



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

SPORTOVNĚ TECHNICKÉ DOKUMENTY



pro rok

2024

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 2024	6
LEN kalendář 2024.....	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 2024	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 2023/2024	15
11. Nominační kritéria a Limity juniorské reprezentace pro sezónu 2023/2024	15
12. Školení / Semináře.....	15
13. Obrázky a popis figur	16
14. Obrázky a popis prvků	311

1. ADRESÁŘ ODDÍLŮ SYNCHRONIZOVANÉHO PLAVÁNÍ

Baby centrum Delfínek, z.s. (BCDOs)	Kateřina Vítečková	+420 604 556 037 katerina.viteckova@czechswimming.cz
Baby club Šikulka, z.s. (ŠikČB)	Kristýna Cirhanová	+420 776 722 910 cirhanova.tyna@seznam.cz
Klub plaveckých sportů policie Kometa Brno z.s. (KomBr)	Marta Drochytková	+420 604 753 709 synchro@kometaplavani.cz
SK Medúza Kladno, z.s. (MedKl)	Kateřina Veverková	+420 775 703 495 meduzasynchro@gmail.com
Poseidon Písek (PosPí)	Dagmar Hájková	+420 728 778 943 dagmar.hajkova@czechswimming.cz
PK Slávia VŠ Plzeň z.s. (SIPI)	Hana Vladyková	+420 606 922 096 hana.vladykova@czechswimming.cz
Plavecký klub Brno z.s. (PKBr)	Radim Vítek	+420 777 198 375 radvitek@gmail.com
Plavecký oddíl Frýdek – Místek, z.s. (POFM)	Martina Nekardová	+420 723 439 914 m.nekardova@centrum.cz
SC Plavecký areál Pardubice, z.s. (SCPAP)	Iva Tušlová	+420 604 287 788 tuslova.iva@seznam.cz
Sportovní klub policie Kometa Brno z.s. (SkpBr)	Marta Drochytková	+420 604 753 709 synchro@kometaplavani.cz
SPORT Performance, z.s. (SppBr)	Rostislav Vítek	+420 777 938 935 vitekrostislav@gmail.com
SYNCHRO CLUB HAVÍŘOV, z.s. (SCHav)	Renáta Kardohelyi	+420 721 825 799 kardohelyiova@seznam.cz
SK Neptun Praha, z.s. (NepP)	Kateřina Bártová	+420 777 556 515 synchroneptun@gmail.com

SKUP Olomouc, z.s. (UnOl)	Linda Jahodová	+420 739 225 758 synchro.olomouc@seznam.cz
Synchro Flamingo Praha z.s. (SFP)	Anna Pavlíčková	+420 723 861 932 synchro.flamingo@gmail.com
Spolek pro akvabely, z.s. (SABře)	Ladislava Pálková	+420 603 863 858 ladislava.palkova@email.cz
Tělovýchovná jednota Fezko Strakonice, z.s. (FEZKO)	Dagmar Hájková	+420 728 775 943 Hajkova.Dagmar@seznam.cz
TJ Slovan Karlovy Vary, z.s. (SnKV)	Světlana Zdeňková	+420 607 594 878 svetla.zdenkova@seznam.cz
TJ Tábor, z.s. (TJTá)	Monika Michálková	+420 602 147 807 monika.michalkova@post.cz
TJ TESLA BRNO z.s. (TeBr)	Miroslava Lungová	+420 731 172 343 mirka.lungova@czechswimming.cz
VSK Univerzita Brno (UnBr)	Tereza Ullmannová	+420 728 753 927 synchro.unbr@gmail.com

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

2. ADRESÁŘ ČLENŮ SEKCE SYNCHRONIZOVANÉHO PLAVÁNÍ

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

2.1 OSTATNÍ

Reprezentační trenér/ Kordinátor SCM	Kateřina Strašilová	+420 603 264 298 katerina.strasilova@czechswimming.cz
Členka technické komise LEN	Ivona Králíková	+420 774 884 519 ivona.kralik@centrum.cz

3. ADRESA A SPOJENÍ NA ČSPS

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

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

Marketingová komise	Zdeněk Říha	+420 774 112 244 marketing@czechswimming.cz
Komise sportovců	Simona Kubová	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.

SPORTOVNÍ KALENDÁŘ 2024

Aktuální termínová listina on-line:

<https://vysledky.czechswimming.cz/souteze?sports=4&year=2024>

LEN KALENDÁŘ 2024

LEN kalendář pro rok 2024 naleznete na webových stránkách:

<https://www.len.eu/calendar-2024/calendar-2024-artistic-swimming/>

4. VĚKOVÉ SKUPINY

	ženy	muži
Seniors (SEN)	15 let a starší	15 let a starší
Juniors (JUN)	15 až 19 let	15 až 20 let
Youth (YOU)	13 až 15 let	13 až 16 let
12 and under (12U)	12 let a mladší	12 let a mladší
<i>(ve věkové kategorii 12 let a mladší nesmí startovat závodnice mladší 9 let)</i>		
Beginners (L1, L2, L3)	12 let a mladší	12 let a mladší
<i>(ve věkové kategorii Beginners nesmí startovat závodnice mladší 7 let)</i>		

5. SEZNAM FIGUR

ŽÁKYNĚ/ŽÁCI 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

ŽÁKYNĚ/ŽÁCI 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

ŽÁKYNĚ/ŽÁCI 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**

1.	106	Straight Ballet Leg	1.6
2.	301	Barracuda	1.8

Losovaná skupina 1

3.	359	Front Ariana	2.2
4.	348	Tower	1.9

Losovaná skupina 2

3.	363	Water Drop	1.8
4.	401	Swordfish	2.1

Losovaná skupina 3

3.	311	Kip	1.6
4.	227d	Swanita Spinning 180°	1.9

YOUTH (YOU)**Sekce A****Skupina 1**

1.	140g	Flamingo Bent Knee, Twist Spin	2.9
2.	437	Cyclone, Open 180°	2.6

Skupina 2

3.	308h	Barracuda Airborne Split Spin Up 180°	2.9
4.	407	Swordfish Straight Leg Ariana Rotation	2.6

