



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

ПРИКАЗ

« 24 » сентября 2024 г.

г. Москва

№

46

Об утверждении правил вида спорта «синхронное плавание»

В соответствии с пунктом 15 порядка разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта или видов спорта и представления их на утверждение, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.05.2018 № 506 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02.08.2018, регистрационный № 51752), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемые правила вида спорта «синхронное плавание».

2. Признать утратившими силу приказы Министерства спорта Российской Федерации:

от 30.12.2022 № 1425 «Об утверждении правил вида спорта «синхронное плавание»;

от 13.02.2023 № 93 «О внесении изменений в правила вида спорта «синхронное плавание», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2022 № 1425».

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации О.Х. Байсултанова.

Министр

О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от «14» марта 2024 г. № 46

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящие правила вида спорта «синхронное плавание» (далее – Правила) разработаны общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Федерация), в соответствии с правилами синхронного плавания World Aquatics (далее – WA).

Настоящие Правила являются обязательными для всех организаций, проводящих официальные спортивные соревнования, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов по виду спорта «синхронное плавание» (далее – соревнования) на территории Российской Федерации.

Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции Правил трактуются в соответствии с Правилами WA.

Официальные лица (представители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

1. СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ, ХАРАКТЕР И КЛАССИФИКАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ, ПРОГРАММА

1.1. Официальные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных группах в соответствии с правилами WA:

- фигуры
- соло
- соло – техническая программа
- соло – произвольная программа
- дуэт
- дуэт – техническая программа

- дуэт – произвольная программа
- дуэт – смешанный
- дуэт – смешанный – техническая программа
- дуэт – смешанный – произвольная программа
- группа
- группа – техническая программа
- группа – произвольная программа
- комби
- акробатическая группа

1.2. Регламент соревнований

Программа соревнований и расписание по дням определяется регламентом о соревнованиях (далее – регламент). Регламент разрабатывается организационным комитетом соревнований, назначенным Федерацией или соответствующей региональной спортивной федерацией, и не может противоречить положению о соревнованиях (далее – Положение) и настоящим Правилам.

1.3. Классификация соревнований

1.3.1. Соревнования классифицируются по характеру и статусу.

1.3.2. Характер проведения соревнований:

- личные, в которых определяются места в каждой спортивной дисциплине;
- командные, в которых определяются места команд на основании суммы результатов каждой спортивной дисциплины;
- лично-командные, в которых одновременно определяются места отдельных участников и команд.

Характер соревнований определяется Положением.

1.3.3. В чемпионате, Кубке, первенствах России, всероссийских соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации, в соответствии с утвержденным Положением.

1.4. Положение на очередной год разрабатывается:

- Федерацией, утверждается Исполкомом Федерации и Министерством спорта Российской Федерации;
- региональной спортивной федерацией и утверждается соответствующим органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

- региональной спортивной федерацией и утверждается соответствующим органом муниципального образования в области физической культуры и спорта.

1.5. Всем организаторам, участникам и зрителям запрещено оказывать противоправное влияние на результаты соревнований.

Запрещено участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В случае установленных фактов противоправного влияния на результаты соревнований со стороны любых официальных лиц (спортсменов, тренеров, спортивных судей, представителей команд) дело передается на рассмотрение Дисциплинарного трибунала Федерации, в соответствии с решением которого к виновным могут быть применены спортивные санкции, включая дисквалификацию.

1.6. Медицинское обеспечение соревнований осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

1.7. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации, а также требованиям настоящих Правил.

1.8. Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с федеральным законом от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», и актом готовности спортивного сооружения к проведению мероприятий, утвержденным в установленном порядке.

1.9. Все вопросы, касающиеся борьбы с применением допинга в синхронном плавании, должны регламентироваться антидопинговой стратегией Федерации и процедурами, базирующимися на основных принципах всемирного антидопингового кодекса, разработанного всемирным антидопинговым агентством (ВАДА), и разработанных в соответствии с ними Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации, а также на основании документов, выпускаемых Российским антидопинговым агентством РУСАДА.

1.10. Все лица (в том числе спортсмены, тренеры, руководители команд, медицинский персонал и другие), участвующие в соревнованиях, проводимых под эгидой ФСПр, должны быть полностью осведомлены относительно процедурных правил и требований антидопингового контроля, изложенных в документах, выпускаемых Российским Антидопинговым Агентством и WA.

1.11. Употребление любых запрещенных препаратов, которые могут повлиять на выступление спортсмена, при отсутствии разрешения на их терапевтическое использование, сознательно либо иначе, категорически запрещено, как и любой другое нарушение антидопинговых правил. Если подобные нарушения имели место, спортсмен или другое нарушившее лицо отстраняется от участия в соревнованиях, и это может привести к последующей дисквалификации.

2. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Возрастные группы:

мужчины, женщины 15 лет и старше;
юниоры 15 – 20 лет, юниорки 15 – 19 лет;
юноши 13 – 16 лет, девушки 13 – 15 лет;

мальчики, девочки до 13 лет.

В возрастной группе «мальчики, девочки (до 13 лет)» допускаются спортсмены 7 – 12 лет. Возможно проведение соревнований с разбивкой по возрастным группам, определяемые региональной спортивной федерацией, в зависимости от подготовленности спортсменов.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Возрастная группа участников определяется с 1 января до 31 декабря в год проведения соревнований.

2.2. Спортивные дисциплины для каждой возрастной группы:

Соревнования в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «соло», «соло – произвольная программа», «дуэт», «дуэт – произвольная программа», «группа», «группа – произвольная программа» проводятся в следующих возрастных группах:

женщины;

юниорки 15 – 19 лет;

девушки 13 – 15 лет;

девочки до 13 лет.

Соревнования в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «соло – техническая программа», «дуэт – техническая программа», «группа – техническая программа» проводятся в следующих возрастных группах:

женщины;

юниорки 15 – 19 лет;

В спортивной дисциплине «дуэт – смешанный» соревнования проводятся только в возрастной группе «мужчины, женщины».

Соревнования в спортивной дисциплине «дуэт – смешанный – техническая программа» проводятся в следующих возрастных группах:

мужчины, женщины 15 лет и старше.

юниоры 15 – 20 лет;

юниорки 15 – 19 лет.

Соревнования в спортивной дисциплине «дуэт – смешанный – произвольная программа» проводятся в следующих возрастных группах:

мужчины, женщины 15 лет и старше.

юниоры 15 – 20 лет;

юниорки 15 – 19 лет;

юноши	13 – 16 лет;
девушки	13 – 15 лет;
мальчики, девочки	до 13 лет.

Соревнования в спортивной дисциплине «комби» проводятся в следующих возрастных группах:

девушки	13 – 15 лет;
девочки	до 13 лет.

Соревнования в спортивной дисциплине «акробатическая группа» проводятся в следующих возрастных группах:

женщины;	
юниорки	15 – 19 лет;

В спортивной дисциплине «фигуры» соревнования проводятся в возрастных группах:

девушки	13 – 15 лет;
девочки	до 13 лет.

2.2. Допуск к участию в соревнованиях.

2.2.1. Допуск к участию в соревнованиях регламентируется Положением. В зависимости от требований Положения, допуск участников может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной подготовленности и т.д. К участию во всероссийских соревнованиях участники допускаются решением комиссии по допуску, которую назначает Федерация.

2.2.2. Участники соревнований моложе пятнадцати (15) лет не должны допускаться к участию в чемпионате, Кубке России и всероссийских соревнованиях в возрастной группе «мужчины, женщины».

2.3. Обязанности и права участников

2.3.1. Участники соревнований обязаны:

- знать Правила и четко выполнять их;
- строго соблюдать нормы поведения в бассейне;
- знать программу и регламент проведения соревнований и быть готовыми к их началу;
- участник, не явившийся к месту старта после вторичного вызова, снимается с соревнований;
- начать выполнение программы после сигнала ассистента рефери или главного спортивного судьи;
- покинуть соревновательную площадку после окончания выступления;

- выполнять все распоряжения спортивных судей во время соревнований.

2.3.2. Участник имеет право:

- на одних и тех же соревнованиях участвовать в одном соло (техническая и\или произвольная программы), одном дуэте (техническая и\или произвольная программы), одном смешанном – дуэте (техническая и\или произвольная программы), одной группе (техническая и\или произвольная программы), одной комби, одной акробатической группе;

- принимать участие в одной возрастной группе, если соревнование проводится среди различных возрастных групп;

- произвести разминку под музыку и\или разминку в установленное оргкомитетом время.

2.4. Костюмы участников

2.4.1. Форма всех участников (плавательный костюм, шапочка, очки) должна быть скромной, отличаться хорошим вкусом, не нести никаких символов, которые могут быть оскорбительными.

2.4.2. Плавательные костюмы участников могут представлять характер или тему музыки, под которую они выступают. Плавательный костюм не должен создавать эффект чрезмерной наготы и должен быть непрозрачным. Плавательные костюмы для выступления под музыку должны быть достойными и соответствовать спортивным соревнованиям.

2.4.3. Купальник \ плавки для Фигур должны быть черными. Участники должны быть одеты в белые шапочки. Также могут быть надеты очки и зажимы для носа. Украшения не допускаются.

2.4.4. Не разрешается использовать театральный макияж. Разрешается простой и естественный макияж глаз, натуральный цвет румян и помады для щек и губ, отражающий уникальную индивидуальность спортсмена и\или тему его выступлений.

2.4.5. Для программ, исполняющихся под музыку применение аксессуаров, очков или какой-либо дополнительной одежды не разрешается, за исключением медицинских показаний. Разрешается использовать зажимы для носа и беруши. Участники должны снять все свисающие украшения или свисающие предметы с головных уборов или плавательных костюмов до начала старта.

2.4.6. Главный спортивный судья (рефери) соревнований имеет право не допускать к участию в соревнованиях спортсмена, чей плавательный

костюм или нательные символы не соответствуют вышеизложенным требованиям, до тех пор, пока он не будет соответствовать требованиям.

2.4.7. На парад, церемонию награждения спортсмены должны выходить в единой форме, на которой должны быть:

- государственные символы - на международных соревнованиях;
- герб субъекта Российской Федерации, эмблема общества (ведомства) - на всероссийских соревнованиях;
- эмблема общества, ведомства, клуба или другой спортивной организации - на других соревнованиях.

2.4.8. На всероссийских соревнованиях не разрешается использование спортивной формы с символами, флагами, буквенными кодами других государств, зарубежных клубов, объединений и т.п.

3. ПРЕДСТАВИТЕЛИ, ТРЕНЕРЫ КОМАНДЫ

3.1. Каждая организация, участвующая в соревнованиях, должна иметь уполномоченного представителя.

3.2. Представитель является руководителем команды. Он отвечает за дисциплину, здоровье участников и должен обеспечить их своевременную явку на старт, награждение, допинг-контроль и т.д.

3.3. Представитель должен знать и выполнять настоящие Правила и Положение, руководствоваться ими, подчиняться распоряжениям главного спортивного судьи (рефери) и его заместителей.

3.4. Представитель обязан:

- сдать в комиссию по допуску именную, техническую заявки, карточку тренера для всех дисциплин (приложения 6, 8, 9А/9Б) и другие документы, указанные в Положении, не позднее установленного срока;
- сдать судье по музыке музыкальное сопровождение (флэш-накопитель или любой другой способ, разрешенный к использованию), с указанием фамилий участников, вида программы и принадлежности к команде, не позднее, чем за сутки до начала соревнований;
- присутствовать на всех совещаниях, принимать участие в жеребьевке стартовых номеров;
- получать у главного секретаря стартовые протоколы, результаты и информировать команду обо всех решениях судейской коллегии;

- находиться во время соревнований на местах, отведенных для представителей команд.

3.5. Представителю и тренерам запрещается вмешиваться в распоряжения спортивных судей и лиц, проводящих соревнования, обсуждать оценки спортивных судей на линии во время соревнований.

3.6. Представителю и тренерам запрещается подсчитывать такт и давать какие-либо другие указания участницам во время выступления.

3.7. Тренеры и представители, находящиеся в чаше бассейна, должны быть одеты в спортивную форму своей команды.

4. ВИДЫ ПРОГРАММ

4.1. ФИГУРЫ

4.1.1. Каждая спортсменка, принимающая участие в соло, дуэте, дуэте – смешанном, группе должна выполнить четыре (4) фигуры (приложение 1).

4.1.2. Каждый спортсмен, принимающий участие в дуэте - смешанном должен выполнить четыре (4) фигуры (приложение 1).

4.1.3. Каждые спортсменка/спортсмен, соревнующиеся в комби и акробатической группе, может выступать в соревнованиях фигур и выполнить четыре (4) фигуры (приложение 1).

4.1.4. Группы и серии фигур выбираются техническим комитетом WA каждые четыре (4) года (приложение 1) и утверждаются Исполкомом Федерации.

4.1.5. Региональная спортивная федерация, в зависимости от подготовленности спортсменов формирует группы фигур самостоятельно.

4.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА, предварительные / финал

4.2.1. Технические программы выполняются под музыку.

4.2.2. В технической программе каждые Соло, Дуэт, Дуэт – смешанный, Группа должны выполнить обязательные технические элементы согласно приложению 2 и соответствовать требованиям по наполнению программ согласно приложению 3.

4.2.3. Обязательные технические элементы и количество обязательных произвольных и дополнительных элементов определяются техническим комитетом WA и утверждаются Исполкомом Федерации.

4.3. ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА, предварительные /финал

4.3.1. Произвольные программы выполняются под музыку.

4.3.2. В произвольной программе каждые Соло, Дуэт, Дуэт – смешанный, Группа должны выполнить определенное количество произвольных обязательных элементов и соответствовать требованиям по наполнению программ, согласно Приложению 3

4.3.3. Количество произвольных обязательных элементов определяется техническим комитетом ВА и утверждаются Исполкомом Федерации.

4.4. КОМБИ, предварительные / финал

4.4.1. Комби исполняется под музыку.

4.4.2. В составе комби допускается от четырех (4) до десяти (10) спортсменов, которые исполняют комбинацию упражнений.

4.4.3. В Комби спортсмены должны выполнить произвольные обязательные элементы. Комби должна соответствовать требованиям по наполнению программ, согласно Приложения 3 и соответствовать требованиям Приложения 5.

4.5. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ГРУППА, предварительные / финал

4.5.1. Акробатическая группа исполняется под музыку.

4.5.2. В состав акробатической группы допускается от четырех (4) до восьми (8) спортсменов, которые исполняют комбинацию упражнений.

4.5.3. В Акробатической группе спортсмены должны выполнить определенное количество акробатических элементов, согласно Приложения 3 и соответствовать требованиям Приложения 4.

5. КОМБИНАЦИЯ ВИДОВ ПРОГРАММ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

5.1. Чемпионат, Кубок России, всероссийские, межрегиональные соревнования без ограничения возрастных границ: техническая программа (предварительный старт и\или финал), произвольная программа (предварительный старт и\или финал), акробатическая группа (финал).

5.2. Первенство России, всероссийские, межрегиональные соревнования юниоры (15 – 20 лет), юниорки (15 – 19 лет): техническая программа (предварительный старт и\или финал), произвольная программа

(предварительный старт и\или финал), акробатическая группа (предварительный старт и\или финал);

5.3. Первенство России всероссийские, межрегиональные соревнования юноши (13 – 16 лет), девушки (13 – 15 лет); мальчики, девочки (до 13 лет) – фигуры и произвольные программы (предварительный старт и\или финал), комби (предварительный старт и\или финал).

5.4. Программа других региональных, муниципальных, городских соревнований, а также соревнований физкультурно-спортивных объединений может иметь различные комбинации согласно п.п. 4.1 – 4.5.

6. ЗАЯВКИ

6.1. Количественный состав от команды на соревнованиях:

6.1.1. на чемпионате и Кубке количественный состав участников от одной команды (кроме случаев, оговоренных особо) не может превышать 26 человек (24 спортсменки и 2 спортсмена);

6.1.2. на соревнованиях среди возрастных групп (юниоры 15 – 20 лет, юниорки 15 – 19 лет; юноши 13 – 16 лет, девушки 13 – 15 лет; мальчики, девочки до 13 лет) количественный состав участников от одной команды (кроме случаев, оговоренных особо) не может превышать 16 человек (14 спортсменок и 2 спортсмена);

6.2. Предварительная техническая заявка должна быть подана в Федерацию не менее чем за 35 (тридцать пять) дней до начала соревнований (приложение 7).

6.3. Именная заявка, финальная техническая заявка, заявочные формы сложности (карточка тренера) технических и произвольных программ, комби, акробатической группы должны быть поданы или введены в онлайн регистрацию соревнования на сайте Федерации не менее чем за 4 (четыре) дня до начала соревнования (приложения 6, 8, 9А, 9Б).

6.3.1. Финальная техническая заявка, именная заявка на участие должна включать фамилии и имена, года рождения участников соревнований, спортивное звание или спортивный разряд, название команды и виды программ.

6.3.2. Количественный состав участников в дисциплинах:

- соло – техническая программа: одна (1) участница и максимум один (1) резерв;
- соло – произвольная программа: одна (1) участница и максимум один (1) резерв;
- дуэт – техническая программа: две (2) участницы и максимум один (1) резерв;
- дуэт – произвольная программа: две (2) участницы и максимум один (1) резерв;
- дуэт – смешанный – техническая программа: два (2) участника и максимум один (1) резерв;
- дуэт – смешанный – произвольная программа: два (2) участника и максимум один (1) резерв;
- группа – техническая программа: от четырех (4) до восьми (8) участниц и максимум четыре (4) резерва;
- группа – произвольная программа: от четырех (4) до восьми (8) участниц и максимум четыре (4) резерва;
- комби: от четырех (4) до десяти (10) участниц и максимум два (2) резерва;
- акробатическая группа: от четырех (4) до восьми (8) участниц и максимум четыре (4) резерва.
- если в дисциплинах заявлено меньше спортсменов, чем максимально указанное возможное количество, то резерв в дисциплинах не допускается.

6.4. В финальную техническую заявку, именную заявку можно внести изменения, как минимум за 4 (четыре) дня до начала соревнований. Все заявки на участие, полученные после этого дня, не принимаются. После этой даты изменения в спортивных заявках будут приниматься только по медицинским показаниям.

6.5. Карточка тренера может быть изменена только между предварительными и финальными соревнованиями, но не позднее чем за 4 (четыре) часа до старта финального соревнования.

7. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ФИНАЛЫ

7.1. Если на соревнованиях в любой произвольной программе, технической программе, комби и акробатической группе число участников превышает двенадцать (12), то в этом случае могут проводиться

предварительные и финальные соревнования. Только двенадцать (12) программ с лучшим результатом после предварительных соревнований выходят в финал каждого вида соревнований.

7.2. Если в соревнованиях в любой произвольной программе, технической программе, комби и акробатической группе число участников - меньше тринадцати (13), то в этом случае могут проводиться только финальные соревнования.

7.3. Эта информация должна быть включена в регламент соревнований.

8. ФИГУРЫ

8.1. Соревнования по Фигурам могут проводиться только один раз.

8.2. Одна из групп или серии фигур должна быть определена жеребьевкой, которая проводится Оргкомитетом.

8.2.1. Жеребьевка группы или серии фигур должна проводиться от восемнадцати (18) до семидесяти двух (72) часов до начала соревнований.

8.2.2. Жеребьевка должна проводиться публично.

8.3. Стартовые номера участников соревнований в Фигурах определяются жеребьевкой. Жеребьевка должна проводиться не менее чем за 24 часа до начала первой части соревнований и должна быть публичной. Место и время должны быть объявлены как минимум за 24 часа.

8.4. Фигуры для возрастных групп:

8.4.1. В возрастной группе «мальчики, девочки (до 13 лет)» каждый участник должен выполнить две (2) обязательные фигуры и две (2) дополнительные фигуры, Жеребьевка второй группы из дополнительных фигур должна проводиться согласно п. 8.2.

8.4.2. В возрастных группах «юноши (13 – 16 лет)», «девушки (13 – 15 лет)» каждый участник должен выполнить четыре (4) фигуры из серии, определенной жребием. Жеребьевка фигур должна проводиться согласно п. 8.2.

8.4.3. Серии и группы фигур для возрастных групп «мальчики, девочки (до 13 лет)», «юноши (13 – 16 лет)», «девушки (13 – 15 лет)» указаны в Приложении 1.

9. БРИГАДЫ СУДЕЙ НА ФИГУРАХ

9.1. При достаточном количестве квалифицированных спортивных судей-арбитров, обслуживать соревнования могут одна (1), две (2) или четыре (4) судейских бригады по шесть (6) или семь (7) спортивных судей-арбитров (в особых случаях бригада может состоять от трех (3) до пяти (5) спортивных судей-арбитров).

9.1.1. При наличии одной (1) бригады спортивные судьи-арбитры оценивают 4 фигуры, и все участники соревнований должны выполнить все четыре (4) фигуры согласно стартовому протоколу.

9.1.2. При судействе двумя (2) бригадами каждая бригада оценивает выполнение двух (2) фигур.

9.1.3. При судействе четырьмя (4) бригадами каждая бригада оценивает выполнение одной (1) фигуры.

9.2. Во время судейства фигур спортивные судьи-арбитры должны занимать места на возвышении, чтобы видеть в профиль участников.

9.2.1. Исполнение фигур начинается по сигналу ассистента рефери.

9.2.2. По сигналу ассистента рефери все спортивные судьи-арбитры должны одновременно показать оценки.

9.2.3. Результаты соревнований могут быть опубликованы после утверждения главным спортивным судьей или другим назначенным официальным лицом.

10. СУДЕЙСТВО ФИГУР

10.1. Все судейство проводится с точки зрения безупречного исполнения с учетом дизайна и контроля, при этом каждое движение фигуры имеет числовое значение, основанное на его сложности (NVT).

Исполнение подразумевает: аккуратность позиций и движений в точном соответствии с описанием фигур.

Контроль подразумевает: натянутость, высоту, стабильность, чистоту, в единообразном движении (одном темпе) (если нет специальных указаний в описании фигуры).

Фигуры исполняются на одном месте (если нет специальных указаний в описании фигуры).

10.1.1. Участник может получить оценку от 0 до 10, с градацией в 0,1 балла.

Идеально, безупречно	10
Почти идеально, безупречно	9.9 – 9.5
Отлично	9.4 – 9.0
Очень хорошо	8.9 – 8.0
Хорошо	7.9 – 7.0
Компетентно	6.9 – 6.0
Удовлетворительно	5.9 – 5.0
Несовершенное исполнение	4.9 – 4.0
Слабое исполнение	3.9 – 3.0
Очень слабое исполнение	2.9 – 2.0
Едва узнаваемо	1.9 – 0.1
Полностью неудавшееся исполнение	0

10.2. Если спортивный судья-арбитр, по причине болезни или по причине непредвиденных обстоятельств, не смог выставить оценку за какую-либо фигуру, то в этом случае подсчитывается средний балл оценок остальных спортивных судей-арбитров. Результат округляется до 0,1 балла.

11. ШТРАФНЫЕ БАЛЛЫ В ФИГУРАХ

11.1. Если участник не выполнил заявленную фигуру, или фигура не содержит всех требуемых элементов или она исполнена не в соответствии с описанием, главный спортивный судья или заместитель главного спортивного судьи должен проинформировать спортивных судей и участников, что результат за данную фигуру будет ноль (0).

11.2. В продолжительном спине любое расхождение (менее или более) 180 градусов от определенного количества поворотов будет рассмотрено как пункт 11.1.

В других спин (180° спин, 360° спин, 720° спин, твист-спин, спин вверх 180°, спин вверх 360°) любое расхождение на $\frac{1}{4}$ менее или более требуемого вращения будет рассмотрено как пункт 11.1.

11.3. В соревнованиях среди Фигур, если результат за фигуру ноль (0) баллов, главный спортивный судья может пересмотреть официальное видео не более трех раз вместе с двумя независимыми экспертами. Если окончательное решение не может быть принято, результат выносится в пользу спортсмена.

11.4. В возрастной группе «мальчики, девочки до 13 лет», если участник не выполнил правильно фигуру, то участнику разрешается повторно выполнить фигуру со штрафом минус один (1) балл. Если участник повторно не выполнил фигуру, то результат за фигуру будет ноль (0).

12. ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТА В ФИГУРАХ

12.1. Самая высокая и самая низкая оценки отбрасываются. Оставшиеся три (3), четыре (4) или пять (5) оценок суммируются. Сумма делится на три, четыре или на пять, и результат умножается на коэффициент сложности, для получения оценки за каждую из четырех фигур.

12.1.1. При судействе тремя судьями: сумма трех делится на три (3) и результат умножается на коэффициент трудности.

12.2. Сумма четырех фигур должна быть разделена на общий коэффициент трудности группы и должна быть умножена на 10, затем вычитаются штрафные очки.

							65,4600	72,7333
Ф1	7,3	7,1	6,7	7,3	6,8	7,0	15,5100	
Ф2	7,6	7,7	7,5	7,7	7,5	7,6	16,7200	
Ф3	7,2	7,0	7,2	7,3	7,3	7,4	15,9500	
Ф4	7,1	7,1	7,0	7,3	7,3	7,5	17,2800	

12.3. Определение результата в Фигурах:

12.3.1. Для Соло результат должен определяться согласно п. 12.2.

12.3.2. Для Дуэтов, Дуэтов - смешанных: для каждого участника результат должен определяться в соответствии с п. 12.2. Эти результаты суммируются и делятся на два (2) для определения среднего результата (округлить до четырех знаков после запятой).

12.3.3. Для Групп: для каждой участницы, которая выступает в группе, результат должен определяться в соответствии с п. 12.2. Эти результаты суммируются, и общее число делится на количество участниц Группы для определения среднего результата (округлить до четырех знаков после запятой).

12.3.4. В том случае, если одна из участниц после предварительных соревнований в Дуэте, Дуэте - смешанном или в Группе не может

выполнять фигуры (по причине болезни или травмы), то в Дуэте, Дуэте - смешанном учитывается результат резервной спортсменки/спортсмена для определения окончательного результата дуэта. В Группе учитывается высший результат из четырех заявленных в резерве спортсменок для определения окончательного результата Группы.

13. ПРОИЗВОЛЬНЫЕ, ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ, КОМБИ, АКРОБАТИЧЕСКАЯ ГРУППА

13.1 Состав дуэта – смешанного должен состоять из одной женщины и одного мужчины.

13.2. Состав Группы должен состоять как минимум из четырех (4) спортсменов, но не более чем, восемь (8) спортсменов. Количество участников Группы не может быть изменено между предварительными соревнованиями и финалами или технической и произвольной программами.

13.3. Состав Комби должен состоять как минимум из четырех (4) спортсменов, но не более чем, десять (10) спортсменов. Количество участников Комби не может быть изменено между предварительными соревнованиями и финалами.

13.4. Акробатическая группа должна состоять как минимум из четырех (4), но не более восьми (8) спортсменов. Количество участников Акробатической группы не может быть изменено между предварительными соревнованиями и финалами.

13.5. В Соло, Дуэте, Дуэте – смешанном, Группе, Комби и Акробатической группе заявленные в резервный состав участницы в соответствии с п. 6.2.2 могут быть заменены перед выступлениями в произвольных и технических программах.

13.5.1. Любые замены в финальной заявке должны подаваться главному спортивному судье или главному спортивному судье - секретарю в письменном виде не позднее, чем за два (2) часа до опубликованного времени выступления первого стартового номера программы. Это время должно быть указано в официальном расписании соревнований. Замены после этого могут быть произведены только в случае внезапной болезни

или несчастного случая, и, если резерв готов выступить в соревнованиях без задержки. Окончательное решение принимает главный спортивный судья соревнований.

13.5.2. Если недостаток резерва приводит к уменьшению состава Группы, Комби, Акробатической группы, то команда должна быть дисквалифицирована.

13.5.3. Несвоевременное предупреждение главного спортивного судью о замене ведет к дисквалификации в данном виде программы.

13.6. Стартовые номера в технической программе, в предварительных произвольных программах, в предварительном Комби или в предварительной Акробатической группе определяются жеребьевкой. Жеребьевка должна проходить не позднее, чем за 18 часов до первой части соревнований, и она должна быть публичной. Время и место должны быть объявлены не позднее, чем за 24 часа до ее проведения.

13.6.1. Последовательность жеребьевки должна быть следующая: Группы, Комби, Акробатическая Группа, Дуэты, Дуэты – смешанные, Соло предварительные старты. В соревнованиях с техническими и произвольными программами, жеребьевка проходит следующим образом: Группа – техническая программа; предварительный старт Группа – произвольная программа; предварительный старт Комби; предварительный старт Акробатическая группа; Дуэт – техническая программа; предварительный старт Дуэт – произвольная программа; Дуэт – смешанный – техническая программа; Дуэт – смешанный – произвольная программа; Соло – техническая программа; предварительный старт Соло – произвольная программа.

13.6.2. Если команда получает стартовый номер один (1) в технических программах или предварительных произвольных программах, предварительном Комби, предварительной Акробатической группе, то эта команда будет освобождена от получения первого (1) стартового номера в остальных технических, предварительных произвольных программах, Комби, Акробатической группе.

13.6.3. При проведении соревнований без предварительных стартов, если команда получает стартовый номер один (1) в финале технических программ или финале произвольных программ, финале Комби, финале Акробатической группы, то эта команда будет освобождена от получения первого (1) стартового номера в остальных финальных технических программах, произвольных программах, Комби, Акробатической группе.

13.7. После Фигур или технических программ, а также после выступлений в предварительных стартах произвольных программ, Комби, Акробатической группе первые двенадцать (12) участников по результатам выходят в финал.

Исключение: на чемпионатах и Кубках: после каждого вида программ Техническая / Произвольная / Акробатическая группа лучшие 12 участников выходят в финал.

13.7.1. Стартовые номера финалов определяются жребием в группах по шесть (6) участников. Те участники, которые заняли места с 1 по 6, должны иметь стартовые номера с 7 по 12; те, которые заняли места с 7 по 12, должны иметь стартовые номера с 1 по 6. Если число участников не делится на шесть (6), группа с наименьшим количеством участников должна выступить первой.

13.7.2. На жеребьевке финалов: лучшие в каждой подгруппе должны вытягивать стартовые номера первыми, затем остальные по занятым местам. Если внутри групп из шести (6) участников есть одинаковые результаты, то определяется жребием, кто вытягивает первым. В случае одинаковых результатов у 6 и 7 участников (разные группы) – жеребьевка определяется следующим образом: 1 – 5, 6 – 7, 8 – 12.

13.8. В программах, во время движений на стартовом подиуме, участники могут выполнять поддержки, башни или пирамиды из людей на усмотрение тренера.

13.9. В программах плавательный костюм для выступлений должен соответствовать п. 2.4. Если, по мнению главного спортивного судьи, костюм для выступлений не соответствует указанным пунктам, то спортсмен(ка) не допускается до соревнований до тех пор, пока не поменяет костюм для выступления на соответствующий.

14. ВРЕМЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ПРОГРАММ

14.1. Временные ограничения для технической программы, произвольной программы, Комби, Акробатической группы, включая десять (10) секунд для движений на стартовом подиуме:

14.1.1. Для возрастных групп: «мужчины, женщины», «юниоры (15 – 20 лет)», «юниорки (15 – 19 лет)»:

Соло - техническая программа:	2 минуты 00 секунд
Соло - произвольная программа:	2 минуты 15 секунд
Дуэт / Дуэт - смешанный - техническая программа:	2 минуты 20 секунд
Дуэт / Дуэт - смешанный - произвольная программа:	2 минуты 45 секунд
Группа - техническая программа:	2 минуты 50 секунд
Группа - произвольная программа:	3 минуты 30 секунд
Акробатическая группа:	3 минуты 00 секунд

14.1.2. Для возрастных групп: «юноши (13 – 16 лет)», «девушки (13 – 15 лет)»; «мальчики, девочки (до 13 лет)»:

Соло - произвольная программа:	2 минуты 00 секунд
Дуэт / Дуэт - смешанный - произвольная программа:	2 минуты 30 секунд
Группа - произвольная программа:	3 минуты 00 секунд
Комби :	3 минуты 00 секунд

14.1.3. Возможен допуск в ± 5 секунд к отведенному времени для всех программ.

14.1.4. В дуэте – смешанном (техническая и произвольная программа), группа (техническая и произвольная программа), комби, акробатической группе время выхода участников от отведенной стартовой линии до места достижения исходной позы не должно превышать 30 секунд. В остальных видах: соло (техническая и произвольная программа), дуэт (техническая и произвольная программа), выход участников от отведенной стартовой линии до места достижения исходной позы не должен составлять более 20 секунд.

14.1.5. В программах, когда старт начинается в воде, время так же лимитировано и составляет 30 секунд для дуэтов – смешанных (техническая и произвольная программа), групп (техническая и произвольная программа), комби, акробатических групп, с момента первого шага первого участника и до исходной позиции. Для соло (техническая и произвольная программа), дуэт (техническая и произвольная программа), выход участников с момента первого шага первого участника и до исходной позиции должен составлять не более 20 секунд.

14.2. Время исполнения программы должно начинаться и заканчиваться вместе с музыкальным сопровождением. Время исполнения движений на стартовом подиуме должно заканчиваться в момент отрыва от

стартового подиума последнего участника. Программы могут начинаться на суше и в воде, но заканчиваться они должны только в воде.

14.3. Музыкальное сопровождение и судейство начинается по сигналу, который дает главный спортивный судья или ассистент рефери. После сигнала участники исполняют программу без перерыва.

14.4. Спортивные судьи - хронометристы фиксируют время выхода на старт, общее время программы и время движений на стартовом подиуме. Время регистрируется на карточке для оценок. Если превышено время выхода на старт, выступлений на стартовом подиуме, либо есть отклонение от нормы времени программы, то старший спортивный судья - хронометрист или старший спортивный судья по музыкальному сопровождению должен сообщить об этом главному спортивному судье или назначенному официальному лицу.

14.5. Все участники должны предоставить музыкальное сопровождение на носителе в формате, установленном организационным комитетом, с указанием имен спортсменок и названием команды. Старший спортивный судья по музыке должен проверить длину звуковой дорожки и сообщить главному спортивному судье о любом несоответствии правилам.

14.6. Если нет официальной тренировки с музыкой, организатор должен предоставить уполномоченному лицу команды возможность прослушать музыку в месте проведения соревнований до начала старта.

15. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

15.1. Старший спортивный судья по музыке несет ответственность за сохранность и правильное предоставление музыкального сопровождения для каждого выступления.

15.2. На всероссийских соревнованиях должен использоваться шумомер для измерения показаний уровня давления звука и для того, чтобы убедиться, что ни один человек не подвергается продолжительному звуковому давлению более 90 децибел (rms) или моментальному пиковому давлению, не превышающему 100 децибел.

15.3. Представители команд, или тренеры, отвечают за предоставленную информацию на флеш-накопителе для каждой дисциплины (имена спортсменок и название команды). Также, представитель должен предоставить флеш-накопители команды в день приезда на соревнования, если не оговорены другие условия. При соблюдении всех правил старший спортивный судья по музыке несет полную ответственность за правильное воспроизведение музыки.

16. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ

16.1. Каждую программу оценивают две (2) бригады из пяти (5) спортивный судей-арбитров. Одна бригада (Элементы) оценивает исполнение элементов, вторая бригада (Художественное впечатление) оценивает художественное впечатление.

Каждую программу обслуживает две (2) бригады по три (3) Технических Контролёра: одна бригада для проверки наполнения программы, очередности исполнения элементов, правильного исполнения Технических и Произвольных обязательных элементов и заранее заявленной сложности Произвольных обязательных элементов (Гибридов и Акробатики) и Технических обязательных элементов и вторая бригада для регистрации количества и типа наблюдаемых ошибок синхронности.

16.1.1. Технические контролеры сложности (DTC): один (1) Технический контролер по сложности (DTC) и два (2) Помощника технического контролера по сложности (DATC). Должны проверять все Технические обязательные элементы (технических программы), Произвольные обязательные элементы (гибриды), Акробатические элементы (акробатика, парная акробатика), Дополнительные элементы и Дополнительные компоненты, выполняемые в реальном времени по мере их появления в программе. Они также несут ответственность за выявление любых «технических ошибок», которые представляют собой различия между тем, что заявлено в Карточке тренера, и тем, что выполняется в воде или выявление ошибок в Технических обязательных элементах (технические программы). Технический контролёр сложности должен иметь связь с главным судьей.

16.1.2. Технические контролеры синхронности (STC): три (3) технических контролера синхронности (STC), должны фиксировать количество ошибок синхронности, которые они наблюдают во время выполнения программы. Технические контролеры синхронности должны

располагаться на судейских помостах с хорошей возможностью обзора всей площадки бассейна.

16.2. Во время исполнения произвольной программы спортивные судьи-арбитры, заместитель главного спортивного судьи по анализу судейства, технические контролеры синхронности, технические контролеры сложности располагаются на возвышении на противоположных сторонах бассейна.

16.3. По завершению каждой программы спортивные судьи-арбитры записывают оценки в судейские листы, полученные в Оргкомитете. Эти судейские листы должны быть собраны до того, как оценки будут показаны на табло или объявлены, и они должны быть решающими в случае ошибки или расхождения.

16.4. Если спортивный судья-арбитр по причине болезни или других непредвиденных обстоятельств не смог выставить оценку за программу, то должна быть вычислена средняя оценка остальных спортивных судей-арбитров, которая и будет считаться оценкой данного спортивного судьи-арбитра. Результат определяется с точностью до 0.25 балла.

16.4.1. Если во время соревнований происходит непредвиденная ситуация и один или несколько судей не могут дать оценку за программу, главный спортивный судья может прервать соревнования и выступление. После урегулирования вопроса и получения подтверждения безопасности, главный спортивный судья должен возобновить соревнования и разрешить спортсмену выступить снова.

16.5. После утверждения главным спортивным судьей или назначенного ответственного лица, оценки спортивных судей-арбитров могут быть показаны на табло. Оценки спортивных судей-арбитров и результаты не могут быть изменены после утверждения главным спортивным судьей.

16.6. Для всех видов программ главный спортивный судья может назначить официальное лицо(а) для контроля за использованием дна бассейна.

17. СУДЕЙСТВО ПРОГРАММ

17.1. Участник соревнований может получить оценку от 0 до 10, с градацией 0,25 балла.

Совершенно	10
Практически совершенно	9,75 – 9,5
Превосходно	9,25 – 9,0
Очень хорошо	8,75 – 8,0
Хорошо	7,75 – 7,0
Достаточно хорошо, компетентно	6,75 – 6,0
Удовлетворительно	5,75 – 5,0
С недостатками	4,75 – 4,0
Слабо	3,75 – 3,0
Очень слабо	2,75 – 2,0
Трудно узнаваемо	1,75 – 0,1
Полный провал	0

17.2. Во всех программах каждый судья-арбитр присуждает оценки от 0 до 10 баллов (см. п.17.1).

Судьи-арбитры бригады ЭЛЕМЕНТЫ присуждают одну (1) оценку за исполнение каждого обязательного элемента (произвольного и обязательного технического элемента, акробатического элемента).

Судьи-арбитры бригады ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ присуждают три (3) оценки, одну (1) оценку за ХОРЕОГРАФИЮ И МУЗЫКАЛЬНОСТЬ, одну (1) оценку за ПРЕДСТАВЛЕНИЕ и одну (1) оценку за ТРАНЗИШЕНЫ

Технические контролеры сложности проверяют заранее заявленную сложность в предоставленной Карточке тренера. Значения сложности можно найти в Приложении 10 «Гид по сложности» и в Приложении 11 «Каталог акробатических элементов», а формат Карточки тренера – в Приложении 6 к настоящим Правилам.

WA и Федерация оставляет за собой право корректировать компоненты, отнесенные к каждой категории, по мере необходимости.

17.2.1. Первая панель – ЭЛЕМЕНТЫ

В оценке исполнения обязательных элементов учитывается: уровень совершенства в выполнении узкоспециализированных навыков. Исполнение всех стандартных элементов: технических обязательных

элементов, произвольных обязательных элементов (гибриды) и акробатических элементов.

17.2.2. Вторая панель – ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

В ХОРЕОГРАФИИ и МУЗЫКАЛЬНОСТИ рассматривается творческое умение составить композицию, сочетающую в себе художественные и технические элементы. Дизайн и сочетание разнообразия, креативности и инновации всех движений, включая элементы и транзишены. Продвижение по площади бассейна. Выражение настроения музыки, использование музыкальной структуры и движений, а также синхронность с музыкой.

В ПРЕДСТАВЛЕНИИ учитывается, каким образом спортсмен(ы) представляют зрителям программу, включая выход на и движения на стартовом подиуме. Использование языка тела для выражения физической и эмоциональной силы, уверенности и полного контроля над выступлением.

В ТРАНЗИШЕНАХ учитывается артистизм и мастерство разнообразных и целенаправленных движений, толчков, гребков и способов передвижения, которые связывают элементы программы.

18. ВЫЧЕТЫ И ШТРАФЫ В ПРОГРАММАХ

18.1. В соревнованиях групп технической и произвольной программе и акробатической группе за каждого недостающего до восьми (8) спортсменов вычитают пол (0,5) балла из **общего результата** (см. 13.2 и 13.4).

18.2. Если один (или более) спортсмен (-ов) останавливается или явно воспользуется бортиком бассейна, не закончив программу, то команда **дисквалифицируется**. Главный спортивный судья должен оценить, вызвана ли остановка обстоятельствами, не зависящими от спортсмена (-ов). Главный спортивный судья может разрешить повторный старт во время этой же дисциплины.

18.3 Штрафы в произвольных программах, технических программах, Комби и Акробатической группе:

Все произвольные обязательные элементы (гибриды) и акробатические элементы имеют рассчитанную **Базовую оценку** (Приложение 10 и Приложение 11), которая представляет собой минимальный уровень сложности, которая будет применена, если один (1) или более компонентов

элемента не выполняются, выполняются с ошибками или не соответствуют тому, что указано в Карточке тренера.

Штраф в один (1) балл вычитается из общего результата программы, если:

18.3.1. Превышена норма времени в десять (10) секунд выступления на стартовом подиуме.

18.3.2. Допускается отклонение от установленной нормы времени (меньше или больше) для программы и в соответствии см. 14.1.1.

18.3.3. Если время выхода на стартовый подиум превышает 20/30 секунд.

Штраф в два (2) балла вычитается из общего результата программы, если:

18.3.4. Спортсмен умышленно использовал дно бассейна во время программы, чтобы помочь себе или другому спортсмену (спортсменам). Штраф не применяется, если контакт с дном бассейна произошел в результате самозащиты спортсмена от травм при ударе.

18.3.5. Спортсмен прерывает выступление во время движений на стартовом подиуме и следует повторный старт.

18.4. Во всех дисциплинах из оценки элементов вычитается штраф в размере двух (2) баллов за каждый произвольный обязательный элемент, превышающий заранее установленное количество, присвоенное конкретной дисциплине и возрастной группе.

18.5. В дуэте - смешанном - произвольная программа, группа - произвольная программа (юноши (13 - 16 лет), девушки (13 - 15 лет) штраф пол (0,5) балла вычитается из оценки художественного впечатления за каждый невыполненный дополнительный элемент или обязательный компонент, указанные в Приложении 3 (Два (2) надводных сцепления с продвижением, один гибрид со сцеплением в дуэте - смешанном - произвольная программа; один (1) траст (Т1-Т9) и один (1) спин вниз 720° одной или двумя ногами (R3) в группе - произвольная программа (юноши (13 - 16 лет), девушки (13 - 15 лет)).

18.6. Для всех программ сумма всех ошибок синхронности (неодинаковые движения), обнаруженных Техническими контроллерами синхронности (STC), (каждая соответствует присвоенному ей значению), будет вычтена из оценки за **элементы**.

Категории ошибок синхронности и значения штрафа:

Маленькая: 0,1 балла

Очевидная: 0,5 балла

Грубая: 3,0 балла

Описание маленьких, очевидных и больших ошибок синхронности (неодинаковые движения) подробно приведено в Гиде по синхронности или в Руководстве по судейству. Максимальный вычет может снизить оценку элементов до нуля (0) баллов, но не ниже.

18.7. Штрафы и вычеты в Технических программах

18.7.1 В Технических программах, если один (1) или более спортсменов пропускает весь или часть технического обязательного элемента или исполняет неправильное движение в техническом обязательном элементе, Технические контролеры сложности (DTC) должны отметить, что заявленное движение было неправильным. Если видеоповтор подтвердит (просмотр выполнен тремя нейтральными сторонами), то коэффициент сложности для этого конкретного элемента будет ноль (0).

18.7.2. Технический контролер сложности (DTC) должен сообщить секретарю, чтобы он поставил коэффициент сложности ноль (0) за каждый обязательный технический элемент с 1 по 5, выполненный вне порядка, указанного в карточке тренера (каждое нарушение общих требований пункт 4 (Приложение 2)).

18.7.3. Пол (0,5) балла вычитается из **оценки элементов** за **каждое нарушение** общих требований пункта 6 в Приложении 2.

18.7.4. Два (2) балла вычитается из **оценки элементов** за **каждое нарушение** дополнительных требований для соло, дуэта, дуэта - смешанного и группы (Приложение 2).

18.8. Штрафы в комби

18.8.1. Два (2) балла штрафа вычитается из **результата программы** за каждое нарушение общих требований пунктов 3, 4, 5 и 6 (Приложение 5).

18.8.2 Два (2) балла штрафа вычитается из **результата за элементы** за каждое нарушение общих требований к обязательным произвольным элементам пункты 1 и 2 (Приложение 5).

18.9. Штрафы в акробатической группе

18.9.1. Два (2) балла штрафа вычитается из **результата программы** за каждое нарушение общих требований пункта 3 (Приложение 4).

18.9.2. Два (2) балла штрафа вычитается из **результата за элементы** за каждое требуемое акробатическое движение, не выполненное или не соответствующее группам акробатики (Приложение 4).

18.10. Запрос пересмотра решения Технического контролера (DTC/DATC/STC)

Главный спортивный судья назначает трех (3) независимых членов судейской коллегии *или трех (3) других технических контролеров присутствующих на соревнованиях*, которые могут быть включены в состав Апелляционной комиссии по пересмотру решения Технических контролеров (DTC/DATC/STC). Чтобы избежать предвзятости, либо видимости предвзятости, члены – другие технические контролеры, назначенные в комиссию по пересмотру, не должны быть членами стороны, запрашивающей пересмотр. Лица, склонные к предвзятости и предубеждениям, должны быть отстранены от участия в комиссии по пересмотру. Комиссия по пересмотру должна быть назначена, как только Главный спортивный судья будет проинформирован о просьбе пересмотреть решение, принятое Техническими контролерами (DTC/DATC/STC).

Процесс пересмотра решения Технического контролера:

Представитель команды должен подать запрос на пересмотр принятого решения Техническим контролером (DTC/DATC/STC) Главному

спортивному судье в течение тридцати (30) минут после публикации результатов.

Все запросы на пересмотр должны быть представлены представителем команды в письменном виде, согласно утвержденной форме запроса на пересмотр принятого решения Техническим контролером.

Комиссия по пересмотру принимает решение о месте и формате проведения процедуры.

Представитель команды / тренер / спортсмен может присутствовать на пересмотре. Пересмотр проводится в режиме реального времени, без повторов и замедленной съемки. Если видео потребуется просмотреть более трех (3) раз, решение будет вынесено в пользу спортсмена. Комиссия по пересмотру обязана соблюдать конфиденциальность апелляции до тех пор, пока решение не будет обнародовано, и консультироваться только с членами комиссии по пересмотру.

Решения комиссии по пересмотру могут быть объявлены устно по завершению пересмотра. Комиссия по пересмотру должна представить решения и обоснования в Федерацию в письменном виде, которые будут переданы стороне, запрашивающей пересмотр. Запись письменного решения будет храниться в офисе Федерации. Решение комиссии по пересмотру является окончательным.

19. ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММ

19.1. Процедура подсчета для всех программ:

$EL1DD * E_x + EL2DD * E_x + \dots + ELnDD * E_x$ – штраф за ошибки синхронности – другие штрафы

= Оценка за Элементы

оценка CH/MU + оценка P + Tr – другие штрафы =

Оценка за Художественное впечатление

Оценка элементы + оценка художественное впечатление - другие штрафы

= Результат программы

Оценка за каждый элемент рассчитывается следующим образом: высшая и низшая оценки за каждый элемент вычеркиваются (одна высшая, одна низшая). Три (3) оставшихся оценки суммируются, а сумма делится на три (3). Результат умножается на соответствующий этому элементу DD.

Для каждого из трех (3) оценок за художественное впечатление аннулируются самая высокая и самая низкая оценка. Три (3) оставшиеся оценки суммируются.

EL = Элемент (обязательный или произвольный)

DD = Сумма значений каждого компонента произвольного обязательного элемента и бонусов за произвольные обязательные элементы (все в таблице сложности гибридов); присвоенный DD для технических элементов с 1 по 5.

Ex = Оценка исполнения

n = Общее количество элементов в программе (см. Приложение 3)

CH/MU = Хореография и музыкальность

P = Презентация

Tr = Транзишен

Федерация будет управлять всеми окончательными значениями DD.

К подсчету результатов может быть применен факторинг.

Федерация оставляет за собой право вносить коррективы в формулу подсчета результатов и факторинг при необходимости.

19.2. Результат программы должен состоять из суммы оценок за элементы и за художественное впечатление за вычетом любых штрафов, указанных в п. 18.

20. ФИНАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

20.1. Финальный результат фигур должен быть у участников, которые фактически участвовали произвольной программе. Исключением является пункт 12.3.4.

20.2. Финальный результат определяется сложением результатов каждой исполненной дисциплины; если принимают участие в предварительных и финалах, то результат за программу в финале должен заменить предварительный результат, чтобы определить финальный результат.

20.2.1. В соревнованиях, которые включают в себя одну (1) дисциплину – акробатическую группу или комби или произвольную программу или техническую программу или фигуры – финальным результатом должен быть результат за данную дисциплину

20.2.2. В соревнованиях, которые включают в себя две (2) дисциплины – фигуры и произвольную программу или техническую программу и

произвольную программу - результатом должна быть сумма двух дисциплин

20.2.3. В соревнованиях, которые включают в себя три (3) дисциплины -техническая программа, произвольная программа, акробатическая группа - результатом должна быть сумма трех дисциплин

20.3. В случае одинакового финального результата (определяется с точностью до четырех знаков) в соло, дуэте, дуэте - смешанном, группе, комби и акробатической группе применяется следующее:

Если необходимо принять решение о выходе в финал или жеребьевки для квалификации, или в случае повышения / понижения выполняется следующая процедура:

Для всех дисциплин:

Решающим является наивысшая оценка за **Элементы**.

Если они равны, то позиция определяется наивысшей оценкой за **Хореографию и музыкальность** в бригаде художественного впечатления.

Если они опять равны, то позиция определяется общим заявленным уровнем **Сложности программы** в бригаде элементы.

Для соревнований с комбинированным результатом (техническая программа, произвольная программа и акробатическая группа) например: Олимпийские игры, будет выполняться следующая процедура:

Решающим является наивысший результат в произвольной программе.

Если они равны, то позиция определяется оценкой элементы в произвольной программе.

Если они опять равны, то позиция определяется наивысшей оценкой за хореографию и музыкальность в бригаде художественного впечатления произвольной программы.

Если они опять равны, то позиция определяется наивысшей оценкой элементы в технической программе.

21. ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ, СПОРТИВНЫЕ СУДЬИ И ИХ ОБЯЗАННОСТИ

21.1. Назначение спортивных судей в судейские коллегии осуществляется в соответствии с квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «синхронное плавание».

21.2. Непосредственное руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет Главная судейская коллегия соревнований, назначенная Всероссийской коллегией судей и утвержденная Исполкомом Федерации:

- главный спортивный судья (рефери)
- заместитель главного спортивного судьи (по анализу судейства)
- заместитель главного спортивного судьи (по организационным вопросам)
- главный секретарь
- заместитель главного секретаря

21.3. Главный спортивный судья (рефери)

21.3.1. Главный спортивный судья обязан знать Положение. Осуществлять полный контроль над соревнованиями. Инструктировать всех официальных лиц, спортивных судей-арбитров и технических контролеров.

21.3.2. Руководствоваться правилами WA и настоящими Правилами и решать все вопросы относительно проведения соревнований. Нести ответственность за окончательное решение любого вопроса, не оговоренного в правилах.

21.3.3. Заблаговременно проверять готовность места проведения соревнований, компьютерного, информационного, надводного и подводного звукового оборудования, а также другого инвентаря и их соответствия требованиям правил.

21.3.4. Следить за тем, чтобы все необходимые официальные лица, спортивные судьи-арбитры, спортивные судьи, технические контролеры, спасатели были на своих местах для проведения соревнований. Может произвести замену тех, кто отсутствует, не может или оказывается неспособным выполнять свои обязанности. Может назначать дополнительных официальных лиц, если сочтет необходимым.

21.3.5. Определить места нахождения тренеров, представителей команд, прессы, телевидения, фоторепортеров, медицинской помощи.

21.3.6. Принять участие в работе комиссии по допуску участников, руководить жеребьевкой.

21.3.7. Уточнить программу и регламент проведения соревнований, тренировок, сценария открытия и закрытия соревнований, порядок и программу награждения победителей.

21.3.8. Проводить совместно с главным секретарем и заместителями совещания представителей команд и спортивных судей.

21.3.9. Главный спортивный судья сообщает судьям-секретарям о нарушении правил и дает инструкции по наложению штрафа спортсменам во время соревнований. Главный спортивный судья утверждает результаты до их объявления.

