

Оглавление

Введение	2
Гибриды	2
Определение гибрида	2
Движения в гибридах.....	3
Бонусы.....	3
Базовая оценка гибрида.....	3
Семейства	3
1. Траст.....	3
2. Спин.....	7
3. Твист (включая «Твирл» и «Свирл»)	11
4. Эйрборн.....	14
5. Гибкость.....	16
6. Сцепления	19
Бонусы	23
1. Изменения рисунка	23
Общие принципы декларирования сложности в карточке тренера.....	24
Карточка тренера	26
К вопросу о заявленной сложности	26
Легенда карточки тренера.....	28
Калькулятор сложности (инструмент шаблонов Microsoft Excel).....	30
Пересмотренный проект таблицы сложности гибридов.....	30

Введение

Официальный текст документов Федерации превалирует над любыми другими документами, картинками или видеозаписями

Как указано в Правилах, принципы судейства дисциплин применяются к техническим контролерам. Связки могут быть исполнены близко к позициям технических контролеров или далеко от них, в движущейся воде, чье движение вызвано действиями спортсменов, их количеством, или продвижением связки. Технические контролеры обязаны фокусироваться на происходящем на поверхности воды.

В отношении движений в гибрид, которые требуют соответствия определенным углам или уровням высоты применяется следующее:

Если на соревновании применяется технология, которая, с помощью аналитической программы, позволяет точно измерять соответствие выполняемых спортсменом действий заявленным углам или уровням высоты, тогда любое определенное несоответствие требуемым углам или уровням высоты приводит к изменению сложности на базовую оценку.

В противном случае - несоответствие требуемым углам или уровням высоты должно быть очень очевидным и четким на видеоповторе (такое отклонение, которое не может быть подвергнуто сомнениям). В случае небольшого отклонения и в случаях сомнений решение принимается в пользу спортсмена.

Гибриды

Определение гибрида

Произвольный гибрид определяется как намеренно заявленная в Карточке Тренера с установленным уровнем сложности комбинация пяти или более движений выполняемых ногами с намеренной задержкой дыхания и при нахождении головы ниже уровня бёдер.

Короткие «гибридоподобные» движения, состоящие из 4 или менее движений с или без намеренной задержки дыхания или горизонтальные перемещения по поверхности воды с движениями ногами, косвенно приводящие к задержке дыхания (перевороты, удары и т.д.) считаются движениями перемещения (Тразишен).

Движения в гибридах

Компонентами сложности гибрида являются заявленные движения с известными значениями уровня сложности которые включают в себя переходы в гибридах и сгруппированы в следующие «семейства»:

- Траст (T)
- Спин (S)
- Твист (R)
- Гибкость (F)
- Эирборн (A)
- Сцепления (C)

Каждое семейство включает в себя первый уровень, определяемый как базовый (B), после которого семейство усложняется от уровня 1 до максимально возможного уровня 10.

Бонусы

Дисциплины группа – техническая программа, группа – произвольная программа, комби должны включать в себя бонус в 0,20 балла сложности за каждое выполненное изменение рисунка.

Базовая оценка гибрида

Базовая оценка за любой гибрид одинакова и равна 0.50 балла сложности.

Значение 0.50 балла сложности базовой оценки гибрида добавляется к значению уровня сложности гибрида и применяется в случае невыполнения заявленной сложности.

Суммарное значение уровня сложности гибрида рассчитывается по следующей формуле:

$$DD = \text{BASE MARK (0.50)} + \text{MOVEMENTS (Families)} \\ + \text{BONUSES (Team Only)}$$

Семейства

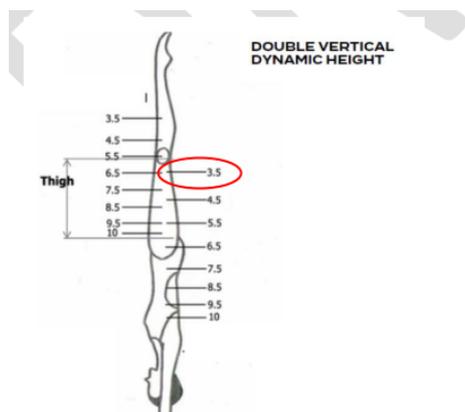
1. Траст

Семейство «Траст» включает в себя варианты Трастов, согласно определению в Правилах «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»

По умолчанию «Траст» подразумевает исполнение двумя ногами, в другом случае явно указывается необходимость исполнения «Траст» одной ногой

