Umjetničko plivanje

Tokić, Paula

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:557824

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Image not found or type unknown

Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula

zir.nsk.hr

Image not found or type unknown

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

PAULA TOKIĆ

UMJETNIČKO PLIVANJE

Završni rad

Pula, listopad, 2018.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

PAULA TOKIĆ

UMJETNIČKO PLIVANJE

Završni rad

JMBAG: 0303062065, izvanredni student
Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj
Predmet: Kineziološka kultura
Znanstveno područje: Društvene znanosti
Znanstveno polje: Kineziologija
Znanstvena grana: Kineziološka edukacija
Mentor: Izv. prof. dr. sc. Iva Blažević
Komentor: Mr. sc. Loris Benassi, asistent

Pula, lipanj, 2018.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Paula Tokić, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja ovime, izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica

_____

U Puli, 22. 11. 2018. godine

IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, Paula Tokić dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Umjetničko plivanje* koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, 22. 11. 2018

Potpis

_____

SADRŽAJ

1. UVOD 4
2. UMJETNIČKO PLIVANJE 6
2.1. DEFINICIJA UMJETNIČKOG PLIVANJA 7
2.2. POVIJEST UMJETNIČKOG PLIVANJA 9
2.2.1. Kratak povijesni pregled razvoja umjetničkog plivanja 9
2.3. PRAVILA UMJETNIČKOG PLIVANJA 12
2.3.1. FINA-ine promjene 2017. godine 13
2.4. TEHNIKE I ELEMENTI TEHNIKA PRI UMJETNIČKOM PLIVANJU 15
2.5. KOREOGRAFIJE 16
3. UMJETNIČKO PLIVANJE U RANOJ DOBI 18
3.1. DOBROBITI SINKRONIZIRANOG PLIVANJA KAO ODABRANOG SPORTA ZA REKREATIVNO USMJERENJE DJETETA 20
3.2. UMJETNIČKO PLIVANJE U HRVATSKOJ 21
3.2.1. Natjecanja i organizacija 22
3.2.2. Rezultati i sportašice 24
4. ZAKLJUČAK 26
5. LITERATURA 28

1. UVOD

Umjetničko plivanje jedan je od vodenih sportova. Razvilo se kombinacijom nekoliko sportova: plivanja, gimnastike (odnosno ritmike prema nekim izvorima (Yeo, 2016; Tarade, 2017)) i plesa, a posljednjih se godina razvijaju i nove, alternativne forme koje uključuju dodatne aktivnosti poput skokova te ronjenja. Sinkronizirano se plivanje izvodi usklađenim pokretima u vodi te se može izvoditi individualno (solo), u duetu ili miješanom duetu, zatim timu i slobodnoj kombinaciji te istaknutoj izvedbi, a uvijek se izvodi uz pratnju glazbe.

Budući da se radi o sportu sastavljenom od elemenata nekoliko vrlo zahtjevnih zasebnih sportova, sinkronizirano plivanje spada u najzahtjevnije izvođačke discipline među sportskim natjecanjima.

U umjetničkom plivanju su ključni elementi voda i ples uz pratnju glazbe. Koreografije se sastoje od figura od kojih je neke propisala Međunarodna federacija za plivanje (FINA), a odobrio Olimpijski odbor, jedna od najvažnijih međunarodnih instanci ne samo u organiziranim natjecanjima u umjetničkom plivanju, već u standardizaciji sporta uopće.

Jedna od povijesnih zanimljivosti u razvoju umjetničkog plivanja je izražen feministički element jer umjetničko plivanje primarno jest „ženski sport“, odnosno njime se od samih njegovih početaka najviše bave žene. Ovakav dojam umjetničko plivanje kao sport prati i danas, o čemu svjedoče masovni mediji.



Slika 1. Logo Međunarodne federacije za plivanje FINA-e (franc. „Fédération Internationale de Natation“) (Izvor: http://www.fina.org/)

Međunarodni plivački savez (FINA) od 1954. vodi brigu i o umjetničkom plivanju. Upravo zahvaljujući tomu ovaj je sport na globalnoj razini ostvario najveći napredak. Na *slici 1.* prikazan je logotip Svjetskog natjecanja u „umjetničkom plivanju“ u Taškentu u Ukrajini 2018. godine, koje je završilo 2. srpnja 2018. godine (FINA, 2018).

Za umjetničko plivanje kao međunarodni sport osobito je bila značajna 2017. godina. FINA je te godine objavila Priručnik za umjetničko plivanje koji sadrži pravilnik detaljiziran u svrhu daljnje standardizacije pravila za međunarodna natjecanja, kao i u svrhu informiranja sve većeg kruga zainteresiranih gledatelja i sportskih entuzijasta radi lakšeg procjenjivanja određene izvedbene točke. Ipak, najveća je promjena donesena ovim Priručnikom promjena naziva ovog sporta. Ustaljeni naziv „sinkronizirano plivanje“ zamijenjen je nazivom „umjetničko plivanje“, koji preciznije opisuje ovaj sport. Osim procjene sportskih elemenata, pri evaluacijskom postupku suci se u velikoj mjeri oslanjaju na vlastitu subjektivnu procjenu cjelokupne izvedene točke. Ovo je još jedna u nizu specifičnosti sinkroniziranog/ umjetničkog plivanja koje se određuje i kao sport i kao umjetnost te će tijekom ovoga rada biti predstavljena oba koncepta.

Svrha ovoga rada je prikaz umjetničkog plivanja kao sportske discipline te isticanje njezinih najvažnijih elemenata. Kako bi se to postiglo, pojam umjetničko plivanje će biti definiran te će ukratko biti prikazan razvoj ove discipline. S obzirom na to da se radi o sportu koji uključuje više zasebnih sportova, potrebno je istaknuti njegove posebnosti, odnosno posebnosti svake pojedine discipline koja je uključena u ovu specifičnu vrstu sporta. Jedan je od ciljeva rada i isticanje dobrobiti i opasnosti koje ovaj sport pruža djeci i mladima, osobito u školskoj dobi.

Ovaj sport obiluje posebnostima koje ga čine atraktivnim te natjecanja privlače sve veći broj pratitelja i publike svih dobnih skupina. Stoga je potrebno ovoj temi pristupiti na znanstveno-popularan način objedinjujući znanstveno utemeljene činjenice razumljive onima koji se ovim sportom bave i jednostavniji prikaz tih činjenica namijenjen široj publici koja uživa u umjetničkim izvedbama u vodi.

