

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 ПРАВИЛА ДЛЯ ФИГУР

Если не указано иное, фигуры следует выполнять высоко и под контролем, с равномерным движением, каждая часть чётко обозначена.

Примечания:

1. Фигуры описаны с точки зрения их составных частей: позиций (тела) и переходов. Приложение 2 описывает требования, предъявляемые к позициям, Приложение 3 описывает общие базовые движения. Фигуры описаны с точки зрения безупречного выполнения.
2. Переход – непрерывное движение из одной позиции в другую. Переход должен быть завершён одновременно с принятием позиции на желаемой высоте. Если не указано иное, уровень поверхности воды остаётся постоянным во время перехода.
3. Если иное не указано в описании фигуры, всегда желательна максимальная высота.
4. Если иное не указано в описании фигуры, фигуры исполняются в стационарной позиции. Переходы, допускающие перемещение, обозначены на рисунках стрелкой.
5. Иллюстрации имеют вспомогательный характер. В случае несоответствия рисунка описанию, следует опираться на английскую письменную версию правил ФИНА.
6. Во время исполнения фигуры пауза допускается только в позициях, выделенных **жирным шрифтом**, и определённых в Приложении 2.
7. Базовые движения описаны только один раз в Приложении 3 и выделены *курсивом* в описаниях фигур.
8. Когда «and» (и, запятая и т.п.) используется для связи двух действий, это означает, что одно следует за другим; если используется «as» (в то время как, вместе с тем, во время и пр.) - действия выполняются одновременно.
9. Положение и движение рук/кистей необязательны.
10. Указание «быстро», «быстрое» в описании применяется исключительно к темпу перехода, в котором указано, а не ко всей фигуре.

Примечания к переводу:

1. Перевод индексируемых фигур дан с учётом модификации. Ниже приводится оригинальный текст названия дополнительного элемента, описаний индекса и фигуры.
2. В модифицированных фигурах описание базовой фигуры может быть приведено полностью в скобках *курсивом* после фразы типа «_____ выполняется до ...» в русском и английском вариантах.

APPENDIX IV RULES FOR FIGURES

Unless otherwise specified in the description, figures shall be executed high and controlled, in uniform motion, with each section clearly defined.

Notes:

1. Figures are defined in terms of their component parts: body positions and transitions. Refer to Appendix II for body position requirement, and Appendix III for descriptions of common basic movements. Figure descriptions are written from the standpoint of perfection.
2. A transition is a continuous movement from one position to another. The completion of a transition should occur simultaneously with the achievement of body position and desired height. Except where otherwise specified, water level remains constant during a transition.
3. Unless otherwise specified in the figure description, maximum height is desirable at all times.
4. Unless otherwise specified in the figure description, figures are executed in a stationary position. Transitions which allow some movement will be marked with an arrow in the diagram.
5. Diagrams are guide only. If there is discrepancy between a diagram and a written description, the English written version of the FINA Handbook shall prevail.
6. During the execution of a figure, a pause may occur only in those positions which are printed in "**bold type**" and defined in Appendix II.
7. Basic movements are described only once, in Appendix III, and are "italicised" when referred to in a figure description.
8. When "and" is used to connect two actions, it means one follows the other; when "as" is used, it means both actions occur simultaneously.
9. Arm/hand positions and actions are optional.
10. When "rapid" or "rapidly" is used in a description, it shall apply specifically to the tempo of the transition in which it is included, and not to the entire figure.

Senior, Junior and Age Group 16-17-18
Старшие, юниоры и возраст 16-17-18

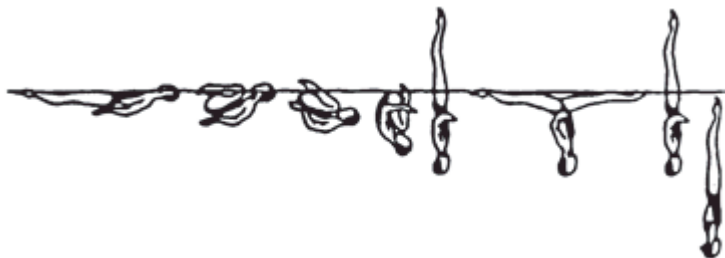
Обязательные

1. 313 Kip Split Closing 180° 2.5

Вертикаль из группировки, шпагат, закрытый поворот на 180°

Выполняется Вертикаль из Группировки, Шпагат (описание см. 13-14-15 гр.1, фиг.4) до позиции **Шпагат**. Во время вращения на 180°, ноги симметрично закрываются в позицию **Вертикаль**. Выполняется *Вертикальное Погружение*.

