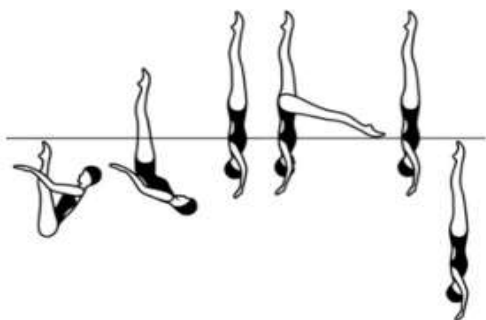
Z polohy **Submerged Back Pike Position** s nohami kolmými na hladinu je proveden *Thrust* do **Vertical Position** a bez ztráty výšky je jedna noha rychle přednožena do **Fishtail Position** s tím, že přednožená noha je nad úrovní hladiny. Bez zastavení je horizontální noha rychle přinožena do **Vertical Position**, následuje rychlý *obrat Spin o 180°*.



1B - Flying Fish Hybrid

DD - 2,3

Z polohy **Submerged Back Pike Position** s nohami kolmými na hladinu je proveden *Thrust* do **Vertical Position** a bez ztráty výšky je jedna noha rychle přednožena do **Fishtail Position** s tím, že přednožená noha je nad úrovní hladiny. Bez zastavení je horizontální noha rychle přinožena do **Vertical Position**, prvek končí *svislým klesáním* těla pod hladinu.



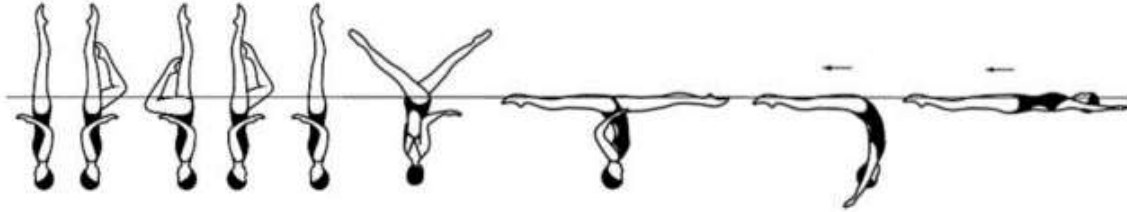
2. PRVEK

2A - Vertical - Full Twist to Bent Knee

DD - 2,6

- Full Twist To Vertical - Open 180°- Walkout

Z polohy **Vertical Position** je proveden *obrat Full Twist* (o 360°) a současně je jedna noha skrčována do **Bent Knee Vertical Position**. Plynule a ve stejném směru otáčení následuje další *obrat Full Twist* (o 360°) s tím, že pokrčená noha je přinožena do **Vertical Position**. Opět ve stejném směru otáčení následuje *obrat Half Twist* (o 180°) během kterého jsou nohy symetricky roznožovány do **Split Position**. Prvek je ukončen *přechodem Walkout Front*.



2B - Vertical - Half Twist to Bent Knee

DD - 2.3

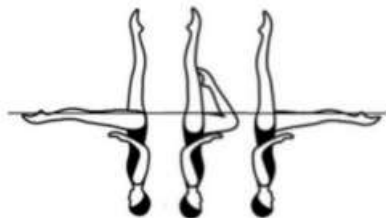
- Half Twist to Vertical - Split - Walkout

Z polohy **Vertical Position** je proveden *obrat Half Twist* (o 180°) a současně je jedna noha skrčována do **Bent Knee Vertical Position**. Plynule a ve stejném směru otáčení následuje další *obrat Half Twist* (o 180°) s tím, že pokrčená noha je přinožena do **Vertical Position**. Nohy jsou symetricky roznoženy do **Split Position**. Prvek je ukončen *přechodem Walkout Front*.



Fouetté Rotation - Nový pohyb

Z **Fishtail position** s horizontální nohou vedoucí pohyb směrem k vertikální noze je provedena rychlá rotace těla o 180° a současně se horizontální noha pokrčuje do **Bent Knee Vertical Position**. Pokrčená noha je rychle přednožena do **Fishtail Position**.

