

## TEKMOVALNE PRVINE 2018

Starostna kat.	deklice	kadetinje	ml.mladinke	st.mladinke/članice
PRVINA _1_	00 Tub to Flamingo <i>Flamingo iz čolniča</i> 1.3	301 Barracuda <i>Barakuda</i> 1.9	143 Rio <i>Rio</i> 3.1	355g Porpoise Twist Spin <i>Vesela pliskavka</i> 2.5
PRVINA _2_	310 Somersault Back Tuck <i>Preval nazaj</i> 1.1	420 Walkover Back <i>Prehod nazaj</i> 1.9	351 Jupiter <i>Jupiter</i> 2.8	330c Aurora Twirl <i>Aurora tvirl</i> 2.8
PRVINA _3_	00 Bent Knee to Split <i>Prehod v špago iz jelenčka</i> 1.2	401 Swordfish <i>Mečarica</i> 2.0	403 Swordtail <i>Meček</i> 2.3	343 Butterfly <i>Metulji</i> 2.5
PRVINA _4_	00 Submerged Ballet Leg Double <i>Potop dvojne baletne noge</i> 1.3	363 Water Drop <i>Kapljica</i> 1.5	315 Seagull <i>Galeb</i> 2.1	440 Ipanema <i>Ipanema</i> 3.0

Vertikalno = navpično

Horizontalno = vodoravno

Gladina = površina

## Deklice - 10 let in mlajše

### 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 iztegujemo navpično navzgor (pri flamingu je golen pokrčene noge pravokotna na iztegnjeno nogi). Iztegnjeno nogo spuščamo in priključimo drugi v **položaju čolniča** ter ju skupaj iztegujemo 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 bradi, pete k zadnjici, smo kar se da skrčeni, s stopali in koleni ležečimi na površini). Kontrolirano nadaljujemo z obratom v smeri glave nazaj, dokler ne zasedemo predhodnega položaja bobniča na površini. V enakomerinem 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 vzrvannim 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.

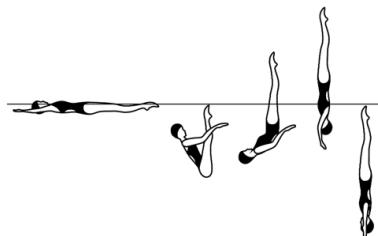


## Kadetinje - 12 let in mlajše

**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*.



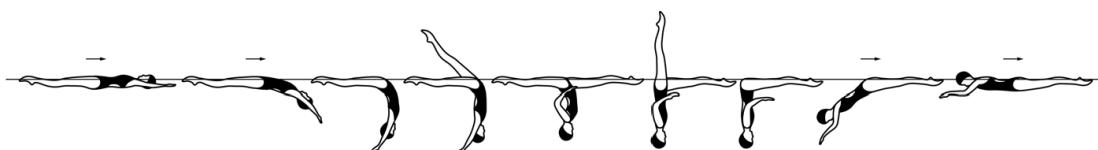
### **301 BARRACUDA = Barakuda**

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.



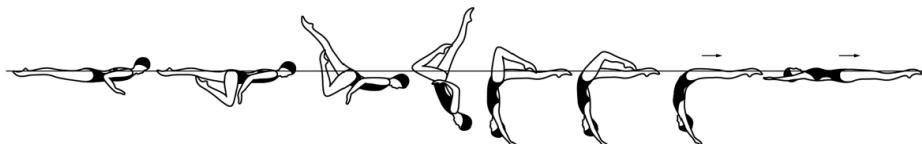
### **420 WALKOVER BACK = Prehod nazaj**

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 trebuhu, 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.



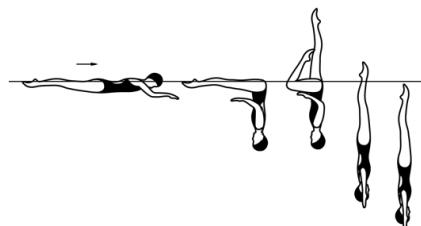
## 401 SWORDFISH = Mečarica

Iz **osnovnega položaja na trebuhu/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 enakomernem gibanju se iztegujemo v smeri iztegnjenih nog do osnovnega položaja na hrbtnu (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

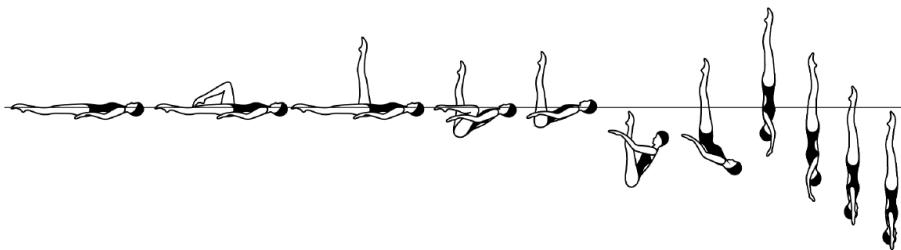
Iz **osnovnega položaja na prsih** preidemo v položaj ščuke (trup potopimo do prvega kota, iztegnjene noge in boke pridrsimo do predhodnega položaja glave). Nogi dvignemo do **vertikalnega jelenčka** (eno iztegnjeno in drugo prikrčeno, bedro te je vzporedno z vodno gladino in palec na nogi se dotika 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.

