

Оглавление

Общие понятия:	2
Фигуры (Figures [Фигэус])	3
12 и моложе (до 13 лет)	3
13-15 лет	7
Обязательные технические элементы (Technical Required Elements [Техникл риквайэд элементс]:	13
СОЛО (SOLO)	13
ДУЭТ (DUET)	13
ДУЭТ СМЕШАННЫЙ – МИКСТ (MIXED DUET)	14
ГРУППА (TEAM)	15
Сложность	16
Гибриды (Hybrids)	16
Базовые позиции:	19
Базовые движения (переходы):	24

Общие понятия:

Фигуры – это установленные WA (World Aquatics) набор позиций и переходов, указанных в приложении 1, обязательных к исполнению в возрастных категориях 13-15/16 лет и до 13 лет.

Техническая программа – программа, выполняемая под музыку с обязательным набором технических обязательных элементов, описанных в приложении 2, а также иными, также заранее определенными произвольными элементами (гибриды и акробатические элементы) и свободный выбор транзишенов.

Произвольная программа – программа, выполняемая под музыку, с заранее определенным количеством элементов (гибриды и акробатические элементы), а также свободный выбор транзишенов.

Акробатическая группа – вид программы для возрастной категории юниоры, юниорки; мужчины, женщины, выполняемый под музыку, согласно регламенту.

Комби – вид программы для возрастной категории 13-15/16 лет и до 13 лет, выполняемый под музыку, в соответствии с регламентом.

Технический обязательный элемент – это установленные WA (World Aquatics) набор позиций и переходов указанных в приложении 2 и обязательных к исполнению в технических программах.

Произвольный обязательный элемент – это гибрид (связка) и акробатический элемент, обязательные к исполнению в программе

Акробатический элемент – это элементы, описанные в приложении 4, которые выполняются в групповых видах произвольной и технической программы.

Парная акробатика – это элементы, выполняемые 2-3 членами команды и описанные в приложении 4.

Дополнительный элемент – это элементы, указанные дополнительно, для отдельных видов программ, обязательные к исполнению, но не имеющие отдельного коэффициента сложности и не имеющие отдельной оценки за исполнение.

Обязательный компонент – это определенное движение или набор движений обязательные к исполнению в одном из произвольных элементов

Гибрид Hybrid [Хайбрид] – Связка. Под связкой понимается сочетание трех или более движений, выполняемых нижними конечностями (ногами) с преднамеренной задержкой дыхания (голова ниже уровня бёдер).

Транзишен (Transition) -, Эгбитэ и выпрыгивания, горизонтальные движения по поверхности с 1-2 движениями нижних конечностей с непреднамеренной задержкой дыхания (кувырки, удары, и т. д.) считаются. Движения транзишенов – это все движения выполняемые между элементами.

Фигуры (Figures [Фйгэус])

12 и моложе (до 13 лет)

1. **Прямая балетная нога** (Straight Ballet Leg [Стрэйт бэллет лэг])
2. **Барракуда** (Barracuda [Барраку́да])
3. **Фронт ариана** (Front Ariana [Фронт ариа́на])
4. **Тауэр** (Tower [Тáуэр])
5. **Вотэр дроп** (Water Drop [Вóтэр дроп])
6. **Свордфиш** (Swordfish [Свóрдфиш])
7. **Кип** (Кip [Кип])
8. **Сванита** (Swanita Spinning 180° [Сванита спíннинг сто восемьдесят градусов])

Обязательные:

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

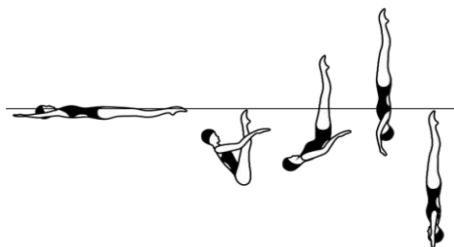
Из позиции **Лежа на спине** одна нога поднимается прямо в позицию **Балетная нога**. Далее из позиции **Балетная нога** вертикальная нога сгибается без движения бедра до позиции **Лежа на спине с согнутым коленом**. Носок движется по внутренней стороне вытянутой ноги, пока не будет принята позиция **Лежа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



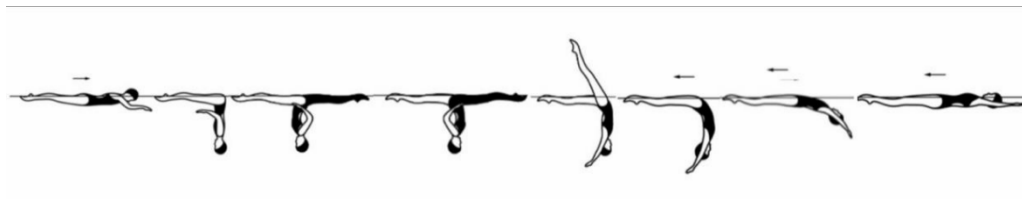
					Total
NVT=		7.0	31.0	13.0	51
PV =		1.37	6.08	2.55	10

Дополнительные группы:

Серия 1

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

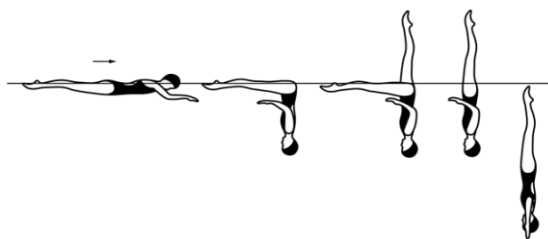
Из позиции **Лежа на груди** выполняется переход в позицию **Горизонтальный угол**. Одна нога поднимается по дуге 180° и проходит над поверхностью воды (через позицию **Кран**) в позицию **Шагат**. Сохраняя положение ног относительно поверхности воды, корпус выполняет вращение на 180 градусов (арианный 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
PV =		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*.

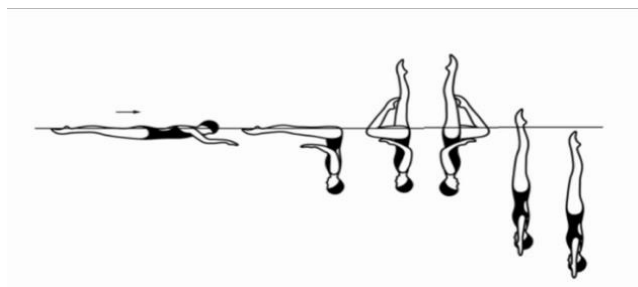


					Total	
NVT=		6.0	14.5	20.5	14.0	55
PV =		1.09	2.64	3.73	2.55	10

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**.

