**Startovní skoky**

Pravidla plavání jednoznačně vymezují dva základní typy startovních skoků. Pro plavecké způsoby kraul, motýlek a prsa se provádí skok ze startovních bloků. U plaveckého způsobu znak se startovní skok provádí z vody. Startovní skoky a jejich technické provedení, se stejně jako technika plavání vyvíjely.

**Startovní skok z bloku**

V současnosti, v závodním plavání můžeme spatřit dvě techniky startovních skoků z bloku, jedná se o klasickou a atletickou techniku. Je to dáno změnou pravidel, kdy je již za první předčasný start závodník diskvalifikován**.** Pro správné a kvalitní provedení startovního skoku je rozhodující dobrá startovní reakce, síla odrazu při startovním skoku, správná technika provedení skoku, správné zanoření (vklouznutí) do vody, zaujmutí optimální polohy těla pod hladinou, práce nohou a výjezd těla na hladinu, zahájení plaveckých pohybů na hladině.

Většina nezávodních plavců upřednostňuje klasické provedení startovního skoku z bloku, při kterém je nutné dodržovat následující zásady postupu při jeho provedení:

* Na povel „na místa“ stojí plavec na přední straně bloku se zaklesnutými prsty za okraj, chodidla jsou opřena rovnoběžně v šířce boků, kolena jsou mírně pokrčena, hlava skloněna v prodloužení trupu. Paže mají libovolné postavení (mezi chodidly, vně bloku, v předpažení, v zapažení apod.).
* Na startovní povel se jedinec odráží nohama, se současným švihem paží do směru pohybu a následuje jej pak celé tělo.
* V letové fázi je tělo plavce mírně prohnuté. Hlava se po odskoku nejprve zaklání a následně se zasouvá mezi paže. Letová fáze má část vzestupnou a sestupnou, ve které se následně plavec zanořuje do vody. Tělo plavce je při zanoření zpevněné a plavec dopadá pod úhlem 30-40˚ v jednom místě.
* Pod hladinou vody v hloubce 60 – 90 cm se tělo plavce za pomoci prvních záběrových pohybů - kraul a motýlek „delfínováním“, prsa jeden pohybový cyklus pod vodou pohybuje vpřed a ve vzdálenosti maximálně 15m se vynořuje na vodní hladinu a zahajuje plavání na hladině.

 **Postup nácviku startovního skoku z bloku**

* Nácvik startovního skoku provádíme nejdříve ze dřepu, z podřepu, ze stoje
 popřípadě můžeme při nácviku použít i fitball
* Nácvik ze stoje doprovázíme slovními povely „palce přes okraj, hlavu schovat
 pod ruce, paže dělají střechu a směřují daleko dopředu“
* Dalším krokem při nácviku startovního skoku je přidání odrazové fáze
* Nácvik odrazu z místa
* Nácvik odrazu přes překážku
* Nácvik startovního skoku z vyvýšeného místa (startovní blok)

 **Nejčastější chyby v provedení startovního skoku z bloku**

* Špatný postoj, buď příliš vysoký nebo naopak nízký, který pak ovlivňuje dopad do vody
* Odraz směřuje příliš do výšky
* Nezpevněný trup při odrazu a uvolněné dolní končetiny
* Uvolněný trup při dopadu
* Předčasné zahájení plaveckých pohybů pod vodní hladinou
* Pozdní zahájení plaveckých pohybů pod vodní hladinou a nabírání hloubky

**3.2 Startovní skok z vody**

Tento typ startovního skoku se provádí pouze u plaveckého způsobu znak. Jednotlivé fáze startovního skoku z vody jsou velmi podobné startovnímu skoku z bloku. Počáteční poloha plavce je s úchopem za madlo ve startovním bloku oběma rukama, skrčené nohy jsou opřené o stěnu bazénu a po povelu startéra „na místa“ se plavec pažemi přitáhne k madlu. Po startovním povelu následuje odraz, hrudní záklon a paže jdou do vzpažení. V letové fázi (vzestupná fáze), která následuje, dochází k postupnému zakláněním hlavy, zvednutí boků a švihu nohou. Sestupná část je zakončena zanořením těla plavce do vody v pořadí - horní končetiny, hlava, trup a dolní končetiny v jednom bodě. Pod hladinou vody následuje delfínové vlnění s postupným vynořováním těla plavce na hladinu a po vynoření zahajuje plavec střídavé záběrové pohyby paží. I zde je vzdálenost plavání pod hladinou vody omezena na 15m.

**Nejčastější chyby v provedení startovního skoku z vody**

* Nedostatečný odraz dolních končetin od stěny bazénu
* Paže jdou do vzpažení přes předpažení
* Trup je v letové fázi nedostatečně prohnutý, poloha boků je v letové fázi místo prohnutá vysazená
* Současný záběr obou paží pod vodní hladinou