



БАЗОВАЯ ОЦЕНКА (BM)	Уровень 1		Уровень 2		Уровень 3		Уровень 4		
	Количество движений (NM):	6 или меньше движений	0,05	7-19 движений	0,1	20-29 движений	0,2	30+ движений	0,3
	Время под водой (TU):	Короткий (6 сек. или меньше)	0,05	Средний (7-15 сек.)	0,1	Длинный (16 сек. или больше)	0,2	-	
БОНУСЫ в ГИБРИДАХ									
Бонусы	Трэвелинг (TR) - Продвижение 1.0 метр или больше	Англс (A) - Углы Простые (A-S) или сложные (A-C)	Плейсмент (PL) - Расположение Гибрид в последние 20 сек	Синхронность (SY) Частичная (SY-P) или полная (SY-F)	Паттерн чендж (PC) – Перестроения (Рисунки) Простые (PC-S) или сложные (PC-C)				
Кол-во/гибрид	Один раз за гибрид	Один раз за гибрид	Каждый гибрид в последние 20 сек.	Только для групп SY-P 2x / SY-F 1x **Только для NM 7+ (L2-4)	Считается каждое перестроение PC				
	0,15	Простые: 0,05 / Сложные: 0,15	0,20	Частичная: 0,1 / Полная: 0,5	Простые: 0,1 / Сложные: 0,3				
СЕМЕЙСТВА и их компоненты									
Уровни	Трасты (Т) - Выталкивания	Ротейшены (R) - Повороты	Флексибилити (F) - Гибкость	Айрборн вейт (AW) – Удержание высоты	Коннекшн (С) – соединения (сцепления)				
Кол-во/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 со сбросом ног	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: Угол, Группировка, Вертикальная группировка, Фламинго, Рыбий хвост, Вертикаль, другое.)	Вертикальный уход из Фламинго в Вертикаль (VP) или вертикальный уход из « Рыбьего хвоста » в Вертикаль (VP) Подъем ног из «Угла вперед» до Фламинго или Рыбьего хвоста	В позиции « Складка » (горизонтальный угол) у поверхности воды				
						0,15	0,15	0,05	0,05
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) Шаг вперед Из позиции « На спине » переход в « прогиб » или « прогиб с согнутой ногой »	Вертикальный уход в позиции Вертикаль (VP) или уход в вертикальной позиции выполняя изолированные движения Из положения « Угол вперед » подъем в Вертикаль	Одной ногой – соединение (сцепление) лицом к лицу				
						0,30	0,35	0,10	0,15

Уровень 3	<p>Траст одной ногой и далее Твист или Спин 360°</p> <p>Траст с вертикальным уходом</p>	<p>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</p>	<p>Арианый поворот или варианты шпагатов на поверхности с демонстрацией как минимум 2 различных шпагатов (Правый, Левый, Поперечный) Из Шпагата в Шпагат, через Вертикаль (VP) (со сменой ног)</p>	<p>Вертикальный подъём с 1 или 2 ногами.</p> <p>Вертикальный подъём, выполняя изолированные движения</p>	<p>Одной ногой спиной к спине соединение (сцепление)</p>
	0,35	0,45	0,15	0,30	0,20
Уровень 4	<p>Траст одной ногой и далее Твист или Спин 720° или Твирл 180°</p> <p>Траст с элементами гибкости</p>	<p>Одна или две ноги: Спин вверх 720°-1080° Спин вниз 1080°-1440° Твист 360° с 2 ногами</p>	<p>Из позиции на спине переход в позицию «Прогиб на спине с согнутой ногой» или в Шпагат</p> <p>Переход из позиции «Прогиб на спине» в Витязь или Шпагат</p> <p>Из положения «Прогиб на спине с согнутой ногой» подъем во Фламинго (VP)</p>	<p>Устойчивая высота с одной ногой или комбинации с одной и двумя ногами продолжительностью равной или более 3 секунд</p>	<p>Двумя ногами соединение (сцепление)</p>
	0,40	0,55	0,20	0,45	0,25
Уровень 5	<p>Траст 2 ногами, далее Твист или Спин 360° или Твирл 180°</p>	<p>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 Сплит Твирл 360° с 2 ногами Комбайн спин 360°-720° с 1 ногой Реверс комбайн спин 360°-720° с 1 ногой</p>	<p>Витязь: комбинации в позиции Витязь (не менее 2 движений)</p> <p>Переход из Витязя в Рыбий хвост (через Вертикаль (VP))</p> <p>Переход из Витязя в Вертикаль</p> <p>Удержание позиции «Витязь» (не менее 1-2 секунд)</p> <p>Из положения «Прогиб на спине с согнутой ногой» подъем в Вертикаль (VP)</p>	<p>Изолированные движения выполняющиеся в стабильном положении «Рыбий хвост» или/и позиции «складка» (ноги над поверхностью, 30° -60° от вертикали) продолжительностью равной или более 3 секунд. Любые движения коленями/ногами, выполненные движения зачислено в число движений</p>	<p>Вертикальное вращение с одной ногой в соединении (сцеплении) – (вращение не менее 180° на максимальной высоте)</p>
	0,45	0,60	0,25	0,50	0,30