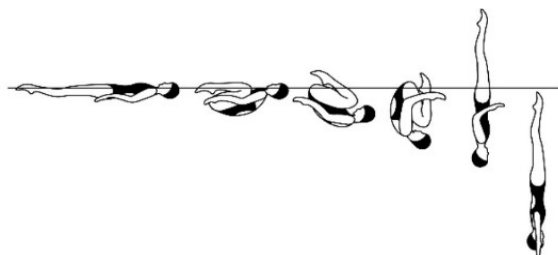


						Total
NVT=		4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =		0.58	6.76	1.65	1.01	10

Серия 3

1. 311 Кип - 1,6 (Kip)

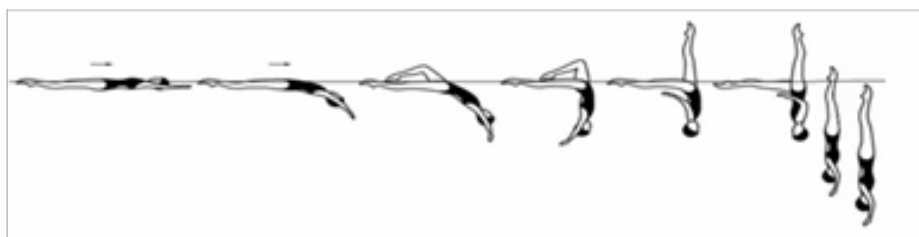
Из позиции **Лежа на спине** выполняется переход в позицию **Группировка**, сохраняя положение группировки, выполняется поворот назад (частичное сальто назад) до тех пор, пока голени не встанут перпендикулярно поверхности воды. Туловище разгибается, в то время как ноги выпрямляются, чтобы принять позицию **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

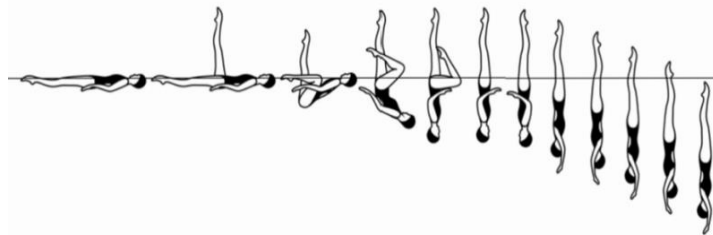
13-15 лет

1. **Фламинго** (Flamingo Bent Knee, Twist Spin [Фламинго бент нии, твист спин])
2. **Циклон** (Cyclone, Open 180° [Сайклон, Оупэн сто восемьдесят градусов])
3. **Барракуда, шпагат** (Barracuda Airborne Split Spin Up 180° [Барракуда эирбóрн сплит спин ап сто восемьдесят градусов])
4. **Свордфиш, ариана** (Swordfish Straight Leg Ariana Rotation [Свóрдфиш стрэйт лэг ариана ротэйшн])
5. **Вип, 720** (Whip Continuous Spin 720° [Вип Контíньнос спин семьсот двадцать градусов])
6. **Сатурн** (Saturn [Сатýрн])
7. **Венус** (Venus [Вéнус])
8. **Альбатрос 360 вверх** (Albatross Spin up 360° [Альбатрós спин ап триста шестьдесят градусов])
9. **Рио с прямой ногой** (Rio Straight Leg [Рио стрэйт лэг])
10. **Волковер бэк, 360** (Walkover Back Closing 360° [Волкóвер бэк клóзинг триста шестьдесят градусов])
11. **Ипанема** (Iranema Spinning 180° [Ипанéма спíннинг сто восемьдесят градусов])
12. **Кип, комбинированный спин** (Kip Combined Spin [Кип комбáйнд спин])

Группа А \ Серия 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 в вертикальном положении 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*.

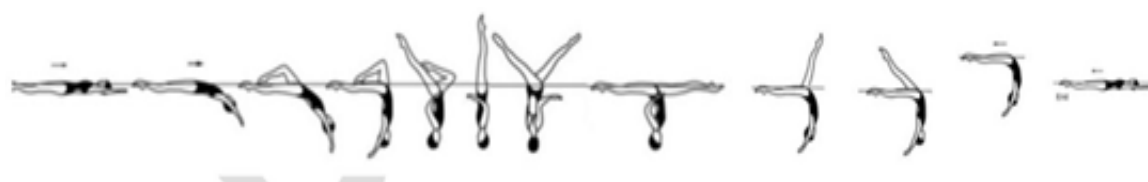


													Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	48.0	113.5						
PV =	0.93	0.97	0.66	1.76	1.45	4.23	10						

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

Твирл 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**.

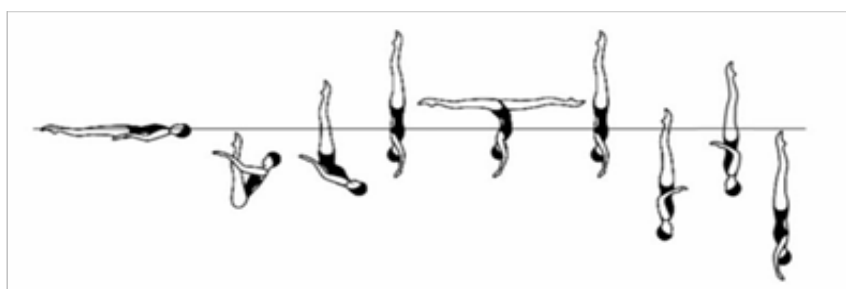


						Total	
NVT=		17.5	29.0	20.0	23.0	7.0	96.5
PV =		1.81	3.01	2.07	2.38	0.73	10

Группа А \ Серия 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**.

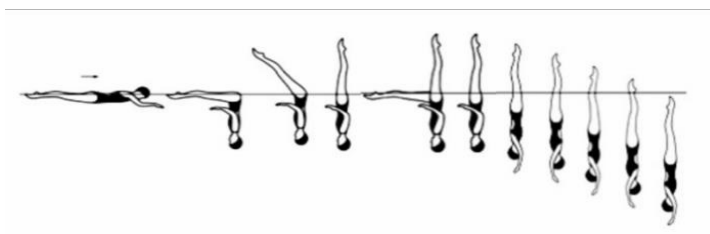


						Total
NVT=		48.0	17.0	23.0	7.0	95
PV =		5.05	1.79	2.42	0.74	10

Группа В \ Серия 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°*.

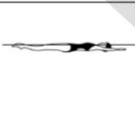
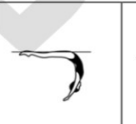
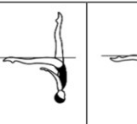
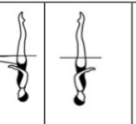
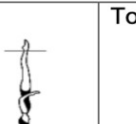



							Total
NVT=		6.0	33.0	22.5	20.5	34.0	116
PV =		0.52	2.84	1.94	1.77	2.93	10

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*.

