

TEKMOVALNE PRVINE 2020

Starostna kat.	U10	U12	U15	U18
PRVINA_1_	00 Tub to Flamingo <u>Flamingo iz čolniča</u> 1.3	106 Straight Ballet Leg <u>Iztegnjena baletna noga</u> 1.6	423 Ariana <u>Arijana</u> 3.1	308i Barracuda Airborne Split Spin Up 360° <u>Barakuda v špaqo – vrtenje navzgor za 360°</u> 3.3
PRVINA_2_	310 Somersault Back Tuck <u>Preval nazaj</u> 1.1	301 Barracuda <u>Barakuda</u> 1.9	143 Rio <u>Rio</u> 3.1	355g Porpoise Twist Spin <u>Vesela pliskavka</u> 2.5
PRVINA_3_	00 Bent Knee to Split <u>Prehod v špaqo iz jelenčka</u> 1.2	Žreb 2/3 420 Walkover Back <u>Prehod nazaj</u> 1.9	Žreb 2/3 351 Jupiter <u>Jupiter</u> 2.8	Žreb 2/3 330c Aurora Twirl <u>Aurora tvirl</u> 2.8
PRVINA_4_	00 Submerged Ballet Leg Double <u>Potop dvojne baletne noge</u> 1.3	401 Swordfish <u>Mečarica</u> 2.0	403 Swordtail <u>Meček</u> 2.3	364 Whirlwind <u>Vihar</u> 2.7
		363 Water Drop <u>Kapljica</u> 1.5	355f Porpoise Continuous Spin 720° <u>Pliskavka z vrtenjem 720°</u> 2.1	440 Ipanema <u>Ipanema</u> 3.0

<https://www.slo-synchro.com/tekmovanja/>

U10 - Mlajše deklice

00 TUB TO FLAMINGO = Flamingo iz čolniča

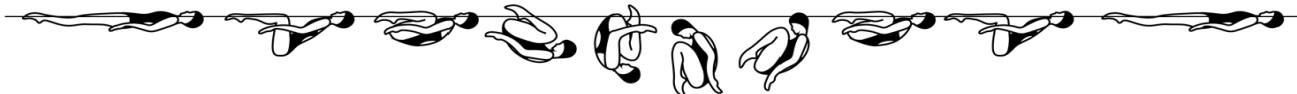
V osnovnem ležečem položaju na hrbtu nogi (stopali) po površini pritegnemo do položaja čolniča (pravi kot v kolenu, stegna so pravokotna z gladino, goleni in stopala na površini). Iz čolniča vzpostavimo položaj flaminga tako, da z eno nogo še naprej drsimo in jo krčimo bliže k prsim do položaja bobniča, ko drugo iztegnjemo navpično navzgor (pri flamingu je gole pokrčene noge pravokotna na iztegnjeno nogi). Iztegnjeno nogo spuščamo in priključimo drugi v položaju čolniča ter ju skupaj iztegnjemo do osnovnega položaja na hrbtu.



310 SOMERSAULT BACK TUCK

1.1

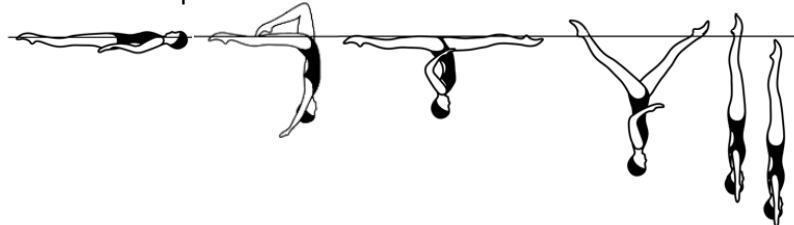
From a **Back Layout Position**, the knees and toes are drawn along the surface to assume a **Tuck Position**. With continuous motion, the tuck becomes more compact as the body somersaults backward around a lateral axis for one complete revolution. A **Back Layout Position** is resumed.



Iz osnovnega položaja na hrbtu pritegnemo kolena in stopala k prsim, tako da tvorijo s stegni pravi kot. Vzpostavili smo položaj čolniča, iz katerega prehajamo v položaj bobniča na površini (kolena potisnemo k obrazu, pete k zadnjici, smo kar se da skrčeni, s stopali in koleni na površini). Kontrolirano nadaljujemo z obratom v smeri glave nazaj, dokler ne zasedemo predhodnega položaja bobniča na površini. V enakomernem gibanju se iz bobniča preko čolniča izvijemo v začetni osnovni položaj na hrbtu.

