

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

На Олимпийских играх, квалификационных играх Олимпийских игр, Мировой серии FINA, чемпионатах мира FINA среди взрослых и юниоров и других соревнованиях FINA используются обязательные элементы.

1. Если иное не указано в описании:

Все обязательные элементы должны быть выполнены в соответствии с требованиями, описанными в Руководстве FINA AS для судей, тренеров и рефери.

2. Если 1 или более участников пропускают все или часть элемента или выполняют неправильное действие в элементе, см. Правила ФИНА 2022-2025 гг. для получения штрафов за неправильные или невыполненные действия.

3. Обязательные элементы №1 - №5 можно выполнять в любом порядке.

4. Обязательные элементы № 1– № 5. Требуется, чтобы элементы и степени сложности для каждого элемента, выбранного для выполнения, а также выбранный порядок выполнения были заявлены и представлены в Карточке тренера для Технической программы. Эта форма должна быть отправлена до начала соревнования/мероприятия.

5. Дополнительные гибриды и степени сложности для каждого выбранного гибрида, а также порядок их выполнения должны быть указаны и представлены в Карте тренера для технической программы. Эта форма должна быть отправлена до начала соревнования/мероприятия.

6. За исключением работы на суше, входа в воду, действия со сцеплением во время гибрида (смешанный дуэт), акробатического движения (группа), парной акробатики (дуэт и смешанный дуэт), каскада (группа) и рисунка круг (группа), обязательные и произвольные элементы и переходы (транзишены) должны выполняться одновременно и лицом в одном направлении всем дуэтом или членами группы.

7. Дополнительные движения могут быть добавлены непосредственно до и после Обязательных элементов #1 - #5. Эти движения не добавят дополнительной сложности и не будут рассматриваться как дополнительные гибриды.

8. Время программ – см. Правила FINA 2022-2025 гг.

Рекомендация для всех технических программ:

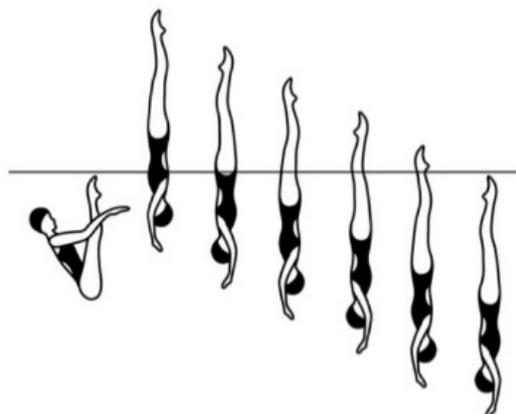
Для ясности судейства настоятельно рекомендуется, чтобы Обязательные элементы № 1– № 5 были разделены другим содержимым.

Значения DD подлежат корректировке Fina

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**СОЛО**

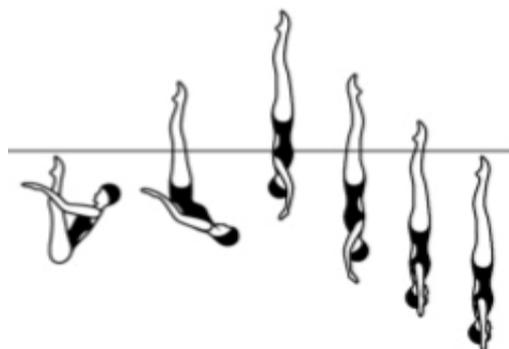
Элемент 1а (S-TRE1a) DD – 2,7 (Thrust Continuous Spin 720° [Траст континьюос 720])

Из положения вертикальный угол (щука) под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется выталкивание в вертикаль после чего с максимальной высоты выполняется продолжительный винт 720° (2 оборота) до щиколотки. После щиколотки вращение продолжается.



Элемент 1б (S-TRE1b) DD - 2.1. Thrust Spinning 360° [Траст спиннинг триста 360])

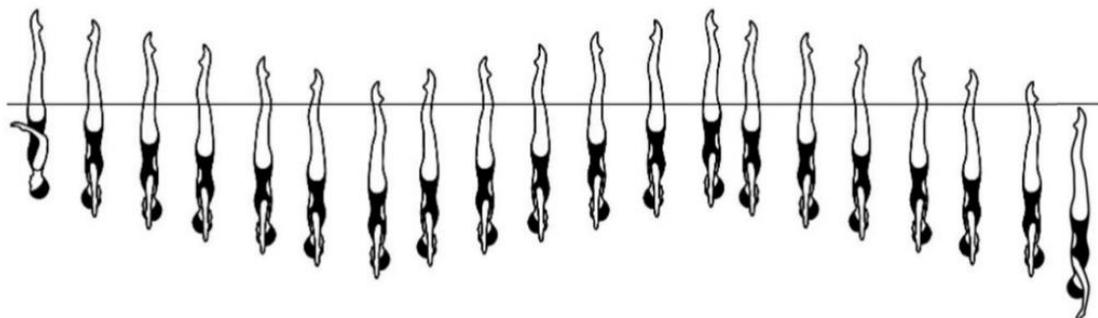
Из положения вертикальный угол (щука) под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется выталкивание в вертикаль после чего с максимальной высоты выполняется винт вниз 360° (1 оборот) до щиколотки. От щиколотки погружение.



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**СОЛО**

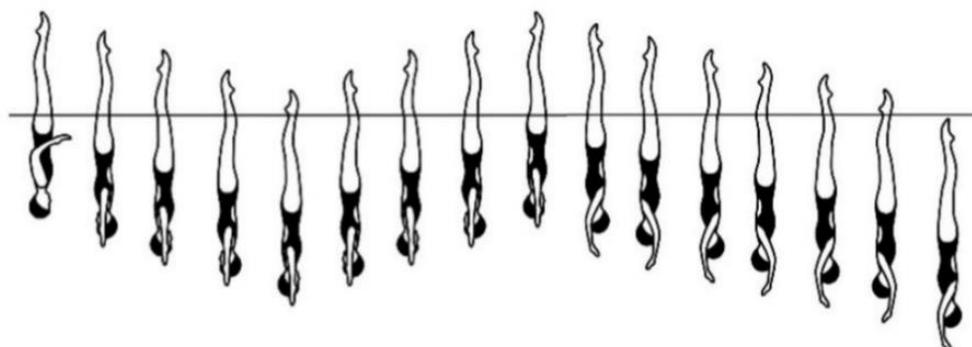
Элемент 2а (S-TRE2а) DD – 3,0 (Combined Spin 1080° – Continuous Spin 1080° [Комбайнд спин 1080 – Континьюос спин 1080])

Из вертикального положения выполняется Комбинированный винт на 1080° (3 вращения + 3 вращения). Продолжая движение в том же направлении и без паузы, выполняется Продолжительный винт вниз 1080° (3 оборота).



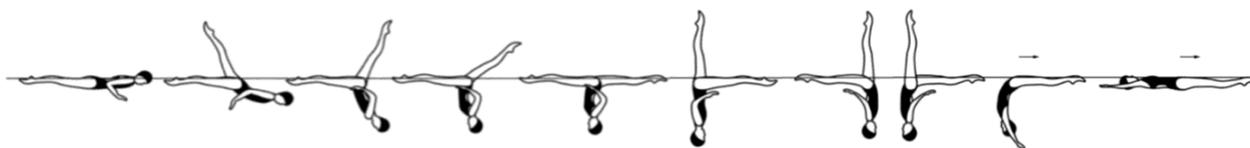
Элемент 2б (S-TRE2b) DD – 2,7. (Combined Spin 720° – Continuous Spin 1080° [Комбайнд спин 720 – Континьюос спин 720])

Из вертикального положения выполняется Комбинированный винт на 720° (2 вращения + 2 вращения). Продолжая движение в том же направлении и без паузы, выполняется Продолжительный винт вниз 1080° (3 оборота).