**Ml. mlinke - 15 let in mlajše**

143 RIO

3.1

A Flamingo is executed to a **Surface Flamingo Position**. The horizontal leg is extended to a **Surface Ballet Leg Double Positon**. 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°.

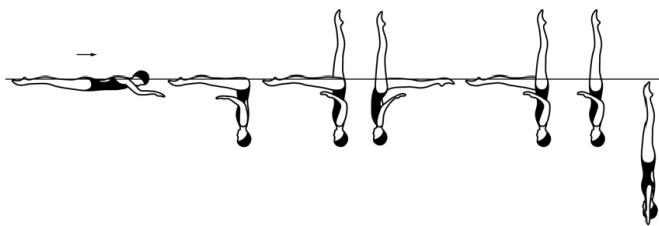
**143 RIO = Rio**

Iz ležečega položaja na hrbtnu preidemo v **položaj flaminga na površini** (prehod iz jelenčka v baletno nogo 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.

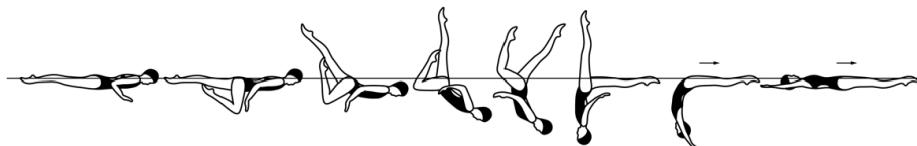
**351 JUPITER = Jupiter**

Izvedemo prvino 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 noge 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.



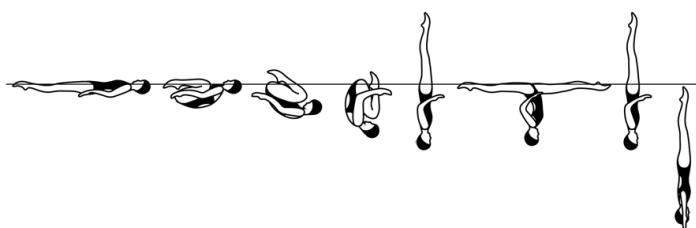
## 403 SWORDTAIL = Meček

Iz ležečega položaja na prsih pridrsimo noge v položaj jelenčka. Hrbet uločimo in dvigujemo zadno iztegnjeno nogo v loku 180° nad površino vode. Ko dosežete iztegnjena noge 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 noge nadaljuje gibanje tudi, ko pričnemo z iztegovanjem jelenčka. Enakomerno se noge v jelenčku iztegnejo navpično gor in iztegnjena noge 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 zdrsнемo v zaključni iztegnjen položaj na hrbtnu.

## 315 SEAGULL

2.1

From a **Back Layout Position**, a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface of the water. The trunk unrolls rapidly as the legs are straightened to assume a **Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. The legs are lowered rapidly symmetrically to **Split Position**. The legs are joined rapidly to resume **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the initial actions of the figure.



## 315 SEAGULL = Galeb

Iz osnovnega, ležečega položaja na hrbtnu pričnemo z izvedbo prevala nazaj (čolnič, bobnič) vse do položaja vertikalnega bobniča (goleni sta pravokotni z vodno površino; glava, koleni in stopala so v isti liniji). Sunkovito se odvijemo in iztegnemo telo v **vertikalni položaj**, ki mora biti med prejšnjo vertikalno linijo bokov in tisto med goleni oz. stopali. Iz vertikalnega položaja nogi sunkovito razkoračimo v **položaj špage** (pljusknemo) in jih prav tako sunkovito spet damo skupaj v **vertikalni položaj** (ohranimo višino). Prvino zaključimo z vertikalnim spustom v enaki hitrosti kot smo jo začeli (pred izvedbo sunkovitih gibov).

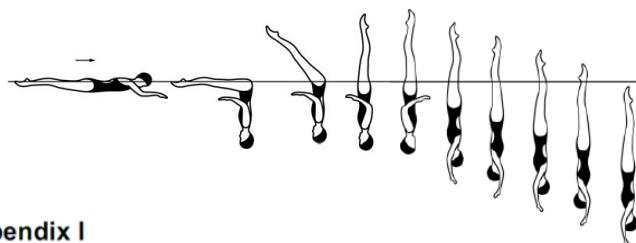
## St. mladinke / članice - 16 let in starejše

355

**PORPOISE**

1.8

From a **Front Layout Position**, a **Front Pike Position** is assumed. The legs are lifted to **Vertical Position**. A **Vertical Descent** is executed.