A Kip Split is executed to a **Split Position**. During a 180° rotation, the legs are closed symmetrically to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



2. 112f Ibis Continuous Spin (720°) 2.8

Ибис, Продолжительный винт (720°)

Принимается позиция *Балетная Нога*. Удерживая эту позицию, тело поворачивается назад вокруг фронтальной оси, проходящей через бёдра, до принятия позиции **Кран**. Горизонтальная нога поднимается в позицию **Вертикаль**. Выполняется *Продолжительный Винт (720°)*.

f) *Продолжительный винт*: нисходящий *Винт* с быстрым вращением на 720° (2 об.), 1080° (3 об.) или 1440° (4 об.), завершаемым во время достижения пятками поверхности воды и продолжаемым при погружении.

112a to 112g plus 112j

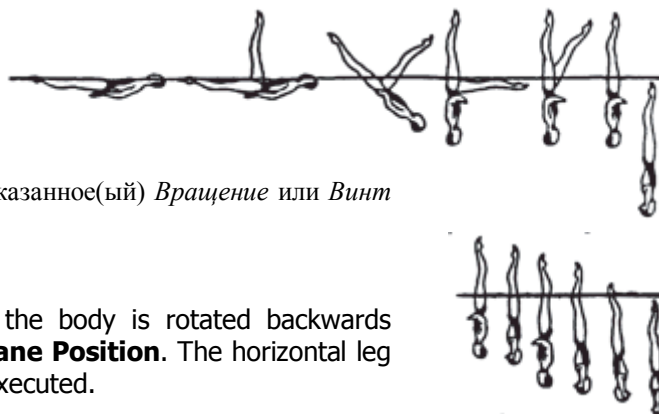
An **Ibis** is executed to **Vertical Position**. The designated *Twist* or *Spin* is executed to complete the figure.

Ибис выполняется до принятия позиции **Вертикаль**. Указанное(ый) *Вращение* или *Винт* выполняется для завершения фигуры.

112 Ibis

A *Ballet Leg* is assumed. Maintaining this position, the body is rotated backwards around a lateral axis through the hips to assume a **Crane Position**. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

f) *Continuous Spin* : a *descending Spin* with a rapid rotation of: 720° (2), 1080° (3), or 1440° (4) which is completed **as the heels reach** the surface and continues through submergence.



Senior, Junior and Age Group 16-17-18
Старшие, юниоры и возраст 16-17-18

Группа 1

3. 336 Gaviata Open 180° 2.8

Гавиата, открытый поворот на 180°

Начинается выполнение Гавиаты до позиции **Вертикаль** (Из позиции **На Грудь** выполняется переворот в позиции **Горизонтальный угол (Сгиб)** до принятия позиции **Угол вверх двумя ногами под водой**. Выполняется восходящее **Каталинное** вращение двумя ногами в позицию **Вертикаль**). Продолжая в том же направлении, ноги симметрично разводятся в позицию **Шпагат** во время вращения на 180°. Выполняется **Выход из шпагата вперёд**.

A Gaviata is initiated to a **Vertical Position** (From a **Front Layout Position**, a **Somersault Front Pike** is executed to a **Submerged Ballet Leg Double Position**. A rising double leg **Catalina Rotation** is executed to a **Vertical Position**). Continuing in the same direction, the legs open symmetrically during a 180° rotation to a **Split Position**. A **Walkout Front** is executed.

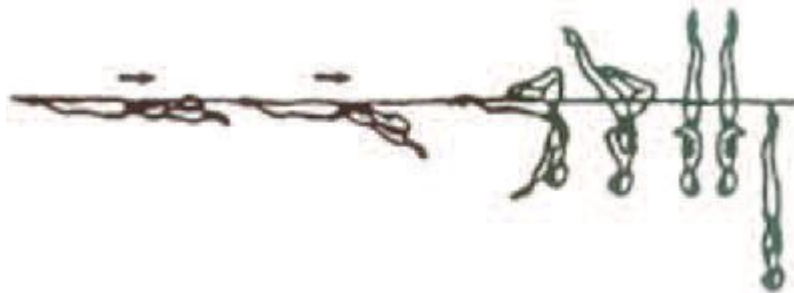


4. 436 Cyclone 2.7

Циклон

Выполняется Нова до позиции **Прогнувшись на поверхности с согнутой ногой** (Головой вперёд начинается выполнение **Круга** до начала погружения бёдер. Бёдра, ноги и стопы продолжают движение по поверхности, в то время как спина прогибается больше с одновременным сгибанием одной ноги до принятия позиции **Прогнувшись на поверхности с согнутой ногой**.) Ноги одновременно поднимаются в позицию **Вертикаль** во время выполнения **Вихря**. Выполняется **Вращение 180°** в противоположном направлении. Выполняется **Вертикальное Погружение**.

