



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Vánoční pohár - Memoriál Dr. Marie Čermákové

Plavecký bazén Slavia Praha - 16.12.2023



skoky do vody

8:30	Trénink			Program a předepsané sestavy								
9:35	Zahájení											
Kategorie	Věkové kategorie		Soutěž	Počet skoků	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
G	9 let a mladší Mladší přípravka	2014 a mladší	1m	4	4 skoky = 2 skoky z 1m a 2 skoky ze 3m - skoky mohou být přípravné, nesmí se opakovat							
			3m									
F	10 let a starší Starší přípravka	2013 a starší	1m	4	4 skoky = 2 skoky z 1m a 2 skoky ze 3m - skoky mohou být přípravné, nesmí se opakovat a musí být zařazen alespoň 1 střemhlav							
			3m									
E	9 let a mladší	2014 a mladší	1m	6	6 skoků = 3 skoky z 1m a 3 skoky ze 3m - skoky mohou být přípravné, nesmí se opakovat a musí být zařazeny alespoň 2 střemhlavy							
			3m									
D	10 - 11 let	2012 - 2013	1m	6	6 skoků FINA = 3 skoky z 1m a 3 skoky ze 3m - skoky se nesmí opakovat, musí být zastoupeny minimálně 4 skupiny a musí být zařazen minimálně 1x 1a1/2 překotu							
			3m									
C	12 - 13 let	2009 - 2010	1m	6	6 skoků FINA = 3 skoky z 1m a 3 skoky ze 3m - skoky se nesmí opakovat, musí být zastoupeno 5 skupin a musí být zařazeny minimálně 2x 1a1/2 překotu							
			3m									
B	14 - 15 let	2008 - 2009	1m	8	8 skoků = 4 skoky z 1m a 4 skoky ze 3m - skoky se nesmí opakovat, musí být zastoupeno 5 skupin a musí být zařazeny minimálně 2x 1a1/2 překotu							
			3m									
A	16 - 18 let	2005 - 2007	1m	8	8 skoků = 4 skoky z 1m a 4 skoky ze 3m - skoky se nesmí opakovat, musí být zastoupeno 5 skupin a musí být zařazeny minimálně 2x 1a1/2 překotu							
			3m									
Vánoční rodičovský závod	Masters + rodiče Synchro		1m Synchro	3	3 skoky z 1m - 100b (panáček napřed schylmo), 271a (pád nazad prohnuté), 101c (střemhlav napřed skrčeně - DD 2,0)							