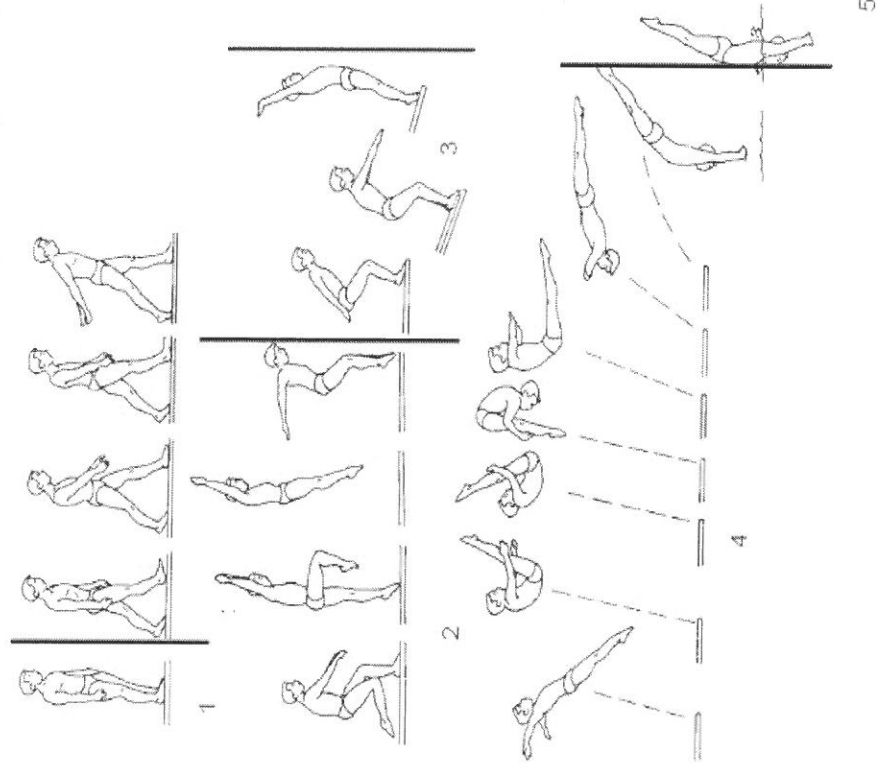
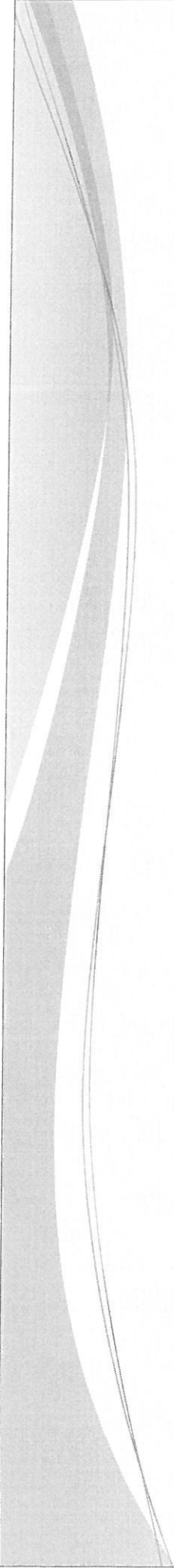


Fazy skoków do wody

Jest 5 elementów skoku branych pod uwagę przy ocenie całościowej skoku

- 1 Pozycja wyjściowa
- 2 Rozbieg
- 3 Odbicie
- 4 Lot
- 5 Wejście do wody





Sędzia ocenia każdy z tych elementów ale również zwraca uwagę na ogólną wartość estetyczną skoku oraz skok jako całość bez nacisku na pojedynczy element.

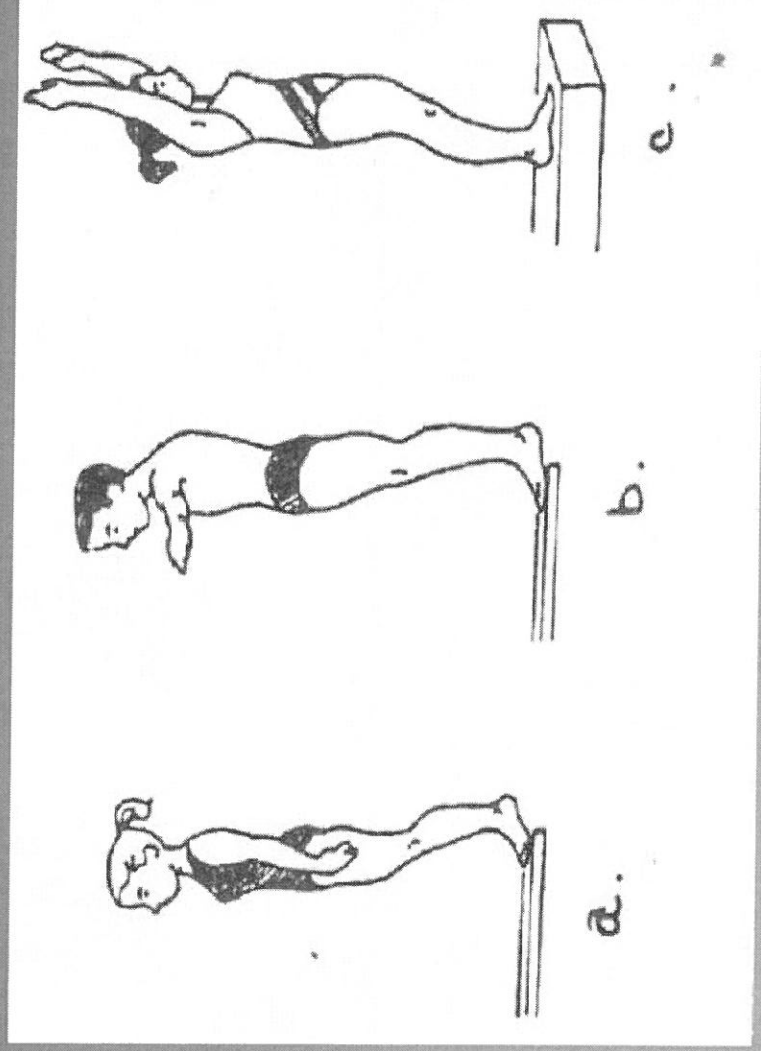
Sędzia ocenia często kilku zawodników wykonujących ten sam skok jeden po drugim. Dlatego w szkoleniu należy zwrócić uwagę na najdrobniejsze elementy które mogą wpłynąć na efekt końcowy skoku i pomogą otrzymać wyższą notę od poprzedników.

W skokach nie tylko prawidłowe wejście do wody świadczy o dobrze wykonanej ewolucji .

Prawidłowe szkolenie młodych zawodników pozwoli na wyeliminowanie błędów które są ściśle opisane w przepisach skoków do wody.

Sędziowie nie tylko oceniają skoki ale także poprzez swoje oceny, zwracają uwagę na prawidłową technikę skoków do wody, Wytarczają normy szkoleniowe które w konsekwencji określają granice bezpieczeństwa zawodników.