Sekce B**Skupina 3**

1.	356f	Whip Continuous Spin 720°	3.0
2.	441	Saturn	2.5

Skupina 4

3.	352	Venus	3.0
4.	240i	Albatross Spin up 360°	2.5

Sekce C**Skupina 5**

1.	144	Rio Straight Leg	3.1
2.	421	Walkover Back Closing 360°	2.4

Skupina 6

3	440d	Ipanema Spinning 180°	3.1
4.	311j	Kip Combined Spin	2.4

6. ROZPISY MISTROVSKÝCH SOUTĚŽÍ

Mistrovství ČR – 12 AND UNDER (U12) a JUNIORS (JUN)													
Pořadatel:	ČSPS a SK UP Olomouc z.s.												
Termín:	12. – 14. 04. 2024												
Místo:	Olomouc, CZE – 50m vnitřní bazén												
Kontaktní mail:	entry.olomouc@seznam.cz												
	FIG	Technické sestavy					Volné sestavy						
		Sólo ženy	Sólo muži	Duo	Mix duo	Tým	Sólo ženy	Sólo muži	Duo	Mix duo	Tým	COMBO	ACRO
12U	20x	-	-	-	-	-	2x	2x	2x	2x	2x	2x	-
JUN	-	5x	5x	5x	5x	2x	5x	5x	5x	5x	2x	-	2x

12 let and under – v disciplínách sóla a páry mohou startovat závodnice s I. a II. VT po figurách. Závodníci (muži) mohou startovat bez omezení VT, jak v disciplíně sólo tak v disciplíně mix duo.

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

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/závodníci ročníků narození 2012 až 2015.

Juniors – v disciplínách sóla a páry mohou startovat pouze závodnice, které zaplavaly jakoukoliv z malých sestav (technické sólo / volné sólo / technické duo / volné duo) s bodovým ohodnocením nad 100,0 bodů. V případě, že se duo 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.

Závodníci (muži) mohou startovat bez omezení VT, jak v disciplíně sólo tak v disciplíně mix duo.

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 2005 až 2009 a závodníci ročníků narození 2004 až 2009.

Mistrovství ČR – Masters

Pořadatel:	ČSPS a SK UP Olomouc z.s.
Termín:	13. – 14. 04. 2024
Místo:	Olomouc, CZE – 50m vnitřní bazén
Kontaktní mail:	entry.olomouc@seznam.cz
Disciplíny:	<ul style="list-style-type: none">- technické / volné sólo ženy: 25–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69, 70–79, 80 let a starší- technické / volné sólo muži: 25–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69, 70–79, 80 let a starší- technické / volné duo: 25–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69, 70–79, 80 let a starší- technické / volné mix duo: 25–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69, 70–79, 80 let a starší- technický / volný tým: 25–34, 35–49, 50–64, 65 let a starší- kombinovaná sestava: 25–39, 40–64, 65 a starší <p><i>Věk se v kategorii Masters určuje průměrným věkem všech závodnic/závodníků sestavy, žádná závodnice/závodník nesmí být mladší 25 let.</i></p>
Právo startu:	Počet sestav bez omezení.

Mistrovství ČR – YOUTH a SENIORS													
Pořadatel:	ČSPS, KPSP Kometa Brno z.s. a TJ Tesla Brno z.s.												
Termín:	26. – 28. 04. 2024												
Místo:	Brno, CZE – 50m vnitřní bazén												
Kontaktní mail:	czechchampionship2024@gmail.com												
	FIG	Technické sestavy					Volné sestavy						
		Sólo ženy	Sólo muži	Duo	Mix duo	Tým	Sólo ženy	Sólo muži	Duo	Mix duo	Tým	COMBO	ACRO
YOU	20x	-	-	-	-	-	5x	5x	5x	5x	2x	2x	-
SEN	-	5x	5x	5x	5x	2x	5x	5x	5x	5x	2x	-	2x

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

Závodníci (muži) mohou startovat bez omezení VT, jak v disciplíně sólo tak v disciplíně mix duo.

Do týmu mohou být zařazeni závodnice / závodníci s I. nebo II. VT a doplněny o závodnice / závodníky s III. VT po figurách, a to v poměru 50 % závodnic s I. nebo II. VT a 50 % závodnic s III. VT. (Při lichém počtu závodnic v týmu startují například 4 závodnice s I. nebo II. VT + 3 závodnice s III. VT).

Závodníci (muži) mohou startovat bez omezení.

Kombinovaná sestava (Combo) – bez omezení VT.

Do týmových sestav (Volný tým / Kombinovaná sestava) mohou být zařazeni maximálně dva (2) muži. Soutěže se mohou zúčastnit závodnice ročníků narození 2009 až 2012 a závodníci ročníků narození 2008 až 2012.

Seniors – v disciplínách sóla a páry mohou startovat pouze závodnice, které zaplavaly jakoukoliv z malých sestav (technické sólo / volné sólo / technické duo / volné duo) s bodovým ohodnocením nad 100,0 bodů (vztahuje se i na přestup z kategorie Juniors). V případě, že se duo 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.

Závodníci (muži) mohou startovat bez omezení, jak v disciplíně sólo tak v disciplíně mix duo.

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/závodníci ročníků narození 2009 a starší.

Kombinovaný start v kategorii Youth a Seniors není povolen.

7. ČASOVÉ LIMITY VOLNÝCH A TECHNICKÝCH SESTAV

Povolená tolerance časového limitu volné sestavy, technické sestavy a kombinované volné sestavy je ± 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	Duo	Mix duo	Tým	Sólo	Duo	Mix duo	Tým		
Seniors	2:15	2:45	2:45	3:30	2:00	2:20	2:20	2:50	---	3:00
Juniors	2:15	2:45	2:45	3:30	2:00	2:20	2:20	2:50	---	3:00
Youth	2:00	2:30	2:30	3:00	---				3:00	---
12 and under	2:00	2:30	2:30	3:00	---				3:00	---

8. VÝKONNOSTNÍ TŘÍDY PLATNÉ PRO ROK 2024

	Youth	12 and under
	F	F
I. VT	67,00	62,00
II. VT	57,00	52,00
III. VT	47,00	42,00

Výkonnostní třídy získané v roce 2023 mají platnost od jejich získání do konce roku 2024.

