



**WORLD**  
**AQUATICS**

# **Вводное Руководство**

## **Гид по Сложности**



## **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 задержкой дыхания (переворачивания, удары ногой и т.д)

<https://vimeo.com/763077398/Ofb6c57995>

### **Компоненты сложности гибридов рассматриваются по 2 направлениям:**

#### **1. ДВИЖЕНИЯ** из которых составляется гибрид, формируют в “Семьи” называются:

1. Траст(T)
2. Ротэйшен(R)
3. Гибкость (F)
4. Аэрборн(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)



## Семьи Движений

### 1. Траст (Т)

**Это семейство включает в себя варианты трастов (как в AS Rulebook BM)**

**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

Видео примеры Траст:

**Video examples of Thrusts  
Family:**

<https://vimeo.com/642471073/716a29df4b>

#### Уровень 1

Траст с ударом(падением) о поверхность (означает “незавершенный” траст: из положения согнувшись, выполняется быстрое вертикальное движение ног и бёдер вверх по мере того, как тело раскрывается в вертикальное положение) и продолжается «падение» на поверхность



### **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 эту группу входят все виды ротэйшен ( вращений ) : Твист, Спин, Твирл (как описано в AS Rulebook BM) и Свирл (выполняется в положении тела под углом, когда тело не выровнено по вертикальной оси).



- 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 BM 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 BM 13).
- Отклонения в градусах вращений Спин и Твист (BM 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 ротэйшен с "1 ногой "
- "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.

**Video examples of Rotations  
Family:**

<https://vimeo.com/641650538/38beefa2fc>

**Rotations by Technique:**

<https://vimeo.com/653441032/6659676c65>

**Уровень 1** одной или двумя ногами:

Свирл 180-360°

Поворот на 180°-360° при выполнении других действий или “вверх-вниз” таких как:

- Из вертикали в шпагат,
- Из Рыбьего хвоста в горизонтальный угол
- Из Позиции 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 семья 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.





**Video examples of Flexibility  
Family:**

<https://vimeo.com/641660983/030337b7a6>

### **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 (не менее 1-2 сек.)

Закрытие в Арку

Из позиции «Лежа 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**

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

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

Переход из Витязь в Вертикаль

Удержание позиции «Витязь» (не менее 1-2 секунд)

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

### **Уровень 6**

Из позиции Арка в позицию Вертикаль.



## 4. Аэрборн (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 аэрборн, 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) на странице 14 Аэрборн не может быть заявлено одновременно с Ротэйшен

<b>Video examples of Airborne Weight Family:</b>	<a href="https://vimeo.com/642431079/aff60a114f">https://vimeo.com/642431079/aff60a114f</a>
--	---

### 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 выполняющиеся в стабильном положении "Рыбий хвост" или/и позиции «Угол»(ноги над поверхностью,30-60° от вертикали) 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.

Спортсмены должны каким-то образом касаться друг друга во время выполнения сцепления..

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 выполняют боковое соединение одной ногой, это будет записано как С3+ и иметь сложность 0,45

**Video examples of Connections  
Family:**

<https://vimeo.com/641668503/d7f550cda4>

## Уровень 1

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

## Уровень 2

### **Сцепление Одной ногой лицом к лицу**

Когда спортсмены соединены одной ногой лицом друг к другу в любом вертикальном положении.

## Уровень 3

### **Сцепление Одной ногой спиной к спине**

Когда спортсмены соединены одной ногой назад или боком друг к другу в любом вертикальном положении.

## Уровень 4

### **Сцепление Двумя ногами**

Когда спортсмены соединяются двумя ногами лицом, спиной или боком друг к другу в любом вертикальном положении

## Уровень 5

**Сцепление с одной ногой + вертикальное вращение** – (вращение не менее 180 на максимальной высоте) когда спортсмены соединяются одной ногой лицом, спиной или боком друг к другу в вертикальном положении, выполняя поворот не менее 180 на максимальной высоте



## Уровень 6

**Сцепление с двумя ногами + Вертикальное вращение с двумя ногами -**  
вращение не менее 180 на максимальной высоте

Когда спортсмены соединяются двумя ногами лицом, спиной, боком и тд в любой вертикальной позиции, выполняя поворот не менее 180 на максимальной высоте.