2. UMJETNIČKO PLIVANJE

Umjetničko plivanje je vodeni sport koji u svojoj standardnoj verziji (odnosno onoj koja je usvojena na međunarodnim natjecanjima i kao takva propisana) uključuje plivanje, gimnastiku i ples te se izvodi u raznim kombinacijama prema kojima se i kategorizira.

Osnovni elementi umjetničkog plivanja su voda i ples popraćen glazbom. Zbog toga pojedini autori umjetničko plivanje nazivaju hibridom umjetnosti i sporta, poneki radije umjetnošću, dok neki autori ističu opasnosti koje mogu nastati kao posljedica sustavnog treniranja ovoga fizički zahtjevnoga sporta.

Umjetničko plivanje iziskuje prije svega iznadprosječne plivačke sposobnosti, zatim veliku snagu i izdržljivost te fleksibilnost; umjetnički aspekti zahtijevaju gracioznost pokreta, preciznost u njihovom izvođenju te poštivanje umjetničkih figura. Neki su od najvećih izazova ovoga sporta koordinacija pod vodom te zadržavanje daha.

Definiranje umjetničkog plivanja nije jednostavno. Mnogi izvori navode različite definicije, a one se najviše razlikuju po tome koji su od sportova navedeni kao konstitucijski dijelovi umjetničkog plivanja. Neki kažu da se radi o spoju plivanja i baleta, neki baleta i plivanja, gimnastike i ronjenja, a u ovom je radu preuzeta definicija koja se u suvremenoj literaturi (kako znanstvenoj tako i publicističkoj) najviše spominje (Yeo, 2016). Iako jedinstvena definicija još uvijek nije prihvaćena, to jest, iako je u definicijskom smislu teško precizno odrediti što jest umjetničko plivanje, u praktičnom se smislu radi o veoma preciznom sportu, odnosno sportu koji se ubraja među najzahtjevnije u pogledu preciznosti izvedbe, spretnosti i figurativnosti. Izvedba ovoga sporta zahtijeva vodu, glazbu te figure – to su ključni elementi koji određuju sinkronizirano plivanje, a sve su ostale odrednice ovog sporta kategorizirane na različit način.

U institucionalnom smislu, umjetničko se plivanje polako počinje razvijati od 1954. godine i to u svrhu međunarodnih natjecanja te FINA propisuje pravila ovog sporta (Kremer, 2015; Yeo, 2016). Godine 1984. dodijeljena je prva olimpijska medalja u sinkroniziranom plivanju, a 2017. godine sport mijenja ime u „umjetničko plivanje“, iako će ovoj posljednjoj promjeni (izrazu) neminovno trebati vremena da zaživi na socijalno-govornom planu (Kremer, 2015; Llewellyn, 2014).

2.1. DEFINICIJA UMJETNIČKOG PLIVANJA

Umjetničko se plivanje u rječnicima najčešće pojavljuje definirano kao sport u kojem skupina plivača, odnosno plesača, izvodi identične koordinirane pokrete, a čitava je njihova izvedba praćena glazbom.

Ova je definicija, iako korisna za prosječnog čitatelja i sportskog entuzijasta, ipak nedostatna kada se govori o profesionalnom (i kao takvom, reguliranom) sportu umjetničko plivanje. S obzirom na to da je umjetničko plivanje kombinacija više sportova, te se s obzirom na to može izvoditi u širokoj paleti kombinacija, definiranje umjetničkog plivanja nije jednostavno, ni za lingvističare, ni za kineziologe. Sretna je okolnost prošlogodišnja (daljnja) institucionalizacija sporta od strane FINA-e. FINA je Međunarodna federacija za plivanje (franc. „Fédération Internationale de Natation Amateur“), važna međunarodna instanca za vodene sportove prihvaćena i od strane Međunarodnog olimpijskog odbora (eng. „International Olympic Committee“, IOC). FINA je posvećena (definiranju) organizaciji i uređivanju međunarodnih natjecanja u vodenim sportovima. Godine 2017. FINA je poduzela niz standardizacijskih postupaka unutar umjetničkog plivanja koji su iznjedrili nove materijale koji olakšavaju praćenje, razumijevanje i ono najvažnije - razvoj ovoga sporta. Na svojim mrežnim stranicama FINA nije definirala umjetničko plivanje dovoljno detaljno niti je to učinila u priručnicima koje je 2017. godine izdala kako bi se na međunarodnoj razini ujednačila natjecanja u umjetničkom plivanju, međutim definirala je stara pravila i uvela nova, čime je ovaj sport učinila razvidnijim svim sudionicima, od plivača do publike. Na stranicama FINA-e nalazi se tekst koji opisuje umjetničko plivanje te ga možemo smatrati definicijom: „Umjetničkog plivanje uključuje plivače koji izvode figure uz pratnju glazbe. Unatoč naizglednoj lakoći njihove izvedbe, ovaj je sport prilično zahtjevan. Natjecatelji moraju raspolagati velikom snagom i izdržljivošću te fleksibilnošću kako bi izvodili obrte i podizanja, moraju imati ritam i polet kako bi se sinkronizirali međusobno te se sinkronizirali s glazbom koju slušaju kroz podvodne slušalice“ (FINA, 2017: 14).

Definicija, koja to nije u pravom smislu, nastavlja se pravilima ne odajući ništa više o fiksnoj naravi samog sporta, što znači da ista ne postoji. Umjetničko plivanje je sport koji nema jasnu definiciju, iako je u svemu ostalom sasvim jasan i izuzetno specifičan.

2.2. POVIJEST UMJETNIČKOG PLIVANJA

„Korijeni umjetničkog plivanja nalaze se u staroj Grčkoj i Rimu, gdje su izvođene umjetničke figure u vodi kao uvertira raznim sportskim igrama i proslavama. Taj atraktivan olimpijski sport u Hrvatskoj je s aktivnim radom započeo 18. siječnja 1988. godine, dok prva službena natjecanja, nakon prve edukacije i položenog ispita za suca umjetničkog plivanja, započinju 1993. godine“ (Gričar i sur., 2008:284). Ove godine obilježava se trideseta obljetnica umjetničkog plivanja u Hrvatskoj. Unatoč godinama rada, treba navesti kako je umjetničkog plivanje još uvijek sport bez velike tradicije u Hrvatskoj. Sukladno tome, nema previše vrhunskih rezultata. Što se tiče samog treninga sinkroniziranih plivačica, odvija se u vodi, ali i izvan nje. Prije svega, da bi sinkronizirana plivačima izvela sve elemente u koreografiranom sastavu, ona prije svega mora biti dobra plivačica.

