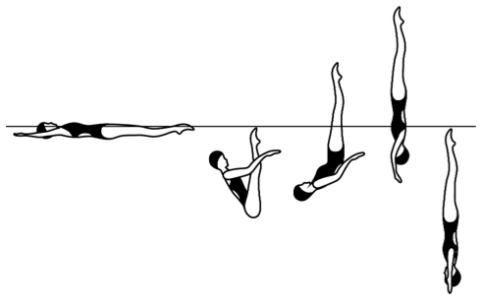
ФИГУРЫ до 13 лет

Обязательные:

1- 106 Прямая балетная нога. - 1.6 (Straight Ballet Leg [Стрэйт бэ́ллет лэг])
Из положения лежа на спине одна нога поднимается прямо в положение балетной ноги. Далее фигура Балетная нога завершается через согнутую ногу.

				Total
NVT=	18.5	11.0	10.5	40
PV =	4.63	2.75	2.63	10

2- 301 Барракуда. - 1.8 (Barracuda [Барраку́да])
Из положения лежа на спине ноги поднимаются в вертикальное положение, в то время как тело погружается в положение угла , до тех пор пока пальцы ног не окажутся прямо под поверхностью воды. Выполняется выталкивание в вертикальное положение. 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

ФИГУРЫ до 13 лет

Дополнительные группы

Серия 1:

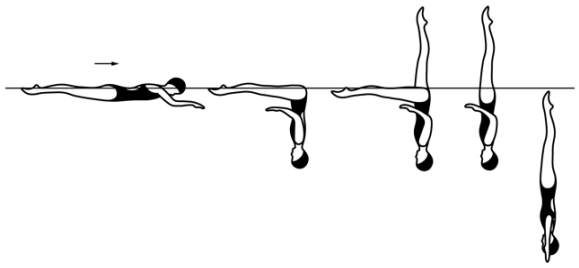
3- 359 Фронт Ариана . - 2.2 (Front Ariana [Фронт Ариа́на])

Из позиции лежа на груди выполняется переход в положение горизонтальный угол . Одна нога поднимается по дуге 180° и проходит над поверхностью воды в положение шпагата. Сохраняя положение ног относительно поверхности воды, корпус выполняет вращение на 180 градусов(арианный выворот). После чего передняя нога поднимается и выполняет закрывание в положение арки на поверхности воды , выплыв на поверхность в положение 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

4- 348 Тауэр - 1.9 (Tower [Та́уэр])

Из позиции лежа на груди выполняется переход в позицию горизонтальный угол . Одна нога поднимается в положение «рыбий хвост». Горизонтальная нога поднимается в вертикальное положение. Выполняется вертикальное погружение.



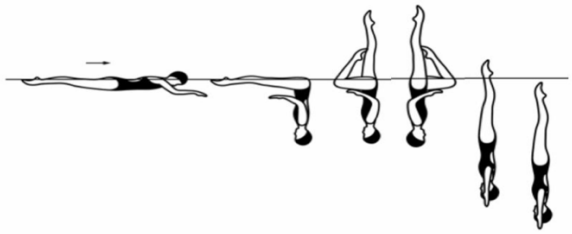
					Total
NVT=	6.0	14.5	20.5	14.0	55
PV =	1.09	2.64	3.73	2.55	10

ФИГУРЫ до 13 лет

Серия 2:

3- 363 Вотэр дроп - 1.8. (Water Drop [Во́тэр дроп])

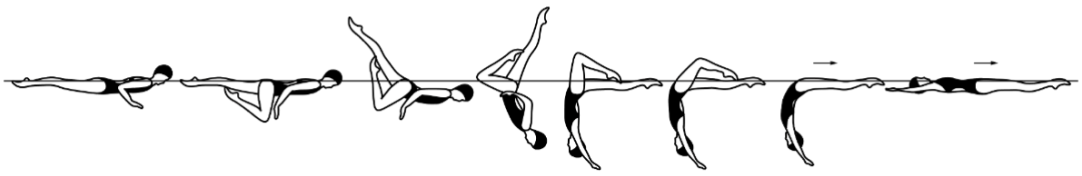
Из позиции лежа на груди выполняется переход в позицию горизонтальный угол . Ноги одновременно поднимаются в вертикальное положение с согнутой ногой. Выполняется вращение 180. Затем выполняется винт 180° в том же направлении, в то время как согнутое колено вытягивается в вертикальное положение, и завершается, 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

4- 401 Свордфиш - 2.1. (Swordfish [Сво́рдфиш])

Из положения лежа на груди одна нога сгибается в положение с согнутой ногой. Прогибая спину , вытянутая нога поднимается по дуге 180° над поверхностью воды, чтобы принять положение арки с согнутой ногой. Согнутое колено выпрямляется, чтобы принять Положение Арки на поверхности воды , и далее выполняется выплыв в положение лежа на спине.