I. Pozycja wyjściowa/startowa





Pozycja startowa/ wyjściowa jest różna dla skoków wykonywanych z miejsca, z rozbiegu oraz z rak.

Pozycja startowa do skoków z miejsca

Zakłada się, że w skokach z miejsca skoczek przyjął pozycję startową gdy stoi na końcu trampoliny lub wieży.

Dobra postawa- Ciało powinno być wyprostowane, głowa uniesiona, a ramiona wyprostowane: na boki, nad głową lub w innej pozycji, w zależności od preferencji skoczka

Pozycja startowa - skok z rozbiegu

Pozycja startowa do skoku z rozbiegu powinna być uznana za rozpoczętą w momencie, gdy zawodnik jest gotowy do wykonania pierwszego kroku. Ponownie, ciało powinno być wyprostowane, głowa uniesiona, a ręce trzymane z boku.

.

Błędy:

Brak prawidłowej postawy - każdy z sędziów punktowych powinien odjąć od pół (1/2) do dwóch (2) punktów, zgodnie ze swoją opinią

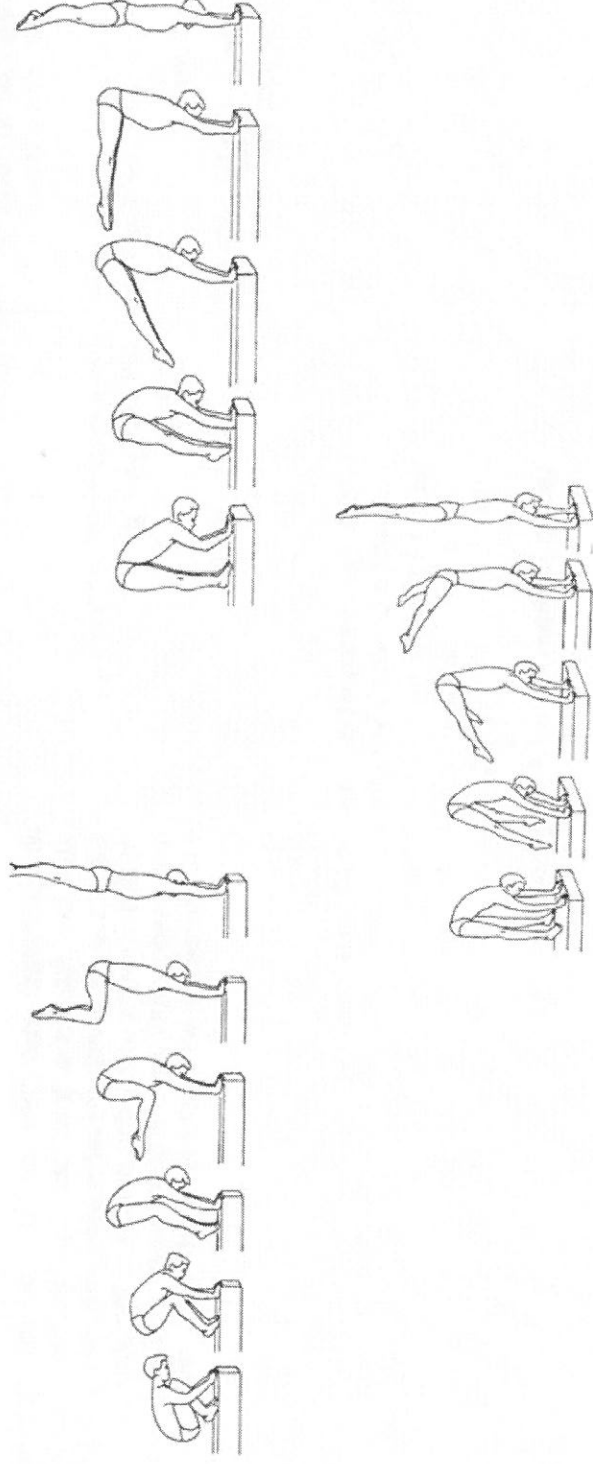
Zalecenia szkoleniowe :

- Przekazać zawodnikom od którego momentu skok jest oceniany przez sędziów
- Zwrócić uwagę na znaczenie przyjęcia od początku prawidłowej postawy, naprężenia ciała, Brak naprężenia może spowodować np. utratę równowagi w skokach tyłem co może być odebrane jako restart, w skokach z rozbiegu spowoduje brak płynności rozbiegu.
- Od momentu przyjęcia postawy startowej wyeliminować tzw przyruchy zawodników , tiki , przyzwyczajenia, powodujące zbędne dodatkowe ruchy rąk i nóg przed wykonaniem rozbiegu lub zamachu.

Pozycja startowa dla skoków ze stania na rękach

- Pozycja wyjściowa do skoku z rąk powinna być uznana za rozpoczętą w momencie, gdy obie ręce oparte są o przednią krawędź wieży, a 2 nogi uniesione są nad wieżą.

Dobra postawa – w staniu na rękach nieruchoma stabilna prosta pozycja w pionie z wyprostowanymi łokciami, złączonymi nogami, napiętymi palcami stóp.



Błędy:

