

Úroveň 1 (Úplní začiatčníci)

1. BACK LAYOUT POSITION – poloha na znaku 1,0

Telo je vystreté s tvárou, hrudníkom, stehnami a chodidlami na hladine. Hlava (konkrétne uši), boky a členky sú v jednej čiare.



2. FRONT LAYOUT POSITION – poloha na prsiach 1,0

Telo je vystreté, s hlavou, hornou časťou chrbta, zadkom a pätami na hladine. Tvár je vo vode.



3. BACK LAYOUT POSITION TO TUB POSITION 1,0

Z polohy na znaku posunutie kolien a špičiek po hladine do Tub Position – poloha na znaku pokrčmo. Opätovné zaujatie polohy na znaku.



4. EGGBEATER TURNING 360° - šliapanie vody s otáčaním 1,0

Telo od hlavy po boky je vo zvislej polohe, paže vystreté na hladine v upažení. Nohy vykonávajú striedavý krúživý pohyb. Začiatok tvárou k rozhodcom na dve sekundy, obrat okolo zvislej osi o 90°, výdrž dve sekundy, obrat okolo zvislej osi o 90° v rovnakom smere, výdrž dve sekundy, obrat okolo zvislej osi o 90° v rovnakom smere, výdrž dve sekundy, obrat okolo zvislej osi o 90° v rovnakom smere do pôvodnej polohy tvárou k rozhodcom. Stála výška ramien na hladine alebo nad hladinou vody počas celého obratu.

Úroveň 2 (Začiatočníci)

1. BACK LAYOUT POSITION TO BENT KNEE POSITION 1,0

Začiatok v **polohe na znaku**. Jedna noha ostáva stále na hladine. Chodidlo druhej nohy sa posúva po vnútornej strane vystretej nohy do **Bent Knee Position** – **poloha na znaku s pokrčením jednej prednožmo**. Špička sa posúva po vnútornej strane vystretej nohy pokým nie je zaujatá **poloha na znaku**.



2. FRONT LAYOUT POSITION TO BENT KNEE POSITION 1,0

Z **polohy na prsiach** zaujatie **Bent Knee Position** – **poloha na znaku s pokrčením jednej prednožmo**. Opätovné zaujatie **polohy na prsiach**. Tvár je stále vo vode.



3. SOMERSAULT BACK TUCK 1,1

Z **polohy na znaku** posunutie kolien a špičiek po hladine do **Tuck Position** – **poloha na znaku skrčmo**. Plynulé zbalenie tela počas otočenia tela o jeden celý obrat vzad okolo bočnej osi. Opätovné zaujatie **polohy na znaku**.



4. TUB TURNING 360° 1,0

Z **polohy na znaku** posunutie kolien a špičiek po hladine do **Tub Position** – **poloha na znaku pokrčmo**. Otočenie tela o jeden celý obrat okolo zvislej osi. Opätovné zaujatie **polohy na znaku**.



Úroveň 3 (Stredne pokročilí)

1. FLAMINGO POSITION 1,0

Z polohy na znaku posunutie kolien a špičiek po hladine do **Tub Position – poloha na znaku pokrčmo**. Zdvihnutie jednej nohy kolmo k hladine a súčasné posunutie druhej nohy k hrudníku s polovicou lýtky proti zvislej nohe do **Surface Flamingo Position - poloha skrčmo s vystretou jednou nohou** s chodidlom a kolenom na hladine a rovnobežne s hladinou. Opätovné zaujatie **Tub Position – poloha na znaku pokrčmo** a následne polohy na znaku.



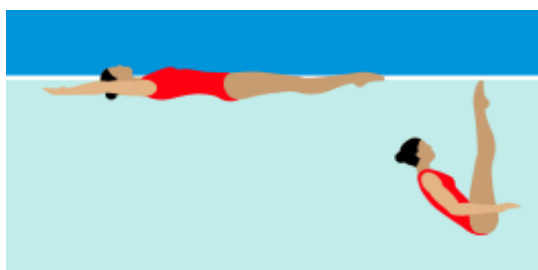
2. FRONT LAYOUT POSITION TO FRONT PIKE POSITION 1,0

Z polohy na prsiach počas posunu tela dole zaujatie polohy na prsiach v predklone (skoba). Posúvanie zadku, nôh a chodidiel po hladine pokým boky nezaujmu polohu hlavy na začiatku tohto prechodu.