Уровень 6	Траст с элементами гибкости, далее Твист или Спин 360°	<p>Одна или две ноги: Комбайн спин 360° с 2 ногами Реверс комбайн спин 360° с 2 ногами</p> <p>Ту-дирекшн Комбайн спин или Реверс комбайн спин 360°-720° с 1 ногой</p> <p>Спин вверх 1440° с 2 ногами Твист 720° с двумя ногами Твист-закрытие 360° из Сплит в Вертикаль (VP)</p>	Переход из позиции «Прогиб на спине» в Вертикаль	Устойчивая высота в Вертикали, показанная не менее 3 секунд.	Вертикальное вращение с двумя ногами в соединении (сцеплении) – (вращение не менее 180° на максимальной высоте)
	0,50	0,65	0,30	0,60	0,40
Уровень 7	Траст 2 ногами, далее Твист или Спин 720° и более	<p>Только две ноги: Комбайн спин 720° Реверс комбайн спин 720°</p> <p>Ту-дирекшн Комбайн спин или Реверс комбайн спин 360°</p> <p>Твист 1080° Анбаланс Твист 360° Ту-дирекшн Твист 360°</p>		Устойчивая высота, показанная не менее 3 секунд в VP выполненная в положении «анбаланс» Любые движения коленом/ногами засчитанные в количество движений	
	0,55	0,70		0,65	
Уровень 8	Траст с элементами гибкости, далее Твист или Спин 720° и более	<p>Только две ноги: Комбайн спин 1080° Реверс комбайн спин 1080°</p> <p>Ту-дирекшн Комбайн спин или Реверс комбайн спин 720°</p> <p>Твист 1440° Анбаланс Твист 720° Ту-дирекшн Твист 720°</p>			
	0,60	0,75			
Уровень 9	Траст, заканчивающийся Кэтчинг (чёткая остановка)	<p>Только две ноги: Комбайн спин 1440° Реверс комбайн спин 1440°</p> <p>Ту-дирекшн Комбайн спин или Реверс комбайн спин 1080°</p> <p>Анбаланс Твист 1080°</p>			
	0,65	0,80			

ГЛОССАРИЙ ТЕРМИНОВ:

- a. **Траст** Thrust [Траст] – Выталкивание.
- i. **Кэтчинг** Catching [Кэтчинг] – Четкая остановка.
- b. **Ротэйшен** Rotation [Ротэйшн] – Вращение.
- i. **Твист** Twists, [Твистс] – Вращения, выполняемые на определенной устойчивой высоте. Тело остаётся на его продольной оси в течение всего вращения. Допустимая погрешность при выполнении Twist – $\pm 1/4$ вращения (90°)
- ii. **Спин** Spins, [Спинс] – Винт вверх или вниз, выполненные в вертикальной позиции. Тело остаётся на его продольной оси в течение всего вращения.
- iii. **Твирл** Twirls [Твирлс] – Быстрый Twist. – «Вихрь»
- iv. **Свирл** Swirls [Свирлс] – Вращение в позиции, при которой тело не выровнено по его вертикальной оси. «Вертушки, повороты в складке, в группировке»
- v. **Десендинг** Descending [Десэндинг] – Нисходящий/нисходящее. «Вниз»
- vi. **Асендинг** Ascending [Асэндинг] – Восходящий/восходящее. «Вверх»
- vii. **Комбайн** Combined [Комбáйнд] – «Комбинированный винт» Нисходящее вращение, как минимум на 360° , за которым без паузы следует соответствующее (по количеству вращений/градусу) восходящее вращение в том же направлении. Восходящее вращение должно достигать той же высоты, с которой начинается нисходящее вращение.
- viii. **Реверс комбайн** Reverse Combined [Ревёрс комбáйнд] – «Комбинированный винт» Восходящее вращение, как минимум на 360° , за которым без паузы следует соответствующее (по количеству вращений/градусу) нисходящее вращение в том же направлении.
- ix. **Ту-дирекшен** Two-Direction [Ту-дирéкшн] – Вращение, при котором после вращения в одном направлении следует соответствующее (по количеству вращений/градусу) в другом направлении.
- x. **Анбаланс** Unbalanced [Анбáлэнсд] – Движение (Вращение), при котором тело выровнено по его вертикальной оси, но выполняется с наклоном в вертикальной или сагитальной плоскостях.
- xi.
- c. **Изолированные движения** Isolated movements [Изолéйтэд мúвментс] – Движения какой-либо частью тела при стабильном положении другой части тела (каталинный поворот, движения одной ногой в кране, фламинго, вертикали и т.д.)
- d. Семейства – группы движений разделенные на уровни и компоненты
- e. Компоненты элемента – это часть элемента (движения или позиции) из которых состоит элемент (гибрид или акробатическое движение)