21.3.10. Главный спортивный судья может вмешаться в ход соревнований в любой момент, чтобы проследить, что правила соблюдаются, и может вынести решение по любым протестам, связанным с соревнованиями.

21.3.11. Главный спортивный судья должен дисквалифицировать любого участника за любое нарушение правил, которое им лично замечено или о котором ему сообщат другие официальные лица.

21.3.12. Главный спортивный судья имеет право заменить спортивных судей и технических контролеров допустивших грубые ошибки, не справляющихся со своими обязанностями или нарушивших этику судейского поведения.

21.4. Заместители главного спортивного судьи

21.4.1. Заместители главного спортивного судьи должны выполнять все поручения главного судьи.

21.4.2. Заместитель главного спортивного судьи (по анализу судейства):

- проводит судейский семинар перед началом соревнований;
- совместно с главным спортивным судьей формирует бригады спортивных судей-арбитров; распределяет обязанности технических контролеров
- проводит судейские совещания до и после старта;
- ведет анализ судейства всех видов программ;
- осуществляет контроль за выдачей всех необходимых материалов судьям-арбитрам и техническим контролерам
- выставляет оценку за судейство и составляет рейтинг спортивных судей-арбитров.

21.4.3. Заместитель главного спортивного судьи (по организационным вопросам):

- проверяет готовность места проведения соревнований, компьютерного, информационного, надводного и подводного звукового оборудования, а также другого инвентаря и их соответствия требованиям правил.

- ведет общий хронометраж соревнований;
- проверяет готовность мест для спортивных судей-арбитров и технических контролеров
 - проверяет готовность надводного и подводного звукового оборудования непосредственно перед стартом;
 - руководит бригадой по награждению и всем вспомогательным составом;
 - осуществляет руководство спортивными судьями при участниках.

21.5. Главный секретарь несет ответственность за:

- жеребьевку стартовых номеров для всех видов программ;
- распределение стартовых протоколов и протоколов с результатами, включая тех, кто несет ответственность за информирование прессы и зрителей;
 - регистрацию изменений состава участников до начала выступлений;
 - проверку системы подсчета очков;
 - проверку правильности регистрации оценок;
 - проверку компьютерных результатов;
 - подготовку итоговых протоколов с результатами для раздачи.

21.6. Заместитель главного секретаря, спортивные судьи-секретари:

- заместитель главного секретаря работает под руководством главного секретаря и главного спортивного судьи соревнований, следит за работой секретариата, полностью обеспечивает компьютерное обслуживание соревнований;
 - в Фигурах: один спортивный судья-секретарь считывают оценки спортивных судей-арбитров, второй вписывает оценки спортивных судей в карточку участника с голоса первого спортивного судьи-секретаря, третий спортивный судья-секретарь записывает оценки зрительно в компьютерную карточку, затем спортивные судьи-секретари сверяют оценки спортивных судей-арбитров;
 - в произвольной программе спортивные судьи-секретари отвечают за правильность ввода оценок спортивных судей-арбитров в компьютер и информируют диктора о предварительном результате за программу каждого участника;
 - готовят рабочую документацию для проведения соревнований;

- готовят текущую и итоговую информацию (стартовые протоколы и итоговые протоколы) для команд.

21.7. Ассистент рефери:

- определяет готовность участниц на старте и подает сигнал для начала музыкального сопровождения;
- проводит инструктаж бригад спортивных судей-арбитров перед стартом;
- следит за внешним видом судьи перед выходом на старт;
- дает сигнал спортивным судьям-арбитрам для одновременного показа оценок в Фигурах;
- в Фигурах разрешает участнице повторный старт, если участница выполняет другую фигуру, или фигура не содержит всех требуемых элементов;
- информирует главного спортивного судью, главного секретаря о назначении штрафа.

21.8. Технические контролеры:

Список спортивных Технических контролеров (прошедших квалификационные требования) на соревнования назначается Всероссийской судейской коллегией Федерации и утверждается Исполкомом Федерации.

Две (2) бригады из трех (3) Технических Контролеров подразделяются на Технические контролеров сложности и Технические контролеров синхронности.

21.8.1 Технические контролеры сложности

Один (1) Технический контролер сложности (DTC) и два (2) Ассистента Технического Контролера Сложности (DATC).

- ведут контроль за последовательностью и качеством исполнения обязательных технических элементов, обязательных произвольных и дополнительных элементов, обязательных компонентов, записанных в карточке тренера;
- ведут контроль заявленной сложности произвольных элементов;
- ведут контроль за наполняемостью программ;
- ведут контроль за последовательным исполнением обязательных произвольных и дополнительных элементов в Комби и Акробатической группе;

- сообщают главному спортивному судье обо всех нарушениях для наложения штрафа и применения к элементу «0» или Базовой оценки.

21.8.2 Технические контролеры синхронности

- регистрируют количество ошибок синхронности (неодинаковых действий), которые они наблюдают во время выполнения программы.
- сообщают главному спортивному судье обо всех больших ошибках для пересмотра и для наложения штрафа

21.9. Спортивный судья-арбитр:

21.9.1. Список спортивных судей-арбитров (прошедших квалификацию по предыдущему календарному году) на соревнования назначается судейской коллегией Федерации и утверждается Исполкомом Федерации.

22.9.2. В произвольных программах должны быть задействованы две (2) бригады спортивных судей-арбитров по пять (5) судей.

21.9.3. В Фигурах каждая бригада спортивных судей должна состоять от трех (3) до семи (7) судей.

21.9.4. Спортивный судья-арбитр обязан:

- выставить оценку/оценки
- вести протокол произвольной программы, записывая елѳжнѳетъ, нарушения и отклонения;
- сдать отрывной листок с оценками Элементов или Художественного впечатления произвольной программы в секретариат;
- присутствовать на всех совещаниях для спортивных судей;
- по требованию главного спортивного судьи или ассистента рефери, дать ѳбъяснение поставленной оценке;
- на соревнованиях иметь белую форму, белую обувь, ручку и папку с зажимом для бумаги.

21.9.5. Спортивным судьям-арбитрам запрещается иметь телефон, разговаривать, выражать жѳстами одобрение или порицание во время выступления и после него. Спортивным судьям-арбитрам не разрешается в перерывах соревнований беседовать с участниками, представителями, тренерами, находится в помещениях, отведенных участникам.

21.10. Старший спортивный судья по музыке, судья по музыке

21.10.1. Старший спортивный судья по музыке должен убедиться, что все необходимое музыкальное оборудование работает на тренировках и соревнованиях:

- установить подводные динамики и проверить качество подводного звука;
- обеспечить безопасность участников во время опробования музыкального сопровождения, разминки и соревнований;
- собрать у представителей команд музыкальное сопровождение;
- проверить, что все музыкальные носители снабжены этикеткой с именем участников, названием команды, стартовым номером и видом программы;
- получить стартовые протоколы и составить правильную последовательность воспроизведения записей музыкального сопровождения;
- проверить на качество звучания все музыкальные записи, обо всех дефектах поставить в известность главного спортивного судью или его заместителя и представителя команды;
- проверить наличие всех записей для открытия, закрытия, награждения.

21.10.2. Спортивный судья по музыке обязан:

- получить стартовые протоколы и составить правильную последовательность воспроизведения записей музыкального сопровождения;
- проверить, что все музыкальные носители снабжены этикеткой с именем участников, названием команды, стартовым номером и видом программы;
- расположить музыкальные носители в соответствии со стартовыми номерами;
- во время проведения соревнований следить за действиями ассистента рефери и участников для предотвращения внештатной ситуации.

21.11. Старший спортивный судья хронометрист, судья – хронометрист:

- быть уверенным, что спортивные судьи - хронометристы знают нормы допустимого времени;
- проверить секундомеры до начала старта;
- контролировать правильность записи времени выступлений;
- своевременно сообщить главному спортивному судье (или ассистенту рефери) о нарушении времени выступлений.

21.11.1. Произвольные, технические программы, Комби, Акробатическую группу обслуживают три (3) спортивных судьи-

хронометриста. Отсчет времени выступления начинается с момента начала музыкального сопровождения, секундомер выключается с окончанием музыкального сопровождения. Фиксируется время выхода участников на стартовый подиум и движения на суше. Ведется протокол времени.

21.12. Спортивный судья - информатор

Спортивный судья - информатор должен согласовать текст и делать только те объявления, которые утверждены главным спортивным судьей:

- быть уверенным, что все официальные объявления делаются четко и ясно;
- убедиться, что в стартовый протокол внесены все исправления;
- убедиться в правильном произношении фамилий;
- убедиться в получении правильных результатов после каждого вида и объявить эти результаты.

21.13. Старший спортивный судья по награждению, спортивный судья по награждению

Бригада по награждению состоит из одного (1) старшего спортивного судьи по награждению и трех (3) спортивных судей по награждению:

- старший спортивный судья по награждению проверяет, что церемония награждения будет идти в соответствии с установленной процедурой, получает у главного секретаря окончательные результаты и передает их для заполнения дипломов;
- проверяет готовность медалистов, официальных лиц, тренеров для церемонии;
- обеспечивает проведение церемоний награждения в соответствии со сценарием;
- проверка готовности музыки для парада и церемонии награждения;
- спортивные судьи по награждению обеспечивают явку спортсменов, награждающих и тренеров на награждение, готовят дипломы, подносы с медалями и призами

21.14. Спортивный судья при участниках

Спортивный судья при участниках обязан:

- присутствовать на всех жеребьевках, получать в секретариате стартовые протоколы, проверять присутствие участников перед стартом и в случае отсутствия участниц, ставить в известность представителя команды, ассистента рефери, главного секретаря;

- отвечать за своевременное окончание разминки;
- следить, чтобы во время соревнований по Фигурам в воде находился только очередной участник;
- помогать строить и выводить на парад открытия, парад закрытия, награждение;
- сообщать главному спортивному судье о несоответствии костюма для выступлений.

22. ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ

22.1. Оргкомитет, проводящий соревнования, несет полную ответственность за готовность бассейна к проведению соревнований.

22.1.1. Предоставить программу соревнований.

22.1.2. Обеспечить необходимым оборудованием для воспроизведения музыкального сопровождения.

22.1.3. Обеспечить подводными динамиками, которые должны соответствовать нормам безопасности.

22.1.4. Предоставить формы для подачи резерва.

22.1.5. Предоставить судейскую документацию.

22.1.6. Предоставить средства, для показа оценок спортивных судей-арбитров. При использовании автоматической системы судейства каждый спортивный судья-арбитр должен быть обеспечен «судейскими указками» в случае технических неполадок.

22.1.7. Организаторы должны предоставить бассейн для тренировок под музыку, как минимум, за один день до старта.

22.1.8. Организаторы должны обеспечить видеозапись и подводную видеосъемку всех программ для возможности проверки использования дна бассейна и для разрешения спорных вопросов в судействе программ.

22.2. Информационный лист должен включать в себя следующую информацию:

- размер бассейна со специальной ссылкой на глубину бассейна, уровень воды по отношению к бортику, расположение трамплинов для прыжков в воду, лестниц и т. д.;

- чертеж поперечного сечения бассейна желателен, а также схема бассейна для соревнований в Фигурах, произвольной и технической программах. Если техническая подготовленность бассейна не соответствует правилам, то наличие схемы и чертежа поперечного сечения бассейна

обязательно. Они должны высылаться вместе с приглашениями для участия в соревнованиях;

- разметка дна и сторон бассейна;
- расположение трибун относительно бассейна;
- тип освещения;
- открытое пространство для входа и выхода, для указания линий выхода на стартовый подиум;
- тип доступного звукового оборудования;
- запасное оборудование (по необходимости).

График выступлений с указаниями видов программ, которые будут включены в соревнования, а также указаниями, будут ли проводиться предварительные выступления и WАлы.

23. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ЕГО ОБОРУДОВАНИЕ

23.1. Для соревнований по Фигурам должны быть предоставлены две части ванны бассейна, каждая из которых – 10 метров в длину и 3 метра в ширину. Каждая часть должна быть около бортика ванны бассейна и должна быть 10 метров в длину параллельно бортику бассейна. Она также не должна быть дальше, чем 1,5 метра от бортика бассейна. Одна из этих площадок должна быть как минимум 3 метра в глубину, а другая – как минимум 2.5 метра в глубину.

23.2. Для произвольной программы требуется размер ванны бассейна как минимум 12 метров на 25 метров, внутри которой площадь 12 метров на 12 метров должна иметь глубину как минимум 2,5 метра. Глубина оставшейся площади должна быть как минимум 1,8 метра.

23.3. Там, где глубина превышает 2 метра, глубина от стенки бассейна может быть 2 метра и затем резкий наклон, чтобы достичь общей глубины как максимум 1,2 метра от стенки бассейна.

23.4. Части для соревнований Фигур (см. п. 23.1) могут занимать ту же площадь бассейна, которая используется для произвольной программы.

23.4. Если отсутствуют разметки дорожек, то на дне ванны бассейна должны быть обозначения с помощью контрастных линий, начерченных в одном направлении с длиной бассейна.

23.5. Вода бассейна должна быть достаточно прозрачна для того, чтобы видеть дно бассейна.

23.5. Температура воды не должна быть меньше 27 градусов плюс-минус 1 градус.

23.6. Интенсивность света не должна быть меньше 1500 люкс. Не допускается изменение интенсивности освещения во время выступления участников.

23.7. Бортик бассейна в месте старта должен быть не скользким, сухим и оборудован специальным помостом, размером не менее 12 м в длину, 3 м в ширину, 0,3 м высотой. Рекомендуется ковровое покрытие.

23.8. Судейские помосты по двум сторонам бассейна, размером не менее 15 м длиной, 2 м шириной, высотой 0,30 м.

23.9. Доступ к электричеству (220 V), выделенной линии и/или WI-FI интернету на бортике бассейна и в комнате секретариата.

24. ПРОТЕСТЫ

24.1. Протесты возможны:

- если замечены нарушения в условиях проведения соревнований;
- если условия соревнований представляют опасность для проведения соревнований и/или для участников;
- не согласен с главным спортивным судьей, однако, протест не может быть подан против решения главного спортивного судьи как факта.

24.2. Протест подает в письменном виде представитель команды главному судье не позднее, чем через тридцать (30) минут после окончания дисциплины соревнований.

Если не было условий для подачи протеста во время соревнований, то протест должен быть подан до сигнала начала следующего старта.

24.3. Протест, касающийся состава участников, должен быть подан до проведения жеребьевки.

24.4. Все протесты должны рассматриваться главным спортивным судьей. Решение по поводу протеста сообщают представителю команды не позднее, чем через 3 часа с момента подачи. Если главный спортивный судья отклоняет протест, он должен дать обоснование своему решению. Представитель команды может подать апелляцию в случае отказа в Апелляционное Жюри, чье решение является окончательным. На всероссийских соревнованиях главная судейская коллегия должна рассмотреть протест и дать рекомендации в Апелляционное Жюри.

24.5. Протесты по оценкам спортивных судей-арбитров не принимаются.

24.6. За необоснованный протест представитель команды несет материальную ответственность.

24.7. Запрос на пересмотр решения Технических контролеров смотрите п 18.10

25. АПЕЛЛЯЦИОННОЕ ЖЮРИ

25.1. Апелляционное Жюри создается для помощи главному спортивному судье в решении спорных вопросов в составе 5 человек: представителя организации, проводящей соревнования, одного (1) члена президиума Федерации, председателя всероссийской коллегии судей, одного (1) судьи всероссийской категории и вице-президента Федерации, выполняющего роль Председателя. Каждый член обладает одним голосом, кроме случаев, указанных ниже, и в случае равенства голосов Председатель обладает решающим голосом.

25.2. Члену Апелляционного жюри разрешается высказывать свое мнение, но не голосовать в случае, если затронуты интересы его команды. Члену жюри, действующему в качестве официального лица, запрещается голосовать, если его решение или интерпретация правил опротестованы. В случае непредвиденных обстоятельств жюри может проголосовать по вопросу, даже если невозможно собрать всех членов. Решение Апелляционного жюри является окончательным.

ФИГУРЫ (FIGURES)




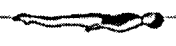
Возрастная категория мальчики, девочки до 13 лет

Группы и фигуры	Название фигур	DD
Обязательные		
106	Прямая балетная нога Straight Ballet Leg	1,6
301	Барракуда Barracuda	1,8
Дополнительные группы		
Группа 1		
359	Фронт ариана Front Ariana	2,2
348	Тауэр Tower	2,9
Группа 2		
363	Вотэр дроп Water Drop	1,8
401	Свордфиш Swordfish	2,1
Группа 3		
311	Кип Kip	1,6
227d	Сванита Swanita Spinning 180°	1,9

Обязательные:**1. 106. Прямая балетная нога - 1.6 (Straight Ballet Leg)**

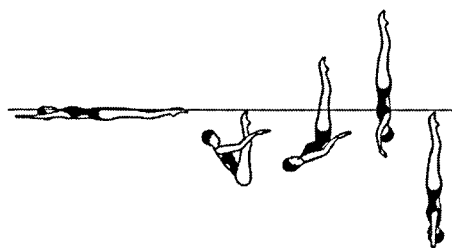
Из позиции **Лежа на спине** одна нога поднимается прямо в позицию **Балетная нога**. Далее из позиции **Балетная нога** вертикальная нога сгибается без движения бедра до позиции **Лежа на спине с согнутым коленом**. Носок движется по внутренней стороне вытянутой ноги, пока не будет принята позиция **Лежа на спине**.







					Total
NVT=		18.5	11.0	10.5	40
PV =		4.63	2.75	2.63	10

2. 301. Барракуда - 1.8 (Barracuda)

Из позиции «**Лежа на спине**» ноги поднимаются в вертикальное положение, в то время как тело погружается в позицию «**Угол**», до тех пор, пока пальцы ног не окажутся прямо под поверхностью воды. Выполняется *Траст* (выталкивание) в позицию «**Вертикаль**». *Вертикальное погружение* выполняется в том же темпе, что и выталкивание.



					Total
NVT=		7.0	31.0	13.0	51
PV =		1.37	6.08	2.55	10







Дополнительные группы:

Серия 1

1. 359. Фронт Ариана - 2.2 (Front Ariana)

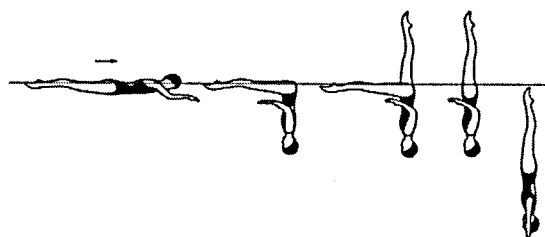
Из позиции **Лежа на груди** выполняется переход в позицию **Горизонтальный угол**. Одна нога поднимается по дуге 180° и проходит над поверхностью воды (через позицию **Кран**) в позицию **Шпагат**. Сохраняя положение ног относительно поверхности воды, корпус выполняет вращение на 180 градусов (арианный поворот). После этого, передняя нога поднимается и выполняет закрытие в позицию **Арка**, далее выполняется выход на поверхность воды в позицию **Лежа на спине**.

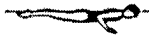

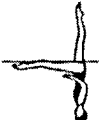




						Total
						
NVT	6.0	20.0	17.0	23.0	7.0	73
PVT	0.82	2.74	2.33	3.15	0.96	10

2. 348. Тауэр - 1.9 (Tower)

Из позиции **Лежа на груди** выполняется переход в позицию **Горизонтальный угол**. Одна нога поднимается в позицию **Рыбий хвост**. Горизонтальная нога поднимается в позицию **Вертикаль**. Выполняется *Вертикальное погружение*.

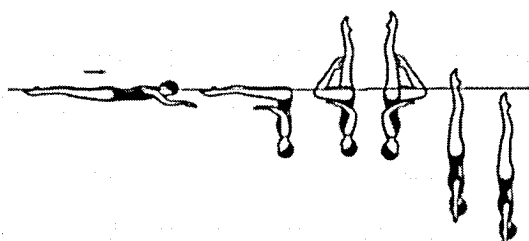








					Total
NVT=	6.0	14.5	20.5	14.0	55
PV =	1.09	2.64	3.73	2.55	10

Серия 2

1. 363. Вотэр дроп - 1.8 (Water Drop)

Из позиции **Лежа на груди** выполняется переход в позицию **Горизонтальный угол**. Ноги одновременно поднимаются в позицию **Вертикаль с согнутым коленом**. Выполняется *Твист 180*. Затем выполняется *Спин 180°*, в том же направлении, в то время как согнутое колено вытягивается в позицию **Вертикаль**, и завершается, когда лодыжки достигают поверхности воды. Выполняется *Вертикальное погружение*.

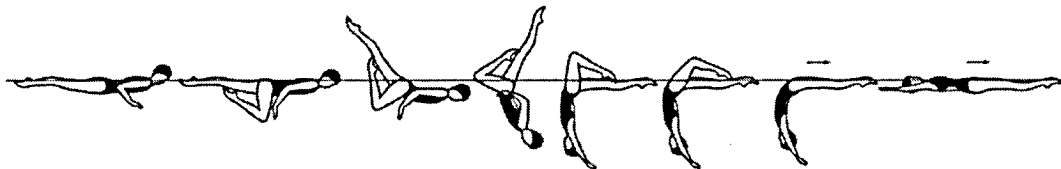





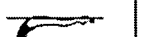

						Total
NVT=	6.0	15.0	15.0	13.0	0	49
PV =	1.22	3.06	3.06	2.65	0	10

2. 401. Свордфиш - 2.1. (Swordfish)

Из позиции **Лежа на груди** одна нога сгибается в позицию **Лежа на груди с согнутым коленом**. Прогибая спину, вытянутая нога поднимается по дуге

180° над поверхностью воды, чтобы принять позицию **Арка с согнутым коленом**. Согнутое колено выпрямляется, чтобы принять позицию **Арка**, и далее выполняется выплыв в позицию **Лежа на спине**.

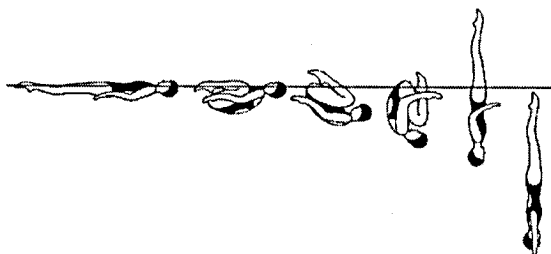







					Total
					
NVT=	4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =	0.58	6.76	1.65	1.01	10

Серия 3

1. 311 Кип - 1,6 (Kip)

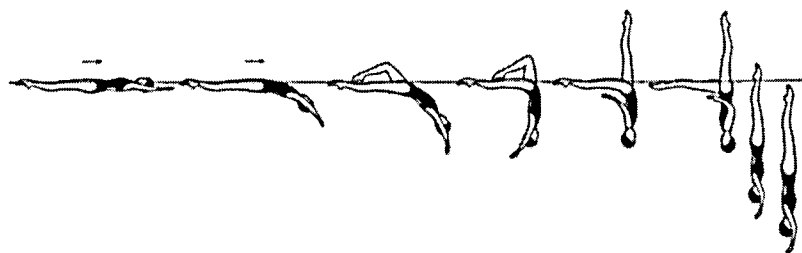
Из позиции **Лежа на спине** выполняется переход в позицию **Группировка**, сохраняя положение группировки, выполняется поворот назад (частичное сальто назад) до тех пор, пока голени не встанут перпендикулярно поверхности воды. Туловище разгибается, в то время как ноги выпрямляются, чтобы принять позицию **Вертикаль** посередине между прежней вертикальной линией, проходящей через бедра, и прежней вертикальной линией, проходящей через голову и голени. Выполняется *Вертикальное погружение*.









					Total
NVT=	3.0	2.0	23.0	14.0	42
PV =	0.71	0.48	5.48	3.33	10

2. 227d Сванита, спиннинг 180 - 1,9 (Swanita Spinning 180°)

Из позиции **Лежа на спине** выполняется переход в позицию **Арка с согнутым коленом**. Согнутая нога выпрямляется, чтобы принять позицию **Витязь**. Сохраняя положение ног (90°) тело поворачивается на 180° (через боковой кран), чтобы принять позицию **Рыбий хвост**. **Хеликоптер ротейшен** на 180° (*спин вниз* с приставлением ноги в позицию **Ветрикаль**) выполняется в том же направлении, что и предыдущий поворот.



						Total
NVT=	17.5	14.0	14.0	12.5	0	58
PV =	3.02	2.41	2.41	2.16	0	10

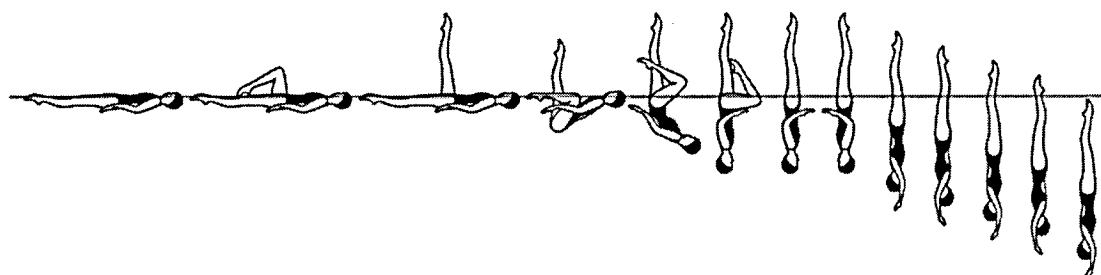
Юношеские фигуры / Юноши 13-16 лет/ девушки 13-15 лет

Группы и фигуры	Название фигур	DD
Раздел А		
Группа 1		
140g	Фламинго Flamingo Bent Knee, Twist Spin	2,9
437	Циклон Cyclone, Open 180°	2,6
Группа 2		
308h	Барракуда, шпагат Barracuda Airborne Split Spin Up 180°	2,9
407	Свордфиш, ариана Swordfish Straight Leg Ariana Rotation	2,6
Раздел В		
Группа 3		
356f	Вип, 720 Whip Continuous Spin 720°	3,0
441	Сатурн Saturn	2,5
Группа 4		
352	Венус Venus	3,0
240i	Альбатрос 360 вверх Albatross Spin up 360°	2,5
Раздел С		
Группа 5		
144	Рио с прямой ногой Rio Straight Leg	3,1
421	Волковер бэк, 360 Walkover Back Closing 360°	2,4
Группа 6		
440d	ИпанемаIpanema Spinning 180°	3,1
311j	Кип, комбинированный спин Kip Combined Spin	2,4

Раздел А \ Группа 1

1. 140g Фламинго - 2.9. (Flamingo Bent Knee, Twist Spin)

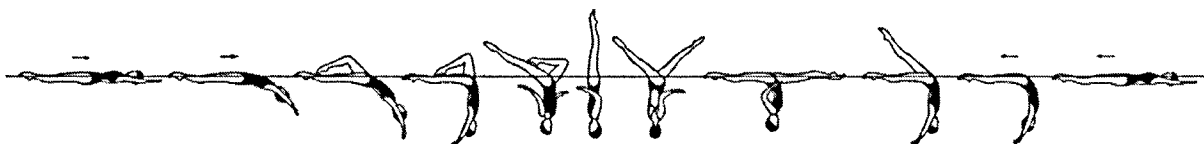
Выполняется позиция **Балетная нога** (через позицию с согнутым коленом). Голень горизонтальной ноги проводится вдоль поверхности воды, чтобы принять позицию **Фламинго на поверхности воды**. При сохранении балетной ноги с вертикальным положением бедра, туловище выполняет отклон назад и выпрямляется в вертикальное положение, в то время как согнутая нога переходит в позицию **Вертикаль с согнутым коленом**. Согнутое колено вытягивается в позицию **Вертикаль**.
Выполняется *Твист 180* и далее *Продолжительный спин 720*.

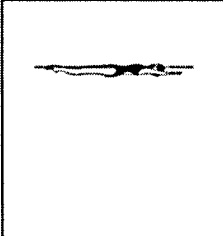

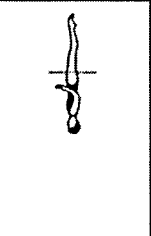

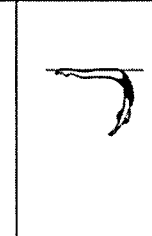
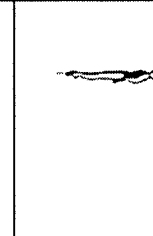


								Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	48.0		113.5
PV =	0.93	0.97	0.66	1.76	1.45	4.23		10

2. 437. Циклон - 2,6. (Cyclone, Open 180°)

Из позиции **Лежа на спине** выполняется переход в позицию **Арка с согнутым коленом**. Ноги одновременно поднимаются в вертикальное положение, в то время как выполняется *Твист 180*. Продолжая движение в том же направлении, ноги разводятся симметрично в позицию **Шпагат**, одновременно выполняется *Твист 180°*. После этого, передняя нога поднимается и выполняет закрытие в позицию **Арка**, далее выполняется выплыв на поверхность воды в позицию **Лежа на спине**.

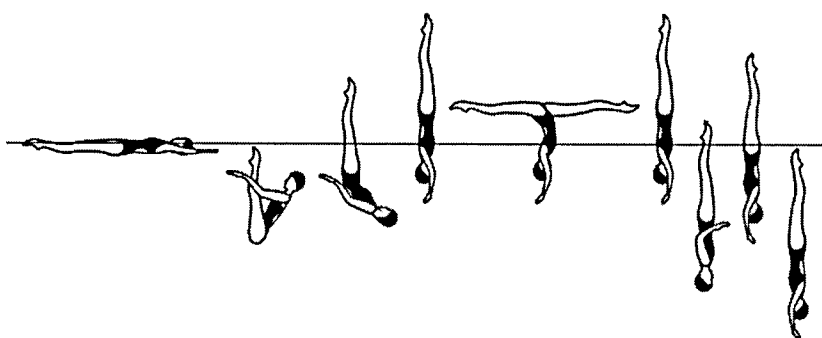








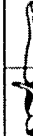

							Total
NVT=		17.5	29.0	20.0	23.0	7.0	96.5
PV =		1.81	3.01	2.07	2.38	0.73	10

Раздел А \ Группа 2

1. 308h Барракуда, шпагат - 2.9. (Barracuda Airborne Split Spin Up 180°)

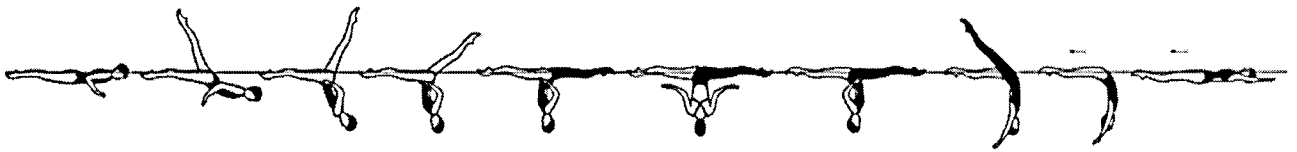
Из позиции **Лежа на спине** ноги поднимаются в вертикальное положение, в то время как тело погружается в позицию **Угол**, до тех пор, пока пальцы ног не окажутся прямо под поверхностью воды. Все последующие переходы выполняются быстро. Выполняется *Траст* в позицию **Вертикаль** с резким махом ног в позицию **Шпагат** и обратно в позицию **Вертикаль**. Выполняется *Вертикальное погружение* до щиколотки в том же темпе что и *Траст*. Выполняется быстрый *Спин вверх на 180°*, за которым следует быстрое *Вертикальное погружение*.








								Total
NVT=	7.0	31.0	17.0	13.0	13.0	20.0	13.0	114
PV =	0.61	2.72	1.49	1.14	1.14	1.75	1.14	10

2. 407. Свордфиш, ариана— 2,6. (Swordfish Straight Leg Ariana Rotation)

Из позиции **Лежа на груди**, через прогиб в спине одна нога поднимается по дуге 180° над поверхностью воды, и приходит в положение **Шпагат**. Сохраняя положение ног относительно поверхности воды, корпус выполняет вращение на 180 градусов (*Ариана ротейшен*). После чего передняя нога поднимается и выполняет закрытие в позицию **Арка**, далее выполняется выплыв на поверхность воды в позицию **Лежа на спине**.

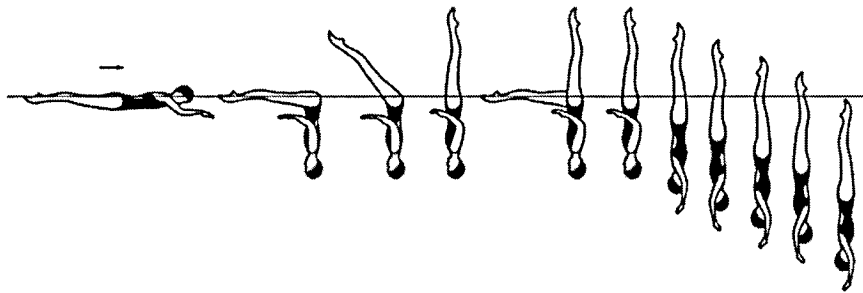


					Total
NVT=	48.0	17.0	23.0	7.0	95
PV =	5.05	1.79	2.42	0.74	10

Раздел В \ Группа 3

1. 356f Вип, 720 - 3.0. (Whip Continuous Spin 720°)

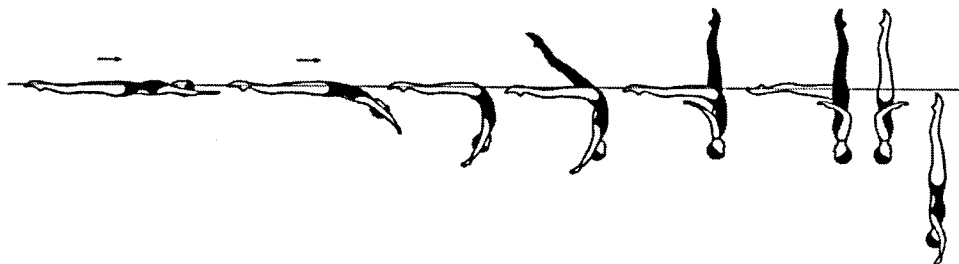
Из позиции **Лежа на груди** выполняется переход в позицию **Горизонтальный угол**. Сохраняя вертикальное положение корпуса, ноги поднимаются в позицию **Вертикаль**. Все последующие движения выполняются быстро. Одна нога быстро опускается в позицию **Рыбий хвост** и без паузы быстро поднимается в позицию **Вертикаль**. Далее без паузы выполняется *Продолжительный спин 720°*.









						Total
NVT=		6.0	33.0	22.5	20.5	116
PV =		0.52	2.84	1.94	1.77	10

2. 441 Сатурн. - 2,5. (Saturn)

Из позиции **Лежа на спине** выполняется переход в позицию **Арка**. Одна нога поднимается в позицию **Витязь**. Сохраняя вертикальную линию ноги и корпуса, тело поворачивается на 180°, принимая позицию **Рыбий хвост**. Продолжая в том же направлении, выполняется *Твирл 180*, одновременно горизонтальная нога поднимается в позицию **Вертикаль**. Выполняется *Вертикальное погружение*.

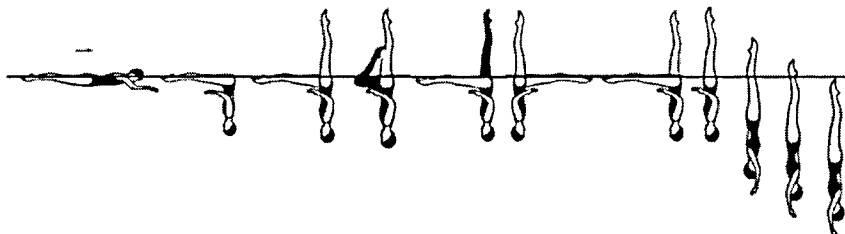


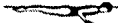






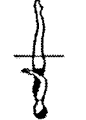
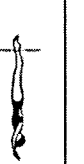

						Total
NVT=	12.0	23.5	14.0	23.5	14.0	87
PV =	1.38	2.70	1.61	2.70	1.61	10

Раздел В \ Группа 4

1. 352 Венус- 3,0. (Venus)

Из позиции **Лежа на груди** выполняется переход в позицию **Горизонтальный угол**. Все остальные (последующие) движения, начиная с позиции **Горизонтальный угол** до конца фигуры выполняются быстро. Одна нога поднимается в позицию **Рыбий хвост**, далее горизонтальная нога сгибается, чтобы принять позицию **Вертикаль с согнутым коленом**. Согнутая нога вытягивается в вертикальное положение, в то время как вертикальная нога опускается, чтобы стать горизонтальной ногой в позиции **Рыбий хвост**. Выполняется *вист на 360°* в позиции «**Рыбий хвост**». Горизонтальная нога поднимается в позицию **Вертикаль**. Выполняется *Спин вниз 360°*.

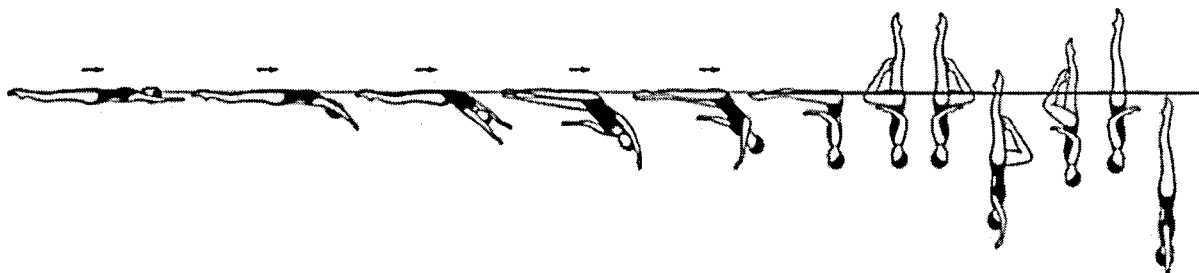


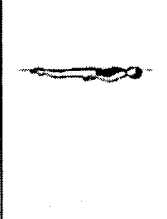
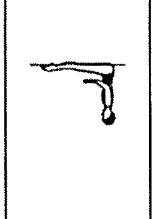
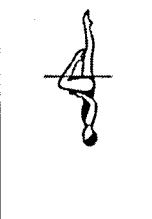
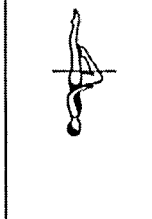
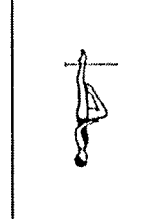
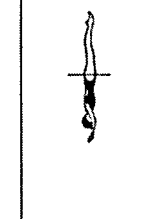
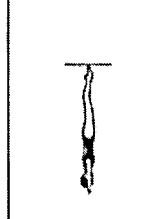
										Total
NVT=	6.0	12.5	12.5	18.5	24.0	20.5	23.0	0	117	
PV =	0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	10	

2. 240i- Альбатрос спин вверх 360 - 2,5. (Albatross Spin up 360°)

Из позиции **Лежа на спине**, начинается проплыв в сторону головы с одновременным погружением головы и плеч, бедра и ступни двигаются по поверхности воды. Бедра, ноги и ступни продолжают двигаться вдоль

поверхности воды, в то время как все тело поворачивается вокруг своей оси, с одновременным сгибом в позицию **Горизонтальный угол**. Ноги одновременно поднимаются в позицию **Вертикаль с согнутым коленом**. Выполняется *Твист 180*. Сохраняя вертикальное положение тела с согнутой ногой, тело погружается к лодыжке вытянутой ноги. Выполняется *Спин вверх на 360°*, в то время как согнутое колено вытягивается, чтобы встретиться с вертикальной ногой в позиции **Вертикаль**, за которой следует *Вертикальное погружение*.

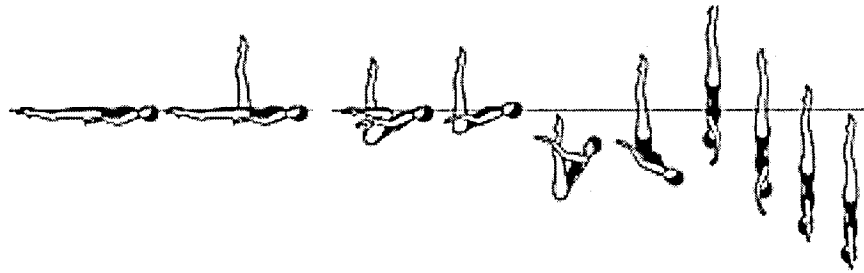


							Total
NVT=	15.0	15.0	15.0	10.0	18.5	14.0	87.5
PV =	1.71	1.71	1.71	1.14	2.11	1.60	10

Раздел С \ Группа 5

1. 144 Рио с прямой ногой - 3.1. (Rio Straight Leg [Рио стрэйт лэг])

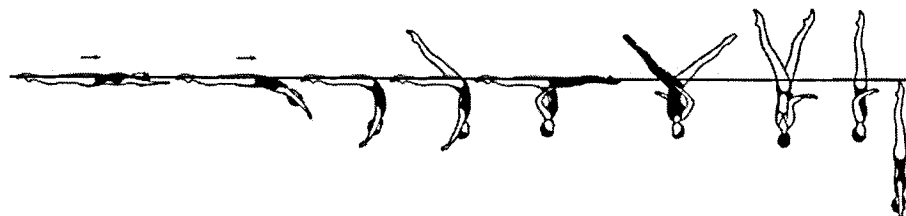
Выполняется позиция **Балетная нога** через прямую ногу. Колено, голень и пальцы горизонтальной ноги подтягиваются по поверхности воды, чтобы принять позицию **Фламинго на поверхности воды**. Согнутая нога выпрямляется в позицию **Двойная балетная нога на поверхности**. Тело погружается вертикально в положение **Угол** с пальцами ног прямо под поверхностью воды. Выполняется *Траст* в позицию **Вертикаль**. *Спин на 360°* выполняется в том же темпе, что и *Траст*.








								Total
NVT=	18.5	7.5	13.0	12.0	31.0	39.0	0	121
PV =	1.53	0.62	1.07	0.99	2.56	3.22	0	10

2. 421 Волковер бэк, 360 - 2.4. (Walkover Back Closing 360°)

Из позиции **Лежа на спине** выполняется переход в позицию **Арка**. Одна нога поднимается по дуге 180° над поверхностью воды и приходит в позицию **Шпагат**. Продолжая в том же темпе, выполняется *Твист на 360°*, в то время как ноги симметрично поднимаются и закрываются в позицию **Вертикаль**. Выполняется *Вертикальное погружение*.

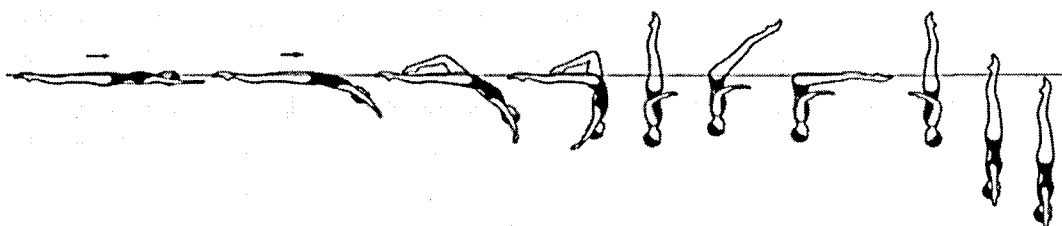




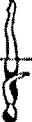


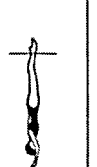

					Total
NVT=	12.0	29.0	27.0	14.0	82
PV=	1.46	3.54	3.29	1.71	10

Раздел С \ Группа 6

1. 440d Ипанема, спиннинг 180 - 3.1 (Iranema Spinning 180°)

Из позиции **Лежа на спине** выполняется переход в позицию **Арка с согнутым коленом**. Горизонтальная нога поднимается, а согнутое колено выпрямляется, чтобы принять позицию **Вертикаль**. Ноги опускаются в позицию **Горизонтальный угол**. Выполняется быстрый *Твирл на 180°*, одновременно с подъемом ног в позицию **Вертикаль**. Выполняется быстрый *Спин вниз на 180°*. Далее *Вертикальное погружение*.

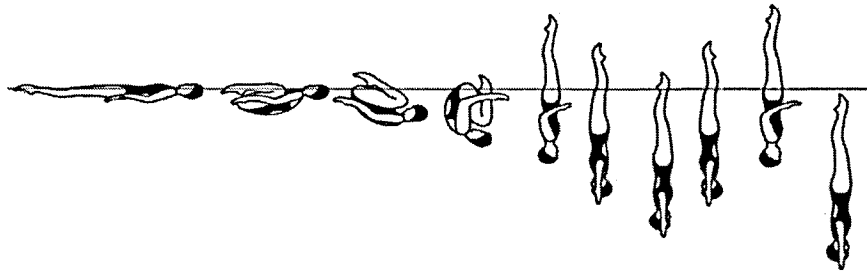









							Total
NVT=	17.5	21.0	33.0	33.0	19.0	0	123.5
PV=	1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10

2. 311j Кип, комбинированный спин - 2.4. (Kip Combined Spin)

Из позиции **Лежа на спине** выполняется переход в позицию **Группировка**, сохраняя положение группировки выполняется поворот назад (частичное сальто назад) до тех пор, пока голени не встанут перпендикулярно поверхности воды. Туловище разгибается, в то время как ноги выпрямляются, чтобы прийти в позицию **Вертикаль** посередине между прежней вертикальной линией, проходящей через бедра, и прежней

вертикальной линией, проходящей через голову и голени. Выполняется быстрый *Комбинированный спин* ($360^\circ + 360^\circ$), за которым следует быстрое *Вертикальное погружение*.



							Total
NVT=	3.0	2.0	23.0	40.0	14.0	82	
PV =	0.37	0.24	2.80	4.88	1.71	10	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

На чемпионате России, Кубке России, первенствах России среди юниоров (15–20 лет), юниорок (15–19 лет), всероссийских, межрегиональных и иных спортивных соревнованиях среди мужчин, женщин, юниоров (15–20 лет), юниорок (15–19 лет) используются обязательные технические элементы в технических программах.

Если в описании не указано другое:

1. Все обязательные элементы должны быть выполнены в соответствии с требованиями, описанными в Руководстве World Aquatics AS для судей, тренеров, технических контролеров и рефери.
2. Если 1 или более участников пропускают все или часть элемента или выполняют неправильное действие в элементе, см. Правила World Aquatics 2022-2025 гг. для получения штрафов за неправильные или невыполненные действия.
3. Обязательные элементы №1 - №5 можно выполнять в любом порядке.
4. Обязательные элементы № 1– № 5. Требуется, чтобы элементы и их коэффициенты сложности для каждого элемента, выбранного для исполнения, а также выбранный порядок исполнения были заявлены и представлены в Карточке тренера для Технической программы. Эта форма должна быть отправлена до начала соревнования/мероприятия.
5. Дополнительные гибриды и их коэффициенты сложности для каждого дополнительного гибрида, а также порядок их выполнения должны быть указаны и представлены в Карточке тренера для технической программы. Эта форма должна быть отправлена до начала соревнования/мероприятия.
6. За исключением работы на суше, входа в воду, действия со сцеплением во время гибрида (смешанный дуэт), акробатического движения (группа), парной акробатики (дуэт и смешанный дуэт), каскада (группа) и рисунка круг (группа), обязательные и произвольные элементы и переходы (транзишены) должны выполняться одновременно и лицом в одном направлении всем дуэтом или членами группы.

7. Дополнительные движения могут быть добавлены непосредственно до и после Обязательных элементов #1 - #5. Эти движения не добавят дополнительной сложности и не будут рассматриваться как дополнительные гибриды.

8. Время программ – см. Правила World Aquatics 2022-2025 гг.

Рекомендация для всех технических программ:

Для ясности судейства настоятельно рекомендуется, чтобы Обязательные элементы № 1 – № 5 были разделены другим содержимым.

Заявленные значения сложности (DD) могут быть скорректированы World Aquatics и утверждены Исполкомом Федерации:

СОЛО – ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Номер элемента	Вариант элемента	Название обязательного технического элемента	DD
1	A	S-TRE1a Thrust Continuous Spin 720°	2,7
	B	S-TRE1b Thrust Spinning 360°	2,1
2	A	S-TRE2a Combined Spin 1080° – Continuous Spin 1080°	3,0
	B	S-TRE2b Combined Spin 720° – Continuous Spin 1080°	2,7
3		S-TRE3 Swordfish Straight Leg – Knight	3,2
4	A	S-TRE4a Fishtail Half Twist – Continuous Spin 720°	2,9
	B	S-TRE4b Fishtail – Continuous Spin 720°	2,6
5	A	S-TRE5a Rocket Split Bent Knee Joining 360°	2,4
	B	S-TRE5b Rocket Split Bent Knee	2,1

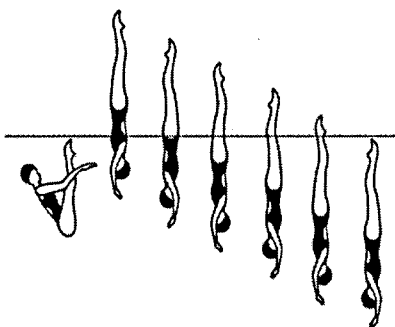
Дополнительные требования к СОЛО - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА:

Должны быть выполнены два (2) дополнительных произвольных гибрида.

Они могут быть размещены в любом месте программы

Элемент 1a (S-TRE1a) DD – 2,7 Thrust Continuous Spin 720° [Траст контiныйос спин семьсот двадцать градусов]

Из позиции вертикальный **Угол под водой**, когда ноги перпендикулярны поверхности воды, выполняется *Траст*, *Продолжительный спин 720°* (2 оборота) до щиколотки. После щиколотки вращение продолжается до полного погружения.



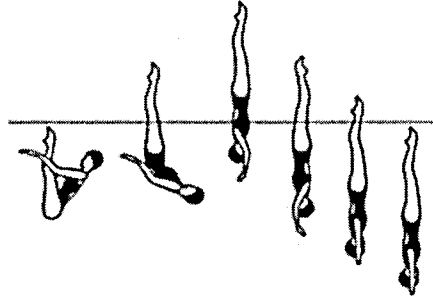
			Total
NVT=	31.0	67.0	98
PV =	3.16	6.84	10





Пояснения:

- Все движения выполняются в быстром темпе.
- ВР 11 Позиция «Угол под водой» выполняется с ногами, перпендикулярными поверхности воды.
- ВМ 9 Поправка к действию *Траст*: - допуски на отклонение для движения *Траст* уникальны и допускают отклонения ног от вертикальной линии на 15°.
- Смотри ВМ 9 *Траст*

Элемент 16 (S-TRE1b) DD - 2.1. Thrust Spinning 360° [Траст спиннинг триста 360])

Из позиции вертикальный **Угол под водой**, когда ноги перпендикулярны поверхности воды, выполняется *Траст, спиннинг 360* (1 оборот) до щиколотки. Далее *Вертикальное погружение*.



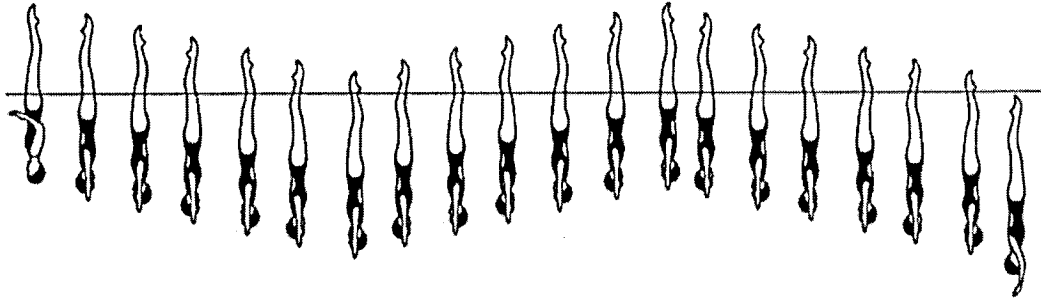
					Total
NVT=		69.0		49.0	118
PV =		5.85		4.15	10

Пояснения:

- Все движения выполняются в быстром темпе.
- ВР 11 Позиция «Угол под водой» выполняется с ногами, перпендикулярными поверхности воды.
- ВМ 9 Поправка к действию *Траст*: - допуски на отклонение для движения *Траст* уникальны и допускают отклонения ног от вертикальной линии на 15°.
- Смотри ВМ 9 *Траст*

Элемент 2а (S-TRE2а) DD – 3,0 Combined Spin 1080° – Continuous Spin 1080° [Комбайнд спин 1080 – Континьюос спин 1080]

Из позиции **Вертикаль** выполняется *Комбинированный спин на 1080°* (3 вращения + 3 вращения). Продолжая движение в том же направлении и без паузы, выполняется *Продолжительный спин 1080°* (3 оборота), до щиколотки. После щиколотки вращение продолжается до полного погружения.



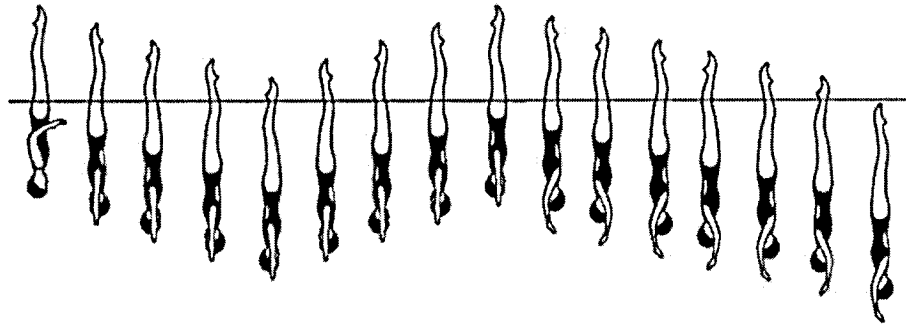
				Total
NVT=		69.0	49.0	118
PV=		5.85	4.15	10





Пояснения:

- ВМ 13 f) *Продолжительный спин* выполняется быстро.
- Высота начала и окончания ВР 6 позиции **Вертикаль** в *Комбинированном спине* одинакова.