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, 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 sekcí SY. Delegování je nezastupitelné. 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 2024 sekce určila **maximální** výši startovného **600** Kč. Pokud je závod vypsan 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 2023/2024

Nominační kritéria pro malé sestavy (volné sólo, volný pár, technické sólo, technický pár) i týmové sestavy na ME 2024 i MS 2024 jsou k nahlédnutí zde:

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

11. NOMINAČNÍ KRITÉRIA A LIMITY JUNIORSKÉ REPREZENTACE PRO SEZÓNU 2023/2024

Nominační kritéria pro malé sestavy (volné sólo, volný pár, technické sólo, technický pár) i týmové sestavy na MEJ 2024 i MSJ 2024 jsou k nahlédnutí zde:

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

12. ŠKOLENÍ / SEMINÁŘE

V roce 2024 se uskuteční:

- Školení rozhodčích II. nebo III. třídy dle aktuální potřeby a zájmu klubů – podzim 2024
- Školení rozhodčích online refresh před začátkem závodní sezony – podzim 2024
- Workshopy pro rozhodčí – online (novinky a informace z proběhlých mezinárodních závodů sezony)
- Seminář pro trenéry v rámci plánovaných kempů – září/říjen 2024

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 obrat 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.



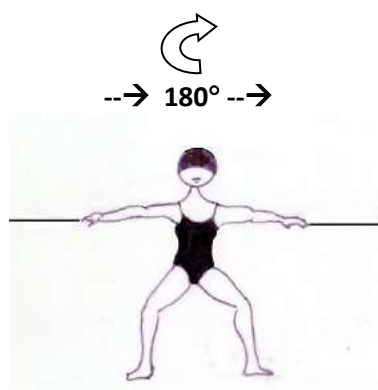
				Total
NVT =	10.5	9.0	10.5	30
PV =	3.50	3.00	3.50	10

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 nohama, kdy postupně vyjždí na hladinu kyčle, hrudník a hlava, kdy hlava současně nahradí pozici kyčlí. Figura končí v poloze na znaku (**Back Layout Position**).

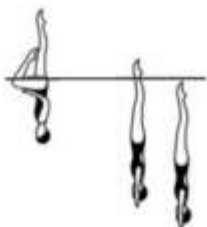





				Total
NVT =		12.0	7.0	19
PV =		6.32	3.68	10

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.

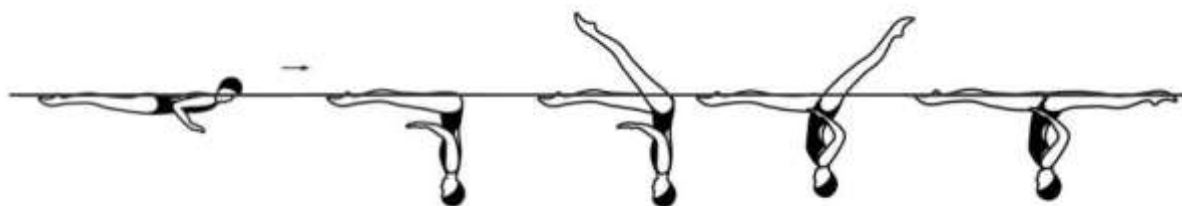





			Total
NVT =	9.0	0	9
PV =	10.00	0	10

4. Walkover Front Variant / Variace Walkover Front

1,2

Figura začíná v poloze na břicho (**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.

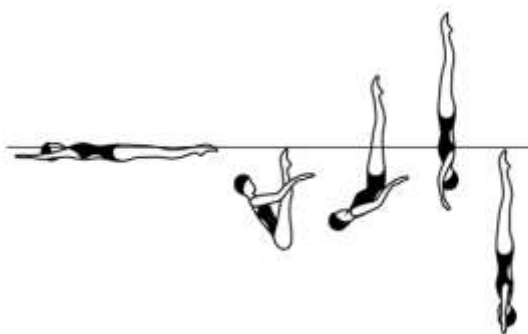






					Total
NVT=		18.5	11.0	10.5	40
PV =		4.63	2.75	2.63	10

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.

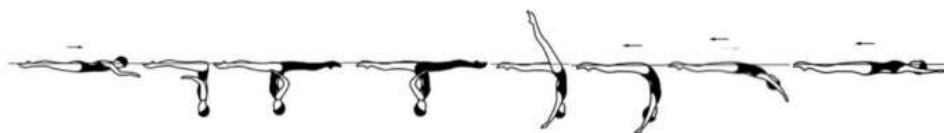


					Total
NVT=		7.0	31.0	13.0	51
PV =		1.37	6.08	2.55	10

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.

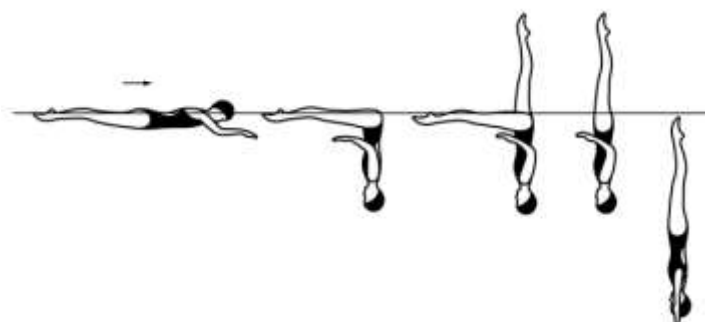


						Total	
NVT=		6.0	20.0	17.0	23.0	7.0	73
PV =		0.82	2.74	2.33	3.15	0.96	10

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.

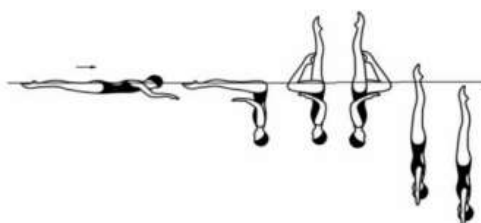


						Total
NVT=		6.0	14.5	20.5	14.0	55
PV =		1.09	2.64	3.73	2.55	10

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.

