

Testovanie na suchu – staršie žiačky

Sledovaný faktor	Názov premennej	Jednotka
Kíbová pohyblivosť a ohybnosť chrbtice	Ariana na zemi	body
	Ariana v stoji na hlave	
	Prednoženie pravej/ľavej nohy	
	Zanoženie pravej/ľavej nohy	
	Most s vystretými kolenami	cm
	Baletka	body
	Test ohybnosti ramien	cm
	Voľná zostava	body
Silové schopnosti	Americké drepy	počet
	Vznosy	počet
	Výskoky	počet
	Kľuky	počet

Testovanie na suchu – juniorky

Sledovaný faktor	Názov premennej	Jednotka
Kíbová pohyblivosť a ohybnosť chrbtice	Ariana v stoji na hlave	body
	Prednoženie pravej/ľavej nohy	
	Zanoženie pravej/ľavej nohy	
	Most s vystretými kolenami	cm
	Baletka	body
	Test ohybnosti ramien	cm
	Voľná zostava	body
Silové schopnosti	Americké drepy	počet
	Vznosy	počet
	Výskoky	počet
	Kľuky	počet

Testovanie na suchu – seniorky

Sledovaný faktor	Názov premennej	Jednotka
Kíbová pohyblivosť a ohybnosť chrbtice	Ariana v stoji na hlave	body
	Prednoženie pravej/ľavej nohy	
	Zanoženie pravej/ľavej nohy	
	Most s vystretými kolenami	cm
	Baletka	body
	Test ohybnosti ramien	cm
	Voľná zostava	body
Silové schopnosti	Americké drepy	počet
	Vznosy	počet
	Výskoky	počet
	Kľuky	počet

Testovanie vo vode – staršie žiačky

Sledovaný faktor	Názov premennej	Jednotka
Všeobecná časť		
Vytrvalosť	200 metrov voľný spôsob	s
Špeciálna plavecká vytrvalosť	3x100 metrov voľný spôsob v režime 2 minúty	s
Špeciálna časť		
Technika povinných figúr	423 Ariana	body
	301e Barracuda Spinning 360°	body

Testovanie vo vode – juniorky

Sledovaný faktor	Názov premennej	Jednotka
Všeobecná časť		
Vytrvalosť	200 metrov voľný spôsob	s
Špeciálna plavecká vytrvalosť	3x100 metrov voľný spôsob v režime 1:30	s
Špeciálna časť		
Technika povinných figúr	308 Barracuda Airborne Split	body
	355g Porpoise Twist Spin	body

Testovanie vo vode – seniorky

Sledovaný faktor	Názov premennej	Jednotka
Všeobecná časť		
Vytrvalosť	200 metrov voľný spôsob	s
Špeciálna plavecká vytrvalosť	3x100 metrov voľný spôsob v režime 1:30	s
Špeciálna časť		
Technika povinných figúr	308 Barracuda Airborne Split	body
	355g Porpoise Twist Spin	body

Popis ukazovateľov motorickej výkonnosti na suchu
kategória Seniorky/Juniorky a Staršie žiačky

I. KĽBOVÁ POHYBLIVOSŤ A OHYBNOSŤ CHRBTICE

- 1. Ariana na zemi** – z kľaku, prednožením pravej/ľavej nohy maximálny sed s bočným roznožením, pravou/ľavou vpred. Pomalým pretočením cez maximálny čelný sed probandka prejde do maximálneho sedu s bočným roznožením pravou/ľavou vpred. Počas celého cvičenia je telo zvisle (uši, ramená a boky v jednej línii). Hodnotí sa správne prevedenie jednotlivých sedov, ohybnosť a prepnutie nôh.

Hodnotenie
- rozhodcami - známku od 0 do 10 bodov

- 2. Ariana v stoj na hlave** – zo stojky na hlave obe nohy súčasne otvárame do maximálneho roznoženia pravou/ľavou vpred. Pomalým pretočením cez maximálne roznoženie nohy vymeníme ľavou/pravou vpred. Stojku na hlave môžeme vykonať z rozličných východiskových polôh švihom (odrazom) alebo zdvihom (vedením). Hodnotí sa maximálne roznoženie počas celého cvičenia a prepnutie nôh.