Минимальная допустимая высота для семейства «Траст» - 3.5 по шкале динамической высоты. Данная высота выше колена, что означает необходимость технического контролёра четко увидеть достижение данного уровня. В противном случае уровень сложности связки будет оцениваться согласно базовой оценке

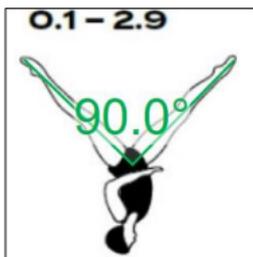


Завершение «Траст» с падением или с погружением четко разделены и определены в таблице сложности по разным уровням и значениям.

Для «Траста» с вертикальным погружением

Если погружение выполняется с максимальной достигнутой высоты до уровня ниже колена (коленные чашечки погружены в воду) и затем происходит падение, эта ситуация рассматривается как выполненное погружение.

«Траст» с гибкостью должен демонстрировать гибкость (например **Позиция Эйборн шпагат** или переход из позиции Вертикаль в позицию Витязь) на максимальной достигнутой высоте. «Траст» в **Позиции Эйборн шпагат** или вариантами шпагата должен демонстрировать выравнивание тела ниже бёдер, как описано в **Базовой позиции (ВР)**, и должен демонстрировать гибкость с минимальным уровнем «ножниц» (90°)/0,10-2,90 для шпагата согласно Руководству для судей.



Выравнивание тела означает выгнутую нижнюю часть тела с бёдрами, плечами и головой на одной вертикальной линии. Варианты шпагата не могут демонстрировать согнутую переднюю ногу и только заднюю ногу, согнутую вниз (с коленом, смотрящим в потолок).

Для «Траст» с гибкостью, продолженных «Спин» или «Твирл» «Спин» или «Твирл» могут начинаться в любое время, например ноги могут выходить за конус допуска вертикали.

Для «Траст» продолженных «Твирл» (вращение на одной поддерживаемой высоте) высота должна оставаться постоянной на протяжении всего вращения. Соответственно, при любом очевидном изменении (снижении) высоты гибрид будет оцениваться согласно базовой оценке. Очевидное определяется как спад на два уровня. Таким образом, если спортсмен начинает исполнение на уровне выше колена (6.5) и снижается до высоты ниже колена (4.5) то уровень сложности гибрида будет оцениваться согласно базовой оценке. Изменение в один уровень высоты оценивается судьями по исполнению.

В случае исполнения «Траст» демонстрирующего действия разных уровней необходимо заявлять наиболее сложное действие. Например, для траста с Гибкостью, продолженного «кэтчингом» (четкой остановкой – демонстрируется стабильная высота) в вертикали выше колен, необходимо заявить уровень Т9

Относительно «Траст» уровня 9 продолженного «кэтчингом»: как только произошло событие «стабильная высота была продемонстрирована в течение 1 или более секунды» в вертикали, любое другое движение может быть исполнено и заявлено согласно правилам. Например, Т9, затем А6, S3 и т.д.

Уровень	Код	Описание	Значение уровня сложности
В	ТВ	Траст с одной или двумя ногами с падением на поверхность воды	0.30

1	T1	Траст с одной ногой с последующим вертикальным погружением	0.45
2	T2a	Траст с одной ногой и далее Спин 180	0.50
	T2b	Траст с одной ногой и далее Твирл 180 и падение	
3	T3a	Траст и вертикальное погружение	0.65
	T3b	Траст с 1 ногой и далее Спин 360	
	T3c	Траст с 1 ногой и далее Твирл 180 с погружением	
	T3d	Траст с гибкостью и далее падение	
4	T4a	Траст с 1 ногой и далее Спин 720	0.80
	T4b	Траст с гибкостью и погружением	
	T4c	Траст и далее Спин 180	
	T4d	Траст «Flying Fish» <i>Траст выполняется в вертикаль и без снижения высоты одна нога стремительно опускается в позицию Эйборн Фиштейл. После «Flying Fish» соединение может быть выполнено прямой или согнутой ногой, продолженное вертикальным спуском. Заявленное движение заканчивается с погружением.</i> <i>Нижняя нога должна выходить за пределы зоны конуса вертикали.</i> <i>Это движение нельзя комбинировать с заявлением вращения или вертикального спуска.</i>	
	T4e	Траст и далее Твирл 180 и падение	
5	T5a	Траст и далее Спин 360	0.90
	T5b	Траст и далее Твирл 180 и погружение	
	T5c	Траст с гибкостью и далее Спин 180	
	T5d	«Flying Fish» Спин 180 или Траст Фиштейл Хеликоптер со Спином 180 <i>См. Т4 «Траст» «Flying Fish» со «Спин» 180° в завершении</i>	
	T5e	Траст с одной ногой с твирлом 180 и далее спин 360	
6	T6a	Траст с гибкостью и далее Спин 360	1.10
	T6b	Траст с Твирлом 180 и далее Спин 360	
	T6c	«Flying Fish» 360 или Траст Фиштейл Хеликоптер со Спином 360 <i>См. Т4 «Траст» «Flying Fish» со «Спин» 360° в завершении</i>	
7	T7	Траст и далее Спин 720	1.50
8	T8	Траст с гибкостью и далее Спин 720	1.70
9	T9a	Траст и далее Спин 1080 или более	2.00
	T9b	Траст на высоту 8,5 (талия и выше) и далее Кэтчинг (Четкая остановка-стаб. высота, дем. 1 и	