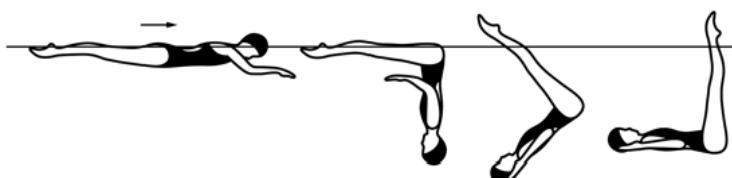
00 BENT KNEE TO SPLIT = Prehod v špago iz jelenčka

Iz osnovnega položaja na hrbtu pridrsimo noge v položaj jelenčka v loku. Iz loka prikrčeno nogo iztegnemo v špago, da smo s trupom potopljeni v položaju obrnjene špage. Pričnemo z usklajenim zapiranjem nog iz špage, pri tem se trup spušča proti dnu, s stopali nad površino vode (gladina seže do gležnjev) vse do vzpostavitve vertikalnega položaja. Sledi vertikalni spust.



00 SUBMERGED BALLET LEG DOUBLE = Potop dvojne baletne noge

Iz osnovnega položaja na prsih preidemo v položaj ščuke, z ohranjenim pravim kotom med iztegnjenima nogama na površini in vzravnanim trupom izvedemo delni preval naprej do položaja potopljene dvojne baletne noge (kjer je trup vzporeden z gladino in nogi z gležnji nad vodo pravokotni). Prvino zaključimo s potopom gležnjev in stopal v ohranjenem položaju.



U12 - Deklice**106 STRAIGHT BALLET LEG**

1.6

From a **Back Layout Position**, one leg is raised straight to a **Ballet Leg Position**. The **Ballet Leg** is lowered.

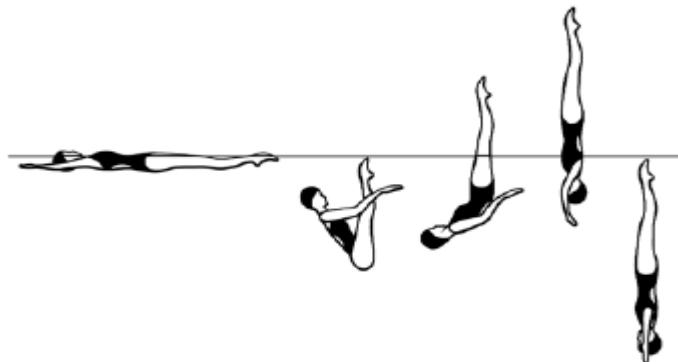
**106 STRAIGHT BALLET LEG = Iztegnjena baletna noga**

Iz osnovnega položaja na hrbtnu dvignemo iztegnjeno nogo do **položaja baletne noge** (noga je pravokotna na vodno površino). **Baletno nogo spustimo** tako, da jo pokrčimo v kolenu do jelenčka (bedro ostane pravokotno na vodno površino), s prsti stopala postopoma drsimo po notranji strani noge vse do iztega v osnovni položaj na hrbtu.

301 BARRACUDA

1.9

From a **Back Layout Position**, the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface. A **Thrust** is executed to **Vertical Position**. A **Vertical Descent** is executed at the same tempo as the **Thrust**.

**301 BARRACUDA = Barakuda**

Iz osnovnega položaja na hrbtu vzpostavimo **položaj ščuke nazaj**, tako, da telo potopimo in trup priklonimo k iztegnjenim nogam, stopala iztegnjenih nog zadržimo tik pod gladino (kot med trupom in iztegnjenimi nogami je vsaj 45°, nogi sta navpični, pravokotni na gladino). S pomočjo **sunka** se iztegnemo in vzpostavimo **navpični/vertikalni položaj** čim višje nad vodo in se v enaki hitrosti **navpično in iztegnjeno tudi potopimo**.

420 WALKOVER BACK

1.9

With the head leading a *Dolphin* is initiated. The hips, legs and feet continue to move along the surface as the back is arched more to assume a **Surface Arch Position**. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A **Walkout Back** is executed.