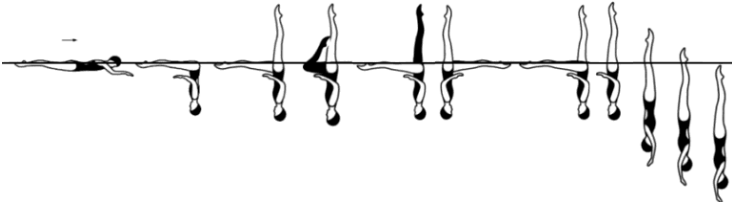




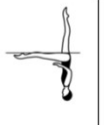
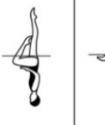


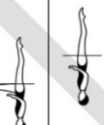
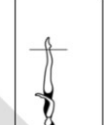
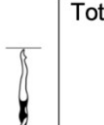

						Total
NVT=	12.0	23.5	14.0	23.5	14.0	87
PV =	1.38	2.70	1.61	2.70	1.61	10

Группа В \ Серия 4

1. 352 Венус- 3,0. (Venus)

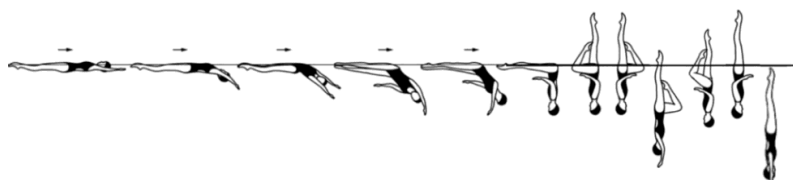
Из позиции **Лежа на груди** выполняется переход в позицию **Горизонтальный угол**. Все остальные (последующие) движения, начиная с позиции **Горизонтальный угол** до конца фигуры выполняются быстро. Одна нога поднимается в позицию **Рыбий хвост**, далее горизонтальная нога сгибается, чтобы принять позицию **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*.

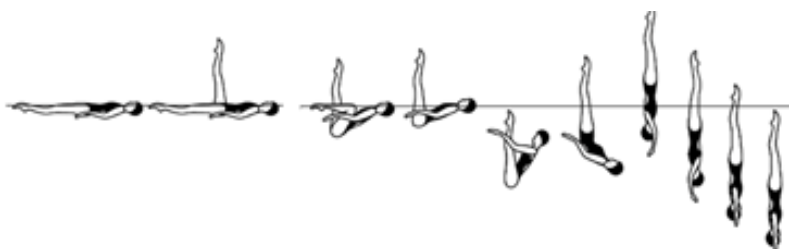


							Total
NVT=	15.0	15.0	15.0	10.0	18.5	14.0	87.5
PV =	1.71	1.71	1.71	1.14	2.11	1.60	10

Группа С \ Серия 5

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

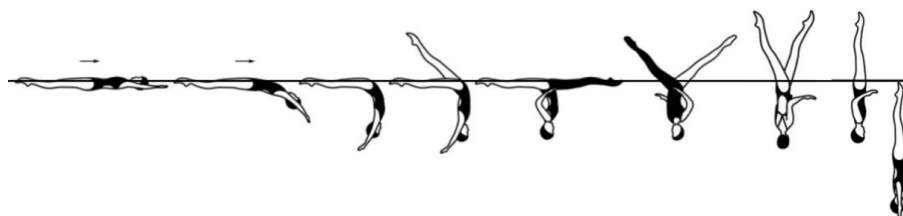
Выполняется позиция **Балетная нога** через прямую ногу. Колено, голень и пальцы горизонтальной ноги подтягиваются по поверхности воды, чтобы принять позицию **Фламинго на поверхности воды**. Согнутая нога выпрямляется в позицию **Двойная балетная нога на поверхности**. Тело погружается вертикально в 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*.

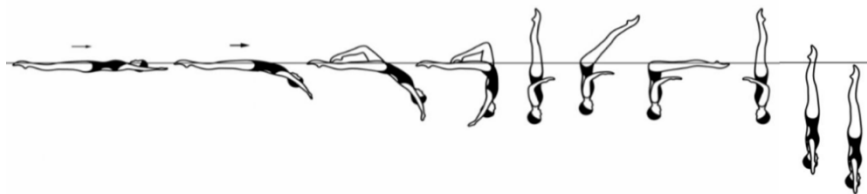


						Total
NVT=	12.0	29.0	27.0	14.0		82
PV =	1.46	3.54	3.29	1.71		10

Группа С \ Серия 6

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

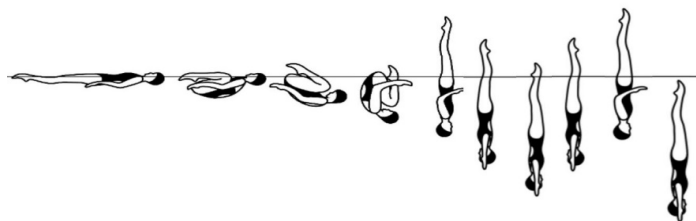
Из позиции **Лежа на спине** выполняется переход в позицию **Арка с согнутым коленом**. Горизонтальная нога поднимается, а согнутое колено выпрямляется, чтобы принять позицию **Вертикаль**. Ноги опускаются в позицию **Горизонтальный угол**. Выполняется быстрый *Твирл на 180°*, одновременно с подъемом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



							Total
NVT=	17.5	21.0	33.0	33.0	16.0	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° + 360°)*, 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 (Technical Required Elements [Техникл риквайэд элементс]):

СОЛО (SOLO)

1.

Элемент 1а (S-TRE1a): (Thrust Continuous Spin 720° [Траст континьюос спин семьсот двадцать градусов])

Элемент 1б (S-TRE1b): (Thrust Spinning 360° [Траст спиннинг триста шестьдесят градусов])

2.

Элемент 2а (S-TRE2a): (Combined Spin 1080° – Continuous Spin 1080° [Комбайнд спин тысяча восемьдесят градусов – Континьюос спин тысяча восемьдесят градусов])

Элемент 2б (S-TRE2b): (Combined Spin 720° – Continuous Spin 1080° [Комбайнд спин семьсот двадцать градусов – Континьюос спин тысяча восемьдесят градусов])

3.

Элемент 3 (S-TRE3): (Swordfish Straight Leg – Knight [Свордфиш стрэйт лэг – Найт])

4.

Элемент 4а (S-TRE4a): (Fishtail Half Twist – Continuous Spin 720° [Фиштэйл халф твист – Континьюос спин семьсот двадцать градусов])

Элемент 4б (S-TRE4b): (Fishtail – Continuous Spin 720° [Фиштэйл – Континьюос спин семьсот двадцать градусов])

5.

Элемент 5а (S-TRE5a): (Rocket Split Bent Knee Joining 360° [Рокет сплит бент нии джойнинг триста шестьдесят градусов])

Элемент 5б (S-TRE5b): (Rocket Split Bent Knee [Рокет сплит бент нии])

ДУЭТ (DUET)

1.

Элемент 1а (D-TRE1a): (Walkover Back Closing 360° – Continuous Spin 1080° [Волкóвер бэк клоузинг триста шестьдесят градусов – Континьюос спин тысяча восемьдесят градусов])

Элемент 1б (D-TRE1b): (Walkover Back Closing 180° – Continuous Spin 720° [Волкóвер бэк клоузинг сто восемьдесят градусов – Континьюос спин семьсот двадцать градусов])

2.

Элемент 2а (D-TRE2a): (Rocket Split Alternating Legs – Spinning 180° [Рокет сплит альтернэйтинг лэгс – Спиннинг сто восемьдесят градусов])

Элемент 2б (D-TRE2b): (Rocket Split – Spinning 180° [Рóкет сплит – Спíннинг сто восемьдесят градусов])

3.

Элемент 3а (D-TRE3a): (Flamingo Full Twist Hybrid [Фламíнго фулл твист хáйбрид])

Элемент 3б (D-TRE3b): (Flamingo Half Twist Hybrid [Фламíнго халф твист хáйбрид])

4.