Элемент 2б (S-TRE2б) DD – 2,7. Combined Spin 720° – Continuous Spin 1080° [Комбайнд спин 720 – Континьюос спин 720]

Из позиции **Вертикаль** выполняется *Комбинированный спин на 720°* (2 вращения + 2 вращения). Продолжая движение в том же направлении и без паузы, выполняется *Продолжительный спин вниз 1080°* (3 оборота), до щиколотки. После щиколотки вращение продолжается до полного погружения.



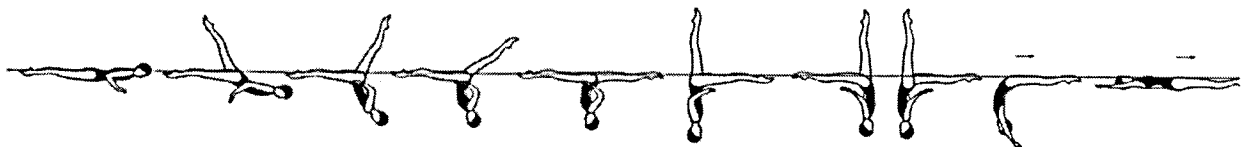
				Total
NVT=	50.0		49.0	99
PV =	5.05		4.95	10

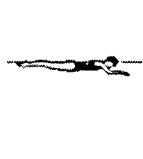
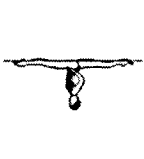
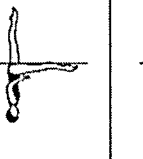
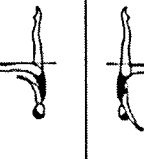

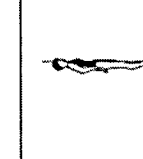
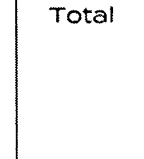
Пояснения:

- ВМ 13 f) *Продолжительный спин* выполняется быстро.
- Высота начала и окончания ВР 6 позиции **Вертикаль** в *Комбинированном спине* одинакова.

Элемент 3 (S-TRE3) DD-3.2. Swordfish Straight Leg – Knight [Свордфиш стрейт лэг – Найт]

Из позиции **Лежа на груди** спина прогибается, когда одна нога поднимается по дуге 180° над поверхностью воды, в позицию **Шпагат**. Выполняется резкий поворот на 180° , с одновременным резким подъемом передней ноги, чтобы принять позицию **Рыбий хвост**. Сохраняя вертикальную линию тела и вертикальной ноги, с ускорением темпа, горизонтальная нога перемещается по горизонтальной дуге 180° по поверхности воды в позицию **Витязь** и непрерывным ускорением в том же направлении совершается дополнительный поворот на 180° . Вертикальная нога опускается в позицию **Арка на поверхности воды**, далее выполняется переход из *Арки* в *позицию лежа на спине*.



							Total
NVT=	43.0	16.5	21.0	24.0	18.5	7.0	130
PV =	3.31	1.27	1.62	1.85	1.42	0.54	10

Пояснение:

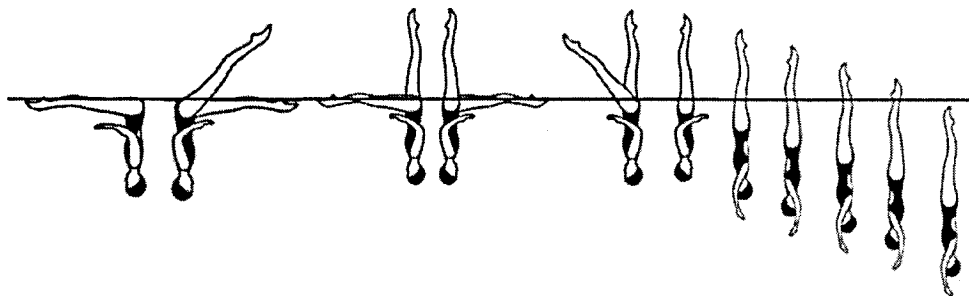
- Действие из позиции ВР 16 **Шпагат** в позицию ВР 8 **Рыбий хвост** выполняется быстро.



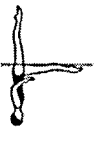
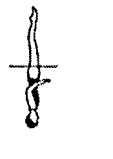
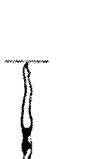
- Из позиции ВР 8 **Рыбий хвост** до позиции ВР 17 **Витязь** горизонтальная нога движется с

ускорением у поверхности воды, и с непрерывным ускорением, продолжая движение в том же направлении, выполняется дополнительный поворот на 180°.

Элемент 4а (S-TRE4а) DD – 2,9 Fishtail Half Twist – Continuous Spin 720° [Фиштэйл халф твист – Континьюс спин 720]

Из позиции **Горизонтальный угол** выполняется *Твист 360°*, в то время как одна нога поднимается в позицию **Рыбий хвост**. Продолжая в том же направлении, выполняется *Твист 180* в позиции **Рыбий хвост**. Продолжая движение в том же направлении, выполняется еще один *Твист 360°*, в то время как горизонтальная нога поднимается в вертикальное положение. Продолжая движение в том же направлении, выполняется *Продолжительный спин вниз 720°* (2 оборота) до щиколотки, далее вращение продолжается до полного погружения.



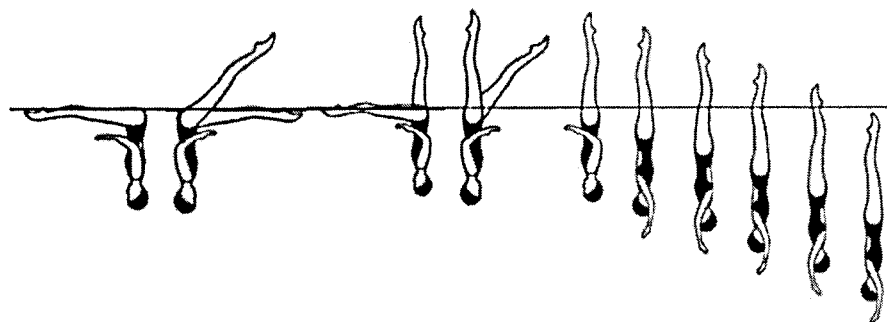
					Total
NVT=	32.0	17.0	26.5	34.0	109.5
PV =	2.92	1.55	2.42	3.11	10



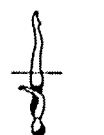

Пояснения:

- Все *Твисты* выполняются в одном направлении.
- Из позиции ВР 10 **Горизонтальный угол** можно поднимать как правую, так и левую ногу.
- Стопа горизонтальной ноги остается на поверхности воды на протяжении всего *Твиста* на 360° в позиции **Рыбий хвост** и *Твиста 180* в позиции **Рыбий хвост**.

Элемент 46 (S-TRE4b) DD – 2,6 Fishtail – Continuous Spin 720° [Фиштэйл – Континьюос спин 720

Из позиции **Горизонтальный угол** выполняется *Твист 360°*, в то время как одна нога поднимается в позицию **Рыбий хвост**. Продолжая движение в том же направлении, выполняется еще один *Твист 360°*, в то время как горизонтальная нога поднимается в вертикальное положение. Продолжая движение в том же направлении, выполняется *Продолжительный спин вниз 720°* (2 оборота).



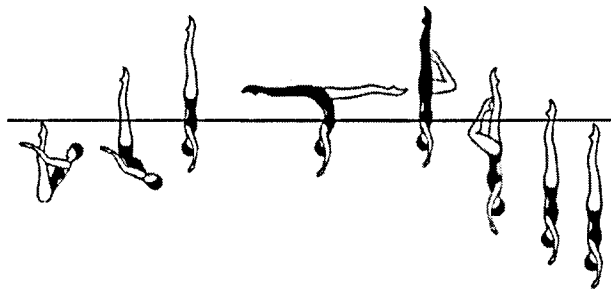
					Total
NVT=		32.0	26.5	34.0	92.5
PV =		3.46	2.86	3.68	10







Пояснения:

- Все *Твисты* выполняются в одном направлении.
- Из позиции ВР 10 **Горизонтальный угол** можно поднимать как правую, так и левую ногу.
- Стопа горизонтальной ноги остается на поверхности воды на протяжении всего *Твиста 360°* в позиции **Рыбий хвост**.

Элемент 5а (S-TRE5а): DD – 2.4 Rocket Split Bent Knee Joining 360°
 [Рóкет сплит бент нии джóйнинг 360°]

Из позиции **Угол под водой**, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется *Траст* в позицию **Вертикаль**. Сохраняя максимальную высоту, ноги быстро разводятся, чтобы принять позицию **Эйрборн шпагат**. Задняя нога быстро поднимается в вертикальное положение, а передняя нога сгибается, чтобы принять позицию **Вертикаль с согнутым коленом**. Выполняется быстрый *Спин 360°*, одновременно согнутое колено вытягивается в позицию **Вертикаль**, завершающееся, когда лодыжки достигают поверхности воды, за которым следует *Вертикальное погружение* в том же темпе, что и *Траст*.



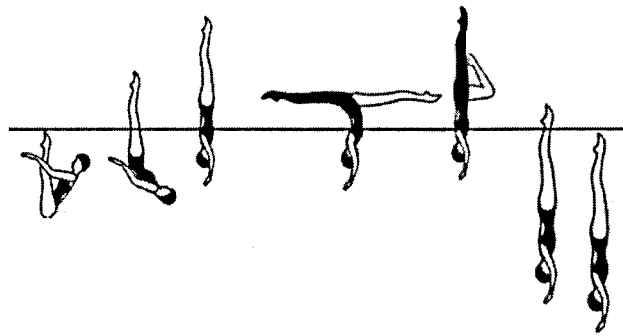
						Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	24.0	0	85.0
PV =	3.65	2.00	1.53	2.82	0	10

Пояснение:

- Все движения выполняются в быстром темпе.
- ВР 11 позиция **Угол под водой** выполняется с ногами, перпендикулярными поверхности воды.
- ВМ 9 Поправка к действию *Траст*: - допуски на отклонение для движения *Траст* уникальны и допускают отклонения ног от вертикальной линии на 15°.
- Смотри ВМ 9 *Траст*.
- Смотрите раздел «Возврат в вертикальное положение одной ногой» в Шкале динамических высот для требований к стандарту высоты переходов в воздухе после ВМ 9 *Траст*.

Элемент 56 (S-TRE5b): DD – 2.1 Rocket Split Bent Knee [Рóкет сплит бент нии]

Из позиции **Угол под водой**, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется *Траст* в позицию **Вертикаль**. Сохраняя максимальную высоту, ноги быстро разводятся, чтобы принять позицию **Эйрборн шпагат**. Задняя нога быстро поднимается в вертикальное положение, а передняя нога сгибается, чтобы принять позицию **Вертикаль с согнутым коленом**. Выполняется быстрое погружение, одновременно согнутое колено вытягивается в позицию **Вертикаль**, завершающееся, когда лодыжки достигают поверхности воды, далее *Вертикальное погружение* продолжается в том же темпе, что и выталкивание.



						Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	9.0	0	70
PV =	4.43	2.43	1.86	1.29	0	10

Пояснения:

- Все движения выполняются в быстром темпе.
- ВР 11 позиция **Горизонтальный угол** выполняется с ногами, перпендикулярными поверхности воды.
- ВМ 9 Поправка к действию *Траст*: - допуски на отклонение для движения *Траст* уникальны и допускают отклонения ног от вертикальной линии на 15°.
- Смотрите ВМ 9 *Траст*.
- Смотрите раздел «Возврат в вертикальное положение одной ногой» в Шкале динамических высот для требований к стандарту высоты переходов в воздухе после ВМ 9 *Траст*.

ДУЭТ - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

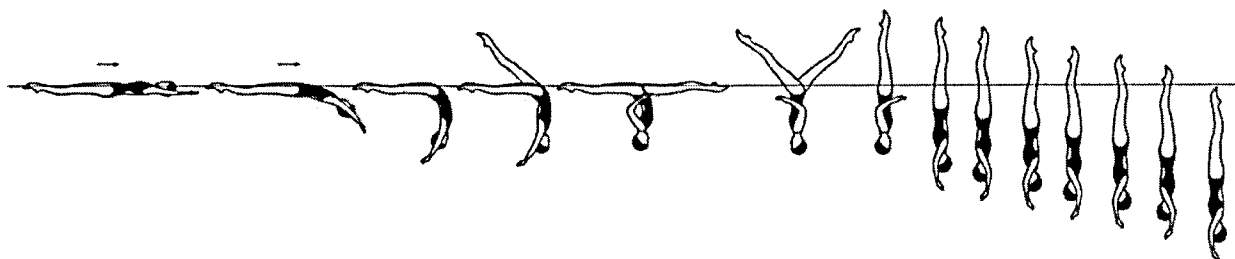
Номер элемента	Вариант элемента	Название обязательного технического элемента	DD
1	A	D-TRE1a Walkover Back Closing 360° – Continuous Spin 1080°	3,0
	B	D-TRE1b Walkover Back Closing 180° – Continuous Spin 720°	2,5
2	A	D-TRE2a Rocket Split Alternating Legs – Spinning 180°	2,8
	B	D-TRE2b Rocket Split – Spinning 180°	2,4
3	A	D-TRE3a Flamingo Full Twist Hybrid	2,9
	B	D-TRE3a Flamingo Half Twist Hybrid	2,6
4	A	D-TRE4a Fishtail – Knight - Continuous Spin 1080°	3,2
	B	D-TRE4b Fishtail – Knight - Continuous Spin 720°	2,7
5	A	D-TRE5a Thrust Bent Knee Twirl Spin 360°	2,3
	B	D-TRE5b Thrust - Bent Knee Twirl	2,1

Дополнительные требования к ДУЭТУ - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА:

Должны быть выполнены два (2) дополнительных произвольных гибрида и одна (1) парная акробатика. Они могут быть размещены в любом месте программы

Элемент 1а (D-TRE1a): DD – 3.0 Walkover Back Closing 360° – Continuous Spin 1080° [Волкóвер бэк клóузинг 360 – Контíньйос спин 1080]

Из позиции **Лежа на спине** выполняется переход в *Арку на поверхности воды*. Одна нога поднимается по дуге 180° над поверхностью воды приходит в позицию **Шпагат**. Выполняется *Твист 360°*, одновременно ноги симметрично закрываются в позицию **Вертикаль**. Продолжая движение в том же направлении, выполняется *Продолжительный спин на 1080°* (3 оборота) до щиколотки, после щиколотки *Спин* продолжается до полного погружения.



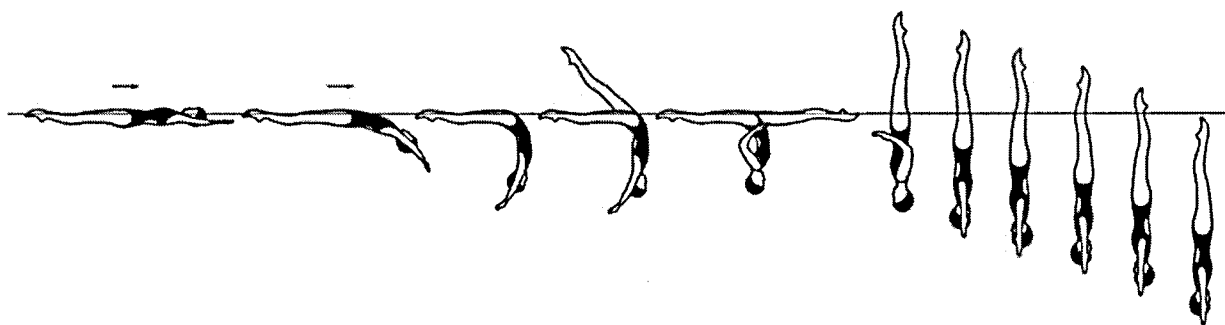
					Total
NVT=	12.0	29.0	27.0	49.0	117
PV =	1.03	2.48	2.31	4.19	10






Пояснения:

- Все вращения выполняются в одном направлении.
- ВМ 13f *Продолжительный спин* выполняется быстро.

Элемент 1б (D-TRE1b): DD – 2.5 Walkover Back Closing 180° – Continuous Spin 720° [Волкóвер бэк клóузинг 180 – Контíньйос спин 720]

Из позиции **Лежа на спине** выполняется переход в *Арку на поверхности воды*. Одна нога поднимается по дуге 180° над поверхностью воды приходит в позицию **Шпагат**. Выполняется *Твист 360°*, одновременно ноги симметрично закрываются в позицию **Вертикаль**. Продолжая движение в том же направлении, выполняется *Продолжительный спин на 720°* (2 оборота) до щиколотки, после щиколотки *Спин* продолжается до полного погружения.



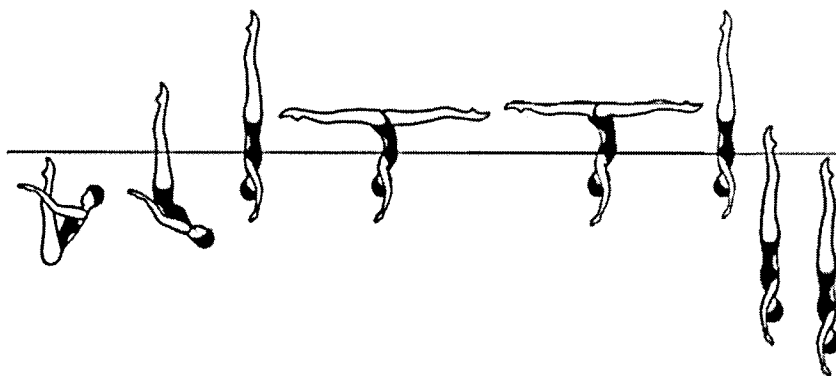
						Total
NVT=		12.0	29.0	17.0	34.0	92
PV =		1.30	3.15	1.85	3.70	10








Пояснения:

- Все вращения выполняются в одном направлении.
- ВМ 13f *Продолжительный спин* выполняется быстро.

Элемент 2а (D-TRE2а): DD – 2,8. Rocket Split Alternating Legs – Spinning 180° [Рóкет сплит альтернэйтинг лэгс – Спíннинг 180°]

Из позиции **Угол под водой**, когда ноги перпендикулярны поверхности воды, выполняется *Траст* в позицию **Вертикаль**. Сохраняя максимальную высоту, ноги быстро разводятся, чтобы принять две (2) чередующихся позиции **Эйрборн шпагат**. Ноги быстро возвращаются в позицию **Вертикаль**. Выполняется быстрый *Спин вниз 180°* до щиколотки. После щиколотки *Вертикальное погружение*



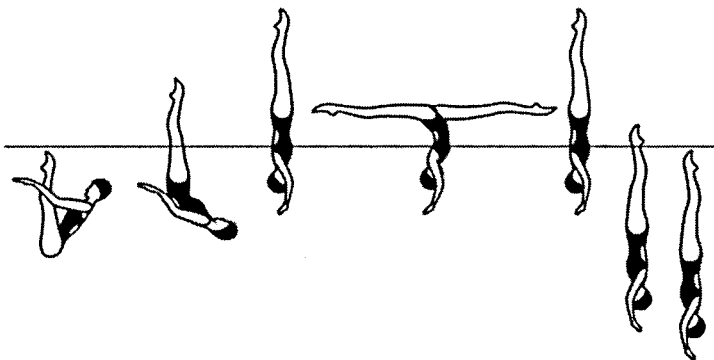
							Total
NVT=	31.0	17.0	22.0	13.0	24.0	0	107
PV =	2.90	1.59	2.06	1.21	2.24	0	10







Пояснение:

- Все движения выполняются в быстром темпе.
- ВР 11 Позиция Угол под водой выполняется с ногами, перпендикулярными поверхности воды.
- ВМ 9 Поправка к действию *Траст*: - допуски на отклонение для движения *Траст* уникальны и допускают отклонения ног от вертикальной линии на 15°.
- Смотри ВМ 9 *Траст*.
- Смотрите раздел «Возврат в вертикальное положение двумя ногами» в Шкале динамических высот для требований к стандарту высоты переходов в воздухе после ВМ 9 *Траст*.

Элемент 26 (D-TRE2b): DD – 2,4. Rocket Split – Spinning 180° [Рóкет сплит – Спíннинг 180

Из позиции Угол под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется *Траст* в позицию Вертикаль. Сохраняя максимальную высоту, ноги быстро разводятся, чтобы принять позицию Эйрборн шпагат. Ноги быстро возвращаются в позицию Вертикаль. Выполняется быстрый Спин вниз 180° до щиколотки. После щиколотки Вертикальное погружение



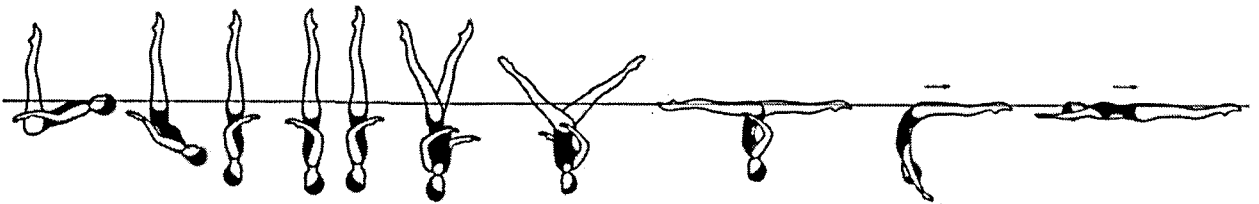
							Total
NVT=		31.0	17.0	13.0	24.0	0	85
PV=		3.65	2.00	1.53	2.82	0	10







Пояснение:

- Все движения выполняются в быстром темпе.
- ВР 11 Позиция Угол под водой выполняется с ногами, перпендикулярными поверхности воды.
- ВМ 9 Поправка к действию *Траст*: - допуски на отклонение для движения *Траст* уникальны и допускают отклонения ног от вертикальной линии на 15°.
- Смотри ВМ 9 *Траст*.
- Смотрите раздел «Возврат в вертикальное положение двумя ногами» в Шкале динамических высот для требований к стандарту высоты переходов в воздухе после ВМ 9 *Траст*.

Элемент 3а (D-TRE3а): DD — 2,9 Flamingo Full Twist Hybrid [Фламинго фулл твист Гибрид]

Из позиции Двойная балетная нога на поверхности, сохраняя вертикальное положение ног, бедра поднимаются, а туловище разгибается до позиции Вертикаль. Выполняется *Твист 360*. Продолжая движение в том же направлении и без паузы, выполняется дополнительное *Твист 180°*, одновременно ноги симметрично раскрываются, принимая позицию Шпагат. Передняя нога поднимается по дуге 180° над поверхностью воды, чтобы встретиться с противоположной ногой в Позицию Арка, и с непрерывным движением выполняется переход из Арки в позицию Лежа на спине.



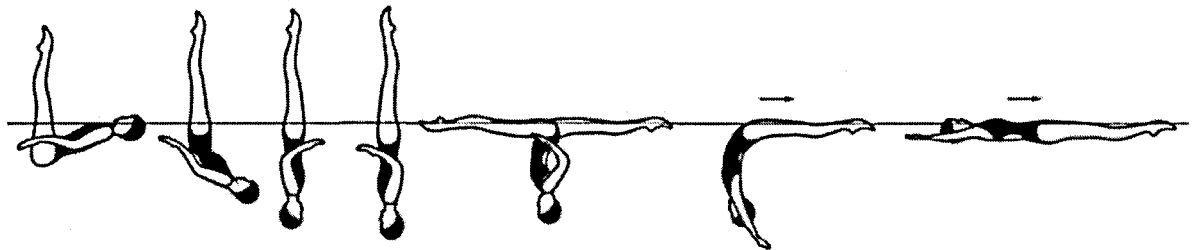
						Total
NVT=	28.0	32.0	20.0	23.0	7.0	110
PV =	2.55	2.91	1.82	2.09	0.64	10







Пояснение:

- Все вращения выполняются в одном направлении.
- Из ВР 6 позиции **Вертикаль** любая нога может стать передней ногой для выполнения ВР 16 позиции **Шпагат**.

Элемент 3б (D-TRE3b): DD - 2.6. Flamingo Half Twist Hybrid [Фламинго халф твист Гибрид]

Из позиции **Двойная балетная нога на поверхности**, сохраняя вертикальное положение ног, бедра поднимаются, а туловище разгибается до позиции **Вертикаль**. Выполняется *Твист 180°*. Одновременно ноги симметрично раскрываются, принимая позицию **Шпагат**. Передняя нога поднимается по дуге 180° над поверхностью воды, чтобы встретиться с противоположной ногой в **Позицию Арка**, и с непрерывным движением выполняется переход из *Арки в позицию Лежа на спине*.



						Total
NVT=	28.0	21.0	17.0	23.0	7.0	96
PV =	2.92	2.19	1.77	2.40	0.73	10

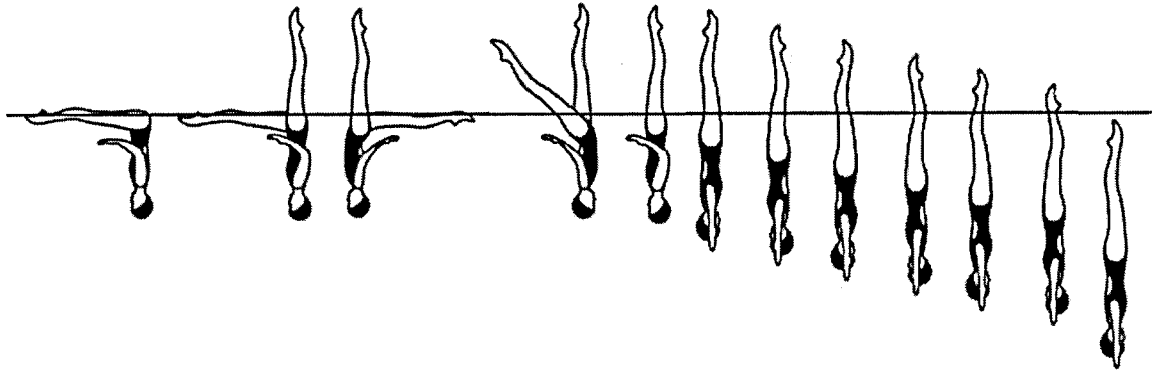
Пояснения:


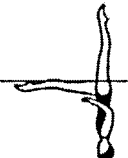
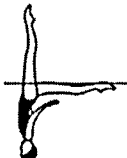

- Из позиции ВР 6 **Вертикаль** любая нога может стать передней ногой для выполнения позиции

ВР 16 **Шпагат**.

Элемент 4а (D-TRE4а): DD - 3.2. Fishtail – Knight - Continuous Spin 1080°
[Фиштэйл – Найт – Континьюс 1080]

Из позиции **Горизонтальный угол** одна нога поднимается в позицию **Рыбий хвост**. Горизонтальная нога быстро поднимается по дуге 180°, чтобы принять позицию **Витязь**. Выполняется быстрый *Твист 360*, одновременно горизонтальная нога поднимается в позицию **Вертикаль**. Продолжая движение в том же направлении, выполняется *Продолжительный спин 1080°* (3 оборота) до щиколотки, после щиколотки вращение продолжается до полного погружения.



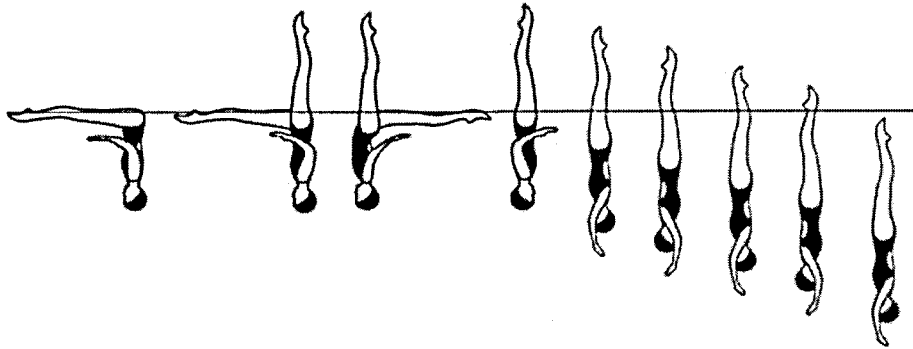
					Total
NVT=	14.5	26.0	36.0	49.0	125.5
PV =	1.16	2.07	2.87	3.90	10





Пояснения:

- Все движения из позиции ВР 8 **Рыбий хвост** выполняются в быстром темпе.

Элемент 4б (D-TRE4b): DD – 2.7. Fishtail – Knight - Continuous Spin 720°
 [Фиштэйл – Найт – Континьюос спин с720]

Из позиции **Горизонтальный угол** одна нога поднимается в позицию **Рыбий хвост**. Горизонтальная нога быстро поднимается по дуге 180°, чтобы принять позицию **Витязь**. Выполняется быстрый *Твист 360*, одновременно горизонтальная нога поднимается в позицию **Вертикаль**. Продолжая движение в том же направлении, выполняется *Продолжительный спин 720°* (2 оборота) до щиколотки, после щиколотки вращение продолжается до полного погружения.



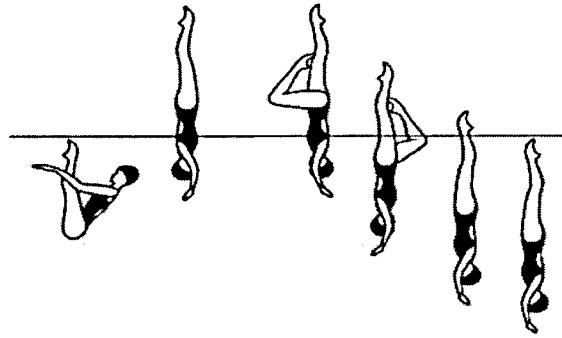
					Total
NVT=	14.5	26.0	28.5	34.0	103
PV =	1.41	2.52	2.77	3.30	10






Пояснения:

- Все движения из позиции ВР 8 **Рыбий хвост** выполняются в быстром темпе.

Элемент 5а (D-TRE5a): DD – 2.3. Thrust Bent Knee Twirl Spin 360°
 [Траст бент нии твирл спин 360]

Из позиции **Угол под водой**, ноги перпендикулярны поверхности воды, выполняется *Траст* в позицию **Вертикаль**. Одна нога сгибается в позицию **Вертикаль с согнутым коленом**, одновременно с этим выполняется *Твирл*. Продолжая движение в том же направлении и без паузы, выполняется быстрый *Спин 360°*, в то время как согнутое колено вытягивается, чтобы соединиться с вертикальной ногой в позицию **Вертикаль**, которая завершается, когда лодыжки достигают поверхности воды. После этого следует *Вертикальное погружение*, в том же темпе что и *Траст*.



						Total
NVT=		31.0	26.0	24.0	0	81
PV =		3.83	3.21	2.96	0	10

Пояснения:

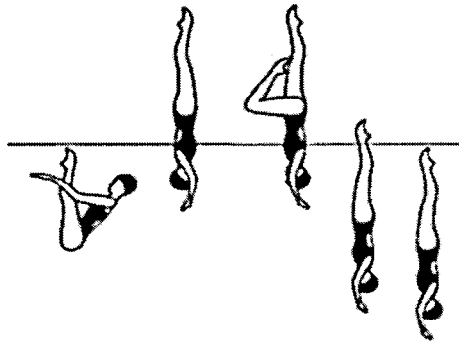
- Все движения выполняются в быстром темпе.
- ВР 11 Позиция **Угол под водой** выполняется с ногами, перпендикулярными поверхности воды.

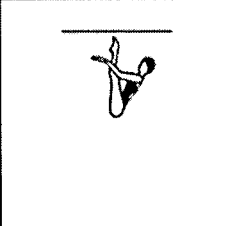
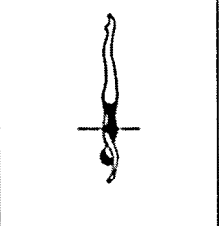
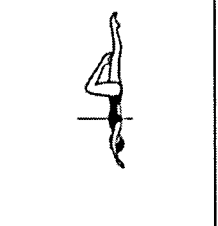
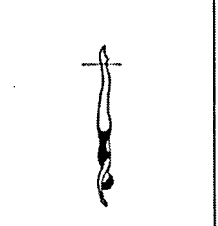
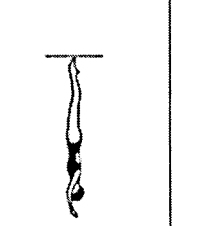
ВМ 9 Поправка к действию *Траст*: - допуски на отклонение для движения *Траст* уникальны и допускают отклонения ног от вертикальной линии на 15°.

- Смотри ВМ 9 *Траст*

Элемент 56 (D-TRE5b): DD – 2.1 Thrust - Bent Knee Twirl [Траст – Бент нии твирл

Из позиции **Угол под водой**, ноги перпендикулярны поверхности воды, выполняется *Траст* в позицию **Вертикаль**. Одна нога сгибается в позицию **Вертикаль с согнутым коленом**, одновременно с этим выполняется *Твирл*. Без паузы выполняется *Вертикальное погружение*, когда согнутое колено разгибается и соединяется с вертикальной ногой в позиции **Вертикаль**, которое завершается, когда лодыжки достигают поверхности воды. После этого следует *Вертикальное погружение*, в том же темпе что и *Траст*.



					Total
NVT =	31.0	26.0	9.0	0	66
PV =	4.70	3.94	1.36	0	10

Пояснения:

- Все движения выполняются в быстром темпе.
- ВР 11 Позиция **Угол под водой** выполняется с ногами, перпендикулярными поверхности воды.
- ВМ 9 Поправка к действию *Траст*: - допуски на отклонение для движения *Траст* уникальны и допускают отклонения ног от вертикальной линии на 15°.
- Смотри ВМ 9 *Траст*

СМЕШАННЫЙ ДУЭТ - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

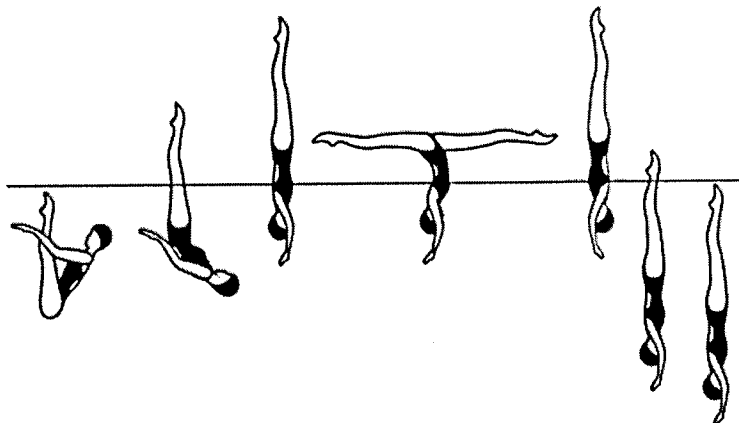
Номер элемента	Вариант элемента	Название обязательного технического элемента	DD
1	A	M-TRE1a Rocket Split Twirl Spin 180°	2,7
	B	M-TRE1b Rocket Split Twirl	2,5
2	A	M-TRE2a Front Pike – Vertical 360° Rotation - Full Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720°	2,4
	B	M-TRE2b Front Pike – Vertical 180° Rotation – 1/2 Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720°	2,2
3		M-TRE3 London Hybrid	3,3
4	A	M-TRE4a Nova Hybrid – Half Twist – Continuous Spin 1080°	3,0
	B	M-TRE4b Nova Hybrid – Continuous Spin 1080°	2,6
5	A	M-TRE5a Thrust Fishtail Hybrid Bent Knee to Vertical Spinning 180°	2,4
	B	M-TRE5b Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180°	2,1

Дополнительные требования к СМЕШАННОМУ ДУЭТУ - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА:

Должны быть выполнены два (2) дополнительных произвольных гибрида, один из которых должен включать Сцепление и одна (1) парная акробатика. Они могут быть размещены в любом месте программы

Элемент 1а (M-TRE1a): DD - 2,7. Rocket Split Twirl Spin 180° [Рóкет сплит твирл спин 180]

Из позиции **Угол под водой**, ноги перпендикулярны поверхности воды, выполняется *Траст* в позицию **Вертикаль**. Сохраняя максимальную высоту, ноги быстро разводятся в позицию **Эйрборн шпагат**. Выполняется *Твирл*, одновременно ноги симметрично соединяются в позицию **Вертикаль**. Продолжая движение в том же направлении, выполняется быстрый *Спин 180°* до щиколотки, после чего следует *Вертикальный уход*.



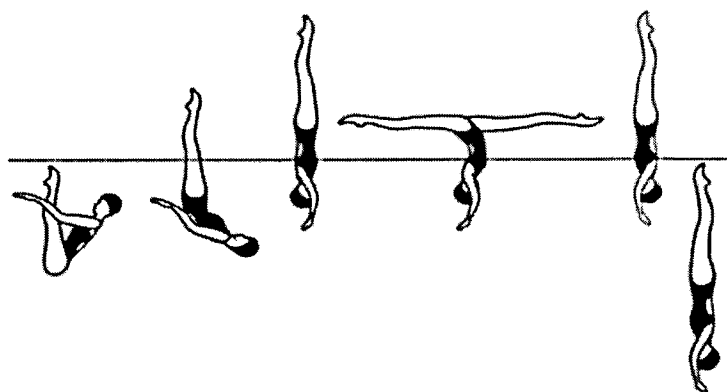
						Total
NVT =	31.0	17.0	30.0	24.0	0	102
PV =	3.04	1.67	2.94	2.35	0	10






Пояснения:

- Все движения выполняются в быстром темпе.
- ВР 11 Позиция **Угол под водой** выполняется с ногами, перпендикулярными поверхности воды.
- ВМ 9 Поправка к действию *Траст*: - допуски на отклонение для движения *Траст* уникальны и допускают отклонения ног от вертикальной линии на 15°.
- Смотри ВМ 9 *Траст*.
- Смотрите раздел «Возврат в вертикальное положение двумя ногами» в Шкале динамических высот для требований к стандарту высоты переходов в воздухе после ВМ 9 *Траст* (см. ГЛАВА II. - 9.5).

Элемент 16 (M-TRE1b): DD - 2,5 Rocket Split Twirl [Рóкет сплит твирл]

Из позиции **Угол под водой**, ноги перпендикулярны поверхности, выполняется *Траст* в позицию **Вертикаль**. Сохраняя максимальную высоту, ноги быстро разводятся в позицию **Эйрборн шпагат**. Одновременно ноги симметрично соединяются в позицию **Вертикаль**. Далее движение в том же направлении, до щиколотки, после чего следует **Вертикальный уход** в том же темпе, что *Траст*.



						Total
NVT=	31.0	17.0	30.0	13.0	91	
PV =	3.41	1.87	3.30	1.43	10	

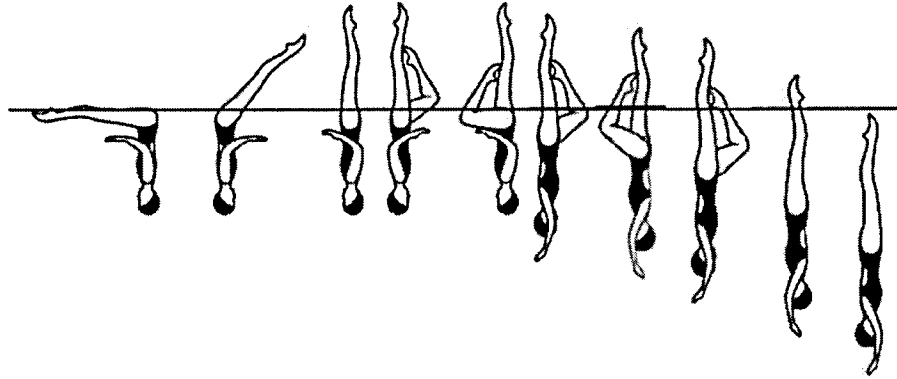
Пояснения:






- Все движения выполняются в быстром темпе.
- ВР 11 Позиция **Угол под водой** выполняется с ногами, перпендикулярными поверхности воды.
- ВМ 9 Поправка к действию *Траст*: - допуски на отклонение для движения *Траст* уникальны и допускают отклонения ног от вертикальной линии на 15°.
- Смотри ВМ 9 *Траст*.

Элемент 2а (M-TRE2a): DD 2.4 Front Pike – Vertical 360° Rotation - Full Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720° [Фронт пайк – Вёртикал 360 ротэйшн – Фулл твист то бент нии – Контíнныйос спин 720

Из позиции **Горизонтальный угол** ноги поднимаются в позицию **Вертикаль**, выполняя вращение на 360°. Продолжая в том же направлении, выполняется *Твист 360*, одновременно с этим одна нога сгибается в позицию **Вертикаль с согнутым коленом**. Продолжая в том же направлении, выполняется *Продолжительный спин 720°* (2 оборота), в то время как согнутое колено вытягивается, чтобы соединиться с

вертикальной ногой в позиции **Вертикаль**, когда лодыжки достигают поверхности воды, далее вращение продолжается до полного погружения.



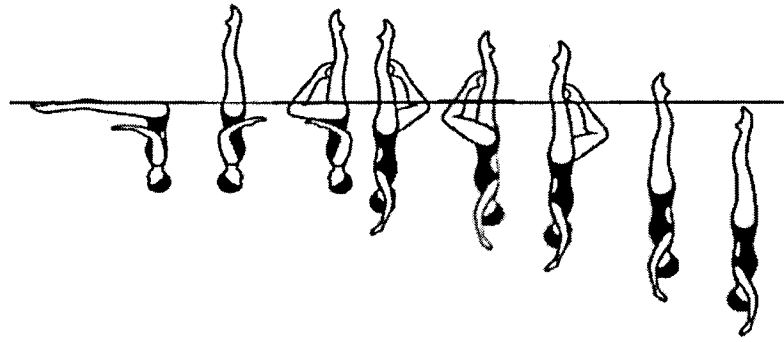
					Total
NVT =	37.0	24.5	24.0	0	85.5
PV =	4.33	2.87	2.81	0	10






Пояснения:

- Все вращения выполняются в одном направлении.
- ВМ 13f *Продолжительный спин* выполняется быстро.

Элемент 26 (M-TRE2b): DD 2.2 Front Pike – Vertical 180° Rotation – 1/2 Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720° [Фронт пайк – Вёртикал 180 ротэйшн – Халф твист то бент нйи – Контíньос спин 720

Из позиции **Горизонтальный** угол ноги поднимаются в позицию **Вертикаль**, выполняя вращение на 360°. Продолжая в том же направлении, выполняется *Твист 180°*, одновременно с этим одна нога сгибается в позицию **Вертикаль с согнутым коленом**. Продолжая в том же направлении, выполняется *Продолжительный спин 720°* (2 оборота), в то время как согнутое колено вытягивается, чтобы соединиться с вертикальной ногой в позиции **Вертикаль**, когда лодыжки достигают поверхности воды, далее вращение продолжается до полного погружения.



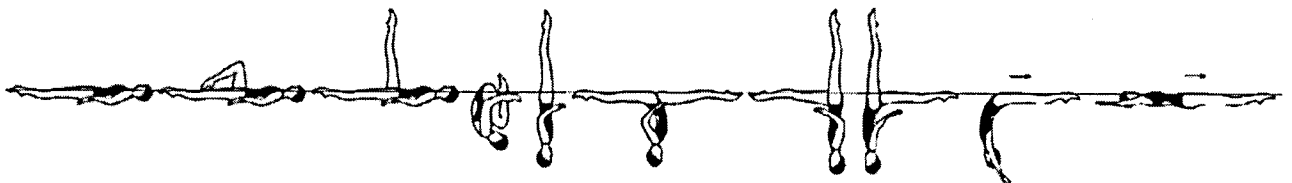
						Total
NVT=		33.0	17.5	24.0	0	74.5
PV=		4.43	2.35	3.22	0	10

Пояснения:

- Все вращения выполняются в одном направлении.
- ВМ 13f *Продолжительный стин* выполняется быстро.

Элемент 3 (M-TRE3): DD 3.3 London Hybrid [Лондон гибрид]

Выполняется *Балетная нога*, за которой следует частичное сальто назад, когда ноги переходят в позицию **Группировка**, пока голени не будут перпендикулярны поверхности воды. Туловище быстро разгибается, в то время как ноги быстро выпрямляются, чтобы прийти в позицию **Вертикаль**, находящуюся посередине между прежней вертикальной линией, проходящей через бедра, и прежней вертикальной линией, проходящей через голову и голени. Ноги симметрично опускаются в позицию **Шпагат**, и без паузы выполняется быстрый поворот бедер на 180°, одновременно с этим передняя нога поднимается, чтобы принять позицию **Рыбий хвост**. Горизонтальная нога быстро поднимается по дуге 180°, чтобы принять позицию **Витязь**. Вертикальная нога опускается в положение **Арка на поверхности воды**, и далее непрерывным движением выполняется переход *из Арки в позицию Лежа на спине*.



										Total
NVT=	10.5	11.0	6.0	20.0	17.0	16.5	26.0	18.5	7.0	132.5
PV=	0.79	0.83	0.45	1.51	1.28	1.25	1.96	1.40	0.53	10

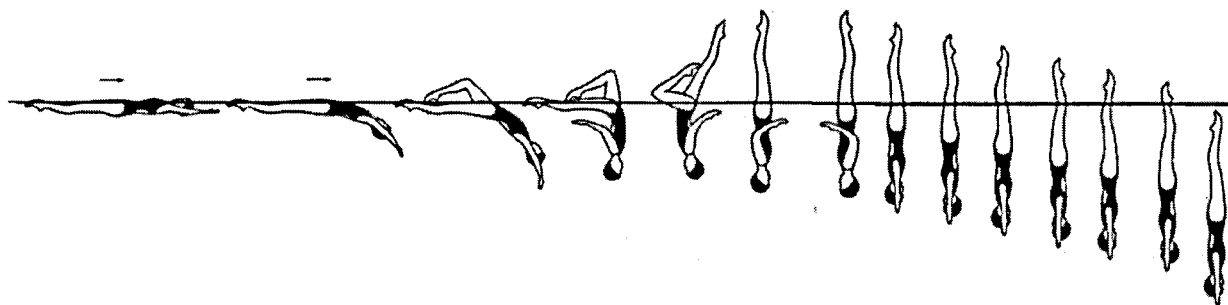
Пояснения:

- Переходы из позиции ВР 9 Группировка, в позицию ВР 6 Вертикаль, из позиции ВР 16 Шпагат в позицию ВР 8 Рыбий хвост, и из ВР 8 Рыбий хвост для принятия позиции ВР 17 Витязь выполняются быстро.

- Балетная нога принимается в соответствии с ВМ 1, стационарно.

Элемент 4а (M-TRE4a): DD — 3,0. Nova Hybrid – Half Twist – Continuous Spin 1080° [Нова хайбрид – Халф твист – Континьюос спин 1080

Из позиции Лежа на спине выполняется переход Арка с согнутым коленом на поверхности воды. Ноги поднимаются и одновременно соединяются в позицию Вертикаль, одновременно выполняется Твист 360. Продолжая движение в том же направлении и без паузы, выполняется Твист 180. Продолжая движение в том же направлении и без паузы, выполняется Продолжительный спин 1080° (3 оборота), до щиколотки. После щиколотки вращение продолжается до полного погружения.



					Total
NVT =	17.5	27.5	21.0	49.0	115
PV =	1.52	2.39	1.83	4.26	10

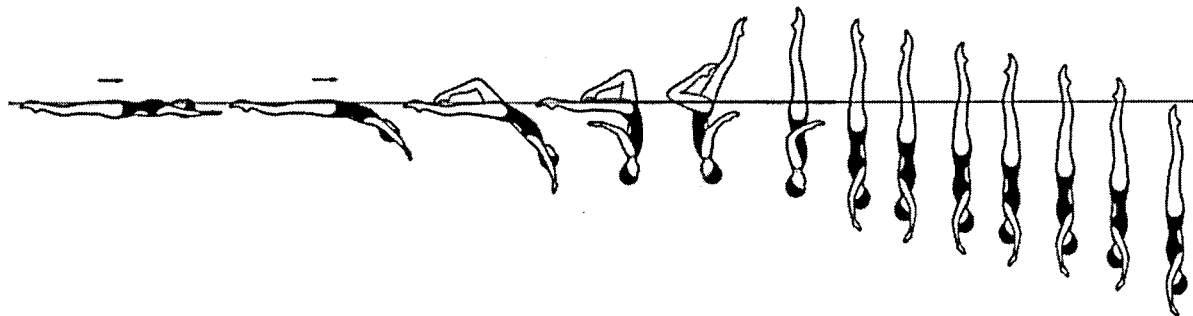
Пояснение:

- Все вращения выполняются в одном направлении.

- ВМ 13f Продолжительный спин выполняется быстро

Элемент 4б (M-TRE4b): DD — 2.6. Nova Hybrid –Continuous Spin 1080°
 [Нова хайбрид – Континьюос спин 1080]

Из позиции **Лежа на спине** выполняется переход *Арка с согнутым коленом на поверхности воды*. Ноги поднимаются и одновременно соединяются в позицию **Вертикаль**, одновременно выполняется *Твист 360*. Продолжая движение в том же направлении и без паузы, выполняется *Продолжительный спин 1080°* (3 оборота), до щиколотки. После щиколотки вращение продолжается до полного погружения.



				Total
NVT=	17.5	27.5	49.0	94
PV =	1.86	2.93	5.21	10

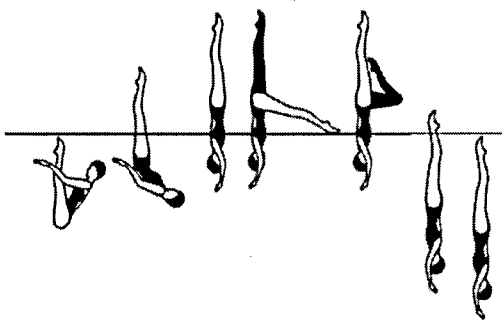
Пояснения:

- Все вращения выполняются в одном направлении.
- VM 13f *Продолжительный спин* выполняется быстро

Элемент 5а (M-TRE5a): DD - 2.4. Thrust Fishtail Hybrid Bent Knee to Vertical Spinning 180°
 [Траст фиштэйл хайбрид бент нии ту вёртикал спіннинг 180]

Из позиции **Угол под водой**, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется *Траст* в позицию **Вертикаль**. Без потери высоты одна нога быстро опускается в позицию в воздухе среднее между позицией **Боковой рыбий хвост** и позицией **Рыбий хвост**, при этом стопа опущенной ноги касается поверхности воды. Горизонтальная нога быстро поднимается, а вертикальная нога быстро сгибается, чтобы принять позицию **Вертикаль с согнутым коленом**. Выполняется быстрый *Спин 180°*, одновременно согнутое колено вытягивается, чтобы соединиться с вертикальной ногой в

позицию **Вертикаль**, когда лодыжки достигают поверхности воды с последующим *Вертикальным погружением*.

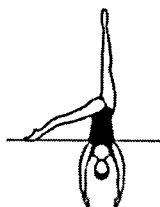


						Total
NVT=	31.0	18.5	17.0	18.0	0	84.5
PV =	3.67	2.19	2.01	2.13	0	10

Пояснения:

- Все движения выполняются в быстром темпе.
- ВР 11 Позиция **Угол под водой** выполняется с ногами, перпендикулярными поверхности воды.
- ВМ 9 Поправка к действию *Траст*: - допуски на отклонение для движения *Траст* уникальны и допускают отклонения ног от вертикальной линии на 15°.
- Смотри ВМ 9 *Траст*.
- Смотрите раздел «Возврат в вертикальное положение одной ногой» в Шкале динамических высот для требований к стандарту высоты переходов в воздухе от позиции ВР 8 **Рыбий хвост** до позиции ВР 14с **Вертикаль с согнутым коленом**.

Гибридная воздушная позиция «Рыбий хвост»

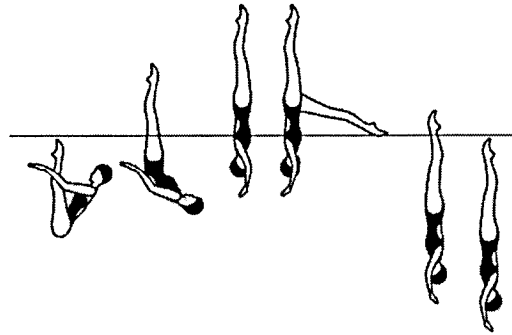


Одна нога быстро опускается в воздушную позицию, среднюю между позицией **Боковой рыбий хвост** и позицией **Рыбий хвост**, при этом стопа опущенной ноги касается поверхности воды. Тело вытянуто в вертикальное

положение, а тазобедренные суставы должны находиться на горизонтальной линии

Элемент 56 (M-TRE5b): DD - 2.1 Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180°
 [Траст фиштэйл хеликóптер спínнинг 180]

Из позиции **Угол под водой**, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется *Траст* в позицию **Вертикаль**. Без потери высоты одна нога быстро опускается в позицию **Рыбий хвост** в воздухе. Выполняется быстрое *Хеликóптер ротейшен спиннинг 180°*, с поднятием горизонтальной ногой в позицию **Вертикаль** во время вращения и завершается, когда лодыжки достигают поверхности воды с последующим *Вертикальным погружением*.