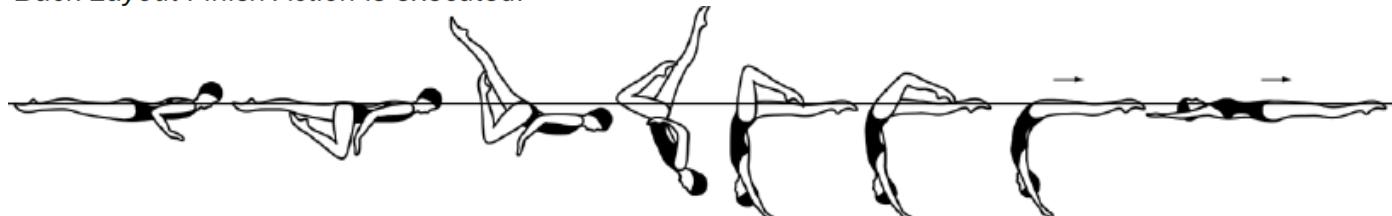
**420 WALKOVER BACK = Prehod nazaj**

Iz osnovnega položaja na hrbtu **pričnemo z izvajanjem delfina nazaj** do **položaja loka** tako, da v loku spuščamo in potapljam glavo in trup, ob tem boki, noge in stopala drsijo po površini (boki zavzamejo prvotni položaj glave). Eno od iztegnjenih nog na površini dvignemo v loku za 180° nad površino do **špage**. Zaključimo s **prehodom nazaj** iz špage (zadnjo nogo v špagi dvignemo v loku 180° nad površino vode in jo priključimo drugi v položaju ščuke, iz katerega zdrsimo v osnovni položaj na trebuhi, ob tem predhodni položaj bokov nadomesti položaj glave).

401 SWORDFISH

2.0

From a **Front Layout Position**, a **Bent Knee Position** is assumed. The back arches more as the extended leg is lifted in a 180° arc over the surface to assume a **Bent Knee Surface Arch Position**. The bent knee is straightened to assume a **Surface Arch Position**, and with continuous motion, an **Arch to Back Layout Finish Action** is executed.



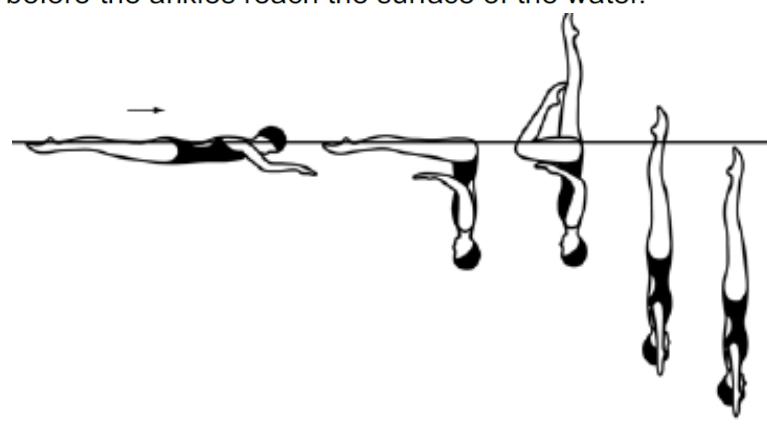
401 SWORDFISH = Mečarica

Iz osnovnega položaja na trebuhi/prsih izvedemo **jelenčka**. Vse bolj uločimo hrbet in s prenosom iztegnjene noge za 180° nad vodno površino prevesimo trup pod vodo do **položaja jelenčka v loku**. Pokrčeno nogo jelenčka iztegujemo k že iztegnjeni nogi na površini vode, da vzpostavimo **položaj loka na površini** (z iztegnjenima nogama). V enakomerneh gibanju se *iz loka iztegujemo v smeri iztegnjenih nog do osnovnega položaja na hrbtu* (na mestu kjer so bili boki v loku je v iztegnjenem položaju glava).

363 WATER DROP

1.5

From a **Front Layout Position**, a **Front Pike Position** is assumed. The legs are lifted simultaneously to a **Bent Knee Vertical Position**. A 180° Spin is executed as the bent knee is extended to a **Vertical Position** before the ankles reach the surface of the water.



363 WATER DROP = Vodna kapljica

Iz osnovnega položaja na prsih preidemo v položaj ščuke (trup potopimo do pravega kota, iztegnjene noge in boke pridrsimo do predhodnega položaja glave). Nogi dvignemo do **vertikalnega jelenčka** (eno iztegnjeno in drugo prikrčeno, bedro te je vzporedno z vodno gladino in palec na nogi se dotika notranjosti iztegnjene noge). V vrtenju za 180° navzdol iztegujemo jelenčka, ko doseže površina vode gležnje smo v **vertikalnem položaju** (z obema iztegnjenima nogama skupaj) in se samo še potopimo.

U15 - Kadetinje**423 ARIANA**

2.2

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.

