

13. Požadované prvky pro technickou sestavu

Obecné požadavky:

1. Do technické sestavy mohou být přidány doplňkové prvky.
2. Pokud není v popisu prvků uvedeno jinak:
 - provádějí se všechny figury nebo jejich části podle požadavků popsanych v pravidlech SY
 - všechny prvky musí být prováděny vysoko a kontrolovaně, v jednotném (stejném) pohybu a každá část je jasně (zřetelně) určena.
3. Časové limity bod 7.

S Ó L O - požadované prvky

(Předepsané prvky 1 až 7 jsou prováděny posloupně za sebou.)

1. Ve svislé poloze je proveden *obrat Full Twist* (o 360°); v opačném směru otáčení následuje další obrat o 360° se současným roznožováním až do **Split Position**. Ve stejném směru jako *Full Twist* jsou nohy symetricky snožovány do **Vertical Position** a současně je proveden rychlý *obrat Spin* nejméně o 720° po kotníky a pokračuje až po ponoření špiček pod hladinu.
2. *Boost – vysoký a rychlý výšlap* – hlava stoupá nad hladinu jako první, tělo zaujme maximální výšku nad hladinou. Obě paže jsou zvednuty nad hladinou v okamžiku, kdy tělo dosáhne max. výšku. Následuje klesání těla pod hladinu až do úplného ponoření.
3. *Arm sequence using eggbeater kick – šlapání* – následuje bezprostředně po vysokém výšlapu. Tělo se pohybuje vpřed nebo stranou. Šlapání musí obsahovat část, ve které se obě paže současně pohybují nad hladinou.
4. *Rocket Split, Thrust – vyražení do Vertical Position*, po kterém následuje rychlé roznožení a následné zaujmutí **Bent Knee Vertical Position**. Je proveden *obrat Twirl* se současným přinožením skrčené nohy do **Vertical Position**. Svislé klesání je provedeno ve stejném tempu jako *vyražení*. Před zahájením *vyražení* v poloze **Back Pike Position** jsou špičky ponořené pod hladinou, nohy nemusí být kolmé na hladinu.
5. Figura 150 KNIGHT – během přechodu *Assume a Ballet Leg* se tělo posunuje směrem za hlavou.
6. *Combined Spin*.
7. *Thrust – vyražení* – po kterém následuje rychlý *obrat Spin* nejméně o 360° po kotníky a pokračuje dále až po ponoření špiček pod hladinu.

P Á R - požadované prvky

(Předepsané prvky 1 až 9 jsou prováděny posloupně za sebou.)

1. *Half Twist* (obrat o 180°), po kterém je proveden *obrat Twirl* v opačném směru otáčení. Následuje *Continuous Spin*, který je proveden ve stejném směru otáčení jako *Half Twist*. Všechny obraty jsou prováděny ve **Vertical Position**.
2. *Rocket Split, Thrust – vyražení do Vertical Position*, po kterém následuje dvakrát rychlé roznožení a zpětné snožení do **Vertical Position**. Prvek je prováděn v maximální výšce. Před zahájením *vyražení* v poloze **Back Pike Position** jsou špičky ponořené pod hladinou, nohy nemusí být kolmé na hladinu.
3. *Boost – vysoký a rychlý výšlap* – hlava stoupá nad hladinu jako první, tělo zaujme maximální výšku nad hladinou. Obě paže jsou zvednuty nad hladinou v okamžiku, kdy tělo dosáhne max. výšku. Následuje klesání těla pod hladinu až do úplného ponoření.
4. *Arm sequence using eggbeater kick – šlapání* – následuje bezprostředně po vysokém výšlapu. Tělo se pohybuje vpřed nebo stranou. Šlapání musí obsahovat část, ve které se obě paže současně pohybují nad hladinou. Změna postavení závodnic může být provedena pod vodou dříve než je zahájeno *šlapání*.
5. Figura 406 SWORDFISH STRAIGHT LEG.

6. Z **Bent Knee Vertical Position** je prováděn *Combined Spin* tak, že při klesajícím obratu je skrčená noha přinožována až do snožení a při stoupajícím obratu opět pokrčována do **Bent Knee Vertical Position**.
7. *Krokové variace* – posun v baletkových kombinacích zahajuje zvednutí jedné nohy do **Ballet Leg Position**. Další baletkové kombinace musí obsahovat nejméně dvě (2) polohy na hladině z následujících poloh: **Ballet Leg Double**, **Flamingo** pravou nohou nebo **Flamingo** levou nohou.
8. Pod vodou je zaujata **Vertical Position**. Tělo stoupá vzhůru a jakmile kotníky protnou hladinu je prováděn obrat o 360° se současným zanožováním jedné nohy až do **Knight Position**. Tělo provede další obrat o 180° ve stejném směru otáčení až je zaujata **Fishtail Position**. Horizontální (vodorovná) noha je přenesena obloukem o 180° do **Knight Position**, vertikální (kolmá) noha je položena na hladinu do **Surface Arch Position**. Prvek končí *přechodem Arch to Back Layout*.
9. *Thrust* – *vyražení* – po kterém následuje rychlý obrat *Spin* o 360°.
10. S výjimkou cvičení na břehu a vstupu do vody, musí všechny předepsané i doplňkové prvky provádět obě závodnice současně a ve stejném směru. Zrcadlové provedení není povoleno.