Элемент 4а (D-TRE4a): (Fishtail – Knight - Continuous Spin 1080° [Фиштéйл – Найт – Контíнныйос спин тысяча восемьдесят градусов])

Элемент 4б (D-TRE4b): (Fishtail – Knight - Continuous Spin 720° [Фиштéйл – Найт – Контíнныйос спин семьсот двадцать градусов])

5.

Элемент 5а (D-TRE5a): (Thrust Bent Knee Twirl Spin 360° [Траст бент нíи твирл спин триста шестьдесят градусов])

Элемент 5б (D-TRE5b): (Thrust - Bent Knee Twirl [Траст – Бент нíи твирл])

ДУЭТ СМЕШАННЫЙ – МИКСТ (MIXED DUET)

1.

Элемент 1а (M-TRE1a): (Rocket Split Twirl Spin 180° [Рóкет сплит твирл спин сто восемьдесят градусов])

Элемент 1б (M-TRE1b): (Rocket Split Twirl [Рóкет сплит твирл])

2.

Элемент 2а (M-TRE2a): (Front Pike – Vertical 360° Rotation - Full Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720° [Фронт пайк – Вёртикал триста шестьдесят градусов ротéйшн – Фулл твист то бент нíи – Контíнныйос спин семьсот двадцать градусов])

Элемент 2б (M-TRE2b): (Front Pike – Vertical 180° Rotation – 1/2 Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720° [Фронт пайк – Вёртикал сто восемьдесят градусов ротéйшн – Халф твист то бент нíи – Контíнныйос спин семьсот двадцать градусов])

3.

Элемент 3 (M-TRE3): (London Hybrid [Лóндон хáйбрид])

4.

Элемент 4а (M-TRE4a): (Nova Hybrid – Half Twist – Continuous Spin 1080° [Нóва хáйбрид – Халф твист – Контíнныйос спин тысяча восемьдесят градусов])

Элемент 4б (M-TRE4b): (Nova Hybrid – Continuous Spin 1080° [Нóва хáйбрид – Контíнныйос спин тысяча восемьдесят градусов])

5.

Элемент 5а (M-TRE5a): (Thrust Fishtail Hybrid Bent Knee to Vertical Spinning 180° [Траст фиштэйл хайбрид бент нии ту вёртикал спиннинг сто восемьдесят градусов])

Элемент 5б (M-TRE5b): (Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180° [Траст фиштэйл хеликóптер спиннинг сто восемьдесят градусов])

ГРУППА (TEAM)

1.

Элемент 1а (T-TRE1a): (Flying Fish Hybrid Spinning 180° [Флаинг фиш хайбрид спиннинг сто восемьдесят градусов])

Элемент 1б (T-TRE1b): (Flying Fish Hybrid [Флаинг фиш хайбрид])

2.

Элемент 2а (T-TRE2a): (Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical – Open 180° - Walkout [Вёртикал – Фулл твист ту бент нии – Фулл твист ту вёртикал – Óупен сто восемьдесят градусов – Волкаут])

Элемент 2б (T-TRE2b): (Vertical - Half Twist to Bent Knee - Half Twist to Vertical – Split – Walkout [Вёртикал – Халф твист ту бент нии – Халф твист ту вёртикал – Сплит – Волкаут])

3.

Элемент 3а (T-TRE3a): (Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720° [Ту Фуэтé ротэйшнс – Вёртикал – Контíньюс спин семьсот двадцать градусов])

Элемент 3б (T-TRE3b): (Two Fouetté Rotations – Vertical – Spinning 360° [Ту Фуэтé ротэйшнс – Вёртикал – Спиннинг триста шестьдесят градусов])

4.

Элемент 4 (T-TRE3): (Butterfly Hybrid [Баттерфлай хайбрид])

5.

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

Элемент 5б (T-TRE5b): (Rocket Split Bent Knee Hybrid [Рóкет сплит бент нии хайбрид])

Сложность

Гибриды (Hybrids)

1. **Гибрид** Hybrid [Хайбрид] – Связка. Под связкой понимается сочетание трех или более движений, выполняемых нижними конечностями (ногами) с преднамеренной задержкой дыхания (голова ниже уровня бёдер). Горизонтальные движения по поверхности с 1-2 движениями нижних конечностей с непреднамеренной задержкой дыхания (кувырки, удары, и т. д.) считаются **Транзишеном** (Transition).
2. **Компонент гибрида** Hybrid component [Хайбрид компóнент] – Одна из трёх составляющих сложности Hybrid.
3. **Базовая оценка** Base mark [Бэйз марк] – Базовая оценка это необходимое и достаточное числовое значение сложности связки, основанное на **Количестве движений** (Number of movements) и **Времени под водой** (Time underwater).
4. **Количество движений** Number of movements [Нáмбер оф мýвментс] – Количество движений в Hybrid.
5. **Время под водой** Time underwater [Тайм андервóтер] – Время, проведённое под водой. Рассчитывается в общем случае от вдоха перед уходом под воду до первого вдоха после выхода из под воды.
6. **Движение** Movements [Мýвментс] – Движение. Выраженное изменение в позиции или направлении нижних конечностей (ног) спортсмена, запланированное в программе.
 - 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] – Вращения, выполненные в вертикальной позиции с изменением высоты (Восходящие или нисходящие вращения) Тело остаётся на его продольной оси в течение всего вращения.
 - iii. **Твирл** Twirls [Твирлс] – Быстрый Twist.
 - iv. **Свирл** Swirls [Свирлс] – Вращение в позиции, при которой тело не выровнено по его вертикальной оси.
 - v. **Движение вниз** - Descending [Десéндинг] – Нисходящий/нисходящее .
 - vi. **Движение вверх** Ascending [Асéндинг] – Восходящий/восходящее.
 - vii. **Комбинированный** Combined [Комбáйнд] – 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 комбинированный** Reverse Combined [Ревёрс комбáйнд] – Восходящее вращение, как минимум на 360° , за

которым без паузы следует соответствующее (по количеству вращений/градусу) нисходящее вращение в том же направлении.