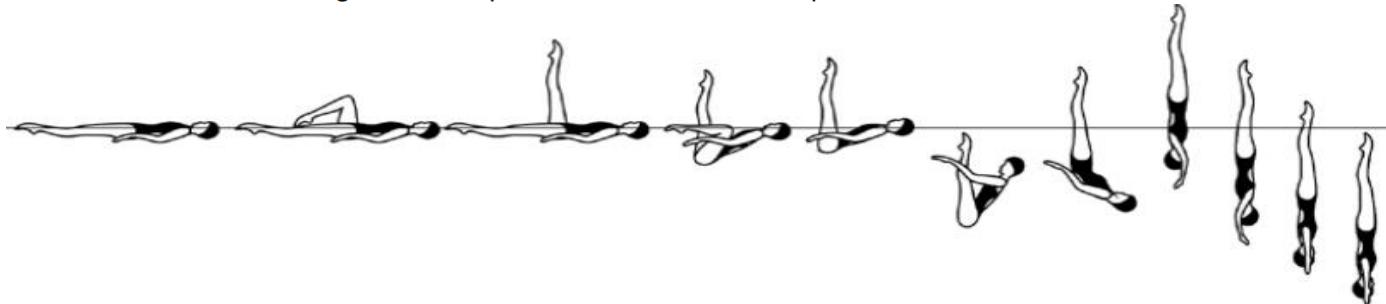
**423 ARIANA = Arijana**

Pričnemo z izvajanjem prehoda nazaj vse do **položaja špage**, tj. iz ležečega položaja na hrbtnu preidemo v položaj loka na površini (nogi sta skupaj in iztegnjeni na površini, hrbet je uločen tako, da so boki, ramena in glava v vertikalni liniji), od koder začnemo dvigovati eno od iztegnjenih nog v loku 180° nad površino vode, da zavzamemo položaj špage. Razkoračene noge v špagi ohranjamamo statične na površini vode, medtem ko se v bokih obračamo za 180°. Zadnja noga v špagi je po rotaciji sprednja. Izvedemo prehod naprej, tj. sprednjo nogo pričnemo dvigovati v loku 180° nad površino vode, da zavzamemo položaj loka na površini ter v smeri iztegnjenih nog preidemo v zaključni ležeči položaj.

143 RIO

3.1

A Flamingo is executed to a **Surface Flamingo Position**. The horizontal leg is extended to a **Surface Ballet Leg Double Position**. The body submerges vertically to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface. The figure is completed as a Barracuda Spin 360°.

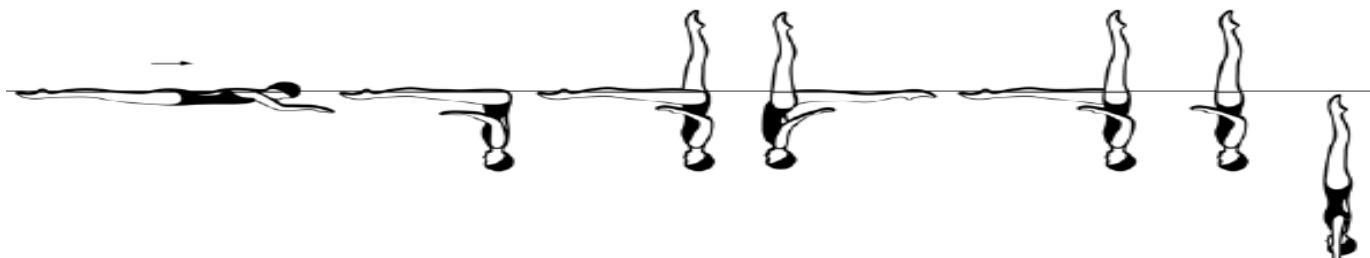
**143 RIO = Rio**

Iz ležečega položaja na hrbtnu preidemo v **položaj flaminga na površini** (prehod iz jelenčka v baletno nogu in priteg sredine goleni k navpično iztegnjeni nogi). Pokrčeno nogo v flamingu iztegnemo v **položaj dvojne baletne noge na površini**. Telo potopimo v **položaj ščuke nazaj** (noge ohranimo iztegnnjene in navpične) s stopali se zaustavimo tik pod gladino. Prvino zaključimo z barakudo (z rokami ob stopalih zajamemo upor, da se v sunku iztegnemo in vzpostavimo navpični položaj čim višje nad vodo) ter se ob vertikalnem spuščanju zavrtimo za 360° (vrtenje se mora zaključiti, ko je gladina vode tik nad gležnji, nato se samo še vertikalno spustimo do popolnega potopa).