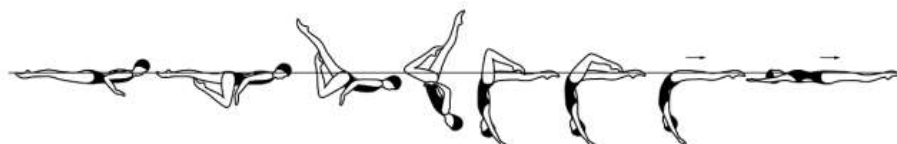


						Total
NVT=		6.0	15.0	15.0	13.0	49
PV =		1.22	3.06	3.06	2.65	10

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**.

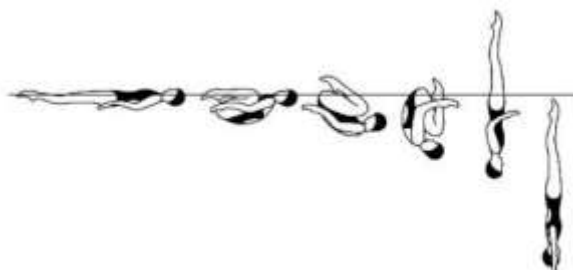







					Total
NVT=		4.0	47.0	11.5	69.5
PV =		0.58	6.76	1.65	10

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.

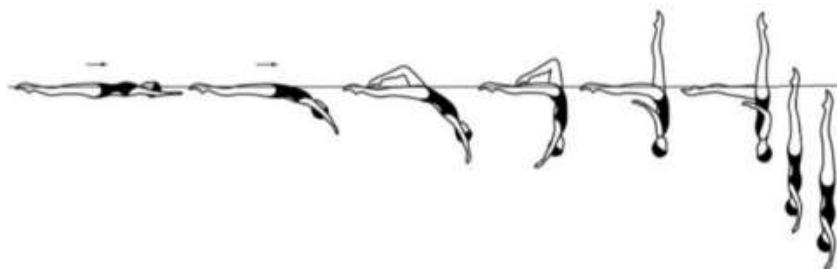








						Total
NVT=	3.0	2.0	23.0	14.0	42	
PV =	0.71	0.48	5.48	3.33	10	

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

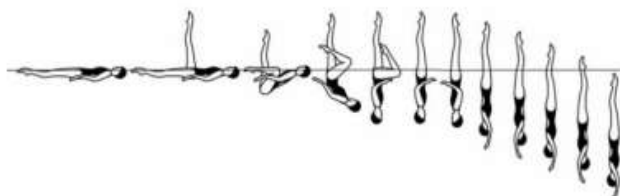
SEKCE A

Skupina 1

1 – 140g Flamingo Bent Knee, Twist Spin

DD 2,9

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

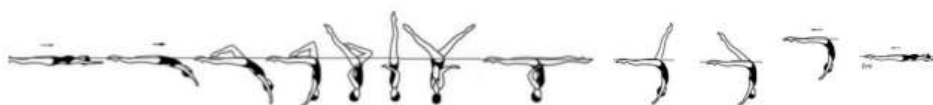


								Total
NVT=		10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	48.0	113.5
PV =		0.93	0.97	0.66	1.76	1.45	4.23	10

2 – 437Cyclone, 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**.



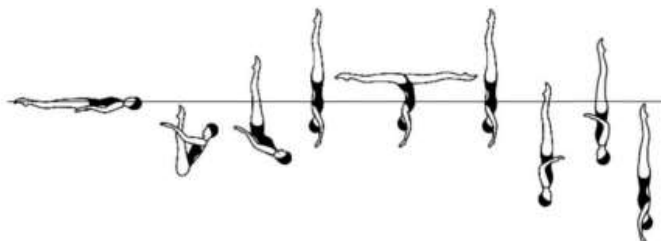
							Total
NVT=		17.5	29.0	20.0	23.0	7.0	96.5
PV =		1.81	3.01	2.07	2.38	0.73	10

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	

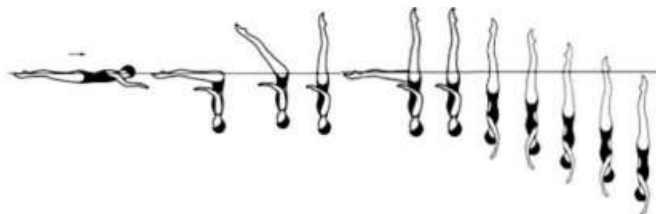
SEKCE B

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	0	116
PV =	0.52	2.84	1.94	1.77	2.93	0	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.

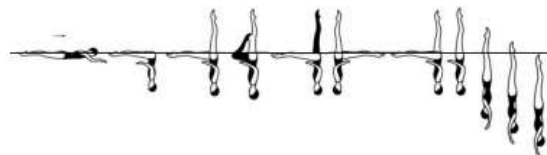


						Total
NVT=	12.0	23.5	14.0	23.5	14.0	87
PV =	1.38	2.70	1.61	2.70	1.61	10

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	117
PV =	0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	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	87.5
PV =	1.71	1.71	1.71	1.14	2.11	1.60	10

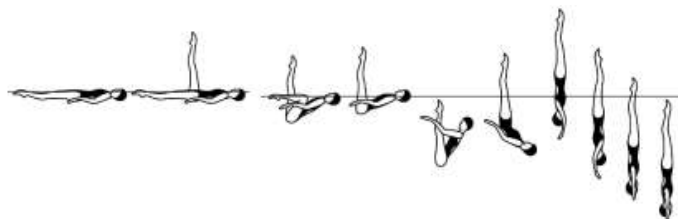
SEKCE C

Skupina 5

1 – 144 R io Straight Leg

DD 3,1

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



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

2 – 421 Walkover Back Closing 360°

DD 2,4

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



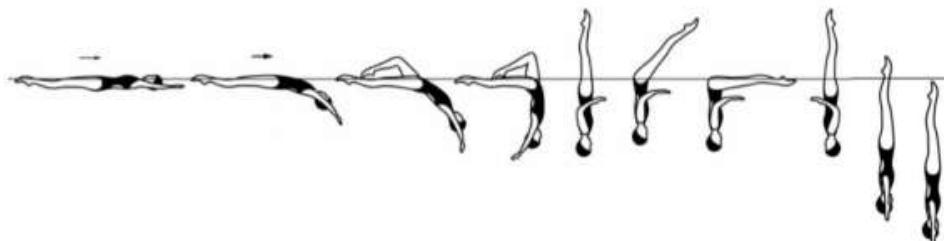
						Total
NVT=		12.0	29.0	27.0	14.0	82
PV =		1.46	3.54	3.29	1.71	10

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°*.