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**СОЛО****Элемент 3 (S-TRE3) DD-3.2. Swordfish Straight Leg – Knight [Свóрдфиш стрэйт лэг – Найт]**

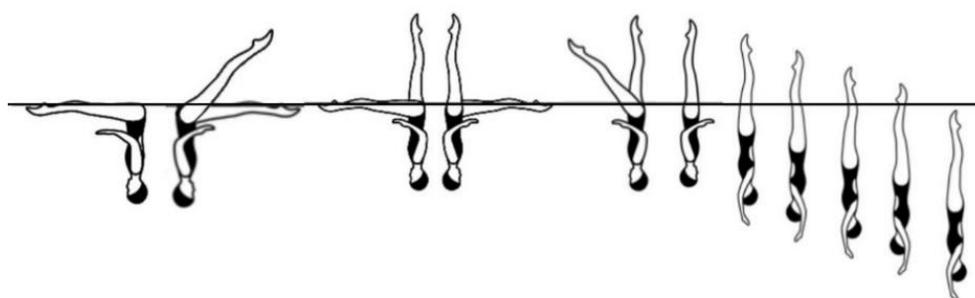
Из положения лежа на груди спина прогибается, когда одна нога поднимается по дуге 180° над поверхностью, в положение шпагата. Выполняется резкий поворот на 180° , с одновременным резким подъемом передней ноги, чтобы принять положение «рыбий хвост». Сохраняя вертикальную линию тела и вертикальной ноги и с ускорением темпа, горизонтальная нога перемещается по горизонтальной дуге 180° по поверхности воды в Положение Аврора (Кнайт) и непрерывным движением в том же направлении совершается дополнительный поворот на 180° . Вертикальная нога опускается в положение арки на поверхности воды и выполняется выплыв в позицию лежа на спине.



**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ
СОЛО**

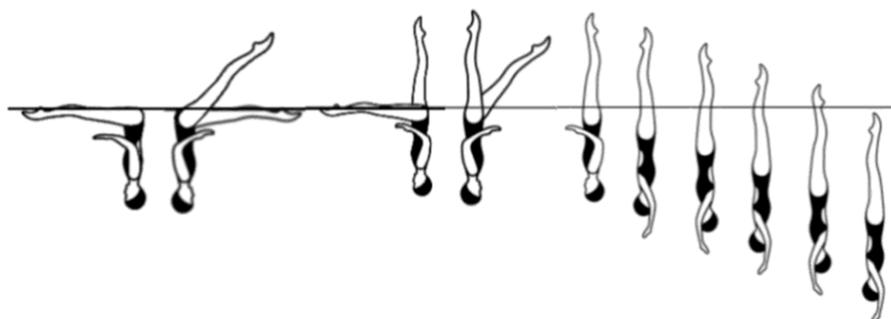
Элемент 4а (S-TRE4a): DD – 2,9 (Fishtail Half Twist – Continuous Spin 720° [Фиштэйл халф твист – Континьюос спин 720])

Из положения «горизонтальный угол» выполняется вращение на 360°, в то время как одна нога поднимается в положение «рыбий хвост». Продолжая в том же направлении, выполняется поворот (180) в позиции «рыбий хвост». Продолжая движение в том же направлении, выполняется еще одно вращение на 360°, в то время как горизонтальная нога поднимается в вертикальное положение. Продолжая движение в том же направлении, выполняется Продолжительный винт вниз 720° (2 оборота).



Элемент 4б (S-TRE4b) DD – 2,6 (Fishtail – Continuous Spin 720° [Фиштэйл – Континьюос спин 720])

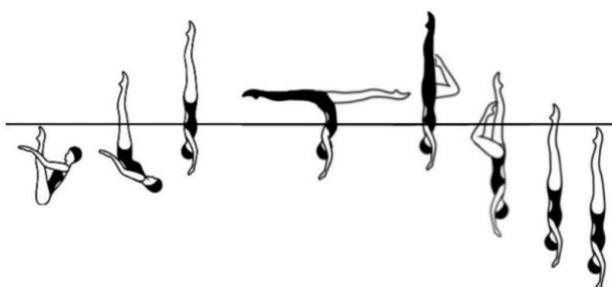
Из положения «горизонтальный угол» выполняется вращение на 360°, в то время как одна нога поднимается в положение «рыбий хвост». Продолжая движение в том же направлении, выполняется еще одно вращение на 360°, в то время как горизонтальная нога поднимается в вертикальное положение. Продолжая движение в том же направлении, выполняется Продолжительный винт вниз 720° (2 оборота).



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ СОЛО

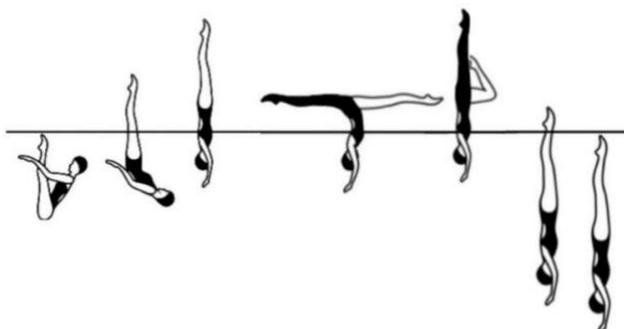
Элемент 5а (S-TRE5a): DD – 2.4 (Rocket Split Bent Knee Joining 360° [Рóкет сплит бент нии джойнинг 360])

Из положения вертикальный угол (щука) под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется выталкивание в вертикальное положение. Сохраняя максимальную высоту, ноги быстро разводятся, чтобы принять положение шпагата в воздухе (резкий мах в шпагат). Задняя нога быстро поднимается в вертикальное положение, а передняя нога сгибается, чтобы принять вертикальное положение с согнутой ногой (Цапля). Выполняется быстрый винт вниз на 360°, одновременно согнутое колено вытягивается в вертикальное положение, завершающееся, когда лодыжки достигают поверхности воды, за которым следует вертикальное погружение в том же темпе, что и выталкивание.



Элемент 5б (S-TRE5b): DD – 2.1 (Rocket Split Bent Knee [Рóкет сплит бент нии])

Из положения вертикальный угол (щука) под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется выталкивание в вертикальное положение. Сохраняя максимальную высоту, ноги быстро разводятся, чтобы принять положение шпагата в воздухе (резкий мах в шпагат). Задняя нога быстро поднимается в вертикальное положение, а передняя нога сгибается, чтобы принять вертикальное положение с согнутой ногой (Цапля). Выполняется быстрое погружение, одновременно согнутое колено вытягивается в вертикальное положение, завершающееся, когда лодыжки достигают поверхности воды, далее вертикальное погружение продолжается в том же темпе, что и выталкивание.