### 355a to 355g plus 355j - See Appendix I

A Porpoise is executed to **Vertical Position**. The designated **Twist** or **Spin** is executed.

- g) **Twist Spin:** a **Half Twist** is executed, and without a pause, is followed by a **Continuous Spin** of  $720^\circ$  (2).

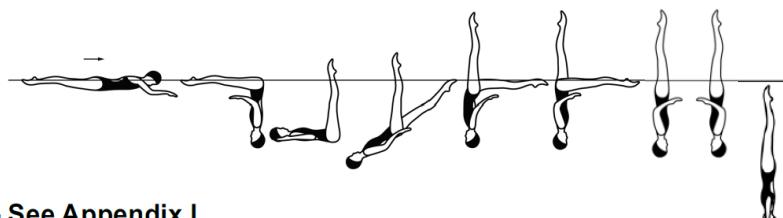
## 355g PORPOISE TWIST SPIN = Vesela pliskavka

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

330 AURORA

2.3

From a **Front Layout Position** a Somersault Front Pike is executed to a **Submerged Ballet Leg Double Position**. One leg rises vertically as the other moves along the surface to a **Knight Position**. The body rotates  $180^\circ$  to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to **Vertical Position**. A **Vertical Descent** is executed.



### 330a, 330c to 330g - See Appendix I

An Aurora is executed to **Vertical Position**. The designated **Twist** or **Spin** is executed.

- c) **Twirl:** a rapid **Twist** of  $180^\circ$

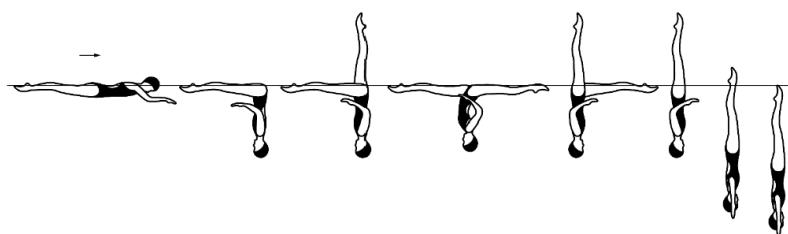
## 330c AURORA TWIRL = Aurora tvirl

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  $180^\circ$ , da vzpostavimo **položaj ribjega repa** (iztegnjena noga in potopljen trup so v vertikalni liniji, druga noga je prednožena s stopalom na površini). Horizontalno nogo priključimo vertikalni (vertikalni položaj) in izvedemo tvirl - hiter obrat za  $180^\circ$  (na isti višini) ter se **vertikalno spustimo**.

## 343 BUTTERFLY

2.5

From a **Front Layout Position**, a **Front Pike Position** is assumed. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is rapidly lifted through an arc of 180° as the vertical leg is lowered to assume a **Split Position**, without hesitating a hip rotation of 180° is executed as the front leg is raised to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position** at the same tempo as the initial actions of the figure. A **Vertical Descent** is executed.



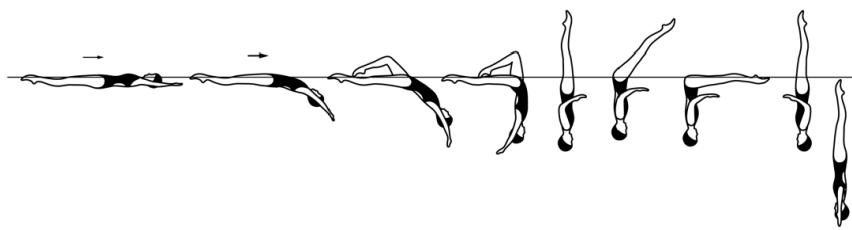
## 343 BUTTERFLY = Metulj

Iz osnovnega položaja na prsih preidemo v položaj ščuke. Ena nogo dvignemo navpično, da vzpostavimo položaj ribjega repa (iztegnjena noge in potopljen trup so v vertikalni liniji, druga noge je prednožena s stopalom na površini). Horizontalno noge sunkovito dvignemo v loku 180° nad površjem na drugo stran, ko drugo navpično spustimo nazaj do horizontalne lege. Iz vzpostavljenega položaja špage prav tako sunkovito nadaljujemo z obratom v bokih za 180°, ko istočasno dvignemo noge do vzpostavitve položaja ribjega repa. Horizontalno noge dvignemo do vertikalnega položaja z isto hitrostjo kot smo jo dvigovali na začetku prvine. Izvedemo vertikalni potop.

## 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 iztegujemo ob tem, ko dvigujemo iztegnjeno noge (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.