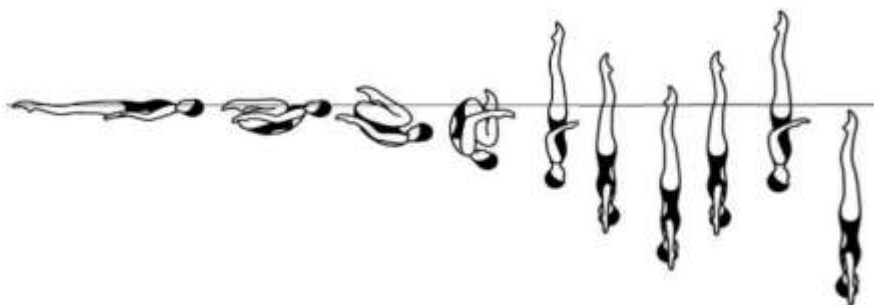


							Total
NVT=	17.5	21.0	33.0	33.0	16.0	0	120.5
PV =	1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10

2 – 311j Kip Combined Spin

DD 2,4

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



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

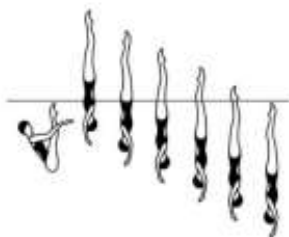
14. OBRÁZKY A POPIS PRVKŮ

SOLO REQUIRED ELEMENTS

Element 1

1A - Thrust Continuous Spin 720° DD – 2.7

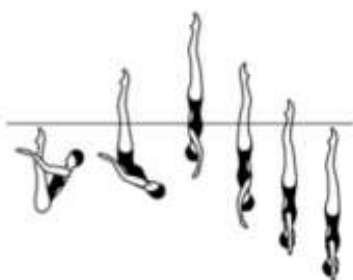
From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust Continuous Spin 720°* (2 rotations) is executed.



1B - Thrust Spinning 360°

DD - 2.1

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

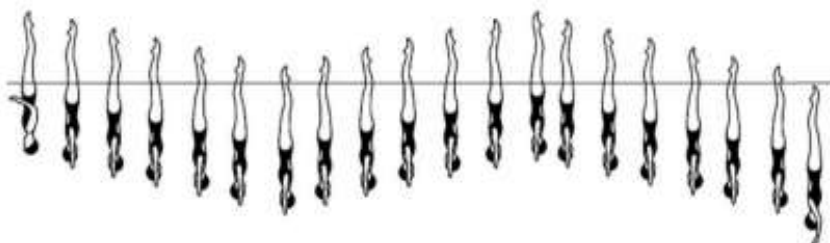


SOLO REQUIRED ELEMENTS

Element 2

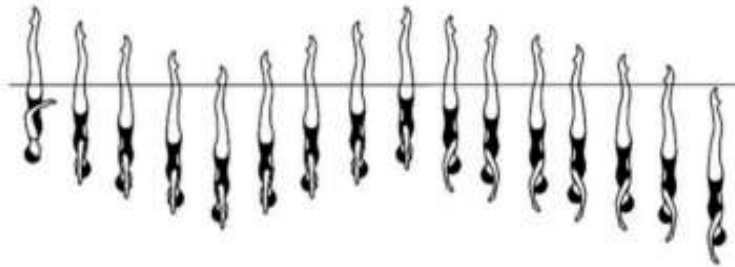
2A – Combined Spin 1080° – Continuous Spin 1080° DD - 3.0

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



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

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



SOLO REQUIRED ELEMENTS

Element 3

3- Swordfish Straight Leg - Knight DD-3.2

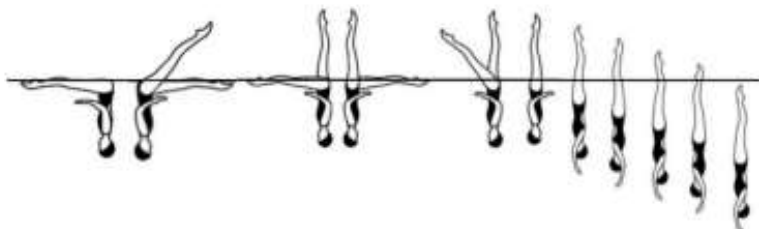
From a **Front Layout Position**, the back arches as one leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A hip rotation of 180° is executed as the front leg is rapidly raised to assume a **Fishtail Position**. Maintaining the vertical alignment of the body and with accelerating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



Element 4

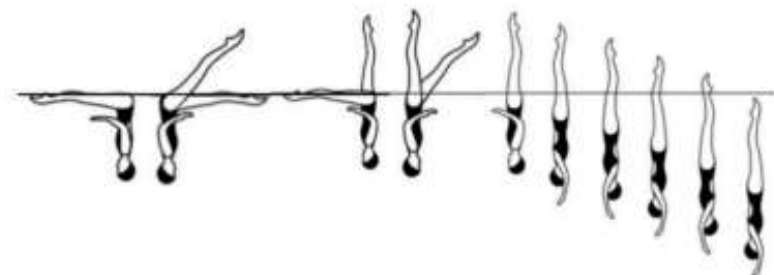
4A – Fishtail Half Twist - Continuous Spin 720° DD – 2.9