Nova is executed to a **Bent Knee Surface Arch Position** (With the head leading a **Dolphin** is initiated until the hips are about to submerge. The hips, legs and feet continue to move along the surface as the back is arched more as one knee is bent to assume a **Bent Knee Surface Arch Position**). The legs are simultaneously lifted to a **Vertical Position** as a **Twirl** is executed. A $\frac{1}{2}$ **Twist** in the opposite direction is executed. A **Vertical Descent** is executed.



Senior, Junior and Age Group 16-17-18
Старшие, юниоры и возраст 16-17-18

Группа 2

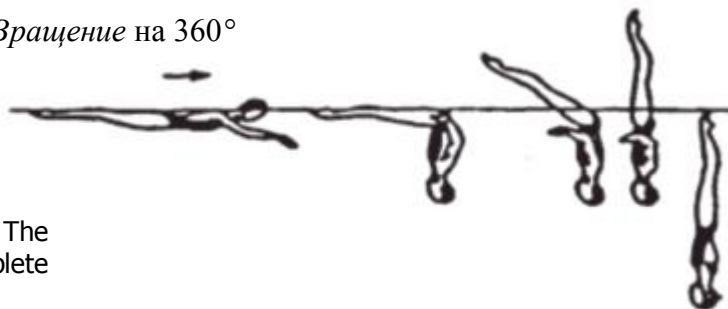
3. 355b Porpoise Full Twist 2.5

Тюмлер, Вращение 360°

Из позиции **На груди** принимается позиция *Горизонтальный угол*. Ноги поднимаются в позицию **Вертикаль**. Выполняется *Вращение 360°*.

b) – *Полное вращение (Вращение 360°): Вращение на 360°*

b) - *Full Twist: a Twist of 360°*



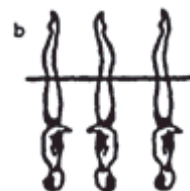
355a to 355g plus 355j - See Appendix I

A Porpoise is executed to **Vertical Position**. The designated *Twist* or *Spin* is executed to complete the figure.

Тюмлер выполняется до позиции **Вертикаль**.
Указанное(ый) *Вращение* или *Винт* выполняется для завершения фигуры.

355 Porpoise

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. The legs are lifted to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



4. 150 Knight 3.1

Витязь

Принимается позиция Балетная Нога. Удерживая положение ног, голова движется вниз с одновременным прогибом нижней части спины в позицию **Витязь**. Тело выпрямляется: горизонтальная нога поднимается в вертикальное положение, в то время как вертикальная нога сгибается с перемещением стопы по вертикали – до принятия позиции **Вертикаль с согнутой ногой**. Выполняется *Вращение 180°*. Спина прогибается во время опускания вытянутой ноги до принятия позиции **Прогнувшись на поверхности с согнутой ногой**. Согнутая нога выпрямляется и непрерывным движением выполняется *Выход из позиции Прогнувшись в позицию На спине*.

A *Ballet Leg* is assumed. Maintaining the position of the legs, the head moves downward as the lower back arches to a **Knight Position**. The body straightens as the non-ballet leg is lifted to vertical and as the ballet leg bends, the foot follows a vertical line through the hips, to assume a **Bent Knee Vertical Position**. A *Half Twist* is executed. The back arches as the extended leg lowers to assume a **Bent Knee Surface Arch Position**. The bent knee is straightened and with continuous motion, an *Arch to Back Layout* is executed.