						Total
NVT=	31.0	18.5	17.5	0	0	67
PV =	4.63	2.76	2.61	0	0	10

Пояснения:

- Все движения выполняются в быстром темпе.
- ВР 11 Позиция **Угол под водой** выполняется с ногами, перпендикулярными поверхности воды.
- ВМ 9 Поправка к действию *Траст*: - допуски на отклонение для движения *Траст* уникальны и допускают отклонения ног от вертикальной линии на 15°.
- Смотри ВМ 9 *Траст*.

ГРУППА - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Номер элемента	Вариант элемента	Название обязательного технического элемента	DD
1	A	M-TRE1a Flying Fish Hybrid Spinning 180°	2,5
	B	M-TRE1b Flying Fish Hybrid	2,3
2	A	M-TRE2a Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical – Open 180° - Walkout	2,6
	B	M-TRE2b Vertical - Half Twist to Bent Knee - Half Twist to Vertical – Split – Walkout	2,3
3	A	M-TRE3 Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720°	2,6
	B	M-TRE3a Two Fouetté Rotations – Vertical – Spinning 360°	2,3
4		M-TRE4 Butterfly Hybrid	2,9
5	A	M-TRE5a Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid	2,4
	B	M-TRE5b Rocket Split Bent Knee Hybrid	2,1

Дополнительные требования к ГРУППЕ - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА:

- Три (3) дополнительных ГИБРИДА, один из которых должен включать КАДАНС, и один (1) АКРОБАТИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ, которая должна быть выполнена всеми членами команды.

Они могут быть размещены в любом месте программы.

DD для акробатического элемента не должен быть меньше 2,0, но не более 2,65 (см. Приложение VII).

- КАДАНС (Cadence Action): Одинаковые движения, выполняемые последовательно, одно за другим, всеми членами команды. Если выполняется более одного движения в КАДАНСЕ, они должны быть последовательными и не должны разделяться другими необязательными или обязательными Элементами. Второе движение КАДАНСА может начаться до того, как все члены команды завершат первое движение КАДАНСА, но каждый член команды должен выполнить движение каждого КАДАНСА.

- АКРОБАТИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ: Общий термин для прыжков, бросков, подъемов, стоек, платформ и т.д., которые выполняются как зрелищные гимнастические упражнения и/или рискованные действия и, в основном, с помощью другого спортсмена (спортсменов). Акробатическим элементом

считается движение, которое начинается и заканчивается после того, как все члены команды окажутся в воде.

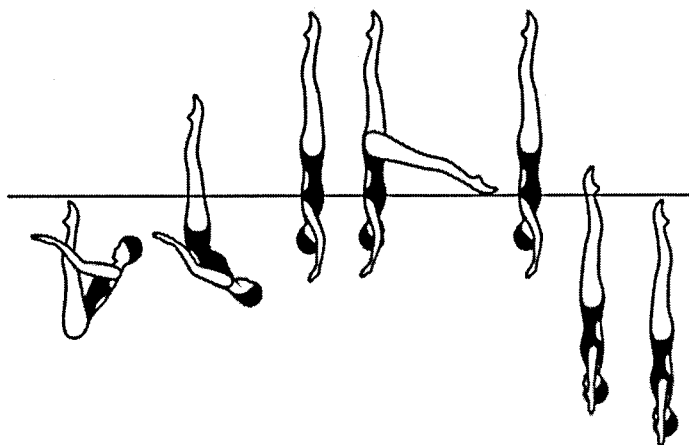
- В программе может быть не более одного (1) круга.


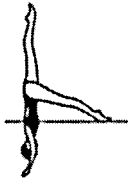



- Направление движения может меняться, если все спортсмены направлены в одну сторону.

- Изменения в движении и направлении движения разрешены только во время смены подводного перестроения, подводных действий, а также при выполнении и завершении круга.

Элемент 1а (Т-TRE1а): DD – 2,5 Flying Fish Hybrid Spinning 180° [Флáинг фиш хáйбрид спíннинг 180]

Из позиции **Угол под водой**, когда ноги перпендикулярны поверхности воды, выполняется *Траст* в позицию **Вертикаль** и без потери высоты одна нога быстро опускается в позицию **Рыбий хвост** в воздухе. Без паузы горизонтальная нога быстро поднимается в позицию **Вертикаль**, после чего следует быстрый *Спин 180°* до щиколотки, после чего следует погружение.



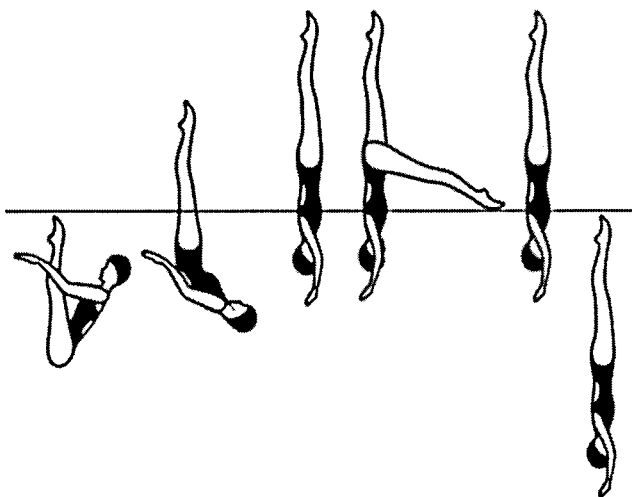
						Total
NVT=	31.0	18.5	14.0	24.0	0	87.5
PV =	3.54	2.11	1.60	2.74	0	10

Пояснения:

- Все движения выполняются в быстром темпе.
- ВР 11 Позиция **Угол под водой** выполняется с ногами, перпендикулярными поверхности воды.
- ВМ 9 Поправка к действию *Траст*: - допуски на отклонение для движения *Траст* уникальны и допускают отклонения ног от вертикальной линии на 15°.
- Смотри ВМ 9 *Траст*.
- Смотрите раздел «Возврат в вертикальное положение двумя ногами» в Шкале динамических высот для требований к стандарту высоты переходов в воздухе после ВМ 9 *Траст*.

Элемент 16 (Т-TRE1b): DD – 2,3 Flying Fish Hybrid [Флáинг фиш хáйбрид]

Из позиции **Угол под водой**, когда ноги перпендикулярны поверхности воды, выполняется *Траст* в позицию **Вертикаль** и без потери высоты одна нога быстро опускается в позицию **Рыбий хвост** в воздухе. Без паузы горизонтальная нога быстро поднимается в позицию **Вертикаль**, после чего следует *Вертикальное погружение*.



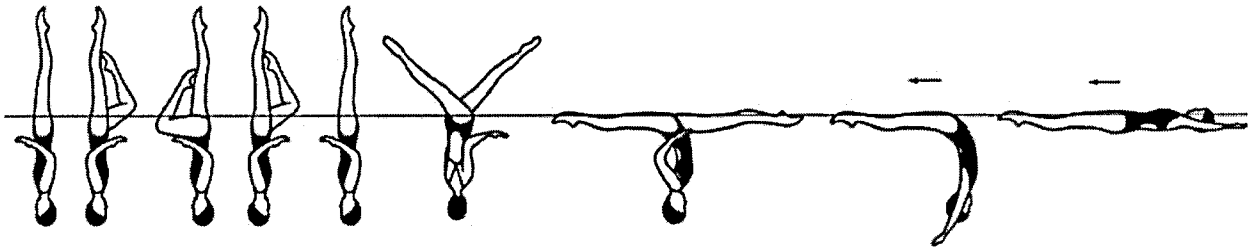
					Total
NVT=	31.0	18.5	14.0	13.0	76.5
PV =	4.05	2.42	1.83	1.70	10

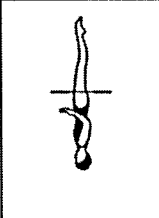
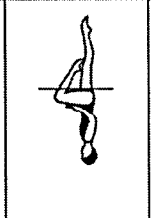
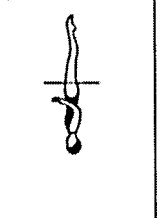

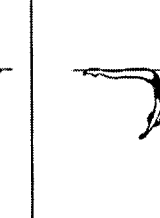
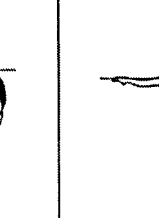
Пояснения:

- Все движения выполняются в быстром темпе.
- ВР 11 Позиция **Угол под водой** выполняется с ногами, перпендикулярными поверхности воды.
- ВМ 9 Поправка к действию *Траст*: - допуски на отклонение для движения *Траст* уникальны и допускают отклонения ног от вертикальной линии на 15°.
- Смотри ВМ 9 *Траст*.
- Смотрите раздел «Возврат в вертикальное положение двумя ногами» в Шкале динамических высот для требований к стандарту высоты переходов в воздухе после ВМ 9 *Траст*.

Элемент 2а (Т-TRE2а): DD - 2.6 Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical – Open 180° - Walkout [Вёртикал – Фулл твист ту бент нии – Фулл твист ту вёртикал – Оупен180– Волка́ут]

Начиная с позиции **Вертикаль**, выполняется *Твист 360*, одновременно с этим одна нога опускается в позицию **Вертикаль с согнутым коленом**. Продолжая в том же направлении, выполняется еще один *Твист 360*, одновременно с этим согнутое колено вытягивается в позицию **Вертикаль**. Продолжая в том же направлении, выполняется *Твист 180*, одновременно с этим ноги симметрично опускаются в позицию **Шпагат**. Далее выполняется *Закрытие в арку*.



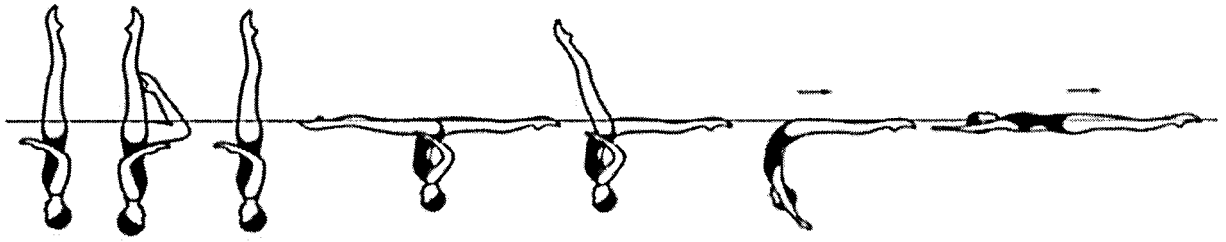
							Total
NVT=		24.5	22.0	20.0	23.0	7.0	96.5
PV =		2.54	2.28	2.07	2.38	0.73	10


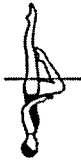




Пояснения:

- Все вращения выполняются в одном направлении.

Элемент 2б (Т-TRE2б): DD- 2.3 Vertical - Half Twist to Bent Knee - Half Twist to Vertical – Split – Walkout [Вёртикал – Халф твист ту бент нии – Халф твист ту вёртикал – Сплит – Волка́ут]

Начиная с позиции **Вертикаль**, выполняется *Твист 180*, одновременно с этим одна нога опускается в позицию **Вертикаль с согнутым коленом**. Продолжая в том же направлении, выполняется еще один *Твист 180*, одновременно с этим согнутое колено вытягивается в позицию **Вертикаль**. После ноги симметрично опускаются в позицию **Шпагат**. Далее выполняется *Закрытие в арку*.



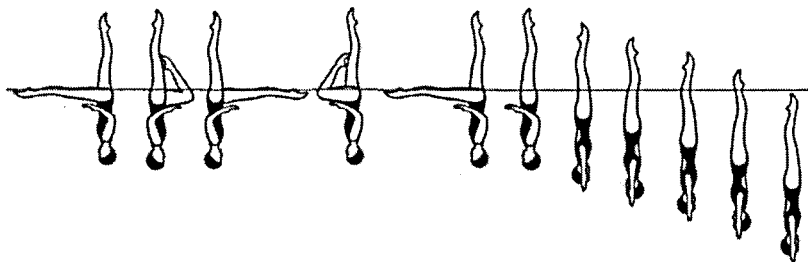
							Total
NVT=		17.5	16.5	17.0	23.0	7.0	81
PV =		2.16	2.04	2.10	2.84	0.86	10

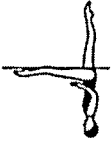




Пояснения:

- Все вращения выполняются в одном направлении.

Элемент 3а (Т-ТРЕ3а): DD – 2,6 Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720° [Ту Фуэтэ ротэйшнс – Вёртикал – Контíнныйос спин 720

Из позиции **Рыбий хвост** выполняются 2 Фуэте ротейшен (180°+180°). Горизонтальная нога быстро поднимается в позицию **Вертикаль**. Продолжая движение в том же направлении, выполняется *Продолжительный спин 720°* (2 оборота до щиколотки). После щиколотки вращение продолжается до полного погружения.



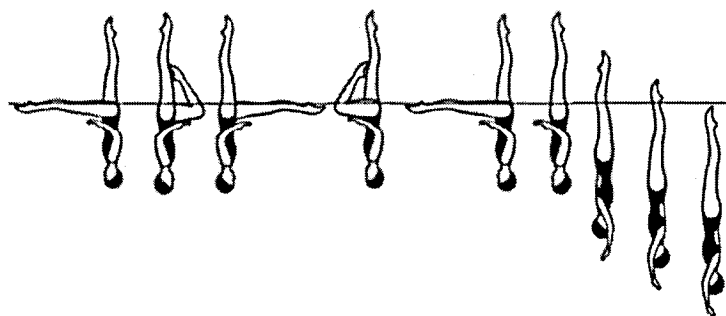
						Total
NVT=		19.0	19.0	20.5	34.0	92.5
PV =		2.05	2.05	2.22	3.68	10






Пояснения:

- Все вращения выполняются в одном направлении.
- См. раздел ВМ 18 *Фуэте ротейшен*.
- При выполнении *Фуэте ротейшен* может использоваться любая нога.
- Вращение в сторону вертикальной ноги означает, что при старте правой горизонтальной ноги необходимо отвести левое плечо назад для начала вращения на 180°. И наоборот, при старте левой горизонтальной ноги для начала вращения на 180° необходимо отвести назад правое плечо.

Элемент 36 (Т-TRE3b): DD – 2,3 Two Fouetté Rotations – Vertical – Spinning 360° [Ту Фуэтэ ротэйшнс – Вёртикал – Спіннинг 360]

Из позиции **Рыбий хвост** выполняются 2 *Фуэте ротейшен* (180°+180°). Горизонтальная нога быстро поднимается в позицию **Вертикаль**. Продолжая движение в том же направлении, выполняется *Спин 360°* (1 оборот до щиколотки). После щиколотки выполняется *Вертикальный уход*



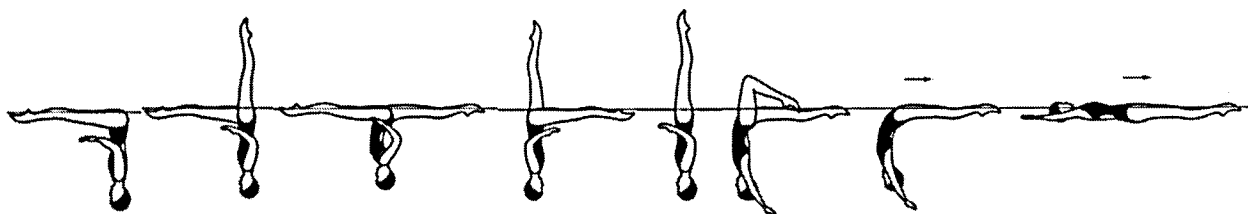
					Total
NVT=	19.0	19.0	20.5	19.0	77.5
PV =	2.45	2.45	2.65	2.45	10

Пояснения:

- Все вращения выполняются в одном направлении.
- См. раздел ВМ 18 *Фуэте ротейшен*.
- При выполнении *Фуэте ротейшен* может использоваться любая нога.
- Вращение в сторону вертикальной ноги означает, что при старте правой горизонтальной ноги необходимо отвести левое плечо назад для начала вращения на 180°. И наоборот, при старте левой горизонтальной ноги для начала вращения на 180° необходимо отвести назад правое плечо.

Элемент 4 (T-TRE4): DD – 2.9 Butterfly Hybrid [Баттерфлай Гибрид]

Гибрид Баттерфляй должен выполняться быстро. Из позиции **Горизонтальный угол** одна нога поднимается в позицию **Рыбий хвост**. Горизонтальная нога поднимается по дуге 180° назад, а вертикальная нога опускается вперед, чтобы принять позицию **Шпагат**. Без паузы выполняется поворот бедер на 180°, одновременно с этим передняя нога поднимается, чтобы принять позицию **Рыбий хвост**. Продолжая в том же направлении, выполняется поворот на 180°, в то время как горизонтальная нога поднимается в позицию **Вертикаль**. Ноги одновременно опускаются в позицию **Арка с согнутым коленом**. (Примечание: позицию **Арка с согнутым коленом** можно выполнять, используя любую ногу). Согнутое колено выпрямляется до позиции **Арка на поверхности воды** и непрерывным движением выполняется переход *из Арки в позицию лежа на спине*.



								Total
NVT=	14.5	20.0	16.5	23.5	21.0	11.5	7.0	114
PV =	1.27	1.75	1.45	2.06	1.84	1.01	0.61	10

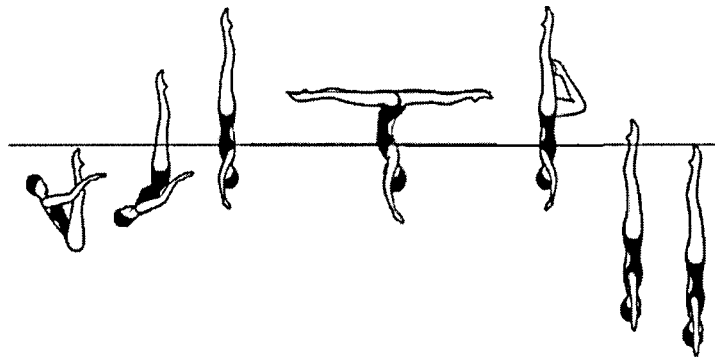
Пояснения:

- Гибрид Баттерфляй должен выполняться быстро.
- ВР 14d) позиция **Арка с согнутым коленом** может быть принята с использованием любой ноги

Элемент 5a (T-TRE5a): DD - 2.4. Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid [Рóкет сплит бент нии твирл хайбрид]

Из позиции **Угол под водой**, когда ноги перпендикулярны поверхности воды, выполняется *Траст* в позицию **Вертикаль**. Сохраняя максимальную высоту, ноги быстро разводятся, чтобы принять позицию **Эйрбон шпагат**, после чего следует *Твирл 180°*, чтобы принять позицию **Вертикаль с согнутым коленом в воздухе**, с согнутой передней ногой. Быстрое *Вертикальное погружение* выполняется, одновременно с приставлением

согнутой ноги к вертикальной ноге, завершается, когда лодыжки достигают поверхности воды, за которым следует *Вертикальное погружение*.



						Total
NVT=	31.0	17.0	25.0	9.0	0	82
PV =	3.78	2.07	3.05	1.10	0	10

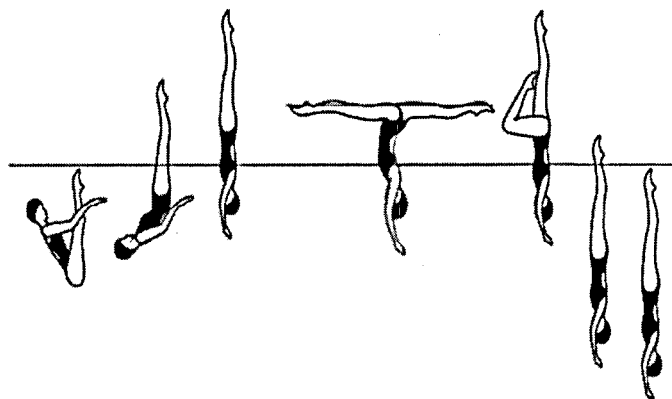
Пояснения:


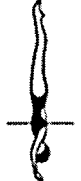




- Все движения выполняются в быстром темпе.
- ВР 11 Позиция **Угол под водой** выполняется с ногами, перпендикулярными поверхности воды.
- ВМ 9 Поправка к действию *Траст*: – допуски на отклонение для движения *Траст* уникальны и допускают отклонения ног от вертикальной линии на 15°.
- Смотри ВМ 9 *Траст*.
- Смотрите раздел «Возврат в вертикальное положение одной ногой» в Шкале динамических высот для требований к стандарту высоты переходов в воздухе после ВМ 9 *Траст*.

Элемент 5б (Т-TRE5b): DD – 2.1 Rocket Split Bent Knee Hybrid [Рóкет сплит бент нйи хáйбрид]

Из позиции **Угол под водой**, когда ноги перпендикулярны поверхности воды, выполняется *Траст* в позицию **Вертикаль**. Сохраняя максимальную высоту, ноги быстро разводятся, чтобы принять позицию **Эйрбон шпагат**, после чего передняя нога быстро сгибается, а задняя быстро поднимается до вертикального положения, чтобы принять позицию **Вертикаль с согнутым коленом в воздухе**. Быстрое *Вертикальное погружение* выполняется,

одновременно с приставлением согнутой ноги к вертикальной ноге, завершается, когда лодыжки достигают поверхности воды, за которым следует *Вертикальное погружение*.



							Total
NVT=		31.0	17.0	13.0	9.0	0	70
PV=		4.43	2.43	1.86	1.29	0	10

Пояснения:

- Все движения выполняются в быстром темпе.
- ВР 11 Позиция Угол под водой выполняется с ногами, перпендикулярными поверхности воды.
- ВМ 9 Поправка к действию *Траст*: – допуски на отклонение для движения *Траст* уникальны и допускают отклонения ног от вертикальной линии на 15°.
- Смотри ВМ 9 *Траст*.
- Смотрите раздел «Возврат в вертикальное положение одной ногой» в Шкале динамических высот для требований к стандарту высоты переходов в воздухе после ВМ 9 *Траст*.

НАПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:

- **технический элемент** – установленные WA и утвержденные Исполкомом Федерации, набор позиций и переходов указанные в приложении 2 и обязательные к исполнению в технических программах;
- **произвольный элемент** – гибрид (связка) и акробатика
- **дополнительный элемент** – элементы, указанные дополнительно, для отдельных видов программ, обязательные к исполнению, но не имеют отдельного коэффициента сложности и не имеют отдельной оценки за исполнение.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ – определенное движение или набор движений, обязательное к исполнению в одном из произвольных элементов.

Мужчины, женщины юниоры, юниорки 15-19(20) лет	Время +/- 5 сек	Обязательные элементы	ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ НАПОЛНЕНИЕ (произвольные, технические и дополнительные элементы)
Соло – техническая программа	2:00	7	5 технических элементов и 2 гибрида
Соло – произвольная программа	2:15	7	7 гибридов
Дуэт – техническая программа	2:20	8	5 технических элементов и 2 гибрида, 1 парная акробатика
Дуэт – произвольная программа	2:45	9	7 гибридов и 2 парные акробатики
Дуэт – смешанный – техническая программа	2:20	8	5 технических элементов, 2 гибрида (один из гибридов должен содержать сцепление) и 1 парная акробатика
Дуэт – смешанный - произвольная программа	2:45	9	6 гибридов (один из гибридов должен содержать сцепление) и 3 парные акробатики («Лифт» и «Прыжок»/«Бросок» и любой другой на выбор) Дополнительный элемент - 2 надводных сцепления с продвижением
Группа – техническая программа	2:50	9	5 технических элементов, 3 гибрида (один из гибридов должен содержать КАДАНС) и 1 акробатический элемент* (коэффициент сложности DD 2.00 – 2.65)
Группа – произвольная программа	3:30	11	7 гибридов и 4 акробатических элемента*
Акробатическая группа	3:00	7	7 акробатических элементов (один из каждой группы = 4 и 3 акробатических элемента на выбор из любой). Можно выполнять произвольные транзишины и гибриды без учета сложности.

Юноши, девушки 13-15(16) лет	Время +/- 5 сек	Обязательные элементы	ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ НАПОЛНЕНИЕ (произвольные, технические и дополнительные элементы)
Соло – произвольная программа	2:00	6	6 гибридов
Дуэт – произвольная программа	2:30	7	6 гибридов и 1 парная акробатика
Дуэт – смешанный – произвольная программа	2:30	7	5 гибридов (один из гибридов должен содержать сцепление) и 2 парные акробатики. Дополнительный элемент - 2 надводных сцепления с продвижением
Группа – произвольная программа	3:00	9	6 гибридов и 3 акробатических элемента* (ограничение сложности**). Обязательные компонент: одно выталкивание (траст) (Т1-Т9) и один винт (спин) вниз 720° с одной или двумя ногами (R3), должны быть выполнены в любых из 6 гибридов; оба компонента должны быть выполнены синхронно всеми участниками группы.
Комби	3:00	9	4 акробатических элемента* (ограничение сложности**) + только 1 гибрид в соло, 1 гибрид в дуэте и 3 гибрида в группе (минимум 4 спортсмена) + произвольные транзишины

Мальчики, девочки до 13 лет	Время +/- 5 сек	Обязательные элементы	ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ НАПОЛНЕНИЕ (произвольные, технические и дополнительные элементы)
Соло – произвольная программа	2:00	5	5 гибридов
Дуэт – произвольная программа	2:30	6	5 гибридов и 1 парная акробатика
Дуэт – смешанный – произвольная программа	2:30	6	5 гибридов (один из гибридов должен содержать сцепление) и 1 парная акробатика. Дополнительный элемент - 2 надводных сцепления
Группа – произвольная программа	3:00	9	6 гибридов и 3 акробатических элемента (коэффициент сложности DD будет установлен)
Комби	3:00	8	3 акробатических элемента (коэффициент сложности DD не должен превышать: А-2.65, В-2.60, С 2.45, Р-2.50) 1 гибрид в СОЛО, 1 гибрид в Дуэте и 3 гибрида в группе

* **Акробатический элемент** - считается Элементом, начиная от 4 участниц и более (например: 3 базовых – 1 основной, или 2 базовых + 1 поддерживающий + 1 основной). Должен начинаться и заканчиваться в воде. Все остальные действия рассматриваются как Парная акробатика или как Парная помощь.

** **Ограничения сложности** – Акробатический элемент не может иметь DD больше, чем:

Группа А – 2,65

Группа В – 2,6

Группа С – 2,45

Группа Р – 2,5

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ГРУППЫ

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Временные ограничения п. 14.1.
2. Обязательный Элемент №1 можно выполнять в любом порядке.
3. В карточке тренера должны быть указаны обязательные технические элементы в выбранном порядке выполнения в соответствии с Приложением 3.

ТРЕБУЕМЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ГРУПП

1. Семь (7) элементов: по одному из каждой акробатической группы (А, В, С, Р) и еще три (3) по свободному выбору (выбранные из любой группы).
Акробатические движения – это общий термин для прыжков, бросков, подъемов, стеков, платформ и т. д., которые выполняются как зрелищные гимнастические трюки и/или рискованные действия и в основном выполняются с помощью других спортсменок.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ КОМБИ

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Временные ограничения п. 14.1.
2. Старт может начинаться на суше или в воде, или в комбинации того и другого.
3. Все последующие части должны начинаться в воде.
4. Каждая последующая часть должна начинаться в непосредственной близости от предыдущей части.
5. Как и во всех программах, в Карточке тренера должны быть указаны требуемые обязательные элементы и произвольные элементы в выбранном порядке исполнения.
6. Программа должна иметь Тему, которая будет задекларирована в Карточку тренера.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. По крайней мере в двух (2) частях должно быть менее трех (3) участников и по крайней мере в двух (2) частях должны быть все участники.
2. Комби должна иметь четыре (4) акробатических момента для девушек 13-15 лет и три (3) акробатических момента для девочек до 13 лет. Акробатические элементы не должны иметь коэффициент сложности DD выше следующих: группа А - 2.65, группа В - 2.6, группа С - 2.45, группа Р - 2.5.

Значения DD могут быть скорректированы WA по мере необходимости.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА

на участие в спортивных соревнованиях по синхронному плаванию

наименование соревнования: _____

дата соревнований: _____

место проведение: _____

субъект РФ (команда № ___): _____

Количественный состав (итого):	
спортсменки (жен.)	
спортсмены (муж.)	
руководитель	
тренеры	
судьи	

СУДЬИ от команды:

Фамилия Имя Отчество (полностью)	Судейская категория

КОЛИЧЕСТВО ПРОГРАММ:**Произвольные программы**

СОЛО	ДУЭТ	ДУЭТ- СМЕШАННЫЙ	ГРУППА	КОМБИ	АКРОБАТИЧЕСКАЯ ГРУППА

Технические программы

СОЛО	ДУЭТ	ДУЭТ- СМЕШАННЫЙ	ГРУППА

ФИГУРЫ

--

Программы, не вошедшие в реестр видов спорта

Соло- мужское	Соло- произвольная программа (муж.)	Соло- техническая программа (муж.)

Представитель команды _____ / _____ /

моб. телефон _____ подпись

Приложение 8
(присылать по электронной почте в формате EXCEL)

ФИНАЛЬНАЯ ИМЕННАЯ ЗАЯВКА
на участие в спортивных соревнованиях по синхронному плаванию

наименование соревнования: _____

дата соревнований: _____

место проведение: _____

субъект РФ (команда № ___): _____

№ п/п	Фамилия	Имя	Отчество	Дата рождения (полностью)	Спортивный разряд	Город	Спортивное общество (официальное сокращение)	Тренер	Допуск врача
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
...									

Руководитель органа исполнительной власти
субъекта Российской Федерации в области физической культуры _____ / _____ /

Руководитель команды _____ / _____ /

Руководитель региональной спортивной федерации _____ / _____ /

МП

Приложение 9А
(присылать по электронной почте в формате EXCEL)

ФИНАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ЗАЯВКА
на участие в спортивных соревнованиях по синхронному плаванию

наименование соревнования: чемпионат России, кубок России; первенство России (юниоры 15-20 лет, юниорки (15-19 лет), ВС (мужчины, женщины, юниоры 15-20 лет, юниорки (15-19 лет))

дата соревнований: _____

место проведение: _____

субъект РФ (команда № ___): _____

№ п/п	Фамилия	Имя	Год рожд	Спортивный разряд	FS	FD	FMD	FMS	FT	AR	TS	TD	TMD	TMS	TT	Спортивное общество (офиц. сокращение)
1																
2																
3																
...																

Сопровождающие:

1. Фамилия, Имя Отчество руководитель
 2. Фамилия, Имя Отчество тренер
 3. Фамилия, Имя Отчество тренер – судья судейская категория
 4. Фамилия, Имя Отчество судья судейская категория
- ... и далее

Руководитель команды _____ / _____ /

Руководитель региональной спортивной федерации _____ / _____ /

МП

Расшифровка заголовков таблицы

FS	FD	FMD	FMS	FT	AR	TS	TD	TMD	NMS	TT
произвольные программы						технические программы				
соло	дуэт	дуэт - смешанный	соло – муж.	группа	акроб. группа	соло	дуэт	дуэт - смешанный	соло – муж.	группа

СТОЛБЦЫ МЕСТАМИ НЕ МЕНЯТЬ И НЕ УДАЛЯТЬ!!!

Приложение 9Б
(присылать по электронной почте в формате EXCEL)

ФИНАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ЗАЯВКА
на участие в спортивных соревнованиях по синхронному плаванию

наименование соревнования: первенство России, ВС юноши (13-16 лет), девушки (13-15 лет); мальчики и девочки (до 13 лет)

дата соревнований: _____

место проведение: _____

субъект РФ (команда № ___): _____

№ п/п	Фамилия	Имя	Год рожд	Спортивный разряд	Фигуры Figure	Соло FS	Дуэт FD	Дуэт – смешанный FMD	Соло муж. FMS	Группа FT	Комби Combi	Спортивное общество (офиц. сокращение)
1												
2												
3												
...												

Сопровождающие:

1. Фамилия, Имя Отчество руководитель
2. Фамилия, Имя Отчество тренер
3. Фамилия, Имя Отчество тренер – судья судейская категория
4. Фамилия, Имя Отчество судья судейская категория

... и далее

Руководитель команды _____ / _____ /

Руководитель региональной спортивной федерации _____ / _____ /

МП

СТОЛБЦЫ МЕСТАМИ НЕ МЕНЯТЬ и НЕ УДАЛЯТЬ!!!

ГИД ПО СЛОЖНОСТИ

Как указано в Руководстве AS (стр. 205) относительно судейства программ, тот же принцип должен применяться и к Техническим контролерам. Гибриды могут выполняться близко или далеко от позиции Технического контролера и/или в движущейся воде, вызванной силой действий спортсменов, количеством выступающих спортсменов или движущейся прогрессией (продвижение) гибрида, поэтому Технические Контролеры должны сосредоточиться на том, что они видят на поверхности воды или над ней.

ГИБРИД:

Гибрид определяется как комбинация двух или более движений, выполняемых нижними конечностями с преднамеренной задержкой дыхания (голова опущена ниже уровня бедер) Переходными движениями считаются горизонтальные движения по поверхности с 1-2 движениями нижних конечностей, приводящими к последующей задержки дыхания (переворачивания, удары ногой и т.д.).

Компоненты сложности гибридов рассматриваются по 2 направлениям:

1. ДВИЖЕНИЯ из которых составляется гибрид, формируют в «Семейства», которые называются:
 1. Траст (T)
 2. Ротэйшен (R)
 3. Гибкость (F)
 4. Эйрборн (AW)
 5. Сцепления (C)
2. БОНУСЫ (BONUS), добавляющие коэффициенты сложности, характерные для гибридов:
 1. Продвижение (TR)
 2. Расположение (PL)
 3. Синхронность (SY)
 4. Перестроения (PC)

Сложность Гибрида (DD)= Семьи + Бонусы

Базовая оценка для всех гибридов будет одинаковой и имеет значение 0,5. Базовая оценка за гибрид фиксированная 0.5, и не добавляется к значению гибридного DD, это значение которое будет применено к гибриду если не будет выполнена заявленная сложность (тот же процесс, что и в Акробатике)

СЕМЕЙСТВА ДВИЖЕНИЙ:

1. ТРАСТ (Т)

Это семейство включает в себя варианты Выталкиваний (как в AS Rulebook VM): Из Позиции Угол под водой с ногами, перпендикулярными поверхности воды, выполняется быстрое вертикальное движение ног и бедер вверх по мере того, как тело выпрямляется для принятия Позиции Вертикаль./ Максимальная высота желательна/ Примечание: разрешены другие положения тела с 1 и 2 ногами в соответствии с установленными уровнями Трастов.

Когда указывается «Траст» это означает две ноги, иначе указано одна нога.

- Траст с гибкостью (Т4, Т6 и Т8) должны демонстрировать гибкость на максимальной высоте, в позиции «Шпагат» или «вертикаль + витязь». Траст в шпагат или варианты шпагата, должны показывать выравнивание тела под бедрами, как описано в ВР. Выравнивание тела означает: поясница прогнута, бедра, плечи и голова на одной вертикальной линии. Варианты шпагата нельзя делать с согнутой передней ногой, а только с задней согнутой ногой (не внутрь)
- Траст с Гибкостью (Т4) или с Твирл (Т4, Т5) могут иметь любое окончание в том числе и падение.
- В случае если в Трасте представлены действия из разных уровней-заявляется наиболее сложное движение.

Например, если выполняется траст с гибкостью и продолжается четкой остановкой (ловлей себя) в вертикальном положении выше колена, то заявленная сложность будет Т9

- Относительно Траста уровня 9: После того как произошла «чёткая остановка – стабильная высота» в вертикальном положении, можно выполнять любые движения и декларировать их, в соответствии с правилами. Например: Т9 далее R7, или Т9 далее AW6

Уровень 1

Траст с 1 или 2 ногами, с ударом(падением) о поверхность воды: (означает “незавершенный” траст: из **Позиции Угол под водой с ногами, перпендикулярными поверхности воды,** выполняется быстрое вертикальное движение ног и бёдер вверх по мере того, как тело раскрывается в **Позицию Вертикаль**) и продолжается «падение» на поверхность воды

Уровень 2

Траст с одной ногой: Траст в Вертикаль с согнутой ногой или Траст в Рыбий Хвост

Уровень 3

Траст с одной ногой Спин 360°

Траст с вертикальным погружением (может продолжаться работой ног во время погружения)

Уровень 4

Траст одной ногой Спин 720° или Твирл 180°

Траст с элементами гибкости

Уровень 5

Траст Спин 360° или Твирл 180 (Во время ротэйшна можно выполнять движения ног, близкие к вертикальному положению.).

Уровень 6

Траст с элементами гибкости продолжается Спин 360°

Уровень 7

Траст Спин 720 и более.
(Выталкивание продолжается спин 720, или продолжительным спиннингом)

Уровень 8

Траст с элементами гибкости продолжается Спин 720° и больше

Уровень 9

Траст заканчивающийся Кэтченгом (четкая остановка) в устойчивом вертикальном положении выше колена

2. РОТЭЙШЕН (R)

В это семейство входят все виды ротэйшен (вращений): Твист, Спин, Твирл (как описано в AS Rulebook VM - тело остается на своей продольной оси на протяжении всего вращения) и Свирл:

Свирл = поворот на 1 или 2 ногах в **Позиции Угол/ Арка** (или другом положении тела, не совмещенного с вертикальной осью), во время поворота. Свирлы могут иметь вариации высоты - ноги могут быть ниже, чем определение VP, или могут двигаться в и из области VP.

Твист и Твирл = это вращение с постоянной высотой. Поэтому любое очевидное изменение высоты влечет выставление **Базовой оценки**. «Очевидное» определяется как падение на два уровня высоты. Так, если спортсмен начинает движение выше колена (6,5) и опускается ниже колена (4,5), это будет **Базовой оценкой**. Изменение высоты на один уровень = Исполнение.

- Для Спин вниз, в гибридах, градус вращения определяется погружением пальцев ног ИЛИ полной остановкой вращения. Обратите внимание что это отличается от описания выполнения вращений в Фигурах и Технических Элементах (смотри VM 13).
- Для Спин вверх, в гибридах градус вращения определяется когда пальцы ног отрываются от поверхности воды, или когда начинается вращение. Обратите внимание что это отличается от описания выполнения вращений в Фигурах и Технических Элементах (смотри VM 13).
- Отклонения в градусах вращений Спин и Твист (VM 12 and 13) **не применяются** к вращениям в гибридах. Спортсмены должны полностью завершить вращение, как указано в карточке тренера. Например если заявлено R3(Спин вниз 360° - 720°), то технический контролёр будет следить за завершением как минимум полных 360° .
- Разрешены различные модификации положения ног во время ротэйшенов (вращений).
- Ротэйшен (вращения) с одной ногой - (Вертикаль с согнутым коленом, Рыбий хвост, Кран, Витязь) и другие варианты положений.
- Ротэйшен (вращения) с двумя ногами - (Вертикаль VP, Рыбий хвост с закрытием в Вертикаль, Арка в вертикальном положении VP и другие позиции где 2 ноги четко видны рядом с вертикальной линией).
- Соединительные/раскрывающиеся/сгибающие/разгибающие движения из позиции Вертикаль с согнутым коленом/ Рыбий хвост в Вертикаль, или из Вертикали в Рыбий хвост/ позиции Вертикаль с согнутым коленом учитывается во всех классификациях как ротэйшн с 1 ногой.

- Определение Анбаланса см. в разделе «Общие принципы».
- Анбаланс Твист с 1 ногой учитывается во всех классификациях как ротэйшен с 1 ногой.
- **Комбинированный спин и Реверс комбинированный спин** будет засчитан только в случае одинакового количества Спин вверх и Спин вниз без остановки, старт и финиш должен быть на одной высоте (например если отрыв пальцев ног от поверхности является началом спин, то погружения пальцев ног должно быть завершением)
- **В двух направлениях** (Спин или Твист) означает вращение в одном направлении, за которым без паузы следует такое же вращение в противоположном направлении.

Пример:

В двух направлениях Твист 360° = на 180 в одном направлении, за которым без паузы следует 180 в противоположном направлении.

В двух направлениях Твист 720° = на 360 в одном направлении, за которым без паузы следует 360 в противоположном направлении.

В двух направлениях Комбинированный Спин или Реверс Комбинированный Спин 720° = вниз или вверх 720° , а затем без паузы вниз или вверх 720° в противоположном направлении

- Если в гибриде несколько ротэйшенов (вращений), рекомендуется отделить их друг от друга другими движениями (если это не **Комбинированный спин**). Например: если R3 и R5 добавьте движения между ними.

- Заявленные Спин, которые падают и спин на щиколотке будут помечены Техническими контролёрами .

Например, если во время выполнения R5 (спин вниз более 1440°) спортсмен опускается на щиколотку после 2-х вращений по 360° и продолжает делать спин 720° на щиколотке, это не будет засчитано, как Спин 1440° и к гибриду будет применена Базовая Оценка.

Уровень 1 с одной или двумя ногами:

Свирл $180-360^\circ$

Поворот на $180^\circ-360^\circ$ при выполнении других действий или «вверх-вниз» таких как:

- Из вертикали в шпагат,
- Из Рыбьего хвоста в горизонтальный угол
- Из Позиии Вертикаль с согнутым коленом в группировку
- другое...

Уровень 2 одной или двумя ногами:

Свирл 720 -1080°

Спин вниз 180°

Твист или Твирл 180° **1 нога**

Уровень 3 одной или с двумя ногами:

Свирл 1440°

Спин вверх 180-360°

Спин вниз 360-720°

Твист или Твирл 180 с 2 ногами

Твист 360 с 1 ногой

Уровень 4 одной или двумя ногами:

Спин вверх 720-1080,

Спин вниз 1080-1440.

Твист 360 только с двумя ногами

Уровень 5 одной или двумя ногами:

Твист 720 с одной ногой,

Твист с открытием 360 из вертикали VP в шпагат

Твирл 360 с двумя ногами,

Комбинированный спин 360-720 с одной ногой

Спин вверх 1440° с **1 ногой**

Спин вниз более 1440° с 2 ногами

Реверс комбинированный Спин (снизу-вверх) 360°-720° с 1 ногой

Уровень 6 одной или двумя ногами:

Комбинированный спин 360° с 2 ногами

Реверс комбинированный спин 360° с 2 ногами

В двух направлениях комбинированный или Реверс комбинированный спин 360°-720° с 1 ногой

Спин вверх 1440° с 2 ногами

Твист 720 с 2 ногами

Твист закрытие 360 из шпагата в вертикаль

Уровень 7 только с 2 ногами:

Комбинированный Спин 720°

Реверс комбинированный спин 720°

В двух направлениях комбинированный Спин или Реверс комбинированный Спин 360°

Твист 1080

Анбаланс Твист 360°

В двух направлениях Твист 360

Уровень 8 только с 2 ногами

Комбинированный спин 1080°

Реверс комбинированный спин 1080°

В двух направлениях комбинированный Спин или Реверс комбинированный Спин 720°

Твист 1440°

Анбаланс Твист 720°

В двух направлениях Твист 720°

Уровень 9 только с 2 ногами

Комбинированный Спин 1440°

Реверс комбинированный спин 1440°

В двух направлениях комбинированный Спин или Реверс комбинированный Спин 1080°

Анбаланс Твист 1080°

3. ГИБКОСТЬ

(F)

Это семейство включает в себя все типы движений на гибкость, требующих чрезвычайной гибкости (доведение суставов до максимальной амплитуды движений), таких как «Закрытие в арку», Витязь, Шпагат.

- Все позиции должны быть показаны с максимальной натяжкой в ногах и в теле, и демонстрировать гибкость спортсмена.
- Продолжительность выполнения должна быть достаточной для четкого выявления сложности техническими контролерами.

Уровень 1

Быстрый шпагат одной ногой из любой позиции (горизонтальный угол, группировка, вертикаль с согнутой ногой, рыбий хвост и другие)

Уровень 2

Четко показанный Шпагат (удержание не менее 1 секунды)

Закрытие в Арку (Переход из позиции Шпагат в позицию Арка и далее выход к поверхности воды)

Из позиции Лёжа на спине переход в Арку или в Арку с согнутым коленом

Уровень 3

Ариана ротэйшен или варианты шпагатов на поверхности с демонстрацией как минимум 2 различных шпагатов (правый, левый, поперечный)

Из шпагата в шпагат через вертикаль (со сменой ног)

Уровень 4

Из позиции «Лежа на груди» переход в позицию «Арка с согнутым коленом» или в Шпагат

Переход из позиции «Арка» в Витязь или Шпагат

Из позиции «Арка с согнутым коленом» подъём в «Вертикаль с согнутым коленом» (VP)

Уровень 5

Позиция Витязь: комбинации в позиции Витязь (не менее 2 движений)

Переход из Витязь в Рыбий хвост (через Вертикаль (VP))

Переход из Витязь в Вертикаль

Четкая демонстрация позиции «Витязь» (1 секунда и более)

Из позиции «Арка с согнутым коленом» подъём в Вертикаль (VP)

Уровень 6

Из позиции Арка в позицию Вертикаль.

4. ЭЙРБОРН (AW)

Это семейство включает в себя движения, которые требуют некоторого отрыва тела от воды (одна или две ноги) и отражают трудность удержания веса в воздухе

Если заявлено Эйрборн, оно должно быть показано более 3 секунд. Продолжительность выполнения должна быть достаточной для четкого выявления сложности техническими контролёрами

Обратите внимание на Общие Принципы d) и e), Аэрборн не может быть заявлено одновременно с Ротэйшен. Пожалуйста, смотрите общие принципы для определения Анбаланса

Уровень 1

Вертикальное погружение из позиции «Вертикали с согнутым коленом» в «Вертикаль» (VP) или Вертикальное погружение из позиции «Рыбий хвост» в «Вертикаль» (VP)

Подъём ног из позиции «Горизонтальный угол» в позицию «Вертикаль с согнутым коленом» или «Рыбий Хвост»

Уровень 2

Вертикальное погружение в позиции Вертикаль (VP) или Вертикальное погружение выполняя изолированные движения. Подъём ног из позиции «Горизонтальный угол» в позицию «Вертикаль»

Уровень 3

Вертикальный подъём с 1 или 2 ногами. Вертикальный подъём, выполняя изолированные движения

Уровень 4

Удержание Высоты с одной ногой или комбинации с одной и двумя ногами продолжительностью равной или более 3 секунд

Уровень 5

Изолированные движения, выполняемые в стабильном и фиксированном положении одной ноги (в пределах определения VP 0-45 градусов) - изолированные движения, выполняемые другой (нефиксированной) ногой, продолжительностью равной или более 3 секунд.

Уровень 6

Удержание Высоты в позиции Вертикаль, показанная не менее 3 секунд.

Уровень 7

Удержание Высоты выполняя движения двумя ногами в положении Анбаланс не менее 3 секунд

5. СЦЕПЛЕНИЯ (С)

Когда спортсмены соединяются, касаются или сцепляются вместе, они создают действие сцепления.

Во время выполнения Сцепления спортсмены должны соприкоснуться каким-либо образом 1-2 ногами в VP (за исключением С1, где 1-2 ноги у поверхности воды).

В соответствии с общим принципом b) «если Сцепление (С) повторяется во время гибрида, оно может быть засчитано только два раза, принимая во

внимание самые высокие значения». Сцепление записывается 1 раз за сцепление (согласно таблице) - не важно, сколько раз меняются позиции,

• Сцепление для Групп (сцепление 4-8 спортсменов):

Это означает, что соединены группы из 4-8 спортсменов, например 2 линии или круг из 4 спортсменов, или 1 линия или круг из 8 спортсменов

За сцепления из 4- 8 спортсменов к заявленному сцеплению добавляется 0,1

Сцепления из 4-8 спортсменов будут иметь коды С1+, С2+, С3+ и тд

Например: если 4 спортсмена выполнят боковое соединение одной ногой, это будет записано как С3+ и иметь сложность 0,45

Уровень 1

В позиции «Горизонтальный угол» у поверхности воды без отрыва ног от поверхности воды.

Сцепление на поверхности воды, не поднимая ног из воды.

Примечание: если у одного из пары обе ноги находятся на поверхности, это будет С1.

Уровень 2

Сцепление Одной ногой лицом к лицу

Когда спортсмены соединяются в любой вертикальной позиции с одной или двумя ногами лицом друг к другу и делают четкое соединение с одной вертикальной (верхней) ногой.

Уровень 3

Сцепление Одной ногой спиной к спине

Когда спортсмены соединяются в любой вертикальной позиции с одной или двумя ногами, спиной или боком друг к другу и делают четкое соединение с одной вертикальной (верхней) ногой.

Уровень 4

Сцепление Двумя ногами

Когда спортсмены соединяют две ноги лицом, спиной или боком друг к другу в любой вертикальной позиции с двумя ногами (варианты 2 ног близко к вертикали - нога может быть до 45 градусов отклонена от вертикали).

Уровень 5

Сцепление с одной ногой + вертикальное вращение – Когда спортсмены соединены одной ногой, что может быть выполнено в вертикальной позиции с одной или двумя ногами. Стоя лицом, спиной или боком друг к другу, спортсмены делают четкое соединение одной вертикальной (верхней) ногой, выполняя при этом вращение не менее чем на 180 градусов на

максимальной высоте.

Уровень 6

Сцепление с двумя ногами + Вертикальное вращение с двумя ногами -

Когда пловцы соединяют две ноги лицом, спиной или боком друг к другу в любом вертикальном положении двумя ногами (варианты 2 ног близко к вертикали - нога может быть до 45 градусов отклонена от вертикали), при выполнении вращения не менее чем на 180 градусов на максимальной высоте.

БОНУСЫ.

Всего существует 4 типа бонусов, которые можно добавить в гибрид. Обратите внимание, что не все бонусы можно применить ко всем дисциплинам, также нельзя добавлять Бонусы к Обязательным Техническим Элементом.

Бонус	Кол-во за гибрид	Соло	Дуэт	Группа
Продвижение (TR)	Один раз за гибрид	+	+	+
Расположение (PL)	Каждый гибрид в последние 20 сек	+	+	+
Синхронность (SY)	Только для групп- Частичная (2х) или Полная (1х)			+
Перестроение (PC)	Считается каждое перестроение			+

1.Продвижение (TR)

Бонус за Продвижение может начисляться один раз за гибрид в соло, дуэте, группе, когда все спортсмены продвинулись на 1 метр и более в течении гибрида. Если продвижение только на заходе в гибрид или на выходе с гибрида (шаг, выплыв, пропеллер, торпедо и др.), то это не считается как продвижение.

Если гибрид началась в одной точке и закончилась в другой точке, преодолев 1 метр и более, то может быть присуждён бонус за Продвижение Перестроение в гибриде, изменения рисунков, в одной точке, не считается продвижением.

2.Расположение (PL)

Бонус начисляется только в том случае, если гибрид представлен на последних 20 секундах программы.

Гибрид должен начинаться на последних 20 секундах программы.

Для примера: если соло по времени 2:18, гибрид может начинаться в любое время с 1:58, для получения бонуса.

3. Синхронность. (SY)

Этот бонус применяется только для Групп (включая гибриды в Технических группах)

Синхронность части или всего гибрида означает, что все спортсмены выполняют одни и те же движения в одно и то же время.

Равные (одинаковые) движения (одни и те же ноги или симметричные моменты) в разных направлениях (повернутые в разные стороны) считаются синхронными движениями

Пример 1: В вертикали с согнутым левым коленом, когда все спортсмены смотрят в одном направлении, половина спортсменов выполняет наклон вправо, а другая половина влево – это считается синхронным моментом.

Пример 2: Линия из 4 спортсменов смотрит в одну сторону, а линия из других 4 спортсменов – в другую, но выполняют одинаковые движения, одинаковыми ногами – это считается синхронным моментом.

Частичная синхронность (SY-P or 2SY-P)

Этот бонус присуждается за полностью синхронную часть гибрида, которая состоит как минимум из 7 или более движений. Бонус можно добавить не более 2 раз за гибрид

Пример SY-P: Групповой гибрид начался с 10-ти полностью синхронных движений всеми 8 спортсменками, далее спортсменки делают 2-2-2-2 каданс, до конца гибрида. Вы можете написать «SY-P» потому что первая часть гибрида была синхронной и соответствовала минимальному требованию движений.

Пример 2SY-P: Групповой гибрид начался с 8-ми полностью синхронных движений всеми 8 спортсменками, затем 4 спортсменки выполняют одни движения, а 4 спортсменки другие движения, затем команда из 8 человек заканчивает гибрид 10-ю полностью синхронными движениями. Вы можете это записать как «2SY-P», потому что первая и последняя часть гибрида соответствовала минимальному требованию движений.

Полная Синхронность (SY-F)

Этот бонус присуждается за полностью синхронный гибрид, а так же если гибрид имеет 3 асинхронных движения.

Бонус присуждается только для гибридов с 7- и более движениями.

4.Перестроение (PC)

Этот бонус применяется только для Групп

Учитывается каждое перестроение в гибриде. Например: если в гибриде есть 3 перестроения это будет записано как ЗРС, в колонке бонус в карточке тренера.

Примечание: Проплыв всех спортсменов в одном направлении с сохранением рисунка, не считается перестроением – это Продвижение (смотри Бонус Продвижение)

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ.

а) Когда указано **Вертикальное Положение (VP)**, оно включает варианты 2 ног, близких к вертикали (ноги могут отклоняться от вертикали до 45°)

б) Движения из семейств **Гибкость (F)**, **Эйрборн (AW)** и **Сцепления (C)** могут быть заявлены только два раза (2) в каждом гибриде.