Hodnotenie
- rozhodcami - známku od 0 do 10 bodov

- 3. Prednoženie pravej/ľavej nohy** – stoj spojný ľavým bokom k opore, ľavá ruka sa pridržuje opory, pravá ruka je upažená. Pravú prepnutú nohu zdvihnúť prednožením do maximálnej výšky s výdržou 5 sekúnd, pričom uši, ramená a boky zostávajú vo vertikálnej línii. Následne sa probandka otočí pravým bokom k opore a cvičenie zopakuje ľavou nohou. Hodnotí sa maximálna amplitúda (výška zdvihnutej nohy) a prepnutie oboch nôh.

Hodnotenie
- rozhodcami - známku od 0 do 10 bodov

- 4. Zanoženie pravej/ľavej nohy** – stoj spojný čelom k opore, prepnuté ruky sa pridržujú opory, telo je rovnobežne so zemou. Pravú prepnutú nohu zdvihnúť zanožením do maximálnej výšky s výdržou 5 sekúnd, pričom uši, ramená a boky zostávajú v horizontálnej línii. Následne probandka zopakuje cvičenie ľavou nohou. Hodnotí sa maximálna amplitúda (výška zdvihnutej nohy) a prepnutie oboch nôh.

Hodnotenie
- rozhodcami - známku od 0 do 10 bodov

5. Most s vystretými kolenami – z ľahu vzad zaujať polohu most so spojenými nohami a prepnutými kolenami. Pohybom rúk a nôh sa snažíme dosiahnuť čo najväčšie prehnutie a maximálne skrátiť vzdialenosť pät a zápästí. Horné končatiny sú kolmo na podložku a lakty dopnuté. Meriame najmenšiu vzdialenosť od pät po zápästie v cm (vzdialenejšej dlane).

Hodnotenie	
-	maximálne 10 bodov, ktoré závisia od nameranej vzdialenosti v cm
10b	0-30cm
9b	31-40cm
8b	41-50cm
7b	51-60cm
6b	61-70cm
5b	71-80cm
4b	81-90cm
3b	91-100cm
2b	101-110cm
1b	111-120cm
0b	121 a viac

6. Baletka – východiskovou polohou je ľah vzad s jednou nohou pokrčenou (plachetnica), následne probandka prepne koleno tak, aby stehno zostalo kolmo na zem, výdrž v polohe 5 sekúnd. Medzi horizontálnou a vertikálnou nohou musí byť zaujatý 90 stupňový uhol. Cvičenie zopakuje druhou nohou. Hodnotí sa prepnutie oboch nôh, ich tvar (špičky, kolená) a prevedený uhol.

Hodnotenie	
-	rozhodcami
-	známkou od 0 do 10 bodov

7. Test ohybnosti ramien – stoj roznožmo, oboma rukami uchopíme švihadlo, pričom dlane smerujú k zemi. Následne v smere spredu dozadu pretočíme ruky za chrbát a opačne zozadu dopredu. Podmienkou je neustále prepnutie horných končatín a uchopenie švihadla. Pretočenie ramien musí byť súbežné. Meriame najmenšiu vzdialenosť medzi rukami v cm.

Hodnotenie	
-	maximálne 10 bodov, ktoré závisia od nameranej vzdialenosti v cm
10b	0-7cm
9b	8-14cm
8b	15-21cm
7b	22-28cm
6b	29-35cm
5b	36-42cm
4b	43-49cm
3b	50-56cm
2b	57-63cm
1b	64-70cm
0b	71 a viac

II. SILOVÉ SCHOPNOSTI

- 1. Americké drepý** – zo stoja roznožmo s rozpaženými rukami, cez vzpor drepmo (zadok k pätám) do vzporu (kľuk s nohami znožmo), vzpor drepmo a späť do stoja roznožmo s rozpaženými rukami. Probandka na povel opakuje kombináciu v čo možno najrýchlejšom tempe. Sledujeme počet správne vykonaných amerických drepov počas 60 sekúnd.