Senior, Junior and Age Group 16-17-18
Старшие, юниоры и возраст 16-17-18

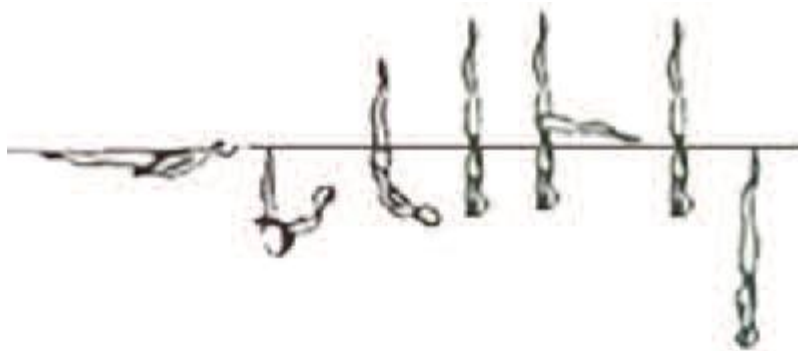
Группа 3

3. 307 Flying Fish 3.0

Летающая рыба

Из позиции **На спине** ноги поднимаются в вертикальное положение во время погружения тела в позицию **Согнувшись**, носки у поверхности воды. Выполняется *Выталкивание* в позицию **Вертикаль** и, без потери высоты, одна нога быстро опускается в позицию **Рыбий хвост** и, без паузы, быстро поднимается в позицию Вертикаль. Выполняется *Вертикальное погружение* в том же темпе, что и *Выталкивание*.

From a **Back Layout Position** the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just below the surface. A *Thrust* is executed to a **Vertical Position** and with no loss of height one leg is rapidly lowered to a **Fishtail Position** and without a pause the horizontal leg is rapidly lifted to a Vertical Position. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.



4. 115c Catalina Twirl 2.8

Каталина, Вихрь

Принимается позиция *Балетная Нога*. Выполняется *Каталинное вращение*. Горизонтальная нога поднимается в позицию **Вертикаль**. Выполняется *Вихрь*.

c) – *Вихрь*: быстрое *Вращение* на 180°.

c - *Twirl*: a rapid *Twist* of 180°



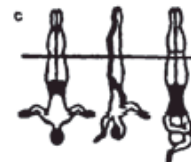
115 a to 115g plus 115j

A Catalina is executed to **Vertical Position**. The designated *Twist* or *Spin* is executed to complete the figure.

Каталина выполняется до позиции **Вертикаль**. Указанное(ый) *Вращение* или *Винт* выполняется для завершения фигуры.

115 Catalina

A *Ballet Leg* is assumed. A *Catalina Rotation* is executed. The horizontal leg is lifted to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



Age Group 13-14-15
Возраст 13-14-15

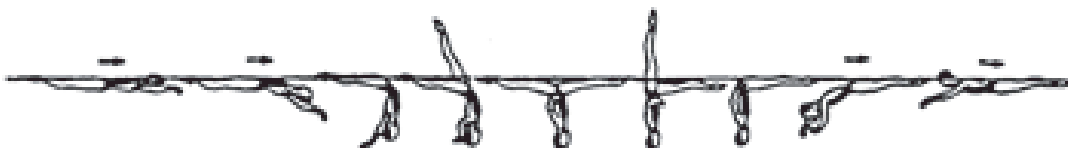
Обязательные

1. 420 Walkover Back 2.0

Шаг назад

Головой вперёд начинается выполнение *Круга*. Бёдра, ноги и стопы продолжают движение по поверхности, в то время как спина прогибается больше до принятия позиции **Прогнувшись на поверхности**. Одна нога описывает дугу в 180° над поверхностью в позицию **Шпагат**. Выполняется *Выход из шпагата назад*.

With the head leading a *Dolphin* is initiated. The hips, legs and feet continue to move along the surface as the back is arched more to assume a **Surface Arch Position**. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A *Walkout Back* is executed.

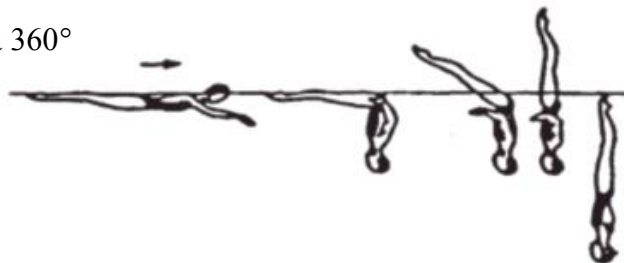


2. 355e Porpoise Spinning 360° 2.1

Тюмлер, Винт 360°

Из позиции **На груди** принимается позиция *Горизонтальный угол*. Ноги поднимаются в позицию **Вертикаль**. Выполняется *Винт 360°*.

