

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Могут быть добавлены дополнительные элементы.
2. Если не указано иное в описании элемента:
 - Все фигуры или их компоненты должны выполняться в соответствии с требованиями, описанными в Приложениях 2-4.
 - Все элементы следует выполнять высоко и под контролем, с равномерным движением, с каждой частью чётко обозначенной.
3. Обязательные элементы для Дуэтов №4, №9 и обязательные элементы для Групп №1, №5, №8, №9 следует оценивать из расчёта 30% оценки за Исполнение.
4. Ограничение времени – как указано в SS 14.1.
5. Для соревнований FINA должна использоваться категория А. Для остальных соревнований должна быть выбрана одна из категорий. Описание категорий В и С приведено в Руководстве FINA SS.

СОЛО (категория А)

Элементы 1-6 должны выполняться в указанном порядке.

1. Из позиции **Горизонтальный угол** выполняется *Вращение 360°* с одновременным поднятием вытянутых ног в позицию **Вертикаль**. Продолжая в том же направлении, выполняется *Вращение 360°* с последующим выполнением *Продолжительного винта 1440° (4 оборота)*. [DD 3,3]
2. Выполняется *Резкий выход в шпагат* в позицию **Шпагат над поверхностью**. Поддерживая максимальную высоту, передняя нога поднимается вертикально, в то время как задняя нога переводится в позицию **Вертикаль** с согнутой ногой. Вертикальная нога опускается назад, в то время как согнутая нога вытягивается вперёд до принятия позиции **Шпагат над поверхностью**. [DD 3,1]
3. Выпрыгивание – быстрый подъём головой вверх с максимальным объёмом тела над поверхностью воды. Обе руки должны быть подняты не ниже уровня плеч во время достижения максимальной высоты. Снижение выполняется до полного погружения спортсменки. Незамедлительно выполняется второе выпрыгивание с руками над поверхностью воды. Снижение выполняется до полного погружения спортсменки. [DD 2,5]
4. Начиная с подъёма прямой ноги в позицию **Балетная нога**, выполняется фигура **Каталарк (116)** с обязательным перемещением головой вперёд во время принятия позиции **Балетная нога**. [DD 2,9]
5. Выполняется *Комбинированный винт. Нисходящий винт 1080° (3 оборота)* с последующим незамедлительным выполнением равнозначного *Восходящего винта* в том же направлении. [DD 3,0]
6. Из позиции **Согнувшись** под водой выполняется фигура **(307e) Летящая Рыба, Винт 360**. [DD 3,2]

ДУЭТЫ (категория А)

Элементы 1-8 должны выполняться в указанном порядке.

1. **Альбатрос, Вихрь (240с)** выполняется до завершения вращения, затем следует *Продолжительный винт 1440° (4 оборота)*. [DD 3,3]
2. Комбинация передвижений с балетной ногой выполняется из позиции **На спине**, начиная с подъёма прямой ноги в позицию **Угол вверх одной ногой**. Горизонтальная нога поднимается в позицию **Угол вверх двумя ногами**. Удерживая эту позицию, выполняется вращение на 360°, первая нога опускается в позицию **Угол вверх одной**

- ногой**, вторая нога опускается в позицию **На спине**. Ноги должны быть прямыми во время выполнения элемента. [DD 2,5]
3. Резкий выход в шпагат – *Выталкивание* в позицию **Вертикаль** с последующим выполнением **двух быстрых чередующихся Шпагатов над поверхностью** и возвратом в позицию **Вертикаль** на максимальной высоте. Выполняется *Вертикальное погружение*. [DD 3,4]
 4. Связанное действие – связанные, соединённые или переплетённые движения. Поддержки (lifts), выбрасывания и платформы не включаются.
 5. Удерживая позицию **Рыбий хвост**, выполняются три быстрых *Полных вращения* на максимальной высоте. [DD 2,9]
 6. Выпрыгивание – быстрый подъём головой вверх с максимальным объёмом тела над поверхностью воды. Обе руки должны быть подняты не ниже уровня плеч во время достижения максимальной высоты. Снижение выполняется до полного погружения спортсменки. [DD 1,7]
 7. Из позиции **Шпагат** выполняется вращение на 180° с одновременным подъёмом ног в позицию **Вертикаль** и последующим выполнением *Вращения 180°* в том же направлении. Выполняется *Вихрь* в противоположном направлении и *Продолжительный винт 1080° (3 оборота)* в том же направлении, что и *Вращение 180°*. *Вращение 180°*, *Вихрь* и *Продолжительный винт* должны выполняться в позиции **Вертикаль**. [DD 2,3]
 8. *Выталкивание* с последующим *Винтом 360°*. [DD 2,2]
 9. За исключением работы на суше, входа и связанного действия, все элементы – обязательные и дополнительные – должны выполняться одновременно и лицом в одном направлении обеими спортсменками. Зеркальные действия не допускаются.