Пример : если три (3) движения на гибкость, представлено как два (2движения) Уровня 1 и одно (1движение) Уровня 3, должно быть заявлено как один (1 раз) Уровень 1 + один (1раз) Уровень 3 (одно движения 1 Уровня + 1 движение 3 Уровня).

в) **Ротейшен (R)** и **Траст (T)** на уровнях 1-4 могут быть засчитаны только два 2 раза за гибрид, всегда принимая самые высокие значения. Каждый **Ротейшен (R)** и **Траст (T)** уровней 5-9 добавляет свою ценность независимо от количества повторений.

г) Если два 2 момента из разных семейств выполняются одновременно то можно задекларировать только одно.

Например:

- Если **Эйрборн (AW)** и **Ротейшен (R)** происходит одновременно – например из позиции **Горизонтальный Угол в Вертикаль (AW2)** выполняется ротэйшен 360° (R1), то вы можете записать только одно значение AW2 или R1

- Если **Гибкость (F)** и **Ротейшен (R)** происходит одновременно – например Из позиции «**Арка с согнутым коленом**» подъём в **Вертикаль (VP) (F5)** выполняется **Твирл** или **Твист** на 180° (R2), то вы можете записать только одно значение F5 или R2.

• Если **Эйрборн (AW)** и **Сцепления (C)** происходит одновременно – например **Вертикальный подъём (AW3)** и **Одной ногой спиной к спине сцепление (C3)**, то вы можете записать только одно значение AW3 или C3

д) Что касается Бонусов, кол-во повторений во время гибрида:

- Прогресс – засчитывается один раз за каждый гибрид
- Расположение - засчитывает для каждого гибрида выполненного(ых) на последних 20 секундах
- Синхронность засчитывается один раз на гибрид при полной синхронности (SY-F) и не более двух раз за гибрид при частичной синхронности (SY-P или 2SY-P)
- Перестроение – засчитывается каждое перестроение в гибриде.

е) В группах и дуэтах: когда движение или бонус не представлен всеми членами программы, его значение будет умножено *0,5 (в случае половины спортсменов), или на *0,3 (меньше половины спортсменов). Этот принцип применяется в парных действиях, когда только 1 спортсмен выполняет действие, а другой выполняет аккомпанемент на поверхности.

Когда к движению в гибриде применяется значение 0,5 (половина спортсменов) или 0,3 (менее половины спортсменов), то тренер может заявить это движение 4 раза (при лимите 2 раза за гибрид)

Например: в группе 4 спортсмена делают R3 ($R3 * 0,5$) потом 4 спортсмена тоже делают R3 ($R3 * 0,5$), и это можно повторить снова, всего 4 раза $R3 * 0,5$, потому что это равняется 2 полным R3.

О том, как учитываются бонусы, см. Таблицу 1.

ж) Когда выполняется КАДАНС, вы просто записываете полный код один раз в карточке тренера. Каданс – когда вся команда последовательно выполняет одно и то же движение один за другим (2-2, 4-4-2 и т.д.) вы просто записываете код 1 раз

Например: если 8 спортсменов в команде выполняют R3 один за другим, в карточке тренера вы просто записывает R3 – один раз.

з) **Траст уровня 9** (траст продолжается четкой остановкой в вертикальном положении выше колена) мы используем колено как контрольную точку для проверки выполнения движения, так же колено будет применяться как контрольная точка для других движений таких как вниз и вверх (обратитесь к таблице высоты в мануале)

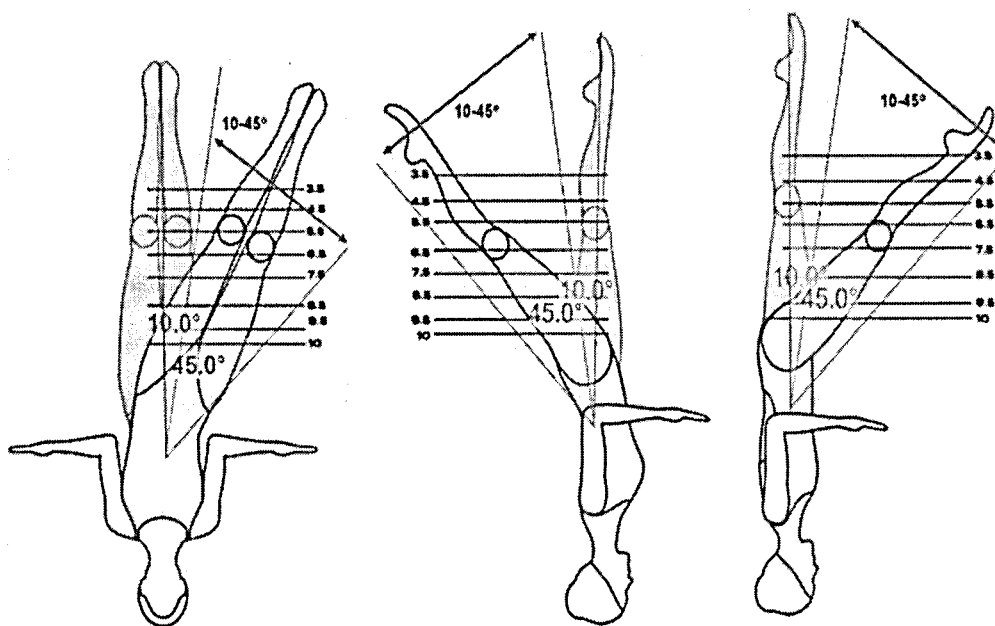
- Для Траст вертикальный уход:

если уход выполняется с максимальной высоты до уровня ниже колена (на оценку исполнения 4,5), а дальше происходит падение то все равно

засчитывается ТЗ

- Для Вертикального погружение с согнутым коленом (AW1) или Вертикального погружения в позиции вертикаль (AW2), если погружение происходит с максимальной высоты (с оценки за исполнение 9,5- 8,5) до уровня ниже колена (оценка за исполнение 4,5), а дальше происходит падение то AW1 и AW2 все равно засчитывается
- Для Вертикального подъёма с 1 или 2 ногами (AW3), ноги не должны сгибаться до достижения уровня выше колена (оценка за исполнение 6,5), далее оказавшись выше колена, вы можете делать любые движения.

к) Когда говорится о Анбалансе, это означает, что обе ноги, от бедер до стоп, направлены в одну сторону: вперед, назад или вбок под углом 10-45 градусов. Положение тела Арка, Угол или наклон в сторону. Наклон 0-10 градусов - это слишком прямое положение и, следовательно, не является Анбалансом, а ниже 45 - не соответствует определению VP.



Если одна нога согнута, а другая в положении Анбаланс, а центр тяжести спортсмена вне вертикальной линии компенсируется сгибанием колена, что позволяет спортсмену быть в устойчивом положении это не считается Анбалансом.

Акробатика

Информацию о сложности Акробатике можно найти в Акробатическом Каталоге.

Факторинг бонусов

<ul style="list-style-type: none"> • Факторинг 0.5 предназначен для случаев, когда гибрид делают половина команды или больше <ul style="list-style-type: none"> ○ Например, в случае полного состава команды из 8 человек, любой заявленный бонус, который выполняется с 4, 5, 6, или 7 спортсменами умножается на 0.5 (делится пополам) • Факторинг 0.3 предназначен для случаев, когда гибрид делают меньше половины состава <ul style="list-style-type: none"> ○ Например, в случае полного состава команды из 8 человек, любой заявленный бонус, который выполняется с 1, 2, или 3 спортсменами умножается на 0.3 			
Продвижение	TR: Продвижение всех спортсменов на 1м. и более во время выполнения гибрида (видимое продвижение, не изменение рисунка)		
	TR*0.5 TR*0.3	Применяется только в случае, когда половина команды или меньше половины команды делают связку ОТДЕЛЬНО	Например: В случае полного состава команды из 8 человек, 4 спортсмена выполняют тразишен, в то время как 4 делают гибрид с продвижением (заявляется TR*0.5) В случае полного состава команды из 8 человек, 5 спортсмена выполняют тразишен, в то время как 3 делают гибрид с продвижением (заявляется TR*0.3)
Расположение	PL: Этот бонус применяется для каждой связки, выполненной в последние 20 секунд программы		
	PL*0.5 PL*0.3	Если половина команды или меньше половины команды делают гибрид в последние 20 секунд программы Применяется только в случае, когда половина команды или меньше половины команды делают гибрид ОТДЕЛЬНО	Например: половина команды делают эгбитэ, в то время как половина делает гибрид в последние 20 секунд программы (заявляется PL*0.5) В случае полного состава команды из 8 человек, 5 спортсмена выполняют тразишен, в то время как 3 делают гибрид в последние 20 секунд программы (заявляется PL*0.3)
Синхронизация	SY-F: Этот бонус применяется для полностью синхронной связки (не более 3 асинхронных движений). Этот бонус применяется только к связкам содержащим 7 и более движений		
	SY-F*0.5 SY-F*0.3	Если половина команды или меньше половины команды делают гибрид с полной синхронностью Применяется только в случае, когда половина команды или меньше половины команды делают гибрид ОТДЕЛЬНО	Например: половина команды делают руки в эгбитэ, в то время как другая половина делает полностью синхронный гибрид (заявляется SY-F*0.5) В случае полного состава команды из 8 человек, 3 спортсмена выполняют полностью синхронный гибрид, в то время как 5 делают транзишен (заявляется SY-F*0.3)
	SY-P: Этот бонус применяется для полностью синхронной части связки содержащей как минимум 7 движений. Этот бонус применяется не больше двух раз за связку		
	SY-P*0.5 SY-P*0.3	Если половина команды или меньше половины команды делают гибрид с частичной синхронностью Применяется только в случае, когда половина команды или меньше половины команды делают гибрид ОТДЕЛЬНО	Например: половина команды делают руки в эгбитэ, в то время как другая половина делает гибрид с полностью синхронной ЧАСТЬЮ (заявляется SY-P*0.5) В случае полного состава команды из 8 человек, 3 спортсмена выполняют ЧАСТЬ гибрида полностью синхронно, в то время как 5 делают транзишен (заявляется SY-P*0.3)
	2SY-P*0.5 2SY-P*0.3	То же самое, что и выше, но исполненное дважды	
	PC: Этот бонус применяется исключительно для Групп, для изменений построения пространственных отношений между спортсменами. Каждое изменение рисунка в гибриде учитывается		
Перестроение (рисунки)	PC*0.5 PC*0.3	Если половина команды или меньше половины команды делают гибрид с перестроением Применяется только в случае, когда половина команды или меньше половины команды делают гибрид ОТДЕЛЬНО	Например: В случае полного состава команды из 8 человек, 4 спортсмена выполняют тразишен, в то время как 4 делают гибрид с 2 перестроением (заявляется 2PC*0.5) В случае полного состава команды из 8 человек, 5 спортсменов выполняют тразишен, в то время как 3 делают гибрид с 1 перестроением (заявляется 1PC*0.3)

Важно:

Очень важно, чтобы спортсмены выполняли движения, указанные в карточке тренера именно в том порядке как они заявлены, иначе произойдет сбавка.

Настоятельно советуем «Делай то, что декларируешь!»

Если тренер отметил движение, или бонус, в карточке, а спортсмен его не выполнил его вообще (оно пропущено) или выполняет его не так, как заявлено (движение отличается от заявленного, то будут применяться следующие меры:

- **Для Гибрида:**

- Будет применяться только значение Базовая Оценка (0,5)

Например, гибрид заявлен как:

- Траст уровня 3 (ТЗ), Эйрборн уровня 3 (AW3), Ротэйшен уровня 4 (R4) и бонус Продвижение (TR)

Однако спортсмен не выполняет R4 (например спин вниз 1080°-1440°) а вместо этого выполняет R3 (спин вниз 360°-720°)

Для этого гибрида будет применяться только Базовая Оценка (0,5) (Значение ТЗ+AW3+R4 и бонус TR не будет добавлено!!!!)

- Обратите внимание, что если в дуэте или группе один спортсмен не выполняет движение, как заявлено, будет применяться Базовая оценка.

- Гибрид должен быть записан точно в таком же порядке, как он будет исполняться: сначала ТЗ, далее AW3, далее R4. Если это неправильно указано в карточке тренера по сравнению с тем что делается в воде, применяется вычет.

- Пожалуйста, обратите внимание, что при добавлении Бонусов требуется, чтобы они добавлялись в соответствующем порядке как в таблице сложности, сначала TR, затем PL, затем SY, затем PC.

- **Для Обязательных Технических Элементов (TRE)**

- В технических программах, обязательные технические элементы будут записаны как TRE1a или TRE1b, TRE2a или TRE2b, TRE3a или TRE3b, TRE4a или TRE4b, и TRE5a или TRE5b (Примечание: в дисциплинах где есть только один вариант элемента, буква не включается при заполнении в карточке тренера например-TRE3)

- Обязательные технические элементы могут выполняться в любом порядке, однако, спортсмены должны выполнять обязательные технические элементы в порядке, как указано в карточке тренера, иначе будет применяться наказание согласно правилам.

- Также обратите внимание, что дополнительные движения могут быть добавлены до и после (от вдоха до вдоха) к Обязательным техническим

элементам 1-5. Но эти движения не добавляют дополнительной сложности и не будут рассматриваться как дополнительные гибриды.

- Для акробатических элементов (группа и дуэт):

- Акробатический код должен быть внесен в карточку тренера, в соответствии с Акробатическим каталогом

- Базовая оценка будет применяться к акробатике если акробатический элемент выполнено не так как заявлено в карточке тренера.

- Базовые оценки для Акробатического элемента вы можете найти в Акробатическом каталоге

- Базовая оценка за Гибрид:

Базовая оценка за гибрид фиксированная 0.5 не добавляется к значению гибридного DD, это значение, к которому перейдет гибрид если не будет выполнена заявленная сложность. HYBRID должно быть написано в колонке Базовая оценка в карточке тренера

- Гибрид, Семейства и Бонусы

Семейства:		Семейства + Уровень:
Траст	T	T1 - T9
Ротэйшен	R	R1 - R9
Гибкость	F	F1 - F6
Эйрборн	AW	AW1 – AW7
цепления	C	C1 - C6 (2-3 спортсмена) C1+- C6+ (4-8 спортсменов)

Бонус:		Код бонуса:
Продвижение	TR	TR
Расположение	PL	PL
Синхронность	SY	SY-P,2SY-P или SY-F
Перестроения	PC	PC

- Обязательные Технические Элементы:

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5
TRE1a	TRE2a	TRE3a	TRE4a	TRE5a
TRE1b	TRE2b	TRE3b	TRE4b	TRE5b

В дисциплинах где обязательный технический элемент представлен, только в одном варианте записывается TRE3 – без буквы a или b

- Калькулятор сложности

Калькулятор сложности, разработанный как формат Карточки Тренера, был преобразован в инструмент шаблона Excel и доступен тренерам для использования и изменения в соответствии со своими потребностями, чтобы помочь в заполнении сложности. Это инструмент и ресурс для тренеров, и он не предназначен для использования при подаче заявок на участие в соревнованиях. Ознакомьтесь с ним и сделайте его своим, всегда придерживаясь значений текущей Таблицы Сложности Гибрида и Каталога Акробатики. Обновления калькулятора будут производиться по мере необходимости, чтобы оставаться в курсе любых пересмотренных значений. Пользователь может вводить коды движений и бонусы для расчета сложности гибридов, а также добавлять коды технических обязательных элементов. Пожалуйста, обратитесь к вкладке «Legend» в электронной таблице для всех кодов (это важно). При вводе кода значение автоматически появится в ячейке под кодом. Акробатические значения, основанные на Каталоге акробатики, должны быть добавлены вручную на этом этапе для этой версии. Пользователь также может добавить все значения вручную, если это необходимо.

Таблица сложности Гибридов

Базовая Оценка	Базовая оценка за гибрид фиксированная 0.5 не добавляется к значению гибридного DD, это значение к которому перейдет гибрид если не будет выполнена заявленная сложность (тот же процесс, что и в Акробатике)				
Бонусы	Продвижение (TR) 1.0 метр или больше	Расположение (PL) Гибрид в последние 20 сек	Синхронность (SY) Частичная (SY-P) или полная (SY-F)	Перестроения (рисунки) (PC)	
Кол-во за Гибрид	Один раз за гибрид	Каждый Гибрид в последние 20 сек.	Только для групп SY-P 2x / SY-F 1x **Только для кол-во движений 7+	Считается каждое перестроение PC	
	0,15	0,20	Частичная: 0,1 / Полная: 0,5	0,3	
СЕМЕЙСТВА					
Уровни	ТРАСТ (T)	РОТЭЙШЕН (R)	 ГИБКОСТЬ (F)	ЭЙРБОРН (AW)	СЦЕПЛЕНИЯ (C)
Кол-во за Гибрид	L1-4 не более 2x / L5-9 неограниченно	L1-4 не более 2x / L5-9 неограниченно	Не более 2x	Не более 2x	Не более 2x
Уровень 1	Траст 1 или 2 ногами со сбросом ног на поверхность воды	Одна или две ноги: Свирл 180°-360° Поворот на 180°-360° во время выполнения других неустойчивых или «вверх-вниз» действий	Быстрый шпагат одной ногой из любой позиции (например: Горизонтальный Угол, Группировка, Фламинго, Рыбий хвост, Вертикаль, другое.)	Вертикальное погружение из позиции Вертикаль с согнутым коленом в Вертикаль или Вертикальное погружение из позиции Рыбий хвост в Вертикаль Подъём ног из позиции Горизонтальный угол в позицию Вертикаль с согнутым коленом или Рыбий Хвост	В позиции Горизонтальный угол у поверхности воды без отрыва ног от поверхности воды.
	0,15	0,15	0,05	0,05	0,05/ C1+ 0,15
Уровень 2	Траст с одной ногой	Одна или две ноги: Свирл 720°-1080° Спин вниз 180° Твист или Твирл 180° с 1 ногой только	Четко показанный шпагат (удерживается не менее 1-2 секунд) Закрытие в Арку- см. ВР ба Из позиции Лёжа на спине переход в Арку или Арка с согнутым коленом	Вертикальное погружение в позиции Вертикаль или Вертикальное погружение выполняя изолированные движения Подъём ног из позиции Горизонтальный угол в позицию Вертикаль	Одной ногой – сцепление лицом к лицу
	0,30	0,35	0,10	0,15	0,20 C2+ 0,30

Уровень 3	Траст одной ногой и далее Спин 360° Траст с вертикальным уходом	Одна или две ноги: Свирл 1440° Спин вверх 180°-360° Спин вниз 360°-720° Твист или Твирл 180° с 2 ногами Твист 360° с 1 ногой только	Ариана ротейшн или варианты шпагатов с демонстрацией как минимум 2 различных шпагатов (Правый, Левый, Поперечный) Из Шпагата в Шпагат, через Вертикаль (со сменой ног)	Вертикальный подъем с 1 или 2 ногами. Вертикальный подъем, выполняя изолированные движения	Одной ногой спиной к спине сцепление
	0,35	0,45	0,15	0,30	0,35/ C3+ 0,45
Уровень 4	Траст одной ногой и далее Спин 720° или Твирл 180° Траст с элементами гибкости	Одна или две ноги: Спин вверх 720°-1080° Спин вниз 1080°-1440° Твист 360° с 2 ногами	Из позиции Лежа на груди переход в позицию Арка с согнутым коленом или в Шпагат Переход из позиции Арка в Витязь или Шпагат Из позиции Арка с согнутым коленом подъем в Вертикаль с согнутым коленом	Удержание Высоты с одной ногой или комбинации с одной и двумя ногами продолжительностью равной или более 3 секунд	Двумя ногами сцепление
	0,40	0,55	0,20	0,45	0,45/ C4+ 0,55
Уровень 5	Траст далее Спин 360° или Твирл 180°	Одна или две ноги: Твист 720° с 1 ногой Спин вверх 1440° с 1 ногой Спин вниз более чем 1440° с 2 ногами Твист с открытием 360° из вертикали (VP) в шпагат Твирл 360° с 2 ногами Комбинированный Спин 360°-720° с 1 ногой Реверс Комбинированный Спин (снизу-вверх) 360°-720° с 1 ногой	Витязь: комбинации в позиции Витязь (не менее 2 движений) Переход из Витязь в Рыбий хвост (через Вертикаль) Переход из Витязь в Вертикаль Четкая демонстрация позиции Витязь (не менее 1-2 секунд) Из позиции Арка с согнутым коленом подъем в Вертикаль	Изолированные движения, выполняемые в стабильном и фиксированном положении одной ноги (в пределах определения VP 0-45 градусов) - изолированные движения, выполняемые другой (нефиксированной) ногой, продолжительностью равной или более 3 секунд.	Вертикальное вращение с одной ногой в сцеплении – (вращение не менее 180 на максимальной высоте)
	0,45	0,60	0,25	0,50	0,50/ C5+ 0,60

Уровень 6	Траст с элементами гибкости, далее Спин 360°	<p>Одна или две ноги: Комбинированный Спин 360° с 2 ногами Реверс Комбинированный Спин 360° с 2 ногами В двух направлениях Комбинированный Спин или Реверс Комбинированный Спин 360°-720° с 1 ногой Спин вверх 1440° с 2 ногами Твист 720° с двумя ногами Твист -закрытие 360° из Шагата в Вертикаль (VP)</p>	Из позиции Арка подъем в Вертикаль	Удержание Высоты в позиции Вертикаль, показанная не менее 3 секунд.	Вертикальное вращение с двумя ногами в сцеплении – (вращение не менее 180 на максимальной высоте)
		0,50			
Уровень 7	Траст, далее Спин 720° и более	<p>Только две ноги: Комбинированный Спин 720° Реверс Комбинированный Спин 720° В двух направлениях Комбинированный Спин или Реверс Комбинированный Спин 360° Твист 1080° Анбаланс Твист 360° В двух направлениях Твист 360°</p>		Удержание Высоты, показанная не менее 3 секунд в VP выполненная в положении Анбаланс.	
		0,55			
Уровень 8	Траст с элементами гибкости, далее Спин 720° и более	<p>Только две ноги: Комбинированный Спин 1080° Реверс Комбинированный Спин 1080° В двух направлениях Комбинированный Спин или Реверс Комбинированный Спин 720° Твист 1440° Анбаланс Твист 720° В двух направлениях Твист 720°</p>			

	0,60	0,75			
Уровень 9	Траст заканчивающийся Кэтчинг (чёткая остановка) VP	Только две ноги: Комбинированный Спин 1440° Реверс Комбинированный Спин 1440°			
		В двух направлениях Комбинированный Спин или Реверс Комбинированный Спин 1080° Анбаланс Твист 1080°			
	0,65	0,80			

АКРОБАТИЧЕСКИЙ КАТАЛОГ

Классификация и степень сложности. Акробатические элементы в Синхронном плавании

Порядок определения степени сложности акробатических элементов

1. Классификация акробатических элементов, группы и терминология

Акробатический элемент – общий термин для прыжков, бросков, подъемов, платформ, и т.д., являющихся неотъемлемой частью синхронного плавания, демонстрирующих зрелищные гимнастические трюки и рискованные действия в воздухе, на опоре или в сочетании, которые достигаются с помощью других пловцов.



Групповой акробатический элемент - считается элементом, начинается от 4 пловцов и более (например: 3 базовых-1 основной, или 2 базовых-1 поддерживающий-1 основной)

Должен начинаться и заканчиваться в воде.

Все остальные действия рассматриваются как парная акробатика или как Парная помощь.

Например: это не будет считаться акробатическим элементом.

Базовая оценка будет для всех ГРУПП = **0,5**.

Чтобы начать процесс классификации, были проанализированы видео с прошедших World и European Championships 2008-2020 года и некоторые другие международные соревнования начала 2000-х годов. Это облегчило классификацию акробатических элементов на 4 основные группы.

Все акробатические элементы делятся на **4 Основные Группы**:

- **А** - означает **воздушная**. Все элементы этой группы “основной-спортсмен” выполняет в воздухе. (Прыжок и Бросок)
- **В** - означает **баланс**. Акробатические элементы в этой группе выполняются на опоре
- **С** - означает **комбинированная**. Включает в себя характеристики обеих верхних групп
- **Р** - означает **платформа**. Скоординированные усилия членов команды по формированию стабильной опоры, на которой один или несколько спортсменов поднимаются для позирования или выполнения

действий, отличных от полёта. Может иметь в конце прыжок или «соскок»
(вход в воду)

Основная терминология:

1) **Base (Базовый/е спортсмен/ы)** – роль спортсменов, которая состоит из отталкивания/ подъёма основного спортсмена или подъёма **центрального с основным спортсменом сверху**.

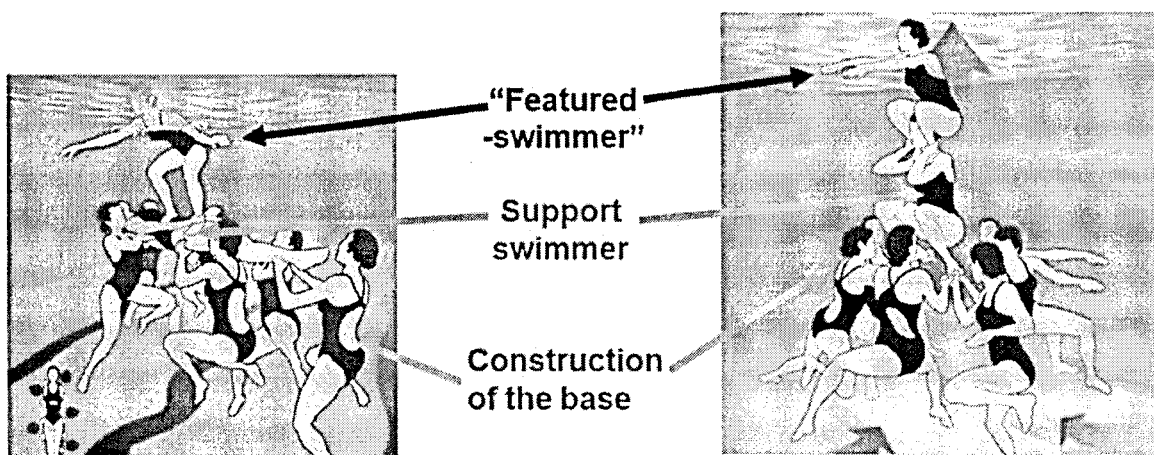
2) **Support athlete (Центральный/опора)** – спортсмен, удерживающий положение на вершине «базы» в «трёхуровневой» конструкции. Пример: стык, стандартная платформа, «решетка» конструкция в группе А.

3) **Featured- swimmer (Основной спортсмен)** – спортсмен, выполняющий акробатические элементы или движения на опоре, или в воздухе.

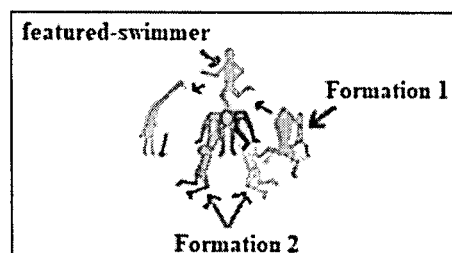
4) **Spotter (Помощник)**– один спортсмен, выполняющий роль дополнительной поддержки (подъёма или толчка) внутри конструкции. Обычно ставится рядом с «основной» конструкцией.

5) **Construction (Конструкция)** – это обобщенное название для совместной работы всех спортсменов по их отведенной роли ((база)+ центральный + основной).

6) **Construction of the base (Построение базы)** - это название согласованных действий членов команды по формированию опоры (под или у поверхности воды), на которой один или несколько «основных-спортсменов» могут выполнять акробатические элементы.



7) **Formation (Образование)** – две или более группы спортсменов, из которых состоит конструкция. Синхронность действий этой группы гарантирует выполнение акробатических элементов. Без надлежащей работы хоть одной конструкции, акробатический элемент потерпит неудачу.



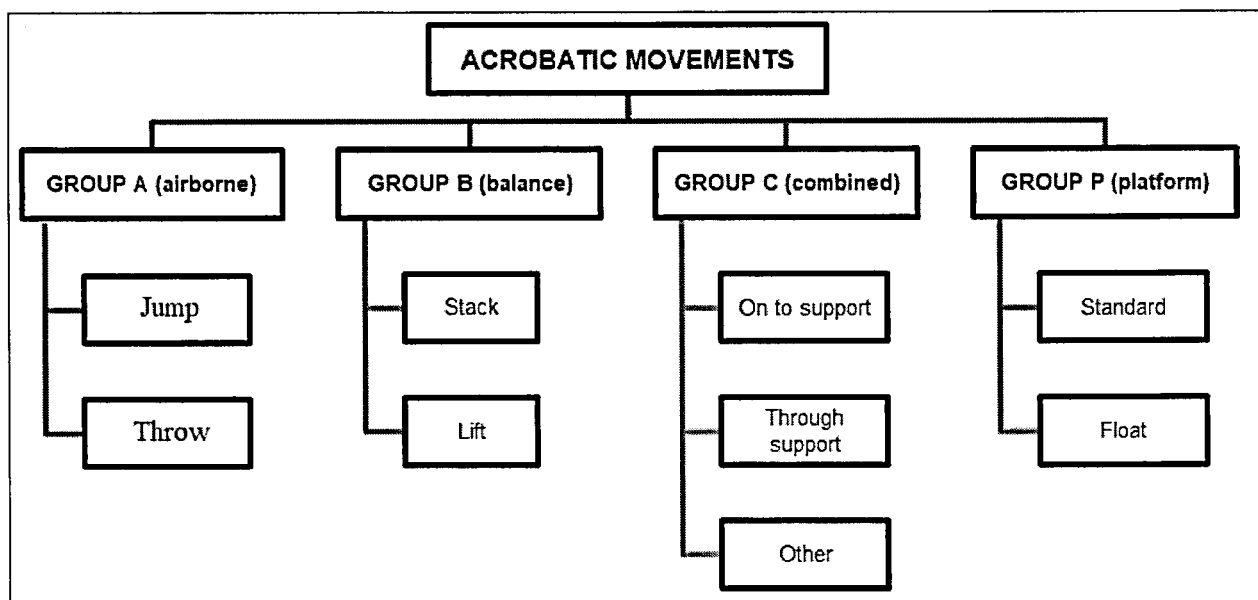
- Первая буква описывает группу/подгруппу:

AJ	Group A, subgroup Jump
AW	Group A, subgroup Throw
BS	Group B, subgroup Stack
BL	Group B, subgroup Lift
PP	Group P, subgroup Standard
PF	Group P, subgroup Float
CO	Group C, subgroup Other
CT	Group C, subgroup Through Support
CC	Group C, subgroup Onto Support

группа А, подгруппа Прыжок
 группа А, подгруппа Бросок
 группа В, подгруппа Стык
 группа В, подгруппа Лифт
 группа Р, подгруппа Стандарт
 группа Р, подгруппа База
 группа С, подгруппа Другое
 группа С, подгруппа Через образование
 группа С, подгруппа На образование

2. Подгруппы

Каждая основная группа делится на более мелкие подгруппы



Для группы А (воздушная) подгруппы:

- **Прыжок** (когда основной спортсмен отталкивается от конструкции ногами)
- **Бросок** (когда основного спортсмена бросают все члены конструкции Пример: когда основной спортсмен головой вниз, его толкают базовые спортсмены).

Для группы В (баланс) подгруппы:

- **Стык** (когда основной спортсмен, сидит/стоит или лежит на «спортсмене/ах опоре», который находится в вертикальном положении тела (головой вниз или головой вверх)
- **Лифт (подъём)** (когда «основной» сидит/стоит или лежит на «спортсменах базы»). Основной спортсмен должен быть оторван от поверхности воды, чтобы акробатический элемент считался подъёмом.

Для Группы С (комбинированная) подгруппы:

- **На опоре:** «основной спортсмен», прыгает с одного «образования» на другое и остаётся на нём до полного затопления.
- **Через опору:** «основной спортсмен» прыгает с одного «образования» пролетая над другим «образованием», слегка его касаясь, и дальше перелетая его входит в воду
- **Другое**

Для группы Р (платформа) подгруппы:

- **Стандартная** (согласованные действия членов команды, где они поднимают из под воды «опорного-спортсмена» в горизонтальном положении; а «основной спортсмен» стоит, сидит или лежит на нем)
- **Флоат** - это скоординированные действия «базовых спортсменов» и «опорных спортсменов» которые образуют стабильную геометрическую фигуру (руками, ногами, и тем и тем) на поверхности, на которой позже «основной спортсмен» выполняет движения

- 3. Основные компоненты и их специальные элементы (SE)

3.1 Компоненты «С» (конструкции) и их SE:

- Количество спортсменов базы
- Сложность координационных действий
- Положение тела спортсмена на «опорном» спортсмене
- Тип гибкости удерживаемого положения “опорного” спортсмена
- Аэрборн
- Площадь всей конструкции
- Темп ускорения и толчка (подъем/бросок)
- Зона опоры, на или по которой, основной спортсмен проходит или прыгает

3.2 SE компоненты «Р» (платформа):

Положение тела / Трудности с удержанием баланса

Наличие или отсутствие руки помощи (захват)

Направление движения ног и уровень гибкости

Отклонение туловища от внутренней оси

3.3 Прочие компоненты:

«D» – направление (для групп А и С)

«S» – Зона опоры

«R» – Ротейшен конструкции

«T» – Плоскость и градус ротейшен (основной-спортсмен)

«B» – Бонус

Примечание: Каждая основная группа может не иметь некоторых компонентов, связанных с её особенностями!

4. Значение компонентов и особых элементов (SE)

Компоненты и особые элементы (SE), которые используются для расчёта степени сложности любого акробатического элемента.

4.1 Компоненты «С» (конструкция)- учитывать действия «базовых» спортсменов и действия «помощника»

Таблица 1 – Количество базовых спортсменов:

Труднее поднять один и тот же вес с меньшим количеством людей

Кол-во спортсменов	Баллы
3-5 спортсменов	0,2
6-9 спортсменов	0,1

Важно: в группе С «пара спортсменов» рассматривается как образование (одна из частей построения «всего» акробатического элемента).

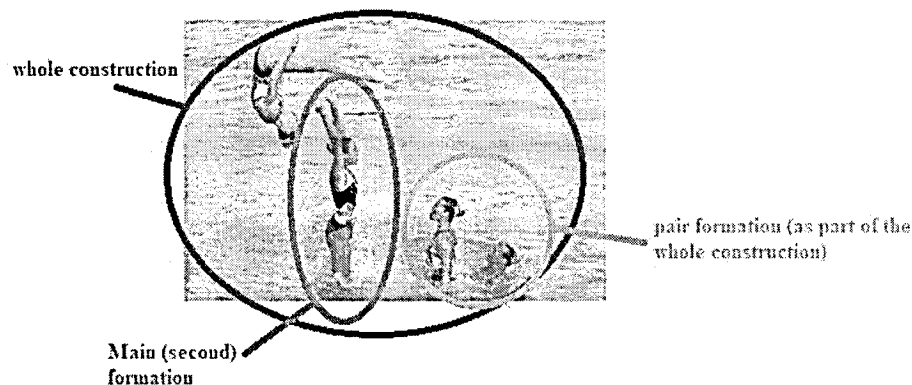


Таблица 2 – Сложность координационных действий (зависит от кол-во уровней и/или сложности синхронизировать действия друг с другом)

Сложность координационных действий	Баллы
Низкая	0,1
Средняя	0,2
Тяжелая	0,3

Таблица 3 – Положение тела опорного/центрального спортсмена

Тип	Баллы
Положение лежа	0,1
Положение головой вниз (группа А)	0,1
Положение головой вниз (группа В, «поддерживание», а не толчок)	0,2

Таблица 4 – Тип гибкости удерживаемого положения «опорного» спортсмена

Тип гибкости	Баллы
Прямое тело	0,1
Прямое тело с согнутыми коленями	0,15
Позиция Арка	0,15
Ноги и ноги совпадают «Прямой угол»	0,2

Таблица 5 – Аэрборн

Аэрборн – количество тела над водой.

Все тело – термин, который можно использовать для акробатических элементов, когда 1 спортсмен полностью находится выше поверхности (Пример: простой подъём, простой бросок)

Половина тела – термин, который может использоваться для акробатических движений, когда опорный спортсмен появляется только на половину тела (ноги или туловища) над поверхностью воды.

Для положения голова вверх: начиная с верхней части бедра, до тех пор, пока голова не окажется полностью над поверхностью воды «половина тела»

Для положения голова вниз: начинается с нижней части спины до тех пор, пока ступни не окажутся над поверхностью воды «половина тела»

Тип	Баллы
1 Всё тело (Пример: простой лифт)	0,10
1 Всё тело + половина тела (Пример: Стык)	0,15
1 Всё тело + пол тела + пол тела (Пример: лифт на 2 спортсменах)	0,20
1 Всё тело + 1 всё тело (Пример: Платформа)	0,20
1 Всё тело + пол тела + пол тела + пол тела	0,25
2 полных тела + половина + половина (Пример: 2 основных спортсмена на 2 спортсменах помощниках)	0,30

Для Платформы	Баллы
Классическая платформа (1 всё тело + 1 всё тело (помощник) = 0,1 + 0,1)	0,20
Платформа: помощник 1 нога вверх + основной спортсмен	0,30
Платформа: помощник 2 ноги вверх + основной спортсмен	0,40

Таблица 6 – Зона всей конструкции (на воде + сколько места занято в воде + близость базовых спортсменов (влияет на направления вектора толчка/подъёма).

Уровни	Тип	Тип	Баллы
Второй уровень (меньше времени чтобы поднять)	Тип 1	Низкое сопротивление (небольшая площадь занимаемого места в воде, непосредственная близость) (Пример: простой лифт)	0,10
Третий уровень (больше времени чтобы поднять)	Тип 2	Большое сопротивление (Большая площадь занимаемого места в воде, далеко друг от друга (Пример: платформа, стык, прыжок с квадрата	0,20
Плот (на поверхности)	Тип 3	Нет сопротивления (конструкция строится на поверхности (без подъема из под воды) (Пример: ромб на поверхности)	0,30

Примечание: большинство акробатических элементов в группе С, состоит из нескольких образований. Это означает: мы считаем площадь каждого образования.

Таблица 7 - Скорость разгона и толчка

Скорость	Баллы
Медленно-средний (платформа)	0,10
Средний (стык)	0,20
Быстрый (выброс)	0,30

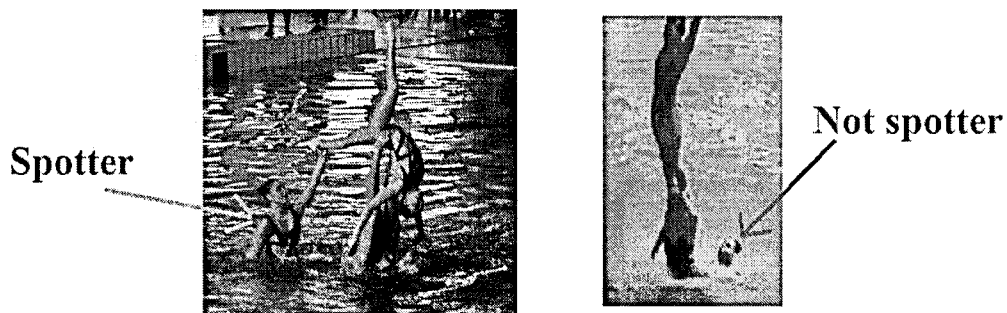
Таблица 8 - Зона опоры, с которой выпрыгивает основной-спортсмен

Группа А		
Тип:	Площадь:	Баллы
Прыжок с «квадратной» конструкции;	Большая	0,10
Прыжок с поверхности;		
Прыжок с двух опор + помощник		
Прыжок с 3 пар;	Средняя	0,20
Прыжок с плеч;		
Прыжок с ног;		
Прыжок с двух образований;	Маленькая	0,30
Тройной бросок;		
Прыжок с рук;		

Таблица 9 - Зона опоры на которых основной спортсмен прыгает или проходит через них

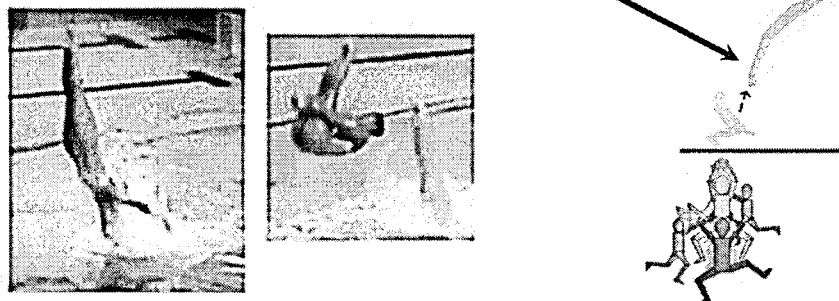
Группа С		
Тип:	Площадь	Баллы
Платформа, или платформа из 2 опор, или Спина/Спина (1,2,3...)	big	0,10
Другое: змейка (спина/спина): как в Группе В	big	0,10
Другое: змейка головой вниз (плечи на ногах)	small	0,30
Простой выброс: как в группе А (полет над другой формой)	big	0,10
Прыжок с плеч (как в группе А)	medium	0,20
Прыжок через форму из рук	medium	0,20
С простого подвеса прыжок через 2 соединенных стька	big	0,10
Прыжок через руки или ноги опоры	medium	0,20
Прыжок через 1 ногу опоры или Запрыгнуть на поддержку ступни/ладони	small	0,30

Важно:



4.2 Компоненты «Р» (позиция)- учитываются действия «основного-спортсмена»

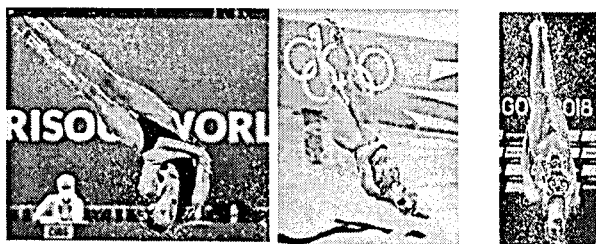
Важно: Мы не рассматриваем «взлёт» как позицию! (только если прыжок начинается с головы вниз)



Стартовая позиция - не учитывается, примеры:



Положение рук произвольное при кувырках, скручиваниях и демонстрационных позициях.



Позиции делятся:

4.2.1 Голова вверх (делится на: Стоя на 1 ноге; лежа; сидя, стоя на 2 ногах; статическое удержание)

4.2.2 Голова вниз

Таблица 10 – Позиция тела/Трудность равновесия (группы В, Р и иногда С)

Тип	Баллы
Стойка на 2 ногах	0,05
Стойка на 1 ноге	0,10
Положение лёжа	0,15
Положение головой вниз	0,20

Таблица 11 – Захват ноги/ног

Тип	Баллы
Захват вперёд положение шпагат (Пример: Вертикальный шпагат)	0,05
Захват двумя руками/ противоположной рукой для движения назад или в боковое направление ног (Пример: зеркальная позиция)	0,10

Таблица 12 – Отклонение туловища от внутренней оси

Градусы	Баллы
Торс наклоняется вперёд/в бок	
90°	0,10
180°	0,20
Торс отклоняется назад	
45°	0,10
90°	0,20
180°	0,30

Таблица 13 – Направление движения ног и уровень гибкости

Градусы	Баллы	Диаграмма
Нога вперёд/в сторону		<p>The diagram illustrates the range of motion for a leg. It shows a vertical line representing the body's midline. From the top, a line extends upwards to 180 degrees. From the top, a line extends to the right to 135 degrees. From the top, a line extends horizontally to the right to 90 degrees. From the top, a line extends downwards and to the right to 45 degrees. At the bottom, there is a small icon of a hand holding a foot, indicating the starting position.</p>
90°	0,10	
135°	0,20	
180°	0,30	
Больше 180	0,40	
Нога назад		
90°	0,15	
135°	0,25	
180°	0,35	
Больше 180	0,45	

* Для позиции голова вниз, добавлен символ - !

5. Алгоритм расчёта DD для каждого акробатического элемента:

$$C + D + P + S + R + T + B = DD$$

C – конструкция

D – направление (группа А и С)

P – позиция/и

S – платформа поддержки и тип соединения (группа В и Р)

R – ротейшен конструкции (группа В, С и Р)

T – плоскость и градус вращения(группа А и С)

B – бонус


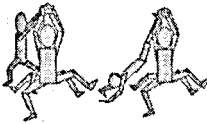
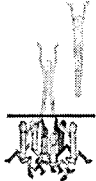
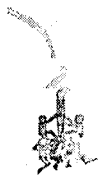
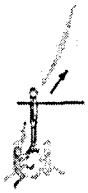
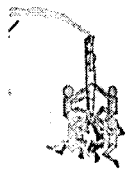
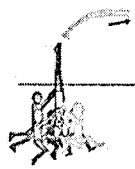
DD – коэффициент сложности

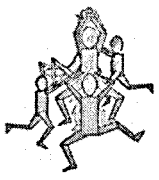
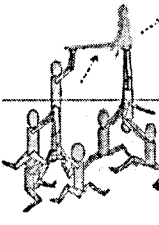
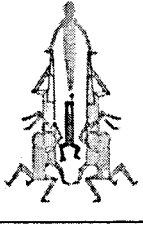
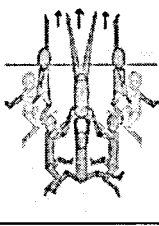


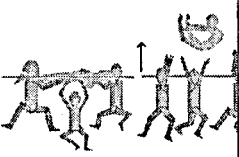

Важно:

	<p>1. Если два одинаковых акробатических элемента, выполняются одновременно, это будет засчитано как 1 акробатический элемент с бонусом за синхронность.</p>	
	<p>2. Если 2 разных акробатических элемента выполняются одновременно – они будут рассчитываться отдельно и записываться в Карточку с одинаковым временем, и считаться как 2 акро элемента</p>	
	<p>3. Было погружение или нет, это будет считаться как 2 отдельных акробатических элемента.</p>	
 <p>BL-L(2)-Li-co-w5</p>	<p>Примечание: Если позиция одинакова для 2 основных спортсменов - она будет записана в коде только один раз! Однако в случае 2 разных позиций: это будет написано в одной и той же «ячейке» со знаком «+» между кодами позиций. Например: wi+br</p>	 <p>PP-(2)-Go-br+wi-j2</p>
	<p>Примечание: положения считаются выполненными основным спортсменом до плеч (если положение головой вниз), или до колена (если положение головой вверх) или до погружения опорного спортсмена (если основной спортсмен находится в горизонтальном положении)</p> <p>В этом примере (изображение слева) плечи погружены в воду, поэтому положение шпагат не учитывается по сравнению с изображением справа, где плечи явно находятся над поверхностью.</p>	

6. Группа А

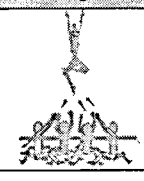



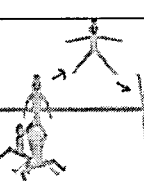

6.1 Компоненты С – Конструкция

Таблица 14 - группа А Конструкция											
номер	Классификация	Название и номер уровня	Число базовых спортсменов	Сложность координирующих действий	Опора: положение тела и уровень устойчивости	Опора: Тип и уровень гибкости	В воздухе (кол-во человек в воздухе)	Площадь полной конструкции, близость между пловцами	Темп ускорения и толчка(попытка/брос м/с)	Зона поддержки с которой прыгает основной пловец	Пот
1		Бросить с поверхности	6 до 9	Средняя	нет	нет	1	-	-	Большая	0,5
		Surf (two level)									
2		Простой выброс (простой прыжок)	3 до 5	Низкая	нет	нет	1	Тип 1	быстро	большая	0,9
		Thr (two level)									
3		Простой выброс 6-9 базовых спортсменов	6 до 9	Средняя	нет	Нет	1	Тип 1	быстро	большая	0,9
		Thr (two level)									
4		Прыжок с плеч	6 до 9	тяжелая	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	Тип 2	средне	Средняя	1,25
		Shou (three levels)									
5		Прыжок с плеч (small type)	2 до 5	средняя	нет	Нет (корпус опоры в основном находится под водой)	1	Тип 1	средне	Средняя	1
		Sho (three levels)									
6		Прыжок с рук	6 до 9	Тяжелая	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	Тип 2:	средне	маленькая	1,35
		Hand (three levels)									
7		Прыжок с ног	6 до 9	Тяжелая	Низкий уровень устойчивости + высокая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	Тип 2	средне	средняя	1,35
		Feet (three levels)									



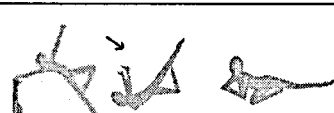
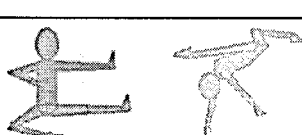
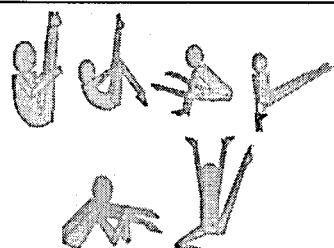
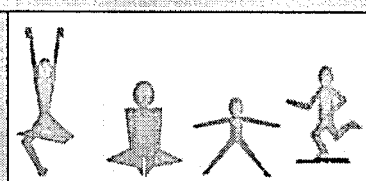
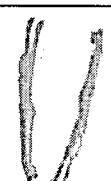
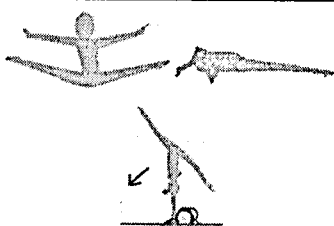
8		Прыжок с квадрата («решетка»)	6 до 9	Тяжелая	Один спортсмен головой вниз, один ему помогает, и два головой вверх (0,2+0,1+0,1)	Прямое тело	1+0,5+0,5+0,5+0,5	Тип 2	быстро	большая	1,35
		Sq									
		(three levels)	0,1	0,3	0,1	0	0,25	0,2	0,3	0,1	
9		Прыжок с 2 образований	6 до 9	Тяжелая	Низкий уровень устойчивости + высокая вестибулярная нагрузка и 1 помощник головой вверх	Прямое тело	1+0,5+0,5	Тип 2:	Медленно-средне	средняя	1,3
		2Form									
		(three levels)	0,1	0,3	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	
10		Прыжок с 2 опор+ «помощник»	6 до 9	Тяжелая	Низкий уровень устойчивости + высокая вестибулярная нагрузка 1+1	Прямое тело	1+0,5+0,5	Тип 2	Медленно-средне	большая	1,3
		2Sup'									
		(three levels)	0,1	0,3	0,2	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	
11		«тройной бросок»	6 до 9	тяжелая	Один головой вниз и 2 головой вверх (0,5+0,5+1)	Прямое тело	1+0,5+0,5+0,5	Тип 2	средне	большая	1,35
		Tripl									
		(three levels)	0,1	0,3	0,1	0,1	0,25	0,2	0,2	0,1	
12		Прыжок с 3 пар	6 до 9	Средняя	нет	-	1	Тип 2	быстро	большая	1
		3Pair									
		(two level)	0,1	0,2	0	0	0,1	0,2	0,3	0,1	
13		Стык +помощник	6 до 9	Тяжелая + помощник	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	Тип 2:	средне	Средняя	1,3
		St'									
		(three levels)	0,1	0,3	0	0,1	0,15	0,2	0,2	0,2	
14		Бросок с поверхности (мал)	3-5 база	низкая	нет	нет	1	-	-	Большая	0,5
		surf									
		(two level)	0,2	0,1	0	0	0,1	0	0	0,1	
15		Прыжок со стоп(тип змея)	2-5 база	средняя	Низкий уровень устойчивости + высокая вестибулярная нагрузка	Нет (корпус опоры в основном находится под водой)	1	Тип 1	средне	Средне	1,1
		feet									
		(three levels)	0,2	0,2	0,1	0	0,1	0,1	0,2	0,2	




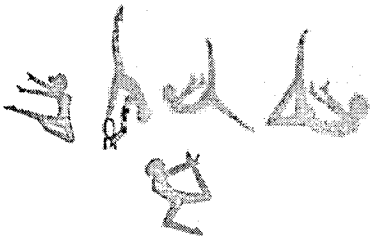

6.2 Компоненты D – Направление

Таблица 15 – Направление прыжка основного спортсмена

Направление	Код	Диаграмма	Баллы
<p>Вверх – Основной спортсмен подпрыгивает и возвращается в то же место, откуда он прыгает</p> <p>Пример: она может выполнить вход в воду или вернуться на конструкцию</p>	Up		0,05
<p>Вперёд (без сальто, без поворотов) – основной спортсмен прыгает вперёд и входит в воду за пределы конструкции(не менее 1 метра)</p>	Forw		0,05
<p>Назад – основной спортсмен прыгает назад и входит в воду за пределы конструкции (не менее 1 метра)</p>	Back		0,1
<p>Вперёд – основной спортсмен прыгает вперёд, делает сальто(1 и более), оборот(1 и более) или и то и другое, и входит в воду за пределы конструкции(не менее 1 метра)</p>	FORW		0,15
<p>Боком – основной спортсмен прыгает в сторону(боком) и входит в воду за пределы конструкции(не менее 1 метра)</p>	Side		0,2
<p>Прыжок лицом вперёд, а разворот назад – основной спортсмен прыгает вперёд, и начинает вращаться назад(лицом к конструкции, с которой прыгает), и входит в воду за пределы конструкции(не менее 1 метра)</p>	Rev		0,2

6.3. Компоненты Р - Позиции

Таблица 16 - Группа А Позиции								
№	Картинка	Название	Вестибулярная нагрузка/ Сложность баланса	Присутствие или отсутствие помощи руки помощника	Тип и уровень гибкости + отклонение торса от оси	Итог	Если позиций 2	Код для позиции 2
<i>Forward flex stomach</i>								
1	 (not before Twisting And only if there is switching leg to another position)	Kick ki	-	-	-	0,05	0,05	2ki
			0	0	0,05			
2		Tuck tk	Нет	-	-	basic 0,1	0,1	2tk
			0	0	0			
3		Parrot pa	Нет	-	Основа + прогиб 90	0,15	0,15	2pa
			0	0	0,15			
4		Ninja nj	Нет	-	складка(нога в сторону 90+нога согнута в сторону 90 (0,05)	0,15	0,1	2nj
			0	0	0,1			
5		Pike pk	Нет	-	Сгибание живота	0,2	0,2	2pk
			0	0	0,2			
<i>Miscellaneous</i>								
6		Mantis mn	No	-	-	basic 0,05	0,05	2mn
			0	0	0			
7		Line (for feet-first jumps also but with !) Ln or Ln!	No	-	разное(прямое)	basic 0,1	0,1	2Ln or 2Ln!
			0	0	0			
8		Split sp	No	-	Разное (90+90)	(0,05 бонус за ассиметрию) 0,3	0,15	2sp
			0	0	0,25			

Arch								
9		Arch ar	No	-	Арка (Назад 35)	basic 0,1	0,1	2ar
			0	0	0			
10		Kite kt	No	-	Арка (ноги назад 45)	basic 0,1	0,1	2kt
			0	0	0			
11		Martin ma	No	-	Нога назад 90	0,15	0,1	2ma
			0	0	0,15			
12		Jay ja	No	-	Арка (назад 45+ нога назад 90+нога вперед 45)	0,2	0,15	2ja
			0	0	0,2			
13		Ring rg	No	-	арка(ноги 135) или спина 45+ноги 90 назад	0,25	0,2	2rg
			0	0	0,25			

6.4. Платформа поддержки - нет для группы А (значение уже внутри конструкции)

6.5. Ротейшен конструкции - для группы А (пока нет)

6.6. Компоненты Т – градус вращения.