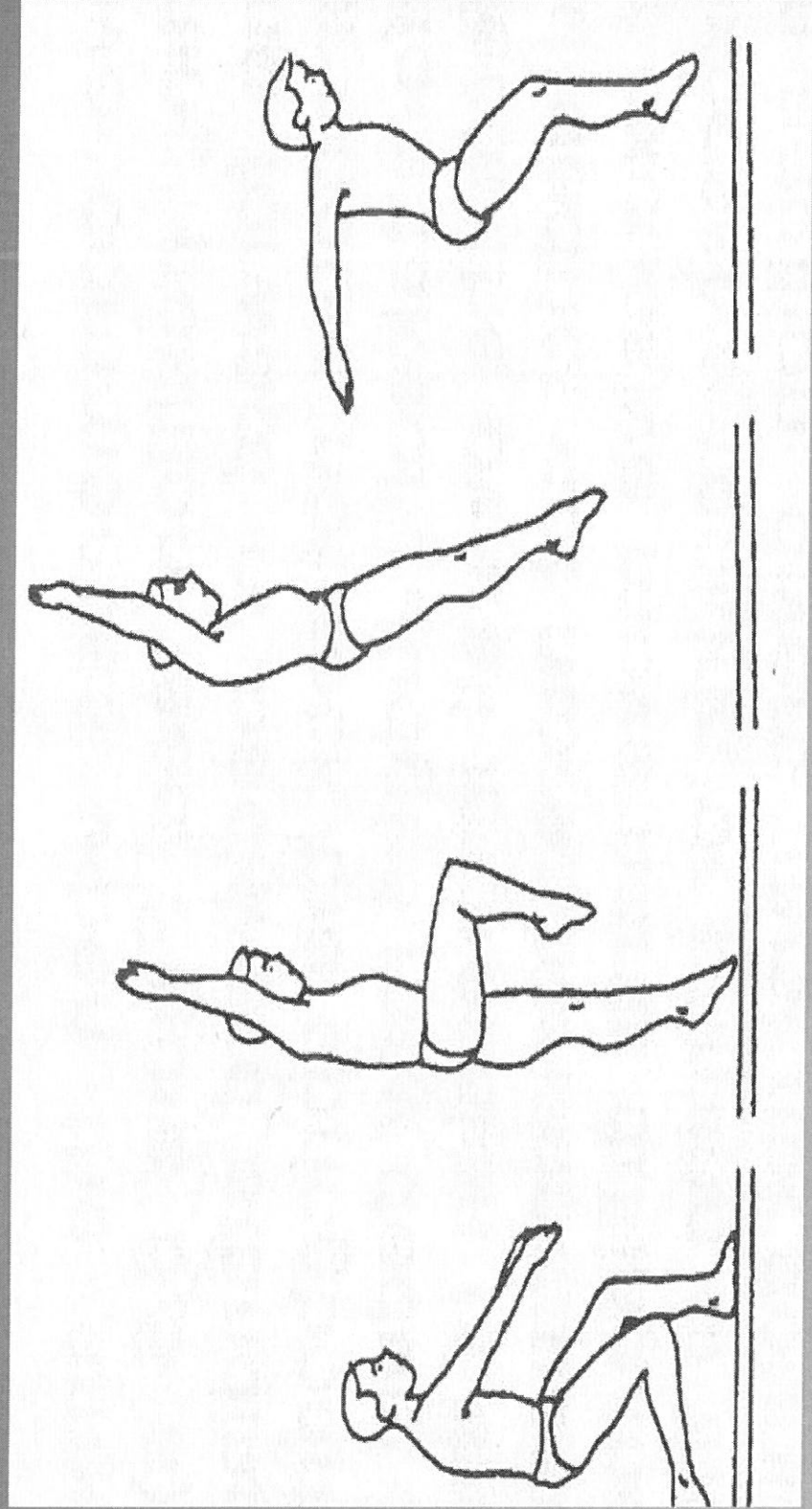
- Brak prawidłowej i stabilnej postawy -każdy z sędziów punktowych powinien odjąć od pół ($1/2$) do dwóch (2) punktów, zgodnie ze swoją opinią.
- Zawodnik traci równowagę i dotyka stopą lub obiema stopami lub inną częścią ciała podłoża lub po przyjęciu pozycji startowej na końcu wieży, przesunie jedną lub obie ręce - **Ocena każdego z sędziów pomniejszona o 2 pkt.(podwójny restart)**

Zalecenia szkoleniowe :

Często skoki ze stania na rękach traktowane są jako jedne z najprostszych i zbyt wczesnie wprowadzane są do programów sportowych młodszych grup wiekowych.

Doprowadzenie stania na rękach do pionu jest tylko połowicznym sukcesem ponieważ chwiejne stanie na rękach rozumiane jest przez sędziów tak samo jak brak utrzymania stania.

II-III Rozbieg i odbicie

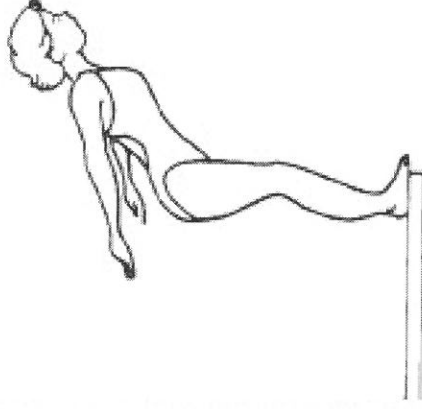
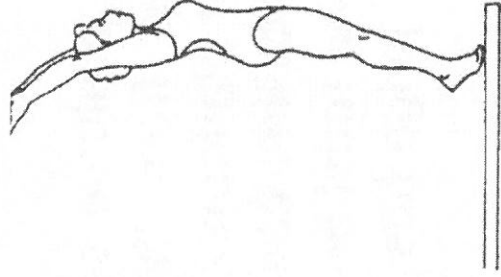


Dobry naskok: łagodny, płynny w linii prostej z kulminacyjnym krokiem z jednej nogi.
Dobre odbicie : zdecydowane, wysokie pewne i wykonane z końca trampoliny lub wieży

Błędy :

Ostatni krok nie jest wykonany z jednej stopy **sędziowie mogą ocenić skok na zero pkt. (0)** nawet wtedy gdy Sędzia Główny nie uznał skoku za całkowicie nieudany

- Naskok nie jest wykonany na koniec trampoliny lub wieży, **każdy sędzia punktowy, zgodnie z własną opinią, powinien odjąć od pół (1/2) do dwóch (2) punktów.**



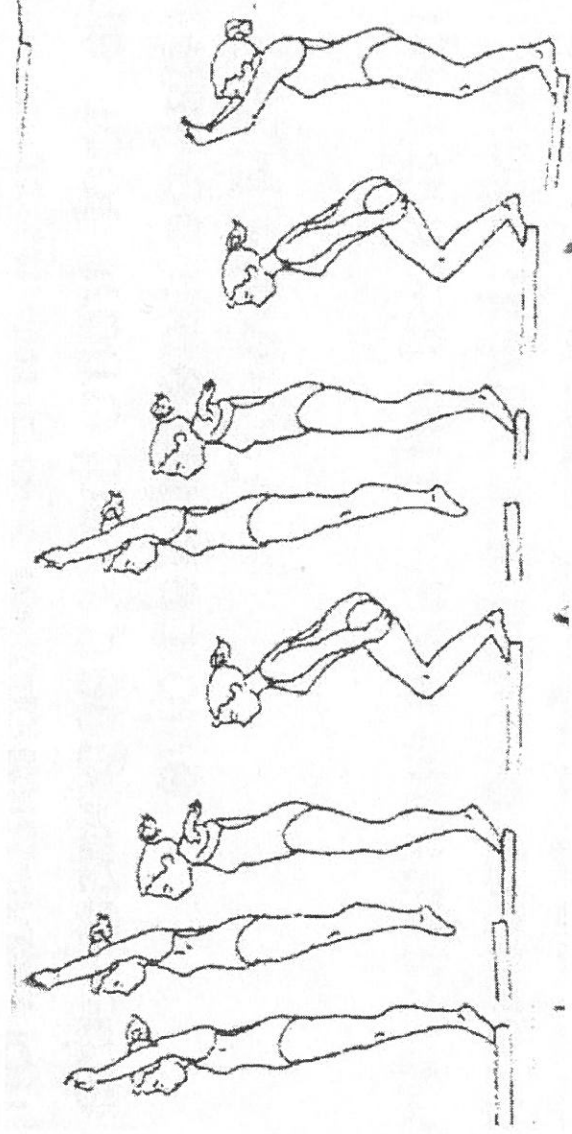
Zalecenia szkoleniowe:

- Źle wykonany naskok , nie na koniec trampoliny jest błędem . Wpływa negatywnie na odbicie , wysokość , kąt/kierunek, odległość. Jest bardzo możliwe, że skutki tej pomyłki wpłyną negatywnie na sposób wykonania dalszych elementów skoku i spowodują dodatkowe kary.
- Wybicie powinno nastąpić ze stabilnej pozycji, co pozwala na osiągnięcie maksymalnej wysokości i pożądanego kąta/kierunku wybicia, owocuując prawidłową odległością. Skoczek pochyłony w przód, z palcami wystającymi za koniec deski jest przykładem złego utrzymywania równowagi i zwykle pozycja ta negatywnie wpływa na resztę skoku.
- Nauka naskoku, zwrócić uwagę na ostatni krok naskoku który musi być wykonany wyraźnie z jednej nogi. Nie zalecane jest uczenie naskoku z przeskokiem na jedną nogę małych dzieci ponieważ nie są one jeszcze odpowiednio przygotowane fizycznie i koordynacyjnie
- Zwrócić uwagę na pracę rąk w naskoku i proste ustawienie tułowia oraz wyrowadzanie rąk do góry przy odbiciu .

