



# Sekce synchronizovaného plavání

pořádá

## 1. VIRTUÁLNÍ SOUTĚŽ

### Rozpis soutěže

#### A) Všeobecné ustanovení

Organizátor Český svaz plaveckých sportů, sekce synchronizovaného plavání

Ředitelka soutěže: Jana Vidlařová

Hlavní rozhodčí: Monika Morawitzová

Datum **3. - 10. 3. 2021 sběr fotek a videí**  
11. - 14. 3. 2021 hodnocení

Přihlášky Finální přihláška do **3. 3. 2021**  
Přihlášky posílejte na email: [tereza.ullmannova@czechswimming.cz](mailto:tereza.ullmannova@czechswimming.cz)

Hospodářské podmínky

**Závodnice startovné neplatí**

Informace k soutěži E-mail: [tereza.ullmannova@czechswimming.cz](mailto:tereza.ullmannova@czechswimming.cz)

#### B) Technická ustanovení

Právo účasti Soutěž je určena pro sportovní kluby.  
Kategorie Žákyně B - ročník narození 2016, 2015, 2014  
Kategorie Žákyně A - ročník narození 2013, 2012  
Kategorie Mladší žákyně - ročník narození 2011, 2010, 2009  
Kategorie Starší žákyně - ročník 2008, 2007, 2006

## Kategorie 16 a starší - ročník 2005 a starší

<u>Rozhodčí</u>	členky sekce SY
<u>Úbor</u>	Černé jednodílné plavky, žákyně B jednodílné plavky
<u>Ceny</u>	Závodnice na 1. místě získají medaili, diplom a drobnou cenu. Závodnice na 2. a 3. místě získají medaili a diplom. Závodnice na 4. - 6. místě získají diplom.
<u>Rozpis soutěže</u>	<p><b>3. - 10. 3. 2021</b> Odeslání soutěžních videí a fotek na email: <a href="mailto:tereza.ullmannova@czechswimming.cz">tereza.ullmannova@czechswimming.cz</a> přes <a href="https://www.uschovna.cz">Uschovna.cz</a>.</p> <p>Složka bude mít název oddílu, v této oddílové složce budou složky jednotlivých závodnic, které budou obsahovat 4 soubory: video - Jacík, 3x foto (rozštěp, most, prohnutí).</p> <p>Oddílová složka musí být ve formátu <b>.zip</b></p> <p>Fotky i video budou ve tvaru: příjmení_jméno_kategorie_zkratka oddílu_disciplína (Nováková_Lucie_MŽ_UNBR_Jacík)</p> <p>Kamera bude umístěna cca 3 metry od závodnice z boku tak, aby po celou sestavu byla vidět celá postava a pohyby i jednotlivé pozice jasně zřetelné.</p> <p><b>18. 3. 2021 v 18:00</b> vyhlášení výsledků přes MS Teams.</p> <p><i>Pokud by kvůli velikosti nešla složka odeslat, rozdělte ji na více složek např. podle věkových kategorií.</i></p>

### Disciplíny:

#### 1. Jacíkův test – 1 minuta

- Závodnice provádí tento pohybový cyklus: 1. stoj spatný, 2. leh na břicho, 3. stoj spatný, 4. leh na zádech. Sestavu provádí co nejrychleji 1 minutu.
- Každá poloha musí být provedena přesně (ve stoji je trup vzpřímený, kolena napnutá; v lehu na břicho se hrudník dotýká podložky; v lehu na zádech se podložky dotýkají paty a lopatky). Způsob přechodu mezi polohami je libovolný. Za každou provedenou polohu je započítán bod. Výsledný výkon je dán součtem správně provedených poloh v čase 1 minuty. Cvičení lze přerušit, časový limit testu běží dále. Nesprávně provedené polohy se do výsledku nezapočítávají.
- Ukázkové [video](#)

- Odevzdává se video
- 2. Rozštěp
  - Záda na zemi
  - Rozkrok ke zdi, zadní strana nohou se po celé délce dotýká stěny
  - Měří se úhel mezi roznoženýma nohama
  - Ukázková [fotografie](#)
  - Odevzdává se fotografie
- 3. Most
  - Paty u sebe, propnutá kolena a lokty
  - Měří se úhel v trojúhelníku kolena - hýždě - lokty
  - Ukázková [fotografie](#)
  - Odevzdává se fotografie
- 4. Prohnutí těla na břicho a ruce za hlavou
  - Paty u sebe
  - Měří se úhel mezi podložkou a trupem
  - Ukázková [fotografie](#)
  - Odevzdává se fotografie

Každá závodnice musí soutěžit ve všech 4 disciplínách. Součet bodů z těchto disciplín bude tvořit celkový výsledek.



Obr. 1: Rozštěp



Obr. 2 Most



Obr. 3: Prohnutí