Upravo zbog toga, treninzi umjetničkog plivanja sastoje se od:

- plivačkih treninga,
- tehničkih elemenata i
- figura specifičnih za umjetničko plivanje, a koji se u finalnoj fazi trenažnog procesa kombiniraju u koreografiju.

Potrebno je istaknuti kako u svim fazama specifične pripreme, plivačice uvježbavaju koreografije izvan vode s i bez glazbe koje se kasnije izvode u bazenu.

2.2.1. Kratak povijesni pregled razvoja umjetničkog plivanja

Umjetničko plivanje, kakvo poznajemo danas, osobito je kapitalistički proizvod, odnosno veoma mlada sportska disciplina. U svojoj se povijesnoj verziji, odnosno verzijama, umjetničko plivanje nazivalo „plesom u vodi“, „artističkim plivanjem“ i „vodenim baletom“, a njegovi „moderni“ početci sežu u 19. stoljeće kad se sve širi krug ljudi (uglavnom iz najviših slojeva) počinje baviti rekreacijskim sportskim aktivnostima u zdravstvene svrhe. Istovremeno, stanoviti se sportovi poput plivanja i plesa populariziraju za prikazivanje pred većim brojem gledalaca. Postoji priča da je Benjamin Franklin krajem 18. stoljeća, kad je posjetio London, skočio u Temzu i pritom izveo stanovito „ornamentalno plivanje“ (Valosik, 2016).

Istina je da je za popularizaciju umjetničkog plivanja kao međunarodnog sporta, ali prije svega kao atraktivnog sporta i jednog od najpopularnijih, zapravo odgovorna žena. Australska plivačica Annette Kellerman bila je poznata po svojem plivačkom umijeću, ali i po činjenici da je plivanje propagirala kao prije svega zdravstvenu metodu za održanje snage, mladosti i ljepote. Kellerman je također i prva žena koja se 1905. godine pojavila u javnosti u jednodijelnom kupaćem kostimu. Isti je odjevni predmet zbog Kellerman kasnije doživio velik uspjeh i, također na eminentno kapitalistički način, sudjelovao u pokretu emancipacije „slabijega spola“.



Slika 2. Fotografija Annette Kellerman u jednodijelnom kupaćem kostimu 1905. godine (Izvor: https://www.pinterest.ca/pin/305400418462590288/ (23.06.2018.)

Krajem 19. stoljeća nastali su prvi „cirkusni bazeni“, poput onog u Blackwoolu, te su također uključivali izvedbe umjetničkog plivanja uglavnom od strane muških plivača, odnosno akrobata. To su bila jedina mjesta na kojima se u prvo vrijeme razvoja ovoga sporta moglo vidjeti timske izvedbe. Prva natjecanja ovoga tipa također su se javila krajem 19. stoljeća, ali za to još nije postojao sustav, već se cijela izvedba gledala najviše kroz prizmu zabave (odatle i naziv „vodeni cirkus“). Najzabavnija bi točka ujedno bila i najuspješnija. Početkom 20. stoljeća u Njemačkoj se javljaju natjecanja u „podvodnoj gimnastici“ koja također nalikuju na, odnosno one zapravo jesu, preteče natjecanja u umjetničkom plivanju. Ipak, FINA „priznaje“ umjetničko plivanje kao

vodeni sport tek 1954. godine te otada govorimo o institucionalnoj, međunarodnoj i natjecateljskoj razini ovoga sporta koji od iste godine zahvaljujući i kontinuiranom ulaganju FINA-e u njega, možemo nazvati profesionalnim. Prva olimpijska medalja iz umjetničkog plivanja dodijeljena je u Los Angelesu 1984. godine (Valosik, 2016).



Slika 3. „Vodeni cirkus“ Blackwool Tower – oglasni poster iz 1894. godine (Izvor: https://www.smithsonianmag.com/history/synchronized-swimming-has-history-dates-back-ancient-rome-180960108/?no-ist (21.06.2018.)

2.3. PRAVILA UMJETNIČKOG PLIVANJA

Budući da se radi o jednom od najkompleksnijih sportova, umjetničko plivanje također ima i neke od najstrožih regulacija pri organiziranim izvedbama koje žele ostvariti profesionalnu referencijalnost. Ipak, ove su se regulacije tek nedavno počele formirati i to zbog iznimne popularnosti sporta. FINA je 2017. godine odlučila učiniti prvi korak s uvođenjem nekoliko velikih promjena u standardnom umjetničkom plivanju, odnosno preciznije – ka standardizaciji umjetničkog plivanja kao sporta „per definitionem". Tri najveće promjene uvedene te godine bile su formiranje Tehničke komisije za umjetničko plivanje, objavljivanje iscrpnog Priručnika za umjetničko plivanje, te treća i najveća institucionalna promjena bila je promjena naziva samog sporta – naziv „sinkronizirano plivanje" zamijenjeno je nazivom „umjetničko plivanje".

„Najkompleksniji set pravila i regulacija u vodenim sportovima jest onaj umjetničkog plivanja. Uzevši u obzir umjetničku narav i izuzetno subjektivan evaluacijski proces discipline, Tehnička komisija za umjetničko plivanje („Technical Synchronized Swimming Committee", TSSC) nastoji postaviti temelje [svih onih] pravila i regulacija odobrenih od država-članica FINA-e, a u relaciji na sve aspekte, elemente i rutine [kod umjetničkog plivanja]. Zbog ovog razloga, Priručnik za umjetničko plivanje detaljno definira preduvjete za organizaciju natjecanja, proces bodovanja izvedbenih elemenata kao i izvođenje i procjena prikazanih rutina – koje su iznimno popularne među gledateljima" (Fina, 2017).

„Rutine", odnosno izvedbe, mogu trajati od dvije do pet minuta, ovisno o tome je li izvedba solo, u timu, odnosno o konstelaciji izvedbe kao takve. „Solo izvedbe, dueti i miješani dueti natječu se u dvjema vrstama izvedaba: tehničkoj i free[style]" (ibid).