Skok z miejsca zaczyna się w momencie gdy ręce opuszczą pozycję wyjściową . Zawodnik nie może podskakiwać na końcu deski czy wieży przed wybiciem.

Błędy

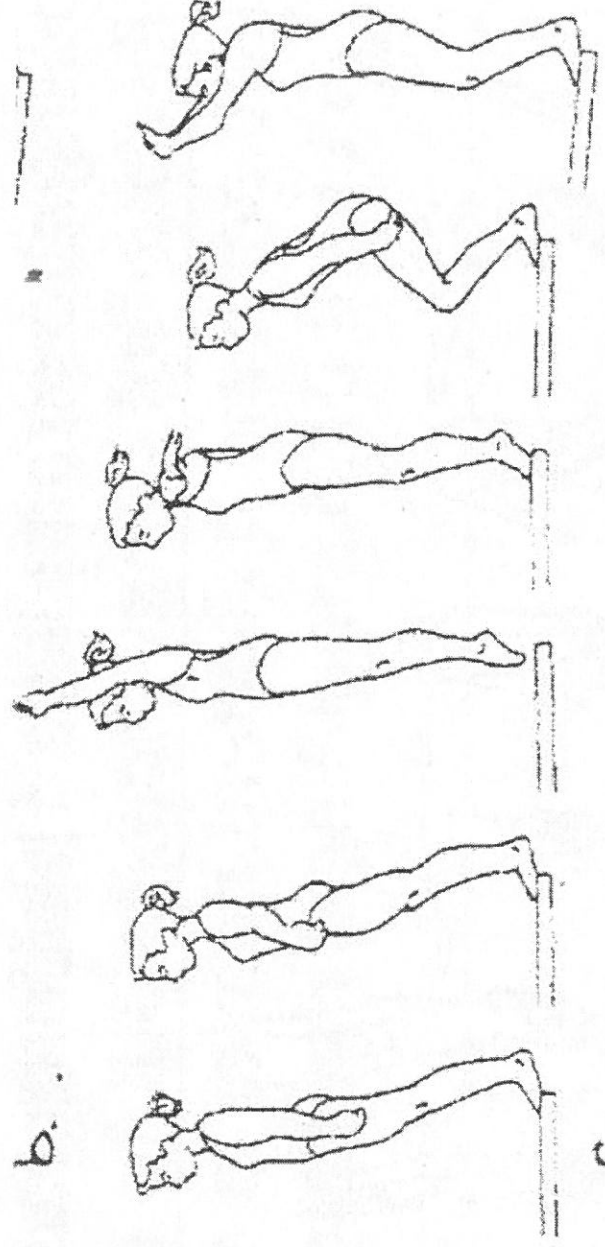
•Podwójny podskok na końcu wieży lub trampoliny przed odbiciem sędziowie mogą ocenić skok na zero pkt. (0) nawet wtedy gdy Sędzia Główny nie uznał skoku za całkowicie nieudany.



Podwójne odbicie nie powinno być mylone z „crow-hop”

Błędy:

Stopy opuszczają trampolinę lub więżą przed odbiciem (crow hop), sędzia punktowy powinien odjąć od połowy punktu (0.5) do dwóch punktów (2) zgodnie ze swoją opinią.





Zalecenia szkoleniowe :

- Zawodnik nie powinien nadmiernie bujać/huścić trampolina przed wybiciem. Sędziowie mogą zdecydować czy huśtanie wpłynęło na całkowite wrażenie ze skoku.
- Zwracać uwagę na ułożenie stóp na trampolinie podczas odbicia tyłem, wyeliminować tzw. crow hop czyli lekki podskok podczas wykonywania zamachu. W skokach o wysokim współczynniku trudności jest to dopuszczalne, pod warunkiem lekkiego nieznacznego oderwania stóp od trampoliny i bez przesunięcia ich na trampolinie . Crow hop oraz podwójny podskok stwarza zagrożenie przybliżenia skoku do trampoliny czy wieży.

Odbicie decyduje o prędkości, kącie, wysokości i odległości jakie zawodnik osiągnie od wieży czy trampoliny .

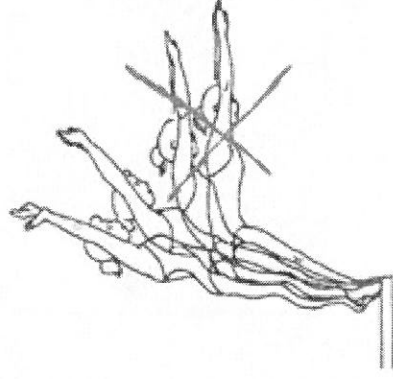
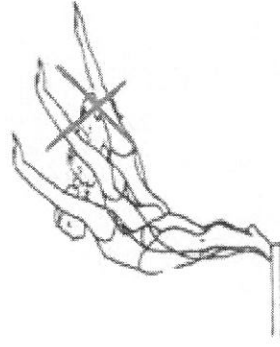
Wybicie powinno być śmiałe, pewne i ciągłe, bez zbyteznego opóźnienia.

Błędy:

•Odbicie nie jest zdecydowane, wysokie i pewne, **każdy z sędziów punktowych powinien odjąć od pół ($1/2$) do dwóch (2) punktów, zgodnie z własną opinią**

Uwagi

•Kąt/ kierunek odbicia jest inny dla każdego skoku. Jednakże, każdy skok ma akceptowalny przedział kątów/kierunków przy odbiciu, co pozwoli na to by skok osiągnął optymalną wysokość i odległość od trampoliny czy wieży





W skokach ze śrubami , śruby nie powinny być bezpośrednio wykonywane z wieży lub trampoliny.