351 JUPITER

2.8

A Dalecarlia is executed to a **Knight Position**. Maintaining the vertical alignment of the body, the horizontal leg is moved in a 180° arc at the surface of the water to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to the **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



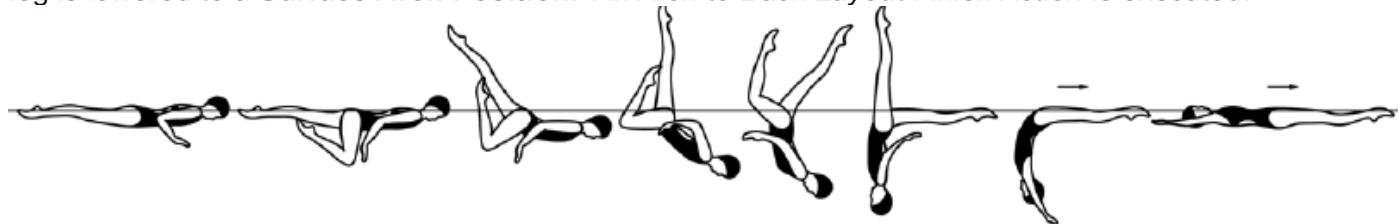
351 JUPITER = Jupiter

Izvedemo prvo Dalarna do **položaja viteza**. Iz prsnega položaja preidemo v ščuko naprej. Eno od iztegnjenih nog na površini dvignemo navpično, da je v vertikali s potopljenim trupom (položaj ribjega repa). Z ohranjenim kotom med nogama nogi pomikamo nad gladino tako, da vodoravna noga postane navpična, navpična pa preide v iztegnjeno nogo nazaj. Na ta način vzpostavimo položaj viteza (glava, ramena, boki in iztegnjena noga navzgor so v navpični liniji; stopalo druge noge, ki je iztegnjena nazaj pa se dotika površine in je kar se da vodoravna z gladino). V ohranjenem vertikalnem položaju pričnemo z vodoravno iztegnjeno nogo za nami drseti po površini vode v loku 180° tako, da vzpostavimo **položaj ribjega repa**. Nogo na površini, ki je sedaj pred nami priključimo drugi (navpični) in se v navpičnem/vertikalnem položaju *potopimo*.

403 SWORDTAIL

2.3

From a **Front Layout Position** the **Bent Knee Position** is assumed. The back arches more as the extended leg is lifted in an arc of 180° over the surface of the water. As the extended leg passes vertical, the bent leg straightens with the foot following a vertical line to assume a **Knight Position**. The vertical leg is lowered to a **Surface Arch Position**. An *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.

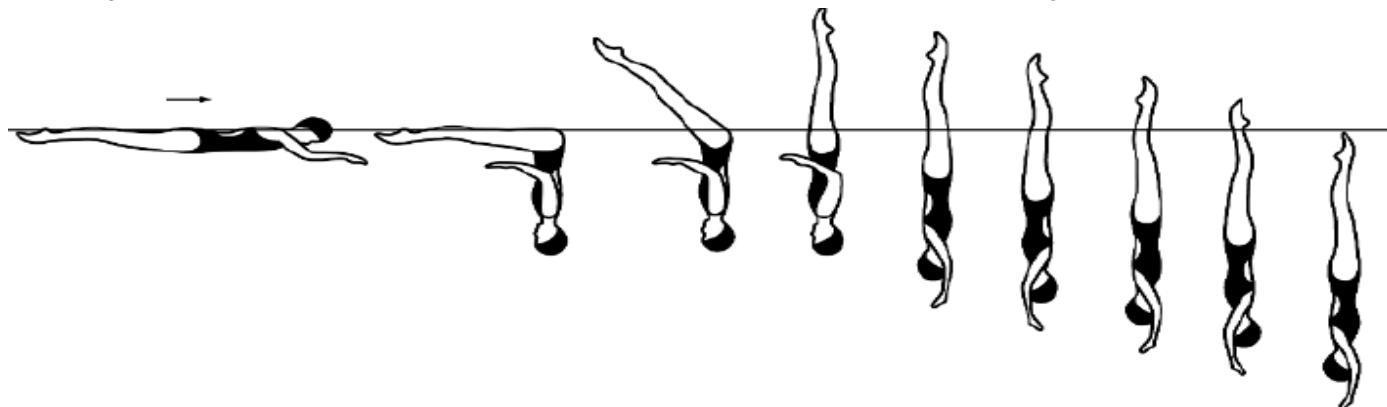
**403 SWORDTAIL = Meček**

Iz ležečega položaja na prsih pridrsimo nogu v **položaj jelenčka**. Hrbet uločimo in dvigujemo zadnjo iztegnjeno nogu v loku 180° nad površino vode. Ko doseže iztegnjena noga navpični oz. pravokotni položaj na vodno gladino, pričnemo z iztegovanjem noge v jelenčku v navpični liniji navzgor (stopalo drsi po navidezni vertikalni liniji navzgor), dokler se ne iztegne. Vseskozi iztegnjena noga nadaljuje gibanje tudi, ko pričnemo z iztegovanjem jelenčka. Enakomerno se noga v jelenčku izteguje navpično gor in iztegnjena noga spušča vse do vodne površine, tako da vzpostavimo **položaj viteza** (vertikalni položaj z eno nogo nazaj). Iztegnjeno nogo navzgor spustimo v **položaj loka na površini** ter *iz loka zdrsnemo v zaključni iztegnjen položaj na hrbtnu*.