е) Винт 360°: нисходящий Винт с вращением на 360°



е) 360° Spin: a descending Spin with a rotation of 360°

355a to 355g plus 355j

A Porpoise is executed to **Vertical Position**. The designated *Twist* or *Spin* is executed to complete the figure.

Тюмлер выполняется до позиции **Вертикаль**. Указанное(ый) *Вращение* или *Винт* выполняется для завершения фигуры.



355 Porpoise

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. The legs are lifted to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

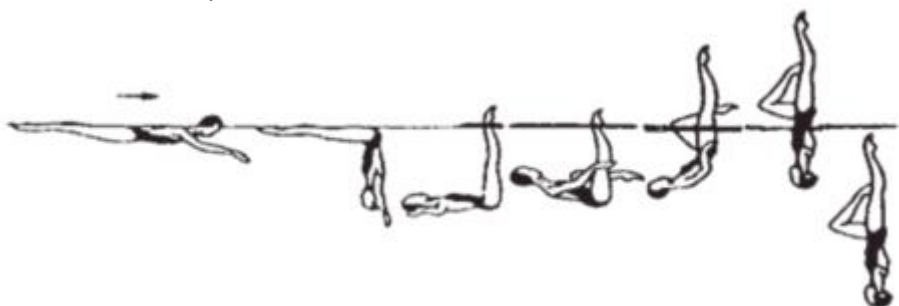
Age Group 13-14-15
Возраст 13-14-15

Группа 1

3. 342 Heron 2.1
Цапля

Из позиции **На груди** выполняется переворот в позиции Горизонтальный угол в позицию **Угол вверх двумя ногами под водой**. Одна нога сгибается так, что голень параллельна поверхности и серединой касается вертикальной ноги, в то время как туловище приближается к ногам. Выполняется Выталкивание в позицию **Вертикаль с согнутой ногой** с одновременным передвижением стопы согнутой ноги к внутренней поверхности вертикальной ноги во время подъёма. *Вертикальное погружение* выполняется в позиции **Вертикаль с согнутой ногой** в том же темпе, что и *Выталкивание*.

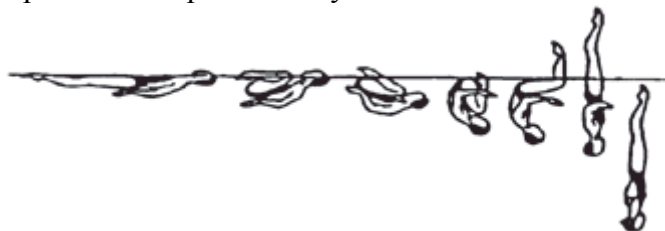
From a **Front Layout Position** a Somersault Front Pike is executed to a **Submerged Ballet Leg Double Position**. One leg is bent with the shin parallel to the surface and the mid-calf opposite the vertical leg, as the trunk moves toward the legs. A Thrust is executed to a **Bent Knee Vertical Position**, with the foot of the bent leg moving simultaneously to the inside of the vertical leg during the rise. A *Vertical Descent* is executed in a **Bent Knee Vertical Position** at the same tempo as the *Thrust*.



4. 311a Kip 1/2 Twist 2.2
Вертикаль из группировки, 1/2 Вращение

Из позиции **На спине** частично выполняется переворот назад в группировке, пока голени не станут перпендикулярно поверхности воды. Туловище разгибается одновременно с выпрямлением ног до принятия позиции **Вертикаль** посередине между бывшим расположением вертикали через бёдра и вертикали через голову/голени. Выполняется *Вращение 180°*.

а) – *Полувращение (Вращение 180°):*
Вращение на 180°.

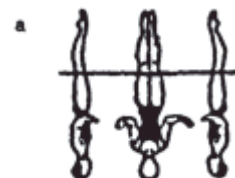


а - *Half Twist: a Twist of 180°*

311a to 311g plus 311j - See Appendix I

A Kip is executed to **Vertical Position**. The designated *Twist* or *Spin* is performed to complete the figure.

Вертикаль из группировки выполняется до позиции **Вертикаль**. Указанное(ый) *Вращение* или *Винт* выполняется для завершения фигуры.



311 Kip

From a **Back Layout Position**, a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a **Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. A *Vertical Descent* is executed.

Age Group 13-14-15
 Возраст 13-14-15

Группа 2

3. 240 Albatross 2.2
Альбатрос

Головой вперёд начинается выполнение *Круга* до начала погружения бёдер. Бёдра, ноги и стопы продолжают движение по поверхности, в то время как тело разворачивается лицом вниз одновременно с *принятием позиции Горизонтальный угол*. Ноги одновременно поднимаются в позицию **Вертикаль с согнутой ногой**. Выполняется *Вращение 180°*. Согнутая нога вытягивается в позицию **Вертикаль**. Выполняется *Вертикальное погружение*.