Seniorky/Juniorky

Hodnotenie	
-	maximálne 10 bodov, ktoré závisia od správne vykonaného počtu amerických drepov
10b	36 a viac
9b	35-34
8b	33-32
7b	31-30
6b	29-28
5b	27-26
4b	25-24
3b	23-22
2b	21-20
1b	19-18
0b	17 a menej

Staršie žiačky

Hodnotenie	
-	maximálne 10 bodov, ktoré závisia od správne vykonaného počtu amerických drepov
10b	30 a viac
9b	29-28
8b	27-26
7b	25-24
6b	23-22
5b	21-20
4b	19-18
3b	17-16
2b	15-14
1b	13-12
0b	11 a menej

- 2. Vznosy na rebrinách** – vo vise na rebrinách, chrbtom k rebrinám, vznosy do polohy, keď sa špičky dotknú rebriny nad hlavou, návrat do východiskovej polohy. Sledujeme počet správne vykonaných vznosov.

Seniorky/Juniorky

Hodnotenie	
-	maximálne 10 bodov, ktoré závisia od správne vykonaného počtu vznosov
10b	26 a viac
9b	25-24
8b	35-32
7b	31-28
6b	27-24
5b	23-20
4b	19-16
3b	15-12
2b	11-8
1b	7-4
0b	3-0

Staršie žiačky

Hodnotenie	
-	maximálne 10 bodov, ktoré závisia od správne vykonaného počtu vzosov
10b	20 a viac
9b	19-18
8b	17-16
7b	15-14
6b	13-12
5b	11-10
4b	9-8
3b	7-6
2b	5-4
1b	3-2
0b	1-0

- 3. Kľuky** – východiskovou polohou je podpora ležmo tak, že ruky sa nachádzajú pod plecami – šírka podporu je približne na úrovni ramien. Telo je vystreté, spevnené. Prsty rúk smerujú vpred. Pri začatí spúšťania tela do spodnej polohy je potrebné sa nadýchnuť a spevniť. Pohyb spúšťania tela sa zastaví v okamžiku, kedy sa prsia jemne dotknú podložky. V tomto okamihu okamžite nastáva fáza, návratu do východiskovej polohy. Spätný pohyb hore je ukončený až v okamihu, keď sú lakty opäť prepnuté. Sledujeme počet správne vykonaných kľukov počas 60 sekúnd.

Seniorky/Juniorky

Hodnotenie	
-	maximálne 10 bodov, ktoré závisia od správne vykonaného počtu kľukov
10b	40 a viac
9b	39-36
8b	35-32
7b	31-28
6b	27-24
5b	23-20
4b	19-16
3b	15-12
2b	11-8
1b	7-4
0b	3-0

Staršie žiačky

Hodnotenie	
-	maximálne 10 bodov, ktoré závisia od správne vykonaného počtu kľukov
10b	30 a viac
9b	29-27
8b	26-24
7b	23-21
6b	20-18
5b	17-15
4b	14-12
3b	11-9
2b	8-6
1b	5-3
0b	2-0

- 4. Výskoky** – zo vzporu drepmo s dlaňami na zemi (zadok k päťam) do výskoku s rukami nad hlavou. Pri dosiahnutí vrcholu výskoku musí telo zaujať vertikálnu polohu t.j. ruky, uši, ramená, boky a členky sú v jednej línii. Výška výskoku nie je podstatná. Sledujeme počet správne vykonaných výskokov počas 30 sekúnd.