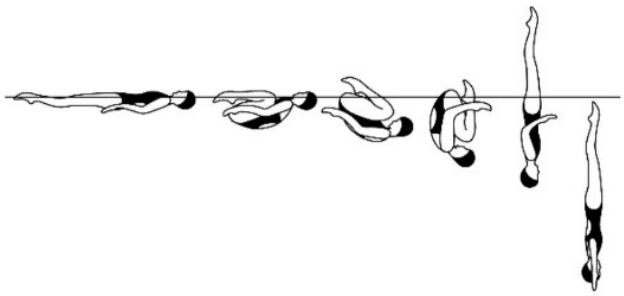
					Total
NVT=	4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =	0.58	6.76	lr1.65	1.01	10

ФИГУРЫ до 13 лет

Серия 3:

3- 311 Кип - 1,6 (Kip [Кип])

Из положения лежа на спине выполняется переход в группировку, 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 вертикальное положение 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

4- 227d Сванита - 1,9. (Swanita Spinning 180° [Свани́та спи́ннинг сто восемьдесят градусов])

Из положения лежа на спине выполняется переход в положение арки на поверхности воды с согнутой ногой. Согнутая нога выпрямляется, чтобы принять позицию Аврора (Кнайт). Сохраняя положение ног (90) тело поворачивается на 180° (через боковой кран), чтобы принять положение «рыбий хвост». Вращение «вертолет» на 180° (винт вниз с приставлением ноги в вертикальное положение) 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

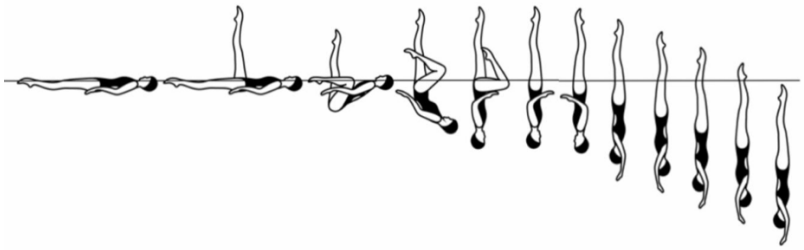
ФИГУРЫ 13-15/16 лет

Группа А

Серия 1:

1-140g Фламинго - 2.9. (Flamingo Bent Knee, Twist Spin [Фламѝнго бент ни́и, твист спин])

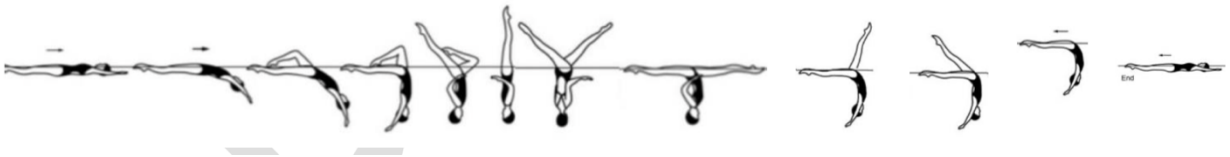
Выполняется балетная нога (через положение с согнутой ногой) . Голень горизонтальной ноги проводится вдоль поверхности воды, чтобы принять Положение Фламинго на поверхности. При сохранении балетной ноги в вертикальном положении бедра, туловище выполняет откren назад и выпрямляется в вертикальное положение в то время как согнутая нога переходит в вертикальное положение с согнутым коленом. Согнутое колено вытягивается в вертикальное положение. Выполняется Вращение 180 и Продолжительный Винт 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° [Са́йклон, Оупэн сто восемьдесят градусов])