## Бонус

Всего существует 4 типа бонуса которые можно добавить в гибрид. Обратите внимание что не все бонусы можно применить ко всем дисциплинам, так же 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 (2x) или Полная (1x)			+
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, пропейлер, 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.*

Видео пример: <https://vimeo.com/764109370/5ef8710f29>

#### **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) Когда **Гибкость (F)**, **Аэрборн (AW)** или **Сцепления (C)** повторяется во время гибрида, то будет засчитано только 2 два момента, с самыми высокими значениями.

**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 **Аэрборн (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**» подъем в **Вертикаль (VP)** (F5) выполняется **Твирл** или **Твист** на 180° (R2), то вы можете записать только одно значение F5 или R2.
- Если **Аэрборн (AW)** и **Сцепления (C)** происходит одновременно – например **Вертикальный подъем (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:

- Продвижение – 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.*

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 Т3
- 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 **«АНБАЛАНС»** это означает что 2 ноги от коленей до ступней должны быть в одном направлении: вперед, назад или в сторону. Положение тела арка, согнуто или наклонено.

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.


<https://www.worldaquatics.com/artistic-swimming/rules>

## **Как все эти компоненты сложности, внести в карточку тренера?**

Теперь когда мы представили и объяснили Таблицу сложности, мы можем представить пример заявленной карточки тренера

Карточка тренера где подробно описана заявленная сложность: Тех элементы, гибриды и акробатика. Переходы – также будут указаны в карточке тренера (только в столбцах «Время и Часть») чтобы понимать порядок исполнения. Пожалуйста, найдите этот шаблон в полном размере в качестве приложения в конце документа после таблиц сложности.





**WORLD  
AQUATICS**

**COACH CARD**  
 In force as from 8 June 2023

**Please fill in with type or write in capital letters!**

<b>Member Federation:</b>					
<b>Competition:</b>					
<b>Event:</b>	<input type="checkbox"/> PRELIMS		<input type="checkbox"/> FINALS		
	<input type="checkbox"/> Women Solo Tech	<input type="checkbox"/> Men Solo Tech	<input type="checkbox"/> Women Duet Tech	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Tech	
	<input type="checkbox"/> Women Solo Free	<input type="checkbox"/> Men Solo Free	<input type="checkbox"/> Women Duet Free	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Free	
	<input type="checkbox"/> Mixed Team Tech	<input type="checkbox"/> Mixed Team Free	<input type="checkbox"/> Acrobatic	<input type="checkbox"/> Combo	
<b>Theme:</b>					
<b>Name of competitor(s):</b>					

ELEMENTS IN ORDER OF PERFORMANCE							
TIME	PART	EL	BASE MARK	DECLARED DIFFICULTY	BONUS	DD	TC

**Member Federation:** \_\_\_\_\_

**Date:** \_\_\_\_\_ **Signature:** \_\_\_\_\_

### 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 (Т3), Аэрборн 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 Т3+AW3+R4 и бонус TR не будет добавлено!!!!)
  - Обратите внимание если в дуэте или группе, если один спортсмен не выполняет движение, как заявлено, будет применяться вычет.
- Гибрид должен быть записан точно в таком же порядке, как он будет исполняться: сначала Т3, 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 Технических Элементов (TRE)**

- В технических программах, обязательные технические элементы будут записаны как TRE1a or TREb, TRE2a or TRE2b, TRE3a or TRE3b, TRE4a or TRE4b, and TRE5a or 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 добавят 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

- **Карточка Тренера:**



- **Базовая оценка Акробатика:**

<b>Group A</b>	<b>ACRO-A</b>	Для акробатики введите акробатический код и значение DD рядом с ним в столбце «заявленная сложность» в соответствии с каталогом/калькулятором акробатики
<b>Group B</b>	<b>ACRO-B</b>	
<b>Group C</b>	<b>ACRO-C</b>	
<b>Group P</b>	<b>ACRO-P</b>	
<b>Pair Acro</b>	<b>Acro-Pair</b>	

- **\*\*Коды акробатики см. в каталоге акробатики.**

- **Базовая оценка 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 Семьи и Бонусы**

Семейства :		Семейства + Уровень:
Траст	T	T1 - T9
Ротэйшен	R	R1 - R9
Гибкость	F	F1 - F6
Аэрборн	AW	AW1 – AW7
Сцепления	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

- **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 TREЗ – без буквы а или b