3 355f Porpoise Continuous Spin 720°

DD 2.1

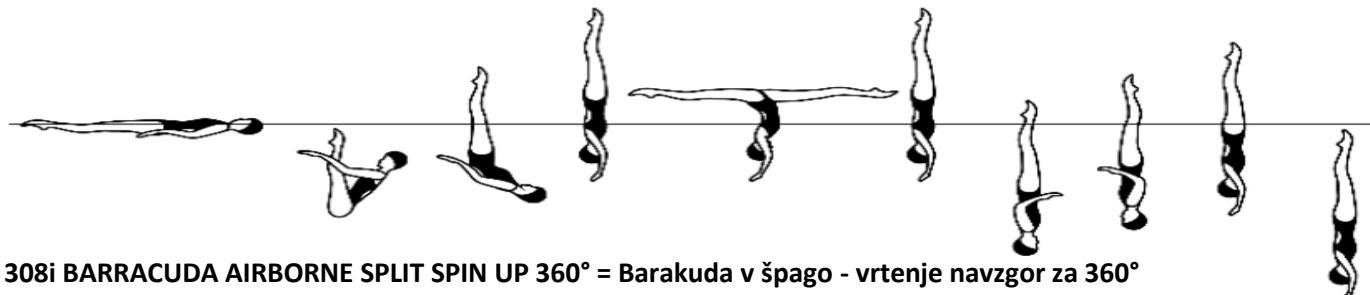
A Porpoise is executed to **Vertical Position**. A **Continuous Spin 720°** is executed.

**355f PORPOISE CONTINUOUS SPIN 720° = Pliskavka z vrtenjem 720°**

Izvedemo Pliskavko do **vertikalnega položaja**, tj. iz osnovnega položaja na prsih preidemo v položaj ščuke, iztegnjeni nogi dvignemo v vertikalni položaj. *Izvedemo vrtenje za 720° navzdol* (za 720° se moremo zavrteti do gležnjev in nadaljujemo z vrtenjem vse do popolnega potopa).

U18 - Mladinke / Članice**1 308i Barracuda Airborne Split, Spin Up 360° DD 3.3**

A Barracuda Airborne Split is executed to a re-joined **Vertical Position**. A **Vertical Descent** is executed at the same tempo as the *Thrust* to ankle level. The designated *Ascending Spin* is executed. A **Vertical Descent** is executed at the same tempo as the *Thrust*.

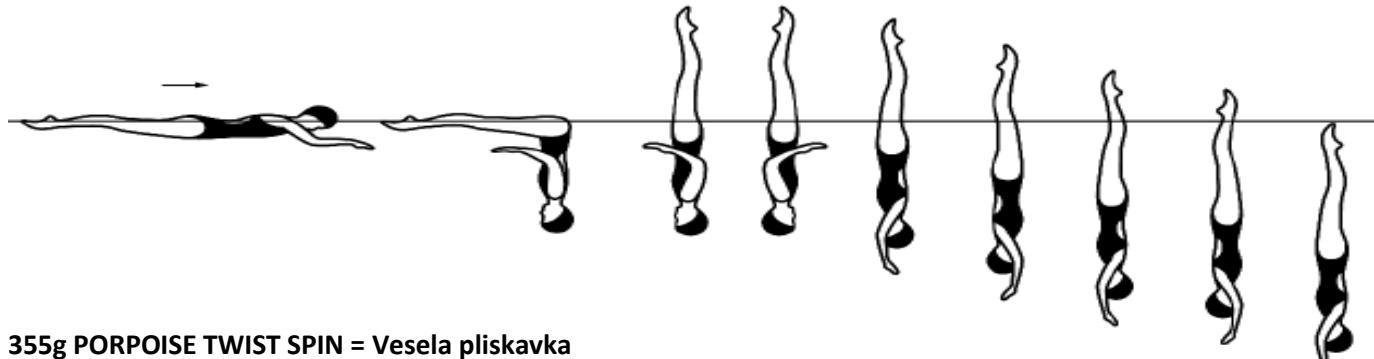


308i BARRACUDA AIRBORNE SPLIT SPIN UP 360° = Barakuda v šago - vrtenje navzgor za 360°