Błędy:

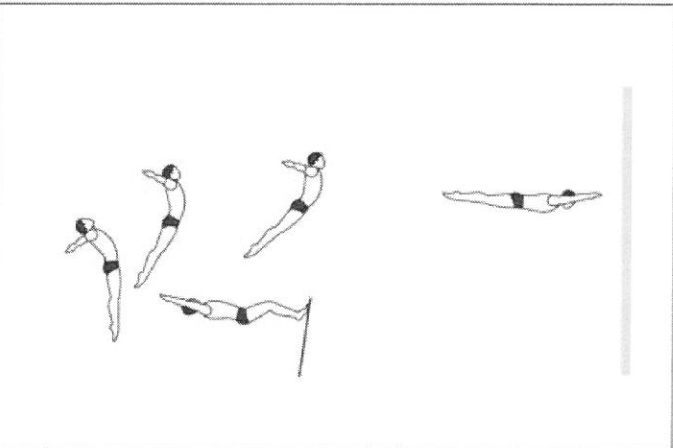
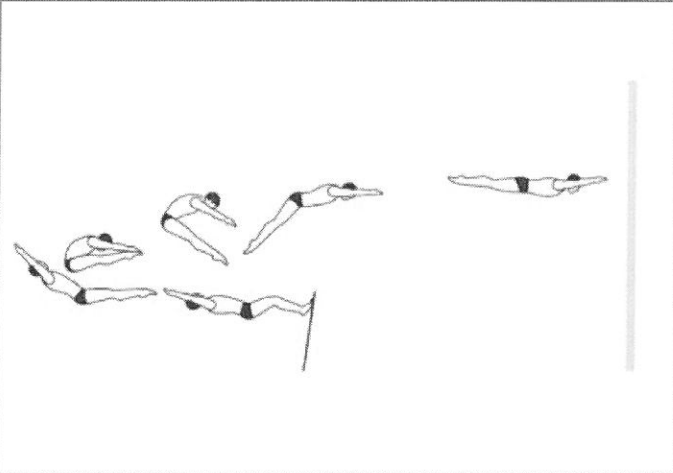
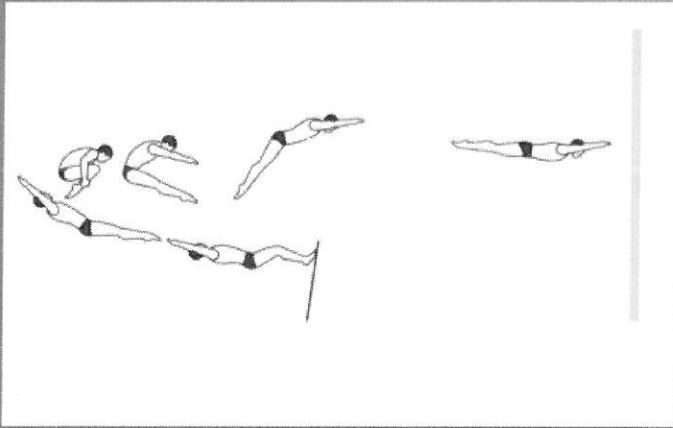
- Jeśli śruby są wykonane bezpośrednio z trampoliny lub wieży **każdy sędzia punktowy powinien odjąć od pół ($1/2$) do dwóch (2) punktów, zgodnie z własną opinią.**
- Jeżeli śruba jest większa lub mniejsza od zapowiadanej o 90° **sędzia punktowy może dać notę zero (0)** mimo że Sędzia Główny nie ogłosił skoku jako całkowicie nieudanego.

Zalecenia szkoleniowe :

- W skokach ze śrubami , położyć nacisk na wyprowadzenie rąk do góry i silne odbicie z nóg aby wyeliminować rozpoczęcie ewolucji bezpośrednio z trampoliny.

- Skoki typu 5211,5311,5111, są skokami bardzo trudnymi technicznie do wykonania. Przy nauce należy zwrócić uwagę na kilka błędów :
 - zbyt małe odbicie z nóg – co powoduje załamania w biodrach i brak pozycji prostej lub ugięcie kolan (częściowa zmiana pozycji – obniżenie noty wg uznania)
 - zbyt szybkie wejście w pół śruby , nie wyprowadzenie skoku w górę co powoduje wykonanie skoku prosto z trampoliny (zmniejszenie oceny od 1/5 do 2 pkt)
 - Brak odpowiedniej ilości obrotu do spokojnego zakończenia skoku, przez co zbyt szybko łączymy ręce i szukamy wody co powoduje skręt przy wejściu do wody. (w zależności od stopnia skrętu nota obniżona aż do 0 pkt)

IV Lot





Sędzia ocenia kilka różnych elementów w czasie lotu zawodnika :

- Wysokość jaką uzyskuje zawodnik po wybiciu z trampoliny czy wieży.
- Odległość do trampoliny lub wieży.
- Pozycję ciała (zgodność z opisem w przepisach,)
- Naprężenie ciała.
- Estetykę i technikę ruchu.

Sędzia musi ocenić wszystkie elementy skoku w czasie kilku sekund .

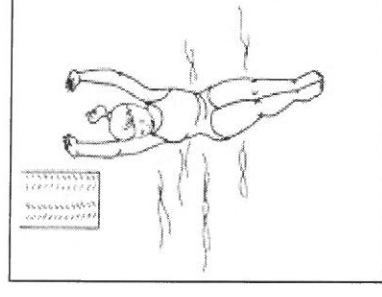
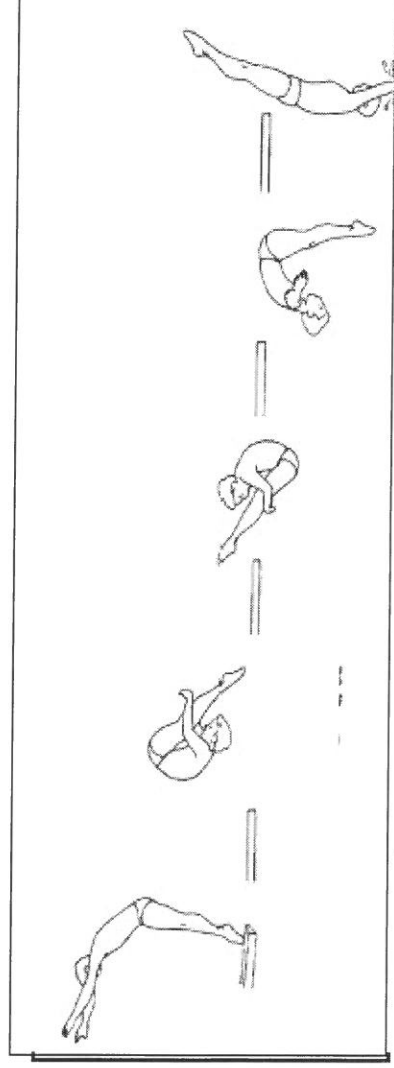
Dobry skok powinien być wykonywany w prostej linii lotu i w bezpiecznej odległości .

Błędy:

•Jeżeli zawodnik skoczy w bok od prostej linii lotu, **każdy sędzia powinien odjąć punkty według uznania.**

•Jeżeli zawodnik dotknie końca trampoliny lub wieży swoimi nogami lub rękoma , **każdy sędzia powinien odjąć punkty wg własnego uznania.**

Jeśli zawodnik skacze w bok od deski, w celu uniknięcia uderzenia o nią skok ten powinien zostać oceniony surowiej niż skok w linii prostej z uderzeniem o koniec trampoliny. Zawodnik popełnił tu dwa błędy: skoczył na bok, a do tego za blisko.