Seniorky/Juniorky

Hodnotenie	
- maximálne 10 bodov, ktoré závisia od správne vykonaného počtu výskokov	
10b	30 a viac
9b	29-28
8b	27-26
7b	25-24
6b	23-22
5b	21-20
4b	19-18
3b	17-16
2b	15-14
1b	13-12
0b	11 a menej

Staršie žiačky

Hodnotenie	
- maximálne 10 bodov, ktoré závisia od správne vykonaného počtu výskokov	
10b	26 a viac
9b	25-24
8b	23-22
7b	21-20
6b	19-18
5b	17-16
4b	15-14
3b	13-12
2b	11-10
1b	9-8
0b	7 a menej

III.

Voľná zostava – počas 30 sekúnd probandka prezentuje súlad pohybu a hudobného doprovodu podľa vlastného výberu (priniesť vlastné CD). Hodnotí sa súlad pohybu s hudobným doprovodom - interpretácia hudby (jej prežitie) a celkový dojem.

Hodnotenie	
- rozhodcami	
- známku od 0 do 10 bodov	

Popis ukazovateľov motorickej výkonnosti vo vode
kategória Seniorky/Juniorky a Staršie žiačky

I. VŠEOBECNÁ ČASŤ

- 1. 3 x 100 m voľný spôsob** – na povel probandka štartuje z vody voľným spôsobom (kraul), čo možno najrýchlejšie 100m. V časovom režime 2 min. štartuje ďalších 100 m voľným spôsobom (kraul). Test končí po doplávaní tretieho 100 m úseku. Zaznamenáva sa čas na každých 100 m. Celkovo sa sčítavajú časy jednotlivých úsekov (sekundy nad 1min.)

Hodnotenie	
-	maximálne 10 bodov, ktoré závisia od celkovo sčítaných časov
10b	30 sekúnd a menej
9b	31-33
8b	34-36
7b	37-39
6b	40-42
5b	43-45
4b	46-48
3b	49-51
2b	52-54
1b	55-57
0b	58 a viac

- 2. 3 x 100 m voľný spôsob** – na povel probandka štartuje z vody voľným spôsobom (kraul), čo možno najrýchlejšie 100m. V časovom režime 1:30 min. štartuje ďalších 100 m voľným spôsobom (kraul). Test končí po doplávaní tretieho 100 m úseku. Zaznamenáva sa čas na každých 100 m. Celkovo sa sčítavajú časy jednotlivých úsekov (sekundy nad 1min.)

Hodnotenie	
-	maximálne 10 bodov, ktoré závisia od celkovo sčítaných časov
10b	30 sekúnd a menej
9b	31-33
8b	34-36
7b	37-39
6b	40-42
5b	43-45
4b	46-48
3b	49-51
2b	52-54
1b	55-57
0b	58 a viac

3. **200 m voľný spôsob** – na povel probandka vyštartuje z vody a pláva voľným spôsobom (kraul), čo možno najrýchlejšie. Meriame čas od štartu po dohmat.

Seniorky/Juniorky

Hodnotenie	
-	maximálne 10 bodov, ktoré závisia od dosiahnutého času
10b	2:20 a menej
9b	21-23
8b	24-26
7b	27-29
6b	30-32
5b	33-35
4b	36-38
3b	39-41
2b	42-44
1b	45-47
0b	2:48 a viac

Staršie žiačky

Hodnotenie	
-	maximálne 10 bodov, ktoré závisia od dosiahnutého času
10b	2:30 a menej
9b	31-33
8b	34-36
7b	37-39
6b	40-42
5b	43-45
4b	46-48
3b	49-51
2b	52-54
1b	55-57
0b	2:58 a viac

II. ŠPECIÁLNA ČASŤ

1. **423 Ariana** – A Walkover Back is executed to a *Split Position*. Maintaining the relative position of the legs to the surface, the hips rotate 180°. A Walkout Front is executed.

Hodnotenie
- rozhodcami
- známkou od 0 do 10 bodov

2. **301e Barracuda Spinning 360°** - A Barracuda is executed to *Vertical Position*. A 360° Spin is executed at the same tempo as the Thrust to complete the figure.