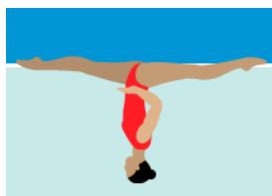
3. BACK LAYOUT TO BACK PIKE POSITION 1,0

Z polohy na znaku zdvihnutie nôh do vertikály počas ponárania tela do **Back Pike Position – polohy na znaku schyľmo** so špičkami tesne pod hladinou.



4. SPLIT POSITION - poloha zvislá strmhlav s bočným roznožením 1,0

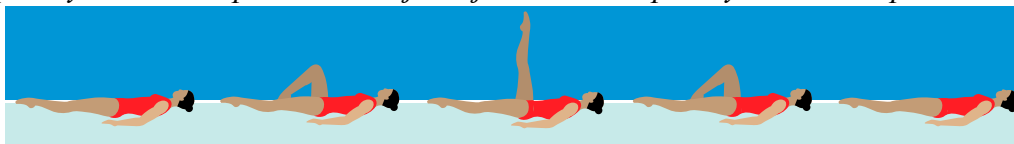
Nohy sú rovnomerne roznožené vpred a vzad, rovnobežne s hladinou. Dolná časť chrbta je zaklonená, boky, plecia a hlava sú vo zvislej osi. 180° uhol medzi vystretými nohami, vnútorná strana každej nohy je zarovnaná k vodorovnej osi bez ohľadu na výšku bokov.



Úroveň 4 (Pokročilí)

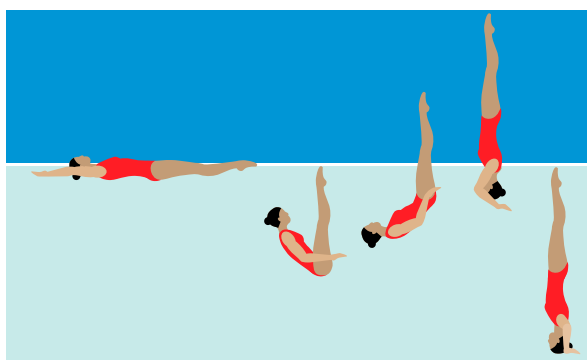
1. 101 BALLET LEG SINGLE 1,6

Zaujatie polohy na znaku s prednožením jednej. Ukončenie polohy na znaku s prednožením jednej.



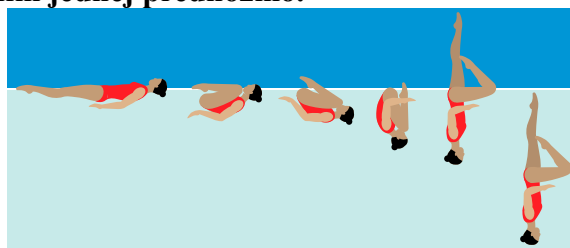
2. 301 BARRACUDA 2,0

Z polohy na znaku zdvihnutím nôh do zvislej osi a súčasným ponorením trupu zaujatie **Back Pike Position** – poloha na znaku schyľmo so špičkami tesne pod hladinou. *Thrust* – trčením zaujatie **Vertical Position** – poloha zvislá strmhlav. Ponorenie v polohe zvislej strmhlav rovnakým tempom ako bolo trčenie.



3. 315 KIPNUS 1,6

Z polohy na znaku čiastočné vykonanie figúry Somersault Back Tuck až kým predkolenie nie je kolmo k hladine. Rozbalenie tela a súčasné vystretie nôh do **Bent Knee Vertical Position** – poloha zvislá strmhlav s pokrčením jednej prednožmo uprostred medzi predošlú zvislú os prechádzajúcu cez boky a zvislú os prechádzajúcu cez hlavu a predkolenie. Ponorenie v polohe zvislej strmhlav s pokrčením jednej prednožmo.



4. 362 SURFACE PRAWN 1,4

Z polohy na prsiach zaujatie polohy na prsiach v predklone (skoba). Zanoženie jednej nohy vodorovným 180° oblúkom po hladine do **Split Position** – poloha zvislá strmhlav s bočným roznožením. Znoženie nôh do **Vertical Position** – poloha zvislá strmhlav pri členkoch. Ponorenie v polohe zvislej strmhlav.

