**Synchronizované plavání** je známé též jako, [umělecké](https://cs.wikipedia.org/wiki/Um%C4%9Bn%C3%AD) [plavání](https://cs.wikipedia.org/wiki/Plav%C3%A1n%C3%AD) nebo závody akvabel. **Synchronizované plavání** je [sport](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sport) řízený [Mezinárodní plaveckou federací (FINA)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Mezin%C3%A1rodn%C3%AD_plaveck%C3%A1_federace). Je jedinečnou kombinací tance,plavání a [gymnastiky](https://cs.wikipedia.org/wiki/Gymnastika). Název „synchronizované“ plavání může být poněkud zavádějící, protože kromě dvojic a družstev soutěží také jednotlivci.

Historie

[Sport](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sport) vznikl ve 20. letech [20. století](https://cs.wikipedia.org/wiki/20._stolet%C3%AD) v [Kanadě](https://cs.wikipedia.org/wiki/Kanada) a původně se nazýval vodní [balet](https://cs.wikipedia.org/wiki/Balet). Počátkem 30. let se rozšířil do [USA](https://cs.wikipedia.org/wiki/Spojen%C3%A9_st%C3%A1ty_americk%C3%A9). Roku [1933](https://cs.wikipedia.org/wiki/1933) slavil velký úspěch u diváků na [Světové výstavě](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sv%C4%9Btov%C3%A1_v%C3%BDstava) v [Chicagu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Chicago). Uznán jako oficiální sport v roce 1956 (OH v Melbourne) a včleněn do FINA jako čtvrtý plavecký sport. V ČR vznikl první oddíl "uměleckého plavání" v 50. letech pod vedením St. Krajčíka v Brně. Roku 1970 vznikla sekce synchronizovaného plavání v Českém plaveckém svazu

Pravidla[[editovat](https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Synchronizovan%C3%A9_plav%C3%A1n%C3%AD&veaction=edit&section=2) | [editovat zdroj](https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Synchronizovan%C3%A9_plav%C3%A1n%C3%AD&action=edit&section=2)]

Závodí většinou ženy (ovšem není to striktně dané, od roku 2015 se mohou soutěží účastnit i muži) – jednotlivě, ve dvojicích nebo v družstvech. Soutěží se v povinných figurách ,v nejmladších kategoriích jsou to 4 povinné figury ,které jsou předem určeny starší věkové kategorie se skládají povinné figury z dvou povinných figur(předem určených korporací FINA)a dvou losovaných figur(losují se že tří skupin losovaných figur určené FINA)a nejstarší věkové kategorie plavou technické sestavy,které musí obsahovat povinné prvky. Fina mění povinné figury a prvky,každých pět let. ve volné sestavě, která trvá 3-5 minut (záleží na věku závodnic/závodníků) a je doprovázena hudbou. Hodnotí se provedení, umělecký dojem a obtížnost. Závod hodnotí lichý počet rozhodčích známkami 1–10. Nejnižší a nejvyšší známky se škrtají.

V povinných figurách musejí plavkyně provést vylosovanou soustavu figur ve stanoveném pořadí. Rozhodčí hodnotí přesnosti poloh a přechodů a jejich zvládnutí (rozsah, výšku, stabilitu a plynulost pohybu).

Ve volných sestavách nejsou žádná omezení [choreografie](https://cs.wikipedia.org/wiki/Choreografie) ani hudby a rozhodčí v nich hodnotí provedení figur a technik, přesnost obrazců a synchronizaci plavkyň. Na vrcholné úrovni rozhoduje kromě bezchybného provedení také vysoký stupeň obtížnosti a originalita.

SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ - http://www.fsps.muni.cz/~kse/vyuka/plavani/synchro\_pravidla\_071108.pdf

HISTORIE

Ve světě prvními zakladateli „uměleckého a obrazového plavání“ od roku 1890 byli muži vznik synchronizovaného plavání (i názvu) v USA ve 30. letech 20. století, plovoucí obrazce měly stále pouze revuální charakter uznáno jako oficiální sport v roce 1956 (OH v Melbourne) a včleněno do FINA jako čtvrtý plavecký sport 1960 schválena 1. mezinárodní pravidla SP 1984 poprvé v programu OH v Los Angeles (sóla a páry) od roku 2000 na OH pouze páry a týmy (technická a volná sestava) semifinále a finále

V ČR vznik 1. klubu „uměleckého plavání“ v 50. letech v Brně 1970 vznik sekce SP v Českém plaveckém svazu od roku 1991 pravidelná účast na ME, MS v roce 1992 v Barceloně poprvé účast na OH (Lucie Svrčinová 20. místo) v současnosti v republice 12 oddílů

TRÉNINK

Suchá příprava (25%) rozvíjení kloubní pohyblivosti akrobatická cvičení balet posilování cvičení s hudbou

Voda (75%) všeobecná plavecká příprava (30%) specializace (70%)

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 technických a volných sestav

POVINNÉ FIGURY

základ SP skládají se z jednotlivých poloh těla a přechodů přesně určeny a popsány pravidly předepsány černé plavky a bílá čepice 4 skupiny figur po 4 figurách (mění se po 4 letech) náročnost vyjadřuje „koeficient obtížnosti“ známky 0 – 10 bodů důraz na přesnost provedení

TECHNICKÉ SESTAVY

kratší sestava s hudbou (sólo, duo, tým) v daném časovém limitu nahrazují od roku 1995 povinné figury na seniorských závodech přesně předepsané prvky, které musí obsahovat v daném pořadí 2 známky – provedení a celkový dojem hodnocení 0 – 10 bodů bodové srážky za špatné provedení nebo vynechání prvku

VOLNÉ SESTAVY

sólo, duo, tým – v daném časovém limitu náplň i celkové pojetí zcela v kompetenci závodnice a trenérky vyjádření hudby originality synchronizace hodnocení O – 10 bodů 2 známky – technická hodnota (5, 7 rozhodčích) – umělecký dojem (5, 7 rozhodčích) bodové srážky – nedodržení časových limitů, dotyk dna …

KOMBINOVANÁ VOLNÁ SESTAVA

kombinovaná volná sestava se skládá ze sól, párů, trií a týmů maximální počet je 10 závodnic délka sestavy 5 minut musí obsahovat nejméně - 2 části, plave méně než 3závodnice - 2 části, plave tým 4-10 závodnic jednotlivé části nejsou časově omezeny

všechny sestavy mohou závodnice začínat na břehu (pouze 10 s) nebo ve vodě všechny sestavy musí končit ve vodě povolená tolerance časového limitu technické volné i kombinované volné sestavy je +/- 15 vteřin