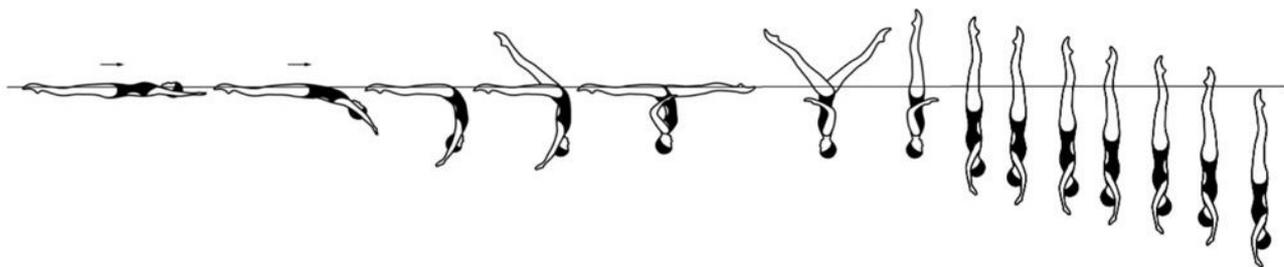
!!!! **Дополнительные требования**

6. Должны быть выполнены две (2) дополнительных произвольных гибрида (связки). Они могут быть размещены в любом месте программы.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**ДУЭТ**

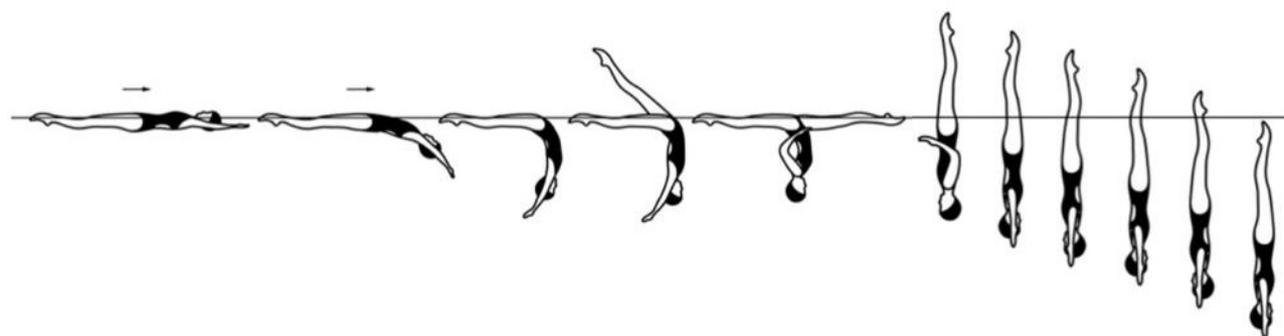
Элемент 1а (D-TRE1a): DD – 3.0 (Walkover Back Closing 360° – Continuous Spin 1080° [Волкóвер бэк клóузинг 360 – Контíнныйос спин 1080])

Из положения лежа на спине выполняется переход в положение арки на поверхности воды. Одна нога поднимается по дуге 180° над поверхностью воды, проходя через положение авроры (Кнайт) и приходит в положение шпагата. Выполняется вращение на 360°, одновременно ноги симметрично закрываются в вертикальное положение. Продолжая движение в том же направлении, выполняется продолжительный винт на 1080° (3 оборота) до щиколотки, после щиколотки вращение продолжается.



Элемент 1б (D-TRE1b): DD – 2.5 (Walkover Back Closing 180° – Continuous Spin 720° [Волкóвер бэк клóузинг 180 – Контíнныйос спин 720])

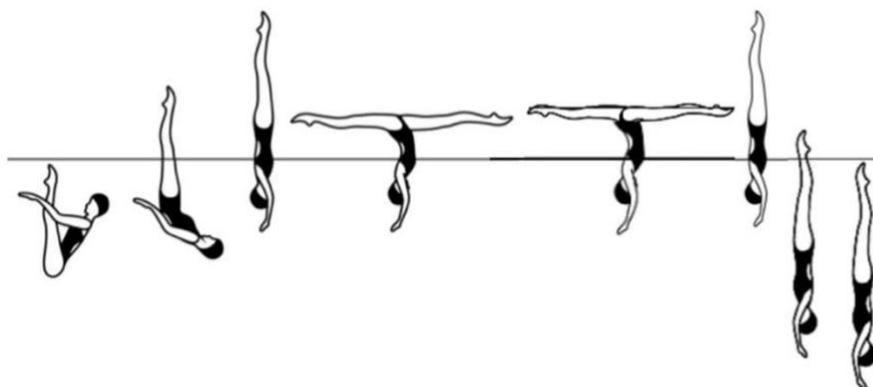
Из положения лежа на спине выполняется переход в положение арки на поверхности воды. Одна нога поднимается по дуге 180° над поверхностью воды, проходя через положение авроры и приходит в положение шпагата. Выполняется вращение на 180°, одновременно ноги симметрично закрываются в вертикальное положение. Продолжая движение в том же направлении, выполняется продолжительный винт на 720° (2 оборота) до щиколотки, после щиколотки вращение продолжается.



**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ
ДУЭТ**

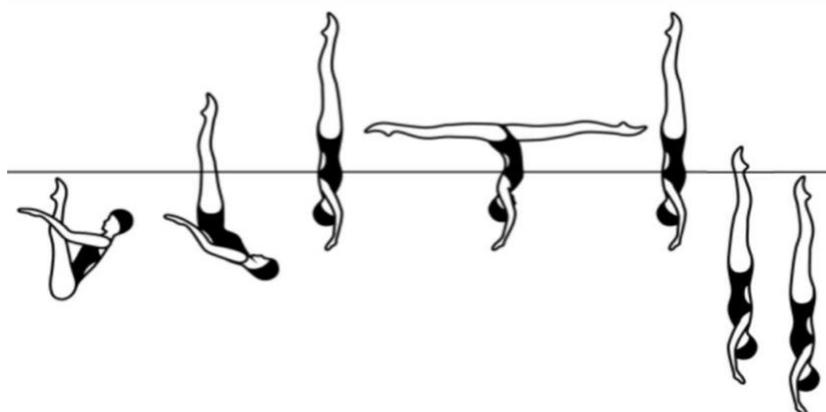
Элемент 2а (D-TRE2a): DD – 2,8. (Rocket Split Alternating Legs – Spinning 180° [Рóкет сплит альтернэйтинг лэгс – Спínнинг 180])

Из положения вертикальный угол (щука) под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется выталкивание в вертикальное положение. Сохраняя максимальную высоту, ноги быстро разводятся, чтобы принять два чередующихся положения шпагата в воздухе. Ноги быстро возвращаются в вертикальное положение. Выполняется быстрый винт вниз на 180° до щиколотки. После щиколотки погружение



Элемент 2б (D-TRE2b): DD – 2,4. (Rocket Split – Spinning 180° [Рóкет сплит – Спínнинг 180])

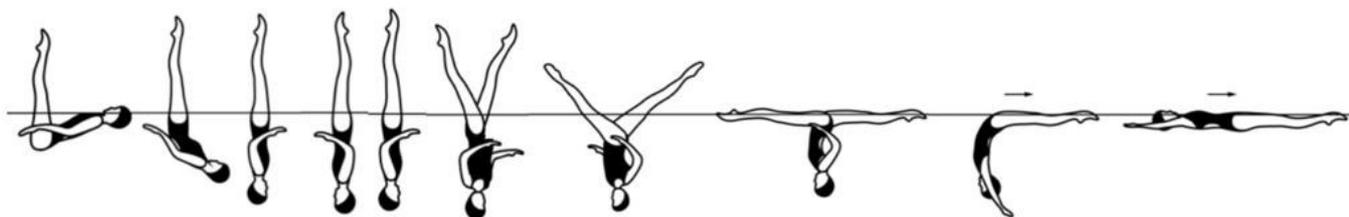
Из положения вертикальный угол (щука) под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется выталкивание в вертикальное положение. Сохраняя максимальную высоту, ноги быстро разводятся, чтобы принять положение шпагата в воздухе (резкий мах в шпагат) . Ноги быстро возвращаются в вертикальное положение. Выполняется быстрый винт вниз на 180° до щиколотки. После щиколотки погружение



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ
ДУЭТ

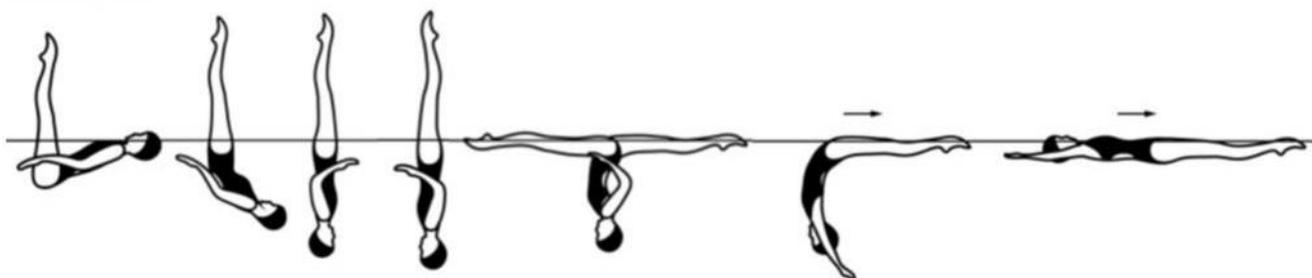
Элемент 3а (D-TRE3а): DD — 2,9. (Flamingo Full Twist Hybrid [Фламинго фулл твист Гибрид])

Из положения двойной балетной ноги на поверхности, сохраняя вертикальное положение ног, туловище выполняет отгиб назад и выпрямляется в вертикальное положение. Выполняется полный поворот (360). Продолжая движение в том же направлении и без паузы, выполняется дополнительное вращение на 180°, одновременно ноги симметрично разводятся для принятия положения шпагата. После чего передняя нога поднимается и выполняет закрывание в положение арки на поверхности воды, выплыв на поверхность в положение лежа на спине.