With the head leading, a *Dolphin* is initiated until the hips are about to submerge. The hips, legs and feet continue to move along the surface, as the body rolls onto the face as it *assumes a Front Pike Position*. The legs are lifted simultaneously to a **Bent Knee Vertical Position**. A *Half Twist* is executed. The bent knee is extended to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



4. 345 Catalina Reverse 2.1
Обратная Каталина

Из позиции **На груди** принимается позиция *Горизонтальный угол*. Одна нога поднимается в позицию **Кран**. Выполняется *Обратный каталинный поворот*. Выполняется *Опускание Балетной ноги*.

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted to a **Crane Position**. A *Catalina Reverse Rotation* is executed. *The Ballet Leg is lowered*.



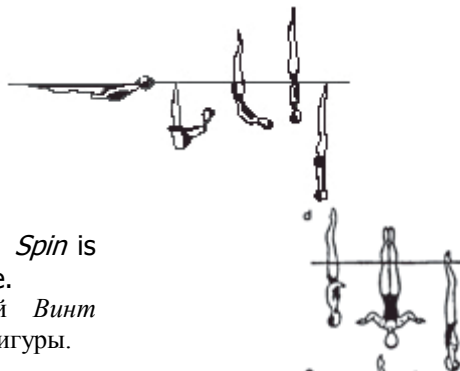
Age Group 13-14-15
Возраст 13-14-15

Группа 3

3. 301d Barracuda Spinning 180° 2.1
Барракуда, Винт 180°

Из позиции **На спине** ноги поднимаются в вертикальное положение во время погружения тела в позицию **Согнувшись** с носками у поверхности воды. Выполняется *Выталкивание* в позицию **Вертикаль**. Выполняется *Винт 180°* в том же темпе, что и *Выталкивание*.

d) *Винт 180°*: нисходящий *Винт* с вращением на 180°.



d) *180° Spin*: a descending *Spin* with a rotation of 180°.

301d, 301e and 301j

A Barracuda is executed to **Vertical Position**. The designated *Spin* is executed at the same tempo as the *Thrust* to complete the figure.

Барракуда выполняется до позиции **Вертикаль**. Указанный *Винт* выполняется в то же темпе, что и *Выталкивание*, для завершения фигуры.

301 Barracuda

From a **Back Layout Position**, the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface. A *Thrust* is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.

4. 140 Flamingo Bent Knee 2.4
Фламинго с согнутой ногой

Фламинго выполняется до позиции **Фламинго на поверхности** (*Принимается позиция Балетная нога. Голень горизонтальной ноги проводится по поверхности воды до принятия позиции Фламинго на поверхности*). Сохраняя вертикальное положение балетной ноги, бедра поднимаются с одновременным разгибанием туловища и перемещением согнутой ноги в позицию **Вертикаль с согнутой ногой**. Согнутая нога вытягивается в позицию **Вертикаль**. Выполняется *Вертикальное погружение*.

A Flamingo is executed to a **Surface Flamingo Position** (*A Ballet Leg is assumed. The shin of the horizontal leg is drawn along the surface to assume a Surface Flamingo Position*). With the ballet leg maintaining its vertical position, the hips are lifted as the trunk unrolls while the bent leg moves to a **Bent Knee Vertical Position**. The bent knee is extended to Vertical Position. A *Vertical Descent* is executed.



Age Group 12 and under
Возраст 12 и моложе

Обязательные

1. 101 Ballet Leg Single 1.6

Угол вверх одной ногой

Принимается позиция **Балетная нога**. Выполняется **Опускание Балетной ноги**.

A Ballet leg is assumed. The Ballet leg is lowered.



2. 360 Walkover Front 2.1

Шаг вперёд

Из позиции **На груди** принимается позиция **Горизонтальный угол**. Одна нога описывает дугу в 180° над поверхностью воды в позицию **Шпагат**. Выполняется **Выход из шпагата вперёд**.

From a **Front Layout Position**, a **Front Pike Position** is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A **Walkout Front** is executed.