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



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

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



SOLO REQUIRED ELEMENTS

Element 5

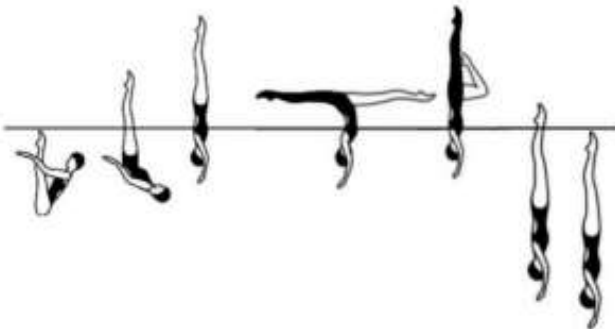
5A – Rocket Split Bent Knee Joining 360° DD - 2.4

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



5B – Rocket Split Bent Knee DD - 2.1

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

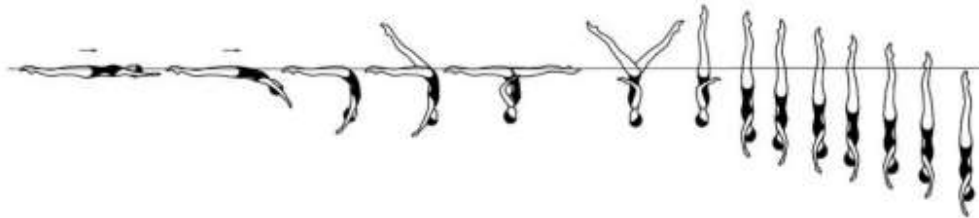


DUET REQUIRED ELEMENTS

Element 1

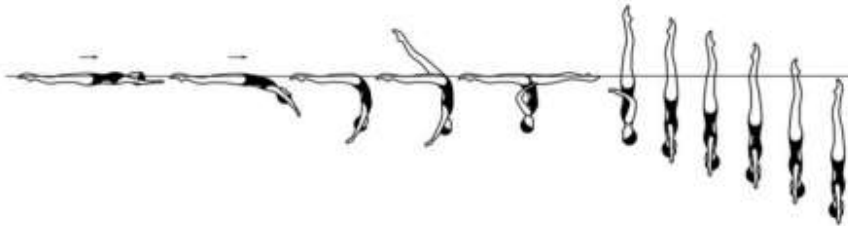
1A – Walkover Back Closing 360° – Continuous Spin 1080° DD – 3.0

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



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

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

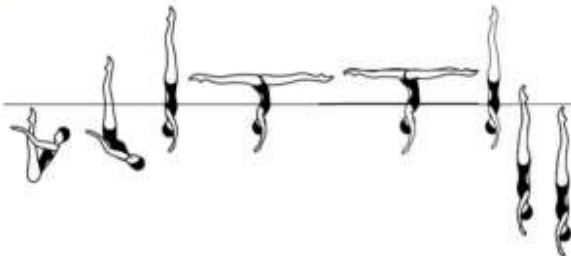


DUET REQUIRED ELEMENTS

Element 2

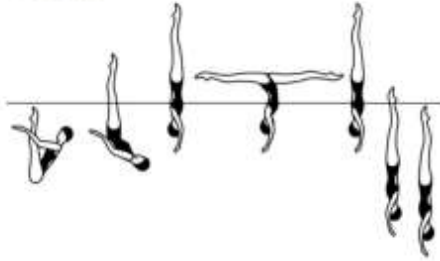
2A – Rocket Split Alternating Legs – Spinning 180° DD - 2.8

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



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

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

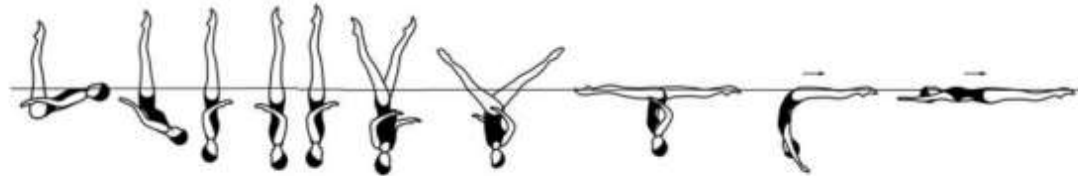


DUET REQUIRED ELEMENTS

Element 3

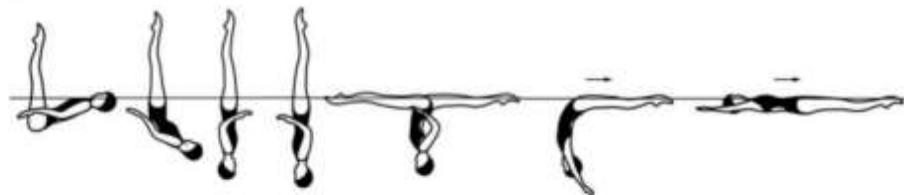
3A- Flamingo Full Twist Hybrid DD – 2.9

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



3B- Flamingo Half Twist Hybrid DD - 2.6

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

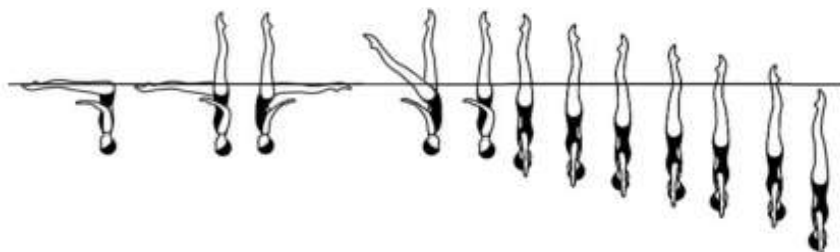


DUET REQUIRED ELEMENTS

Element 4

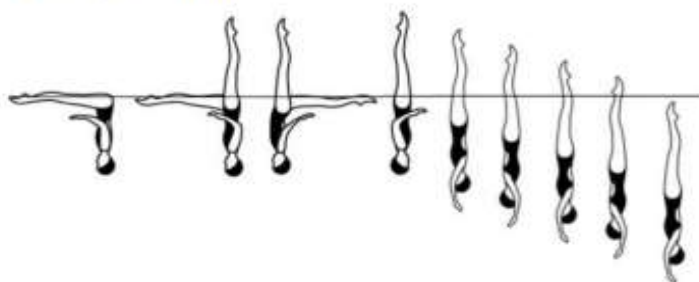
4A - Fishtail – Knight - Continuous Spin 1080° DD - 3.2