		более секунды) в VP (верт. положении) над коленями или выше	
--	--	-------------------------------------------------------------	--

2. Спин

Это семейство включает в себя все типы «Спин», что является вращением в вертикальной позиции. Это подразумевает все восходящие/нисходящие «Спин» и комбинированные/обратно комбинированные «Спин».

В случае заявки исполнения элемента «Спин» он может быть как восходящим, так и нисходящим (один и тот же код и значение уровня сложности) – нисходящие и восходящие спины не различаются.

- Для нисходящих «Спин» в произвольных гибридах угол вращения определяется по моменту погружения пальцев ног или по полной остановке вращения. Это отличается от определения угла вращения в Фигурах или Технических Обязательных Элементах (ВМ 13).
- Для восходящих «Спин» в произвольных гибридах угол вращения начинает отсчёт по моменту появления пальцев ног на поверхности воды или по началу вращения. Это отличается от определения угла вращения в Фигурах или Технических Обязательных Элементах (ВМ 13).

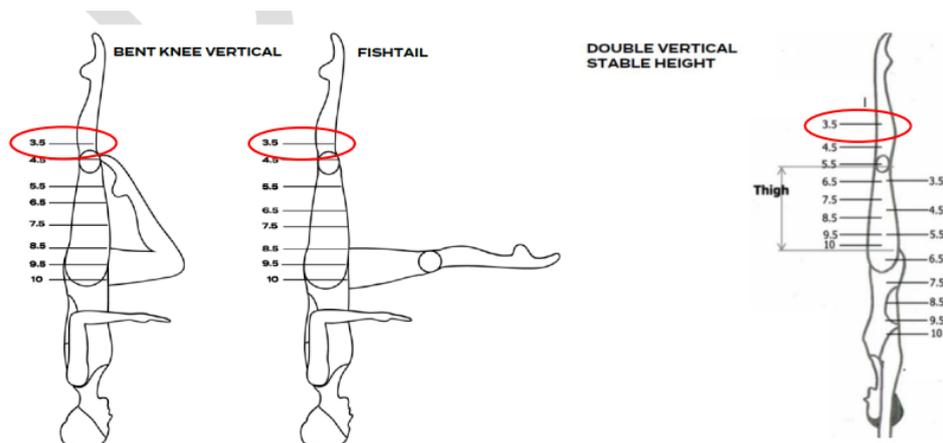
Допуски «Спин» (ВМ 12 и 13) не применяются в произвольных гибридах. Спортсмены обязаны полностью завершить указанное в карточке тренера вращение. Например, если заявлено движение S2 («Спин» 720° с одной или двумя ногами) то технические контролеры должны увидеть завершение как минимум полного оборота 720°. Большой градус вращения допускается, меньший градус вращения приводит к оцениванию уровня сложности связки согласно базовой оценке.

Является ли «Спин» восходящим или нисходящим определяется изменением высоты как минимум на 2 уровня. Изменение высоты только на один уровень во время исполнения восходящего или нисходящего «Спин» приводит к оцениванию уровня сложности связки согласно базовой оценке.

Для восходящих и нисходящих «Спин» не более 50% вращения должны проходить на одной высоте, в противном случае уровень сложности связки будет оцениваться согласно базовой оценке. Например, если заявлен S4 («Спин» 1440° с двумя ногами) и высота исполнения спортсмена снижается до уровня лодыжек после оборота 720° и продолжает вращение на 720° на уровне лодыжек это не является S4 («Спин» 1440° с двумя ногами) и приводит к оцениванию уровня сложности связки согласно базовой оценке.