- ix. **В двух направлениях** Two-Direction [Ту-дирéкшн] – Вращение, при котором после вращения в одном направлении следует соответствующее (по количеству вращений/градусу) в другом направлении.
- x. **Анбаланс** Unbalanced [Анбэ́лэнсд] – Вращение, при котором тело выровнено по его вертикальной оси, но выполняется с наклоном в вертикальной или сагитальной плоскостях.
- c. **Гибкость** Flexibility [Флексиб́илити] – Движение, использующее максимальный диапазон движения сустава.
 - i. **Шпагат** Split [Сплит] – см. Базовые позиции.
 - ii. **Закрытие в арку** Walkout Front [Волка́ут фронт] – см. Базовые позиции.
 - iii. **Ариана ротейшн** Ariana rotation [Ариана ротэ́йшн] – см. Базовые позиции.
 - iv. **Витязь** Knights [Найтс] – см. Базовые позиции.
- d. **Аэрборн** Airborne Weight [Эирбо́рн вейт] – Позиции или движения в воздухе.
 - i. **Удержание высоты** Sustained height [Сустэ́йнд хайт] – Постоянная устойчивая высота.
 - ii. **Изолированные движения** Isolated movements [Изолэ́йтед мувментс] – Движения какой-либо частью тела при стабильном положении другой части тела (каталинный поворот, движения одной ногой в кране, фламинго, вертикали и т.д.)
- e. **Сцепления** Connection [Конне́кшн] – Соединение спортсменом друг с другом во время выполнения движения.
 - i. Face-to-face connection [Фейс-ту-фейс конне́кшн] – Соединение, выполняемое в вертикальной позиции лицом к лицу.
 - ii. One-leg back connection [Уан-лэг бэк конне́кшн] – Соединение одной ногой, выполняемое в вертикальной позиции спиной к спине или боком друг к другу.
 - iii. Two-leg connection [Ту-лэг конне́кшн] – Соединение обеими ногами, выполняемое в вертикальной позиции.
 - iv. Rotation vertical connection [Ротэ́йшн вёртикал конне́кшн] – Соединение в вертикальной позиции, во время выполнения вращения, как минимум на 180° градусов, на максимальной высоте.
- 7. **Бонус** Bonus [Бонус] – Hybrid component, добавляющий дополнительные модификаторы (компоненты) сложности в зависимости от программы.
 - a. **Продвижение** [Трэ́веллинг] – Перемещение всех спортсменов на 1 метр или более во время выполнения связки. Перемещение во время выхода (Walkout, torpedo/propeller, и т. д.) не учитывается.
 - b. **Углы** Angles [Энглс] – Углы.
 - i. **Простые** Simple angles [Симпл энглс] – Простые углы определяются как углы, выполняемые с прямыми ногами в продольной плоскости (движения вперед или назад) или фронтальной плоскости (боковые или фронтальные движения) с одной или двумя ногами.

- ii. Сложные** Complex angles [Комплéкс энглс] – Сложные углы имеют следующее наполнение:
- Движения крупных суставов по различных осям и плоскостям
 - Позиции, в которых несколько суставов находятся под углом (пальцы ног, голеностоп, колено, бедро...)
 - Hybrids, в которых есть микро движения одного из суставов (например колена)
 - Включающие значительное или непрерывное смещение центра тяжести.
 - Углы, которые включают несбалансированные движения
- c. Расположение** Placement [Плэйсмент] – Момент в программе, в который выполняется связка. Бонус применяется в случае нахождения связки в последних 20 секундах программы. Связка должна начинаться в течение этих 20 секунд.
- d. Синхронность** Synchronization [Синхронизэйшн] – Бонус применяется только для групп. Синхронизация части или всего Hybrid означает, что все спортсмены выполняют одинаковые движения в одно и то же время. Равные движения (одинаковые ноги) в разных направлениях (лицом в разные стороны) считаются синхронизированными движениями.
- i. Частичная** Partial Synchronisation [Пáрчиал синхронизэйшн] – Этот бонус начисляется за полностью синхронизированную часть Hybrid, состоящую как минимум из 7 или более движений.
- ii. Полная** Full Synchronisation [Фулл синхронизэйшн] – Этот бонус начисляется за полностью синхронизированный Hybrid (допускается максимум 3 асинхронных движения). Бонус начисляется только за гибриды с 7-19 (уровень 2), 20-29 (уровень 3) или 30+ (уровень 4) движений.
- e. Перестроения** Pattern Changes [Пáттерн чэнджес] – Изменения расстановки (рисунка), обусловленные сменой пространственных положений членов команды.
- i. Простое** Simple pattern change [Симл пáттерн чендж] – Pattern Change, когда спортсмены видят друг друга и могут контролировать точность изменения расстановки (рисунка).
- ii. Сложное** Complex pattern change [Комплéкс пáттерн чендж] - Переход от крупных рисунков к компактным и от компактных рисунков к крупным рисункам. Слепые изменения расстановки (рисунков), когда спортсмены не видят друг друга во время выполнения Pattern Change спиной или боком друг к другу.

Базовые позиции:

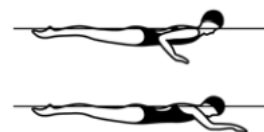
Во всех **базовых** положениях тела:

- а) положение рук произвольное,
- б) пальцы ног должны быть заострены, лодыжки должны быть вытянуты,
- с) ноги, туловище и шея полностью вытянуты, если не указано иное, и
- д) диаграммы являются только ориентиром. Если есть расхождение между схемой и письменным описанием, преобладает описание положения тела на английском языке.

1. **«Позиция лежа на спине»** Back layout position [Бэк лэйаут позишн] – Тело вытянуто, лицо, грудь, бедра и ступни находятся на поверхности воды. Голова (в частности уши), бедра и лодыжки находятся в горизонтальности



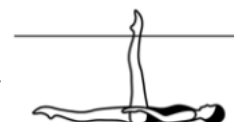
2. **«Позиция лёжа на груди»** Front layout position [Фронт лэйаут позишн] – Тело вытянуто, голова, верхняя часть спины, ягодицы и пятки находятся на поверхности воды. Если не указано иное, лицо может находиться под водой или на воде.



3. **Балетная нога** Ballet leg position [Бэллет лэг позишн]
 - а. **на поверхности воды** Surface [Сёрфэйс] – Тело в «Позиция лежа на спине». Одна нога вытянута перпендикулярно поверх



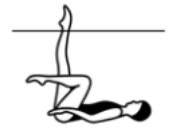
- б. **под водой** Submerged [Сабмёржд] – Голова, туловище и горизонтальная нога параллельны поверхности воды. Одна нога перпендикулярна поверхности, уровень воды находится между коленом и лодыжкой.



4. **Фламинго** Flamingo position [Фламíнго позишн]
 - а. **на поверхности воды** Surface [Сёрфэйс] – Одна нога вытянута перпендикулярно поверхности воды. Другая нога согнута так, что ее середина находится напротив вертикальной ноги. Стопа, голень и колено на поверхности воды и параллельно ей. Лицо на поверхности воды.



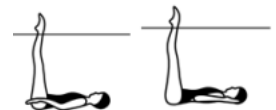
- b. **под водой** Submerged [Сабмёржд] – Туловище, голова, голень и стопа согнутой ноги параллельны поверхности воды. Угол 90° между туловищем и вытянутой ногой. Уровень воды находится между коленом и лодыжкой вытянутой ноги.



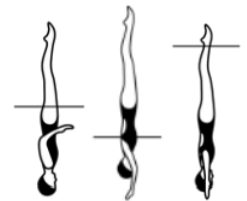
5. **Двойная балетная нога** Ballet leg double position [Бэллет лэг дабл позішн]
a. **на поверхности воды** Surface [Сёрфэйс] – Ноги вместе и вытянуты перпендикулярно поверхности воды. Голова на одной линии с туловищем. Лицо на поверхности воды.



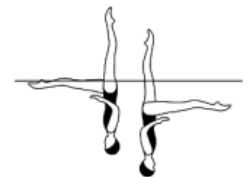
- b. **под водой** Submerged [Сабмёржд] – Туловище и голова параллельны поверхности воды. Угол 90° между туловищем и вытянутыми ногами. Уровень воды находится между коленями и лодыжками вытянутых ног.