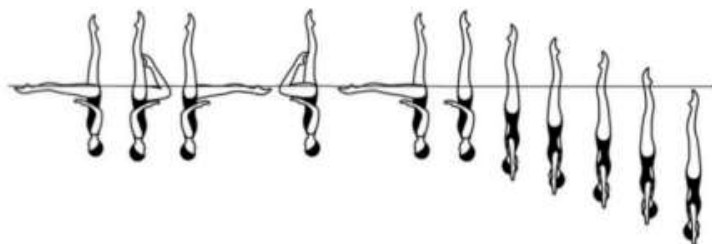


3. PRVEK

3A - Two Fouetté Rotations - Vertical - Continuous Spin 720°

DD- 2,6

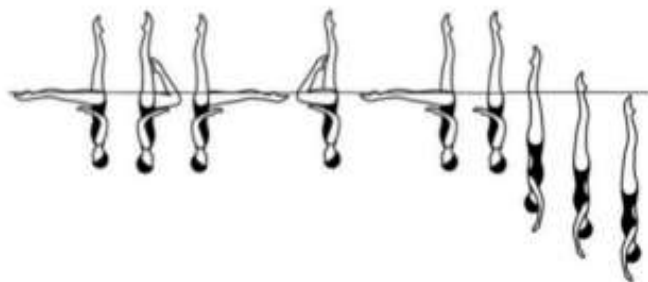
Z **Fishtail Position** jsou provedeny 2 obraty *Fouetté* ($180^\circ + 180^\circ$). Přednožená noha je rychle přinožena do **Vertical Position**. Ve stejném směru otáčení následuje *obrat Continuous Spin* o 720° (2 obraty).



3B - Two Fouetté Rotations - Vertical - Spinning 360°

DD- 2,3

Z **Fishtail Position** jsou provedeny 2 obraty *Fouetté* ($180^\circ + 180^\circ$). Přednožená noha je rychle přinožena do **Vertical Position**. Ve stejném směru otáčení následuje *obrat Spinning* o 360° (1 obrat).

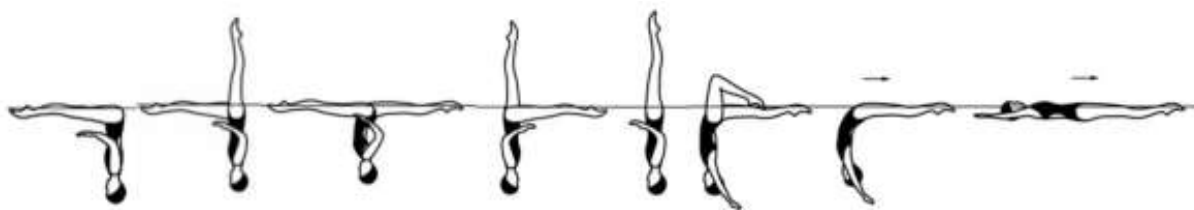


4. PRVEK

4 - Butterfly Hybrid

DD - 2,9

Butterfly Hybrid se provádí rychle. Z **Front Pike Position** je jedna noha zvednuta do **Fishtail Position**. Přednožená noha je vedena 180° obloukem nad hladinou do zanožení a vertikální noha je přednožena do **Split Position**. Bez zaváhání následuje protočení kyčlí o 180° a současně je přednožená noha zvedána do **Fishtail Position**. Ve stejném směru otáčení následuje obrat o 180° a současně je horizontální noha přinožena do **Vertical Position**. Nohy jsou zanoženy na hladinu do **Bent Knee Surface Arch Position**. (Poznámka: **Bent Knee Surface Arch Position** - libovolná noha může být skrčená). Pokrčená noha se přinoží do **Surface Arch Position** a plynulým pohybem *Arch to Back Layout Finish Action* je prvek ukončen.

