

V. AQUATIC KUPA 2017
KÖTELEZŐ GYAKORLATOK
ELŐÍRT GYAKORLATSOROK

Kötelező gyakorlatok

1. csoport (8 évesek és fiatalabbak, FINA versenyen még nem indultak)

Gyakorlatok:

- | | |
|---|--------|
| 1. hanyattlebegés-tub helyzet-hanyattlebegés | DD.1,1 |
| 2. hanyattlebegés-felhúzott térd (fél balettláb) – hanyattlebegés | DD.1,2 |
| 3. hasonlebegés betett fejfel 5mp-ig tartva | DD.1,0 |
| 4. taposás oldalirányba 3 m, majd 90° fordulat után előre 3m | DD.1,2 |

2. csoport (10 évesek és fiatalabbak, FINA versenyen még nem indultak)

Gyakorlatok:

- | | |
|---|--------|
| 1. hanyattlebegés-lekip | DD.1,4 |
| 2. hanyattlebegés-tub-flamingó-tub-hanyattlebegés | DD.1,5 |
| 3. hasonlebegés-felhúzott térd-hasonlebegés | DD.1,2 |
| 4. barracuda | DD.1,9 |

3. csoport (FINA 12 évesek és fiatalabbak)

Gyakorlatok:

- | | |
|-----------------------------|--------|
| 1. straight ballet leg 106. | DD.1,6 |
| 2. barracuda 301. | DD.1,9 |
| 3. walkover back 420. | DD.1,9 |
| 4. water drop 363. | DD.1,5 |

4. csoport (FINA 14 évesek és fiatalabbak)

Gyakorlatok:

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| 1. ariana 423. | DD.2,2 |
| 2. rio 140k | DD.3,1 |
| 3. porpoise continuos spin 720° 355f | DD.2,1 |
| 4. albatross ½ twist 240a | DD,2,2 |

Előírt gyakorlatsorok:

EGY 1 és EGYP

Életkori szabályozás: csak 12 évnél fiatalabb versenyzők számára

Nyolc ütem taposás oldalra, szemben a bírókkal- majd 8 ütem szabadon választható karmunka egy karral- egy egész fordulat taposásban helyben. Oldalúszás – törzsfordítással hanyatt lebegés felvétele – abból fél balettláb helyzet felvétele- lábváltás- lábnyújtás hanyatt lebegés helyzetbe- bicskalemenetel (helyben) – kitaposás a bírókkal szemben, majd süllyedés – feljövétel a víz alól ellenkező irányban hanyattlebegés helyzetbe - tub pozíció felvétele lassan – fej irányú haladás a helyzet megtartásával – flamingó helyzet felvétele – lábváltás – láb lerakás tub pozícióba - tub helyzetben fél fordulat helyben- bukfenc hátra a víz alá – víz alatt negyed fordulat a bírók felé – feljövétel taposásban – taposás – süllyedés.

EGY 2

Életkori szabályozás: csak 14 évnél fiatalabb versenyzők részére

Taposás oldalra - maxon lassú fél fordulat taposásban- gyors félfordulat- oldalúszás – lassú karemelés a vízre merőlegesen - 8 ütem karmunka oldalúszásban- törzsfordítással és hátra karkörzéssel hanyatt lebegés felvétele 4 ütemű balettláb kombináció (csak fél balettláb / balettláb / flamingo helyzeteket tartalmazhat tetszőleges sorrendben) – zsugor helyzet – hátra bukfenc – kitaposás a bírókkal szemben süllyedéssel – víz alatt vertikális helyzet felvétele helyben bokaszintnél,majd a lábak nyitásával spárga helyzet felvétel haladás nélkül.

Csípősüllyesztéssel lábak zárása bokáig, majd a boka gyors lehúzásával a víz alá süllyedés és az eddigi haladási iránnyal ellenkezően feljövétel taposásban – előre taposásban 4 ütemű karmunka egy karral – rátaposással negyed fordulat a bírók felé – taposás – kar előre lendítésével mellső középtartásba front pike lemenetel a bíróknak oldalt – derékszög helyzet megtartásával – egyik láb hajlítása - lábcseré – fishtail helyzet felvétele tetszőleges lábmunkával - függőleges láb csípőben hajlításával front pike helyzet felvétele – páros lábhajlítás - bukfenc hátra és víz alatt negyed fordulattal taposás a bírókkal szemben – taposás – süllyedés.