«Спин» уровней «Базовый», 1 и 2 уровней могут быть выполнены как с одной так и с двумя ногами, в то время как «Спин» уровней 3 и выше обязаны быть выполнены с двумя ногами.

Минимальная продемонстрированная высота начала нисходящего «Спин» и завершения восходящего «Спин» должна составлять 3,5 согласно графикам высоты для вертикали с одной и двумя ногами.



«Спин» должен содержать полное вращение всего тела до достижения заявленного уровня сложности. Для вращений 360° и более технический контролер должен убедиться в том, что направление тела спортсмена в момент начала вращения совпадает с направлением тела в момент завершения вращения.

Различные варианты положения ног во время исполнения «Спин» допускается до тех пор, пока они удовлетворяют определения вертикали (Общие принципы пункт «а»). Несбалансированные «Спин» или «Спин» с нестандартными углами не выделяются отдельно и рассматриваются судьями бригады Художественного Впечатления.

Когда указано исполнение «двумя ногами» подразумевается определение Вертикальной Позиции (обе ноги отклоняются от вертикали не более чем на 45°), исполнение «одной ногой» означает отклонение от вертикали одной ноги не более чем на 45° . Оба значения соответствуют Общим принципам пункт «а»).

- «Спин» с одной ногой включает в себя Позиции Вертикаль с согнутым коленом, Фиштейл/Кран, Витязь и любые другие варианты Вертикальной Позиции с одной ногой.
- Вращения с двумя ногами включают в себя Вертикальную позицию, Фиштейл в пределах 45° от Вертикали, Арка в вертикальной позиции

(VP) и другие позиции, в которых 2 ноги находятся в пределах 45° от вертикальной линии.

- Движения соединения/открытия/сгибания/разгибания из позиции с одной ногой в Вертикальную Позицию с двумя ногами (или из позиций с двумя ногами в позицию с одной ногой), такие как Вертикаль с согнутым коленом /Фиштейл в Вертикаль (VP) или Вертикаль в позиции Вертикаль с согнутым коленом/Фиштейл рассматриваются как «Спин» с одной ногой.

Комбинированный или Реверс Комбинированный «Спин» (в таблице сложности «Комбинированный») будут засчитаны только при одинаковом количестве оборотов при подъёме и погружении без остановок, которые начинаются и заканчиваются на одной и той же высоте (например, если «Спин» начинается в момент появления пальцев ног из-под воды, то он должен завершиться в момент погружения пальцев ног под воду).

- Комбинированный или Реверс Комбинированный «Спин» уровней «Базовый», 1 или 2 уровней (где указано, «одной или двумя ногами») может включать в себя комбинацию исполнения одной и двумя ногами.
 - Пример 1: начиная из позиции Вертикаль с согнутым коленом, выполняется нисходящий «Спин» 360° вместе с соединением ног в Вертикальную Позицию и затем выполняется восходящий «Спин» 360° в Вертикальной позиции.
 - Пример 2: начиная из позиции Вертикаль с согнутым коленом, выполняется нисходящий «Спин» 360° вместе с соединением ног в Вертикальную Позицию и затем выполняется восходящий «Спин» 360° вместе с возвращением в позицию Вертикаль с согнутым коленом.

Двунаправленный «Спин» означает «Спин» в одном направлении, за которым непосредственно без остановки следует такой же «Спин» в противоположном направлении.

- Например: SCD2 – Комбинированный «Спин» 720° (одной или двумя ногами) это восходящее или нисходящее вращение на 720° , за которым непосредственно без остановки следует нисходящее или восходящее соответственно вращение на 720° в противоположном направлении.