Hodnotenie
- rozhodcami
- známkou od 0 do 10 bodov

3. **308 Barracuda Airborne Split** – A Barracuda is executed to a submerged *Back Pike Position* with the toes just under the surface. A Rocket Split is executed.

Hodnotenie
- rozhodcami - známkou od 0 do 10 bodov

4. **355g Porpoise Twist Spin** – A Porpoise is executed to *Vertical Position*. A Twist Spin is executed.

Hodnotenie
- rozhodcami - známkou od 0 do 10 bodov

GENERAL RULES of STAR System

Pravidlá STAR Systému

1. What is the target?

Aký je cieľ?

- Coach
- Competitor
- Judge

2. Categories

Kategórie

- 8 and under
- 10 and under
- 12 and under

3. Competition rules

Súťažné pravidlá

- Sessions
- Entries
- Organization
- Pass an star level

4. Scoring system

Hodnotenie

- System yes/no
- Judgment of figures (marks)

5. Awards

Ocenenia/Odmeny

STAR Systém – 8 rokov a mladšie

1 STAR

Sledovaný faktor	Názov premennej	Hodnotenie
Technic <i>technika</i>	Back Layout Position <i>poloha na znaku s rukami vedľa tela</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Back Layout Position Hands up <i>poloha na znaku s rukami nad hlavou</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Front Layout Position Head up – Head in <i>poloha na prsiach s hlavou hore a hlavou dole</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
Eggbeat <i>šlapačka</i>	Popo on the surface Head first/Chest on the surface Hands over the head on the surface, Head first (5m) <i>zadok na hladine posun vpred/hrudník na hladine ruky vzpažené, posun za hlavou (5m)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
Swimming <i>plávanie</i>	25m Free style/25m Backstroke <i>25m voľný spôsob/25m znak</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>

2 STAR

Sledovaný faktor	Názov premennej	Hodnotenie
Technic <i>technika</i>	Back Layout Position Head first/Feet first (5m) <i>poloha na znaku s posunom za hlavou/za nohami (5m)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Front Layout Position Head First/Feet first (5m) <i>poloha na prsiach s posunom za hlavou/za nohami (5m)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Back Layout Position Hands up Head first/Feet first (5m) <i>poloha na znaku s rukami hore s posunom za hlavou/za nohami (5m)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Front Layout Position Hands up Head first/Feet first (5m) <i>poloha na prsiach s rukami hore s posunom za hlavou/za nohami (5m)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
Eggbeat <i>šlapačka</i>	At the same position slow full turn <i>v tej iste polohe pomalé otočenie o 360°</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>

Swimming <i>plávanie</i>	100m Free style/Backstroke/ Breaststroke/Free style <i>100m voľný spôsob/ znak/prsia/voľný spôsob</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
-----------------------------	---	------------------------------------

3 STAR

Sledovaný faktor	Názov premennej	Hodnotenie
Technic <i>technika</i>	Back Layout Hands up to Submerged Back Pike Position <i>poloha na znaku s rukami hore do ponorky 45°</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Back Layout to Tub to Back Layout <i>poloha na znaku – tub – poloha na znaku</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Back Layout to Bent Knee to Back Layout left/right leg <i>poloha na znaku – plachetnica – poloha na znaku ľavá/pravá noha</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Front Layout Position to Front Pike <i>poloha na prsiach s posunom do skoby</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Back Layout to Surface Arch <i>poloha na znaku s posunom do záklonu na hladine</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
Eggbeat <i>šlapačka</i>	Side moves left/right face to the judges (5m) <i>posun v bok vľavo/vpravo tvárou k rozhodcom (5m)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
Swimming <i>plávanie</i>	200m Free style/Backstroke/ Breaststroke/Free style <i>200m voľný spôsob/ znak/prsia/voľný spôsob</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>

4 STAR

Sledovaný faktor	Názov premennej	Hodnotenie
Technic <i>technika</i>	Back Layout Hands up to Surface Arch Bent Knee <i>poloha na znaku s posunom do záklonu na hladine s jednou pokrčenou</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Front Layout Position Support Scull Feet firts (5m) <i>poloha na prsiach s podporným plutvovaním posun za nohami (5m)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
Figures <i>Povinné figúry</i>	101 Ballet Leg Single	Points <i>body</i>