Из положения лежа на спине выполняется переход в положение арки на поверхности воды с согнутой ногой. Ноги одновременно поднимаются в вертикальное положение, в то время как выполняется Вихрь 180. Продолжая движение в том же направлении, ноги разводятся симметрично в позицию шпагата, одновременно выполняется вращение 180°. После чего передняя нога поднимается и выполняет закрывание в положение арки на поверхности воды , выплыв на поверхность в положение 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

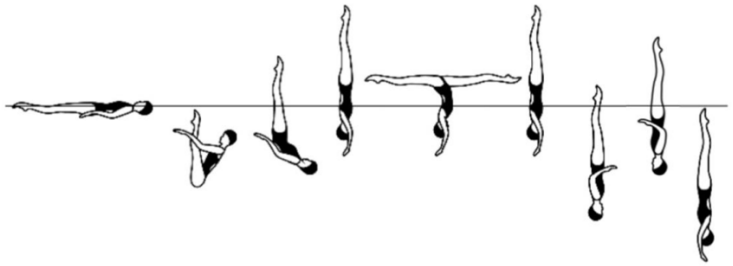
ФИГУРЫ 13-15/16 лет

Группа А

Серия 2:

1-308h Барракуда, сплит - 2.9. (Barracuda Airborne Split Spin Up 180° [Барраку́да эирбо́рн сплит спин ап сто восемьдесят градусов])

Из положения лежа на спине ноги поднимаются в вертикальное положение, в то время как тело погружается в положение угла , до тех пор пока пальцы ног не окажутся прямо под поверхностью воды.Все последующие переходы выполняются быстро. Выполняется выталкивание в вертикаль с резким махом ног в шпагат и обратно в вертикаль. Выполняется вертикальное погружение до щиколотки в том же темпе что и выталкивание. Выполняется быстрый винт 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 [Сво́рдфиш стрэйт лэг ариа́на ротэ́йшн])

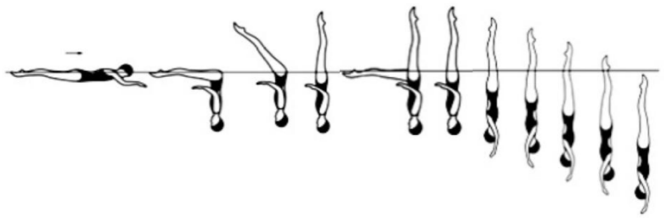
Из положения лежа на груди, через прогиб в спине одна нога поднимается по дуге 180° над поверхностью воды, и приходит в положение «шпагат». Сохраняя положение ног относительно поверхности воды, корпус выполняет вращение на 180 градусов (Ариана выворот). После чего передняя нога поднимается и выполняет закрывание в положение арки на поверхности воды , выплыв на поверхность в положение лежа на спине.

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

ФИГУРЫ 13-15/16 лет

Группа В

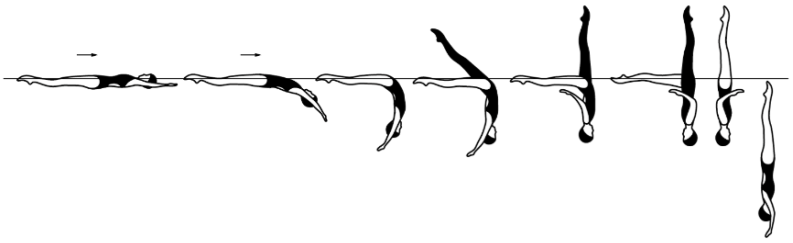
Серия 3:
1-356f Вип, 720 - 3.0. (Whip Continuous Spin 720° [Ви́п Конти́ньйос спин семьсот двадцать градусов]) Из позиции лежа на груди выполняется переход в положение горизонтальный угол . Сохраняя вертикальное положение корпуса ноги поднимаются в вертикальное положение. Все последующие переходы выполняются быстро. Одна нога быстро опускается в положение «рыбий хвост» и без паузы быстро поднимается в вертикальное положение. Далее без паузы выполняется продолжительный винт 720°.



