

# SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ



# HISTORIE

## Ve světě

- vznik v USA ve 30. letech 20. století
- uznáno jako oficiální sport v roce 1956 (OH v Melbourne) a včleněno do FINA
- na OH poprvé v roce 1984 v Los Angeles

## V ČR

- vznik 1. klubu v 50. letech v Brně
- od roku 1991 pravidelná účast na ME, MS
  - v roce 1992 poprvé účast na OH

# TRÉNINK

## Suchá příprava (25%)

- rozvíjení kloubní pohyblivosti
- akrobatická cvičení
- balet
- posilování
- cvičení s hudbou

## Voda (75%)

- všeobecná plavecká příprava (30%)
- specializace (70%)



# TRÉNINK VE VODĚ



## Základní trénink ve vodě

- všechny plavecké způsoby
- ploutvové pohyby paží
- potápění, orientace a plavání po vodou
- obraty, převraty na hladině i pod vodou
- šlapání vody

## Speciální trénink ve vodě

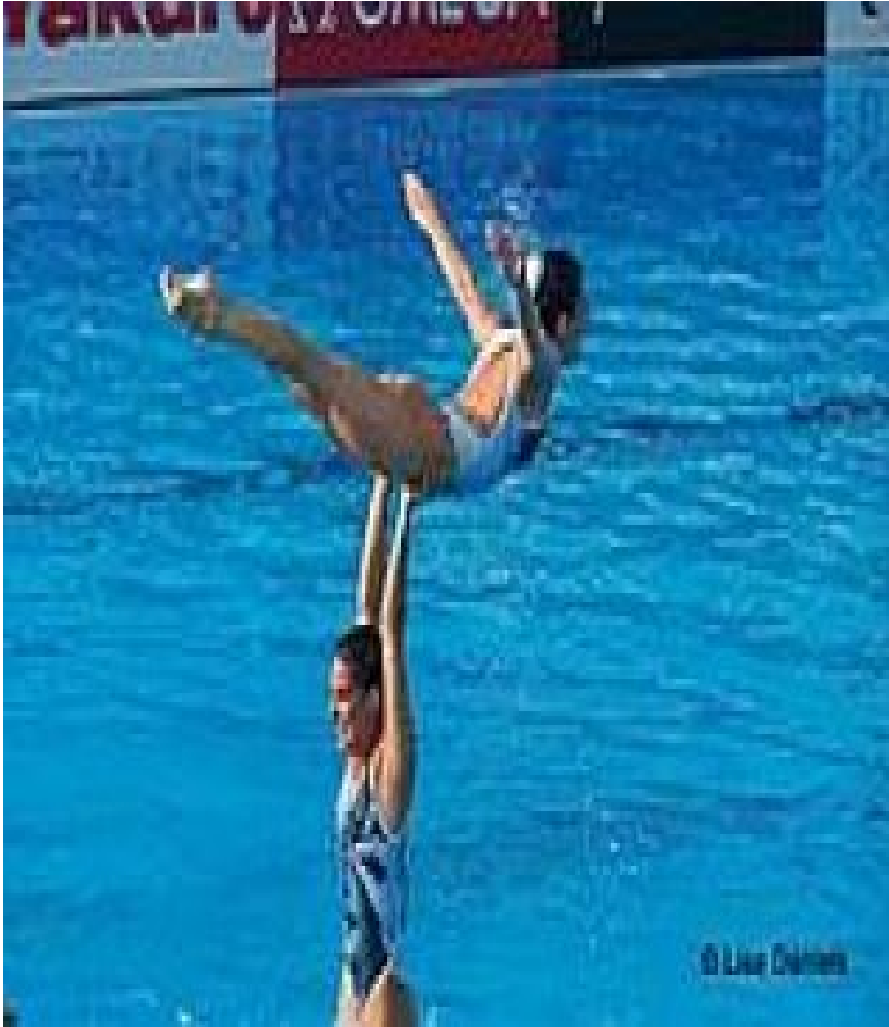
- nácvik figur
- nácvik volných sestav

# POVINNÉ FIGURY

- základ SP
- přesně určeny popsány pravidly
- náročnost vyjadřuje „koeficient obtížnosti“
- známky 0 – 10 bodů
- důraz na přesnost provedení



# TECHNICKÉ SESTAVY



- kratší sestava s hudbou (sólo, duo, tým)
- nahrazují od roku 1995 povinné figury na seniorských závodech
- přesně předepsané prvky, které musí obsahovat
- hodnocení 0 – 10 bodů
- bodové srážky za špatné provedení nebo vynechání prvku

[http://www.youtube.com/watch?v=dGKyEH1\\_svQ](http://www.youtube.com/watch?v=dGKyEH1_svQ)

# VOLNÉ SESTAVY

- sólo, duo, tým
- na OH pouze dua a týmy – technická a volná sestava (semifinále a finále)
- náplň i celkové pojetí zcela v kompetenci závodnice a trenérky
- vyjádření hudby
- originality
- synchronizace
- hodnocení 0 – 10 bodů
- bodové srážky

<http://www.youtube.com/watch?v=tTH2sLeD3pY>

<http://www.youtube.com/watch?v=ZypSggHsXH8>

<https://www.youtube.com/watch?v=JUY0OWP RRNM>



# COMBO



- kombinovaná sestava (10 závodnic)
- délka 4:30 minut
- musí obsahovat:
  - části týmové
  - části párové
  - části sólové

<https://www.youtube.com/watch?v=aoREoyljgQQ>





<https://www.youtube.com/watch?v=m5QgmCGoTmU>

<https://www.youtube.com/watch?v=isPflUZ6Jf0>