### Пример заполненной карточки тренера (Техническая программа):

TIME	PART	EL	BASE MARK	DECLARED DIFFICULTY	BONUS	DD	TC
0:08-0:11	ACRO	1	Acro-Pair	Lif		0.8	
0:12-0:20	TRANS						
0:21-0:30	TRE	2		TRE4a		3.2	
0:31-0:38	TRANS						
0:39-0:49	TRE	3		TRE1a		3.0	
0:50-0:57	TRANS						
0:58-1:10	HYBRID	4	Hybrid	F1 F3 AW4 AW6 R5 R6 R3 R3	TR	3.55	
1:11-1:19	TRANS						
1:20-1:25	TRE	5		TRE2b		2.4	
1:26-1:31	TRANS						
1:32-1:40	TRE	6		TRE3a		2.9	
1:41-1:45	TRANS						
1:46-1:51	TRE	7		TRE5b		2.1	
1:52-1:59	TRANS						
2:00-2:18	HYBRID	8	Hybrid	AW3 AW6 R4 F5 F5 R3	TR PL	2.75	
2:18-2:20	TRANS						


  

Member Federation: Federation ABC

Date: June 8, 2023 Signature:



• Пример заполненной карточки тренера произвольная программа



**COACH CARD**  
 In force as from 8 June 2023

Please fill in with type or write in capital letters!


<b>Member Federation:</b>	Federation ABC			
<b>Competition:</b>	World Cup #1			
<b>Event:</b>	<input type="checkbox"/> PRELIMS		<input checked="" type="checkbox"/> FINALS	
	<input type="checkbox"/> Women Solo Tech	<input type="checkbox"/> Men Solo Tech	<input type="checkbox"/> Women Duet Tech	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Tech
	<input type="checkbox"/> Women Solo Free	<input type="checkbox"/> Men Solo Free	<input type="checkbox"/> Women Duet Free	<input type="checkbox"/> Mixed Duet Free
	<input type="checkbox"/> Mixed Team Tech	<input checked="" type="checkbox"/> Mixed Team Free	<input type="checkbox"/> Acrobatic	<input type="checkbox"/> Combo
<b>Theme:</b>	Swan Lake			
<b>Name of competitor(s):</b>	Athlete Names .....			

ELEMENTS IN ORDER OF PERFORMANCE							
TIME	PART	EL	BASE MARK	DECLARED DIFFICULTY	BONUS	DD	TC
0:10-0:16	HYBRID	1	Hybrid	T9 AW6 R7 R3 AW3 R7 R3	TR SY-P 1PC	4.40	
0:17-0:27	TRANS						
0:28-0:35	ACRO	2	ACRO-A	A-Sq-Back-tk-s1		1.85	
0:36-0:50	TRANS						
0:51-1:10	HYBRID	3	Hybrid	AW1AW5 R4 R5 R6 F2	TR SY-F 2PC	3.70	
1:11-1:20	TRANS						
1:21-1:26	HYBRID	4	Hybrid	C3 C4	SY-F	1.30	
1:27-1:37	TRANS						
1:38-1:45	TRE	5	ACRO-B	BS-St-Tw-bb		1.45	
1:46-1:55	TRANS						
1:56-2:06	TRE	6	Hybrid	F1 F1 R3 R3	SY-F	1.50	
2:07-2:10	TRANS						
2:11-2:20	TRE	7	Hybrid	AW2 AW6 R7 R3 R3 F2	TR SY-F 2PC	3.70	
2:21-2:25	TRANS						
2:26-2:30	HYBRID	8	ACRO-P	PP-Knees-SP+K-bb		1.65	
2:31-2:35	TRANS						
2:36-2:42	HYBRID	9	Hybrid	F2 F4 AW5 R3 T1	TR SY-F 1PC	2.35	
2:43-2:49	TRANS						
2:50-2:59	ACRO	10	ACRO-C	CT->P>-Side-mn/2In-c		1.70	
3:00-3:09	TRANS						
3:10-3:27	HYBRID	11	Hybrid	AW6 R7 R3 AW3 R7 R3	TR PL SY-F 2PC	4.65	
3:28-3:30	TRANS						

Member Federation: Federation ABC

Date: June 8, 2023      Signature: 



- **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 движения 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.

Калькулятор можно найти на :

<https://learning.fina.org/coaches-education-artistic-swimming/>