Элемент 3б (D-TRE3б): DD - 2.6. (Flamingo Half Twist Hybrid [Фламинго халф твист Гибрид])

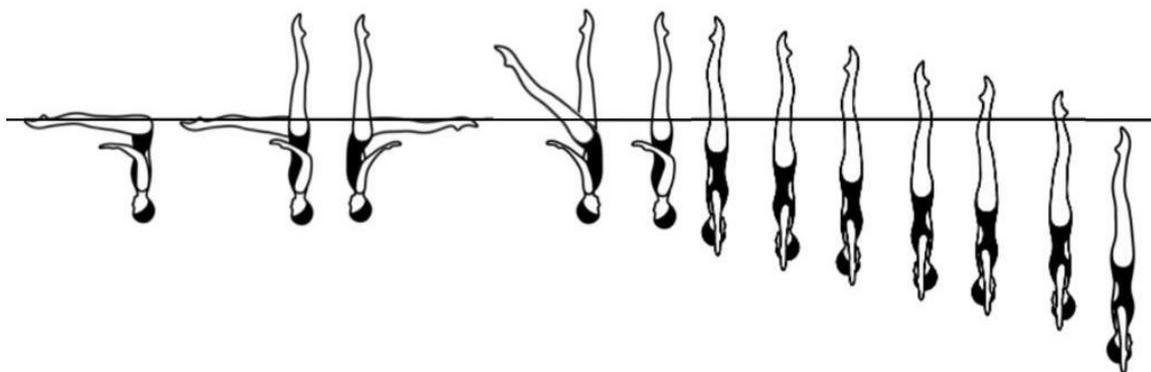
Из положения двойной балетной ноги на поверхности, сохраняя вертикальное положение ног, туловище выполняет отгиб назад и выпрямляется в вертикальное положение. Выполняется полуповорот (180). Далее без паузы ноги разводятся симметрично в шпагат. После чего передняя нога поднимается и выполняет закрывание в положение арки на поверхности воды, выплыв на поверхность в положение лежа на спине.



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**ДУЭТ**

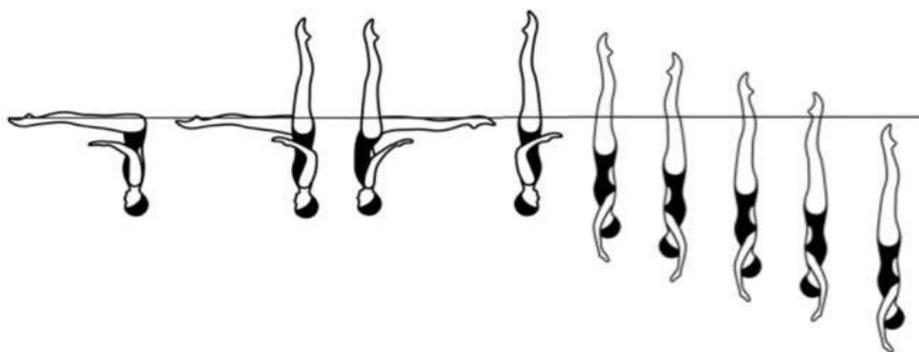
Элемент 4а (D-TRE4a): DD - 3.2. (Fishtail – Knight - Continuous Spin 1080° [Фиштэйл – Найт – Континьюос 1080])

Из положения «горизонтальный угол» одна нога поднимается в положение «рыбий хвост». Горизонтальная нога быстро поднимается по дуге 180°, чтобы принять позицию Аврора (Кнайт). Выполняется быстрое полное вращение (360), одновременно горизонтальная нога поднимается в вертикальное положение. Продолжая движение в том же направлении, выполняется продолжительный винт на 1080° (3 оборота) до щиколотки, после щиколотки вращение продолжается.



Элемент 4б (D-TRE4b): DD – 2.7. (Fishtail – Knight - Continuous Spin 720° [Фиштэйл – Найт – Континьюос спин с720

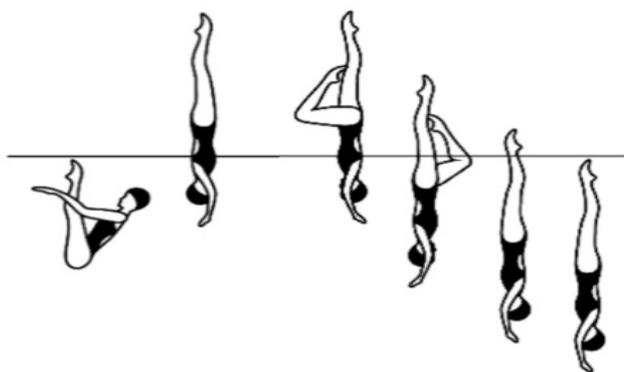
Из положения «горизонтальный угол» одна нога поднимается в положение «рыбий хвост». Горизонтальная нога быстро поднимается по дуге 180°, чтобы принять позицию Аврора (Кнайт). Выполняется быстрое вращение (180), одновременно горизонтальная нога поднимается в вертикальное положение. Продолжая движение в том же направлении, выполняется продолжительный винт на 720° (2 оборота) до щиколотки, после щиколотки вращение продолжается.



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**ДУЭТ**

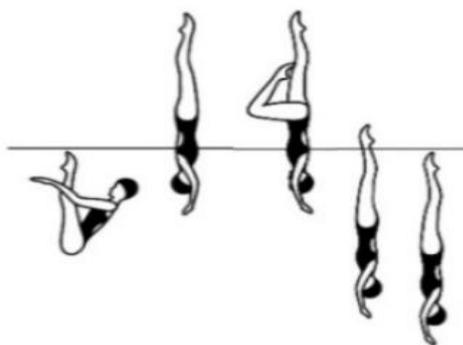
Элемент 5а (D-TRE5a): DD – 2.3. (Thrust Bent Knee Twirl Spin 360° [Траст бент нии твирл спин 360])

Из положения вертикальный угол (шука) под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется выталкивание в вертикальное положение. Одна нога сгибается в вертикальное положение с согнутой ногой (Цапля), одновременно с этим выполняется вихрь. Продолжая движение в том же направлении и без паузы, выполняется быстрый винт на 360°, в то время как согнутое колено вытягивается, чтобы соединиться с вертикальной ногой в вертикальном положении, завершающимся, когда лодыжки достигают поверхности воды, за которым следует вертикальное погружение в том же темпе что и выталкивание.



Элемент 5б (D-TRE5b): DD – 2.1. (Thrust - Bent Knee Twirl [Траст – Бент нии твирл])

Из положения вертикальный угол (шука) под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется выталкивание в вертикальное положение. Одна нога сгибается в вертикальное положение с согнутой ногой (Цапля), одновременно с этим выполняется вихрь. Далее без паузы, выполняется погружение, в то время как согнутое колено вытягивается, чтобы соединиться с вертикальной ногой в вертикальном положении, завершающимся, когда лодыжки достигают поверхности воды, за которым следует вертикальное погружение в том же темпе что и выталкивание.