Kod tehničke izvedbe imamo elemente koji moraju biti izvedeni vrlo specifično te moraju biti izvedene u određenom redu (Svirčić i Prskalo, 2010).

Free[style] izvedba nije striktno određena tako da plivači mogu biti slobodni i kreativni u tome kako će konstruirati i predstaviti vlastiti napredak i umijeće. Free[style] izvedbu može se izvoditi u sljedećim kombinacijama: solo, duet, trio ili u timu ne većem od 10 plivača (Fina, 2017).

„Suci dodjeljuju bodove na skali od 0.0 do 10.0 (dakle, u desetinkama). Postoje peteročlane komisije sudaca: prvi sudac prati tehničku zaslugu i sinkronizaciju, drugi sveukupnu umjetničku impresiju (koreografiju, glazbenu interpretaciju i način izvedbe), a treći provjerava, tj. „mjeri" težinu odnosno zahtjevnost u slobodnim izvedbama

(„free[style]“) te potrebne elemente u tehničkim izvedbama. Nijedan natjecatelj ne smije dodirnuti dno bazena tijekom izvođenja rutine/ izvedbe, čak ni kada podižu jedan drugog“ (Fina, 2017).

2.3.1. FINA-ine promjene 2017. godine

Zbog velike popularnosti sporta 2017. godine uvedene su strukturne promjene u umjetničkog plivanju. „Uvođenje novog događaja u programu FINA-inih svjetskih natjecanja jest „istaknuta“ (eng. „highlight“) rutina (s 10 plivača). Elementi potrebni za izvedbu ove rutine od strane svih plivača uključuju minimalno četiri akrobatska pokreta (skokovi, bacanja, podizanja i slaganja, tj. platforme), povezanu ili interferencijsku aktivnost i jednu lebdeću figuru za kaleidoskopski efekt“ (Anderson, 2017: 72).



Slika 4. Kaleidoskopski efekt kod sinkroniziranog plivanja (Izvor: https://www.saatchiart.com/art/Photography-Swimmers-Nine-Panel-Kaleidoscope-Limited-Edition-1-of-25/788660/3704374/view (01.07.2018.)

Od ostalih promjena Anderson (Anderson, 2017: 13) navodi:

- figurativne izvedbe zamijenjene su tehničkim izvedbama u FINA-inom Juniorskom prvenstvu u sinkroniziranom plivanju;
- „free[style]“ timske izvedbe (rutine) mogu imati maksimalno šest akrobatskih pokreta (i to isključivši međusobno podizanje partnera); ako se ovaj zadani broj prijeđe, dva će boda biti po kaznenom postupku oduzeta od cjelokupnog rezultata izvedbe;
- smanjenje vremena u slobodnim kombinacijskim rutinama od 4'30'' na 4'00'';
- „promjene u procjeni izvedenih figura, s definicijama za male, srednje i velike dedukcije“;
- „za solo i duetske tehničke izvedbe svi elementi moraju biti izvedeni paralelno stranama bazena“, na onim mjestima na koja je odbor sudaca (panel) postavio za to predviđene oznake;
- provedena je analiza i nadogradnja pravila koja se tiču popratne glazbe, njezinog definiranja itd.;
- provedene su neke pojedinačne i specifične prilagodbe u pogledu stanovitih sinkronih pokreta (Anderson, 2017: 13).

2.4. TEHNIKE I ELEMENTI TEHNIKA PRI UMJETNIČKOM PLIVANJU

Tehnike i njihovi elementi pri umjetničkom plivanju su također sastavljeni od figura, odnosno njihovog pravilnog izvođenja. Postoje brojne plivačke tehnike i sve se mogu koristiti i koriste se pri konstrukciji koreografija za sinkronizirano, odnosno umjetničko plivanje.

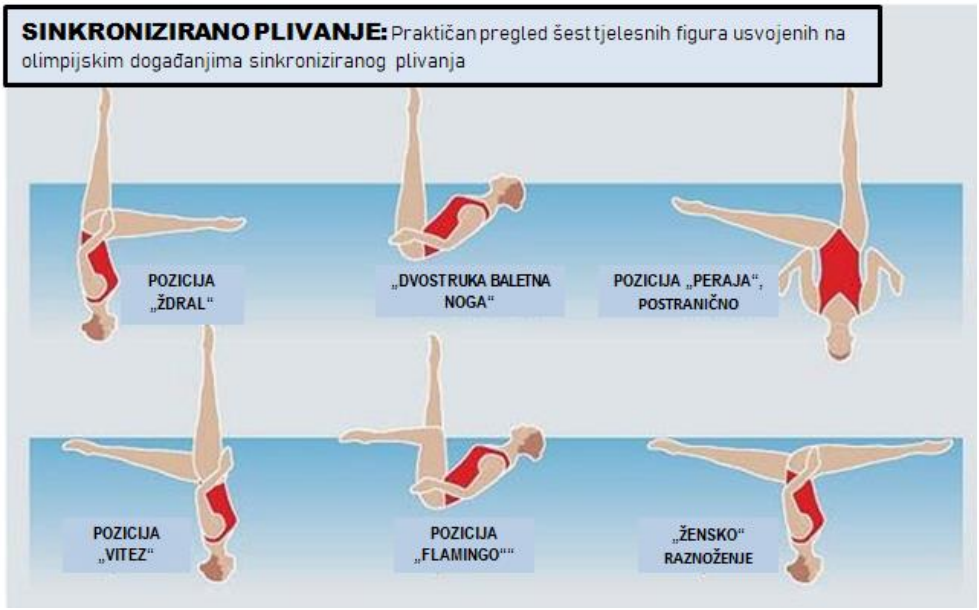


Slika 5. Jedna od figura pri sinkroniziranom plivanju u timu (na Olimpijskim igrama 2012. godine u Londonu) (Izvor: *Echo*. https://www.liverpoolecho.co.uk/sport/other-sport/london-2012-olympics-guide-synchronised-3343164 (23.06.2018.)

Tehnika u umjetničkom plivanju postoji jednako koliko i plivačkih tehnika uopće, tj. kada govorimo o jednima, zapravo se referiramo na generalne plivačke tehnike poput delfina, prsnog i leđnog plivanja itd. Sinkronizirano plivanje uključuje i česte zarone te figure koje se izvode (i kao takve valoriziraju) pod vodom (Yeo, 2016; Anderson, 2017).

