

PIERWSZY KROK W SYNCHRO

II Memoriał im. Aleksandra Rękasa

FIGURY ZAWODÓW

Zadanie współfinansowane ze środków
Samorządu Województwa Mazowieckiego

Mazowsze >> dla sportu >

Organizator



Główny Sponsor
Polskiego Związku Pływackiego



PIERWSZY KROK W SYNCHRO to impreza otwarta dla dzieci i młodzieży rozpoczynających swoją przygodę z pływaniem artystycznym. Jako organizatorzy kierujemy ją do tych wszystkich, którzy **do dnia 10 grudnia 2023 roku nie brali udziału w zawodach objętych Systemem Sportu Młodzieżowego** (jak np. MMM, OOM, MP czy też wojewódzkie imprezy SSM), bo faktycznie zaczynają i robią swój pierwszy krok w pływaniu artystycznym.

Całość imprezy w zakresie konkurencji FIGUR zostanie rozegrana w podziale na **3 poziomy zaawansowania i umiejętności**, a przypisanie uczestników zajęć do poszczególnych grup pozostawiamy Wam – trenerom prowadzącym zajęcia.

Rozpatrzenie poziom i umiejętności każdego z Waszych uczestników – to wy znacie ich najlepiej. Weźcie też pod uwagę wskazania, które poniżej. Liczymy przy tym na Wasze etyczne podejście w przypisywaniu uczestników do poszczególnych kategorii.

Pamiętajcie – **każdy zostanie nagrodzony za udział**. Każdy dostanie certyfikat swojego wyniku. Ale też pozwólmy na rywalizację sportową i na to, aby Ci najlepsi zostali wyróżnieni w swoich grupach.

GRUPA A

Uczestnicy zajęć, którzy rozpoczęli **od WRZEŚNIA 2023** (czyli w momencie zawodów ich doświadczenie z pływaniem artystycznym będzie około 3,5-miesięczne).

Grupa zostanie rozbita na 2 podgrupy:

KLUBY SYNCHRO – tutaj WSZYSTKIE kluby pływania artystycznego w Polsce + Warsaw Masters Team (ze względu na doświadczenie prowadzącej zajęcia)

POCZĄTKUJĄCY – to podgrupa skierowana do organizacji, które rozpoczęły pływanie artystyczne w ramach programu SYNCHRO START: Aquaspace Głogów, Delfin Lubin, SP 21 Grudziądz, TP Olimpijczyk Aleksandrów Łódzki, UKS Nawa Skierniewice, KS Trener Tomaszów Mazowiecki, Swim Fit Jump Łódź, Bąbelkowy Świat Łódź, DOSiR Prawy Brzeg Warszawa, MKS Barracuda Białystok, Brain&Body Morawica

GRUPA B i GRUPA C

Uczestnicy zajęć z dłuższym doświadczeniem niż w grupie A, ale bez żadnego startu w zawodach Systemu Sportu Młodzieżowego do dnia imprezy.

Ostateczny udział w podgrupie B lub C do decyzji prowadzącego zajęcia w oparciu o poziom umiejętności i kompetencje, choć prosimy zwrócić uwagę na nasze sugestie:

GRUPA B – dla uczestników, którzy nie mają doświadczenia udziału w imprezie sportowej, czyli nie brali udziału w żadnych zawodach z cyklu Pierwszy Krok w Synchrono;

GRUPA C – dla uczestników, którzy mają doświadczenie udziału w zawodach, czyli przynajmniej raz startowali w zawodach z cyklu Pierwszy Krok w Synchrono.

Waszych decyzji nie będziemy kwestionować i sprawdzać. Liczymy na Wasze etyczne podejście do tematu 😊



FIGURA 1: BENT KNEE BACK LAYOUT (jedna – wybrana noga) [DD 1.2]



Z pozycji BACK LAYOUT (podstawowej tyłem) jedna noga pozostaje na powierzchni wody przez cały czas. Stopa drugiej nogi przesuwa się wzdłuż wewnętrznej strony nogi prostej, aby osiągnąć pozycję BENT KNEE BACK LAYOUT (podstawowej z nogą zgiętą). Następnie wykonywany jest ruch odwrotny, aby osiągnąć pozycję BACK LAYOUT (podstawową tyłem).

Pamiętaj: to figura **stacjonarna** ; staraj się utrzymać linię poziomą; ucho-biodro-kostka nogi prostej ; postaraj się, aby **pod nogą zgiętą, a nad wodą była wolna przestrzeń.**

FIGURA 2: TUB [DD 0.9]



To ważne: biodra cały czas w tym samym miejscu – **głowa i stopy „splewają się do środka”**; w pozycji TUB **kąt prosty po kolanami** oraz głowa, barki i biodra w jednej linii prostej

Z pozycji BACK LAYOUT (podstawowej tyłem) kolana i stopy przesuwa się po powierzchni wody, aby osiągnąć pozycję TUB (półkuczną). Następnie w ten sam sposób następuje prostowanie do pozycji BACK LAYOUT (podstawowej tyłem).