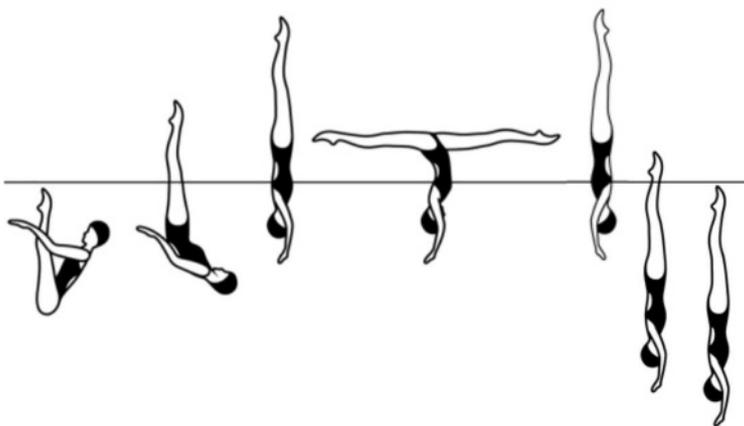
Дополнительные требования технического регламента

6. Должны быть выполнены две (2) дополнительных гибрида (связки) и одна (1) парная акробатика.

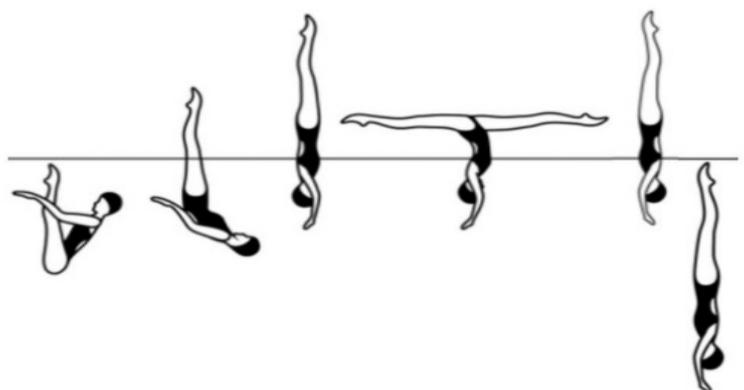
Они могут быть размещены в любом месте программы

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ
СМЕШАННЫЙ ДУЭТ****Элемент 1а (M-TRE1a): DD - 2,7. (Rocket Split Twirl Spin 180° [Рóкет сплит твирл спин 180])**

Из положения вертикальный угол (щука) под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется выталкивание в вертикальное положение. Сохраняя максимальную высоту, ноги быстро разводятся в положение шпагата в воздухе. Выполняется Вихрь, одновременно с этим ноги симметрично соединяются в Вертикальное Положение. Продолжая движение в том же направлении, выполняется быстрый винт на 180° до щиколотки, после чего следует погружение

**Элемент 1б (M-TRE1b): DD - 2,5. (Rocket Split Twirl [Рóкет сплит твирл])**

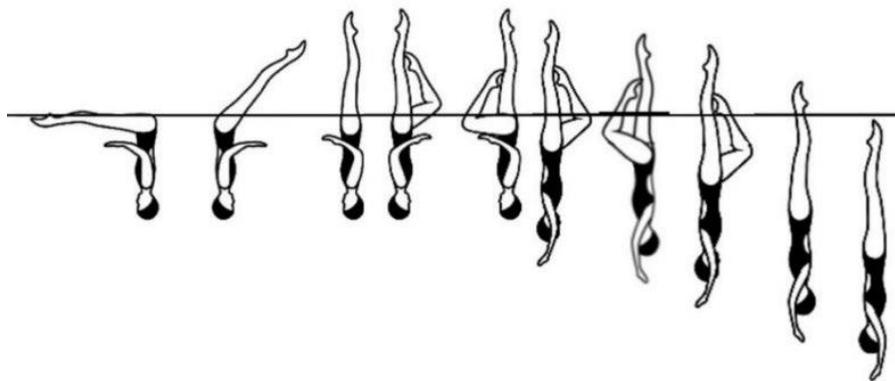
Из положения вертикальный угол (щука) под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется выталкивание в вертикальное положение. Сохраняя максимальную высоту, ноги быстро разводятся в положение шпагата в воздухе. Выполняется Вихрь, одновременно с этим ноги симметрично соединяются в Вертикальное Положение, после чего следует погружение в том же темпе что и выталкивание.



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ СМЕШАННЫЙ ДУЭТ

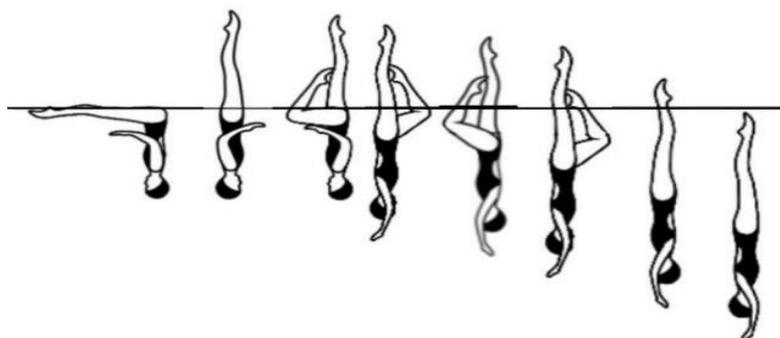
Элемент 2а (M-TRE2a): DD 2.4. (Front Pike – Vertical 360° Rotation - Full Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720° [Фронт пайк – Вёртикал 360 ротэйшн – Фулл твист то бент нии – Континьюос спин 720])

Из положения горизонтальный угол ноги поднимаются в вертикальное положение, выполняя вращение на 360°. Продолжая в том же направлении, выполняется полное вращение (360), одновременно с этим одна нога сгибается в положение вертикаль с согнутой ногой (Цапля). Продолжая в том же направлении, выполняется продолжительный винт на 720° (2 оборота), в то время как согнутое колено вытягивается, чтобы соединиться с вертикальной ногой в вертикальной позиции, когда лодыжки достигают поверхности воды, далее вращение продолжается до погружения.



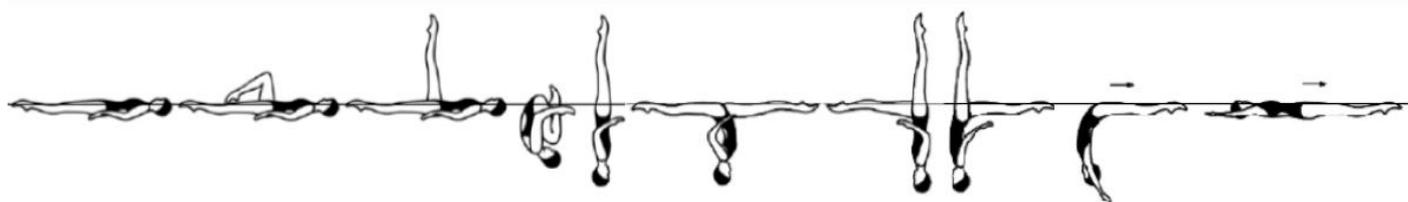
Элемент 2б (M-TRE2b): DD 2.2. (Front Pike – Vertical 180° Rotation – 1/2 Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720° [Фронт пайк – Вёртикал 180 ротэйшн – Халф твист то бент нии – Континьюос спин 720])

Из положения горизонтальный угол ноги поднимаются в вертикальное положение, выполняя вращение на 180°. Продолжая в том же направлении, выполняется вращение (180), одновременно с этим одна нога сгибается в положение вертикаль с согнутой ногой (Цапля). Продолжая в том же направлении, выполняется продолжительный винт на 720° (2 оборота), в то время как согнутое колено вытягивается, чтобы соединиться с вертикальной ногой в вертикальной позиции, когда лодыжки достигают поверхности воды, далее вращение продолжается до погружения.