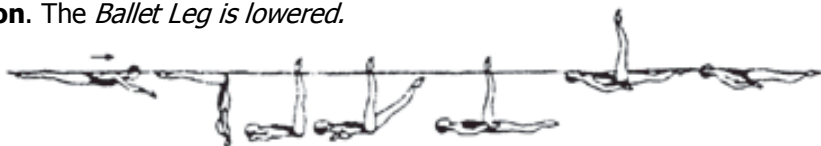
Группа 1

3. 321 Somersub 2.0

Сомерсаб

Из позиции **На груди** выполняется переворот в позиции **Горизонтальный угол** до позиции **Угол вверх двумя ногами под водой**. Одна нога опускается в позицию **Балетная нога под водой**. Поддерживая эту позицию, тело поднимается вертикально в позицию **Балетная нога на поверхности**. Выполняется **Опускание Балетной ноги**.

From a **Front Layout Position**, a Somersault Front Pike is executed to a **Submerged Ballet Leg Double Position**. One leg is lowered to a **Submerged Ballet Leg Position**. Maintaining this position, the body rises vertically to a **Surface Ballet Leg Position**. The **Ballet Leg** is lowered.



4. 315 Kipnus 1.6

Кипнус

Из позиции **На спине** частично выполняется переворот назад в группировке, пока голени не станут перпендикулярно поверхности воды. Туловище разгибается одновременно с переводением ног в позицию **Вертикаль с согнутой ногой** посередине между бывшим расположением вертикали через бёдра и вертикали через голову/голени. Выполняется **Вертикальное погружение** в позиции **Вертикаль с согнутой ногой**.

From a **Back Layout Position**, a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface. The trunk unrolls as the legs assume a **Bent Knee Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. A **Vertical Descent** is executed in a **Bent Knee Vertical Position**.



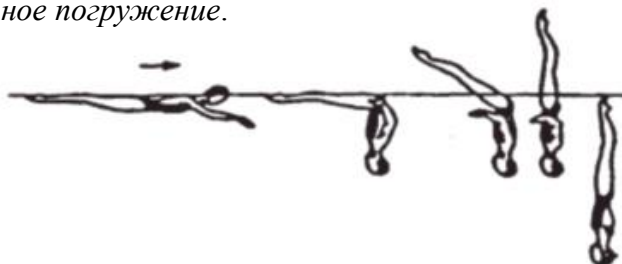
Age Group 12 and under
Возраст 12 и моложе

Группа 2

3. 355 Porpoise 1.9
Тюплер

Из позиции **На груди** принимается позиция **Горизонтальный угол**. Ноги поднимаются в позицию **Вертикаль**. Выполняется **Вертикальное погружение**.

From a **Front Layout Position**, a **Front Pike Position** is assumed. The legs are lifted to **Vertical Position**. A **Vertical Descent** is executed.



4. 401 Swordfish 2.0
Рыба-меч

Из позиции **На груди** принимается позиция **Согнутая нога**. Спина изгибается больше вместе с тем, как вытянутая нога описывает дугу в 180° над поверхностью до принятия позиции **Прогнувшись на поверхности с согнутой ногой**. Согнутая нога выпрямляется и непрерывным движением выполняется **Выход из позиции Прогнувшись в позицию На спине**.

From a **Front Layout Position**, a **Bent Knee Position** is assumed. The back arches more as the extended leg is lifted in a 180° arc over the surface to assume a **Bent Knee Surface Arch Position**. The bent knee is straightened and with continuous motion, an **Arch to Back Layout** is executed.



Группа 3

3. 344 Neptunus 1.8
Нептун

Из позиции **На груди** принимается позиция **Горизонтальный угол**. Одна нога поднимается в позицию **Кран**. Горизонтальная нога сгибается до принятия позиции **Вертикаль с согнутой ногой**. Во время выполнения **Вертикального погружения** согнутая нога вытягивается и полностью примыкает к вертикальной во время погружения лодыжек.

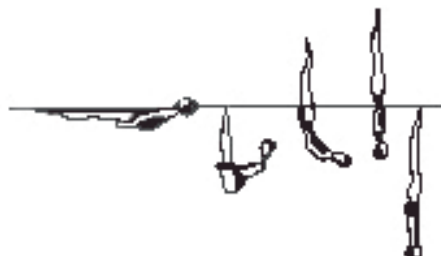
From a **Front Layout Position**, a **Front Pike Position** is assumed. One leg is lifted to a **Crane Position**. The horizontal leg is bent to assume a **Bent Knee Vertical Position**. A **Vertical Descent** is executed as the bent knee is extended to meet the vertical leg as the ankles submerge.



