

## 1. Для парных акробатических элементов:

Для четкой проверки парного акро-элемента

- Настоятельно рекомендуется выполнять подъемное движение «L или L!» на 1-2 секунды. Рекомендуется: поднимать основного спортсмена руками
- Если это бросок «W» или прыжок «J», должно быть четко видно разъединение спортсменов – в идеале в воздухе. Рекомендуется: толкать основного спортсмена ногами.
- Если вы не можете добиться четко видимого разъединения, вам следует объявить Лифт

Должна быть видна четкая разница между динамической и балансовой парной акробатикой.

Например: если это Лифт «ногами вверх с ротейшен на 360° (L!r1): базовый спортсмен должен удерживать основного спортсмена в течение 1-2 секунд, а затем повернуть основного спортсмена (помочь ему не опускаться очень быстро)

Напротив: если это Бросок «ногами вверх с ротейшен на 180° (W!r0,5): базовый спортсмен должен разогнаться, толкнуть основного спортсмена в воздух и отсоединится. Основной Спортсмен поворачивается на 180° и погружается в воду.

## 2. Подобные акробатические элементы считаются Лифтом головой вверх (L):

Например, на изображении слева основной пловец поднимает голову вверх, поднимает ноги вверх, а затем падает на поверхность ИЛИ, как на изображении справа, поднимается вверх и затем погружается:



Однако движения, изображенные ниже, считаются парной помощью (и, следовательно, являются переходами):



### 3. Если спортсмены выполняют прыжок головой вверх и сальто на 270°:

- Это не полное сальто на 360°, НО тренер может вместо этого объявить «Jump-Dive» и придерживаться «правила допусков», согласно которому вы можете перевернуться, и, по крайней мере, «пройти» необходимый ротэйшен

### 4. Сбавки:

#### Для сальто:

- На 90 градусов меньше заявленного = базовая оценка
- Если вы заявляете сальто на 360°, но поворачиваетесь на 260°, это будет базовая оценка, но если на 300°, то все в порядке.
- Однако вы можете перекрутиться. Например, тренер заявляет сальто на 360°, а спортсмены делают 400° или даже 540° – это нормально.
- Для сальто на 360° - оно должно быть полностью видно над водой, а вход разрешен вверх головой половина тела погружена в воду. Это значит: если тренер объявляет сальто назад на 360 градусов в положении гибкости и при вращении в воздухе голова основного спортсмена проскальзывает по воде, но спортсмен вращается достаточно быстро, чтобы завершить сальто до входа в воду в пределах допуска – это исполнение.
- Если это не полное сальто на 360°, тренер может вместо этого объявить «Jump-Dive» и придерживаться «правила допусков», согласно которому вы можете перевернуться, и, по крайней мере, «пройти» необходимый ротэйшен

#### Для лифтов и прыжков головой вверх:

- Рассчитываем количество оборотов до уровня груди основного спортсмена

#### Для лифтов или бросков вниз головой:

- Рассчитываем количество оборотов до уровня выше колена/коленной чашечки (но не ниже коленной чашечки!) основного спортсмена.

#### Для ротейшен (вокруг себя :

- Для вращения на 360: на 180 градусов меньше заявленного = базовая оценка
  - o То есть, если вы заявляете 360°, но поворачиваетесь на 170° до уровня груди/колена, это будет базовая оценка, но если 200°, то все в порядке.
- Для 180 : на 90 градусов меньше заявленного = базовая оценка
  - o То есть, если вы заявляете 180°, но поворачиваетесь на 75° до уровня груди/колена, это будет базовая оценка, но если 100°, то все в порядке.
- Спортсмены могут перекручивать— вы можете делать больше до допуска (грудь/колени), но не меньше!

#### 5. Позиции Гибкости:

Позиции гибкости рассматриваются как:

- Шпагат и чрезмерный шпагат (или вариант, при котором задняя нога согнута так, чтобы пальцы ног касались воды. Можно немного согнуть переднюю ногу, но при этом должна сохраняться явная гибкость (желательно 180 градусов между ногами), а не позиция зебры (как в Группа В каталога акробатики)
- Vertical Split / Glass / Swan / Eye (см. Группу В в Каталоге акробатики)
- Knight (бедро отведено назад на 90 градусов, нога согнута так, чтобы пальцы ног касались воды), любая вариация позиции “Willow” из группы в Каталога акробатики.
- Ring (арка, пальцы ног касаются или почти касаются головы)

Группа С. Групповой акробатический элемент – ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:

Когда в коде мы видим «Thr» — это означает маленькое «толкающие» образование, с которой основной спортсмен прыгает на второе образование. Оно может состоять из: пары (неважно, как они держат/толкают друг друга) или простой бросок(состоят из 3-х спортсменов «решетка») или трио (2 базовых спортсмена поднимают 1 опорного спортсмена, из которого фигурирует- пловец прыгает). Это означает: если меньше 3 спортсменов в образовании: они могут определять свои роли и толкать так, как хотят!