2.5. KOREOGRAFIJE

Koreografije su uređene umjetničke (odnosno sportske) izvedbene jedinice, koje su određene izvjesnim vremenskim trajanjem. One su mnogobrojne i nemoguće bi bilo navesti sve koreografije, a izazov bi bio napraviti tipizaciju koreografskih formi, što je tema koja zahtijeva mnogo posvećenosti i prostora. Ipak, element koreografije je ključan u umjetničkom plivanju jednako kao što je to i element vode – oni su konstitucijski elementi ovoga sporta. Treći konstitutivan element umjetničkog plivanja jesu izvedbene figure. Koreografije se sastoje od figura pri kojima se prvenstveno obraća pažnja na njihovu tehničku izvedbu koja uključuje koordiniranost, dok se umjetnička izvedba vrednuje zasebno, a sinkronicitet i usklađenost s glazbenom pozadinom zasebno. U međunarodnim natjecanjima u timovima postoji više regulacijskih propisa koji definiraju određen broj figura u koreografiji, a ti propisi variraju od modaliteta izvedbe te broja članova, to jest tipu izvedbe. U razmatranju koreografija uočavamo njihovo teorijsko utemeljenje na figurama – svaka se koreografija u umjetničkom plivanju sastoji od izvedbe stanovitog broja figura, od kojih je svaka propisana[1] i kao takva ima svoj naziv.



Slika 6. Šest olimpijskih figura u sinkroniziranom plivanju

[1] Također od strane FINA-e 2017. godine.

Na prikazu šest olimpijskih figura možemo vidjeti jedan od primjera kako je FINA 2017. godine standardizirala sport (preimenovavši ga u „umjetničko plivanje“) kako bi široj publici olakšala razumijevanje valorizacijskog (sudskog) procesa.



Slika 7. Izvedba u slobodnom stilu – tim Španjolske tijekom Olimpijskih igara 2012. godine (Izvor: https://www.telegraph.co.uk/women/11122002/Synchronised-swimming-now-for-children.html (12.06.2018.)

Slobodni stil (eng. „freestyle“) jedan je od najpopularnijih koreografskih zanimljivosti jer često prikazuje vodene akrobacije koje dosad nisu viđene te su izuzetno atraktivne, a samim tim i zahtjevne (Guy, 2012; Klein, 2017; Llewellyn, 2017).



Slika 8. Pogled ispod površine vode (Izvor: http://www.northharboursynchro.co.nz/what-is-synchro/ (21.6.2018.)

3.UMJETNIČKO PLIVANJE U RANOJ DOBI

Umjetničko plivanje se može početi trenirati tek s navršenih sedam godina života, odnosno od rane školske dobi, ali se za ovaj sport, ako u djeteta postoje indikacije, može početi pripremati već od najranije dobi kroz igru i senzoričke vježbe u vodi. „Kod djece i mladeži kod kojih se javljaju problemi s pravilnim držanjem plivanje ima za cilj aktivirati i ojačati oslabljenu i nedovoljno razvijenu muskulaturu ramena i trupa. U svezi s navedenim, preporučuje se leđno i prsno plivanje kao najbolji trening kod poremećenog držanja. Prsno plivanje općenito, pa tako i kod skoliotičnog držanja, oslobađa paravertebralne napetosti leđne muskulature, a suprotno tomu torakalna kifoza u početku ne dopušta pravilan tijek plivanja“ (Barišić, 2015: 30)

Skolioza i kifoza spadaju među najučestalije poremećaje držanja kod današnjih školaraca, čemu su uzroci sjedilački način života i učenja, premalo vremena za rekreaciju, kako onog u školi, tako i onog kod kuće. Plivanje na bazenu se u najvećem broju slučajeva školarcima preporučuje zbog ispravljanja nepravilnog držanja ili neke druge zdravstvene poteškoće. Ipak, umjetničko je plivanje zahtjevan sport. U bilo kojoj dobi života da se započne, treniranje umjetničkog plivanja prije svega zahtijeva prethodno treniranje plivanja, najčešće u trajanju od nekoliko godina. Profesionalni plivači spadaju među najmanje ozljeđivane sportaše. Također, kada se govori o umjetničkom plivanju kao odabranom sportu za školarce, treba naglasiti da ovo nije sport kojim se dijete želi baviti u zdravstvene svrhe. Terapija je, naravno, jedno, a treninzi i profesionalna stremljenja imaju sasvim druge ciljeve koji sa sobom nose drugačiju problematiku. Ako dijete u školskoj dobi pokaže interes za treniranje umjetničkog plivanja, njegovi roditelji, i u Hrvatskoj, kao i u ostatku svijeta, trebaju biti spremni na ulaganja. Ne postoji ni jedan „jeftin“ profesionalan sport. Ovaj sport također zahtijeva mnogo vremena i posvećenosti te je potrebno koordinirati ga sa školskim obavezama svojega djeteta. Osim toga, roditeljima mladih plivača zasigurno je potrebno osobno vozilo. Kada govorimo o Hrvatskoj i situaciji s kojom su suočeni roditelji malih plivača, naročito onih koji treniraju umjetničko plivanje, jesu neminovna putovanja u Zagreb, ali i inozemstvo – ovisno o postignućima i potrebama djeteta.

Ono što je ipak bitno naglasiti kao najvažnije jest činjenica da je nadasve potrebno biti siguran u to da je treniranje ovog zahtjevnog sporta nešto što dijete zaista želi, što mu

je prirođeno i iznad svega – što voli. To je, uostalom, najvažniji preduvjet za treniranje i bavljenje bilo kojim sportom (Vukoje, 2014; Fina, 2017).