FIGURA 3: BACK PIKE [DD 1.0]



To ważne: podnoszenie nóg i opadanie pod wodę zaczynają się i kończą w tym samym czasie ; w pozycji BACK PIKE **maksymalnie przyciągnij się do nóg** mając proste plecy.

Z pozycji BACK LAYOUT (podstawowej tyłem) nogi dźwigane są do pionu podczas gdy ciało zanurza się do pozycji BACK PIKE (łamanej) z palcami stóp tuż pod powierzchnią wody.

FIGURA 4: EGGBEATER [DD 0.9]



Trzymaj: proste plecy, wyciągniętą szyję, ściągnięte łopatki. Pokaż sędziom, że **bez dna potrafisz się świetnie przemieszczać z głową do góry!**

W pozycji z głową na górze należy wykonać pełny obrót (360°) wokół własnej osi. Całość należy wykonać stacjonarnie. Po wykonaniu obrotu należy zanurzyć się pod wodę, aby pokazać, że element został wykonany/zakończony.

FIGURA 1: BENT KNEE BACK LAYOUT L/R [DD 1.6]



Z pozycji BACK LAYOUT (podstawowej tyłem) jedna noga pozostaje na powierzchni wody przez cały czas. Stopa drugiej nogi przesuwa się wzdłuż wewnętrznej strony nogi prostej, aby osiągnąć pozycję BENT KNEE BACK LAYOUT (podstawową z nogą zgiętą). Następnie wykonywany jest ruch odwrotny, aby ponownie osiągnąć pozycję BACK LAYOUT (podstawową tyłem). Cały opisany wyżej ruch wykonywany jest drugą nogą.

Pamiętaj: to figura **stacjonarna** ; utrzyj linię poziomą: ucho-bark-biodro-kostka nogi prostej ; staraj się, aby **pod nogą zgiętą, a nad wodą była wolna przestrzeń**.

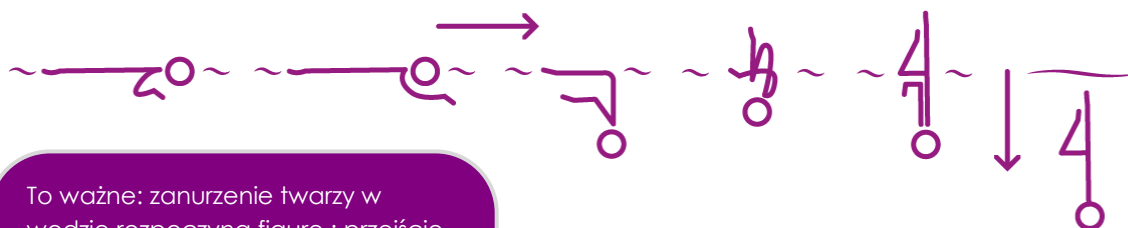
FIGURA 2: SOMERSAULT BACK TUCK [DD 1.1]



Pamiętaj: to figura **stacjonarna**; biodra cały czas powinny być w jednym miejscu ; **pozycja TUCK (kuczna) jest bardzo kompaktowa** – nogi i broda przyciągnięte do klatki piersiowej, a pięty do

Z pozycji BACK LAYOUT (podstawowej tyłem) kolana i stopy przesuwać się po powierzchni wody, aby osiągnąć pozycję TUB (półkuczna). Kontynuując ruch przechodzimy do pozycji TUCK (kucznej), w której wykonywany jest 1 obrót wokół osi poziomej. Po zakończeniu obrotu stopy i kolana przesuwać się po powierzchni wody, aby ciało osiągnęło pozycję BACK LAYOUT (podstawową tyłem).

FIGURA 3: FRONT PIKE -TUCK - BENT KNEE VERTICAL [DD 1.5]



To ważne: zanurzenie twarzy w wodzie rozpoczyna figurę ; przejście do FRONT PIKE to **2 czynności jednocześnie**: opadanie tułowia i przesuwanie po wodzie ; wyprost nogi i tułowia z poz. TUCK to BENT KNEE VP jest szybki ; **pionowe zanurzenie kończy się pod wodą ; fikołek w tył dopiero po zanurzeniu.**

Z pozycji FRONT LAYOUT (podstawowej przodem) z twarzą zanurzoną w wodzie następuje przejście do pozycji FRONT PIKE (kąt horyzontalny). Następnie nogi zginają się, a plecy zaokrąglają, aby uzyskać pozycję TUCK (kuczna). Następuje wyprost pleców oraz jednej nogi do pozycji BENT KNEE VP (pionu z nogą zgiętą). Wszystko kończy pionowe zanurzenie w pozycji BENT KNEE VP (pion z nogą zgiętą) w tempie jak główna część figury.