Количество вращений рассчитывается до уровня груди (нижних ребер) основного спортсмена (видимая/четкая граница для определения вращений)

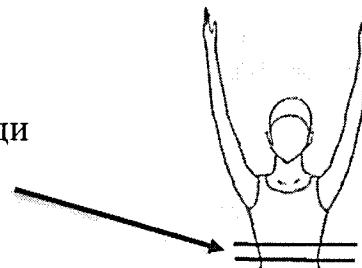


Таблица 17 – Группа А Компонент Т

	Плоскость вращения	Градус вращения	Код	Значение
<p>Horizontal plane</p>	Горизонтальная плоскость (вращение) Для позиции «голова вверх»	180°	T0,5	0,1
		360°	T1	0,15
		540°	T1,5	0,2
		720°	T2	0,25
	Горизонтальная плоскость (вращение) пример: 3-х сальто (когда вращение в одно время с сальто)	180°	t0,5	0,1
		360°	t1	0,2
		540°	t1,5	0,3
		720°	t2	0,4
<p>Sagittal plane</p>	Сагиттальная плоскость (Пример: сальто вперед)	180°	s0,5	0,05
		180° (для «маленький» прыжок))	S0,5	0,2
		360°	s1	0,3
		540°	s1,5	0,5
		720°	s2	0,6
		900°	s2,5	0,8
		1080°	s3	1,4
		Handspring	h	0,1
<p>Frontal plane</p>	Фронтальная плоскость (Пример: боковое сальто)	360°	f1	0,4
		540°	f1,5	0,6
		720°	f2	0,7
		Колесо или Handspring	c or h	0,1
	Dive (зависит от параболы)	Нет 180° сальто	d	0,025
		dive+180° вращение	dt0,5	0,125
		dive+360° вращение	dt1	0,175
		dive+540° вращение	dt1,5	0,225

Важно: если нет вращения (somersault, dive, twist), то оно не будет описано в коде. Если есть dive (когда основной спортсмен прыгает головой вверх и после демонстрации в воздухе параболы, не меняя положения, входит в воду головой вперед), то в коде это должно быть записано буквой «d».

Если происходит смена положения, например: основной спортсмен прыгает головой вперед, делая щуку, а затем «раскрывается» в линию, чтобы войти в воду головой вперед - это будет полукувырок half somersault. И пишется в коде как «s0,5». Не заход в воду головой вперед в этой ситуации будет

считаться просто сменой положения и не запишется как dive or a half somersault.

Dive - Прыжок – это своего рода «прыжок в длину», при котором основному спортсмену необходимо прыгнуть головой вверх и после показа длинной параболы войти в воду головой вниз. От начала до конца позиции не меняются. Если есть смена позиции (например: согнувшись, а затем прямое тело) - это будет считаться полукувырком.

Исключение: Прыжок в прямом положении туловища, в обратном направлении (из любого построения) считается 0,5 сальто (начало головой вверх, когда есть вращение, закончить головой вниз).

Таблица 18 – Значение для 2-х осевых вращений в воздухе и значение для «гимнастических» вращений:

2 axis airborne rotations	Code	Value
Half somersault + half twist (small jumps only!)	S0,5t0,5	0,3
1 сальто + 0,5 вращение;	s1t0,5	0,4
1 сальто + 1 вращение;	s1t1	0,5
1 сальто + 1,5 вращения;	s1t1,5	0,6
1 сальто + 2 вращения;	s1t2	0,7
1 сальто + 2,5 вращения;	S1t2,5	0,8
1,5 сальто + 0,5 вращения	s1,5t0,5	0,6
1,5 сальто + 1 вращение;	s1,5t1	0,7
2 сальто + 0,5 вращения;	s2t0,5	0,9
2 сальто + 1 вращение;	s2t1	1

Важно: Вращение можно начинать с постановки ног вместе (после отталкивания) или с быстрого «Кика» вперед после отталкивания (до скручивания). Мы не считаем это позией



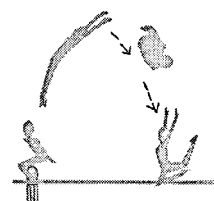
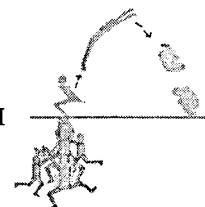
Как рассчитать сальто: Чтобы получить значение для «полного сальто» основной спортсмен, который прыгает «первая голова» должен войти в воду сначала первыми ногами (после вращения на 360° !) Например: позиция группировка.

Для получения щучки-вход в воду будет осуществляться ягодицами

Прямое положение тела – вход ногами

«Открытое» или варианты позиции Арка (Олень, Корзинка и т.д)

– основной спортсмен при входе в воду демонстрирует



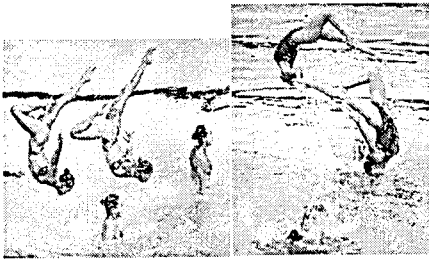

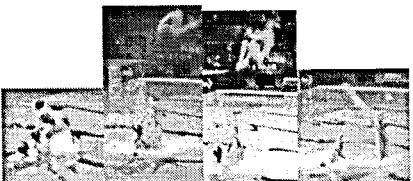




вертикальное положение между плечами и коленями. Это поза будет означать что выполнено полное сальто




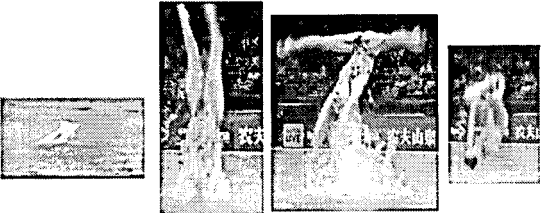



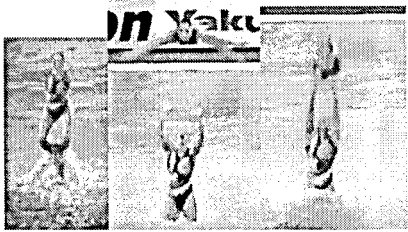

6.7. Компоненты В – Бонус

(Дополнительные факторы повышения сложности)

Есть возможность получить 2 бонуса за 1 акробатический элемент.

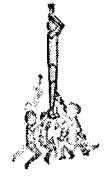
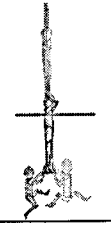
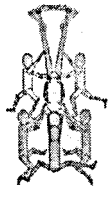
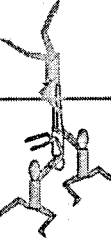

Таблица 19 – список добавлений, бонусы и элементы риска группа А:


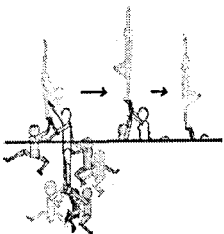

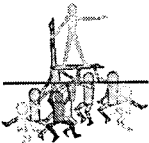
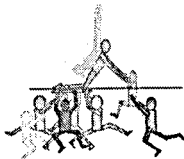
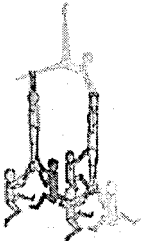
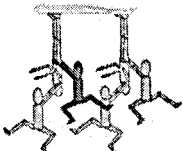
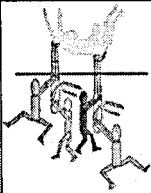
Code	For GROUP A:		Value
u1	Синхронные действия для двойных акробатических элементов (Возможно: в разные стороны (но направление прыжка должно быть одинаковым для обоих)		0,2
u2	«открытие» в прямое положение тела после 1,5 (inside 2 somersaults)		0,5
u3	За 1,5 сальто с открытием в прямое положение тела (1 сальто +0,5 вращение с открытием в прямое положение тела)		0,4
u4	Сальто с прямым телом		0,2
u5	Прямое положение тела при прыжке с поворотом + сальто;		0,4
u6	«ЗАХВАТ» (соединение рук) между основным спортсменом и опорой		0,025
u7	«Возврат» на конструкцию после фазы полета		0,3

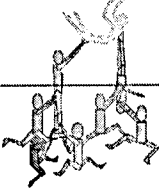
u8	Соединение двух основных спортсменов; (от начала до конца)		0,1
u9	Соединение между помощником и основным спортсменом (может быть «разорванно» до входа в воду)		0,025
u10	Связь между 2 основными спортсменами во время фазы полета (они соединяются после взлёта)		0,15
u11	Третья позиция (пример: в конце акробатического движения закрытие ног в вертикальное положение(группа В) или группировка (группа А))		0,05
u12	Прыжок с ног (ступни/ступнисоединение между пошником и основным)		0,1
u13	Вращение 360 головой вниз		0,2
u14	Прыжок из положения шпагат (головой вверх)		0,2
u15	«Возвращение» на руки опоры после аэродинамической фазы		0,1
u16	«twirl» основного спортсмена руками с поддерживающим спортсменом (может быть «разорвана» перед входом в воду)		0,05

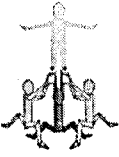
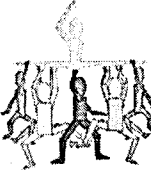

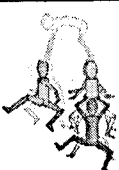

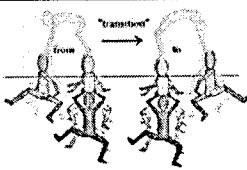
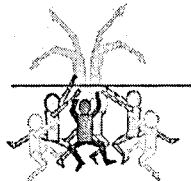
7 Группа В

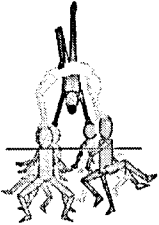
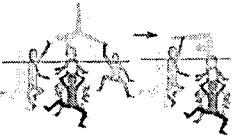
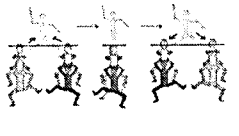
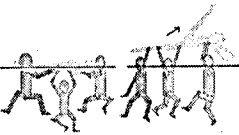

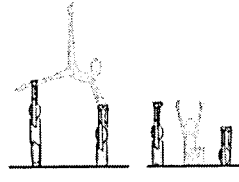
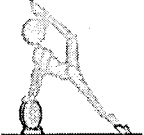
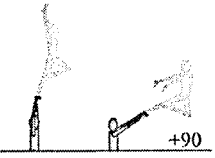
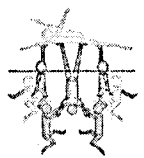
7.1. Компоненты С – Конструкция

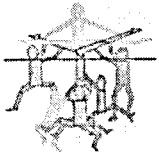
Таблица 20 - Группа В Конструкция										
No.	Картинка	Название и номер уровня	Число базовых спотсменов	Сложность координирующих действий	Опора: Положение тела и уровень устойчивости	Опора: тип и уровень гибкости	В воздухе(кол-во человек в воздухе)	Площадь подной конструкции, близость между пловцами	Темп ускорения и торможения(поднять бросить)	Итого
1		Стык (классический)	6 до 9	Тяжелая	Высокий уровень устойчивости и+ низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	Тип 2	средне	1,05
		St								
		(3 levels)	0,1	0,3	0	0,1	0,15	0,2	0,2	
		Стык «маленький»	2-5 base	Средняя	Высокий уровень устойчивости и+ низкая вестибулярная нагрузка	Нет (корпус опоры в основном находится под водой)	1	тип 1	Медленно среднее	0,7
		st	0,2	0,2	0	0	0,1	0,1	0,1	
3		Стык головой вниз	6 до 9	Тяжелая	Низкий уровень устойчивости и + высокая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	Тип 2	средне	1,35
		StH								
		(three levels)	0,1	0,3	0,2	0,1	0,15	0,3	0,2	
4		Стык головой вниз «маленький»	2 до 5	Средняя	Низкий уровень устойчивости и + высокая вестибулярная нагрузка	Нет (корпус опоры в основном находится под водой)	1	Тип 1	Медленно-среднее	0,9
		stH								
		(three levels)	0,2	0,2	0,2	0	0,1	0,1	0,1	
5		Стык головой вниз + 2 «помощника»	6 до 9	Тяжелая	Низкий уровень устойчивости и + высокая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	Тип 2:	средне	Минус 0,2 за помощников 1,15
		StH'' or StH' (if 1 spotter)								
		(3 levels)	0,1	0,3	0,2	0,1	0,15	0,3	0,2	

6		Стык головы вниз + сложенное тело	6 до 9	Тяжелая	Низкий уровень устойчивост и + высокая вестибулярн ая нагрузка	Сложенное тело	1+0,5	Тип 2	Медленно- средне	1,15
		StHt								
		(3 levels)	0,1	0,3	0,2	0,1	0,15	0,2	0,1	
7		Стык + помощь	6 до 9	Тяжелая	Высокий уровень устойчивост и + низкая вестибулярн ая нагрузка	Прямое тело	1+0,5	Тип 2	средне	0,95 (минус 0,1 за пощник а)
		St»								
		(three levels)	0,1	0,3	0	0,1	0,15	0,2	0,2	
8		Стык голова вниз в шучке/в кране + 2 помощника	6 до 9	Средняя	Низкий уровень устойчивост и + высокая вестибулярн ая нагрузка	«прямой угол»	2	Тип 2	Медленно- средне	1,2
		(three levels)	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
		Sb»Hp or Sb»Hc								
9		Стык+ 2 помощника	6 до 9	Средняя	Высокий уровень устойчивост и + низкая вестибулярн ая нагрузка	«стоять на коленях»	2	Тип 2	Медленно- средне	0,85
		St»	0,1	0,2	0	0,05	0,2	0,2	0,1	
10		Подъём на 2 основах	6 до 9	Тяжелая	Высокий уровень устойчивост и + низкая вестибулярн ая нагрузка (0,1+0,1)	Прямое тело 1+1	1+0,5+0,5	Тип 2	средне	1,2
		2Sup								
		(three levels)	0,1	0,3	0	0,2	0,2	0,2	0,2	
11		Подъём на 2 основах голы вниз	6 до 9	Тяжелая	Низкий уровень устойчивост и + высокая вестибулярн ая нагрузка 1+1	Прямое тело 1+1	1+0,5+0,5	Тип 2	средне	1,6
		2SupH								
		(three levels)	0,1	0,3	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	
12		Подъём на 2 основах (одна голова вверх одна вниз)	6 до 9	Тяжелая	Комбиниров анная (1 голова вверх + 1вниз)	Прямое тело 1+1	1+0,5+0,5	Тип 2	средне	1,4
		2mSup								
		(three levels)	0,1	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	

13		Подъем на 2 основах голова вниз+2 основных спотсмена	6 до 9	тяжелая	Низкий уровень устойчивости + высокая вестибулярная нагрузка 1+1	Прямое тело 1+1	1+1+0,5+0,5	Тип 2	средне	1,7
		2SupH(2)								
		(three levels)	0,1	0,3	0,4	0,2	0,3	0,2	0,2	

14		Простой подъем	3 до 5	низкая	нет	нет	1	Тип 1	средне	0,7
		L								
		(two levels)	0,2	0,1	0	0	0,1	0,1	0,2	
15		Подъем простой с поверхности	6 до 9	Средняя	нет	нет	1	Тип 1	Медленно-средне	0,6
		T								
		(two levels)	0,1	0,2	0	0	0,1	0,1	0,1	
16		Вид стыка + 4 помощника на поверхности	6 до 9	Тяжелая	Низкий уровень устойчивости + высокая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	Тип 1	Медленно-средне	1,05
		St»» or St»»(if 3 spotters)								
		(three levels)	0,1	0,3	0,2	0,1	0,15	0,1	0,1	
17		Лифт на головах	6 до 9	Тяжелая	No	No	1	Тип 1	Медленно-средне	0,7
		Lh								
		(two level)	0,1	0,3	0	0	0,1	0,1	0,1	
18		Подвижная база подъема (база двигается назад потом возвращается)	6 до 9	Тяжелая	нет	нет	1	Тип 2	Медленно-средне	Бонус за подвижную базу (0,3) 1,1
		LM								
			0,1	0,3	0	0	0,1	0,2	0,1	
19		движение базы подъема (базовые спортсмены передвигаются с основным спортсменом сверху)	6 to 9	тяжелая	нет	нет	1	Тип 2	Медленно-средне	Бонус за тяжелую движущуюся базу (0,6) 1,4
		LMu								
			0,1	0,3	0	0	0,1	0,2	0,1	
20		Подъем 2 пловцов	6 to 9	средняя	нет	нет	2	Тип 1	Медленно-средне	0,7
		L(2)								
		(two levels)	0,1	0,2	0	0	0,2	0,1	0,1	

21		Подъем двух на головах	6 до 9	Тяжелая	нет	нет	2	Тип 2	Медленно-средне	0,9
		Lh(2)								
		(two levels)	0,1	0,3	0	0	0,2	0,2	0,1	
22		Подъем + 2 помощника	3 до 5	Средняя	нет	нет	1	Тип 1	Медленно-средне	0,8 (бонус за содействие с помощником в течение акробатических действий)
		L»								
		(two levels)	0,2	0,2	0	0	0,1	0,1	0,1	
23		Параллельно движущийся базовый лифт LMr	6 to 9	Тяжелая	нет	нет	1	Тип 1	slow-med	0,8 (Бонус за подводное перемещение)
		(two levels)	0,1	0,3	0	0	0,1	0,1	0,1	
24		Лифт с поверхности LSurf	3 to 5	Низкий	нет	нет	1	-	нет	0,4
		(two levels)	0,2	0,1	0	0	0,1	0	0	
25		Лифт+падение	3-5	низкий	нет	нет	1	-	по	0,3 (-0,1 за падение)
		L»								
		(two levels)	0,2	0,1	0	0	0,1	0	0	
26		Подъем на 2 основах+ падение в конце	6 to 9	Тяжелая	Высокий уровень устойчивости+ низкая вестибулярная нагрузка (0,1+0,1)	Прямое тело 1+1	1+0,5+0,5	Тип 2	сред	1,1 (-0,1 за падение)
		2Sup»								
		(three levels)	0,1	0,3	0	0,2	0,2	0,2	0,2	
27		Лифт на 2 головах+ помощник	6 to 9	Средняя	нет	нет	1	Тип 1	сред	0,7
		Lh**								
		(two levels)	0,1	0,2	0	0	0,1	0,1	0,2	
28		Стык+ падение	6 to 9	Тяжелая	Высокий уровень устойчивости+ низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	Тип 2	сред	0,95
		Sb»								
		(three levels)	0,1	0,3	0	0,1	0,15	0,2	0,2	
29		«Trinity» тринити	6 to 9	средняя	Низкий уровень устойчивости + высокая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5+0,5+0,5	Туре 2	сред	1,25
		Trin								
		(three levels)	0,1	0,2	0,2	0,1	0,25	0,2	0,2	

30		Стык голова вниз шпагат+ помощник	6 to 9	Средн	Низкий уровень устойчивост и + высокая вестибулярн ая нагрузка	шпагат	1+0,5	Тип 2	сред	1,2
		Sb»Ns	0,1	0,2	0,2	0,15	0,15	0,2	0,2	

7.2. Нет направлений для группы В

7.3. Компоненты S - Зона опоры /Типы соединений между «основным спортсменом» и опорой («Хват»)

Где:

- A** All body - все тело
- b** Blind capture - слепое соединение
- B** Back - назад
- Bp** «Backpack» grip – лопатки
- Ch** «Chameleon» grip - хамелеон
- E** «Eiffel» grip - эйфель
- F** Feet or foot - стопы или ноги
- H** Head - голова
- I** «Icarus» grip - икарус
- K** Knees - колени
- L** Leg or legs - нога или ноги
- Le** «Lemur» grip - лемур
- Li** Lift - лифт
- P** Palms or hands – кисти или руки
- Py** «Pyramid» grip – пирамида
- Sh** Shoulders - плечи
- Si** Sit - сидя
- Sb** Shoulder blades - лопатки
- Sp** Split - шпагат
- Su** «Sultan» grip - султан
- T** Tummy, stomach, abdomen - живот
- Ta** «Table» grip - стол
- Tw** «Twins» grip - близнец
- V** Spread legs of the support - ноги в стороны у опоры
- W** «Window» grip - окно
- x** Stands for XS (extra-small) type of connection- стоя для очень мал.

Типа соединения



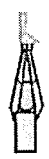
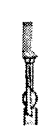

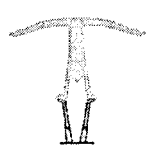

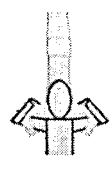
* Spotter/helper- помощник

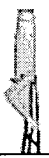



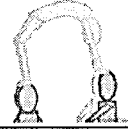

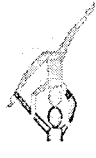
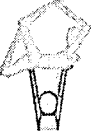
/ Additional connection between support and featured swimmer -

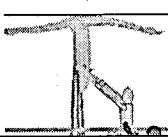
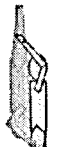



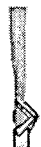
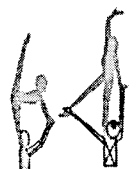
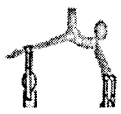
Дополнительная связь между поддержкой и основным спортсменом

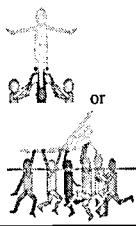
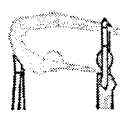

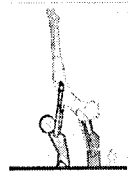
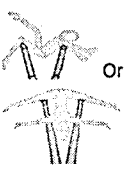


Код «типа соединения» (захвата) the «type of connect» (grip) пишется «нон-стоп». Например: РР = ладони/ладони РР = palms/palms и т.д. Первой пишется буква, описывающая хват основного спортсмена, а второй пишется хват опоры.


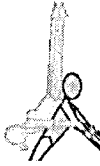


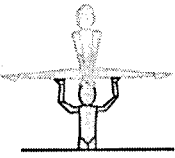

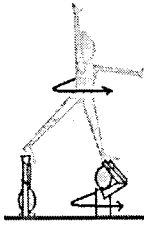
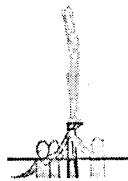
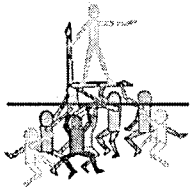

Таблица 21 – Тип соединения- Группа В

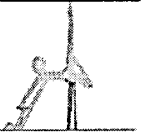
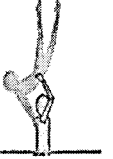
№.	Картинка	Тип соединения	Площадь обенх опор	Помощник	Основной пловец	среднее	Захват	Бонус/вычет	люди
1		Palms / palms XS Ладони / Ладони XS PPx	Очень маленькая+ очень маленькая	0,6	0,6	0,6	Захват	0,4 – Вертикальное тело на ладонях +0,1 бонус за XS-захват	1,1
2		Palms / palms Ладонь/ладонь PP	Очень маленькая+ очень маленькая	0,6	0,6	0,6	Захват	0,4 – Вертикальное тело на ладонях	1
3		Feet (featured- swimmer) on palms (support) XS ноги (основной) на кистях(помощника) XS FPx	Очень маленькая+ маленькая	0,6	0,5	0,5	захват	0,4 - Вертикальное тело на ладонях +0,1 бонус за XS-захват	1,05
4		Feet (featured- swimmer) on palms (support) Ноги (основной) на ладонях (помощника) FP	Очень маленькая+ маленькая	0,6	0,5	0,55	захват	0,4 – Вертикальное тело на ладонях	0,95
5		Feet (featured- swimmer) on feet (support) Ноги (основной)/ноги (помощник) FF	маленькая+ маленькая	0,5	0,5	0,5	Нет захвата!	0,2 (без рук связь между помощником и основным пловцом (если в строительстве нет «spotters» еще одного помощника)	0,7
6		Palms (featured- swimmer) on feet (support) стойка на руках, поперечный(осно вной) на ногах (помощника) PF	Очень маленькая+ Маленькая	0,6	0,5	0,55	Захват	-0,1 захват с помощником	0,45
7		Lower back (touch or sit) on shoulder blades (blind connection) Сесть на лопатки (слепое соединение) SiSb	маленькая+ средняя	0,5	0,3	0,4	захват	Минус 0,1 за захват и минус 0,1 для близкой к помощнику но +0,2 (слепое соединение) КОСНУТЬСЯ (НЕ СИДЕТЬ +0,1)	0,5
8		«Backpack» grip: Shoulder blades (featured-swimmer)/ Shoulder blades (support) Лопатки (основной/- лопатки (помощник) Vp	Средняя+ средняя	0,3	0,3	0,3	захват	0,2 (за слепое соединение) -0,2 За сильное соединение между спортсменами	0,3

9		Shoulders (featured-swimmer) on feet Плечи(основной) на ногах помощника ShF	Маленькая+средняя	0,5	0,3	0,4	захват	-0,1 за захват при поддержке	0,3
10		«Eiffel» grip: Palms on shoulders/ palms on shoulders «Eiffel» grip: Ладони на плечах/ Ладони на плечах E	Очень маленькая+Маленькая (не средняя потому что руки подняты область поддержки автоматически меньше)	0,6	0,5	0,55	Захват	Двойной захват -0,1	0,45
11		Icarus: Feet (featured-swimmer)/feet bent (support) or feet/feet+2 «spotters» on the side holding featured-swimmer's hands Icarus: Ноги (основной)ноги согнуты (помощник) Или ноги/ноги+2 «помощника» с боку держат руки основного I	Маленькая+маленькая	0,5	0,5	0,5	Нет захвата!	Помощь по бокам+согнутые ноги	0,5
12		Palm (featured-swimmer) on head (support) + palm / palm Стойка вниз головой (основной) на руке(помощника)+на его голове PH/	Очень маленькая+ очень маленькая+помощь	0,6	0,6	0,6	захват	+ соединение с головой 0,2	0,8
13		Lift on 4 heads of base-featured-swimmers Подъём на 4 головах помощников- основного Li4H	4 средних помощника=большая устойчивость	0,1	0,1	0,1	захват	+соединение с головами 0,2	0,3
14		«Window» grip: All featured-swimmer's body (connection by shoulders) on a shoulder + extra help Window" grip: Всё тело основного(соединение на плечах) на плече+дополнительная помощь W	маленькая + маленькая+ 1 дополнительная помощь	0,5	0,5	0,5	Захват (за пояс помощника)	Дополнительная помощь (-0,1)	0,4
15		«Pyramid» grip: Head on head + palm / palm + leg hold by featured-swimmers palm «Pyramid» grip: Голова на голову+ ладонь/ладонь+ нога основного в руке(помощника) и вверх Py	маленькая + маленькая + 3 дополнительные помощи	0,5	0,5	0,5	захват!	Соединение головой+ 0,2 (помощник и основной пловец 2 доп. помощи руками/ 2 руки -0,3)	0,4
16		All featured-swimmer's body on palms (lay or sit) Всё тело основного пловца на ладонях (лежит или сидит) AP	Очень маленькая+большая	0,6	0,1	0,35	Захват	Бонус 0,2 все тело на ладонях; (закрытый в центре поддержки помощник) (-	0,45

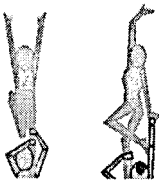



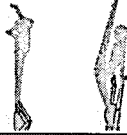
								0,1)	
17		Shoulders (featured-swimmer) on feet+ «potters» Все тело основного на ногах+ «помощник» ShF*	Маленькая+ большая	0,5	0,1	0,3		Минус 0,2 за помощника (от 1 до 3);	0,1
18		Sultan: Back/back+ featured-swimmer holds support, and support holds featured-swimmer Sultan: Спина/спина+ помощник соединяется руками с основным Su	большая+ большая	0,1	0,1	0,1	2 захвата	+0,2 (за слепое соединение) но минус 0,2 за 2 захвата	0,1
19		«Table» grip: Construction 2 support athletes head-down, featured-swimmer lay on their feet «Table» grip: Строительство 2 поддерживающих головой вниз, основной лежит на их ногах Ta	маленькая+ маленькая для помощников= средняя+ большая	0,2	0,1	0,15			0,15
20		Sit or Lay on shoulders Сидит или лежит на плечах SiS	средняя + большая	0,3	0,1	0,2	Захват	(близко к центру массы опоры) (-0,1)	0,1
21		Feet (featured-swimmer) on shoulders (support) while stack is lifted up And switch on 1 foot for main phase Нога (основного) на плечах (помощника) FIS	Средняя+маленькая	0,3	0,5	0,4	Захват помощника	-0,2 (за захват 2 руками пошника) -0,1 за Стабильность, не рисковое соед	0,1
22		Feet (featured-swimmer) on shoulders (support) Ноги (основного) на плечах (помощника) FS	Средняя+ маленькая	0,3	0,5	0,4	Захват помощника	-0,2 (за захват 2 руками пошника) -0,15 за Стабильность, не рисковое соед	0,05
23		Foot on a shoulder + connection with support athlete Нога на плечах + соединение со спортсменом помощником FIS/	Средняя+ маленькая+ помощь	0,3	0,5	0,4	Дополнительная помощь помощника	Минус 0,2 за лоп. помощь(2 руки)	0,2
24		«Lemur» grip: Construction 2 support athletes head-up, f.swimmer lay on their hands or in a head-down position (or f.swimmer hold the shoulders of one of the supports) «Lemur» grip: Конструкция на 2 спортсменах помощниках, головами вверх, основной лежит на их руках Le	большая+ маленькая	0,1	0,5	0,3	захват	Минус за 2 помощника	0,1

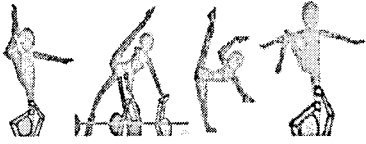


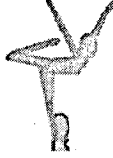

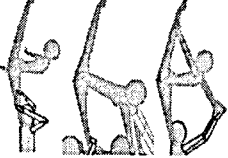

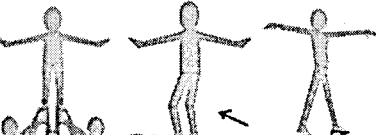

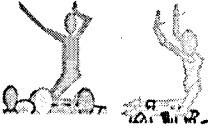
25		Simple lift (base athletes hold featured-swimmer) Or «Full body» Lift on hands Обычный лифт (базовые спортсмены поднимают основного) Li	Маленькая+ большая	0,5	0,1	0,3	захват	-0,2 (за 3 или более руки захвата базовых спортсменов)	0,1
26		«Chameleon» grip: Construction 2 supports, one of them h- down; f.swimmer connects to them by stomach, hands and legs (3points) «Chameleon» grip: Конструкция из 2 опор, один головой вниз; основной соединяется с ними по кругу, руки ноги (3 точки) Ch	сред+сред+ +мал+ма= средний	0,3 0,3	0,5 0,5	0,4	захват	Минус за 2 помощника	0,2
27		Twins (Featured- swimmer holds the stomach of support and support holds the pelvis of featured-swimmer) Twins: Близнецы (основной держится за талию помощника, а помощник за талию основного) Tw	большая+больша я	0,1	0,1	0,1	захват	большая+ +большая	0,1
28		Twins+ spotters (Featured-swimmer holds the shoulders of the spotter and support holds the pelvis of featured- swimmer) Twins+ spotters: Основной держится за плечи помощника Tw*	Бол+сред	0,1	0,3	0,2	ЗАХВАТ	-0,1 (близко к пошнику центр массы)	0,1
29		All featured-swimmer's body (Lays) on feet (legs of support spread) Все тело основного на ногах помощника (Сидит или лежит) AV	Маленькая+ большая	0,5	0,1	0,3	Захват	(близко к пошнику центр массы (-0,1) -0,1 за 2 точки соединения)	0,1
30		All body on feet +4 spotters Все тело на нога+4 помощника AF*	Мал+бол+4 доп помощь	0,5	0,1	0,3	захват	-0,2 за 4 точки опоры	0,1
31		Split on split ШПАГАТ НА ШПАГАТЕ SpSp	Бол+бол	0,1	0,1	0,1	захват		0,1

32		Sit on Feet (Buttocks or Stomach) Сидеть на ногах(ягодицы) SIF	Мал+ бол	0,5	0,1	0,3		-0,15 close to the support (centre of mass lays exactly on support)	0,15
33		Back/Back + blind capture Спина/спина+ слепой захват BBb	Бол+бол	0,1	0,1	0,1	захват	+0,15 Только для основного пловца головой вниз слепой захват	0,25
34		Lift + spotter pair Лифт+ пара помощников Li*	Бол+бол	0,1	0,1	0,1	захват		0,1
35		Cowboy sit on (spread legs) feet Ковбой сидит на ногах SIV	Мал+бол	0,5	0,1	0,3		-0,1 близко к пошнику	0,2
36		All featured-swimmer's body on palms (sit)+ f.swimmer has additional support on head Все тело основного на кистях(сидит)+плюс основной опирается на голову AP/	Очень мал + бол	0,6	0,1	0,35	Захват(б лизко к пошнику центр массы)	БОНУС 0,2 все тело на кистях; (близко к пошнику центр массы) (-0,1); соединение с головой (-0,1)	0,35
37		Palms on 2 heads+spotter Кисти на 2 головах+ помощник PH*	Очень мал + Бол и помощник	0,6	0,1	0,35	Захват	Plus connection head 0,2 -0,25 for spotter help (third point of support and CM is not above support's head)	0,3
38		Construction 2 support athletes head-up, featured-swimmer stay 1 leg on a head of first support and 2 nd leg on palms(near head) Построение 2 опорных спортсмена головой вверх, основной остается 1 ногой на голове первой опоры и 2-й ногой на ладонях (у головы) FHP/	Мал + очень мал + очень мал + мал помощник	0,5	0,6	0,55	захват	Plus connection head 0,2 Minus for 2 supports	0,55
39		Feet on Feet+ additional help on the sides Ноги на стопах+ дополнительная помощь по бокам FF*	Мал+ мал	0,5	0,5	0,5	Нет захвата	0,2 (no hand connection between supporters and featured- swimmer) -0,2 for help on side	0,5
40		all body on leg+ connect with leg все тело на ноге+ соединение с ногой AL/	Бол+бол	0,1	0,1	0,1	Захват		0,1
41		foot on palms + additional support FP*	Очень мал+мал помощник	0,6	0,5	0,55	Захват	-0,15 для доп помощи	0,4

42		Сидя или лежа на стопах+ помощник/и SiF*	Мал+бол	0,5	0,1	0,3		-0,1 close to the support (center of mass lays exactly on support) -0,1 for spotter	0,1
43		Все тело на кистях + доп опора на основу AP\	Очень мал+бол	0,6	0,1	0,35	Capture	-0,1 close to support center of mass) -0,15 for double capture	0,1


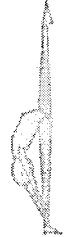
7.4. Компоненты Р - позиции

Table 22 - GROUP В Позиции								
No.	Картинка	Название	Вестибулярная нагрузка/Сложность баланса	Присутствие или отсутствие помощи, руки помощника	Тип и уровень гибкости+ Отклонение торса от оси	Итого	Если позиций 2	Код для позиции 2 (level)
STAND ON 1 LEG								
<i>Universal</i>								
1		Lady	Стоять на 1 ноге	-	-	0,1	0,05	2ld
		(Stand on 1 leg, with another leg less than 90° any side) (стоять на 1 ноге, с другой ногой меньше чем 90° в любую стор.) ld	0,1	0	0			
<i>Forwards</i>								
2		Heron	Стоять на 1 ноге	-	Нога согнута 90	0,15	0,05	2he
		he	0,1	0	0,05			
3		Crane	Стоять на 1 ноге	-	сложить (нога вперед 90)	0,2	0,1	2cr
		cr	0,1	0	0,1			
4		Kitri	Стоя на 1 ноге	-	Нога в цапке 90+ назад 45	0,25	0,2	2kr
		kr	0,1	0	0,15			
5		Vertical Split	Стоя на 1 ноге	Forward capture	Fold (leg forward 180)	0,45	0,3	2vs
		vs	0,1	0,05	0,3			
<i>Sideways</i>								

6		Swan	Стоя на 1 ноге	-	Разное (в сторон у 180)	0,4	0,3	2sw
		sw	0,1	0	0,3			
7		Glass	Стоя на 1 ноге	да	Разное (в бок 180)	0,5	0,4	2gl
		gl	0,1	0,1	0,3			
Backwards								
8		Ballerina	Стоя на 1 ноге	-	Арка (Нога назад 90)	0,25	0,1	2ba
		ba	0,1	0	0,15			
9		Eagle	Stand on 1 leg	-	Leg back 90+ torso forward	0,35	0,25	2ea
		ea	0,1	0	0,25			
10		Sail	Стоя на 1 ноге	-	арка(спина 90+ 135шпагг назад)	0,45	0,3	2sa
		sa	0,1	0	0,35			
11		Needle	Стоя на 1 ноге	нет или да но не противоположной рукой)	арка(спина 90+180шпагат назад)	0,55	0,45	2ne
		ne	0,1	0	0,45			
12		Eye	Стоя на 1 ноге	да+слепой захват ноги	Нога назад 135 (0,25)+торс вверх 90 (0,1)	0,65	0,4	2ey
		ey	0,1	0,2	0,35			
2 LEGS STAND								
13		Line	нет	-	-	basic 0,1	0,1	2ln
		ln	0	0	0			
14		Dove	нет	-	Арка (назад 45)	0,15	0,1	2do
		do	0	0	0,1			
SIT								
15		Sit	-	-	-	0,05	0,05	2si
		si	0	0	0			

34	Box	0,2	0	0,1	0,3	0,1	2bo		
									Голова вниз
33	Lamp post	0,2	0	0,15	0,25	0,15	2lp		
									Голова вниз
32	Rose (head-down position leg movements any side less than 90) Poza (голова-вниз)	0,2	0	0	0,2	0	2ro		
									Голова вниз
HEAD-DOWN									
31	Pin	0,15	0,1	0,35	0,6	0,45	2pi		
									лежа
30	Seastar	0,15	0	0,2	0,35	0,1	2se		
									лежа
29	Turtle	0,15	0,1	0,1	0,3	0,1	2tu		
									лежа
28	Scorpio	0,15	0	0,15	0,3	0,05	2so		
									лежа
27	Flamingo	0,15	0	0,1	0,25	0,1	2fl		
									лежа
26	Birch	0,15	0	0,1	0,25	0,1	2bi		
									лежа

35		Bamboo	Голова вниз	-	База (прямая) Allowed: маленькая арка	0,3	0,1	2bb
		bb	0,2	0	0,1			
36		Iguana	Голова вниз	-	Ноги более 90 + спинак 45	0,35	0,2	2ig
		ig	0,2	0	0,15			
37		Knight	Лежа/голова вниз	-	Обратная арка 90	0,35	0,15	2kn
		kn	0,2	0	0,15			
38		Willow	Голова вниз статика	-	ноги(назад д90) + обратная арка	0,4	0,15	2wi
		wi	0,2	0	0,2			
39		Beluga	Голова вниз	-	Misc (бок 90+бок 90)	0,4	0,2	2be
		be	0,2	0	0,2			
40		Tower	Голова вниз (нет 1 нога Потому что 2 руки)	-	Арка (назад45+нога 90)	0,45	0,15	2to
		to	0,2	0	0,25			
41		Owl	Голова вниз	-	Передняя нога90+задняя 90	0,45	0,2	2ow
		ow	0,2	0	0,25			
42		Bridge	Голова вниз	-	арка(назад 45+ноги90)	0,45	0,2	2br
		br	0,2	0	0,25			

43		Drop dr	Голова вниз	да	Арка назад 180	0,6	0,3	2dr
			0,2	0,1	0,3			
COMBINED UNIQUE								
44		Queen qu	Голова вниз+стоя на 1 ноге	Yes	Арка назад 180 нога 180	1	0,5	2qu
			0,3	0,1	0,6			

7.5. Компоненты R – Ротейшен конструкции

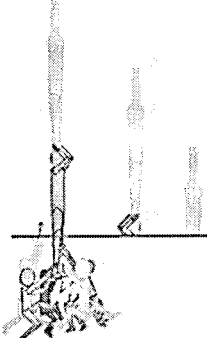


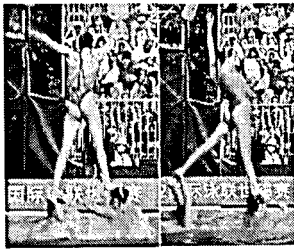


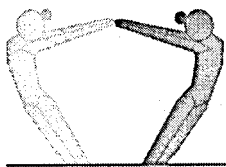


<p>Важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Направление (влево или вправо) ротейшен основания конструкции не влияет на значение. • Количество ротейшен базы рассчитывается каждые 180° до уровня «тали» основного спортсмена (как для положения головой вверх, так и для положения головой вниз). Это должен быть видимый Ротейшен. Не просто поворот тела основного спортсмена 	
---	--



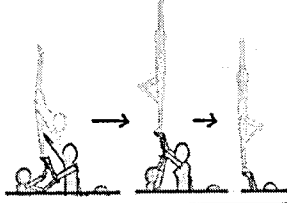



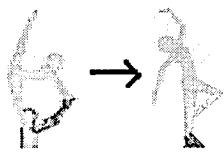
Таблица 23 - Ротейшен базы в группе В

Тип	Градусы поворота				
	90°	180°	360°	540°	720°
Для стыка (только помощник с основным спортсменом на верху поворачивается вокруг себя)	-	0,2	0,3	0,4	0,5
		r0,5	r1	r1,5	r2
Для стыка (основной спортсмен стоит на 1 ноге а другая нога 135 или 180 градусов)	-	0,25	0,35	0,45	-
		R0,5	R1	R1,5	
Для стыка (основной спортсмен стоит двумя ногами на плечах помощника)	-	0,05	0,1	0,15	0,2
		r0,5*	r1*	r1,5*	r2*
Для стыка (основной спортсмен в стойке на руках; Или помощник головой вниз; Или двое головой вниз (плечи на ногах)	-	0,3	0,5	0,7	-
		r0,5!	r1!	r1,5!	
Для Лифта (вся конструкция делает ротейшен)	0,3	0,4	0,5	-	-
	r/ L	r0,5 L	r1L		

7.6. Компонеты В – бонус

Таблица 24 - Список добавлений, бонусы и элементы риска группа В:

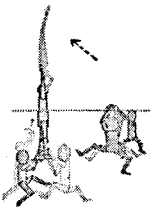
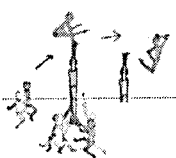

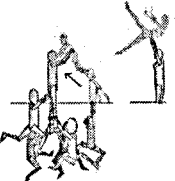
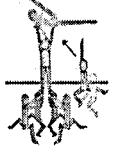
Code	For GROUP B		Value
w1	Синхронные действия для двойных акробатических элементов		0,2
w2	Основной спортсмен поворачивается на стопах 180 или 360 без помощника		0,3
w3	На 2 конструкциях, ротейшен одной		0,1
w4	Встать (поднятие туловища) из позиции голова вниз;		0,2
w5	Связь двух основных спортсменов;		0,1
w6	слепой захват для ЛИФТА		0,2
w7	Третья позиция (пример: в конце акробатического элемента закрытие ног в вертикальное положение (группа В)		0,05
w8	Лифт с длительным удержанием (3сек и более)= не применяется к конструкции «плывающая база»		0,2

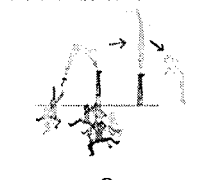
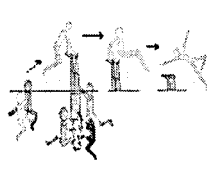
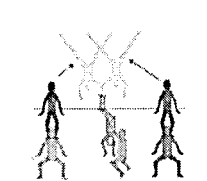
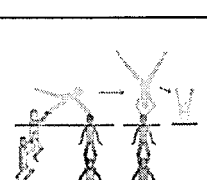
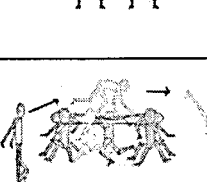
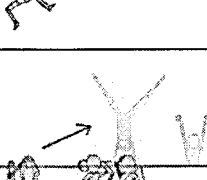
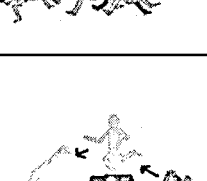
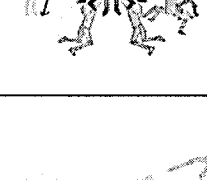
w9	«Вращение» основного спортсмена группа В		0,05
w10	«Волна»		0,1
w11	Основной спортсмен поворачивается на стопах или ладонях опоры 180°		0,1
w12	Основной спортсмен поворачивается на стопах или ладонях опоры 360°		0,2
w13	Продвижение конструкции (не менее 1 метра)		0,1
w14	«Moonwalk»: Лифт из шпагата, ноги скользят меняют местами и открываются в шпагат, на поверхности		0,2
w15	«Ungrip»		0,05

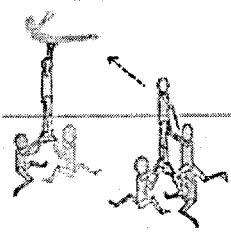
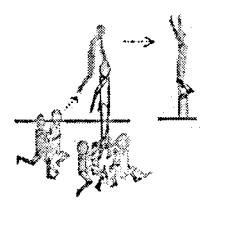
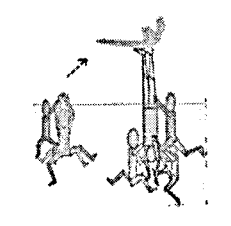
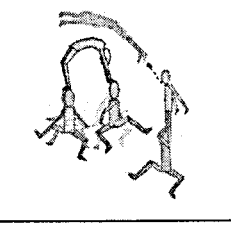
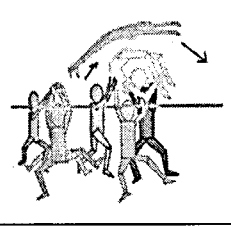
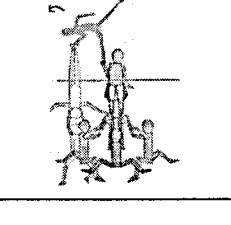
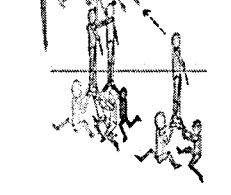
8. Группа С

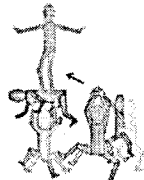
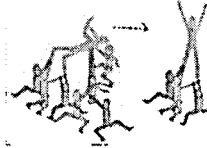

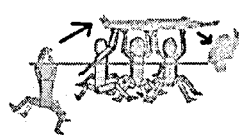

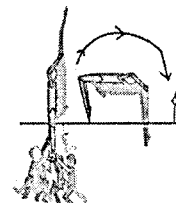
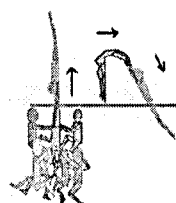
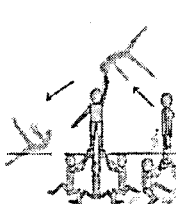
8.1. Компоненты С - Конструкция

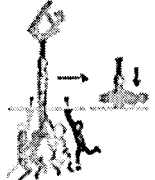
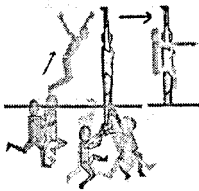
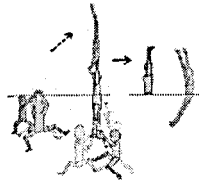
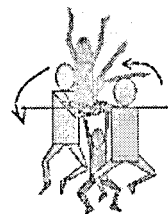
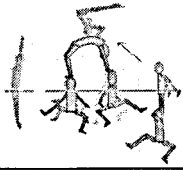
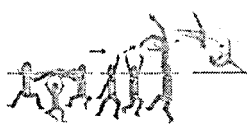
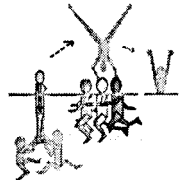

Таблица 25 - Группа С конструкция

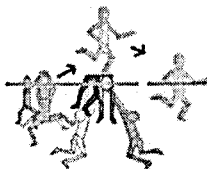
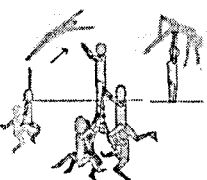
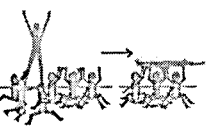
No.	Картинка	Название и номер уровня	Число базовых спортсменов	Сложность координируемых действий	Опора: Положение тела и уровень устойчивости	Опора: Тип и уровень гибкости	В воздух	Площадь полной конструкции, Близость между пловцами	Темп ускорения и толчка (поднять/бросить)	Area of support	ИТОГО
1		С помощника: прыжок на обычный стык <u>Переход, не прыжок</u>	3 to 5*2	средняя	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	большая + маленькая	Быстро/среднее (0,3/0,2)	Маленькая	1,7
		Thr~St	0,4	0,2	0	0,1	0,15	0,3	0,25	0,3	
2		Прыжок через поддержку или на поддержку (Вид стыка+ «помощник») <u>Переход, не прыжок</u>	3to5+p air	сложная	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	большая + минимум	Быстро/среднее (0,3/0,2)	средняя (кисти)	1,65
		~St>	0,4	0,3	0	0,1	0,15	0,25	0,25	0,2	
3		Прыжок с плеч «помощника» на «опору» (Стыковый тип+«»))	3to5+p air	сложная	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	большая + минимум	Быстро/среднее (0,3/0,2)	Бол	1,55
		>StSh>	0,4	0,3	0	0,1	0,15	0,25	0,25	0,1	
4		Jump on support's shoulders from spotter and remain until submergence	3to5+p air	сложная	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	большая + минимум	Быстро/среднее (0,3/0,2)	Мал	1,75
		>Stsh	0,4	0,3	0	0,1	0,15	0,25	0,25	0,3	
5		На опору с «помощника» (Стыковый тип+ «помощник») <u>Переход, не прыжок</u>	3to5+p air	сложная	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	большая + минимум	Быстро/среднее (0,3/0,2)	Бол (3 точки опоры)	1,55
		~St*	0,4	0,3	0	0,1	0,15	0,25	0,25	0,1	

6	 <p>Or</p> 	Прыжок головой вниз на поддержку, и через поддержку	6to9+pair	сложная	Низкий уровень устойчивости + высокая вестибулярная нагрузка и 1 помощник голова вверх	Прямое тело	1+0,5	большая+минимум	Быстро/среднее (0,3/0,2)	средняя	1,75
		>StH>	0,3	0,3	0,2	0,1	0,15	0,25	0,25	0,2	
7		С двух пар один из них головой вниз)+основные	Pair+pair	средняя	Низкий уровень устойчивости + высокая вестибулярная нагрузка и 1 помощник голова вверх	Прямое тело	1	Маленькая	Мед-среднее 0,1	мал	1,4
		>'H>	0,4	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	
8		Через 2 пары +основной	Pair+pair	Низкий	Высокий уровень устойчивости+низкая вестибулярная нагрузка	нет	1	маленькая	Мед-среднее 0,1	мал	1,1
		<'>	0,4	0,1	0	0	0,1	0,1	0,1	0,3	
9		Через платформу 2+помощника	6to9+pair	Низкая	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная нагрузка (лежа)1+1	Прямое тело 1+1	1+1+1	-	Быстро/нет (0,3/0)	бол	1,35
		Thr>PP>	0,3	0,1	0,2	0,2	0,3	0	0,15	0,1	
10		Через платформу+помощники)/толкатели	6to9+3to5	средняя	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная	Прямое тело 1+1+1	1+0,5+0,5+0,5	маленькая+нет	Fast/no (0,3/0)	бол	1,25
		>P>	0,3	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,15	0,1	
11		через: бег на 3 спинах(платформа из 3 спортсменов+помощники)/толкатели	3 to 5*2	средняя	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная нагрузка (лежа)3	Прямое тело 1+1+1	1+0,5+0,5+0,5	маленькая+нет	Fast/no (0,3/0)	бол	1,6
		Thr>Pb>	0,4	0,2	0,1	0,3	0,25	0,1	0,15	0,1	
12		через: Ролл на платформе и прыгнуть с нег	6 to 9	Низкая	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+1	нет	-	бол	0,7
		Roll>P>	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0	0	0,1	