3.1. DOBROBITI UMJETNIČKOG PLIVANJA KAO ODABRANOG SPORTA ZA REKREATIVNO USMJERENJE DJETETA

Svako dijete valja od najranije dobi poticati na sport i rekreaciju kako bi se razvilo u što sposobnijeg, inteligentnijeg i općenito zdravijeg pojedinca. Trening plivanja može započeti još i prije negoli se je dijete oslobodilo pelene, ali trening umjetničkog plivanja može započeti tek s prvim razredom osnovne škole i to uz preduvjet prethodnog treniranja plivanja. „Svaka tehnika različito opterećuje različite dijelove tijela. Kraul tehnika opterećuje mišiće ramena, prsna tehnika mišiće ramenog pojasa, kralježnice i koljeno, leđna tehnika mišiće ramena, trupa i nogu, a delfin tehnika mišiće ramena, trupa i kralježnice“ (Barišić, 2015: 26). Ipak, iako većina autora i izvora navodi dobrobiti sinkroniziranog, odnosno umjetničkog plivanja, a osobito kod djece u razvoju, Cantu i Hyman (2012.) ipak naglašavaju da je pri profesionalnom treniranju ovoga sporta potres mozga jedna od čestih ozljeda tijekom treninga, a radi se o veoma ozbiljnom problemu s obzirom na činjenicu da plivačice često udare jedna drugu tijekom izvođenja figura. Ovo je tek jedan izvor koji navodi ozbiljnost uzastopnih ozljeda prilikom treniranja umjetničkog plivanja te na taj način upozorava na zahtjevnost ovoga sporta. Međutim, svako profesionalno bavljenje sportom izuzetno je opasno zanimanje i stoga je oko profesionalnih sportaša organizirano toliko profesionalnih rehabilitatora, kineziologa, terapeuta te sportskih liječnika. Zasigurno je bavljenje svakim sportom opasno, a umjetničko je plivanje utoliko zahtjevnije jer se odvija u vodi, u tijesnom plesnom (dakle vrlo aktivnom) koordiniranom kontaktu s drugim izvođačima, a svaki je od sportova koji su prisutni u umjetničkom plivanju sam po sebi fizički zahtjevan i, kao takav, opasan. Osim kratke opaske o potresu mozga kao ozljedi učestaloj kod umjetničkog plivanja, Cantu i Hayman nisu u svojem radu iznijeli ni jedan statistički podatak koji bi ovu tvrdnju opravdao.

3.2. UMJETNIČKO PLIVANJE ZA U HRVATSKOJ

U Hrvatskoj se umjetničko plivanje počelo pojavljivati nešto nakon početka Domovinskog rata, dakle prije osamostaljenja Republike Hrvatske na globalnom političkom planu. S obzirom na to da se radilo o poratnim godinama, prvi su „zamasi“ (namjesto standardnih „koraka“) institucionalnog umjetničkog plivanja u Hrvatskoj proistekli iz improvizacije te imitiranja međunarodnih natjecanja na koje se željelo i namjeravalo konkurirati budućnosti. Prva institucionalna instanca za umjetničko plivanje u Republici Hrvatskoj je Hrvatski akademski klub umjetničkog plivanja Mladost. „Klub je ispočetka djelovao kao sekcija pri Hrvatskom akademskom vaterpolskom klubu Mladost, a tek 1992. godine se formirao kao klub. Riječ je o najstarijem klubu umjetničkog plivanja u Hrvatskoj“ (Vukoje, 2014: 24).

U Hrvatskoj trenutno djeluju ovi klubovi:

- Hrvatski Akademski Klub Sinkroniziranog Plivanja Mladost, Zagreb
- Klub Sinkroniziranog Plivanja Medveščak, Zagreb
- Špoljarić Art Sinkro Klub (ŠASK), Zagreb
- Dolfina klub Sinkroniziranog plivanja
- Zagrebački Sinkro Klub (ZSK)
- Klub sinkroniziranog plivanja "Sisak"
- Klub Sinkroniziranog Plivanja Primorje Aqua Maris, Rijeka

„Klub Mladost danas broji oko stotinjak članica u nekoliko dobnih kategorija. U klubu tako treniraju dvije školske grupe, 'Male sirene' i 'Mlade nade', kadetkinje do 12 godina starosti, mlađe juniorke do 15 godina starosti, juniorke i seniorke“ (Vukoje, 2014: 13). Osobitost razvoja umjetničkog plivanja u Hrvatskoj jest činjenica da se od samih svojih početaka uporno i ustrajno razvija u nepovoljnim okolnostima: rat i poraće, obnova države, zatim gospodarska kriza i ostale teškoće, ali usprkos svemu zadržava kreativnost, interes, polet, volju i odlične karakteristike. U Hrvatskoj natjecateljska sezona započinje u studenom/prosincu s „Kupom tehničkih vještina“ gdje se izvode samo figure, bez koreografija za sve natjecateljske kategorije. Zatim slijedi „Kup slobodnih rutina“ gdje se izvode samo koreografije, što je najčešće u veljači. Uz to, svaka natjecateljska kategorija ima svoje gradsko i državno prvenstvo, a početnice imaju na razini grada Zagreba jedno natjecanje gdje izvode po dvije figure. Što se tiče

međunarodnih natjecanja, na njih se ide uglavnom u proljeće, jedno natjecanje po kategoriji. Postoje i natjecanja za reprezentacije. Pošle godine u Rijeci je održano Europsko prvenstvo za juniorke

3.2.1. Natjecanja i organizacija

Natjecanja u umjetničkom plivanju u Republici Hrvatskoj održavaju se prema pravilima FINA i odredbama Pravilnika. Na natjecanjima u umjetničkom plivanju mogu sudjelovati samo natjecateljice koje su uredno registrirane u skladu sa Pravilnikom o registraciji. Kao dokaz ispravnosti registracije služi registracijska iskaznica. Ukoliko natjecateljica ne može predočiti registracijsku iskaznicu radi dokazivanja svog identiteta, delegat organizatora natjecanja će utvrditi identitet natjecateljice pomoću osobnog dokumenta ili potvrde jedne od službenih osoba natjecanja i dozvoliti nastup, a protiv kluba provest će se disciplinski postupak.[2]

Natjecateljice u umjetničkom plivanju dijele se po dobnom uzrastu u slijedeće kategorije[3]:

- SENIORKE – od 17 do 25 godina starosti,
- FINA JUNIOR – od 14 do 17 godina starosti,
- JUNIORKE – od 15 do 17 godina starosti,
- MLAĐE JUNIORKE(C) – 13 i 14 godina starosti,
- KADETKINJE (D) – 12 godina i mlađe.

Obzirom na kategorije, natjecanja se mogu raspisivati[4]:

- za jednu dobnu skupinu natjecateljica,
- za dvije ili više dobnih skupina natjecateljica,
- određivanjem donje granice starosti natjecateljica,
- određivanjem gornje granice starosti natjecateljica,
- za natjecateljice određenih godina starosti.