	301 Barracuda	Points <i>body</i>
	303 Somersault, Back Pike	Points <i>body</i>
	320 Somersault, Front Pike	Points <i>body</i>
Boosts <i>výšlapy</i>	Hands down one face to judges/one side to judges <i>ruky dole jeden tvárou</i> <i>k rozhodcom/jeden bokom k rozhodcom</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
Swimming <i>plávanie</i>	50m Free style (45 sec. or less) <i>50m voľný spôsob (45 sekúnd a menej)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>

STAR Systém – 10 rokov a mladšie

1 STAR

Sledovaný faktor	Názov premennej	Hodnotenie
Technic <i>technika</i>	Ballet Leg Position Head first/Feet first (5m) Left/Right Leg <i>Baletka s posunom za hlavou/za nohami (5m) pravá/ľavá noha</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Tub Position Support Scull (10 support scull) <i>poloha „vešiak“ s podporným plutvovaním (10 záberov)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Vertical Bent Knee Position (10 support scull) <i>Flamingo (10 záberov)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Split Position left/right (10 support scull each) <i>„split“ ľavá/pravá (10 záberov každá noha)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
Eggbeat <i>šlapačka</i>	Side moves left/right face to the judges one hand up (5m) <i>posun v bok vľavo/vpravo tvárou k rozhodcom s rukou hore (5m)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
Swimming <i>plávanie</i>	100m Free style (1:30 or less) <i>100m voľný spôsob (1:30 a menej)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>

2 STAR

Sledovaný faktor	Názov premennej	Hodnotenie
Technic <i>technika</i>	Front Layout Position to Fishtail Position <i>poloha na prsiach – „Fishtail“</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Front Layout Position to Split Position (half Walkover Front) <i>poloha na prsiach – „Split“</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Back Layout Position to Tuck Position <i>poloha na znaku – „Tuck“</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Front Layout Position to Split Position (half Surface Prawn) <i>poloha na prsiach – „Split“</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>

Figures <i>Povinné figúry</i>	101 Ballet Leg Single	Points <i>body</i>
	301 Barracuda	Points <i>body</i>
Eggbeat <i>šlapačka</i>	Side moves left/right face to the judges one hand up (5m)+at the end Boost <i>posun v bok vľavo/vpravo tvárou k rozhodcom s rukou hore (5m)+na konci výšlap</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
Swimming <i>plávanie</i>	4x50m Free style every 1:30 start (each under 45 sec.) <i>4x50m voľný spôsob, režim 1:30 (každú pod 45 sekúnd)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>

3 STAR

Sledovaný faktor	Názov premennej	Hodnotenie
Technic <i>technika</i>	Split Position to Vertical Position (Surface Prawn) <i>zo „Splitu“ do „Vertikály“</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Split Position to Back Layout Position (Walkover Front) <i>zo „Splitu“ do polohy na znaku</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Tuck Position to Vertical Position + Vertical Descent (Kip) <i>z „Tuck“ až po vertikálny zájazd</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	Fishtail Position to Vertical Position + Vertical Descent (Tower) <i>z „Fishtail“ až po vertikálny zájazd</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
Figures <i>Povinné figúry</i>	101 Ballet Leg Single	Points <i>body</i>
	301 Barracuda	Points <i>body</i>
Eggbeat <i>šlapačka</i>	Side moves left/right face to the judges one hand up (5m)+at the end Boost Hands up <i>posun v bok vľavo/vpravo tvárou k rozhodcom s rukou hore (5m)+na konci výšlap s rukami hore</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>

Swimming <i>plávanie</i>	2x100m Free style every 2:30 start (each under 1:30) <i>2x100m voľný spôsob, režim 2:30 (každú pod 1:30)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
-----------------------------	---	------------------------------------