							Total
NVT=	6.0	33.0	22.5	20.5	34.0	0	116
PV =	0.52	2.84	1.94	1.77	2.93	0	10

2-441 Сатурн. - 2,5. (Saturn [Сату́рн])

Из положения лежа на спине выполняется переход в положение арки на поверхности воды Одна нога поднимается в положение Авроры (Кнайт). Сохраняя вертикальную линию ноги и корпуса, тело поворачивается на 180°, принимая положение «рыбий хвост». Продолжая в том же направлении, выполняется Вихрь 180, одновременно горизонтальная нога поднимается в вертикальное положение. 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

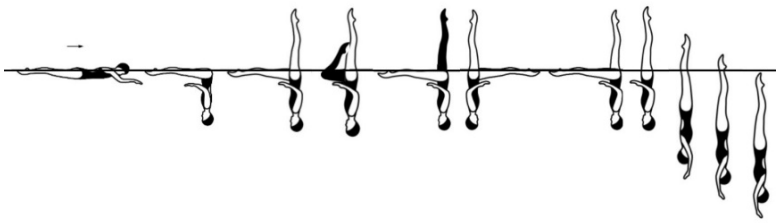
ФИГУРЫ 13-15/16 лет

Группа В

Серия 4:

1-352 Венус- 3,0. (Venus [Вéнус])

Из позиции лежа на груди выполняется переход в положение горизонтальный угол . Все остальные (последующие) переходы с Позиции горизонтальный угол до конца фигуры выполняются быстро. Одна нога поднимается в положение «рыбий хвост», далее горизонтальная нога сгибается, чтобы принять вертикальное положение с согнутой ногой. Согнутая нога вытягивается в вертикальное положение, в то время как вертикальная нога опускается, чтобы стать горизонтальной ногой в позиции «рыбий хвост». Выполняется вращение на 360° в положении «рыбий хвост». Горизонтальная нога есть поднимается в вертикальное положение. Выполняется винт вниз 360°.

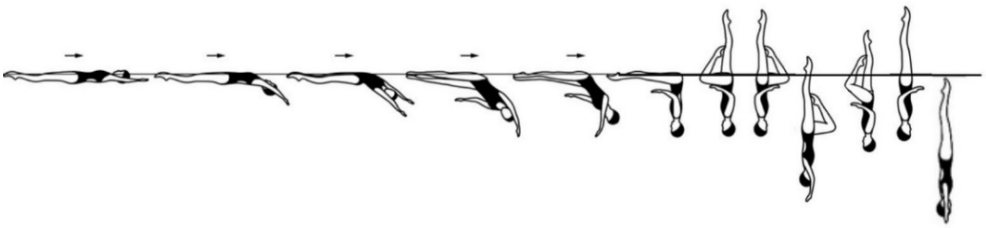


									Total
NVT=	6.0	12.5	12.5	18.5	24.0	20.5	23.0	0	117
PV =	0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	10

2- 240i- Альбатрос 360 вверх - 2,5. (Albatross Spin up 360° [Альбатрóс спин ап триста шестьдесят градусов])

Из положения лежа на спине, начинается проплыв в сторону головы с одновременным претоплением головы и плечей , 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 вертикальное положение с согнутой ногой. Выполняется вращение 180. Сохраняя вертикальное положение с согнутой ногой, тело погружается к лодыжке вытянутой ноги. Винт вверх на 360°

выполняется, в то время как согнутое колено вытягивается, чтобы встретиться с вертикальной ногой в вертикальном положении, за которым 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

