**Senior and Junior Figure Groups**

**Фигуры юниоры и взрослые**
**2017 – 2021**

**Compulsory Обязательные**

1. 308i Barracuda Airborne Split Spin Up 360° 3.3

Барракуда шпагат винт вверх 360 \*

1. 355g Porpoise, Twist Spin 2.5

Тюмлер вращение винт

**Optional Дополнительные**

**Group 1**

 **3** 154j-2 London Combined Spin 720° 2.9

Лондон комбинированный винт 720\*

 **4** 330c Aurora Twirl 2.8

Аврора вихрь

**Group 2**

 **3** 364 Whirlwind 2.7

Вихрь

  **4** 343 Butterfly 2.5

Бабочка

**Group 3**

1. 320 Kipswirl Split Closing 180° 2.3

Водоворот

1. 440 Ipanema 3.0

Ипанема

**Senior and Junior Figure Groups**
**2017 – 2021**

**Compulsory** Обязательные

**1 308i Barracuda Airborne Split, Spin Up 360° Барракуда шпагат винт вверх** **3.3**

A Barracuda Airborne Split is executed to a re-joined **Vertical Position.** A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust* to ankle level. The designated *Ascending Spin* is executed. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.

И***з позиции лежа на спине выполняется сед в позицию «сед углом под водой, ноги вертикально», сохраняя ноги вертикально выполняется выталкивание в позицию «вертикаль» , не теряя высоты выполняется резкий мах в шпагат и резкое собирание ног в вертикаль. Затем выполняется погружение по щиколотку в том же темпе что и выталкивание. После чего выполняется винт вверх 360\* в позицию вертикаль ( медленно). Далее погружение в том же темпе что и выталкивание.***



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\Rieko Takita\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\basic_posi_1_BackLayout1_L.PNG | C:\Users\Rieko Takita\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\basic_posi_11.Backpike1_L.PNG | C:\Users\Rieko Takita\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\basic_posi_6.Vertical_up_R.PNG | C:\Users\Rieko Takita\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\basic_posi_16.AirboneSplit_LL.PNG | C:\Users\Rieko Takita\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\basic_posi_6.Vertical_up_R.PNG | C:\Users\Rieko Takita\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\basic_posi_6.Vertical_ankle1_R.PNG | C:\Users\Rieko Takita\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\basic_posi_6.Vertical_2_R.PNG | C:\Users\Rieko Takita\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\basic_posi_6.Vertical_down_under2_R.PNG | Total |
| NVT= | 10.0 | 31.0 | 43.0 | - | 15.0 | 19.0 | 13.0 | 131 |
| PV = | 0.76 | 2.37 | 3.28 | - | 1.15 | 1.45 | 0.99 |  |

**2 355g Porpoise Twist Spin Тюмлер вращение винт 2.5**

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

***Из позиции лежа на груди продвигаясь в сторону головы выполняется сгиб в горизонтальный угол (на место головы приходит таз). Затем ноги поднимаются в позицию вертикаль. После чего выполняется вращение 180\* и продолжительный винт 720\* до щиколотки (после щиколотки вращение продолжается до полного погружения.)***



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Picture 14 | Picture 15 | Picture 16 | Picture 17 |  |  |  |  | Total |
| NVT= | 6.0 | 33.0 | 48.0 |  |  |  |  | 87 |
| PV = | 0.69 | 3.79 | 5.52 |  |  |  |  |  |

**Optional**

**Group 1**

**3 154j-2** **London Combined Spin 720° 2.9**

ALondon is executed to a **Vertical Position**. A rapid *Combined Spin of 720*° (descending spin 720° + ascending spin 720°)is executed*.* A rapid *Vertical Descent* is executed*.*

***Из позиции лежа на спине выполняется балетная нога . Затем в том же темпе выполняется переворот в обратную группировку с одновременным собирание ног в группировку( голень вертикально). Затем резкий разгиб в вертикаль на среднюю линию. После чего выполняется быстрый комбинированный винт ( 720\* вниз до щиколотки, 720\* вверх позицию вертикаль. Быстрое погружение.***



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Picture 27 | Picture 20 | Picture 21 | Picture 26 | Picture 23 | Picture 23 | Picture 24 | Total |
| NVT= | 10.5 | 11.0 | 7.0 | 18.0 | 50.0 | 13.0 | 109.5 |
| PV = | 0.96 | 1.00 | 0.64 | 1.64 | 4.57 | 1.19 |  |

**4**  **330c Aurora Twirl Аврора вихрь 2.8**

From a **Front Layout Position** a Somersault Front Pike is executed to a **Submerged Ballet Leg Double Position**. One leg rises vertically as the other moves along the surface to a **Knight Position**. The body rotates 180° to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to **Vertical Position**. A *Twirl* is executed followed by a *Vertical Descent*.