Izvedemo Barakudo v šago vse do **vertikalnega položaja**. Tj. iz osnovnega položaja na hrbtnu preidemo v položaj ščuke nazaj, tako, da telo potopimo in trup priklonimo k iztegnjenim nogam, ki sta navpični na gladino, stopala iztegnjenih nog zadržimo tik pod gladino; ko smo v vertikalnem položaju, ki ga vzpostavimo s sunkom in najvišje nad vodo, hitro razkoračimo noge v položaj špage v zraku, ne da bi izgubili višino ju takoj zapremo nazaj. V **vertikalnem položaju** s sklenjenimi nogami se z enako hitrostjo predhodnega sunka navzgor spustimo navzdol, vse do gležnjev. Nadalujemo z vrtenjem navzgor za 360° ter se z enako hitrostjo sunka vertikalno potopimo.

2 355g Porpoise Twist Spin DD 2.5

A Porpoise is executed to **Vertical Position**. A **Twist Spin** is executed.

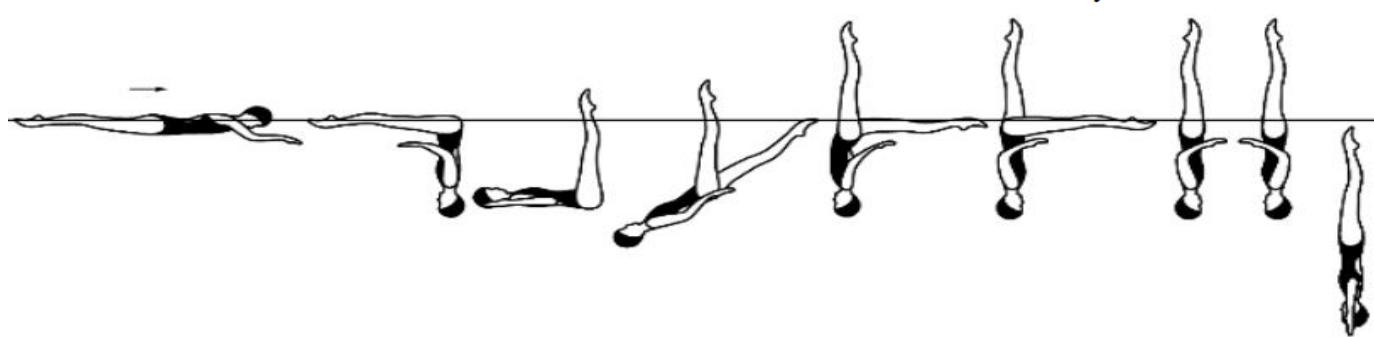


355g PORPOISE TWIST SPIN = Vesela pliskavka

Iz **osnovnega položaja na prsih** preidemo v položaj ščuke. Iztegnjeni nogi dvignemo do **vertikalnega položaja**. V ohranjeni višini izvedemo obrat za 180° in nadaljujemo z vrtenjem za 720° navzdol (za 720° se moremo zavrteti do gležnjev in nadaljujemo z vrtenjem vse do popolnega potopa).

4 330c Aurora Twirl DD 2.8

An Aurora is executed to **Vertical Position**. A **Twirl** is executed followed by a **Vertical Descent**.