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**СМЕШАННЫЙ ДУЭТ****Элемент 3 (M-TRE3): DD 3.3 (London Hybrid [Лондон гибрид])**

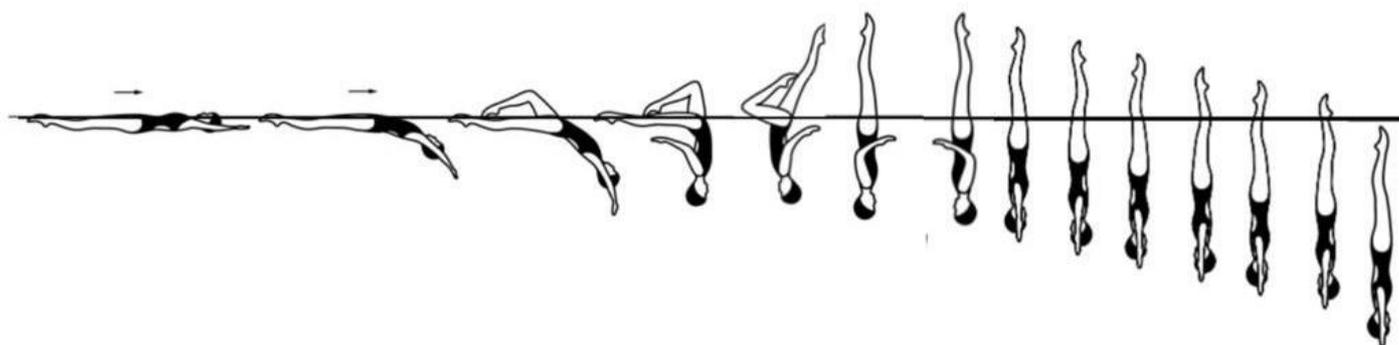
Выполняется балетная нога, за которой следует частичное сальто назад (поворот в группировку), пока голени не будут перпендикулярны поверхности. Туловище быстро разгибается, в то время как ноги быстро выпрямляются, чтобы прийти в вертикальное положение посередине между прежней вертикальной линией, проходящей через бедра, и прежней вертикальной линией, проходящей через голову и голени. Ноги симметрично опускаются в положение шпагата, и без паузы выполняется быстрое вращение туловища на 180°, одновременно с этим передняя нога поднимается, чтобы принять положение «рыбий хвост». Горизонтальная нога быстро поднимается по дуге 180°, чтобы принять позицию Аврора (Кнайт). Вертикальная опора опускается в положение арки на поверхности воды, и непрерывным движением выполняется выплыв в положение лежа на спине



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**СМЕШАННЫЙ ДУЭТ**

Элемент 4а (M-TRE4a): DD — 3,0. (Nova Hybrid – Half Twist – Continuous Spin 1080° [Нова хайбрид – Халф твист – Континьюос спин 1080

Из положения лежа на спине выполняется переход в позицию арки с согнутой ногой на поверхности воды. Ноги поднимаются и одновременно соединяются в вертикальное положение, одновременно выполняется полный поворот (360). Продолжая движение в том же направлении и без паузы, выполняется полуповорот (вращение 180). Продолжая движение в том же направлении и без паузы, выполняется продолжительный винт 1080° (3 оборота, до щиколотки,). После щиколотки винт продолжается до полного погружения.



Элемент 4б (M-TRE4b): DD — 2.6. (Nova Hybrid –Continuous Spin 1080° [Нова хайбрид – Континьюос спин 1080])

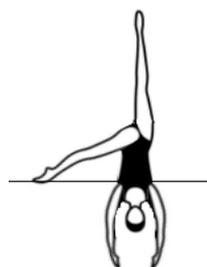
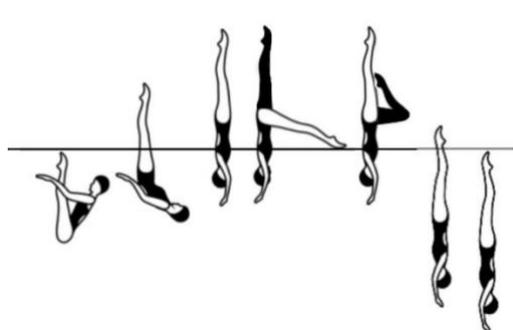
Из положения лежа на спине выполняется переход в позицию арки с согнутой ногой на поверхности воды. Ноги поднимаются и одновременно соединяются в вертикальное положение, одновременно выполняется полный поворот (360). Продолжая движение в том же направлении и без паузы, выполняется продолжительный винт 1080° (3 оборота, до щиколотки,). После щиколотки винт продолжается до полного погружения.



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**СМЕШАННЫЙ ДУЭТ**

Элемент 5а (M-TRE5a): DD - 2.4. Thrust Fishtail Hybrid Bent Knee to Vertical Spinning 180° [Траст фиштэйл хайбрид бент нии ту вёртикал спіннинг 180°]

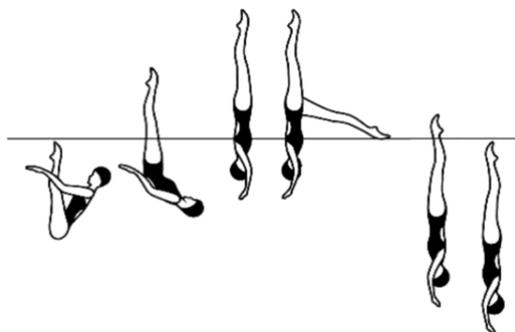
Из положения вертикальный угол (щука) под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется выталкивание в вертикальное положение. Без потери высоты одна нога быстро опускается в положение в воздухе по середине между боковым положением «рыбий хвост» и положением «рыбий хвост», при этом ступня опущенной ноги касается поверхности воды. Горизонтальная нога быстро поднимается, а вертикальная нога быстро сгибается, чтобы принять вертикальное положение с согнутой ногой (Цапля). Выполняется быстрый винт вниз 180°, одновременно согнутое колено вытягивается, чтобы соединиться с вертикальной ногой в вертикальном положении, когда лодыжки достигают поверхности воды с последующим вертикальным погружением.



Выделено красным

Элемент 5б (M-TRE5b): DD - 2.1. (Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180° [Траст фиштэйл хеликóптер спіннинг 180°])

Из положения вертикальный угол (щука) под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется выталкивание в вертикальное положение, без потери высоты одна нога быстро опускается в положение «рыбий хвост» в воздухе. Быстрое вращение «вертолет» на 180° выполняется с поднятием горизонтальной ногой в вертикальное положение во время вращения и завершается, когда лодыжки достигают поверхности воды с последующим вертикальным погружением.



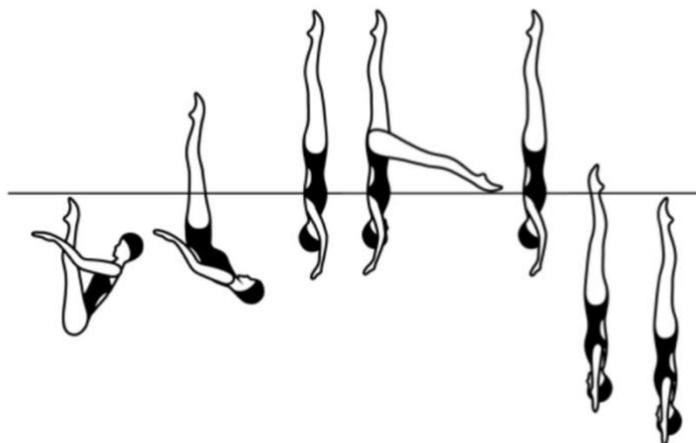
Дополнительные требования

6. Две (2) дополнительных гибрида (связки), одна из которых должна включать сцепление, и должна быть выполнена одна (1) парная акробатика.