Уровень	Код	Описание	Значение уровня сложности
---------	-----	----------	---------------------------

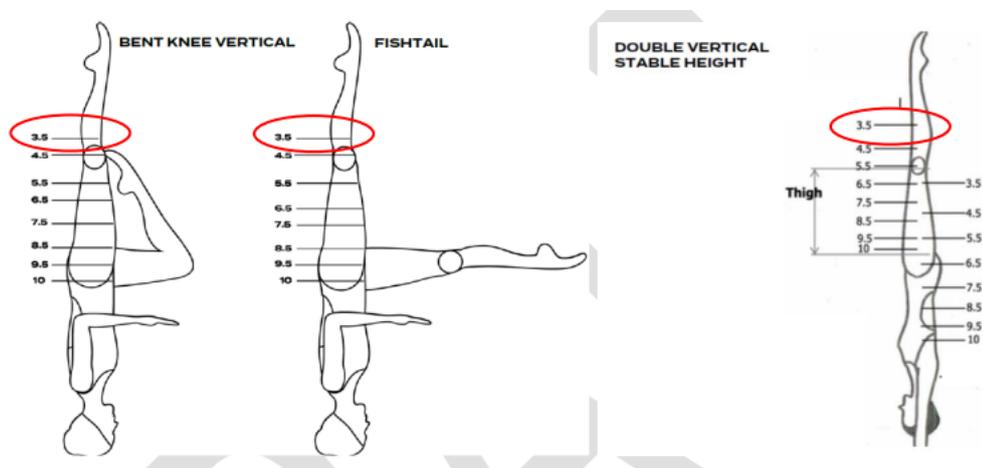
B	SB	Спин 180° (одна или две ноги)	0.15
	SCB	Комбинированный Спин 180° (одна или две ноги)	0.35
	SCDB	В двух направлениях комбинированный Спин 180° (одна или две ноги)	0.40
1	S1	Спин 360° (одной или двумя ногами)	0.35
	SC1	Комбинированный Спин 360° (одна или две ноги)	0.80
	SCD1	В двух направлениях комбинированный Спин 360° (одна или две ноги)	0.85
2	S2	Спин 720° (одна или две ноги)	0.75
	SC2	Комбинированный Спин 720° (одна или две ноги)	1.60
	SCD2	В двух направлениях комбинированный Спин 720° (одна или две ноги)	1.65
3	S3	Спин 1080° (две ноги)	1.15
	SC3	Комбинированный Спин 1080° (две ноги)	2.40
	SCD3	В двух направлениях комбинированный Спин 1080° (две ноги)	2.45
4	S4	Спин 1440° (две ноги)	1.55
	SC4	Комбинированный Спин 1440° (две ноги)	3.20
	SCD4	В двух направлениях комбинированный Спин 1440° (две ноги)	3.25
5	S5	Спин 1800° (две ноги)	1.95
	SC5	Комбинированный Спин 1800° (две ноги)	4.00
	SCD5	В двух направлениях комбинированный Спин 1800° (две ноги)	4.05
6	S6	Спин 2160° (две ноги)	2.35
	SC6	Комбинированный Спин 2160° (две ноги)	4.80
	SCD6	В двух направлениях комбинированный Спин 2160° (две ноги)	4.85
7	S7	Спин 2520° (две ноги)	2.75
8	S8	Спин 2880° (две ноги)	3.15
9	S9	Спин 3240° (две ноги)	3.55
10	S10	Спин 3600° (две ноги)	3.95

3. Твист (включая «Твирл» и «Свирл»)

Это семейство включает в себя «Твист» и «Твирл» (тело остаётся на своей продольной оси все время вращения) и «Свирл».

«Твист» или «Твирл» определяется как вращение на постоянной высоте (высота остается неизменной на протяжении всего вращения). Таким образом, любое очевидное снижение высоты приводит к оцениванию уровня сложности связки согласно базовой оценке. Повышение высоты оценивается бригадой судей «Элементы» как исполнение. Очевидное определяется как спад на два уровня. Таким образом, если спортсмен начинает исполнение на уровне выше колена (6.5) и снижается до высоты ниже колена (4.5) то уровень сложности связки будет оцениваться согласно базовой оценке. Изменение в один уровень высоты оценивается судьями по исполнению.

Минимальная допустимая высота для семейства «Твист» - 3.5 по шкале динамической высоты. Данная высота выше колена, что означает необходимость технического контролёра четко увидеть достижение данного уровня. В противном случае уровень сложности связки будет оцениваться согласно базовой оценке.



«Свирл» -это вращение с одной или двумя ногами в arched/piked body position (или в других позициях, в которых тело не выровнено по его вертикальной оси). «Свирл может иметь несколько вариантов высоты. Ноги могут быть ниже, чем в определении Вертикальной Позиции или могут входить и выходить из зоны Вертикальной Позиции.