FIGURA 4: BACK PIKE [DD 1.0]



To ważne: podnoszenie nóg i opadanie pod wodę zaczynają się i kończą w tym samym czasie; w **pozycji BACK PIKE maksymalnie przyciągnij się do nóg** mając proste plecy.

Z pozycji BACK LAYOUT (podstawowej tyłem) nogi dźwigane są do pionu podczas gdy ciało zanurza się do pozycji BACK PIKE (łamana) z palcami stóp tuż pod powierzchnią wody.

FIGURA 1: BALLET LEG [DD 1.6]



Z pozycji BACK LAYOUT (podstawowej tyłem) jedna noga pozostaje na powierzchni wody przez cały czas. Stopa drugiej nogi przesuwa się wzdłuż wewnętrznej strony nogi prostej aby osiągnąć pozycję BENT KNEE BACK LAYOUT (podstawowej z nogą zgiętą), a następnie podudzie tej nogi prostuje się do pozycji BALLET LEG (nogi balet). Następnie wykonywany jest ruch odwrotny, aby całość zakończyć w pozycji BACK LAYOUT (podstawowej tyłem).

Pamiętaj: to figura stacjonarna ; przez cały czas figury **utrzymuj linię prostą: ucho-bark-biodro-stopa**; w poz. BENT KNEE pokaż przestrzeń między powierzchnią wody i nogą zgiętą.

FIGURA 2: TUCK - BENT KNEE [DD 1.3]



Pamiętaj: to figura stacjonarna ; tempo figury jednostajne ; **zanurzenie z BENT KNEE VP do VP i wyprost nogi to 2 czynności w tym samym czasie** – pokaż kontrolę! ; z VP na kostkach trzeba zanurzyć się pod powierzchnię wody **utrzymując pozycję ciała** – to mały ruch, ale bardzo ważny!

Z pozycji BACK LAYOUT (podstawowej tyłem) kolana i stopy przesuwa się po powierzchni wody, aby osiągnąć pozycję TUB

(półkuczna). Kontynuując ruch przechodzimy do pozycji TUCK (kucznej) z głową w dół. Następuje wyprost pleców oraz jednej nogi do pozycji BENT KNEE VP (pionu z nogą zgiętą). Następuje pionowe zanurzenie z jednoczesnym wyprostem nogi zgiętej tak, aby pozycja VERTICAL (pionowa) została osiągnięta na wysokości kostek. Wszystko kończy pionowe zanurzenie w pozycji VP (pionowej).

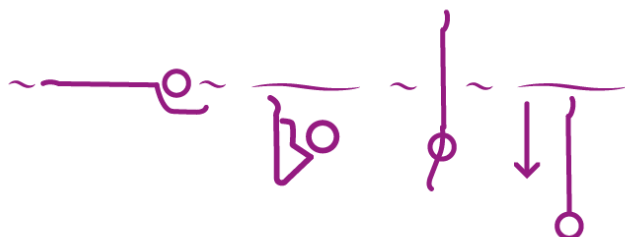
FIGURA 3: SPLIT [DD 1.4]



To ważne: przejście do FRONT PIKE to 2 **czynności jednocześnie**: opadanie tułowia i przesuwanie po wodzie ; w szpagacie utrzymuj biodra i barki w jednej linii – tzw. „zakręcone biodra”; zanurzenie z pozycji VERTICAL (pionowej) na kostkach pod wodę to element mały, ale bardzo ważny!

Z pozycji FRONT LAYOUT (podstawowej przodem) z twarzą zanurzoną w wodzie następuje przejście do pozycji FRONT PIKE (kąt horyzontalny). Następnie jedna noga przenoszona jest łukiem 180° nad powierzchnią wody do pozycji SPLIT (szpagatu). Następuje złączenie nóg do pozycji VERTICAL (pionowej) na kostkach. Wszystko kończy pionowe zanurzenie.

FIGURA 4: BARRACUDA



Pamiętaj: **druga część figury – Thrust (wyskok) oraz zanurzenie mają być wykonane szybko**, czyli szybciej niż pierwsza część, czyli załamanie do BACK PIKE; tu liczy się **wysokość**, ale też proste i napięte ciało!

Z pozycji BACK LAYOUT (podstawowej tyłem) nogi dźwigane są do pionu podczas gdy ciało zanurza się do pozycji BACK PIKE (łamanej) z palcami stóp tuż pod powierzchnią wody. Wykonywany jest Thrust (wyskok) do VP (pionu), a następnie pionowe zanurzenie w tym samym tempie co Thrust (wyskok).