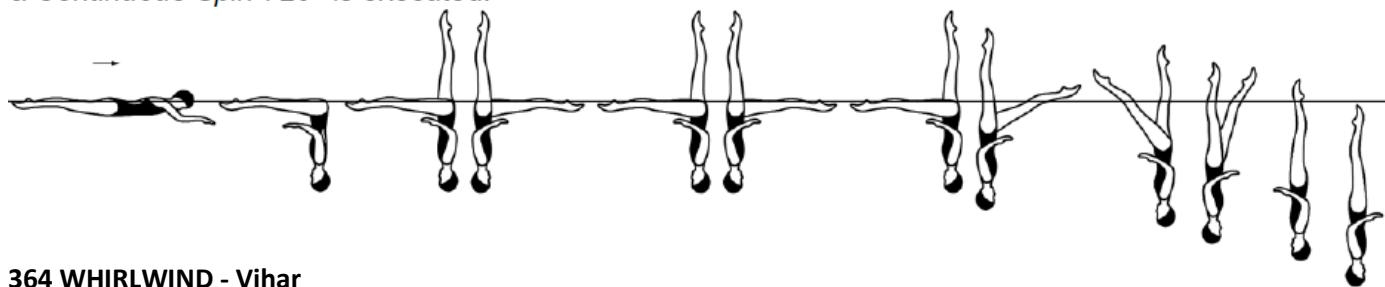
330c AURORA TWIRL = Aurora tvirl

Iz osnovnega položaja na prsih izvedemo preval naprej v ščuki do položaja **potopljene dvojne baletne noge**. S stopalom ene noge drsimo po površini vode, ko drugo iztegnjeno dvigujemo navpično gor tako, da vzpostavimo **položaj viteza** (iztegnjena noga in potopljen trup so v vertikalni liniji, druga noga je zanožena s stopalom na površini in kar se da v horizontalni liniji z vodno površino). Trup zasukamo za 180° , da vzpostavimo **položaj ribjega repa** (iztegnjena noga in potopljen trup so v vertikalni liniji, druga noga je prednožena s stopalom na površini). Horizontalno nogu priključimo vertikalni (vertikalni položaj) in *izvedemo tvirl* - hiter obrat za 180° (na isti višini) ter se *vertikalno spustimo*.

364 WHIRLWIND

2.7

From a **Front Layout Position** a **Front Pike Position** is assumed. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. Maintaining a **Fishtail Position**, with the horizontal leg leading toward the vertical leg, two rapid rotations (720°) are executed. Continuing in the same direction, the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position** as a *Continuous Spin 720°* is executed.

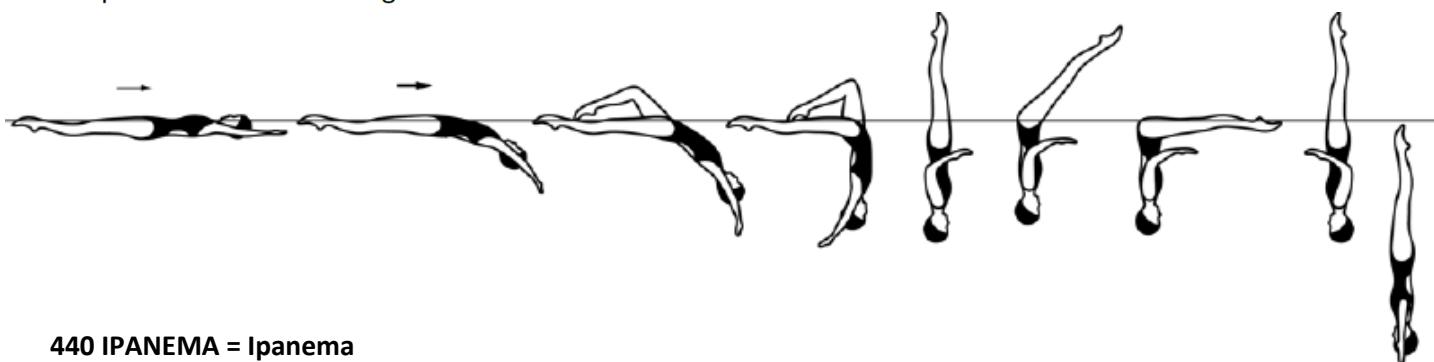
**364 WHIRLWIND - Vihar**

Iz **prsnega položaja** preidemo v ščuko naprej. Eno od iztegnjenih nog na površini dvignemo navpično, da je v liniji s potopljenim trupom, v **položaj ribjega repa**. V ohranjenem **položaju ribjega repa** (noga pred sabo, s stopalom na površini) izvedemo dva hitra obrata (720°). V smeri obratov nadaljujemo z *vrtenjem navzdol za 720°* , s tem, da nogo pred sabo dvigujemo v **vertikalni položaj** (zadnji obrat za 180° je od gležnjev do popolnega potopa).

440 IPANEMA

3.0

A Nova is executed to the **Bent Knee Surface Arch Position**. The horizontal leg is lifted as the bent knee is straightened to assume a **Vertical Position**. The legs are lowered to a **Front Pike Position**. A rapid 180° rotation is executed as the legs lift to a **Vertical Position**. A **Vertical Descent** is executed at the tempo of the rest of the figure.

**440 IPANEMA = Ipanema**

Izvedemo prvo Nova do **jelenčka v loku na površini** (iz osnovega položaja na hrbtnu prehajamo v delfina nazaj, ob drsenju nazaj potapljam glavo in trup, v trenutku, ko bi se potopili boki pričnemo s krčenjem noge v jelenčka in hkratnim potapljanjem trupa v loku, da vzpostavimo jelenčka v loku). Jelenčka iztegnujemo ob tem, ko dvigujemo iztegnjeno nogo (ki je ležala na vodi) vse do **vertikalnega položaja**. Iztegnjeni nogi sočasno spuščamo do **položaja ščuke**. V sunkovitem obratu za 180° ponovno dvignemo iztegnjeni nogi iz ščuke v **vertikalni položaj**. Izvedemo *vertikalni spust* z isto hitrostjo kot začetek prvine.