Допуски «Твист» (ВМ 12 и 13) не применяются в произвольных гибридах. Спортсмены обязаны полностью завершить указанное в карточке тренера вращение. Например, если заявлено движение 2R3 («Твист» 1080°) то технические контролеры должны увидеть завершение как минимум полного оборота на 1080°. Большой градус вращения допускается, меньший градус

вращения приводит к оцениванию уровня сложности связки согласно базовой оценке.

«Твист», «Твирл», «Свирл» должны содержать полное вращение всего тела до достижения заявленного уровня сложности. Для вращений 360° и более технический контролер должен убедиться в том что направление тела спортсмена в момент начала вращения совпадает с направлением тела в момент завершения вращения.

Различные варианты положения ног во время исполнения «Твист» допускаются до тех пор, пока они удовлетворяют определения вертикали и требованию по количеству оборотов (как указано в пункте выше).

Вращения с одной ногой включает в себя позиции Вертикаль с согнутым коленом, Фиштейл/Кран, и другие варианты. Обратите внимания, что вращения в позиции Витязь рассматриваются в семействе «Гибкость».

Движения соединения/открытия/сгибания/разгибания из позиции с одной ногой в Вертикальную Позицию с двумя ногами (или из позиций с двумя ногами в позицию с одной ногой), такие как Позиции Вертикаль с согнутым коленом/Фиштейл в позицию или из позиции Вертикаль в позиции Вертикаль с согнутым коленом/ рассматриваются как «Твист» или «Твирл» с одной ногой.

Для определения Анбаланса смотрите Общие принципы.

Анбаланс «Твист» с одной ногой рассматриваются как вращения с одной ногой.

Двунаправленный «Твист» означает вращение в одном направлении, за которым непосредственно без остановки следует такое же вращение в противоположном направлении.

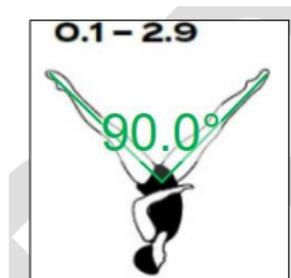
- RD1 – Двунаправленный «Твист» 360° это вращение на 180° в одном направлении, за которым непосредственно без остановки следует вращение на 180° в противоположном направлении.
- RD2 – Двунаправленный «Твист» 720° это вращение на 360° в одном направлении, за которым непосредственно без остановки следует вращение на 360° в противоположном направлении.

Для «Раскрытие в шпагат с поворотом $180^\circ/360^\circ$ » (ROB/RO1) на середине вращения ($90^\circ/180^\circ$) ноги должны раскрыться как минимум на 45° , открытие должно быть постепенным (Не в случае «Твирл 360° », в этом случае открытие в шпагат необходимо исполнять стремительно)

Для «Закрытие шпагата с поворотом $180^\circ/360^\circ$ »(RCB/RC1), закрытие в вертикаль не должно заканчиваться до момента поворота на $135^\circ/270^\circ$ - имея в

виду, что если закрытие заканчивается в момент $\frac{3}{4}$ оборота и затем происходит $\frac{1}{4}$ оборота в вертикальной позиции – это считается корректно исполненным движением, в то время как закрытие в вертикаль до исполнения оборота на $135^\circ/270^\circ$ приводит к оцениванию уровня сложности связки согласно базовой оценке.

Для ROB, RO1, RCB, RC1 позиция шпагата должна демонстрировать гибкость с минимальным уровнем «ножниц» (90°)/0.10-2.90 для шпагата согласно Руководству для судей



Уровень	Код	Описание	Значение уровня сложности
В	RB	Свирл 180° / Твист 180° без устойчивого положения или вверх-вниз	0.10
	1RB	Твист / Твирл 180° одной ногой	0.15
	2RB	Твист / Твирл 180°	0.20
	ROB	Раскрытие с в шпагат с поворотом 180°	0.25
	RCB	Закрытие шпагата с поворотом 180°	0.25
1	R1	Свирл 360° /Поворот 360° без устойчивого положения или вверх-вниз	0.20
	1R1	С одной ногой Твист/Твирл 360°	0.35
	2R1	Твист/Твирл 360° в вертикали	0.45
	RD1	В двух направлениях твист 360° (VP)	0.50
	RU1	А/Б(Анбаланс) Твист или Твирл 360° (VP)	0.55
	RO1	Твист с открытием 360° из вертикали (VP) в шпагат	0.55
2	RC1	Твист-закрытие 360° из Шпагата в Вертикаль (VP)	0.55
	R2	Свирл 720°	0.40
	1R2	С одной ногой Твист/Твирл 720°	0.75
	2R2	Твист/Твирл 720° в вертикали	0.95
	RD2	В двух направлениях 720° (VP-в вертикали)	1.05
RU2	А/Б (Анбаланс) Твист или Твирл (VP)	1.15	
3	R3	Свирл 1080°	0.60
	1R3	С одной ногой Твист 1080°	1.15
	2R3	Твист 1080° в вертикали	1.45
	RU3	Анбаланс Твист 1080° в вертикали	1.75