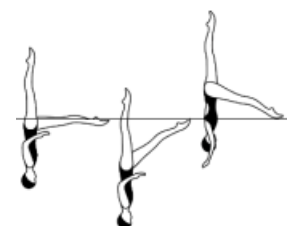
6. **Вертикаль** Vertical position [Вёртикал позішн] – Тело вытянуто перпендикулярно поверхности воды; ноги вместе, голова опущена вниз. Голова (особенно уши), бедра и лодыжки на одной линии.



7. **Кран** Crane position [Крэйн позішн] – Тело вытянуто в **Vertical position**, одна нога вытянута вперед под углом 90° к телу. (*В настоящее время эта позиция не выполняется ни в одной фигуре FINA*)



8. **Рыбий хвост** Fishtail position [Фиштэйл позішн] – Тело вытянуто в **Vertical position** с одной ногой, вытянутой вперед. Стопа вытянутой вперед ноги находится на поверхности воды независимо от высоты бедер.



9. **Группировка** Tuck position [Так по́зишн] – Тело как можно компактнее, спина округлая, ноги вместе. Пятки близко к ягодицам. Голова близко к коленям.



10. **Горизонтальный угол** Front pike position [Фронт пайк по́зишн] – Тело согнуто в бедрах, образуя угол 90°. Ноги вытянуты и сведены вместе. Туловище вытянуто, спина прямая, на одной линии с головой.



11. **Угол** Back pike position [Бэк пайк по́зишн] – Тело согнуто в бедрах, образуя острый угол 45° или менее. Ноги вытянуты и сведены вместе. Туловище вытянуто, спина прямая, на одной линии с головой.



12. **Арка** Surface arch position [Сёрфэйс арч по́зишн] – Поясница выгнута дугой, бедра, плечи и голова находятся на вертикальной линии. Ноги вместе и на поверхности воды.



13. **Позиции с согнутым коленом** Bent knee position [Бэнт нии по́зишн] – Тело в **Front layout position, Back layout position, Vertical position** или **Surface arch position**. Одна нога согнута, носок согнутой ноги находится в контакте с внутренней стороной вытянутой ноги.

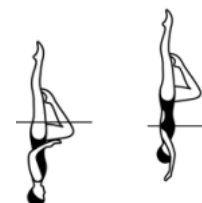
- a. **Лежа на груди с согнутым коленом** Bent knee front layout position [Бэнт нии фронт лэйаут по́зишн] – Тело вытянуто в **Front layout position**, носок согнутой ноги находится на уровне колена или бедра. Если не указано иное, лицо может находиться в воде или вне воды.



- b. **Лежа на спине с согнутым коленом** Bent knee back layout position [Бэнт нии бэк лэйаут по́зишн] – Тело вытянуто в **Back layout position**. Бедро согнутой ноги перпендикулярно поверхности воды.



- c. **Вертикаль с согнутым коленом** Bent knee vertical position [Бэнт нии вёртикал по́зишн] – Тело вытянуто в **Vertical position** с носком согнутой ноги у колена или бедра.



- d. **Арка с согнутым коленом** Bent knee surface arch position [Бэнт нии сёрфэйс арч позішн] – Поясница выгнута дугой, бедра, плечи и голова находятся на одной вертикальной линии. Бедро согнутой ноги перпендикулярно поверхности воды.



14. **Группировка на поверхности воды** Tub position [Таб позішн] – Ноги согнуты и вместе, стопы и голени на поверхности воды и параллельны ей, бедра перпендикулярны. Голова на одной линии с туловищем. Лицо воды.



15. **Шпагат** Split position [Сплит позішн] – Ноги равномерно разведены вперед и назад. Ноги параллельны поверхности воды. Нижняя часть спины выгнута дугой, бедра, плечи и голова находятся на вертикальной линии. Угол 180° между вытянутыми ногами (ровное разведение), при этом внутренняя поверхность каждой ноги расположена по разные стороны горизонтальной линии, независимо от высоты бедер.



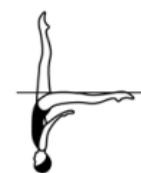
- a. **Шпагат на поверхности воды** Surface split position [Сёрфэйс сплит позішн] – Ноги сухие на поверхности воды.



- b. **Аэрбон шпагат** Airborne split position [Эирбóрн сплит позішн] – Ноги находятся над поверхностью воды.



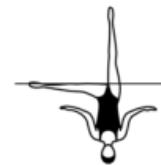
16. **Витязь** Knight position [Найт позішн] – Нижняя часть спины выгнута дугой, бедра, плечи и голова находятся на вертикальной линии. Одна нога вертикально. Другая нога вытянута назад, нога на поверхности воды и как можно ближе к горизонтали.



17. **Витязь вариант** Knight variant position [Найт вэриант позішн] – Нижняя часть спины выгнута дугой, бедра, плечи и голова находятся на вертикальной линии. Одна нога вертикальна. Другая нога находится позади тела, колено согнуто под углом 90° или менее. Бедро и голень согнутой ноги параллельны поверхности воды.



18. **Боковой рыбий хвост** Side fishtail position [Сайд фиштэйл позишн] – Тело вытянуто в **Vertical position** с одной ногой вытянутой вбок, со стопой на поверхности воды, независимо от высоты бедер.



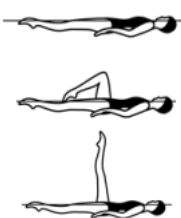
Базовые движения (переходы):

1. **Переход в балетную ногу** To assume a ballet leg/A ballet leg is assumed [Ту ассью́м э бэ́ллет лэг/Э бэ́ллет лэг из ассью́мд] –

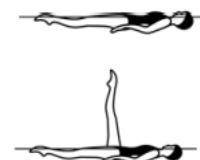
Исходное положение в **Позиции лежа на спине**. Одна нога все время остается на поверхности воды. Стопа другой ноги проводится по внутренней стороне вытянутой ноги, чтобы принять

Позицию лежа на спине с согнутым коленом.

Согнутая нога выпрямляется без движения бедра, чтобы принять **Позицию Балетная нога**.

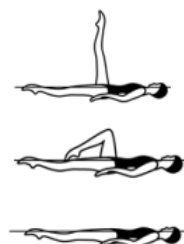


- 1В **Переход в прямую балетную ногу** To assume a straight ballet leg/A straight ballet leg is assumed [Ту ассью́м э стрэйт бэ́ллет лэг/Э стрэйт бэ́ллет лэг из ассью́мд] – Из **Позиции лежа на спине** одна нога поднимается прямо до **Позиции Балетная нога**.



2. **Переход из балетной ноги** To lower a ballet leg/A ballet leg is lowered [Ту лóуэр э бэ́ллет лэг/Э бэ́ллет лэг из лóуэрд] –

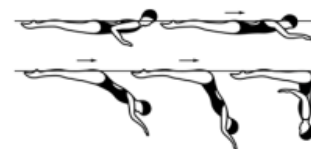
Из **Позиции Балетная нога** балетная нога сгибается без движения бедра до **Позиции лежа на спине с согнутым коленом**. Носок движется по внутренней стороне вытянутой ноги, пока не будет принята позиция **Позиции лежа на спине**.