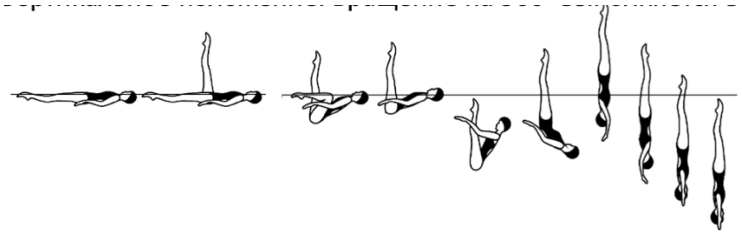
ФИГУРЫ 13-15/16 лет

Группа С

Серия 5

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

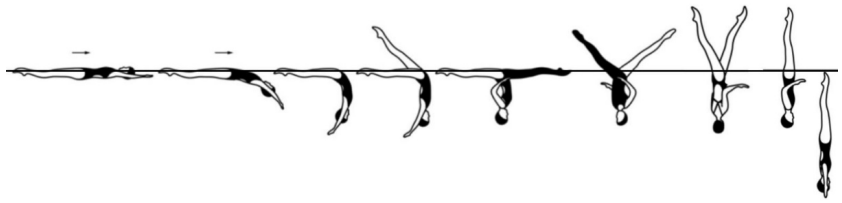
Выполняется балетная нога через прямую ногу. Колено, голень и пальцы горизонтальной ноги подтягиваются по поверхности воды, чтобы принять Положение Фламинго на поверхности. Согнутая нога выпрямляется в положение двойной балетной ноги на поверхности. Тело погружается вертикально в положение «щучка» с пальцами ног прямо под поверхностью воды. Выполняется выталкивание в вертикальное положение. Вращение на 360° выполняется в том же темпе, что и Выталкивание.



								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° [Волкóвер бэк клóзинг триста шестьдесят градусов])

Из положения лежа на спине выполняется переход в положение арки на поверхности воды Одна нога поднимается по дуге 180° над поверхностью воды и приходит в положение шпагата. Продолжая в том же темпе выполняется вращение на 360°, в то время как ноги симметрично поднимаются и закрываются в вертикальное положение. Выполняется вертикальное погружение.



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

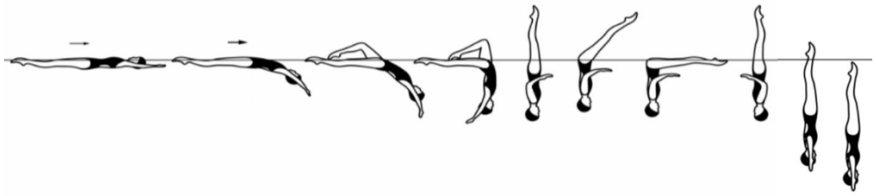
ФИГУРЫ 13-15/16 лет

Группа C

Серия 6

1 440d Ипанема - 3.1 (Ipanema Spinning 180° [Ипане́ма спи́ннинг сто восемьдесят градусов]

Из положения лежа на спине выполняется переход положение арки на поверхности с согнутой ногой. Горизонтальная нога поднимается, а согнутое колено выпрямляется, чтобы принять вертикальное положение. Ноги опускаются в положение горизонтальный угол. Выполняется быстрое вращение на 180°, одновременно с подъемом ног в вертикальное положение. Выполняется быстрый винт вниз до щиколотки на 180°. Погружение.

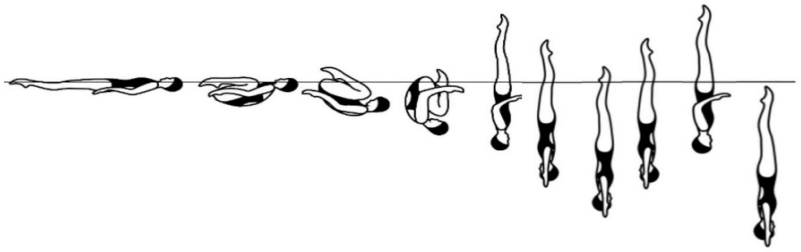


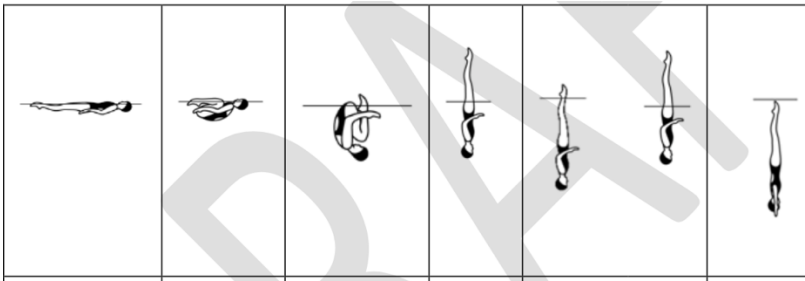
							Total
NVT=	17.5	21.0	33.0	33.0	16.0	0	123.5
PV =	1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10

2- 311j Кип, комбайнд спин - 2.4. (Kip Combined Spin [Кип комба́йнд спин])

Из положения лежа на спине выполняется переход в группировку, 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 вертикальное положение посередине между прежней вертикальной линией,

проходящей через бедра, и прежней вертикальной линией, проходящей через голову и голени. Выполняется быстрый комбинированный винт (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

DRAFT