4	R4	Свирл 1440	0.80
	1R4	С одной ногой Твист 1440	1.55
	2R4	Твист 1440 в вертикали	1.95
	RD4	В двух направлениях 1440 (в вертикали)	2.15
	RU4	Анбаланс Твист 1080 в вертикали	2.35
5	1R5	С одной ногой Твист 1800	1.95
	2R5	Твист 1800 в вертикали	2.45
	RU5	Анбаланс Твист 1800 в вертикали	2.95
6	1R6	С одной ногой Твист 2160	2.35
	2R6	Твист 2160 в вертикали	2.95
	RD6	В двух направлениях 2160(в вертикали)	3.35
	RU6	Анбаланс Твист 2160 в вертикали	3.55
7	2R7	Твист 2520 в вертикали	3.45
	RU7	Анбаланс Твист 2520 в вертикали	4.15
8	2R8	Твист 2880 в вертикали	3.95
	RU8	Анбаланс Твист 2880 в вертикали	4.75
9	2R9	Твист 3240 в вертикали	4.45
	RU9	Анбаланс Твист 3240 в вертикали	5.35
10	2R10	Твист 3600 в вертикали	4.95
	RU10	Анбаланс Твист 3600 в вертикали	5.95

4. Эйрборн

Это семейство включает в себя движения, которые требуют нахождение тела над поверхностью воды (с одной или двумя ногами) и отражает сложность поддержания сбалансированной и несбалансированной позиции над водой.

Постоянная высота подразумевает удержание тела над поверхности воды 3 и более секунды. Длительность исполнения должна быть достаточной для четкого определения сложности техническими контролерами.

Обратите внимание, что согласно Общим принципам пункт «с», семейство «Эйрборн» не может быть заявлено, если выполняется одновременно с вращением.

Для определения Анбаланса смотрите Общие принципы.

Для движения из позиции Горизонтальный угол в Вертикальную позицию (действие Тюмлер):

- Допускаются различные варианты движений ног, до тех пор, пока поддерживается целостность действия Тюмлер
 - Например
 - Ноги могут быть немного разведены (не более чем на 45°)

- Ноги могут быть перекрещены или одна согнута, другая прямая – до тех пор, пока они находятся в зоне конуса вертикали.

Для движения с подъёмом из позиции Горизонтальный угол и вращением:

- Из позиции Горизонтальный угол в позицию с одной ногой (Вертикаль с согнутым коленом, Фиштейл и т.д.) с вращением на 180°
- Из Горизонтальный угол в позицию с одной ногой (Вертикаль с согнутым коленом, Фиштейл и т.д.) с вращением на 360°
- Из Горизонтальный угол в Вертикальную Позицию с вращением на 180°
- Из Горизонтальный угол в Вертикальную Позицию с вращением на 360°

На середине вращения ($90^\circ/180^\circ$) ноги должны раскрыться не более чем на 45° , подъём должно быть постепенным (Не в случае подъёма в позицию с одной ногой или в Вертикальную Позицию, продолженную «Твирл $180^\circ/360^\circ$)

Уровень	Код	Описание	Значение уровня сложности
В	АВ	Поднятие одной ноги из позиций «Угол», «Верт. / перевернутая группировка» или их вариаций	0.05
1	A1a	Подъём в любую позицию с одной ногой из угла	0.10
	A1b	Погружение с одной ногой	
	A1c	Подъём ног из позиции «верт. / перевернутая группировка» или «стульчик» (Table tuck) в вертикаль	
	A1d	Приставление в вертикаль на макс. высоту из позиции Рыбий Хвост, Вертикаль с согнутым коленом или Шпагат	
2	A2a	Вертикальное погружение в вертикали (с выполнением или без выполнения изолированных движений)	0.15
	A2b	Подъём из Горизонтального угла в Вертикаль с согнутым коленом или Рыбий хвост с поворотом на 180°	
3	A3a	Подъём ног из Угла в Вертикаль (очевидный подъём высоты)	0.20

