

## SPRAWDZIAN KOMPETENCJI: PIERWSZ KROK W SYNCHRO

### FIGURY – GRUPA NABOROWA

#### FIGURA #1: BACK LAYOUT POSITION – PODSTAWOWA NA PLECACH

[DD 1,0]




Ciało wyprostowane. Twarz, klatka piersiowa, uda i stopy na powierzchni wody. Głowa (w szczególności uszy), biodra i kostki w jednej linii.



#### FIGURA #2: BACK LAYOUT POSITION TO TUB POSITION – PODSTAWOWA NA PLECACH TO POZYCJI KUCZNEJ

[DD 1,0]




Z **pozycji podstawowej na plecach**, kolana i stopy ciągnięte są po powierzchni wody, aby osiągnąć **pozycję kuczną**. Następnie ruch odwrotny, aby osiągnąć **pozycję podstawową na plecach**.

			
NVT =	3,0	3,0	6,0
PV =	5,0	5,0	

#### FIGURA #3: BACK LAYOUT POSITION TO BENT KNEE POSITION – POZYCJA PODSTAWOWA NA PLECACH DO POZYCJI Z NOGĄ ZGIĘTĄ

[DD 1,2]





Rozpoczęcie z pozycji podstawowej na plecach. Jedna noga pozostaje nieruchomo na powierzchni wody. Druga noga zgina się do **pozycji podstawowej na plecach z nogą zgiętą**, przy czym duży palec nogi zginającej się pozostaje cały czas w styczności z wewnętrzną stroną nogi prostej. Następnie ruch odwrotny do **pozycji podstawowej na plecach**.

			
NVT =	10,5	10,5	21,0
PV =	5,0	5,0	

#### FIGURA #4: SOMERSAULT BACK TUCK – PRZEWÓRT W KUCZNEJ

[DD 1,1]

Z **pozycji podstawowej na plecach** przejście do **pozycji kucznej**. Kontynuując ruch pozycja kuczna staje się bardziej kompaktowa i taka pozostaje w czasie przewrotu w tył, aż do jego zakończenia. Przejście do **pozycji podstawowej na plecach**.

				
NVT =	3,0	5,0	3,0	11,0
PV =	2,7	4,6	2,7	