***Из положения лежа на груди выполняется сгиб в горизонтальный угол, далее переворот во второй угол ( пятки на воде). После этого выполняется вертикальное всплытие при котором одна нога идет вертикально , другая скользит по поверхности воды назад, корпус двигается в вертикальное положение одновременно приходя в положение Аврора( все движения выполняются симметрично и равномерно ) . Далее выполняется выворот ( в сторону горизонтальной ноги через боковой кран) в положение рыбий хвост . Затем горизонтальная нога приставляется к вертикальной ноге в положение вертикаль. Сохраняя позицию и высоту выполняется резкий поворот на 180\* . Погружение. ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Picture 35 | Picture 29 | Picture 30 | Picture 31 | Picture 32 | Picture 33 | Picture 33 | Picture 34 | Total |
| NVT= | 6.0 | 8.0 | 16.0 | 14.0 | 20.5 | 26.0 | 14.0 | 104.5 |
| PV = | 0.57 | 0.77 | 1.53 | 1.34 | 1.96 | 2.49 | 1.34 |  |

**3 364 Whirlwind Вихрь 2.7**

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. Maintaining a **Fishtail Position**, with the horizontal leg leading toward the vertical leg, two rapid rotations (720°) are executed. Continuing in the same direction, the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position** as a *Continuous Spin 720°* is executed.

***Из позиции лежа на груди двигаясь в сторону головы выполняется сгиб в горизонтальный угол. Затем одна нога поднимается в позицию рыбий хвост. Сохраняя позицию «Рыбий Хвост» выполняется 2 быстрых пропорота (720\*) ( 2 по 360\*) в сторону вертикальной ноги, затем в том же направлении выполняется винт вниз (720\*) с одновременным равномерным подъемом горизонтальной ноги в позицию «вертикаль по щиколотку», после щиколотки винт продолжается до полного погружения***



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Picture 35 | Picture 29 | Picture 32 | Picture 32 | Picture 38 | Picture 34 |  | Total |
| NVT= | 6.0 | 14.5 | 50.0 | 29.5 | - |  | 100 |
| PV = | 0.60 | 1.45 | 5.00 | 2.95 | - |  |  |

**4 343 Butterfly Бабочка 2.5**

From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position is assumed*. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is rapidly lifted through an arc of 180° as the vertical leg is lowered to assume a **Split Position**, without hesitating a hip rotation of 180° is executed as the front leg is raised to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position** at the same tempo as the initial actions of the figure. A *Vertical Descent* is executed.

***Из позиции лежа на груди двигаясь в сторону головы выполняется сгиб в горизонтальный угол. Затем одна нога поднимается в позицию рыбий хвост. Затем выполняется резкий мах в шпагат( вертикальная нога идет вперед, горизонтальная нога идет назад) , и резкий подьем одной ноги ( передняя нога) из шпагата в положение Рыбий хвост с одновременным поворотом на 180\*. Далее приставление горизонтальной ноги в вертикаль в том же темпе что и начало фигуры. Погружение .***



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Picture 35 | Picture 29 | Picture 32 | Picture 40 | Picture 41 | Picture 33 | Picture 34 | Total |
| NVT= | 6.0 | 14.5 | 20.0 | 16.5 | 20.5 | 14.0 | 91.5 |
| PV = | 0.66 | 1.58 | 2.19 | 1.80 | 2.24 | 1.53 |  |

**Group 3**

**3** **320** **Kipswirl Split Closing 180° Водоворот 2.3**

A Kipswirl is executed to the **Vertical Position**. The legs are lowered symmetrically to a **Split Position**. A rapid rotation of 180° is executed, as the legs symmetrically close to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

***Из позиции лежа на спине выполняется сгиб в группировку на поверхности воды. Затем выполняется переворот в обратную группировку до тех пор пока голень не будет перпендикулярно поверхности воды. Затем выполняется развит в позицию вертикаль на среднюю линию с одновременным поворотим на 360\*. Далее ноги симметрично раскрываются в шпагат. После чего выполняется резкий поворот на 180\* с одновременным резким собиранием ног в вертикаль. Погружение.***



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Picture 27 | Picture 42 | Picture 43 | Picture 44 | Picture 45 | Picture 44 | Picture 34 |  | Total |
| NVT= | 3.0 | 2.0 | 25.0 | 17.0 | 18.0 | 14.0 |  | 79 |
| PV = | 0.38 | 0.25 | 3.16 | 2.15 | 2.28 | 1.77 |  |  |

**4 440 Ipanema Ипанема 3.0**

A Nova is executed to the **Bent Knee Surface Arch Position.**  The horizontal leg is lifted as the bent knee is straightened to assume a **Vertical Position.**  The legs are lowered to a **Front Pike Position.**  A rapid 180° rotation is executed as the legs are lifted to a **Vertical Position.**  A *Vertical Descent* is executed at the tempo of the rest of the figure.

***Из положения лежа на спине двигаясь в сторону головы выполняется прогиб в запятую с одновременным равномерным сгибанием одной ноги до положения запятая с согнутой ногой ( НОВА). Затем ноги поднимаются в вертикаль ( бедро согнутой ноги при разгибании сохраняется в вертикальном положении). Далее ноги опускаются в положение горизонтальный угол. После чего выполняется резкий поворот с одновременным подъемом ног в вертикаль. Погружение ( в том же темпе в котором было выполнено начало фигуры).***



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Picture 46 | Picture 47 | Picture 48 | Picture 49 | Picture 50 | Picture 51 |  | Total |
| NVT= | 17.5 | 21.0 | 33.0 | 33.0 | 14.0 |  | 118.5 |
| PV = | 1.48 | 1.77 | 2.78 | 2.78 | 1.18 |  |  |