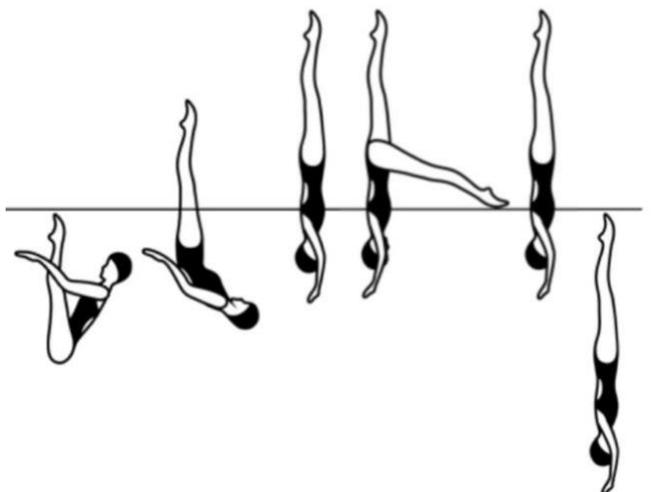
Они могут быть размещены в любом месте программы.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**ГРУППА****Элемент 1а (Т-TRE1а): DD – 2,5 (Flying Fish Hybrid Spinning 180° [Флáинг фиш хáйбрид спíннинг 180])**

Из положения вертикальный угол (щука) под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется выталкивание в вертикальное положение и без потери высоты одна нога быстро опускается в положение «рыбий хвост» в воздухе. Без паузы горизонтальная нога быстро поднимается в вертикальное положение, после чего следует быстрый винт вниз на 180° до щиколотки, после чего следует погружение.

**Элемент 1б (Т-TRE1б): DD – 2,3 (Flying Fish Hybrid [Флáинг фиш хáйбрид])**

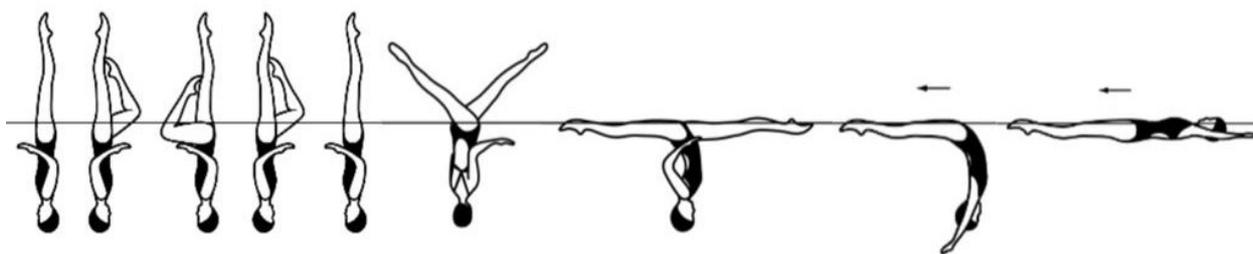
Из положения вертикальный угол (щука) под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется выталкивание в вертикальное положение и без потери высоты одна нога быстро опускается в положение «рыбий хвост» в воздухе. Без паузы горизонтальная нога быстро поднимается в вертикальное положение, после чего следует вертикальное погружение.



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**ГРУППА****Элемент 2а (T-TRE2a): DD - 2.6**

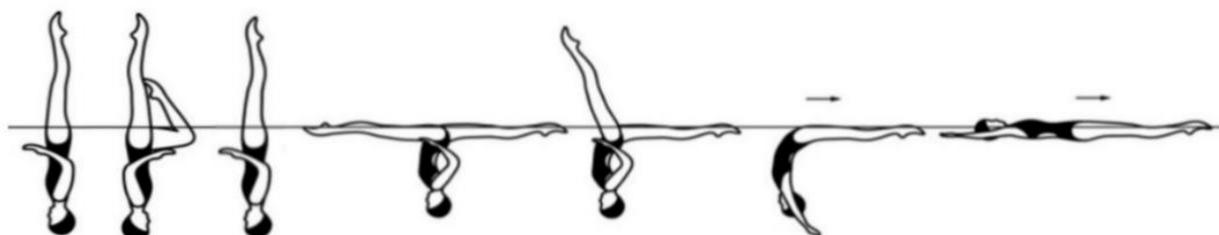
Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical – Open 180° - Walkout [Вёртикал – Фулл твист ту бент нии – Фулл твист ту вёртикал – Оупен180– Волкáут]

Начиная с вертикального положения, выполняется полный поворот (360), одновременно с этим одна нога опускается в вертикальное положение с согнутой ногой (Цапля). Продолжая в том же направлении, выполняется еще один полный поворот (360), одновременно с этим согнутое колено вытягивается в вертикальное положение. Продолжая в том же направлении, выполняется вращение 180, одновременно с этим ноги симметрично опускаются в положение шпагата. После чего передняя нога поднимается и выполняет закрывание в положение арки на поверхности воды, далее следует выплыв на поверхность в положение лежа на спине.



Элемент 2б (T-TRE2b): DD- 2.3 Vertical - Half Twist to Bent Knee - Half Twist to Vertical – Split – Walkout [Вёртикал – Халф твист ту бент нии – Халф твист ту вёртикал – Сплит – Волкáут]

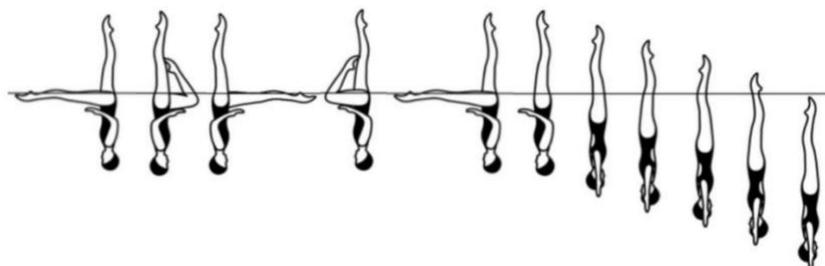
Начиная с вертикального положения, выполняется поворот (180), одновременно с этим одна нога опускается в вертикальное положение с согнутой ногой (Цапля). Продолжая в том же направлении, выполняется еще один поворот (180), одновременно с этим согнутое колено вытягивается в вертикальное положение. Далее ноги симметрично опускаются в положение шпагата. После чего передняя нога поднимается и выполняет закрывание в положение арки на поверхности воды, далее следует выплыв на поверхность в положение лежа на спине.



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**ГРУППА****Элемент 3а (Т-ТРЕ3а): DD – 2,6**

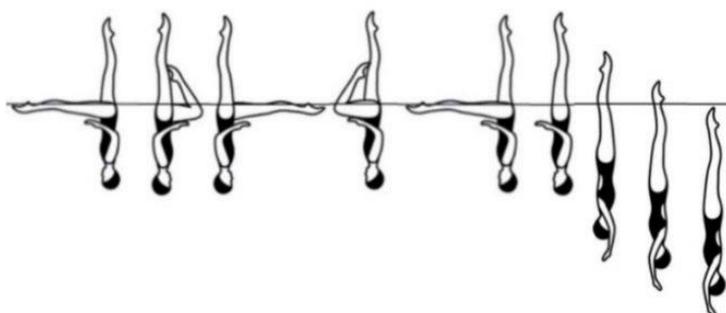
Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720° [Ту Фуэтэ ротэйшнс – Вёртикал – Континьюос спин 720]

Из положения «рыбий хвост» выполняются 2 фуэте вращения (180°+180°). Горизонтальная нога быстро поднимается в вертикальное положение. Продолжая движение в том же направлении, выполняется продолжительный винт на 720° (2 оборота до щиколотки). После щиколотки винт продолжается до полного погружения.