[2] https://croatiasynchro.hr/pravilnik-za-natjecanja-u-sinkroniziranom-plivanju/, pristup: studeni 2018.
[3] https://croatiasynchro.hr/pravilnik-za-natjecanja-u-sinkroniziranom-plivanju/, pristup: studeni 2018.
[4] https://croatiasynchro.hr/pravilnik-za-natjecanja-u-sinkroniziranom-plivanju/, pristup: studeni 2018.

Prema značaju, natjecanja u umjetničkom plivanju mogu biti[5]:

- međudržavna,
- međunarodna,
- prvenstvena,
- prijateljska,
- propagandna.

Prema stupnju natjecanja, prvenstvena natjecanja u Republici Hrvatskoj mogu biti:

- prvenstva Republike Hrvatske,
- prvenstva područja/Županija,
- prvenstva općina/gradova,
- prvenstva kluba.

Raspis i propozicije svakog natjecanja u umjetničkom plivanju moraju sadržavati slijedeće podatke[6]:

- naziv/ime organizatora i priređivača natjecanja,
- mjesto, datum i vrijeme održavanja natjecanja,
- dimenzije bazena s naznakom dubine i razina vode,
- položaj gledališta u odnosu na bazen,
- tip rasvjete i zvučne opreme,
- satnica treninga i i testiranja glazbene pratnje,
- program i satnica natjecanja,
- način natjecanja (prednatjecanje, finalno natjecanje)
- pravo sudjelovanja na natjecanju,
- rok i naslov kuda treba poslati prijave sudjelovanja,
- mjesto i vrijeme sastanka delegata klubova i rukovodstva natjecanja,
- mjesto i vrijeme ždrijebanja figura i redoslijed nastupa,
- iznos pristojbe i način uplate,
- opis priznanja i nagrada,

[5] https://croatiasynchro.hr/pravilnik-za-natjecanja-u-sinkroniziranom-plivanju/, pristup: studeni 2018.
[6] https://croatiasynchro.hr/pravilnik-za-natjecanja-u-sinkroniziranom-plivanju/, pristup: studeni 2018.

- napomenu da se natjecanje održava po odredbama Pravilnika o sinkroniziranom plivanju i pravilnika FINA.

3.2.2. Rezultati i sportašice

Naslov prvakinja dodjeljuje se[7]:

- natjecateljici koja u svojoj dobnoj kategoriji osvoji ukupno najviše bodova u figurama i/ili obaveznoj rutini te slobodnoj rutini (solo)
- natjecateljici koja u svojoj dobnoj kategoriji osvoji ukupno najviše bodova u figurama i/ili obaveznoj rutini te slobodnoj rutini (duo)
- natjecateljici koja u svojoj dobnoj kategoriji osvoji ukupno najviše bodova u figurama i/ili obaveznoj rutini te slobodnoj rutini (tim).

"Za ostvarivanje uspjeha i što boljih rezultata u umjetničkom plivanju, potrebno je odabrati plivačice sa što boljim predispozicijama za taj sport. Zbog toga je nužno razraditi poseban sistem selekcije. Cilj selekcije je da se na temelju znanstvenih spoznaja stručnim metodama odaberu plivačice u razdoblju koje je potrebno da bi se ostvarili vrhunski rezultati, a kasnije za poboljšanje rezultata. Selekcioniranje u umjetničkom plivanju je kompleksan i kontinuiran proces, kod kojega se treba uzeti u obzir najrazličitije dimenzije psihosomatskog statusa za selekciju mladih plivačica" (Skender i sur., 2006:233). S obzirom na ne tako veliku tradiciju i popularnost umjetničkog plivanja u Hrvatskoj, plivačice se ne mogu pohvaliti vrhunskim rezultatima. Međutim, neosporan je njihov trud i zalaganje. U nastavku slijedi slikovni prikaz reprezentacije u Hrvatskoj

[7] https://croatiasynchro.hr/pravilnik-za-natjecanja-u-sinkroniziranom-plivanju/, pristup: studeni 2018.



Slika 9. Reprezentacija umjetničkog plivanja u Hrvatskoj (Izvor: https://croatiasynchro.hr/galerija/, pristup: studeni 2018.)

Autorica ovog rada vjeruje kako će uz veće marketinške napore ovaj sport biti popularniji. Trud i rad sadašnjih članica Hrvatskog saveza za sinkronizirano plivanje neosporan je, međutim uvijek ima prostora za rast i napredak.

4. ZAKLJUČAK

Umjetničko plivanje je sport koji nastaje krajem 19. i početkom 20. stoljeća, a tek se s prijelaza 20. na 21. stoljeće institucionalizira, standardizira i postaje popularnim plivačkim sportom kakvim ga danas percipiramo. Umjetničko plivanje je sport određen svojom širokom paletom opcionalnih definicija u teorijskom smislu te svojim veoma preciznim figurama, elementima i pravilima. Radi se o veoma zahtjevnom sportu koji uključuje elemente ostalih zahtjevnih sportova i kao takav se smatra jednim od najzahtjevnijih. Umjetničko je plivanje od 1954. godine pod okriljem Međunarodne plivačke organizacije, FINA-e koja otad kontinuirano ulaže sredstva, ljudske resurse i ostale napore u razvitak ovog sporta, njegovu standardizaciju i institucionalizaciju. Zahvaljujući FINA-i razvoj umjetničkog plivanja je kontinuiran i privlači sve više zainteresiranih na svim razinama: od profesionalne do zabavne.
Ovaj sport je zanimljiv iz nekoliko aspekata:

- umjetničko plivanje je nastalo (kakvim ga danas kulturalno raspoznajemo, kao proizvod) krajem 19. i početkom 20. stoljeća, a popularizirala ga je jedna žena. Feministički se moment u ovome sportu nalazi u činjenici da je kroz njega propagirano zdravlje, ljepota i rekreacijska sloboda žene, a pomogao je i jednodijelni kupaći koji je pionirka sinkroniziranog plivanja A. Kellerman nosila u javnosti već 1905. godine;
- umjetničko je plivanje hibrid ne samo između drugih sportova kao što su ples, plivanje, gimnastika, a neki kažu i „balet u vodi“; osim toga sinkronizirano je plivanje hibrid između sporta i umjetnosti i kao takvo je veoma zahtjevno – ne samo za sportaše, već i za suce na raznim natjecanjima u ovom sportu;
- iako interes za umjetničkim plivanjem seže u prošlost, kao institucionaliziran sport ono je priznato od FINA-a 1954. godine, 1984. godine osvojena je prva olimpijska medalja u umjetničkom plivanju, a tek 2017. godine ovaj sport dobiva prijeko potrebne priručnike i druge materijale koji bi informativno povezali sportaše, suce i druge sportske profesionalce - trenera te globalno sve veći krug zainteresirane publike. Od iste, 2017. godine službeno je ime sporta FINA promijenila iz „sinkronizirano“ plivanje u „umjetničko plivanje“;

- u Hrvatskoj umjetničko se plivanje počelo razvijati u ratnim godinama (1992.) pri zagrebačkom klubu Mladost gdje je danas interes za ovim sportom veći negoli ikad prije, a klub uspješniji.