Sędzia musi rozważyć dotkliwość/powagę uderzenia o deskę oraz to w jaki sposób wpłynęło ono na wykonanie reszty skoku.

Błędy:

Jeżeli podczas wykonywania skoku zawodnik jest niebezpiecznie blisko trampoliny lub wieży lub dotknie końca trampoliny lub wieży swoją głową, **sędzia może ocenić skok maksymalnie do 2 punktów.**

Jeżeli większość sędziów (co najmniej trzech (3) z panelu pięciu (5) sędziów i czterech (4) z panelu siedmiu (7) sędziów) oceni skok na 2 lub mniej punktów, wszystkie oceny wyższe powinny być dwa (2) punkty.

Sędzia wskazuje sędziemu głównemu poprzez podniesienie jednej ręki do góry że 2 punkty lub mniejsza nota, została przyznana z powodu wykonania zbyt bliskiego skoku.

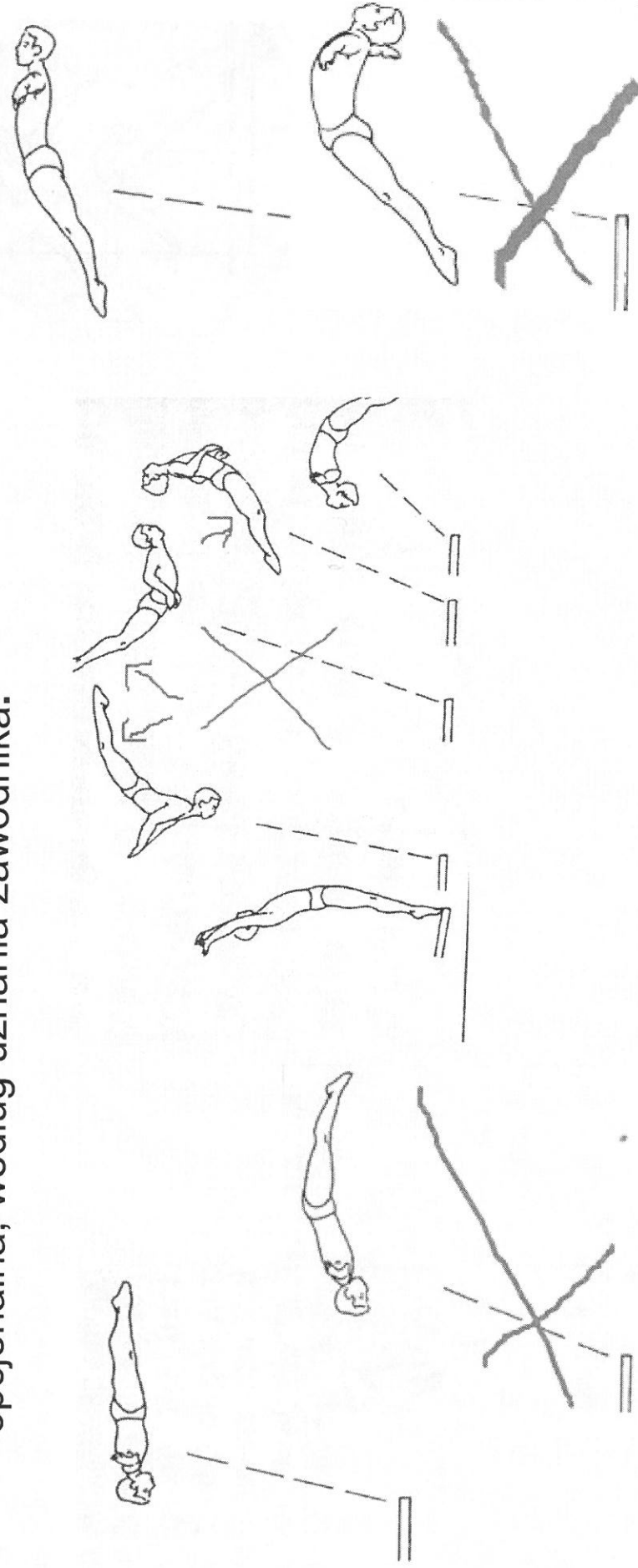
Zalecenia szkoleniowe:

- Nie przyspieszać poszczególnych etapów szkolenia szczególnie w szkoleniu dzieci .
- Technika i odpowiednie napięcie ciała, duża ilość ćwiczeń gimnastycznych i skoków szkolnych (skoki na nogi , opady , podskoki zeskoki itd.) są podstawą do wyeliminowania błędów zagrażających bezpieczeństwu zawodników przy nauce trudniejszych skoków.
- Cierpliwość, dokładność i czas to podstawowe zasady szkolenia podstawowego

W czasie wykonywania skoku zawodnik może przyjąć pozycję prostą, łamaną, kuczną lub dowolną.

Pozycja prosta (A)

W pozycji prostej ciało zawodnika nie powinno być zgięte ani w kolanach ani w biodrach. Stopy razem, palce u stóp naprężone. Pozycja ramion opcjonalna, według uznania zawodnika.



Uwagi:

Najczęściej popełniane błędy :

- Załamania bioder w pozycji prostej

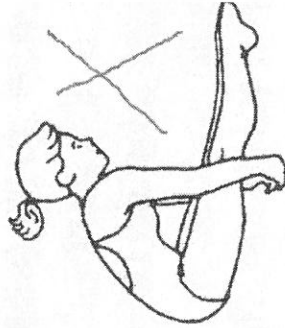
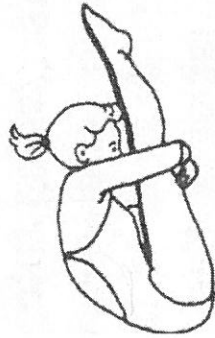
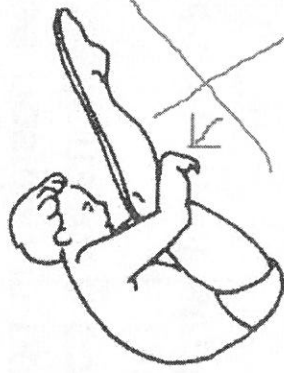
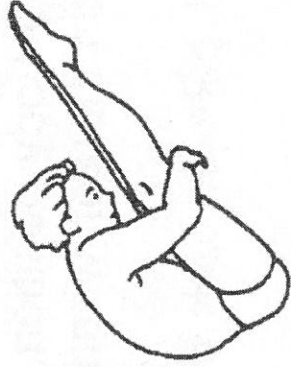
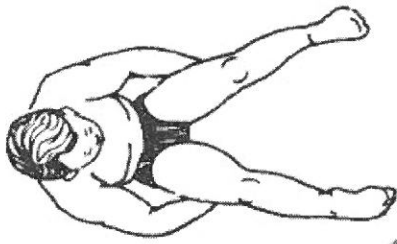
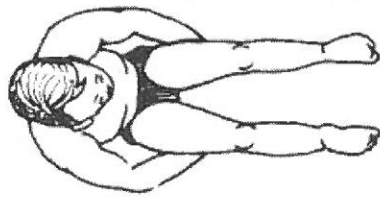
Obserwuje się to głównie przy skokach w przód i delfinach, kiedy rotacja ciała zawodnika nie jest wystarczająca do wprowadzenia skoku do wody w pionie. Aby to zrównoważyć, zawodnik załamuje nieznacznie pozycję, aby przyspieszyć obrót.

