

Technické zostavy - začiatčníci - Level 3

Disciplíny

- Technický pár
- Technický tím

Technické prvky zostavy (TRE) - elementy



Technické prvky pre vekovú kategóriu 10 rokov a mladší (duet, mix duet, tím):

Technické prvky	Prevedenie pohybu	Obtiažnosť DD
1 Kombinácia baletkových nôh	Zo základnej polohy "Tub Position" sa obe nohy striedavo rýchlo otvoria do polohy "Ballet Leg Position". Vykoná sa poloha "Flamingo Bent Knee Position", nasleduje výmena vo flamingo bent knee position a na koniec sa nohy položia späť do "Tub Position".	0,04
2 Flexibilita	Rýchly split jednou nohou z polohy "Tuck Position", nasleduje vyplávanie walkout front	0,15
3 Airborne weight	Z polohy skoba "Front Pike", sa pokračuje do polohy "Bent Knee Vertical Position".	0,05
4 Rotácia	Z polohy "Bent Knee Vertical Position" sa vykoná 180° spin, pričom pokrčená noha sa súčasne s klesaním vystiera do vertikálnej polohy, vystieranie sa dokončí, keď sa členky dostanú nad hladinu vody.	0,15
5 Výpich	Výpich/ Výtrč s dopadom na hladinu.	0,15

Poradie technických prvkov v zostave nie je určené a môže byť ľubovoľne zvolené podľa choreografie.

Ďalšie povinné prvky zostavy:

- **Eggbeater** - šlapačka do strany s pohybmi rúk. Spolu 8 pohybov (4 pohyby s jednou rukou, potom 4 pohyby s oboma rukami). Tento prvok môže byť umiestnený kdekoľvek v zostave.
- **Akrobacia** - Basic lift - vytláčачky sa musia zúčastniť všetky osoby v zostave, Basic lift v stoji + obrázok

	Simple Lift	L	Low
			O.1
Can be done from surface			

- technický pár - **pair assisted action**
- technický tím - **útvár kruh a čiara**

Časové limity:

- **Duet, Mix Duet:** max. **1:30 min** +- 5 sekúnd
- **Tím:** max. **1:45 min** +- 5 sekúnd

Počet súťažiacich v tímovej zostave:

- **8 plavcov** - za každého chýbajúceho plavca sa zarátava penalizácia 0,5 bod (minimálny počet súťažiacich sú 4)

Ďalšie pravidlá

V zostave môžu byť prevedené akékoľvek iné pohyby alebo tzv. hybridy, ktoré budú hodnotené výlučne rozhodcami za umelecký dojem.

Iné pohyby môžu byť prevedené aj bezprostredne pred a po povinnom elemente pričom elementoví rozhodcovia hodnotia výlučne predpísaný element - technický prvok.