3. **Переход в горизонтальный угол** To assume a front pike position/A front pike position is assumed [Ту ассью́м э фронт пайк позíшн/Э фронт пайк позíшн из ассью́мд] –

Из **Позиции лежа на груди** с лицом в воде туловище движется вниз, принимая **Позицию Горизонтальный угол**.

Ягодицы, ноги и ступни перемещаются по поверхности воды, пока бедра не займут положение головы, как в начале этого действия.



4. **Переход из горизонтального угла в двойную балетную ногу под водой** To assume a submerged ballet leg double position from a front pike position/A submerged ballet leg double position is assumed [Ту ассью́м э сабмёржд бэ́ллет лэг дабл позíшн/Э сабмёржд бэ́ллет лэг дабл позíшн из ассью́мд] –

Сохраняя **Позицию Горизонтальный угол**, тело делает переворот вперед вокруг боковой оси, а ягодицы, ноги и ступни движутся вниз, сохраняя положение **Угла**.

Бедра приходят на место головы чтобы принять **Позицию Двойная балетная нога под водой**.



5. **Переход из Арки в позицию лежа на спине** Arch to back layout position [Арч ту бэк лэйаут позишн] – Из **Позиции Арка** бедра, грудь и лицо последовательно поднимаются в одну и ту же точку, начиная с первого движением стопы в **Позицию лежа на спине**, пока голова не займет положение бедер, как в начале этого действия.



6. **Закрытие** Walkouts [Вокáутс] – Эти движения начинаются в **Позиции шпагат**, если иное не указано в описании фигуры. Бедра остаются неподвижными, пока одна нога поднимается по дуге над поверхностью воды, чтобы встретиться с противоположной ногой.



- a. **Закрытие в арку** Walkout front [Вокáут фронт] – Передняя нога поднимается по дуге 180° над поверхностью воды, чтобы встретиться с противоположной ногой в **Позицию Арка**, и с непрерывным движением выполняется *выход в финальную позицию лежа на спине*

Arch to Back Layout Finish Action.



- b. **Закрытие в горизонтальный угол** Walkout back [Вокáут бэк] – Задняя нога поднимается по дуге 180° над поверхностью воды, чтобы встретиться с противоположной ногой в **Горизонтальный угол**, и непрерывным движением тело выпрямляется в **Позицию лежа на груди**. Голова оказывается в положении, которое занимают бедра в начале этого действия.



7. **Каталина ротейшен** Catalina rotation [Катали́на ротéйшн] – Из **Позиции Балетная нога** начинается вращение тела. Голова, плечи и туловище начинают вращение у поверхности воды, опускаясь без бокового движения в **Позицию Рыбий хвост**. Вертикальная нога остается перпендикулярной поверхности воды, а стопа горизонтальной ноги остается на поверхности воды на протяжении всего вращения. Если не указано иное, *Каталина ротейшн* Catalina Rotation начинается из **Позиции Балетная нога**.

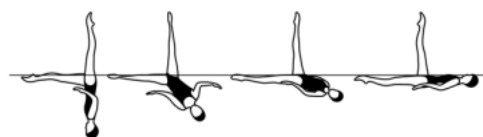


8. **Каталина реверс ротейшен** Catalina reverse rotation [Катали́на реве́рс ротéйшн] –

Из **Позиции Рыбий хвост** бедра вращаются, а туловище поднимается без бокового движения, чтобы принять

Позицию Балетная нога.

Вертикальная нога остается перпендикулярной поверхности воды, а стопа горизонтальной ноги остается на поверхности воды на протяжении всего вращения.

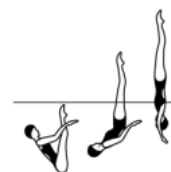


9. **Траст** Thrust [Траст] –

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.

Желательна максимальная высота.



Вычеты за отклонения от **Позиции Вертикаль:**

Исключительно для действия **Траст** допускаются отклонения

от 0 до 15 градусов (без вычетов за отклонения от **Позиции Вертикаль**).

Вычеты следующие:

	Отклонения от вертикали (в градусах)	Максимальная сумма вычета
Мелкая ошибка	0 – 30 градусов	0,2 балла
Средняя ошибка	31 – 44 градуса	0,5 балла
Грубая ошибка	45 и более градусов	1,0 балл

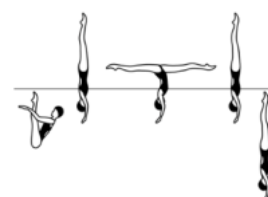
10. **Вертикальное погружение** Vertical descent [Вёртикал десэнт] –

Сохраняя **позицию Вертикаль**, тело опускается вдоль продольной оси до погружения пальцев ног.



11. **Быстрый Аэрборн шпагат** Rocket split [Рóкет сплит] –

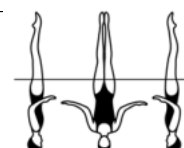
Выполняется *Траст* в **Позицию вертикаль**. Сохраняя максимальную высоту, ноги одновременно и быстро разводятся в стороны, чтобы принять **Позицию Аэрборн шпагат** и вернуться в **Позицию Вертикаль**, после чего выполняется *Вертикальное погружение*. *Вертикальное погружение* выполняется в том же темпе, что и *Траст*.



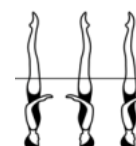
12. **Твист** Twists [Твистс] –

Вращения (Twist), выполняемые на определенной (устойчивой) высоте. Тело остаётся на своей продольной оси в течение всего вращения. Если иное не указано прямо, при выполнении в **Вертикальной позиции** *Твист* завершается *Вертикальным погружением*.

а. **Твист 180** Half Twist [Халф твист] –
Twist 180°



б. **Твист 360** Full Twist [Фулл твист] –
Twist 360°



- b. **Твирл** Twirl [Твирл] –
Быстрый (Rapid) *Твист* 180°



Допустимые отклонения в **Твист**:

Допустимый процент отклонения при повороте в **Твист** (*Твист 180*, *Твист 360* и *Твирл*) не более чем на $\frac{1}{4}$ меньше/больше требуемого вращения.

13. **Спин** Spins [Спинс] –

Спин это вращение в **Позиции Вертикаль**. Тело остается на продольной оси в течение всего вращения. Если не указано иное, *Спин* выполняется в равномерном движении и завершается *Вертикальным погружением*, выполняемым в том же темпе, что и *Спин*.

Спин вниз Descending spin [Десэнддинг спин] – *Спин вниз* должен начинаться на высоте вертикали и завершаться, когда лодыжка(и) достигает(ют) поверхности воды. Если не указано иное, *Спин вниз* завершается *Вертикальным погружением*, который выполняется в том же темпе, что и *Спин вниз*.

- d. **Спин/Спиннинг 180** 180° Spin/Spinning 180° [Спин сто восемьдесят градусов/ Спіннинг сто восемьдесят градусов] –
Спин вниз с поворотом на 180°

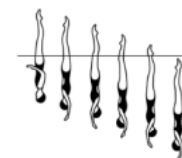


- e. **Спин/спиннинг 360** 360° Spin/Spinning 360° [Спин триста шестьдесят градусов/ Спіннинг триста шестьдесят градусов] –
Спин вниз с поворотом на 360°

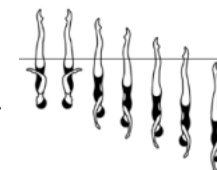


- f. **Продолжительный спин** Continuous Spin [Контіньюс спин] –
Спин вниз с быстрым вращением: 720° (2), 1080° (3) или 1440° (4), которое завершается, когда лодыжки достигают поверхности воды, и продолжается до погружения под воду.