4. 301 Barracuda 2.0
Барракуда

Из позиции **На спине** ноги поднимаются в вертикальное положение, в то время как тело погружается в позицию **Согнувшись**, носки у поверхности воды. Выполняется **Выталкивание** в позицию **Вертикаль**. Выполняется **Вертикальное погружение** в том же темпе, что и **Выталкивание**.

From a **Back Layout Position**, the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface. A **Thrust** is executed to **Vertical Position**. A **Vertical Descent** is executed at the same tempo as the **Thrust**.



Фигуры, встречающиеся в описании технических элементов

115 Catalina

2.3

Каталина

Принимается позиция *Балетная нога*. Выполняется *Каталинное вращение*. Горизонтальная нога поднимается в позицию **Вертикаль**. Выполняется *Вертикальное погружение*.

A *Ballet Leg* is assumed. A *Catalina Rotation* is executed. The horizontal leg is lifted to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.



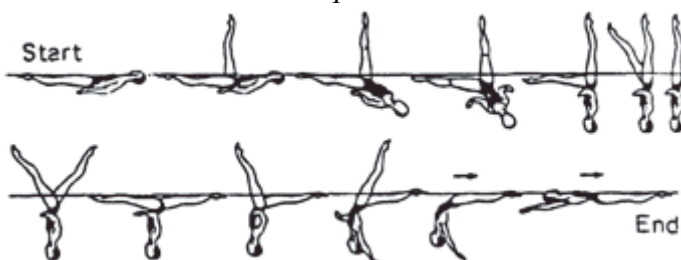
116 Catalarc

3.1

Каталарк (*Каталина с дугой*)

Каталина выполняется до позиции **Кран**. Горизонтальная нога описывает дугу 180° над поверхностью воды. Когда она проходит мимо вертикальной ноги, вертикальная нога начинает симметричное движение в противоположном направлении. Ноги принимают позицию **Шпагат** одновременно. Выполняется *Выход из шпагата вперёд*.

A *Catalina* is executed to a **Crane Position**. The horizontal leg is lifted in a 180° arc over the surface. As it passes the vertical leg, the vertical leg starts to move symmetrically in the opposite direction, and the legs reach a **Split Position** at the same time. A *Walkout Front* is executed.



435 Nova

2.3

Нова

Головой вперёд начинается выполнение *Круга* до начала погружения бёдер. Бёдра, ноги и стопы продолжают движение по поверхности, в то время как спина прогибается больше с одновременным сгибанием одной ноги до принятия позиции **Прогнувшись на поверхности с согнутой ногой**. Ноги поднимаются в позицию **Вертикаль с согнутой ногой**. Выполняется Вращение 360° с одновременным вытягиванием и примыканием согнутой ноги к вертикальной. Выполняется *Вертикальное погружение*.

With the head leading a *Dolphin* is initiated until the hips are about to submerge. The hips, legs and feet continue to move along the surface as the back is arched more as one knee is bent to assume a **Bent Knee Surface Arch Position**. The legs are lifted to a **Bent Knee Vertical Position**. A Full Twist is executed as the bent leg is extended to meet the vertical leg. A *Vertical Descent* is executed.



Фигуры, встречающиеся в описании технических элементов

240c Albatross Twirl 2.7**Альбатрос, вихрь**

Описание Альбатрос (240) см. Возраст 13-14-15, гр.2, фиг.3.

Альбатрос выполняется до завершения *Вращения 180°*. Выполняется *Вихрь* с одновременным вытягиванием и примыканием согнутой ноги к вертикальной. Выполняется *Вертикальное погружение*.

240a - 240c - See Appendix I

An Albatross is executed until the *Half Twist* is completed. The designated *Twirl* is executed as the bent knee is extended to meet the vertical leg. A *Vertical Descent* is executed.

c) - *Twirl*: a rapid *Twirl* of 180°

307e Flying Fish Spinning 360° 3.2**Летающая рыба, винт 360°**

Описание Летающая рыба (307) см. Юниоры, гр.3, фиг.3.

Летающая рыба выполняется до **позиции Вертикаль** (какая? жирная? там их две). Выполняется *Винт 360°* в том же темпе, что и *Выталкивание*.

307d and 307e – See Appendix I

A Flying Fish is executed to a **Vertical Position**. The designated *Spin* is executed at the same tempo as the *Thrust*.

e) 360° Spin: a descending Spin with a rotation of 360°