T Ý M - požadované prvky

(Předepsané prvky 1 až 10 jsou prováděny posloupně za sebou.)

1. *Cadence Action* – *kaskáda* – všechny členky týmu provedou následně za sebou (jedna za druhou) stejný (totožný) pohyb nebo pohyby. Pokud je zařazeno více kaskád, musí být provedeny plynule za sebou. Do kaskády není povoleno zařadit prvky v různém provedení (všechny závodnice musí provádět stejné prvky) a rovněž není povoleno provádět předepsané prvky.
2. *Thrust* – *vyražení*, po kterém je proveden *Twirl*. Následuje rychlé *svislé klesání* těla pod hladinu.
3. Figura 360 WALKOVER FRONT je provedena až do **Spilt Position**. Nohy jsou symetricky snoženy do **Vertical Position**. Je proveden *Hlaf Twist* (o 180°). Nohy jsou symetricky roznožovány do **Split Position** a současně je prováděn obrat o 180° ve stejném směru otáčení. Následuje dokončení figury Walkover Front.
4. *Boost* – *vysoký a rychlý výšlap* – hlava stoupá nad hladinu jako první, tělo zaujme maximální výšku nad hladinou. Obě paže jsou zvednuty nad hladinou v okamžiku, kdy tělo dosáhne max. výšku. Následuje klesání těla pod hladinu až do úplného ponoření.
5. *Arm sequence using eggbeater kick* – *šlapání* – následuje bezprostředně po vysokém výšlapu. Tělo se pohybuje vpřed nebo stranou. Šlapání musí obsahovat část, ve které se obě paže současně pohybují nad hladinou. Změna postavení závodnic může být provedena pod vodou dříve než je zahájeno *šlapání*.
6. Figura 355 PORPOISE je provedena až do **Vertical Position**. Jedna noha je skrčena do **Bent Knee Vertical Position**. Následuje natažení skrčené nohy do vertikální polohy a současně položení druhé nohy na hladinu do **Crane Position**.
7. *Krokové variace* – posun v baletkových kombinacích zahajuje zvednutí jedné nohy do **Ballet Leg Position**. Další baletkové kombinace musí obsahovat nejméně dvě (2) polohy na hladině z následujících poloh: **Ballet Leg Double**, **Flamingo** pravou nohou nebo **Flamingo** levou nohou.
8. Figura 435 NOVA je provedena až do **Bent Knee Surface Arch Position**. Nohy jsou současně zvedány do **Vertical Position**, tak že skrčená noha se přinožuje. Následuje *Full Twist*, na který navazuje *Continuous Spin*.
9. *Rocket Split, Thrust* – *vyražení* do **Vertical Position**, po kterém následuje rychlé roznožení a následné snožení do **Vertical Position**. Prvek je prováděn v maximální výšce. Je proveden rychlý obrat *Spin* o 180°. Před zahájením *vyražení* v poloze **Back Pike Position** jsou špičky ponořené pod hladinu, nohy nemusí být kolmé na hladinu.
10. **Akrobatický pohyb** – nesená figura nebo komín nebo skok:

Nesená figura

- a) Jedna závodnice je držena nebo vynášena nad hladinu.
- b) Příprava pontonu pod vodou pro výnos je libovolná – ostatní závodnice musí spolupracovat (zúčastnit se) při výnosu.
- c) Zvolený útvar stoupá nad hladinu a klesá pod hladinu jen jednou. Vynášená závodnice musí být neustále v kontaktu s pontonem.
- d) Vynášená závodnice stoupá nad hladinu hlavou vzhůru. Povoleny jsou maximálně dvě změny v poloze těla během stoupání nebo klesání.

Komín

- e) Povinné jsou dva útvary (komíny).
- f) V každém útvaru je vynášena jedna závodnice hlavou vzhůru nad hladinu.
- g) Příprava útvarů pod vodou je libovolná – ostatní závodnice musí spolupracovat (zúčastnit se) při výnosu.
- h) Oba útvary (komíny) jsou provedeny současně se stejnými pohyby, obličejové vynášených závodnic jsou obráceny stejným směrem.
- i) Oba útvary (komíny) stoupají nad hladinu a klesají pod hladinu jen jednou.

Skok

- j) e až f stejné jako u prvku „komín“.
 - k) U obou skoků stoupají závodnice nad hladinu jen jednou. Vynášená závodnice musí odskočit v kulminačním bodu zvedaného útvaru.
11. Obrazové formace musí obsahovat přímku a kruh.
12. S výjimkou kaskády, cvičení na břehu a vstupu do vody jsou všechny předepsané i doplňkové prvky prováděny současně a ve stejném směru všemi členkami týmu. Výjimka je povolena pouze v kruhu, v nesené figuře a během obrazových změn. Zrcadlové provedení není povoleno.