13		на: прыжок со стыка "баланс" и оставаться на ладонях	3 to 5*2 Or 3to 5+ 2to 5	сложная	Высокий уровень устойчивости и+ низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело 1+1	1+0,5+0,5	большая + большая	Fast/med (0,3/0,2)	мал (держат на пальцах)	1,85
		St>Stp	0,4	0,3	0	0,2	0,2	0,2	0,25	0,3	
14		На: прыгнуть с пары помощников, "Баланс" и оставаться на плечах	3to5+p air	сложная	Высокий уровень устойчивости+ низкая вестибулярная	Прямое тело	1+0,5	большая+ минимум	Быстро/средне (0,3/0,2)	сред	1,65
		>Stsh	0,4	0,3	0	0,1	0,15	0,25	0,25	0,2	
15		На опору: основа головой вниз, с простого броска (не забывайте про бонус!)	3 to 5*2	сложная	Низкий уровень устойчивости и + высокая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	большая+ маленькая	Fast/med (0,3/0,2)	Мал (на ногах)	2
		Thr>StH	0,4	0,3	0,2	0,1	0,15	0,3	0,25	0,3	
16		Лифт+»помощник» (лететь над формой)	3to5+p air	сложная	-	-	1+1	большая + минимум	Fast/ slow-med (0,3/0,1)	бол	1,45
		~L	0,4	0,3	0	0	0,2	0,25	0,2	0,1	
17		Через: простой бросок, основной летит над лифтом	3to5*2	средняя	-	-	1+1	маленькая+ маленькая	Fast/ slow-med (0,3/0,1)	бол	1,3
		Thr ~L	0,4	0,2	0	0	0,2	0,2	0,2	0,1	
18		через: стык+ голова вниз у двух «помощников»	3to5+p air	средняя	Низкий уровень устойчивости и + высокая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5+0,5	большая + минимальная	Med/Med (0,2/0,2)	сред	1,75
		St>'H>	0,4	0,2	0,2	0,1	0,2	0,25	0,2	0,2	
19		через: 2 стыка+ «помощник»	3 to 5+ 2 to 5	сложная	Высокий уровень устойчивости и+ низкая вестибулярная	Прямое тело 1+1	1+0,5+0,5 +0,5	большая+ маленькая	Fast/med (0,3/0,2)	бол	1,8
		>StSt>	0,4	0,3	0	0,2	0,25	0,3	0,25	0,1	

20		На опору: на платформу	3 to 5+ 2 to 5	средний	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+1	большая +нет	Fast/no (0,3/0)	бол	1,45
		Thr>P	0,4	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,15	0,1	
21		Другое: обычное+ «помощник»	3 to 5*2	низкий	Низкий уровень устойчивости + высокая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	-	Med/no (0,2/0)	бол	1,15
		L'	0,4	0,1	0,2	0,1	0,15	0	0,1	0,1	
22		Через платформу на руках+ помощник	6to 9+pair	низкий	по	по	1	минимум	Fast/no (0,3/0)	сред	0,7
		Thr >hand>	0,1	0,1	0	0	0,1	0,05	0,15	0,2	
23		С простого броска, на базу	6to9 + pair	низкий	по	по	1	маленькая + нет	Fast/no (0,3/0)	бол	1,05 (бонус за слепой прыг)
		Thr >base>	0,3	0,1	0	0	0,1	0,1	0,15	0,1	
24		другое: стык+бросоу (основных связаны друг с другом)	3 to 5*2	тяжелый	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+1+0,5	большая +маленькая	Fast/fast (0,3/0,3)	сред	1,85
		St+Thr(2)	0,4	0,3	0	0,1	0,25	0,3	0,3	0,2	
25		Другой тип змейки	6to 9	низкий	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	большая	Med	бол	0,95
		Sn	0,1	0,1	0	0,1	0,15	0,2	0,2	0,1	
26		Змейка головой вниз	6to 9	низкий	Низкий уровень устойчивости + высокая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	большая	Med	мал	1,35
		SnH	0,1	0,1	0,2	0,1	0,15	0,2	0,2	0,3	
27		Через: Прыжок со стыка,с соединением со 2 стыком и упасть с них	3 to 5*2	средний	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело 1+1	1+0,5+0,5	Мал+ Мал	Med	Medium	1,6
		St>St>	0,4	0,2	0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	

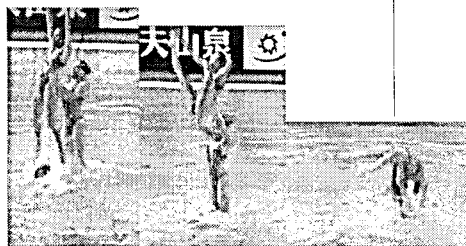
28		Другое: стык плюс 2 помощника	6to 9	средний	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	Бол	Med	Extra Small	1,45	
		St''	0,1	0,2	0	0,1	0,15	0,2	0,2	0,5		
29		На: «обезьяна» прыжок с пары помощников в «баланс» на стык и остаться на нем	3to5+p air	Тяж	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная	Прямое тело	1+0,5	Бол+мин	Fast/med (0,3/0,2)	Big	1,55	
		>Stm	0,4	0,3	0	0,1	0,15	0,25	0,25	0,1		
30		Через: Стык с простого броска	3 to 5*2	средний	Высокий уровень устойчивости + низкая вестибулярная	Прямое тело	1+0,5	Бол+мал	Fast/med (0,3/0,2)	Big	1,5	
		Переход не прыжок										0,4
31		Trough: основной с поверхности оказывается на базовых которые делают хват руками	3 to 5	легкий	-	-	1	плот	плот	Big	0,5	
		>HandSurf>	0,2	0,1	0	0	0,1	0	0	0,1		
32		Через лифт с помощника	3to5+p air	тяж	-	-	1+1	Бол+мин	Быстро/мед (0,3/0,1)	Big	1,45	
		>L>	0,4	0,3	0	0	0,2	0,25	0,2	0,1		
33		«Toss» (from surface through hands)	3 to 5	лег	-	-	1	-	(float)	(float)	Big	0,5
		«Подбрасывание» (с поверхности через руки)										
34		Через: 3 руки мини стык	2 to 5 + 3to 5	сред	нет	нет	1	минимум	Быстро/нет(0,3/0)	Сред	1,2 (bonus for head-connection)	
		Thr>3head>	0,4	0,2	0	0	0,1	0,05	0,15	0,2		
35		Построение из рук+«помощники»+ 2 основных	6to 9+helpers	низ	нет	нет	2	минимум	быстро/нет (0,3/0)	сред	0,8	
		(2)Thr>hand>	0,1	0,1	0	0	0,2	0,05	0,15	0,2		

36		Through: run on 2 backs (Platform from 2 swimmers+ «spotters» /throwers через: бег на 2 спинах(платформа из 2спортменов+«помощники»/толкатели	3 to 5*2	средняя	Высокий уровень устойчивости и+ низкая вестибулярная нагрузка (лежа)3	Прямое тело 1+1+1	1+0,5+0,5+0,5	маленькая + нет	Fast/no (0,3/0)	средняя	1,6
		Thr>Pb ² >	0,4	0,2	0,1	0,3	0,25	0,1	0,15	0,1	
37		На опору с «помощника» (Стыковый тип+«помощник»)	3to5+p air	сложная	Высокий уровень устойчивости+ низкая вестибулярная нагрузка	Прямое тело	1+0,5	большая+ минимум	Быстро/среднее (0,3/0,2)	сложная	1,75
		'>Stp	0,4	0,3	0	0,1	0,15	0,25	0,25	0,3	
38		Упасть с одного образование на образование из рук	3 to 5*2	лег	-	-	1	Мал+нет	Мед+нет	Бол	1
		L>hand	0,4	0,1	0	0	0,1	0,1	0,2	0,1	

Важно -Разница между конструкциями: На опору с «помощника» (Stack type+«spotter») '~St*' и На опору: прыжок с пары помощников на баланс»balance» stack '>St

Символы: « ~ » (переход) and « > » (прыжок с на). Это означает в случае « ~ » основной спортсмен с самого начала удерживается помощником на втором образовании.

пример:



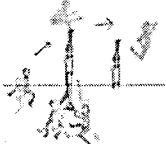


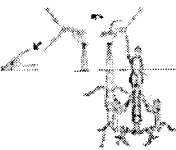
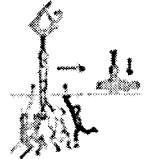

А в случае « > » основной спортсмен не связан с помощником второго образования. И есть прыжок из одной формы на другую (это бонус)



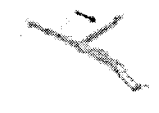
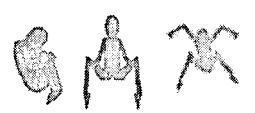
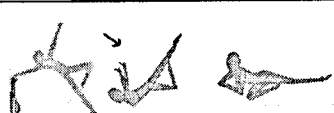
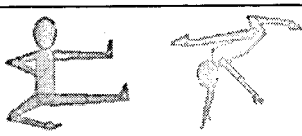
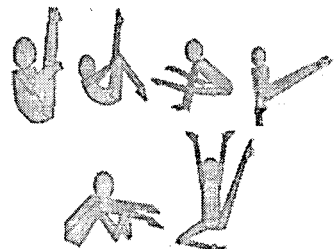
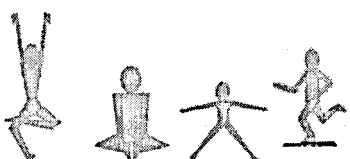
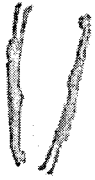
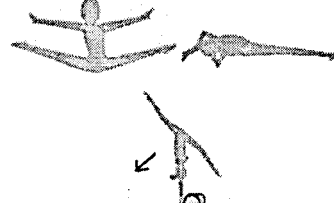
пример:


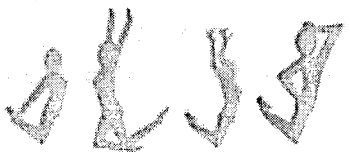

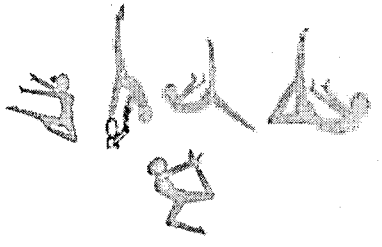
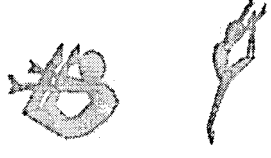
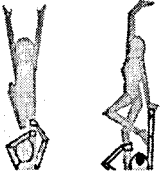

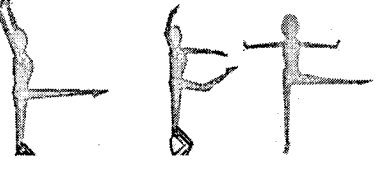
8.2. Компоненты D - Направление


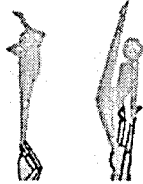
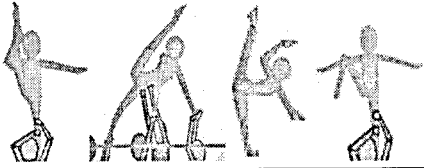

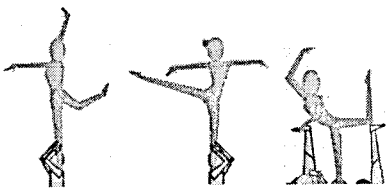


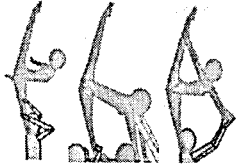

Таблица 26 - Направление прыжка основного пловца группа С

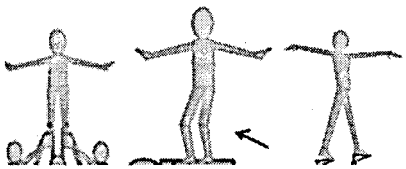

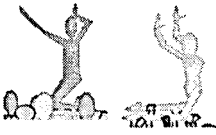
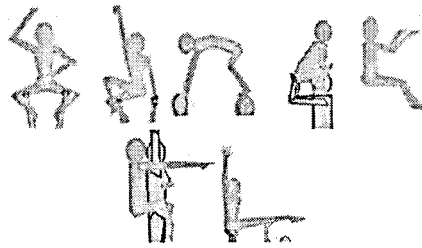

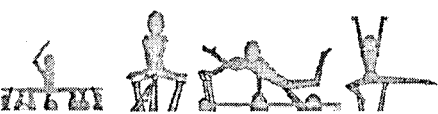



Направление	код	картинка	баллы
Forwards Вперед (не сальто, не поворот) – основной спортсмен прыгает вперед, и входит в воду за пределами конструкции (не менее 1 метра)	Forw		0,05
Backwards Назад – основной спортсмен прыгает назад и входит в воду за переделью конструкции(не менее 1 метра)	Back		0,1
Forwards Вперед – основной спортсмен прыгает вперед, делает сальто (1 и более) Оборот (1и более), или и то и другое и входит в воду за пределы конструкции(не менее 1 метра)	FORW		0,15
Sideways Боком – основной спортсмен прыгает в сторону (боком) и входит в воду за пределы конструкции(не менее 1 метра)	Side		0,2
Upwards вверх – основной спортсмен прыгает вверх (поднимается в верх) и падает вниз на воду не показывая параболу прыжка	Up		0,05
Reverse- основной спортсмен прыгает вперед и начинает вращаться назад (лицом к конструкции, с которой он прыгает), и входит в воду за конструкцией (не менее 1 метра)	Rev		0,2




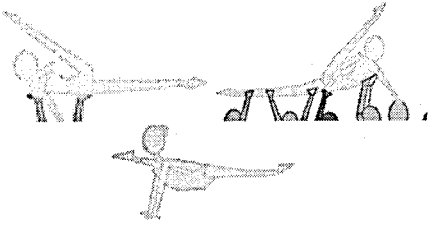
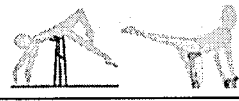
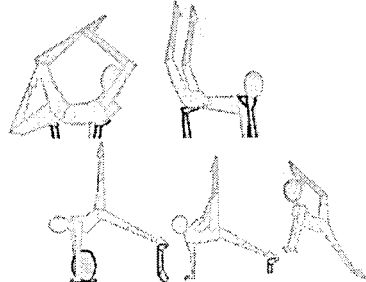
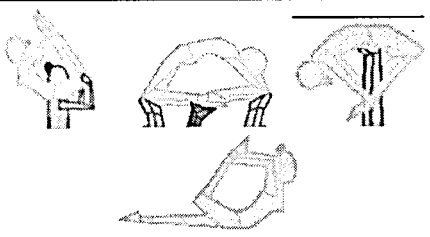

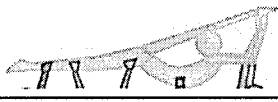
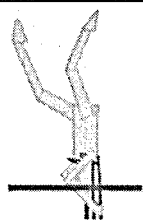
8.3. Компоненты Р - позиции

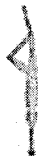


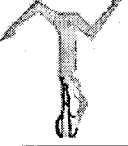
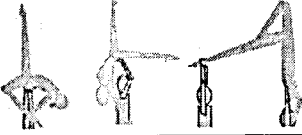
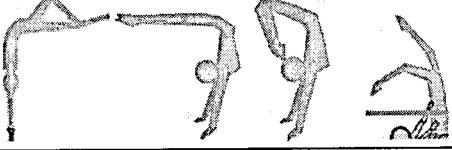
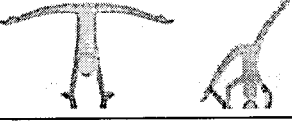
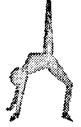

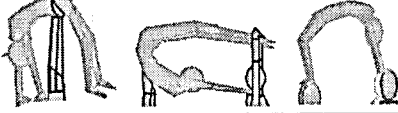

Таблица 27 - GROUP C Позиции								
No.	Картинка	название	Вестибулярная нагрузка/Сложность баланса	Присутствие или отсутствие помощи руки помощника	Тип и уровень гибкости+отклонение торса от оси	Итого	Если позиций 2	Название
<i>Forward flex stomach</i>								
1		Kick ki	-	-	-	0,05	0,05	2ki
			0	0	0,05			
2		Tuck tk	No	-	-	basic 0,1	0,1	2tk
			0	0	0			
3		Parrot pa	No	-	Basic + bent 90	0,15	0,15	2pa
			0	0	0,15			
4		Ninja nj	No	-	Fold (нога в сторону 90 + leg forw almost 90 (0,05))	0,15	0,1	2nj
			0	0	0,1			
5		Pike pk	No	-		0,2	0,2	2pk
			0	0	0,2			
<i>Miscellaneous</i>								
6		Mantis mn	No	-	-	basic 0,05	0,05	2mn
			0	0	0			
7		Line Ln or Ln!	No	-	Misc (straight)	basic 0,1	0,1	2Ln or 2LN!
			0	0	0			
8		Split sp	No	-	Misc (90+90)	(0,05 bonus for asymmetry) 0,3	0,15	2sp
			0	0	0,25			

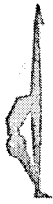
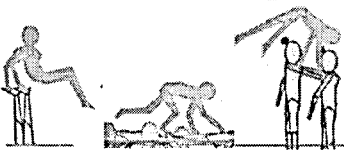

Arch								
9		Arch ar	No	-	Arch (back 35)	basic 0,1	0,1	2ar
			0	0	0			
10		Kite kt	No	-	Arch (legs back 45)	basic 0,1	0,1	2kt
			0	0	0			
11		Martin ma	No	-	Leg back 90	0,15	0,1	2ma
			0	0	0,15			
12		Jay ja	No	-	Arch (back 45 + leg back 90 + leg forw 45)	0,2	0,15	2ja
			0	0	0,2			
13		Ring rg	No	-	Arch (legs 135) or back 45 + legs 90 back	0,25	0,2	2rg
			0	0	0,25			
Universal								
14		Lady (Stand on 1 leg, with another leg less than 90° any side) леди ld	Stand on 1 leg	-	-	0,1	0,05	2ld
			0,1	0	0			
Stand on 1 leg								
15		Heron he	Stand on 1 leg	-	Bent leg 90	0,15	0,05	2he
			0,1	0	0,05			
16		Crane cr	Stand on 1 leg	-	Fold (leg forward or sideways 90)	0,2	0,1	2cr
			0,1	0	0,1			

17		Kitri kr	Stand on 1 leg	-	Bent leg 90+back 45	0,25	0,2	2kr
			0,1	0	0,15			
18		Vertical Split vs	Stand on 1 leg	Forward capture	Fold (leg forward 180)	0,45	0,3	2vs
			0,1	0,05	0,3			
<i>Sideways</i>								
19		Swan sw	Stand on 1 leg	-	Misc (side 180)	0,4	0,3	2sw
			0,1	0	0,3			
20		Glass gl	Stand on 1 leg	yes	Misc (side 180)	0,5	0,4	2gl
			0,1	0,1	0,3			
<i>Backwards</i>								
21		Ballerina ba	Stand on 1 leg	-	Arch (leg back 90)	0,25	0,1	2ba
			0,1	0	0,15			
22		Eagle ea	Stand on 1 leg	-	Leg back 90+ torso forward	0,35	0,25	2ea
			0,1	0	0,25			
23		Sail sa	Stand on 1 leg	-	Arch (back forward 90+135 back flex)	0,45	0,3	2sa
			0,1	0	0,35			
24		Needle ne	Stand on 1 leg	No Or yes but not opposite hand)	Arch (back forward 90+180 back flex)	0,55	0,45	2ne
			0,1	0	0,45			
25		Eye ey	Stand on 1 leg	Yes + blind grip moving leg	Leg backward 135 (0,25) + torso forward almost 90 (0,1)	0,65	0,4	2ey
			0,1	0,2	0,35			

2 legs Stand								
26		Line ln	no	-	-	basic 0,1	0,1	2ln
			0	0	0			
27		Dove do	No	-	Arch (back 45)	0,15	0,1	2do
			0	0	0,1			
Sit								
28		сидя Sit si	-	-	-	0,05	0,05	2si
			0	0	0			
29		Monkey обезьяна mo	-	-	Half basic Legs 90	0,1	0,1	2mo
			0	0	0,1			
30		Shrimp sh	No	-	Legs (90) + torso 90	0,2	0,2	2sh
			0	0	0,2			
31		Split шагарт spl	No	-	(90 side + 90 side) Must be an extension between ties almost 180	0,2	0,2	2spl
			0	0	0,2			
Static								
32		Peacock pe	Static bonus	-	basic	0,2	0,1	2pe
			0,1	0	0,1			
33		Crocodile крокодил cd	Static bonus	-	Legs (90) + torso 90	0,3	0,2	2cd
			0,1	0	0,2			
Laying								
34		Scissors ножницы sc	Laying	-	-	0,15	0,05	2sc
			0,15	0	0			

35		Cobra кобра co	Laying	-	Torso 45 back	0,2	0,05	2co
			0,15	0	0,05			
36		Mermaid русалка mr	Laying	-	or sideway	0,15	0,05	2mr
			0,15	0				
37		Sunbathe На солнце sb	Laying	-	Fold (leg 90)	0,25	0,1	2sb
			0,15	0	0,1			
38		Birch береза bi	Laying	-	More than 90 but not 180 Middle between sideway and forward	0,25	0,1	2bi
			0,15	0	0,1			
39		Flamingo фламинго fl	Laying	-	Torso 45+ leg 90 bent	0,25	0,1	2fl
			0,15	0	0,1			
40		Scorpio so	Laying	no or 1 hand	Arch (back 20+ leg 90 and leg 45) or (90 backward)	0,3	0,05	2so
			0,15	0	0,15			
41		Turtle tu	Laying	Capture	Arch (back 45 + legs almost 90)	0,3	0,1	2tu
			0,15	0,1	0,1			
42		Seastar se	Laying	-	(90 side + 90 side)	0,35	0,1	2se
			0,15	0	0,2			
43		Pin pi	Laying	Yes	180 back	0,6	0,45	2pi
			0,15	0,1	0,35			
<i>Head-down</i>								
44		Rose (head-down position leg movements any side less than 90) ro	Head-down	-	-	0,2	0,05	2ro
			0,2	0	0			

45		Lamp post	Head-down	-	Basic (straight) + bent knee	0,25	0,15	2lp
		lp	0,2	0	0,15			
46		Box	Head-down	-	Fold (legs forw 90)	0,3	0,1	2bo
		Bo	0,2	0	0,1			
47		Bamboo	Head-down	-	Basic (straight) Allowed: small arch	0,3	0,1	2bb
		bb	0,2	0	0,1			
48		Iguana	Head-down	-	Legs forward more than 90 + back 45	0,35	0,2	2ig
		ig	0,2	0	0,15			
49		Knight	Laying/ Head-down	-	Back arch 90	0,35	0,15	2kn
		kn	0,2	0	0,15			
50		Willow	Head-down Static!	-	Legs (back 90) + back arch	0,4	0,15	2wi
		wi	0,2	0	0,2			
51		Beluga	Head-down	-	Misc (side 90+side 90)	0,4	0,2	2be
		be	0,2	0	0,2			
52		Tower	Head-down (not 1 leg because add 2 hands)	-	Arch (back 45+leg 90)	0,45	0,15	2to
		To	0,2	0	0,25			
53		Owl	Head-down	-	Legs forward 90+back 90	0,45	0,2	2ow
		ow	0,2	0	0,25			
54		Bridge	Head-down	-	Arch (back 45+legs 90)	0,45	0,2	2br
		br	0,2	0	0,25			
55		Drop	Head-down	yes	Arch (back 180)	0,6	0,3	2dr
		dr	0,2	0,1	0,3			

Combined unique								
56		Queen	Head-down+ Stand on 1 leg	Yes	Arch (back 180)+leg forw 180	1	0,5	2qu
		qu	0,3	0,1	0,6			
And special for group C positions:								
57		Passing tuck/pike/man tis/monkey	-	-	-	0,05	-	-
		ps	-	-	-			
58		Passing Line	-	-	-	0,1	-	-
		psl	-	-	-			

Примечание: если в комбинированном акробатическом элементе (которое состоит из 2 основных спортсменов) 1 основной спортсмен выполняет и сохраняет позицию, она должна быть вычислена как: Позиция 1. И если второй основной спортсмен прыгает выше демонстрирующей позиции первого, это должно быть вычислено как: Позиция 2. Все другие позиции (независимо от того какой основной спортсмен его выполняет) будет считаться 3 позицией в разделе Бонус.

Примечание 2: Для Подгруппы «Other (ДРУГОЕ)» конструкция Snake-type(змейка): Рассчитывается только 1 позиция основной спортсмен (головой вниз вертикально) and 1 позиция - 2 (линии). Позиция помощника не учитывается в этом акробатическом элементне.

8.4. Тип соединения – нет для Group C (значение уже внутри конструкции)

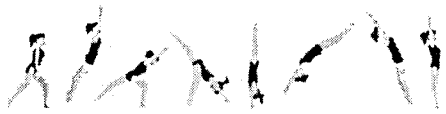
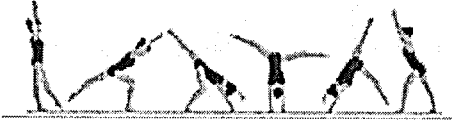
8.5. Компоненты R – Ротейшен конструкции

Таблица 28 – Ротейшен конструкции группа C:

Тип	Градус поворота		
	180°	360°	540°
Для стыка (только помощник с основным спортсменом на верху поворачиваются вокруг себя)	0,2	0,3	0,4
	r0,5	r1	r1,5
Для стыка (основной спортсмен в стойке на руках; Или помощник головой вниз; Или двое головой вниз (плечи на ногах)	0,3	0,5	0,7
	r0,5!	r1!	r1,5!

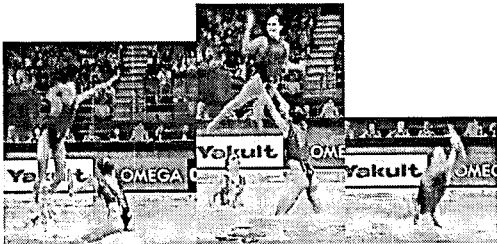
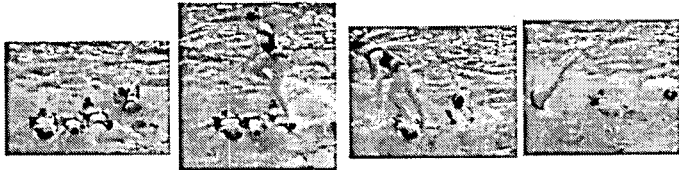

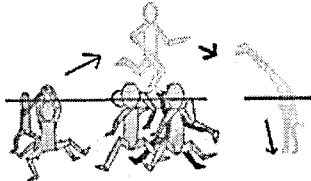

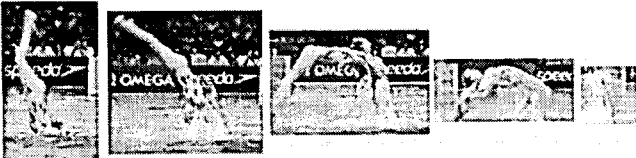
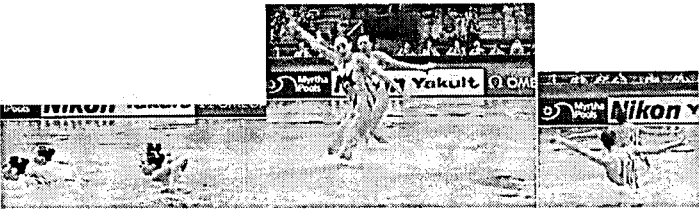


8.6. Компоненты Р – плоскость и градусы поворота

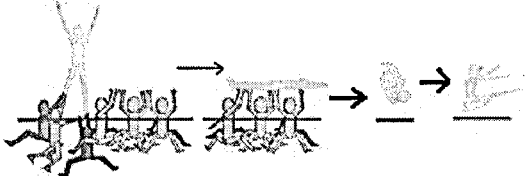
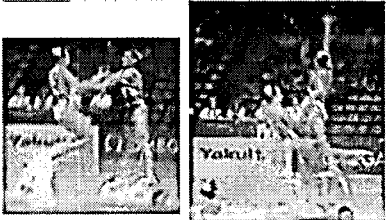

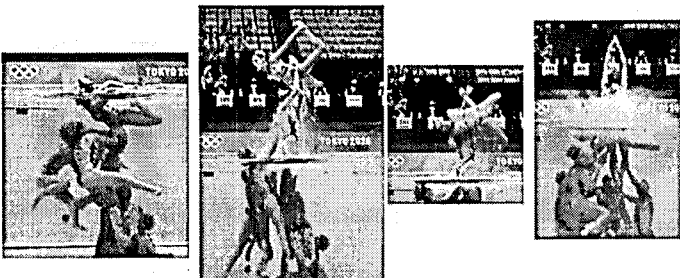


Таблица 29 – вращение основного спортсмена в воздухе

Плоскость вращения	Градусы вращения	Код	Цена
Горизонтальная плоскость (вращение) Для позиции “голова вверх”	180°	T0,5	0,1
	360°	T1	0,15
	540°	T1,5	0,2
	720°	T2	0,25
Горизонтальная плоскость (вращение) пример: 3-х сальто (когда вращение одно время с сальто)	180°	t0,5	0,1
	360°	t1	0,2
	540°	t1,5	0,3
	720°	t2	0,4
Сагиттальная плоскость (Пример: сальто вперед)	180°	s0,5	0,05
	360°	s1	0,3
	540°	s1,5	0,5
	720°	s2	0,6
Фронтальная плоскость (Пример: боковое сальто)	360°	f1	0,4
	540°	f1,5	0,6
	720°	f2	0,7
Погружение	<u>Нет 180° сальто</u>	d	0,025
	Погружение+180 вращение	dt0,5	0,125
	Погружение+360 вращение	dt1	0,175
	погружение+540 вращение	dt1,5	0,225
1 сальто + 0,5 вращение;		s1t0,5	0,4
1 сальто + 1 вращение;		s1t1	0,5
1 сальто + 1,5 вращение;		s1t1,5	0,6
1 сальто + 2 вращение;		s1t2	0,7
1,5 сальто + 0,5 вращение;		s1,5t0,5	0,6
1,5 сальто + 1 вращение;		s1,5t1	0,7
2 сальто + 0,5 вращение;		s2t0,5	0,9
2 сальто + 1 вращение;		s2t1	1
<u>Переворот:</u> 		h	0,1
<u>Колесо:</u> 		c	0,1

8.7. Компоненты В – Бонус

Таблица 30 - список добавлений, бонусы и элементы риска С:


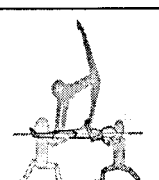

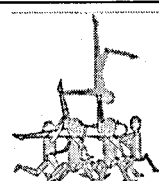

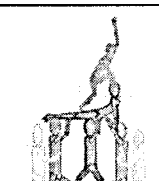
Code		For GROUP C	Value
y1	Запрыгивание на стык и остаться на нем до полного погружения		0,3
y2	Бег по (3) спинам		0,3
y3	Бег по (2) спинам		0,2
y4	Бег по (1) спине (не должен лежать боком)		0,1
y5	Полёт над формированием		0,3
y6	Слепой хват в группе С		0,2
y7	Синхронные действия для двойных акробатических элементов		0,2
y8	«Прокатка» на формировании		0,1
y9	Связь двух основных спортсменов;		0,1


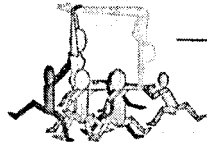
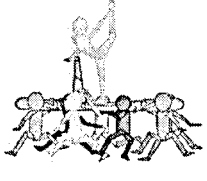
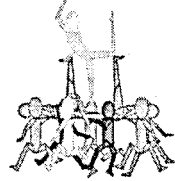
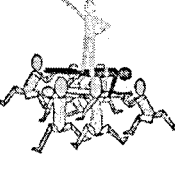
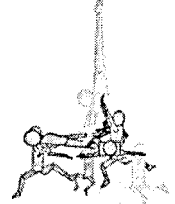
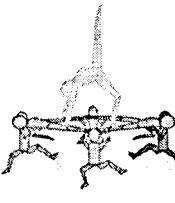
y10	Третья позиция (пример: в конце акробатического элемента группировка (группа А))		0,05
y11	Основной спортсмен "проскальзывает" между ногами опоры		0,1
y12	Слепой прыжок		0,05
y13	«Хула хуп» (основной спортсмен в позиции кольца входит в воду с опорным спортсмен внутри круга (который сделан из соединения рук/но основного спортсмен		0,3
y14	«Вращение основного спортсмена»		0,05
y15	«Beyonce fall» (from lift blind fall backwards on the other formation made from hands) от подъема вслепую, падение назад на другую форму, сделанную из рук)		0,1

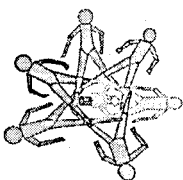


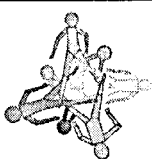
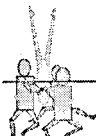
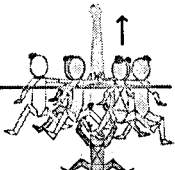
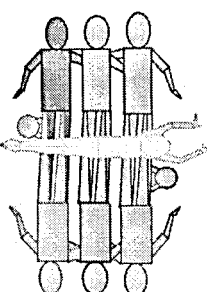
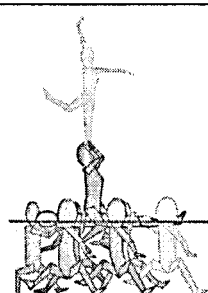
9. Группа Р - Платформа

9.1. Компоненты С - Конструкция

Таблица #31 - Группа Р Конструкция

No.	Picture	Название и номер уровня	Число базовых спортсменов в	Сложность координируемых действий	Опора: Положение тела и уровень устойчивости	Опора: Тип и уровень гибкости	В воздухе(кол-во человек в воздухе)	Площадь полной конструкции, Близость между пловцами	Темп ускорения и толчка (поднять/бросить)	итог
1		Платформа помощник с прямым телом	6 to 9	тяжелая	Высокий уровень устойчивости и+ низкая вестибулярная нагрузка (лежа)	Прямое тело	2	Тип 2	Медленно-средне	1,1
		Р								
2		Платформа «маленькая» (помощник с прямым телом)	2 to 5	Легко	Высокий уровень устойчивости и+ низкая вестибулярная нагрузка (лежа)	Прямое тело	1+0,5	Тип 1:	Медленно-средне	0,85
		р								
3		Платформа (прямое тело+согнутые колени)	6 to 9	тяжелая	Высокий уровень устойчивости и+ низкая вестибулярная нагрузка(лежа)	Прямое тело	2+согнутые колени	Тип 2:	Медленно-средне	1,15
		Knees								
4		Платформа (S помощник балетная нога)	6 to 9	тяжелая	Высокий уровень устойчивости и+ низкая вестибулярная нагрузка (лежа)	Нога на 90 градусов	2+прямая нога	Тип 2:	Медленно-средне	1,3
		В								
5		Платформа (Supportпомощник двойная балетная нога)	6 to 9	тяжелая	Высокий уровень устойчивости и+ низкая вестибулярная нагрузка (лежа)	Ноги на 90 градусов	2+2 прямые ноги	Тип 2:	Медленно-средне	1,4
		DB								
6		Платформа (помощник в позиции арка на животе)	6 to 9	тяжелая	Высокий уровень устойчивости и+ низкая вестибулярная нагрузка (лежа)	арка	2	Тип 2:	Медленно-средне	1,15
		а								

7		платформа (помощники согнутыми коленями на животе)	6 до 9	тяжелая	Высокий уровень устойчивости+ низкая вестибулярная нагрузка (лежа)	Прямое тело +согнутые колени	2	Тип 2:	Медленно-средне	1,15
		Chariot	0,1	0,3	0,1	0,15	0,2	0,2	0,1	
8		«коробочка»	6 до 9	тяжелая	Высокий уровень устойчивости+ низкая вестибулярная нагрузка (лежа)	Угол 90	2	Тип 2:	Медленно-средне	1,2
		Box	0,1	0,3	0,1	0,2	0,2	0,2	0,1	
9		Платформа из 2 основ (1 балетная нога)	6 до 9	тяжелая	Высокий уровень устойчивости+ низкая вестибулярная нагрузка (лежа)1+1	Нога на 90 градусов	3+нога	Тип 2:	Медленно-средне	1,45
		2SupB	0,1	0,3	0,2	0,2	0,35	0,2	0,1	
10		Платформа из 2 основ (2 балетные ноги)	6 до 9	тяжелая	Высокий уровень устойчивости+ низкая вестибулярная нагрузка (лежа)1+1	Нога на 90 градусов 1+1	3+ нога + нога	Тип 2:	Медленно-средне	1,7
		2SupBB	0,1	0,3	0,2	0,4	0,4	0,2	0,1	
11		Плот с 2 параллельными основами	6 до 9	тяжелая	Высокий уровень устойчивости+ низкая вестибулярная нагрузка (лежа)1+1	Прямое тело 1	3	Тип 3	нет	1
		2Sup	0,1	0,3	0,2	0,1	0,3	0	0	
12		Плот «треугольник» (3 спортсменки соединены ногами как треугольник)	6 до 9	средняя	Высокий уровень устойчивости+ низкая вестибулярная нагрузка (лежа)1+1	Прямое тело 1 (float)	4	Тип 3	нет	1,1
		Triangle	0,1	0,2	0,3	0,1	0,4	0	0	
13		Плот «Ромб» (2спортсменки соединены ногами в ромб)	6 до 9	средняя	Лежа 1+1	Прямое тело	1+1+1	Тип 3	-	0,9
		Rhombus	0,1	0,2	0,2	0,1	0,3	0	0	

14		Плот «звезда» (5-7спортсмен от соединены ногами как звезда)	6 до 9	маленькая	нет	статика Прямое тело	6	Тип 3	-	0,9
		Star6 Star7	0,1	0,1	0	0,1	0,6 0,7 0,8	0	0	1,1
15		Платформа: плот сделан из рук	6 to 9	средняя	нет	нет	1	Тип 2	-	0,6
		Hand	0,1	0,2	0	0	0,1	0,2	0	
16		платформа +2 основных пловца	6 до 9	сложная	Высокий уровень устойчивости+ низкая вестибулярная нагрузка (лежа)	Прямое тело	3	Тип 2	Медленно-средне	1,2
		(2)								
		(three levels)	0,1	0,3	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	
17		Плот компас Compass	6 до 9	маленькая	нет	статика Прямое тело	5	Тип 3	-	0,8
		(three levels)	0,1	0,1	0	0,1	0,5	0	0	
18		Платформа: поот сделан из рук мал	3 to 5	маленькая	нет	пнет	1	Тип 1	-	0,5
		hand	0,2	0,1	0	0	0,1	0,1	0	
19		Фонтан: 1 база под водой+ 6 толкаю основного лицом на поверхность и	6 to 9	Маленькая	нет	нет	1	Тип 3	-	0,3
		Fo	0,1	0,1	0	0	0,1	0	0	
20		«ковер»: 1 основной пловец выполняет действия на 6 укладочных опорах, другие пловцы их как базу	6 to 9	мал	нет	Статика а прямое тело	7	Тип3	-	1,0
		Carp and Carp4 (if 4 supports)	0,1	0,1	0	0,1	0,7	0	0	0,8 (если 4 помощника)
21		Платформ а 4 уровня	6 to 9	тяжелая	Высокий уровень устойчивости+ низкая вестибулярная нагрузка(лежа)	Прямое тело	3	Тип 2	Медл-сред	1,2
		P4I								
		4 levels	0,1	0,3	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	

9.2. COMPONENT S - Компоненты S - Зона опоры /Типы соединений между «основным спортсменом» и опорным спортсменом (“Хват”)

Специальные коды для группы P

Ne «Needle» connect- игла

Go «Golden bridge» connect- золотой мост

YU «Yin/Yang»connect- инь/янь

Зр 3 points of support- 3 точки помощника


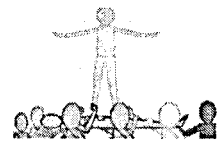


4р 4 points of support: 2 hands+2 legs (example: bridge)- 4 точки: 2 руки+2 ноги

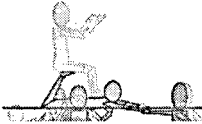


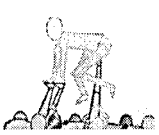
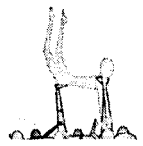
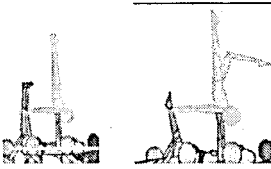
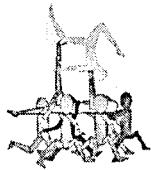
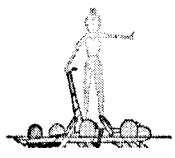
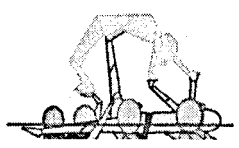
« - » Between something- между че-то

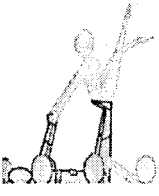
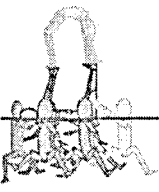
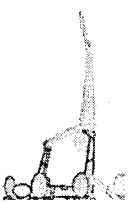

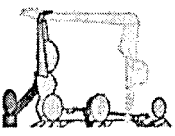
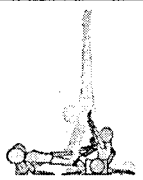



Br1 Bridge 1 leg мост 1 нога

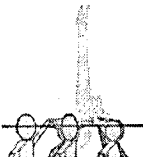
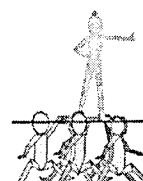
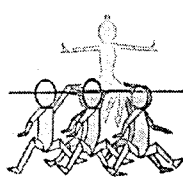
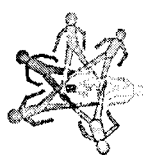
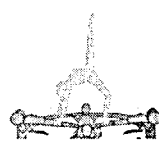
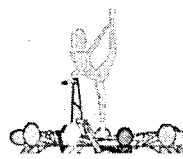
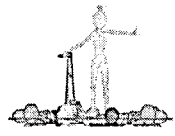
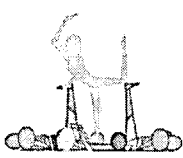
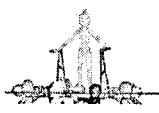
О All body arch- все тело арка

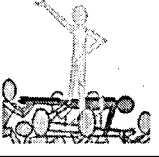
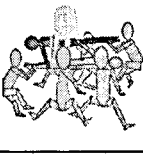
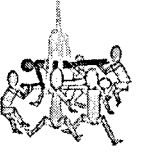
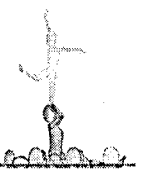
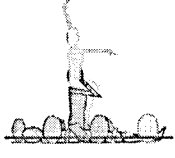
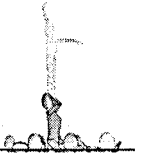
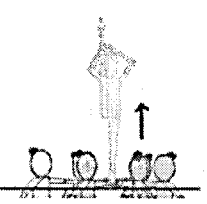
Таблица №32 – зона опоры – группа P

No.	Картинка	Виды соединений	Площадь	Основной-пловец (Не придерживается, но наклоняется)	средний	Захват (support/base holds f.swimmer)	Бонус /Вычет	Итог
1		Сидит на прямом теле (8-9 или 2-5 пловцов)	большая	большая (ноги)		нет	-	0,05 basic
		SiA	0,1	0,1	0,1	- 0,1	- 0,1	
2		стоит (Двумя ногами) на прямом теле	большая	средняя (2 ноги)		есть		0,1
		F2A	0,1	0,3	0,2	- 0,1		
3		3 points: Стоит 1 ногой + 2 руками, на прямом теле Or Стоя на 1 ноге+ соединение кисти/кисти (конструкция: 6-до 9 b.swimmers or 2-5)	большая	очень маленькая + маленькая (1нога) = средняя		есть		0,1
		ЗрА or ЗрА/	0,1	0,3	0,2	- 0,1		
4		Стоит на 1 ноге на прямом теле	Большая	Очень мал (1 нога)		Yes		0,3
		FA	0,1	0,7	0,4	-0,1		

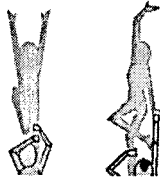
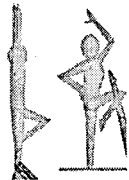
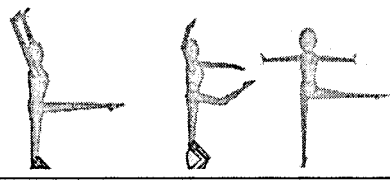

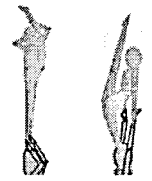
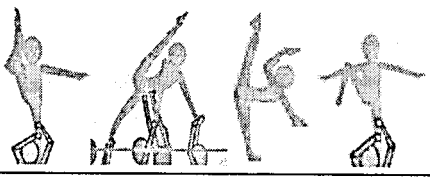

17		Сидеть на ноге + ноги на спине	Бол и мал = сред	Бол (buttocks + 2 legs)		№	Близко к центру массы опоры	0,1
		SIF+FB	0,3	0,1	0,2		-0,1	
18		Стопа на теле, балетная нога+ ладонь/ступня	Большая и маленькая = средняя	Маленькая (1 нога и 1 ладонь)		есть		0,3
		FA+PF	0,3	0,5	0,4		-0,1	
19		Сидеть на 1 одной ноге+ ноги на ладонях	Маленькая и маленькая = средняя	Средняя (ягодицы + ноги)		есть		0,2
		SIF+FP	0,3	0,3	0,3		-0,1	
20		Сидеть на 1 ноге+ кисти/кисти	Маленькая и маленькая = средняя	Маленькая (кисти +промежность)		есть		0,3
		SIF/	0,3	0,5	0,4		-0,1	
21		Лежать на 1 ноге+ кисти/плечи + плечи/кисти	Маленькая и средняя	средняя (промежность + плечи)		есть		0,2
		BF+Le	0,3	0,3	0,3		-0,1	
22		Плечи на кистях+ соединение с ногой	Очень маленькая	Средняя(плечи)		есть		0,4
		SP+L	0,7	0,3	0,5		-0,1	
23		Плечи на кистях + руки и колено соединены с ногой	маленькая (колени)	средняя (плечи)		есть		0,3
		SP+KF	0,5	0,3	0,4		-0,1	
24		стоя (2 ноги, стопы) балетная нога+кисти на ноге	бол	сред (2 ноги)		есть		0,1
		F2A+PF	0,1	0,3	0,2		-0,1	
25		Мостик на балетной ноге (нога)+ кисти кисти	мал(нога) и кисти)= средние	Big hips(0,1)+palms extra small (0,7)+ two feet (small 0,5)= average		есть	+слепое,но минус за центр массы тела на помощнике	0,3
		4pF/	0,6	0,4			-0,1	

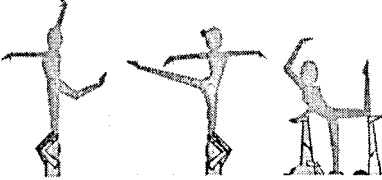
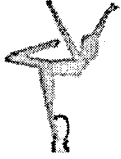



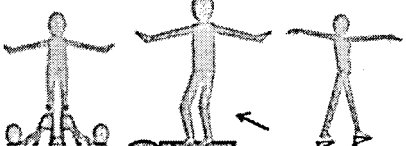

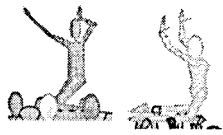
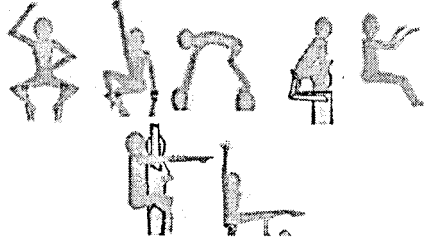
26		Сядте на прямые ноги + слепые кисти/кисти	маленькая	Средняя (ягодицы)		есть	+слепое	0,4
		SiFb/	0,5	0,3	0,4	- 0,1	+ 0,1	
27		"Мостик на двойной балетной ноге"	Очень мал+мал	Мал+очень мал		есть	4 точки опоры+ слепое	0,4
		PF+FP	0,7 0,5	0,5 0,7	0,6	- 0,1	-0,2 +0,1	
28		Плечи на стопе + соединение кисти/кисти	Маленькая (ноги)	средняя(плечи)		есть		0,3
		SF/	0,5	0 3	0,4	- 0,1		
29		Сидит или лежит на прямых ногах + кисти/кисти	мал	сред		есть		0,3
		SiF/	0,5	0 ,	0,4	- 0,1		
30		кисти/ноги + ноги/кисти	средняя	средняя(shins)		есть		0,2
		PL+LP	0,3	0,3	0,3	- 0,1		
31		Кисти на ногах+ дополнительная помощь от базовых спортсменов	большая	Очень маленькая		есть	1 «помощник» в конструкции помогает основному пловцу	0,2
		PA3*	0,1	0,7	0,4	- 0,1	- 0,1	
32		4 (bridge) or 3 (needle) points of support on legs+ extra help from base swimmers	Big	Extra small+ small		Yes	Additional help	0,1
		4pA3*	0,1	0,6	0,3	- 0,1	-0,1	
33		Ноги и руки, на соединении рук	большая	большая		Есть	Слепой захват	0,1
		BpH	0,1	0,1	0,1	- 0,1	+0,1	
34		Ноги и руки, на соединении рук	большая	Очень мал + мал (1 нога = сред		да		0,1
		3pH	0,1	0,3	0,2	- 0,1		

35		Плечи на руках	бол	сред		есть		0,1
		SbH	0,1	0,3		-0,1		
36		2 ноги на руках	бол	мал		нет		0,3
		F2H	0,1	0,5	0,3			
37		Сидеть или лежать на руках	бол	бол			Центр массы тела на помощниках	0,05 basic
		АН	0,1	0,1	0,1		-0,1	
38		Ноги и руки, на соединении рук	большая	большая				0,1
		AA	0,1	0,1	0,1			
39		Ноги и руки, на соединении рук (пример: needle) Or Bridge	большой	Очень мал + мал = сред		Yes		0,1
		ЗрА2 or Br1A2	0,1	0,3	0,2	-0,1		
40		Нога на двух телах+ кисть/нога	Большая и маленькая	маленькая		есть		0,3
		FA2+PF	0,3	0,5	0,4	-0,1		
41		2 ноги на 2 телах: 1 балет нога+ 1 прямое тело	бол	сред		есть	Соединение с ногой не с помощником	0,1
		F2A2+PF	0,1	0,3	0,2	-0,1		
42		Нога на 2 телах+ кисть/нога + колено/нога	Большая и маленькая и маленькая	Средняя (3 точки опоры)		yes		0,1
		FB2+PF+KF	0,1	0,3	0,2	-0,1		
43		2 ноги на 2 балетных ногах	бол	сред		есть	Here connect with leg is not for support	0,1
		F2B2+PF+PF	0,1	0,3	0,2	-0,1		

44		Ноги на прямых телах	большая	Средняя (2 ноги)		по		0,2
		F2A2	0,1	0,3	0,2			
45		Мостик на 2 прямых телах	бол	бол(4 точки)		нет		0,1
		4pA2	0,1	0,1	0,1			
46		1 нога+2 руки на 2 прямых телах	бол	сред (3 точки)		есть		0,1
		3pA2	0,1	0,3	0,2	-0,1		
47		(4 уровень), 1 нога на плечах	сред	мал		есть	Высота центра массы	0,25
		FSh	0,3	0,5	0,4	-0,1	-0,05	
48		(4 level) сидеть на плечах	сред	бол		есть	Центр массы тела на опоре	0,05 basic
		SiSh	0,3	0,1	0,2	-0,1	-0,1	
49		(4 level) стоять на плечах	сред	сред		есть	Высота центра массы	0,15
		2LSh	0,3	0,3	0,3	-0,1	-0,05	
50		1 нога на руках	бол	мал			Для дополнительной поддержки	0,2
		F1H	0,1	0,5	0,3		-0,1	