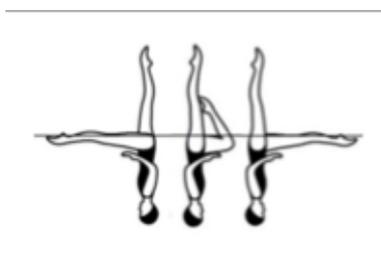
**Элемент 3б (Т-ТРЕ3б): DD – 2,3**

Two Fouetté Rotations – Vertical – Spinning 360° [Ту Фуэтэ ротэйшнс – Вёртикал – Спіннинг 360]]

Из положения «рыбий хвост» выполняются 2 фуэте вращения (180°+180°). Горизонтальная нога быстро поднимается в вертикальное положение. Продолжая движение в том же направлении, выполняется быстрый винт вниз на 360° (1 оборот до щиколотки). От щиколотки следует погружение.

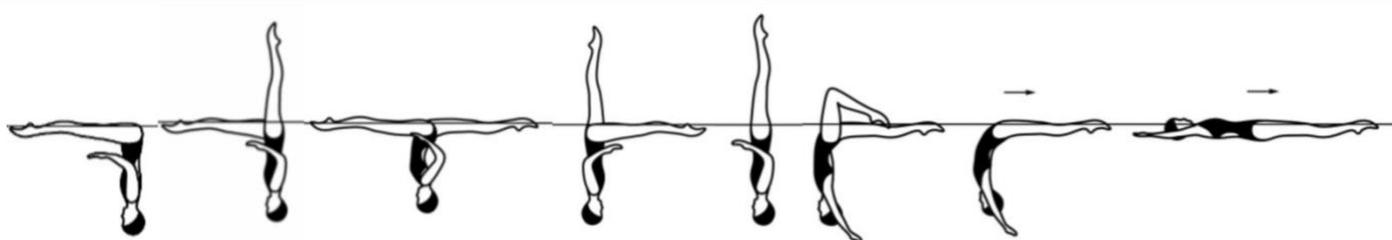
**Фуэте Вращение - Новое движение !!!**

Из положения «рыбий хвост», когда горизонтальная нога ведет к вертикальной ноге, выполняется быстрое вращение на 180°, когда передняя нога сгибается, чтобы принять вертикальное положение с согнутым коленом. Согнутая нога быстро вытягивается в положение «рыбий хвост».



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**ГРУППА****Элемент 4 (Т-ТРЕЗ): DD – 2.9 (Butterfly Hybrid [Баттерфлай Гибрид])****Гибрид Баттерфляй должен выполняться быстро !!!.**

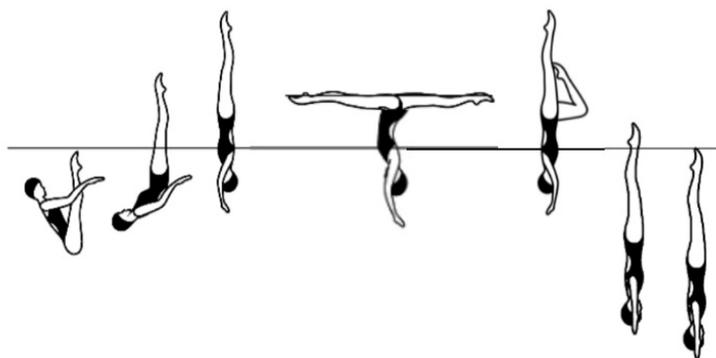
Из положения «Горизонтальный угол» одна нога поднимается в положение «Рыбий хвост». Горизонтальная нога поднимается по дуге 180° назад, а вертикальная нога опускается вперед, чтобы принять положение шпагата. Без паузы выполняется поворот корпуса на 180°, одновременно с этим передняя нога поднимается, чтобы принять положение «рыбий хвост». Продолжая в том же направлении, выполняется поворот на 180°, в то время как горизонтальная нога поднимается в вертикальное положение. Ноги одновременно опускаются в положение арки с согнутой ногой. (Примечание: положение арки с согнутой ногой можно выполнять, используя любую ногу). Согнутое колено выпрямляется до Позиции арка на поверхности воды и непрерывным движением выполняется выплыв в позицию лежа на спине.



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ГРУППА

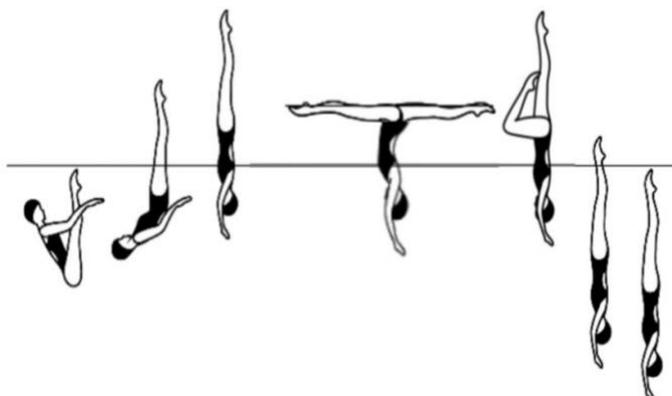
Элемент 5а (Т-TRE5а): DD - 2.4. Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid [Рóкет сплит бент нии твирл хайбрид])

Из положения вертикальный угол (щука) под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется выталкивание в вертикальное положение. Сохраняя максимальную высоту, ноги быстро разводятся, чтобы принять положение шпагата в воздухе, после чего следует быстрый поворот (Вихрь) на 180°, чтобы принять вертикальное положение с согнутой ногой в воздухе, сгиб ноги выполняет передняя нога. Быстрое вертикальное погружение выполняется, одновременно с приставлением согнутой ноги к вертикальной ноге, завершается, когда лодыжки достигают поверхности воды, за которым следует вертикальное погружение.



Элемент 5б (Т-TRE5б): DD - 2.1 (Rocket Split Bent Knee Hybrid [Рóкет сплит бент нии хайбрид])

Из положения вертикальный угол (щука) под водой, когда ноги перпендикулярны поверхности, выполняется выталкивание в вертикальное положение. Сохраняя максимальную высоту, ноги быстро разводятся, чтобы принять положение шпагата в воздухе, после чего передняя нога быстро сгибается, а задняя нога быстро поднимается в вертикальное положение, чтобы принять вертикальное положение в воздухе с согнутой ногой (Цапля). Быстрое вертикальное погружение выполняется, одновременно с приставлением согнутой ноги к вертикальной ноге, завершается, когда лодыжки достигают поверхности воды, за которым следует вертикальное погружение.



**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ
ГРУППА****Дополнительные требования к Технической программе ГРУППА**

6. Три (3) дополнительных Гибрида один из которых должен включать **Каскад**, и **одно (1) акробатическое движение** должны выполнять все члены команды. Они могут быть размещены в любом месте программы. DD для акробатического движения должен быть не менее **2,0** и не более **2,65** (в Приложении VII).

Каскад : одинаковые движения, выполняемые последовательно, один за другим, всеми членами команды. Когда выполняется более одного действия Каскада, они должны быть последовательными и не разделены другими необязательными или обязательными элементами. Второе действие Каскада может начаться до того, как все члены команды завершат первое действие Каскада, но каждый член команды должен выполнить действие каждого Каскада.

Акробатические движения: общий термин для прыжков, бросков, подъемов, стеков, платформ и т. д., которые выполняются как зрелищные гимнастические трюки и/или рискованные действия и чаще всего выполняются с помощью других спортсменов. Акробатическое движение считается, когда оно начинается и заканчивается, когда все члены группы находятся в воде.

7. Программа может содержать максимум **одно перестроение « Круг»**.

Направление движения может варьироваться, если все спортсмены смотрят в одном направлении. Изменения движения и направления движения разрешены только во время смены подводного перестроения, подводных действий, а также для выполнения и завершения круга