5. LITERATURA

1. Anderson, J. (2017). FINA Adds Highlight Routine to Synchro World Champs. *Swim Swam*. Dostupno na: https://swimswam.com/fina-adds-highlight-routine-synchro-world-champs/ 12.srpanj.
2. Barišić, I. (2015). *Vježbe u vodi i na suhom za pravilan razvoj kralježnice kod djece* (diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. Dostupno na: https://zir.nsk.hr/islandora/object/kif:443/preview 12.srpanj.
3. Cantu, R. i Hyman, M. (2012). *Concussions and Our Kids: America's Leading Expert on How to Protect Young Athletes and Keep Sports Safe*. Boston i New York: Houghton Mifflin Harcourt. Dostupno na: https://books.google.hr/books?id=_f5LxbHnu5EC&pg=PA35&dq=Robert+Cantu&source=gbs_toc_r&redir_esc=y#v=onepage&q=Robert%20Cantu&f=false
4. FINA. (2017). Synchronised swimming: rules and regulations. *FINA*. Dostupno na: https://www.fina-budapest2017.com/en/news/470/synchronised-swimming-rules-and-regulations 23.svibanj,
5. FINA. Press Release. (2018) PR – 49 – Artistic Swimming World Series 2018 Concludes in Tashkent. *FINA Communication Department*. Dostupno na: http://www.fina.org/news/pr-49-artistic-swimming-world-series-2018-concludes-tashkent 02.srpanj.
6. Guy, P. (2012). The Liverpool ECHO's guide to London 2012 Olympics sports with key dates, phrases, how to play and Britain's top medal hopes. *Echo*. Dostupno na: https://www.liverpoolecho.co.uk/sport/other-sport/london-2012-olympics-guide-synchronised-3343164 26.lipanj
7. Gričar, I., Furjan-Mandić, G. I Skender, N. (2008). Prijedlog razvoja sinkroniziranog plivanja u Hrvatskoj. Zbornik radova *17. ljetne škola kineziologa Republike Hrvatske*. Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
8. Klein, D. (2017). 11 Interesting Facts about Annette Kellerman, Edwardian Swimming Star. *Recollections*. Dostupno na: https://recollections.biz/blog/11-facts-annette-kellerman-edwardian-swimming-star/
9. Kremer, W. (2015). Why can't men be Olympic synchronised swimmers? *BBC News*. Dostupno na: https://www.bbc.com/news/magazine-33566335

10. Svirčić, M. i Prskalo, I. (2010.) Sinkronizirano plivanje kao sadržaj u primarnoj edukaciji. *Zrno: časopis za obitelj, vrtić i školu*, *92* (118), 12-14.
11. Skender, N., Gričar, I. I Furjan-Mandić, G. (2006). Utjecaj šestomjesečnog treninga na neke motoričke sposobnosti sinkroniziranih plivačica. Zbornik radova *15. ljetne škola kineziologa Republike Hrvatske*. Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
12. Valosik, V. (2016). Synchronized Swimming Has a History That Dates Back to Ancient Rome. *Smithsonian*. Dostupno na: https://www.smithsonianmag.com/history/synchronized-swimming-has-history-dates-back-ancient-rome-180960108/?no-ist
13. Vukoje, V. (2014). Sinkronizirano plivanje – graciozan sport koji privlači sve više djevojčica. *Zg-Magazin*. Dostupno na: http://zg-magazin.com.hr/sinkronizirano-plivanje-graciozan-sport-koji-prilvaci-sve-vise-djevojcica/
14. Yeo, S. (2016). What is synchronised swimming for children? *Young Parents*. Dostupno na: http://www.youngparents.com.sg/education/what-synchronised-swimming-children/
15. https://croatiasynchro.hr/pravilnik-za-natjecanja-u-sinkroniziranom-plivanju/, pristup: rujan 2018.
16. https://croatiasynchro.hr/galerija/, pristup: rujan 2018.

SAŽETAK

Umjetničko je plivanje jedan od najzahtjevnijih sportova na svijetu. To je sport koji u sebi sadrži elemente drugih sportova. Kada govorimo u kontekstu natjecanja u ovom sportu – radi se o spoju sporta i umjetnosti. Iako relativno nov sport, umjetničko plivanje datira još od antičkih vremena kada su se u umjetno konstruiranim arenama na kopnu izvodili prikazi pomorskih bitki pri kojima je sudjelovalo pravo brodovlje. Ipak, specifičan se sport umjetničko plivanje razvija krajem 19. i početkom 20. stoljeća, a tek nedavno se ulaže u njegovu međunarodnu standardizaciju i natjecateljsku institucionalizaciju. Jedna je od zanimljivosti nastanka ovoga sporta i njegov feministički moment. U radu su prikazane dobrobiti umjetničkog plivanja u najranijoj dobi kao i razvoj umjetničkog plivanja u Hrvatskoj.

Ključne riječi: umjetničko plivanje, elementi, tehnike, koreografije kod umjetničkog plivanja

SUMMARY

Artistic swimming is one of the most demanding sports in the world. It's a sport that contains elements of other sports. Whwn we talk in the context of a contest in this sport- it's about a combination of sport and art. Although a relatively new sport, art swimming dates back to ancient times when inland artificially constructed arenas carried out portraits of naval battles involving the right ship. Nevertheless, sporting art swimming is developing at the end of the 19th and early 20th centuries,and recently it has invested in its international standardization and competitive institutionalization. One of the interesting things about this sport is its feminist moment. The paper presents the benefits of artistic swimming at the earliest age as well as the development of art swimming in Croatia.

Keywords: artistic swimming, elements, techniques, choreography in art swimming