- Nadmierne wygięcie

Jest to bardziej powszechne przy skokach w tył oraz auerbachach, kiedy to skoczek nie ma wystarczającej rotacji, która pozwoliłaby mu na wykonanie skoku w wyprostowanej pozycji. Aby to zrównoważyć, zawodnik wygina ciało w tył aby „szarpnąć „skok i wprowadzić go do wody w pozycji pionowej. Im większy łuk, tym większe potrącenie punktów. Jednak należy zauważyć , że przy saltach w pozycji prostej, np. 1 1/2 w tył, możliwe jest trochę większe wygięcie ciała w łuk, ze względu na fakt, iż potrzebna jest większa rotacja by wykonać skok

Pozycja łamana (B)

W pozycji łamanej, sylwetka powinna być zgięta w biodrach, ale nogi powinny pozostać wyprostowane w kolanach. Stopy razem, palce u stóp naprężone. Pozycja ramion opcjonalna, według uznania zawodnika.



Jedną z przyczyn utraty zwartej pozycji jest brak rozciągnięcia u skoczka. Kolejna to brak siły by zrównoważyć siłę odśrodkową. Będzie to wpływało albo na całkowite wrazenie ze skoku albo na zakończenie kręcenia salt.

Zalecenia szkoleniowe

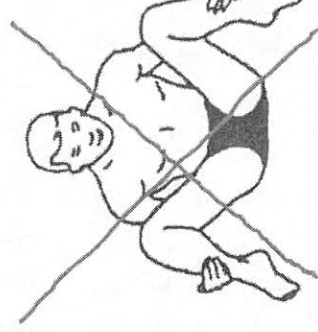
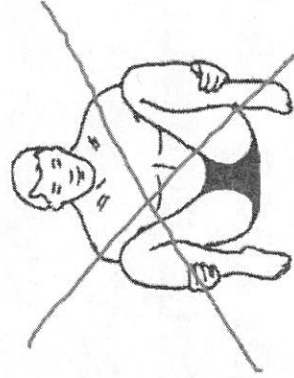
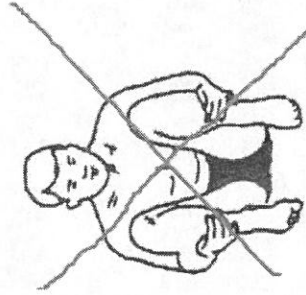
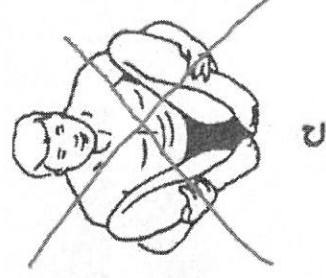
Zwracać uwagę w szkoleniu na prawidłowe przyjmowanie pozycji , szczególnie zwartej pozycji kucznej , łamanej. Można to uzyskać poprzez odpowiednie rozciągnięcie zawodników. Wprowadzić dużo ćwiczeń rozciągających na gimnastyce.

W skokach w pozycji prostej wyeliminować przyłamanie w biodrach. (np. 401 A, 5211 A) poprzez wzmocnienie u zawodników siły odbicia z nóg.

Zwracać uwagę na przyjmowanie pozycji łamanej, szczególnie w skokach z grupy 200 i 300 poprzez proste nogi w kolanach. Wyeliminować przy odbiciu lekkie ugięcia w kolanach.

· Pozycja kuczna (C)

W pozycji kucznej, sylwetka musi być zwarta, nogi zgięte w kolanach i biodrach, stopy razem. Dłonie powinny znajdować się na podudziach, palce stóp naprężone (cecha)

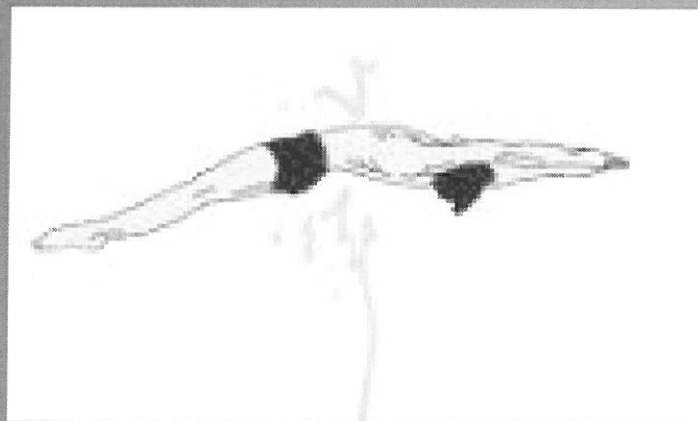


Niedopuszczalne jest przekroczenie kolanami linii barków . Wtedy należy zastosować górną granicę kary

Błędy:

- Jeśli pozycja prosta, kuczna, łamana nie będzie estetyczna i nie będzie pokazana jak opisano każdy sędzia punktowy powinien odjąć od 1/2 do 2 punktów zgodnie z własną opinią.
- Wielkość zastosowanej kary zależy od stopnia odstępstwa od opisanej pozycji.
- Te same zasady mają zastosowanie do pozycji dowolnej

Wejście do wody



Wejście do wody powinno być we wszystkich przypadkach pionowe nie skręcone z ciałem wyprostowanym, stopami naprężonymi i trzymanymi razem.

W skokach na głowę, ramiona powinny być wyprostowane nad głową w przedłużeniu linii ciała, z dłońmi złączonymi razem.

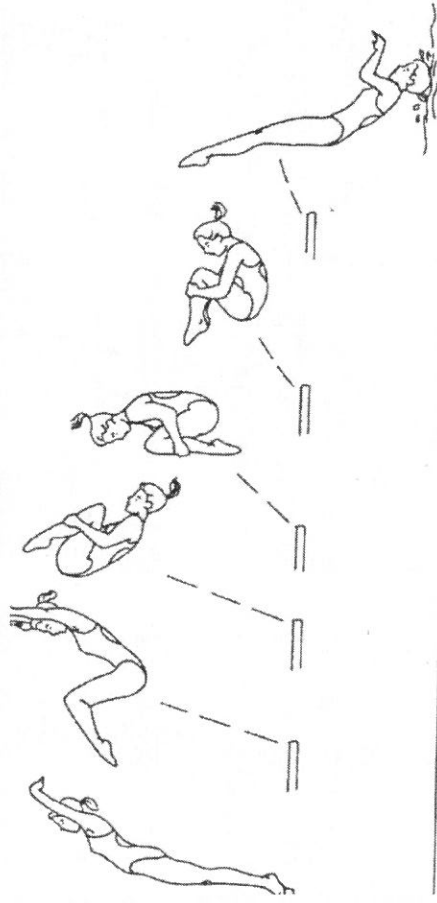
W skokach na nogi, ramiona powinny być wyprostowane w łokciach i przywarte wzdłuż ciała.