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



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

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

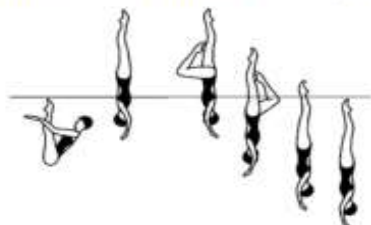


DUET REQUIRED ELEMENTS

Element 5

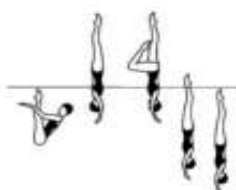
5A – Thrust Bent Knee Twirl Spin 360° DD - 2.3

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



5B - Thrust - Bent Knee Twirl DD 2.1

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

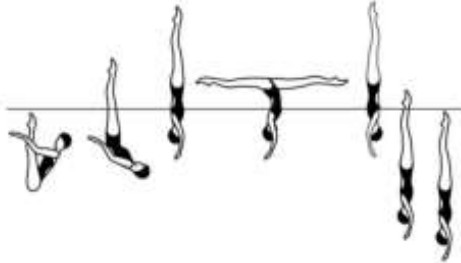


MIXED DUET REQUIRED ELEMENTS

Element 1

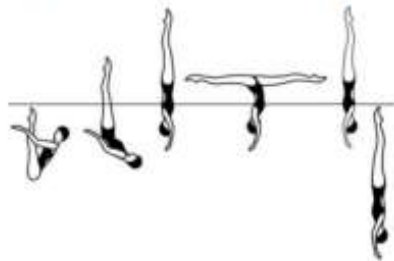
1A – Rocket Split Twirl Spin 180° DD – 2.7

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



1B – Rocket Split Twirl DD – 2.5

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

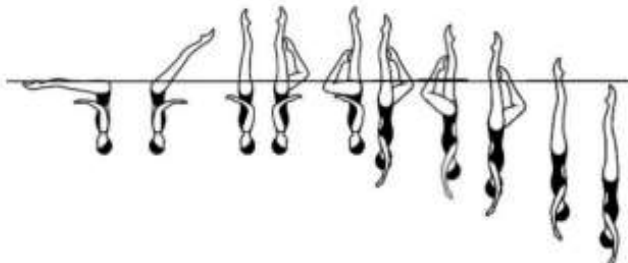


MIXED DUET REQUIRED ELEMENTS

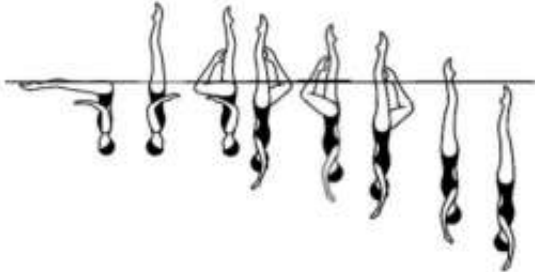
Element 2

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

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



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

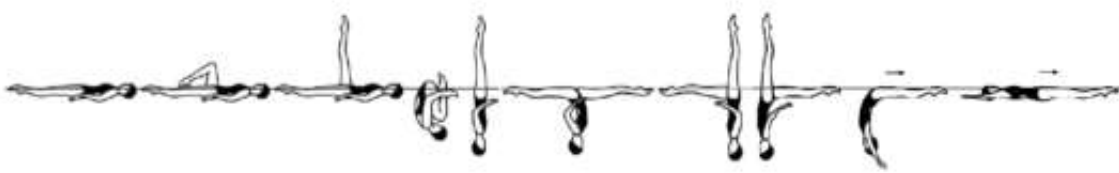


MIXED DUET REQUIRED ELEMENTS

Element 3

3 – London Hybrid DD 3.3

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

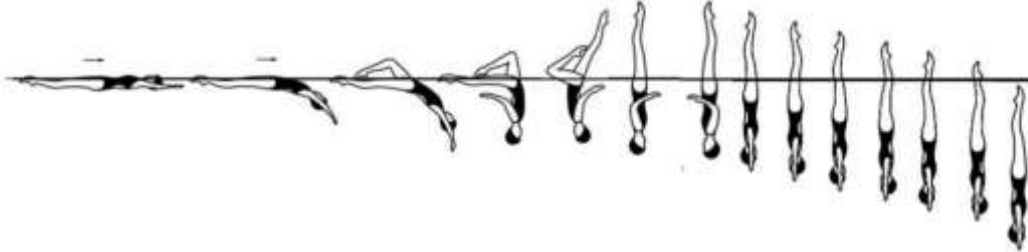


MIXED DUET REQUIRED ELEMENTS

Element 4

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

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



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

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



MIXED DUET REQUIRED ELEMENTS

Fishtail Hybrid Airborne Position



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

Element 5

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

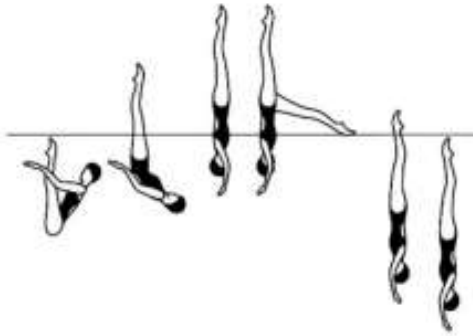
From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. With no loss of height, one leg is rapidly lowered to an airborne position midway between a **Side Fishtail Position** and a **Fishtail Position** with the foot of the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

MIXED DUET REQUIRED ELEMENTS

Element 5-continued

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

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



MIXED DUET Technical Routine Additional Requirements

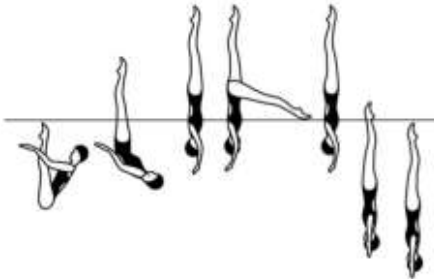
6. Two (2) additional hybrids, one of which must include a hybrid connection, and one (1) Pair Acrobatics must be performed,. These may be placed anywhere in the routine.