Контіньюс спин 720 показано →

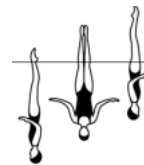


- g. **Твист спин** Twist Spin [Твист спин] –
выполняется *Твист 180* и без паузы за ним следует *Продолжительный Спин* на 720° (2), выполняемый в том же направлении, что и *Твист 180*.



Спин вверх Ascending spin [Асэнддинг спин] – *Спин вверх* начинается с уровня воды на лодыжках, если не указано иное. Вертикальный восходящий *Спин* выполняется до тех пор, пока уровень воды не установится между коленями и бедрами. *Спин вверх* завершается *Вертикальным погружением*.

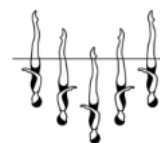
- h. **Спин вверх 180** Spin Up 180° [Спин ап сто вóсемьдесят градусов] – *Спин вверх* с поворотом на 180°



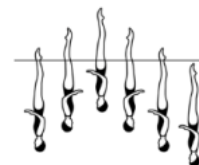
- i. **Спин вверх 360** Spin Up 360° [Спин ап триста шестьдесят градусов] – *Спин вверх* с поворотом на 360°



- j. **Комбинированный Спин** Combined Spin [Комбáйнд спин] – *Спин вниз* не менее чем на 360°, за которым без паузы следует такой же *Спин вверх* в том же направлении. *Спин вверх* достигает той же высоты, на которой начался *Спин вниз*.



- k. **Реверс комбинированный спин** Reverse Combined Spin [Ревёрс комбáйнд спин] – *Спин вверх* не менее чем на 360°, за которым без паузы следует такой же *Спин вниз* в том же направлении.



- l. **Комбинированный спин с согнутым коленом** Bent Knee Combined Spin [Бэнт нии комбáйнд спин] – *Спин вниз* в **Позиции вертикаль с согнутым коленом** не менее чем на 360°, за которым без паузы следует такой же *Спин вверх* в том же направлении в **Позиции вертикаль с согнутым коленом**. *Спин вверх* достигает той же высоты, на которой начался *Спин вниз*.



- m. **Реверс комбинированный спин с согнутым коленом** Reverse Bent Knee Combined Spin [Ревёрс бэнт нии комбáйнд спин] – *Спин вверх* в **Позиции вертикаль с согнутым коленом** не менее чем на 360°, за которым без паузы следует такой же *Спин вниз* в том же направлении в **Позиции вертикаль с согнутым коленом**.

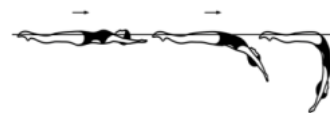


Допустимые отклонения в **Спин**:

1-Допустимый процент отклонения для **Продолжительного спина** составляет до 180° меньше/больше требуемого вращения.

2-Допустимый процент отклонения для других **Спинс** (180° Спин, 360° Спин, 720° Спин, Твист-Спин, Спин вверх 180°, Спин вверх 360°) на ¼ меньше/больше требуемого вращения.

14. **Переход в арку** To assume a surface arch position/A surface arch position is assumed [Ту ассьюм э сёрфэйс арч позйшн/Э сёрфэйс арч позйшн из ассьюмд] – Из **Позиции лежа на спина**, начиная с головы, голова, бедра и ноги движутся по поверхности воды. При непрерывном движении голова покидает поверхность воды, а спина выгибается все больше и больше, принимая **Позицию Арка**, при этом бедра приходят на место головы, как в начале этого действия.



15. **Переход в в арку с согнутым коленом** To assume a bent knee surface arch position/A bent knee surface arch position is assumed [Ту ассьюм э бэнт нии сёрфэйс арч позйшн/Э бэнт нии сёрфэйс арч позйшн из ассьюмд] – Из **Позиции лежа на спина**, начиная с головы, голова, бедра и ноги движутся по поверхности воды. При непрерывном движении голова покидает поверхность воды, а спина выгибается все больше и больше, принимая **Позицию Арка с согнутым коленом**, при этом бедра занимают положение головы, как в начале этого действия.

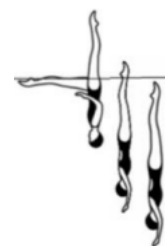


16. **Ариана ротейшн** Ariana rotation [Ариана ротэйшн] – Из положения **Шпагат**, сохраняя положение ног относительно поверхности воды, бедра поворачиваются на 180°.

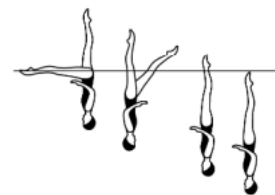


17. **Хеликоптер ротейшн** Helicopter rotation [Хеликóптер ротэйшн] – Из **Позиции Рыбий хвост** горизонтальная нога поднимается, закрывая вертикальную ногу, чтобы принять **Позицию Вертикаль** во время нисходящего вращения, и завершается, когда лодыжки достигают поверхности воды.

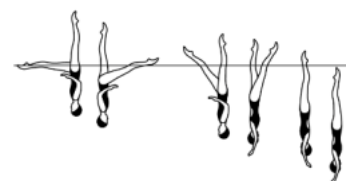
- а. **Спиннинг 180** Spinning 180° [Спйнинг сто вóсемьдесят градусов] – **Спин вниз** с вращением на 180°, завершённый **Вертикальным погружением**.



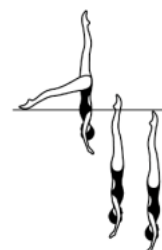
- b. **Спиннинг 360** Spinning 360° [Спіннинг триста шестьдесят градусов] – *Спин вниз* с вращением на 360°, заверченный *Вертикальным погружением*.



- c. **Продолжительный спин 720** Continuous Spin 720° [Контінныйос спин семьсот двадцать градусов] – *Спин вниз* с быстрым вращением: 720° (2), завершается, когда лодыжки достигают поверхности воды, и продолжается до погружения в воду.



- d. **Быстрый эрбон спиннинг 180** Rapid Airborne Spinning 180° [Рэпід эирбóрн спіннинг сто вóсемьдесят градусов] – Из **Позиции Рыбий хвост** в воздухе горизонтальная нога быстро поднимается, закрываясь вертикальной ногой, в **Позицию вертикаль** во время *Спин вниз* с вращением на 180°, которое завершается, когда лодыжки достигают поверхности воды, после чего следует быстрое *Вертикальное погружение*.



18. **Фуэтэ ротэйшн** Fouetté rotation [Фуэтэ ротэйшн] – Из **Позиции Рыбий хвост** с горизонтальной ногой, ведущей к вертикальной ноге, выполняется быстрый поворот на 180°, когда передняя нога сгибается и принимает **Позицию Вертикаль с согнутым коленом**. Согнутая нога быстро разгибается в **Позицию Рыбий хвост**.