4 STAR

Sledovaný faktor	Názov premennej	Hodnotenie
Figures <i>Povinné figúry</i>	101 Ballet Leg Single	Points <i>body</i>
	301 Barracuda	Points <i>body</i>
	349 Tower	Points <i>body</i>
	362 Surface Prawn	Points <i>body</i>
Eggbeat <i>šlapačka</i>	Side moves left/right face to the judges one hand up (5m)+at the end 2 Boosts Hands down/Hands up <i>posun vbok vľavo/vpravo tvárou k rozhodcom s rukou hore (5m)+na konci 2 výšlapy s rukami dole/hore</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
Swimming <i>plávanie</i>	6x50m Free style every 1:30 start (each under 45 sec.) <i>6x50m voľný spôsob, režim 1:30 (každú pod 45 sekúnd)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>

STAR Systém – 12 rokov a mladšie

1 STAR

Sledovaný faktor	Názov premennej	Hodnotenie
Figures <i>Povinné figúry</i>	101 Ballet Leg Single	Points <i>body</i>
	301 Barracuda	Points <i>body</i>
	349 Tower	Points <i>body</i>
	362 Surface Prawn	Points <i>body</i>
Eggbeat <i>šlapačka</i>	Side moves left/right face to the judges one hand up (5m)+at the end 2 Boosts Hands down/Hands up <i>posun v bok vľavo/vpravo tvárou k rozhodcom s rukou hore (5m)+na konci 2 výšlapy s rukami dole/hore</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
Swimming <i>plávanie</i>	4x50m Free style every 1min. start (each under 45 sec.) <i>4x50m voľný spôsob, režim 1min. (každú pod 45 sekúnd)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>

2 STAR

Sledovaný faktor	Názov premennej	Hodnotenie
Technic <i>technika</i>	Front Layout Position to Split Position (Swordfish Straight Leg) <i>poloha na prsiach – „Split“</i>	Yes/No <i>Splnila/ Nesplnila</i>
	Bent Knee Surface Arch Position to Vertical Position + Vertical Descent (Oceanita) <i>poloha na prsiach – „Split“</i>	Yes/No <i>Splnila/ Nesplnila</i>
Figures <i>Povinné figúry</i>	101 Ballet Leg Single	Points <i>body</i>
	301 Barracuda	Points <i>body</i>

	311 Kip	Points <i>body</i>
	360 Walkover Front	Points <i>body</i>
Swimming <i>plávanie</i>	2x100m Free style/Backstroke/Breaststroke/Free style every 2min. start (each under 1:45) <i>2x100m voľný spôsob/znak/prsia/voľný spôsob, režim 2min. (každú pod 1:45)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>

3 STAR

Sledovaný faktor	Názov premennej	Hodnotenie
Technic <i>technika</i>	Split Position to Split Position (Ariana) <i>zo „Splitu“ do „Splitu“</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
	301e Barracuda Spinning 360°	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>
Figures <i>Povinné figúry</i>	101 Ballet Leg Single	Points <i>body</i>
	301 Barracuda	Points <i>body</i>
	406 Swordfish Straight Leg	Points <i>body</i>
	437 Oceanita	Points <i>body</i>
Swimming <i>plávanie</i>	3x100m Free style every 2min. start (each under 1:30) <i>3x100m voľný spôsob režim 2min. (každú pod 1:30)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>

4 STAR

Sledovaný faktor	Názov premennej	Hodnotenie
Figures <i>Povinné figúry</i>	423 Ariana	Points <i>body</i>
	301e Barracuda Spinning 360°	Points <i>body</i>
	101 Ballet Leg Single	Points <i>body</i>
	301 Barracuda	Points <i>body</i>
	Draw 12 and under	Points <i>body</i>
	Draw 12 and under	Points <i>body</i>
Swimming <i>plávanie</i>	4x100m Free style every 2min. start (each under 1:30) <i>4x100m voľný spôsob režim 2min. (každú pod 1:30)</i>	Yes/No <i>Splnila/Nesplnila</i>