TEAM REQUIRED ELEMENTS

Element 1

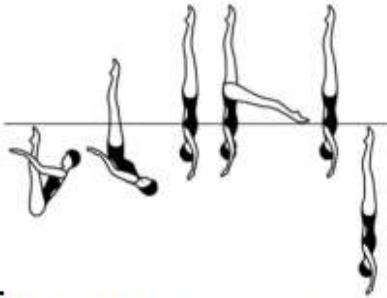
1A – Flying Fish Hybrid Spinning 180° DD – 2.5

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



1B – Flying Fish Hybrid DD – 2.3

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

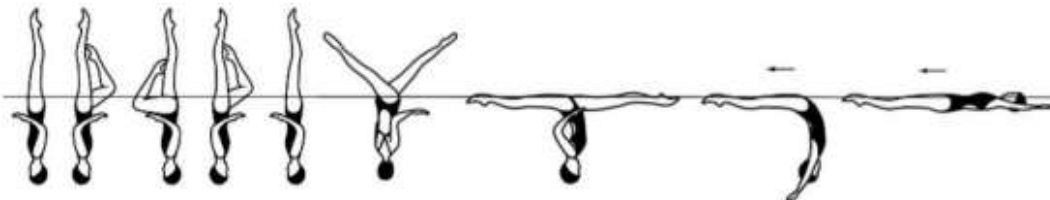


TEAM REQUIRED ELEMENTS

Element 2

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

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



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

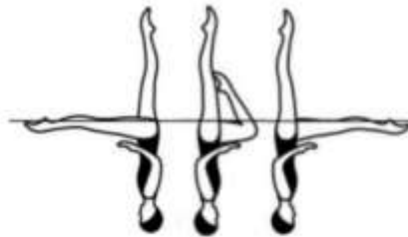
Starting in a **Vertical Position**, a *Half Twist* is executed as one leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position**. Continuing in the same direction another *Half Twist* is executed, as the bent knee is extended to a **Vertical Position**. The legs are symmetrically lowered to a **Split Position**.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



TEAM REQUIRED ELEMENTS

Fouetté Rotation - New movement

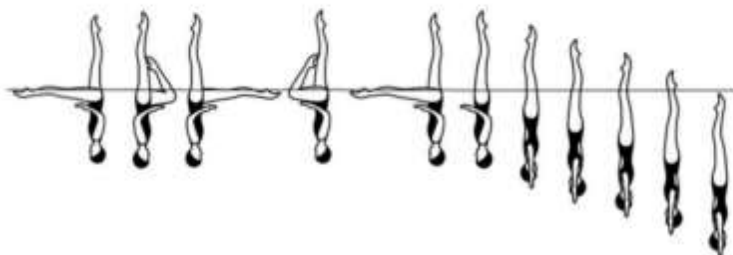
From a **Fishtail Position**, with the horizontal leg leading toward the vertical leg, a rapid 180° rotation is executed as the front leg bends to assume a **Bent Knee Vertical Position**. The bent leg rapidly extends to a **Fishtail Position**.



Element 3

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

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



TEAM REQUIRED ELEMENTS

Element 3-continued

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

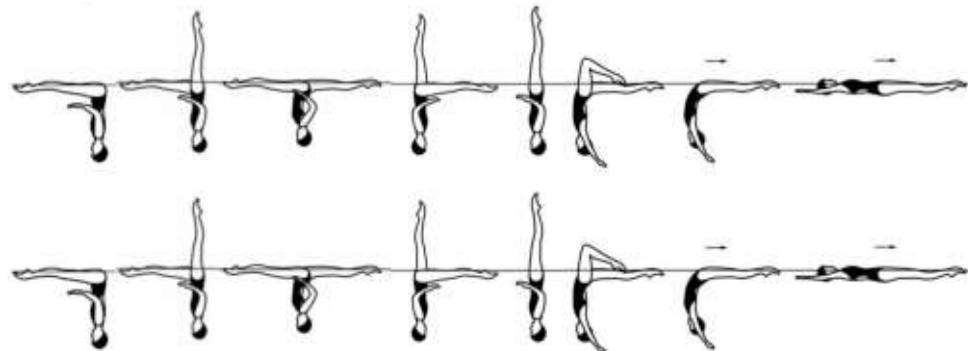
From a **Fishtail Position**, 2 *Fouetté* rotations ($180^{\circ}+180^{\circ}$) are executed. The horizontal leg is rapidly lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction, a rapid *Spinning 360°* (1 rotation) is executed.



Element 4

4 - Butterfly Hybrid DD – 2.9

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

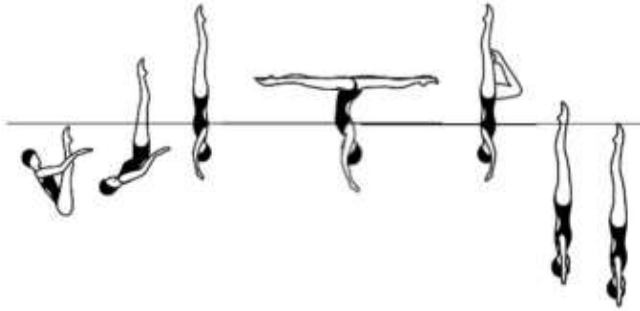


TEAM REQUIRED ELEMENTS

Element 5

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

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

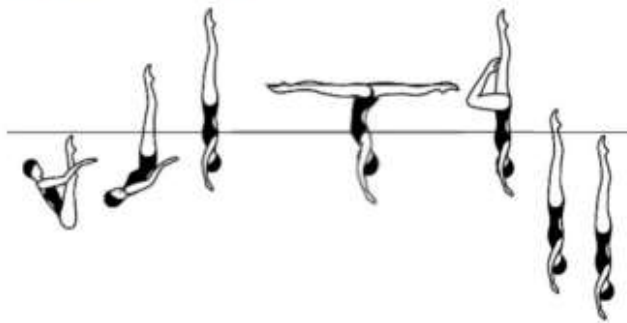


TEAM REQUIRED ELEMENTS

Element 5-continued

5B-Rocket Split Bent Knee Hybrid DD – 2.1

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



TEAM Technical Routine Additional Requirements

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

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

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

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

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

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