ГРУППЫ (категория А)

Элементы 1-7 должны выполняться в указанном порядке.

1. Акробатическое движение – Прыжок.
 - a) Требуется два одновременных прыжка.
 - b) **Подводная подготовка не обязательна, но все остальные спортсменки должны быть вовлечены.**
 - c) Каждый прыжок выполняется одинаковыми одновременными движениями в одном направлении.
 - d) Каждый прыжок должен быть поднят за один раз так, что поднимаемый оказывается в воздухе на пике подъёма.
2. *Выталкивание* выполняется в позицию **Вертикаль**. Поддерживая максимальную высоту, выполняется *Вихрь* со снижением одной ноги в позицию **Вертикаль с согнутой ногой**. В том же темпе, что и *Выталкивание*, выполняется *Вертикальное погружение* с вытягиванием согнутой ноги и примыканием к вертикальной во время погружения лодыжек. [DD 2,3]
3. Выполняется *Нова (435)* до принятия позиции **Прогнувшись на поверхности с согнутой ногой**. Согнутая нога разгибается, в то время как обе ноги одновременно поднимаются в позицию **Вертикаль**. Выполняется *Продолжительный винт 1080° (3 оборота)* до достижения пятками поверхности воды (без дальнейшего погружения), затем выполняется быстрый *Восходящий винт 180°*. Выполняется *Вертикальное погружение* в том же темпе, что и *Восходящий винт 180°*. [DD 2,9]
4. Выпрыгивание – быстрый подъём головой вверх с максимальным объёмом тела над поверхностью воды. Обе руки должны быть подняты не ниже уровня плеч во время достижения максимальной высоты. Снижение выполняется до полного погружения спортсменки. [DD 1,7]
5. Каданс ногами – одинаковое(ые) движение(я), выполняемое(ые) последовательно, один за другим, всеми членами группы. Если выполняется больше одного Каданса, то они должны быть выполнены последовательно и не должны разделяться другими

элементами (обязательными или дополнительными). Во время исполнения Каданса должно быть сделано не менее двух (2) последовательных перестроений.

6. Из позиции **Горизонтальный угол** ноги поднимаются (porpoise lift is executed) в позицию **Вертикаль**. Выполняется *Вращение 360°*, затем ноги симметрично опускаются в позицию **Шпагат**. Выполняется *Выход из шпагата вперёд*. [DD 2,9]
7. *Резкий выход в шпагат* выполняется в позицию **Шпагат над поверхностью**. Поддерживая максимальную высоту, ноги поднимаются в позицию **Вертикаль** во время выполнения Вихря **с быстрым Вертикальным погружением**. [DD 2,6]
8. Построения должны включать прямую линию и окружность.
9. За исключением времени работы на суше, входа и выполнения Каданса, все элементы – обязательные и дополнительные – должны исполняться одновременно и лицом в одном направлении всеми членами группы, исключая построение окружности. Отклонения в продвижении и направлении разрешаются только при перестроениях и во время нахождения под водой. Зеркальные действия не разрешаются.

APPENDIX VI FINA REQUIRED ELEMENTS FOR TECHNICAL ROUTINES

GENERAL REQUIREMENTS

1. Supplementary elements may be added.
2. Unless otherwise specified in the description of an element:
 - All figures or components thereof shall be executed according to the requirements described in appendices II-IV.
 - All elements shall be executed high and controlled, in uniform motion with each section clearly defined.
3. Duet required elements # 4, # 9 and Team required elements # 1, # 5, # 8, # 9 shall be judged within remaining 30 % of the Execution score.
4. Time limits as in SS 14.1.
5. FINA competitions must use category A. One category must be chosen for any specific competition. See categories B and C in FINA SS Manual.

Category A

SOLO REQUIRED ELEMENTS (A)

Required elements 1 – 6 are to be performed in the order listed.

1 From a **Front Pike Position**, a *Full Twist* is executed as the extended legs are lifted to a **Vertical Position**. Continuing the same direction, a *Full Twist* is executed followed by a *Continuous Spin* of 1440° (4 rotations). [DD 3.3]

2 *Rocket Split* is executed to an **Airborne Split Position**, maintaining maximum height the front leg is lifted vertically as the back leg moves to a **Vertical Bent Knee Position**. The vertical leg is lowered backward toward the surface as the bent leg extends forward to assume an **Airborne Split Position**. [DD 3.1]

3 *Boost* – a rapid head-first rise, with a maximum amount of the body above the surface of the water. Both arms must be lifted at or above the shoulder line as the body reaches maximum height. A descent is executed until the swimmer is completely submerged. Immediately afterwards, a second boost with both arms above the surface is executed. A second descent is executed until the swimmer is completely submerged. [DD 2.5]

4 Beginning with a straight leg lift to a **Ballet Leg Position**, 116 - *Catalarc* is executed with compulsory head first travel while assuming the ballet leg. [DD 2.9]

5 *Combined Spin* is executed. A *descending Spin* of 1080° (3 rotations) followed, without a pause, by an equal *ascending Spin* in the same direction. [DD 3.0]

6 From a Submerged **Back Pike Position**, 307e - *Flying Fish Spinning 360°* is executed. [DD 3.2]

DUET REQUIRED ELEMENTS (A)

Required elements 1 – 8 are to be performed in the order listed.