9.3. Компоненты Р – позиции

Таблица #33 - GROUP P Positions								
No.	Картинка	название	Вестибулярная нагрузка/Сложность баланса	Присутствие или отсутствие помощи руками помощника	Тип и уровень гибкости+отклонение торса от оси	итог	Если позиция 2	Code for position 2 (level)
<i>Стоя на 1 ноге</i>								
<i>универсальные</i>								
1		Lady	Stand on 1 leg	-	-	0,1	0,05	2ld
		(Stand on 1 leg, with another leg less than 90° any side) ld	0,1	0	0			
2		Heron	Stand on 1 leg	-	Bent leg 90	0,15	0,05	2he
		he	0,1	0	0,05			
3		Crane	Stand on 1 leg	-	Fold (leg forward or sideways 90)	0,2	0,1	2cr
		cr	0,1	0	0,1			
4		Kitri	Stand on 1 leg	-	Bent leg 90+back 45	0,25	0,2	2kr
		kr	0,1	0	0,15			
5		Vertical Split	Stand on 1 leg	Forward capture	Fold (leg forward 180)	0,45	0,3	2vs
		vs	0,1	0,05	0,3			
<i>В бок</i>								
6		Swan	Stand on 1 leg	-	Misc (side 180)	0,4	0,3	2sw
		sw	0,1	0	0,3			
7		Glass	Stand on 1 leg	yes	Misc (side 180)	0,5	0,4	2gl
		gl	0,1	0,1	0,3			
<i>назад</i>								

8		Ballerina ba	Stand on 1 leg	-	Arch (leg back 90)	0,25	0,1	2ba
			0,1	0	0,15			
9		Eagle ea	Stand on 1 leg	-	Leg back 90+ torso forward	0,35	0,25	2ea
			0,1	0	0,25			
10		Sail sa	Stand on 1 leg	-	Arch (back forward 90+135 back flex)	0,45	0,3	2sa
			0,1	0	0,35			
11		Needle ne	Stand on 1 leg	No Or yes but not opposite hand)	Arch (back forward 90+180 back flex)	0,55	0,45	2ne
			0,1	0	0,45			
12		Eye ey	Stand on 1 leg	Yes + blind grip moving leg	Leg backward 135 (0,25) + torso forward almost 90 (0,1)	0,65	0,4	2ey
			0,1	0,2	0,35			
Стоя на 2 ногах								
13		Line Ln	no	-	-	basic 0,1	0,1	2ln
			0	0	0			
14		Dove do	No	-	Arch (back 45)	0,15	0,1	2do
			0	0	0,1			
СНІЯ								
15		Sit si	-	-	-	0,05	0,05	2si
			0	0	0			
16		Monkey mo	-	-	Half basic Legs 90	0,1	0,1	2mo
			0	0	0,1			

28		Turtle tu	Laying	Capture	Arch (back 45 + legs almost 90)	0,3	0,1	2tu	
			0,15	0,1	0,1				
29		Seastar se	Laying	-	(90 side + 90 side)	0,35	0,1	2se	
			0,15	0	0,2				
30		Pin pi	Laying	Yes	180 back	0,6	0,45	2pi	
			0,15	0,1	0,35				
<i>Голова-вниз</i>									
31		Rose (head-down position leg movements any side less than 90) ro	Head-down	-	-	0,2	0,05	2ro	
			0,2	0	0				
32		Lamp post lp	Head-down	-	Basic (straight) + bent knee	0,25	0,15	2lp	
			0,2	0	0,15				
33		Box bo	Head-down	-	Fold (legs forw 90)	0,3	0,1	2bo	
			0,2	0	0,1				
34		Bamboo bb	Head-down	-	Basic (straight) Allowed: small arch	0,3	0,1	2bb	
			0,2	0	0,1				
35		Iguana ig	Head-down	-	Legs forward more than 90 + back 45	0,35	0,2	2ig	
			0,2	0	0,15				
36		Knight kn	Laying/ Head-down	-	Back arch 90	0,35	0,15	2kn	
			0,2	0	0,15				

37		Willow wi	Head-down Static!	-	Legs (back 90) + back arch	0,4	0,15	2wi
			0,2	0	0,2			
38		Beluga be	Head-down	-	Misc (side 90+side 90)	0,4	0,2	2be
			0,2	0	0,2			
39		Tower to	Head-down (not 1 leg because add 2 hands)	-	Arch (back 45+leg 90)	0,45	0,15	2to
			0,2	0	0,25			
40		Owl ow	Head-down	-	Legs forward 90+back 90	0,45	0,2	2ow
			0,2	0	0,25			
41		Bridge br	Head-down	-	Arch (back 45+legs 90)	0,45	0,2	2br
			0,2	0	0,25			
42		Drop dr	Head-down	yes	Arch (back 180)	0,6	0,3	2dr
			0,2	0,1	0,3			
комбинированная								
43		Queen qu	Head-down+ Stand on 1 leg	Yes	Arch (back 180)+leg forw 180	1	0,5	2qu
			0,3	0,1	0,6			


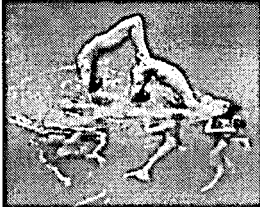

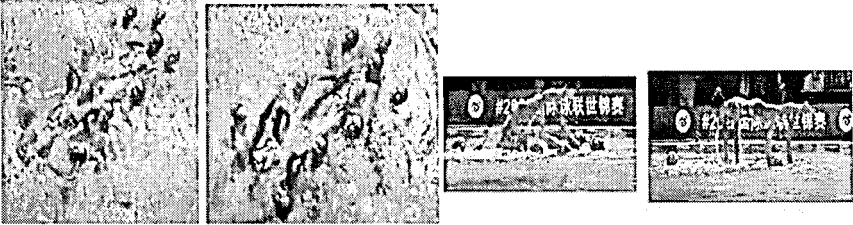
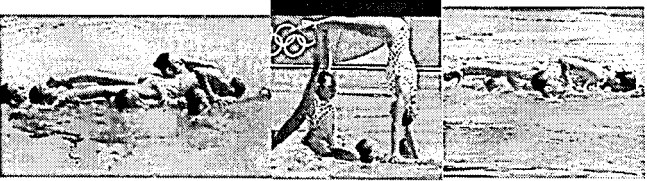
9.4. компоненты T R – поворот конструкции






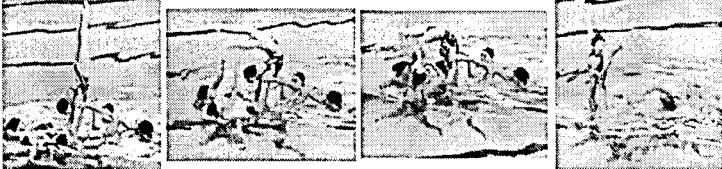

Таблица #34 - Значения для поворота строительной базы в группе P

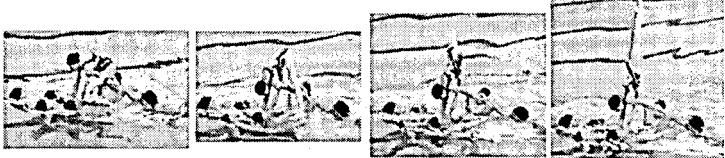

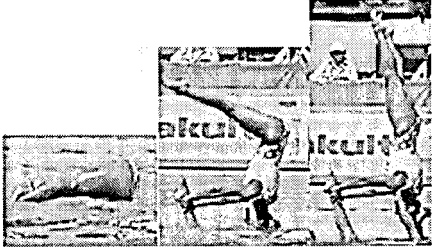
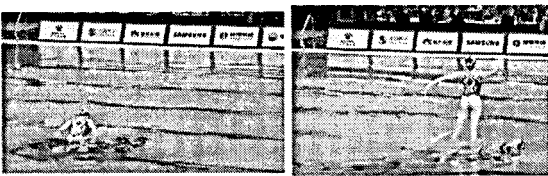
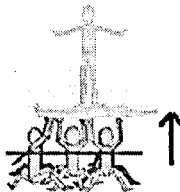


Типы	Градусы поворота		
	90°	180°	360°
Для Платформы (вся конструкция вращается включая базовых)	0,2	0,3	0,4
	R/	R0,5	R1
Для Платформы (если основной спортсмен сидит или стоит в стойке на голове, но не стоит)	0,05	0,1	0,2
	R/*	R0,5*	R1*
Значение для образования из рук	-	0,15	0,25
		R0,5h	R1h
Значение для образования из ног (Star, Compass etc.)	0,3	0,4	-
	R/1	R0,5I	



9.5. Компоненты В - бонус

Таблица #35 – бонус и элементы риска Р:

Code	For GROUP P		Value
j1	Синхронные действия для двойных акробатических элементов		0,2
j2	Связь двух основных спортсменов;		0,1
j3	За каждую дополнительную позицию (3-ю, 4 или 5)		0,05
j4	Слепой захват между основным спортсменом и опорой		0,1
j5	«Ролл» на конструкции и «прокатка» (движение по кругу конструкции платформы, когда основной спортсмен погружается после 90° и поддерживающий следует за ним, делая поворот на 180°)вход в воду		0,2
j6	Подъём в «Коробочку» и опускание обратно		0,2

j7	«Паук» (построение плота: основной спортсмен с вращениями в плечевом и бедренном суставах появляется из под воды .Это действие имеет фактор риска гибкости)		0,2
j8	Плот сделан из рук, которые находятся над водой (не на поверхности)		0,2
j9	Прыжок (Погружение) с платформы		0,05
j10	«Колесо» на платформе и вход в воду		0,2
j11	270°сальто прыгнуть с платформы		0,3
j12	Переместится с платформы на 2 головы помощника для завершения акро движения		0,3
j13	During platform, f.swimmer breaks palms/palms connect with support and/or lifting torso and maintain position		0,3

j14	«Спичаг» (силовое отжимание из положения Крокодил в Свечу головой вниз)		0,2
j15	«Брейк данс» движение на плоту		0,2
j16	<p>«Porpoise» start-action for featured-swimmer at the beginning of the acrobatic movement to get to the main position.</p> <p>старт- действие для основного спортсмена в начале акробатического элемента для выхода в основную позицию.</p>		0,1
j17	Движение конструкции		0,1
j18	Lifting up from the surface platform-construction Подъем с поверхности «платформу» конструкцию		0,1
j19	<p>«Surfing», «Riding a wave» (lifting up and down full platform construction (but not away from surface))</p> <p>«Серфинг», «На волне» (подъем и опускание полной конструкции платформы (но не от поверхности))</p>		0,1
j20	Climb onto the platform from under the water (inside the construction) Поднимитесь на платформу из-под воды (внутри конструкции)		0,05
j21	Change the "grip" Сменить хват		0,05

j22	Если float был поднят из-под воды и/или погружен после завершения акробатического элемента		0,1
j23	Быстрое падение внутрь конструкции		0,05
j24	Быстрое падение внутрь конструкции на 360°		0,1
j25	Смена основного спортсмена		0,1

10. Кодовая система:

Для обозначения компонентов акробатического элемента используются аббревиатуры и символы. До и после компонента акробатического элемента «код» ставится дефис «-».

Дополнительные символы:

/ ставить между позицией 1 и позицией 2

+ - в группе C между позициями описывает что первый код (например: a1) принадлежит основному спортсмену, далее идет "+", а код (например: f1) относится ко второй позиции основного спортсмена

СИМВОЛЫ:

' «spotter»

> Onto - на

>> passing through- проходящий через

(2) two featured-swimmers – два основных спортсмена

* fly above formation – полет над формой

H head-down- голова вниз

p after H, means pike position of support-swimmer- положение согнувшись спортсмена опоры

c after H, means crane position of support-swimmer – положение кран спортсмена опоры

t after H, means tuck position of support-swimmer- положение группировки спортсмена опоры

h head- голова

u under- под

Pb₃ Platform from 3 swimmer's backs- платформа из 3 спин спортсменов

Для парной акробатики:

L lift

J jump

W throw

f flexibility

> travelling

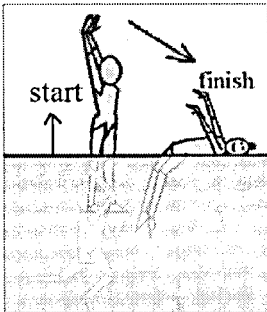
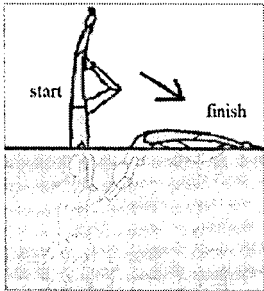
» crashing

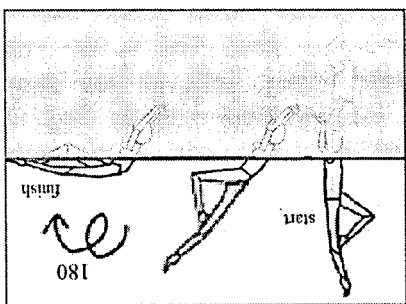
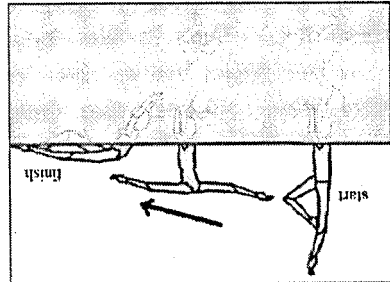
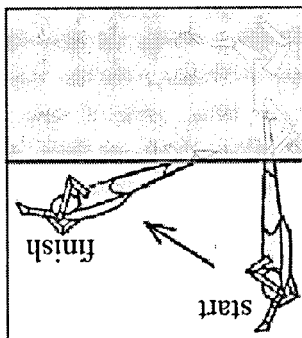
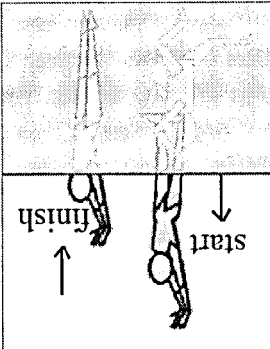
! head-down r0,5 rotation 180
r1 rotation 360 s0,5 half somersault s1 full somersault
SL Sustained Lift
d dive
F Forwards
B Backwards
S Sideways

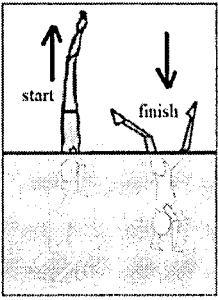
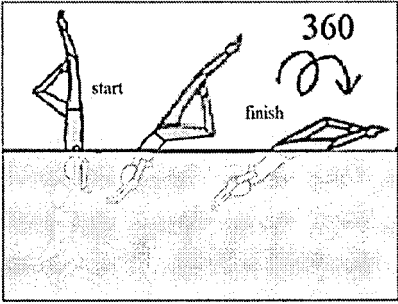
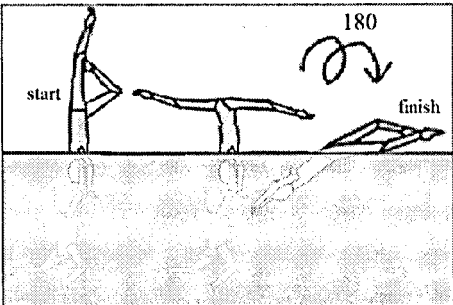
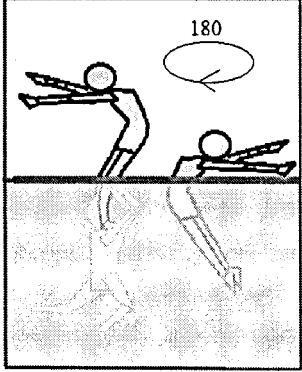
11. Парный акробатический элемент (только для Дуэта/Дуэта смешанного)

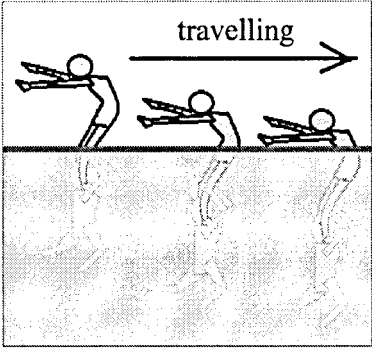
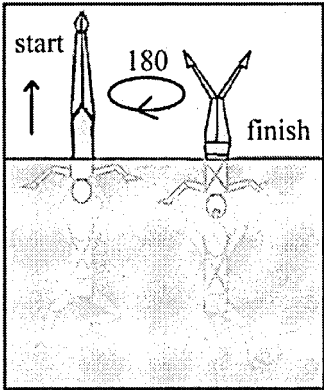
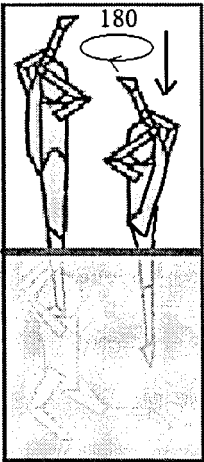
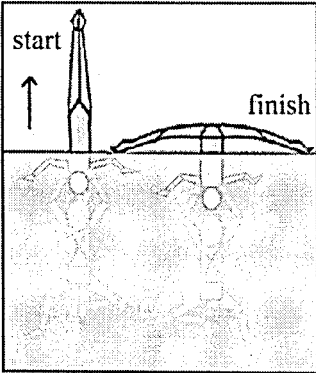
Общие принципы:

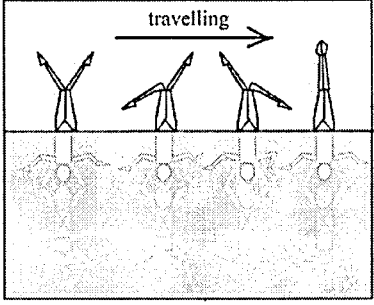
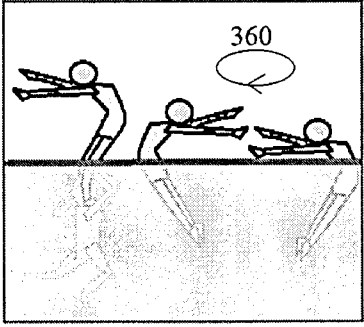
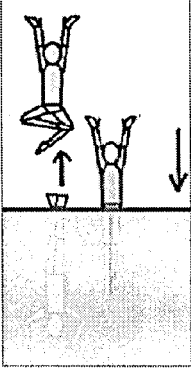
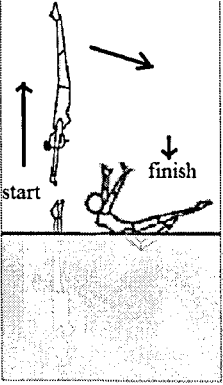
1. Парный акробатический элемент рассматривается как подъем или бросок только в том случае, если «нижний» (базовый) спортсмен находится под водой и поднимает/подбрасывает основного спортсмена вверх в воздух (от поверхности). Базовый спортсмен может поднять / бросить основного спортсмена, удерживая / толкая его ноги или плечи.
2. Вращение вокруг себя (поворот, скручивание) можно выполнять в любом направлении.
3. Способ соединения нижнего и верхнего пловца является необязательным и не оценивается.
4. Значения Pair Acro не следует сравнивать со значениями Team Acro. Их ценность находится в прямой зависимости от дуэтов и микс дуэтов.
5. **Базовая оценка** для всех парных акробатических элементов **0,10**.

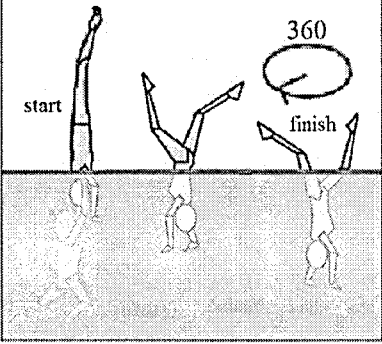
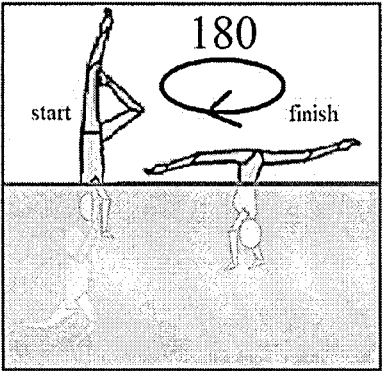
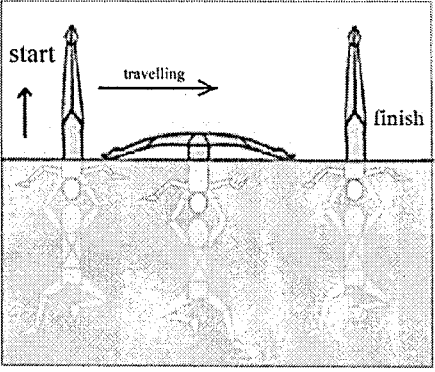
	Имя	Диаграмма	Description	Value
Level 1	Лифт головой вверх с падением L»		<p>Один спортсмен остается под водой и поднимает другого пловца, который выполняет действия над водой на максимальной высоте. Когда нижний спортсмен толкает и отпускает опору, верхний пловец (падает) на поверхность.</p> <p>Падение - означает, что после основной фазы подъема верхний (пловец не погружается, а падает на поверхность воды).</p>	0,10
Level 1	Лифт ногами вверх с падением L!»		<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), который выполняет действия над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец (падает) на поверхность воды.</p>	0,20

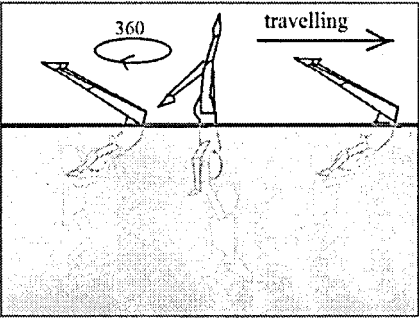
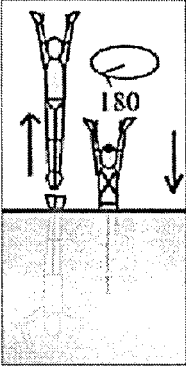
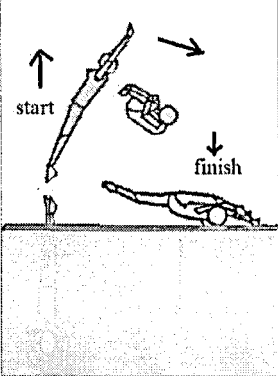
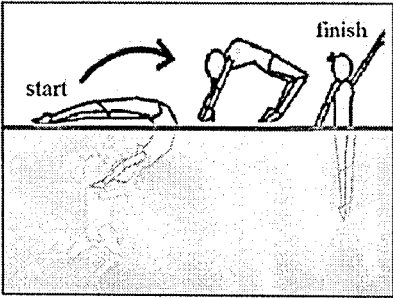
0,60	<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой) над водой на максимальную высоту. Когда нижний пловец отпускает опору, верхний пловец одновременно «падает» на поверхность воды, вращаясь вокруг себя на 180°.</p> <p>Примечание: вращение может также происходить в фазе «максимальной высоты» или при подъеме.</p>	 <p>The diagram shows a swimmer starting in a vertical position with arms extended downwards, labeled 'start'. An arrow points to the 'finish' position where the swimmer is inverted, with arms extended upwards. A '180' is written below the swimmer, indicating a 180-degree rotation.</p>	<p>Лифт ногами вверх с разворотом на 180 и падение L1r0,5»</p>	<p>Level 2</p>
0,40	<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), который демонстрирует позицию/гибкости (разновидность вариантов и т.д.) над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец (падает) на поверхность воды.</p>	 <p>The diagram shows a swimmer starting in a vertical position with arms extended downwards, labeled 'start'. An arrow points to the 'finish' position where the swimmer is inverted with arms extended upwards. A horizontal arrow points to the right from the swimmer's head, indicating a lateral movement.</p>	<p>Лифт ногами вверх с гибкостью и падением L1b»</p>	<p>Level 2</p>
0,40	<p>Один пловец остается под водой и поднимает над водой на максимальную высоту другого пловца, который демонстрирует положение(в) гибкости (разновидности шпата, кольцо и т.д.). Когда нижний пловец отпускает опору, верхний пловец погружается под воду.</p>	 <p>The diagram shows a swimmer starting in a vertical position with arms extended downwards, labeled 'start'. An arrow points to the 'finish' position where the swimmer is inverted with arms extended upwards. A horizontal arrow points to the right from the swimmer's head, indicating a lateral movement.</p>	<p>Лифт головы вверх с гибкостью и падением L1b»</p>	<p>Level 2</p>
0,40	<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца, который выполняет действия над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец отпускает опору, верхний пловец погружается вниз</p>	 <p>The diagram shows a swimmer starting in a vertical position with arms extended downwards, labeled 'start'. An arrow points to the 'finish' position where the swimmer is inverted with arms extended upwards. A vertical arrow points upwards from the swimmer's head, indicating an upward movement.</p>	<p>Лифт головы вверх L</p>	<p>Level 2</p>

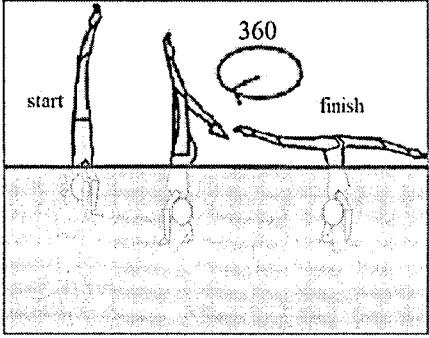
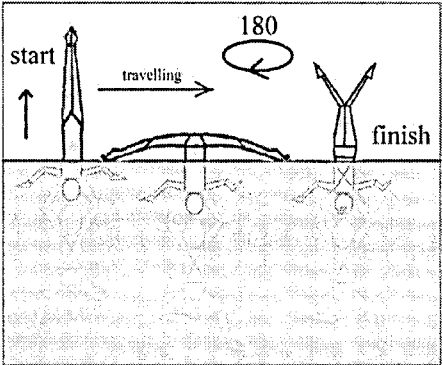
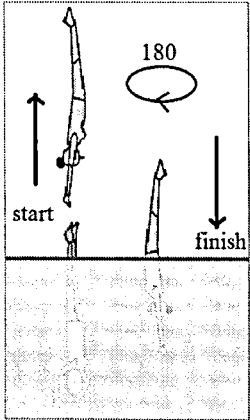
<p>Level 2</p>	<p>Лифт ногами вверх</p> <p>L!</p>		<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), который выполняет какие-то действия над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец погружается под воду.</p>	<p>0,60</p>
<p>Level 3</p>	<p>Лифт ногами вверх с разворотом на 360 и падением</p> <p>L!r1»</p>		<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой) над водой на максимальную высоту. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец одновременно «падает» на поверхность воды, вращаясь вокруг себя на 360°.</p> <p>Примечание: вращение может также происходить в фазе «максимальной высоты» или при подъеме.</p>	<p>0,60</p>
<p>Level 3</p>	<p>Лифт ногами в верх с гибкостью и разворотом на 180</p> <p>L!fr0,5»</p>		<p>Один пловец остается под водой и поднимает над водой на максимальную высоту другого пловца (положение вниз головой), который демонстрирует положение (позиции) гибкости (различные варианты и т. д.). Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец одновременно «падает» на поверхность воды, вращаясь вокруг себя на 180°.</p> <p>Примечание: вращение может также происходить в фазе «максимальной высоты» или при подъеме.</p>	<p>0,60</p>
<p>Level 3</p>	<p>Лифт головой вверх с разворотом на 180</p> <p>Lr0,5</p>		<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца, который выполняет действия над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец отпускает опору, верхний пловец одновременно погружается под воду, поворачиваясь на 180°.</p> <p>Примечание: вращение может происходить в фазе «максимальной высоты» или во время подъема.</p>	<p>0,60</p>

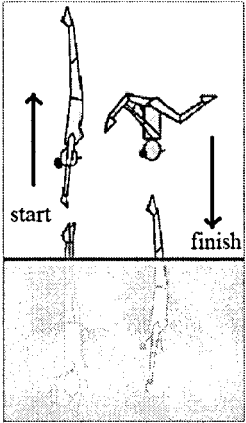
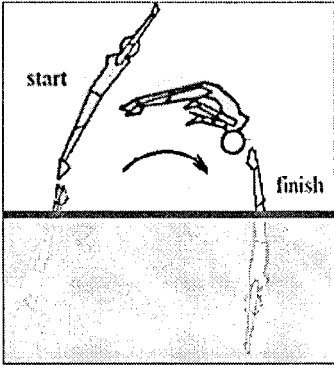
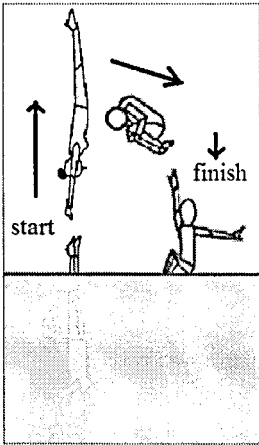
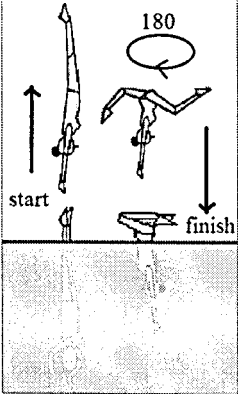
<p>Level 3</p>	<p>Устойчивый подъем вверх с продвижением SL></p>		<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца, удерживая его в течение 3 секунд или более во время движения. Верхний пловец выполняет какие-то действия над водой на максимальной высоте, и когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец погружается под воду.</p>	<p>0,80</p>
<p>Level 4</p>	<p>Лифт ногами вверх с разворотом на 180 L!r0,5</p>		<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), который выполняет действия над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору (или помогает вращаться), верхний пловец погружается с одновременным поворотом на 180°.</p> <p>Примечание: вращение может также происходить в фазе «максимальной высоты» или при подъеме.</p>	<p>0,80</p>
<p>Level 4</p>	<p>Лифт головой вверх с гибкостью и разворотом на 180 Lfr0,5</p>		<p>Один пловец остается под водой и поднимает над водой на максимальную высоту другого пловца, демонстрирующего позицию/и гибкости (шпагатные вариации, кольцо и т.д.). Когда нижний пловец отпускает опору (или помогает вращаться), верхний пловец погружается под воду с одновременным поворотом на 180°.</p> <p>Примечание: вращение может также происходить в фазе «максимальной высоты» или при подъеме.</p>	<p>0,80</p>
<p>Level 4</p>	<p>Лифт ногами вверх с гибкостью L!f</p>		<p>Один пловец остается под водой и поднимает над водой на максимальную высоту другого пловца (положение вниз головой), который демонстрирует положение (позиции) гибкости (варианты и т. д.). Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец погружается под воду.</p>	<p>0,80</p>

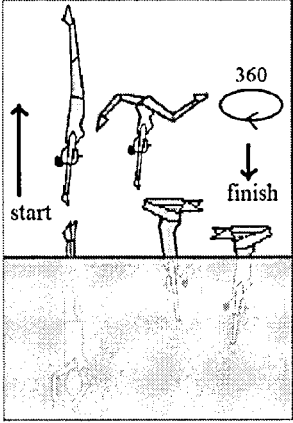
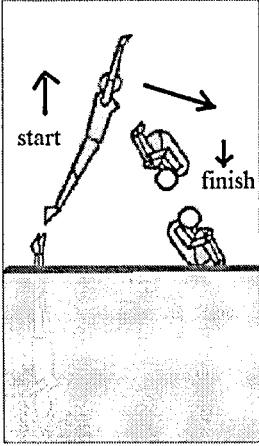
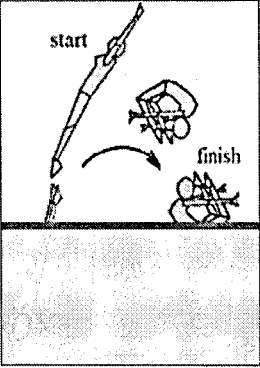
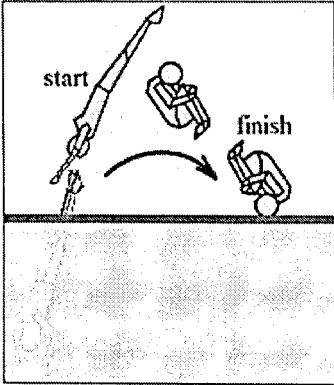
<p>Level 4</p>	<p>Устойчивый лифт ногами вверх с проплывом SL!></p>		<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой) и поддерживает подъем в течение 3 секунд или более во время движения. Верхний пловец выполняет какие-то действия над водой на максимальной высоте, и когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец погружается под воду.</p>	<p>0,80</p>
<p>Level 4</p>	<p>Лифт головой вверх с поворотом на 360° Lr1</p>		<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца, который выполняет действия над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец отпускает опору, верхний пловец одновременно погружается под воду, вращаясь на 360°.</p> <p>Примечание: вращение может также происходить в фазе «максимальной высоты» или при подъеме.</p>	<p>0,80</p>
<p>Level 4</p>	<p>Прыжок головой вверх J</p>		<p>Из-под воды один пловец толкает и подбрасывает верхнего пловца, который оказывается в воздухе. Этот верхний пловец выполняет какие-то действия в воздухе перед входом в воду.</p>	<p>0,80</p>
<p>Level 4</p>	<p>Выброс ногами вверх с падением W!></p>		<p>Из-под воды один пловец толкает и подбрасывает верхнего пловца, который оказывается в воздухе. Этот верхний пловец начинает свои действия ногами вверх и после демонстрации максимальной высоты падает о поверхность.</p>	<p>0,80</p>

<p>Level 5</p>	<p>Лифт ногами вверх с разворотом на 360 L!r1</p>		<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), который выполняет какие-то действия над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец одновременно погружается под воду, вращаясь на 360°.</p> <p>Примечание: вращение может также происходить в фазе «максимальной высоты» или при подъеме.</p>	<p>1,0</p>
<p>Level 5</p>	<p>Лифт ногами вверх с гибкостью и поворотом 180° L!fr0,5</p>		<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), который демонстрирует позицию/и гибкости над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец отталкивается и отпускает, верхний пловец одновременно погружается под воду, поворачиваясь на 180°.</p> <p>Примечание: вращение может также происходить в фазе «максимальной высоты» или при подъеме.</p>	<p>1,0</p>
<p>Level 5</p>	<p>Устойчивый подъем ногами вверх с гибкостью и продвижением SL!f></p>		<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), поддерживая подъем в течение 3 секунд или более во время движения.</p> <p>Верхний пловец демонстрирует положение(я) гибкости над водой на максимальной высоте, и когда нижний пловец отталкивается и отпускает, верхний пловец погружается под воду.</p>	<p>1,0</p>

<p>Level 5</p>	<p>Устойчивая высота ногами вверх с продвижением и вращением на 180°-360°</p> <p>SL!r0,5> or SL!r1></p>		<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положивая вниз головой), удерживая на ходу 3 секунды и более.</p> <p>Верхний пловец выполняет некоторые действия, вращаясь на 180-360° над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец погружается.</p> <p>Примечание: вращение может происходить и при подъеме..</p>	<p>1,0</p>
<p>Level 5</p>	<p>Прыжок головой вверх с разворотом на 180°</p> <p>Jr0,5</p>		<p>Из-под воды один пловец толкает или подбрасывает верхнего пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец выполняет какие-то действия в воздухе с поворотом на 180° перед входом в воду.</p> <p>Примечание: вращение также может происходить при погружении верхнего пловца.</p>	<p>1,0</p>
<p>Level 5</p>	<p>Прыжок головой вверх с гибкостью</p> <p>Jf</p>		<p>Из-под воды один пловец толкает или подбрасывает верхнего (пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец демонстрирует позицию(я) гибкости (например, шпагат и т. д.) в воздухе перед входом в воду или падением</p>	<p>1,0</p>
<p>Level 5</p>	<p>Legs-up throw-dive Прыжок с поднятием ног вверх</p> <p>T!d</p>		<p>Из позиции согнувшись верхний пловец толкается нижним пловцом. Ноги верхнего пловца поднимаются по дуге над поверхностью воды, чтобы снова коснуться поверхности воды. Верхний пловец входит в воду ногами вперед и поднимает верхнюю часть тела в вертикальное положение перед погружением.</p>	<p>1,0</p>

<p>Level 6</p>	<p>Лифт ногами вверх с гибкостью и поворотом на 360°</p> <p>L!fr1</p>		<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой). Верхний пловец демонстрирует положение(я) гибкости над водой на максимальной высоте с вращением на 180-360°. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец погружается под воду.</p> <p>Примечание: вращение может происходить, когда плывущий наверху погружается или всплывает.</p>	<p>1,20</p>
<p>Level 6</p>	<p>Устойчивый лифт ногами вверх с гибкостью , проплыво м и поворотом 180°-360°</p> <p>SL!fr0,5> or SL!fr1></p>		<p>Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), поддерживая подъем в течение 3 секунд или более во время движения. Верхний пловец демонстрирует положение(я) гибкости над водой на максимальной высоте с вращением на 180-360°. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец погружается под воду.</p> <p>Примечание: вращение может происходить, когда основной пловец погружается или всплывает.</p>	<p>1,20</p>
<p>Level 6</p>	<p>Бросок ногами вверх с поворотом на 180°</p> <p>W!r0,5</p>		<p>Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец начинает свои действия ногами вверх и после демонстрации максимальной высоты погружается с одновременным поворотом на 180°.</p> <p>Примечание: вращение также может происходить во время фазы «толкания»/подъема.</p>	<p>1,20</p>

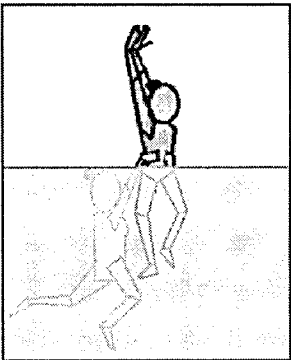
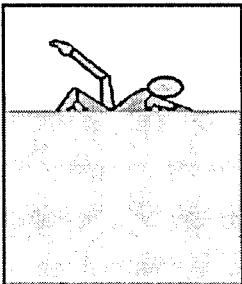
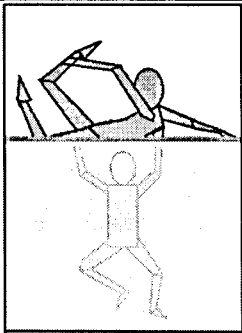
<p>Level 6</p>	<p>Бросок ногами вверх с гибкостью</p> <p>W!f</p>		<p>Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец начинает свои действия ногами вверх и демонстрирует положение(я) гибкости на максимальной высоте, а затем погружается.</p>	<p>1,20</p>
<p>Level 6</p>	<p>Jump-Dive</p> <p>Jd</p>		<p>Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Этот верхний (видимый) пловец демонстрирует дугу над поверхностью перед входом в воду в вертикальном положении головой вперед.</p>	<p>1,20</p>
<p>Level 7</p>	<p>Бросок вверх ногами, сальто на 180°</p> <p>W!s0,5</p>		<p>Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Этот верхний (видимый) пловец начинает свои действия ногами вверх и, поднимая свое тело и группируясь, выполняет 0,5 (полу) сальто (поворот на 180°) в воздухе перед входом в воду.</p> <p>Примечание: тело верхнего (видимого) пловца должно быть полностью над поверхностью перед входом в воду.</p>	<p>1,40</p>
<p>Level 7</p>	<p>Подъем ногами вверх с гибкостью и вращением на 180°</p> <p>W!fr0,5</p>		<p>Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец начинает свои действия ногами вверх и демонстрирует положение(я) гибкости на максимальной высоте. Затем верхний (видимый) пловец погружается, одновременно поворачиваясь на 180°.</p>	<p>1,40</p>

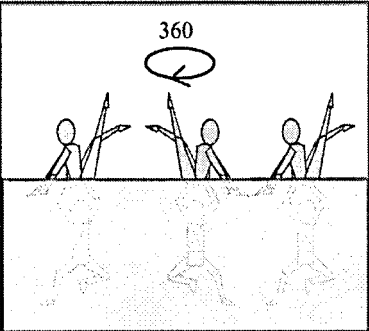
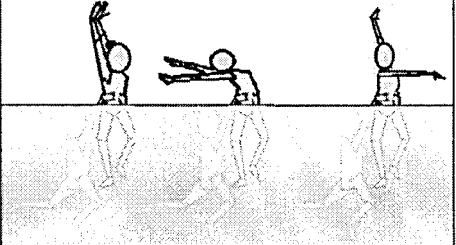
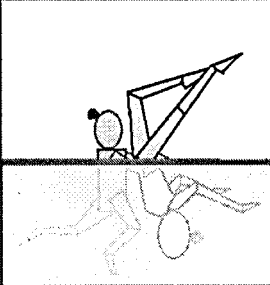
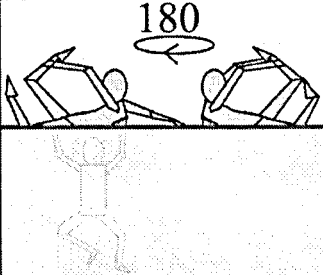
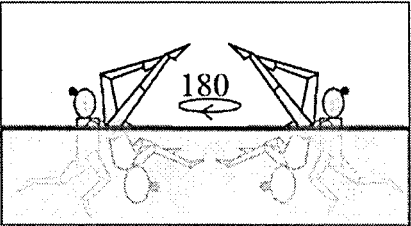
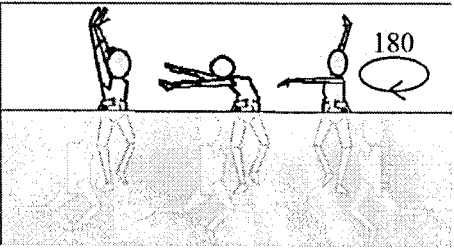
<p>Level 8</p>	<p>Подъем ногами вверх с гибкостью и вращением на 360</p> <p>W!fr1</p>		<p>Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец начинает свои действия ногами вверх и демонстрирует положение(я) гибкости на максимальной высоте. Затем верхний (видимый) пловец погружается, одновременно поворачиваясь на 360</p>	<p>1,60</p>
<p>Level 8</p>	<p>Прыжок головой вверх с 1 сальто вперед</p> <p>Js1F</p>		<p>Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец выполняет 1 сальто вперед в воздухе перед входом в воду.</p>	<p>2,0</p>
<p>Level 8</p>	<p>Прыжок головой вверх с 1 сальто назад и гибкостью</p> <p>Jfs1B</p>		<p>Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец выполняет 1 сальто назад в воздухе, демонстрируя гибкость своего тела (положение кольца и варианты) перед входом в воду..</p>	<p>2,0</p>
<p>Level 9</p>	<p>Бросок ногами вверх с 1 сальто вперед</p> <p>W!s1F</p>		<p>Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Этот верхний (видимый) пловец начинает свои действия ногами вверх и, поднимая свое тело, выполняет 1 сальто вперед в воздухе перед входом в воду.</p> <p>Примечание: сальто обычно выполняется в группировке.</p>	<p>2,2</p>

12. Парные действия с помощью

Это список парных действий с помощью (для вашей информации), которые не считаются парными акробатическими элементами. Они рассматриваются в переходах (художественное впечатление) в дуэтах или группах.

В парных вспомогательных действиях нижний (базовый) спортсмен может оставаться под поверхностью воды или на поверхности, но основной спортсмен всегда остается на поверхности (не поднимается). Также парными действиями считаются вспомогательные движения «бустового типа» “boost-type”

Level	Name	Diagram	Description
Level 1	Pair assisted action «boost type» Парное вспомогательное действие		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца, который выполняет действия над поверхностью воды. Это действие должно демонстрировать подъем «видимой» максимальной высоты (уровня промежути) с помощью «подводного пловца».
Level 1	Pair assisted action on the «surface» (float) Парное ассистированное действие на «поверхности» (поплавок)		Один пловец остается под водой и держит другого пловца, который остается на поверхности и выполняет действия.
Level 1	Pair assisted action on the «surface» (float) with flexibility Парное ассистированное действие на «поверхности» с гибкостью		Один пловец остается под водой и держит другого пловца, который остается на поверхности и выполняет движения с различной гибкостью (например: шпагат, ариана, кольцо и т. д.)

Level 2	Парное вспомогательное действие на «поверхности» с вращением 180°-360°		Один пловец остается под водой и удерживает и вращает другого пловца (верхнего видимого пловца) на 180°-360°, который остается на поверхности воды.
Level 2	Продолжительное действие головой вверх		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца, который выполняет действия над поверхностью воды в течение 3 секунд и более.
Level 2	Продолжительное действие ногами вверх		Один пловец удерживает другого пловца в положении головой вниз в течение 3 секунд или более.
Level 2	действие на поверхности воды с гибкостью и вращением на 180-360°		Один пловец остается под водой, держит и вращает другого пловца (верхний видимый пловец) на 180°-360°, который остается на поверхности и выполняет движения с различной гибкостью (такие как: шпагат, Ариана, кольцо и т. д.).
Level 3	Устойчивое действие ногами вверх с вращением 180°-360°		Один пловец удерживает другого пловца в положении вниз головой в течение 3 секунд и более с одновременным вращением на 180-360°. Примечание: оба пловца вращаются в связи друг с другом.
Level 4	Устойчивое действие головой вверх с продвижением и вращением 180°-360°		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца, удерживая его в течение 3 секунд или более во время движения. Верхний пловец выполняет некоторые действия над водой на максимальной высоте с поворотом на 180°. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец погружается под воду. Примечание: вращение должно происходить во время фазы «максимальной высоты».

ВВОДНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ОЦЕНКЕ СИНХРОННОСТИ

А.Введение

Панель синхронности, состоящая из трёх технических контроллеров, будет работать только в дуэтах и группах (Техническая группа, технический дуэт, произвольная группа, произвольный дуэт, комби, акробатическая группа).

Цель состоит в том, чтобы объективно выявить ошибки синхронности при выполнении программы и соответственно вычестить их.

Определение Синхронности:

Синхронность – это точность движений в унисон друг с другом. Это означает, что действие происходит в одно и то же время и точно соответствует дизайну.

Мы это называем **Неодинаковое Действие**.

Определение НЕОДИНАКОВОГО ДЕЙСТВИЯ:

Любое движение, выполняемое двумя или более пловцами с разницей во времени или положении (дизайн/форма). Движения, поставленные как преднамеренно неравные, не наказываются.

Разница во времени:

- Движения не выполняются в полном унисоне одно с другим (другими).
- Действия не происходят одновременно.

Разница в положении (дизайн/форма):

- Существует разница в положении головы, рук, ног или других используемых частей тела.
- Существует разница в уровне воды головы, рук, ног ли других используемых частей тела.
- Есть разница в интервалах и форме рисунка.
- Примечание: Когда вы наблюдаете, как два или более пловца делают разную позицию, неизвестно какая из них была задумана или правильная, то есть вы не знаете кто сделал ошибку, но ясно видите разницу, то это и есть НЕОДИНАКОВОЕ ДЕЙСТВИЕ

Пример разницы в положении:



Рисунок, направление ног и высота ног не дают «идеальной картинке» того, что мы должны наблюдать. Так как это всего лишь фото, мы не можем здесь говорить о разнице во времени.

Общие принципы в ошибках синхронности:

- Технические контролёры синхронности начинают определять неодинаковые действия с момента начала музыкального сопровождения.
- Когда ошибка в синхронности по времени и ошибка в позиции (форма/дизайн) возникает одновременно, контролёры ставят только Одну ошибку в синхронности (неравное действие).
- Для тех движений и позиций, где есть точные указания относительно степеней отклонения в исполнении (т.е вертикаль, вертикальный уход перпендикулярная нога в балетной ноге, рыбий хвост/кран) судья по элементам принимает это во внимание в оценки исполнения.
- В программах будет учитываться столько ошибок, сколько их увидят контролёры синхронности и подтверждаются системой, т.е неограниченно. Их может быть несколько в течении одного гибрида или перехода. Это означает, что каждое движение может вызывать ошибку в синхронности (неравное действие) Два наиболее важных примера постоянного накопления отчислений:
 - Гибрид начался несинхронно и сохранил разницу во времени до конца. Каждое движение с задержкой будет считаться ошибкой в синхронности (неравное действие).
 - Вращение, при котором разница во времени или позиции может возникать в течение всего вращения. Во вводном руководстве по сложности указано, что каждый поворот на 180 считается одним движением, и поэтому разница во времени, сохраняемая от начала до конца вращения или поворота, на 720 может накапливаться максимум четыре (4) раза (неравные действия, либо мелкие, либо очевидные)
 - Когда движения очень быстрые, контролер регистрирует столько неравных действий, сколько видно с ограничением времени системы проверки; то есть контролёры могут регистрировать одно неравное действие каждые 0,5 сек.

Ошибки синхронности делятся на 3 категории – мелкая, очевидная и грубая:

Мелкая	Небольшие отличия, которые нельзя рассматривать как два разных движения, но искажающие картину идеальной синхронности.
	<p>К мелким ошибкам относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Незначительное расхождение во времени - Все различия в позах (форма/дизайн) будут рассматриваться как небольшая ошибка (поскольку они так же учитываются панелью Элементы) - Неточные движение в перестроениях и интервалах - Различие в углах и высоте - Непараллельные выходы
Очевидная	Любая непреднамеренная разница, создающая эффект двух движений, выполняемое одно за другим.
	<p>К очевидным ошибкам относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чёткая разница во времени (одно за другим)
Грубая	Любая ошибка, приводящая к изменению программы (пропуск одного или нескольких движений одним или несколькими пловцами)
	<p>К грубым ошибкам относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отсутствие движения (один или несколько пловцов) - Любое пропущенное движение – пример: даже если спортсмен пропустил один быстрый гребок на спине. - Все грубые ошибки должны быть просмотрены Рефери по видео, так как они приводят к наибольшему сбавлению очков.

Примечание: Когда вы просматриваете разные программы, вы можете подумать, что некоторые из ошибок, наблюдаемые как «Мелкие» у молодых спортсменов, могут считаться «Очевидными» у опытных спортсменов. Это связано со скоростью движений, скорость увеличивает риск синхронности. Например, когда спортсмены работают на более высоких скоростях, 4 движения в секунду, существует большой риск сделать «Очевидную» ошибку (визуально два разных движения), чем когда движения

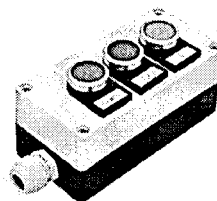
выполняются медленнее (например, 1 движение в секунду). Движения выполняемые одно в секунду, при полной секундной разнице кажутся двумя разными движениями

В. Процедура использования схемы (прибора) синхронности

Как мы рассчитываем окончательный результат для панели синхронности:

Будет одна панель из трёх контролёров синхронности, каждый из которых будет иметь пульт с тремя кнопками. Каждая кнопка будет иметь свой цвет:

- Левая кнопка Мелкая ошибка.
- Правая кнопка Очевидная ошибка
- Центральная кнопка Грубая ошибка.



Необходимые данные:

- ID каждой нажатой кнопки
- Судья, которой нажал кнопку (1, 2 или 3)
- Тип неточности (мелкая, очевидная или грубая)
- Время каждой ошибки (mm: ss.xx)

Примеры подсчёта:

- По крайней мере 2 контролера должны совпадать по времени, для подтверждения ошибки
- Максимальная задержка 0,5 секунды между наблюдениями двух контролеров будет разрешена для подтверждения ошибки.
- Когда только 2 контролера поставили ошибку (но разной степени), то наказание будет считаться как менее суровое (в меньшую степень).
- В случае Грубой ошибки, Рефери должен иметь возможность посмотреть официальное видео.

С. Без пульта или приложения = метод «карандаша и бумаги»

Если нет возможности использовать пульт или приложение, тогда можно использовать метод «Карандаша и бумаги».

Для этого метода распечатывается одна страница для каждого контролёра синхронности, с 3 колонками, разделенными на 4 временных отрезка по горизонтали (смотри пример документа внизу). Контролёры синхронности отмечают **Мелкую (S)**, **Очевидную (O)** и **Грубую (M)** ошибку, в каждом временном отрезке (могут отмечать галочкой либо S, O или M). Один из Технических контролеров синхронности оповещает других, когда временной отрезок меняется. Затем каждый контролёр суммирует

количество ошибок за каждый временной промежуток, и для вычета итога применяется среднее значение среди всех контролёров за этот временной промежуток.

Д. Вычисления

- Представлены вычеты за каждую ошибку:

Мелкая	- 0,1балла
Очевидная	- 0,5 балла
Грубая	- 3,0 балла

- Общее количество ошибок будет вычитаться из общей оценки за программу

		Small Errors	Obvious Errors	Major Errors
ROUTINE A	STC-1	14	3	0
	STC-2	16	4	0
	STC-3	12	2	0
	Average:	14	3	0
	Deduction:	$14 \times 0.1 = 1.4$	$3 \times 0.5 = 1.5$	$0 \times 3.0 = 0$
	Total:	2.9		
ROUTINE B	STC-1	20	5	2
	STC-2	17	7	1
	STC-3	24	4	2
	Average:	20.3	5.3	2 (video review*)
	Deduction:	$20.3 \times 0.1 = 2.03$	$5.3 \times 0.5 = 2.67$	$2 \times 3.0 = 6.0^*$
	Total:	10.7		

Е. Пересмотр Грубых ошибок синхронизации

1. Если **Технические контролеры синхронности (STC)** фиксируют грубую ошибку, проводится пересмотр видео всей комиссией STC под наблюдением рефери.
2. В случае, если устройство контроля синхронизации находится на месте, рефери автоматически увидит, что произошла крупная ошибка, и начнет пересмотр видео.
3. В случае, если технология не используется (метод «карандаш и бумага»), (STC) должен сообщить рефери о том, что он зафиксировал крупную ошибку
4. Затем рефери наблюдает за рассмотрением крупной ошибки (ошибок) с помощью видеопросмотра на панели STC.

5. Видео может быть пересмотрено не более трех (3) раз на нормальной скорости (для каждой части с выявленной крупной ошибкой (ошибками)).
6. Если (STC) не могут прийти к единогласному решению после трех (3) просмотров, решение будет вынесено в пользу спортсмена.
7. По окончании проверки рефери сообщает окончательное решение комиссии STC относительно основной ошибки(-ей) счетчику.