Błędy:

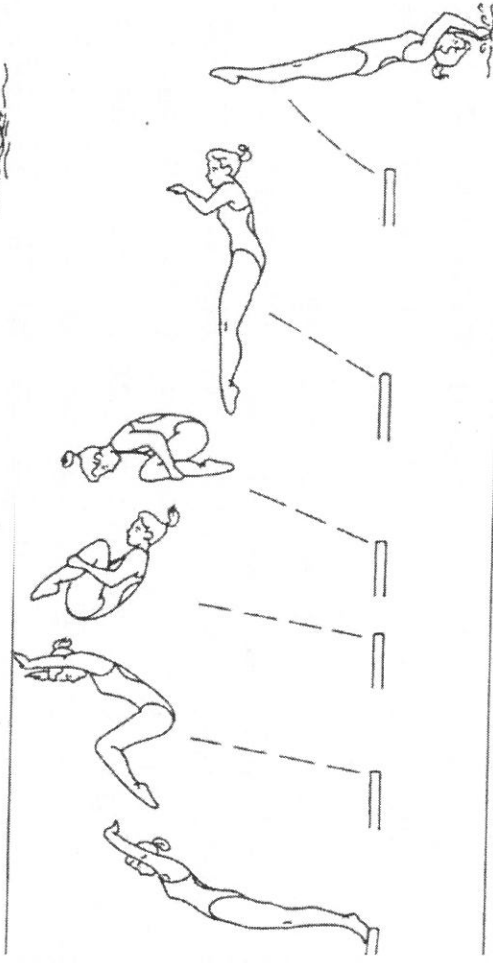
•Kiedy ramiona nie są w poprawnej pozycji, bez względu na to czy wejście do wody następuje na głowę, czy na nogi, **każdy z sędziów punktowych powinien odjąć od swojej oceny od pół ($\frac{1}{2}$) do dwóch (2) punktów, zgodnie z własnym uznaniem**

•Jeżeli jedna lub obie ręce trzymane są przy wejściu do wody poniżej głowy, w skokach na głowę **Sędzia Główny powinien ogłosić notę wynoszącą maksimum cztery i pół ($4\frac{1}{2}$) punktu za skok.**

- Jeżeli jedna lub obie ręce trzymane są przy wejściu do wody nad głową, w skokach na nogi, **Sędzia Główny powinien ogłosić notę wynoszącą maksimum cztery i pół (4½) punktu za skok.**



Ręce nie złączone i wyprowadzone nad głową - nota do 4,5 pkt.



Ręce częściowo wyprowadzone nad głową .Obniżenie oceny od ½ do 2 pkt.

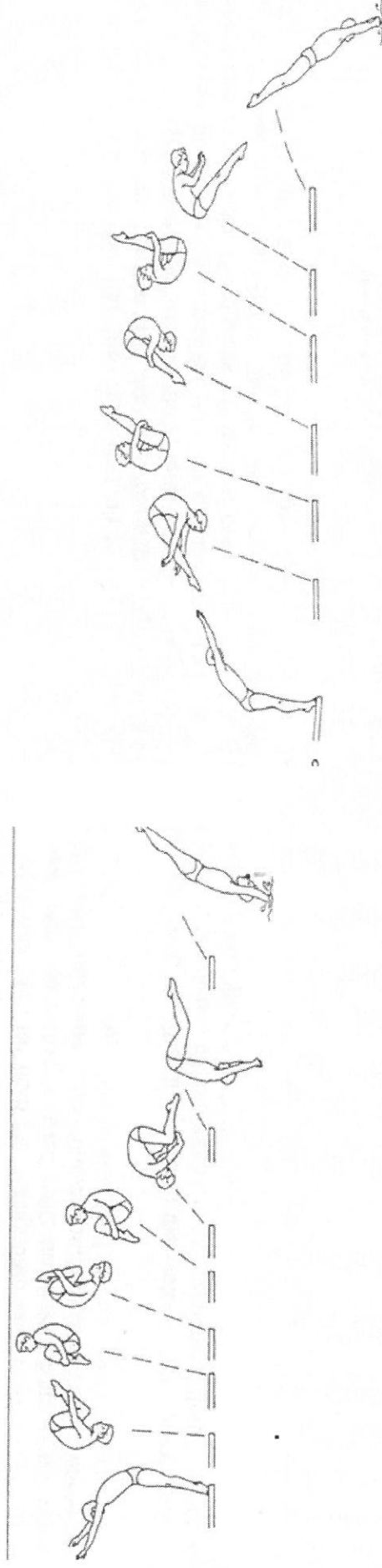
Uwagi:

- Wszystkie skoki kończone na głowę powinny być wykonane z rękoma wyprostowanymi nad głową, znajdującymi się w jednej linii z ciałem, ze złączonymi dłońmi.
- Powszechnym błędem przy skokach kręconych w tył i auerbachach (choć może się to również zdarzyć przy skokach w przód) jest to, że skoczek nie jest w stanie wykręcić takiej ilości salt jaką zapowiedziano, a tym samym, nie jest w stanie złączyć wyprostowanych rąk przy wejściu do wody.
- Należy zastanowić się nad zbyt wczesnym wprowadzaniem trudnych skoków do programu zawodników w młodszych kategoriach wiekowych. Czasami na zawodach korzystniejsze, pod względem ocen i psychiki jest wykonanie skoku o mniejszym współczynniku trudności.
- Duża ilość wykonywanych salt na sali gimnastycznej oraz trening na batucie wspomaga proces nauki skoków z obrotami na pływalni.

•Jeśli skok jest płaski (niedokręcony), zwykle oznacza to, iż zawodnik nie był w stanie wykończyć ewolucji.

W pewnych przypadkach jednak jest to po prostu zła ocena ilości wykonanych obrotów. Zawodnik mógł myśleć, iż ewolucja została ukończona i zwyczajnie otworzyć się za wcześnie.

Sędzia powinien odjąć więcej za skok, który nie był i nie mógł być skończony(zbyt mało obrotu) niż za skok wykonany płasko (pod tym samym kątem)ze względu na słabą ocenę ilości wykonanych obrotów (wykonany wysoko ale zbyt wcześnie otworzony)





ELEMENTARZ SĘDZIEGO

- **Doskonały** - 10
- **Bardzo dobry** - 8,5 do 9,5
- **Dobry** - 7,0 do 8,0
- **Zadowalający** - 5,0 do 6,5
- **Niewystarczający** - 2,5 do 4,5
- **Niezadowalający** - 0,5 do 2,0
- **Całkowicie nieudany** - 0