1 240 c - *Albatross Twirl* is executed until completion of the rotation, followed by a *Continuous Spin* of 1440° (4 rotations). [DD 3.3]

2 From a **Back Layout Position**, travelling ballet leg combination beginning with a straight leg lift to a **Ballet Leg Position**. The horizontal leg is lifted to a **Ballet Leg Double Position**. Maintaining the **Ballet Leg Double Position** a rotation of 360° is executed, the first leg is lowered to a **Ballet Leg Position**, the second leg is lowered to a **Back Layout Position**. The legs are held straight throughout the element. [DD 2.5]

3 *Rocket Split* - A *Thrust* to a **Vertical Position** followed by two rapid alternating **Airborne Split Positions**, followed by a join to a **Vertical Position** with maximum height. A *Vertical Descent* is executed. [DD 3.4]

4 A connected action – connected, joined or intertwined movements. Lifts, throws and platforms are not included.

5 Maintaining a **Fishtail Position**, three rapid *full* twists are executed at maximum height. [DD 2.9]

6 Boost – a rapid head-first rise, with a maximum amount of the body above the surface of the water. Both arms must be lifted at or above the shoulder line as the body reaches maximum height. A descent is executed until the swimmer is completely submerged. [DD 1.7]

7 From a Split Position rotation of a 180° is executed as the legs are symmetrically lifted and closed to a Vertical Position followed by a Half Twist in the same direction. A Twirl is executed in the opposite direction; completed by a Continuous Spin of 1080° (3 rotations) in the same direction as the Half Twist. Half Twist, Twirl and Continuous Spin to be executed in Vertical Position. [DD 2.3]

8 *Thrust* followed by a rapid 360° Spin. [DD 2.2]

9 With the exception of the deck work, entry and a connected action, all elements – required and supplementary – must be performed simultaneously and facing the same direction by both swimmers. Mirror actions are not permitted.

TEAM REQUIRED ELEMENTS (A)

Required elements 1 – 7 are to be performed in the order listed.

1 Acrobatic move – Jump

a. Two simultaneous jumps are required.

b. Underwater set-up is optional, but all remaining swimmers must be involved.

d. Each jump performs simultaneous identical movements facing the same direction.

e. Each jump must rise once with supported person becoming airborne at peak of lift.

2 A *thrust* is executed to a **Vertical Position**, maintaining maximum height a Twirl is executed as one leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position**. A Vertical Descent is executed as the bent knee is extended to meet the vertical leg **at** the ankles submerge with the same tempo as *Thrust*. [DD 2.3]

3 A Nova is executed to the completion of a **Bent Knee Surface Arch Position**; the legs are simultaneously lifted to a **Vertical Position** as the bent knee is extended. A *Continuous Spin* of 1080° (3 rotations) is executed until heels reach the surface, without submergence, followed by a rapid *Spin Up 180°*. A Vertical Descent is executed at the same tempo as *Spin Up 180°*. [DD 2.9]

4 Boost – a rapid head-first rise, with a maximum amount of the body above the surface of the water. Both arms must be lifted at or above the shoulder line as the body reaches maximum height. A descent is executed until the swimmer is completely submerged. [DD 1.7]

5 Cadence Action with legs – identical leg movement(s) performed sequentially one-by-one by all team members. When more than one cadence action is performed, they must be consecutive, and not separated by other optional or required elements. There shall be at least 2 consecutive pattern changes during the cadence action.

6 From a Front **Pike Position**, porpoise lift is executed to a **Vertical Position**. A *full twist* is executed, then the legs are lowered symmetrically to a **Split Position**. A *walkout front* is executed. [DD 2.9]

7 *Rocket Split* is executed to an **Airborne Split Position**, maintaining maximum height the legs are lifted to a **Vertical Position** as Twirl is executed with a rapid *Vertical Descent*. [DD 2.6]

8 The pattern formations must include a straight line and circle.

9 With exception of the deck work, entry and the Cadence Action, all elements – required and supplementary – must be performed simultaneously and facing the same direction by all team members except during the circle pattern. Variations in propulsion and direction facing are permitted only during pattern changes and underwater actions. Mirror actions are not permitted.