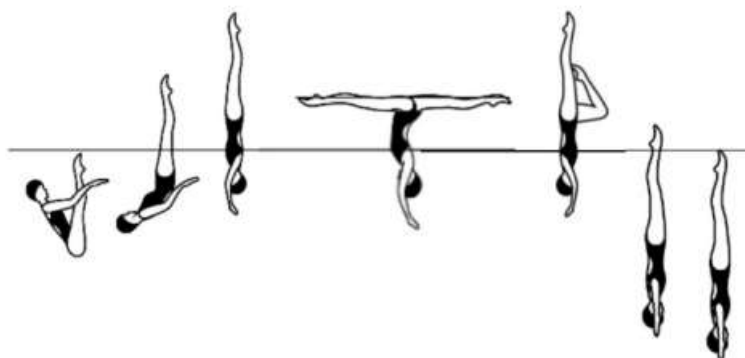


5. PRVEK

5A - Rocked Split Bent Knee Twirl Hybrid

DD - 2,4

Z polohy **Submerged Back Pike Position** s nohama kolmými na hladinu je proveden *Thrust* do **Vertical Position**. Při zachování maximální výšky se nohy prudce roznoží do **Airborne Split Position** a následuje rychlé otočení o 180° do vzdušné (airborne) **Bent Knee Vertical Position** s tím, že přednožená noha je pokrčena. Následuje rychlé klesání se současným přinožením pokrčené nohy, které je ukončeno když kotníky protnou hladinu - *svislé klesání* prvek ukončí.

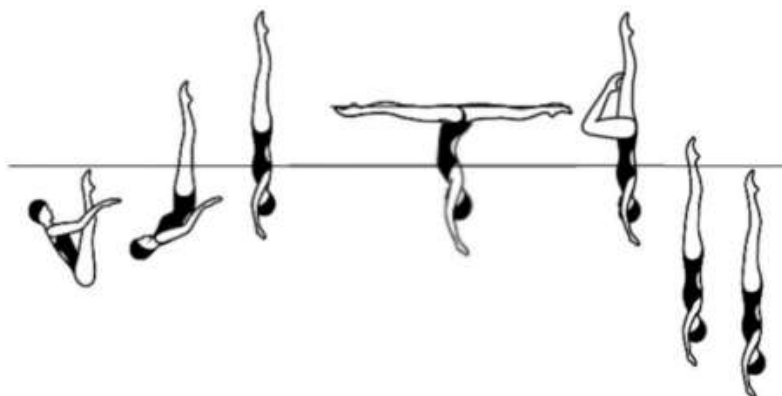


5. PRVEK

5B - Rocked Split Bent Knee Hybrid

DD - 2,1

Z polohy **Submerged Back Pike Position** s nohama kolmými na hladinu je proveden *Thrust* do **Vertical Position**. Při zachování maximální výšky se nohy prudce roznoží do **Airborne Split Position**, následuje rychlé pokrčení přednožené nohy se současným zvednutím zanožené nohy do svislé polohy a je zaujata vzdušná (airborne) **Bent Knee Vertical Position**. Následuje klesání se současným přinožením pokrčené nohy, které je ukončeno když kotníky protnou hladinu - *svislé klesání* prvek ukončí.



TECHNICKÉ TÝMY - další požadavky

6. V sestavě musí být provedeny další tři (3) hybridy, z nichž jeden musí obsahovat kaskádu (Cadence action), a jeden (1) akrobatický pohyb, které musí provádět všichni členové týmu. Tyto prvky mohou být umístěny na kterémkoliv místě v sestavě. Koefficient obtížnosti pro akrobatický pohyb nesmí být menší než 2,0 a rovněž nesmí být vyšší než 2,65 (viz. příloha VII).

Kaskáda - kaskáda je stejný (totožný) pohyb/pohyby provedený všemi členy týmu postupně za sebou (jeden za druhým). Provádí-li se více než jedna kaskáda, musí kaskády na sebe navazovat a nesmí být odděleny žádnými volitelnými či požadovanými prvky. Druhá kaskáda může začít před tím, než se ukončí první kaskáda, ale všichni členové týmu musí provést všechny pohyby v každé kaskádě.

Akrobatické pohyby - obecný termín pro skoky (jumps), hody (throws), výnosy (lifts), komíny (stacks), plošiny (platforms), atd., prováděné jako náročné gymnastické výkony a/nebo riskantní akce, kterých se většinou dosahuje pomocí jiného člena týmu (jiných členů týmu). Za akrobatický pohyb se považuje ta činnost, která začíná i končí v momentě, kdy jsou všichni členové týmu ve vodě.

7. Sestava může obsahovat maximálně jeden útvar kruh.

Směr hnacího pohybu se může lišit, pokud jsou všichni členové týmu otočeni stejným směrem.

Změny hnacího pohybu a směru jsou povoleny pouze během změn útvarů pod vodou, pohybů/akcí pod vodou a při zahájení či ukončení kruhu.