	A3b	Вертикальный подъем с 1 или 2 ногами (с выполнением или без выполнения изолированных движений)	
4	A4a	Подъем из Горизонтального угла в позицию с одной ногой (Вертикаль с согнутым коленом или Рыбий хвост) с поворотом на 360	0.45
	A4b	Подъем ног из Угла в Вертикаль с поворотом на 180	
5	A5	Подъем ног из Угла в Вертикаль с поворотом на 360	0.65
6	A6	Удержание Высоты с одной ногой или комбинации с одной и двумя ногами прод. равной или более 3 секунд ИЛИ изолированные движения, выполняемые в стабильном и фиксированном положении с одной ногой (с отклонением от VP от 0 до 45 градусов)-изолированные движения другой ногой (незафиксированной) прод. равной или более 3 секунд ИЛИ комбинация обеих техник (например 2 секунды изолированных движений, затем 1 секунды комбинации движений одной и двумя ногами)	1.15
7	A7	Удержание Высоты в позиции Вертикаль, равное или более 3 секунд	1.45
8	A8	Удержание Высоты, показанное не менее 3 секунд в VP, выполненное в несбалансированном положении.	1.65

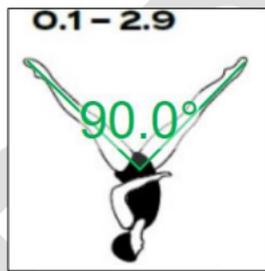
5. Гибкость

Это семейство включает в себя различные типы движений с гибкостью, которые требуют экстремального уровня эластичности (достижение максимального диапазона движения сустава), такие как Арки, Шпагаты, Витязи, Закрытие из шпагата в арку (с выходом в позицию Лежа на спине) и подъёмы Нова/Циклон.

Все позиции должны быть показаны с максимальным напряжением ног и позицией тела спортсмена с плечами под бёдрами, что демонстрирует гибкость спортсмена.

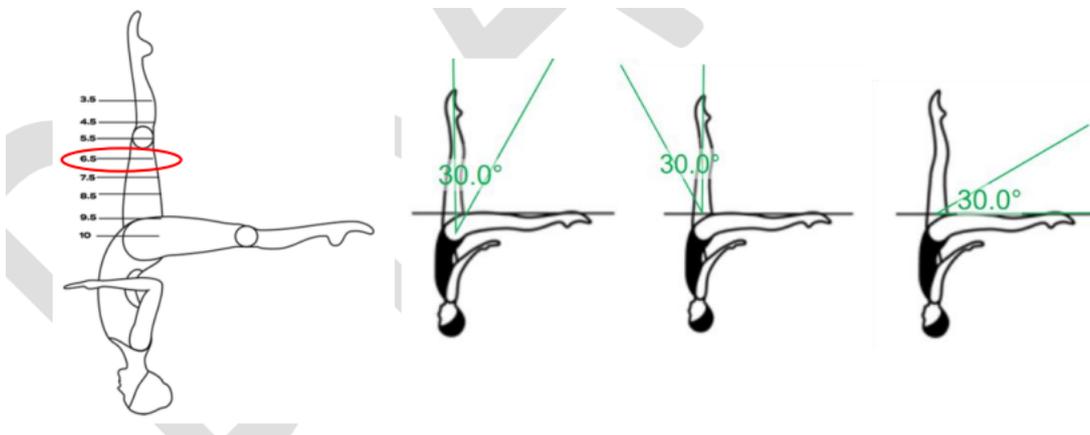
Продолжительность исполнения должна быть достаточной для четкого определения сложности техническими контролерами.

Позиция шпагата должна демонстрировать гибкость на минимальной высоте (0.1-2.9 = «ножницы») согласно Руководству для судей. В противном случае уровень сложности связки будет оцениваться согласно базовой оценке



Для позиции Витязь:

- Обязательна минимальная высота в 6.5 (выше колена)
- Вертикальная нога обязана находиться в пределах 30° от вертикали
- Горизонтальная нога не может отрываться от поверхности воды больше чем на поверхности воды больше чем на 30°



При заявке Позиции Быстрый Витязь (F1) допускается последовательная заявка нескольких элементов, при условии выхода вертикальной ноги за пределы конуса Вертикальной Позиции.

В Позициях Быстрый Витязь или Быстрый Шпагат из любой позиции (F1) движение из начальной позиции в Витязь или Шпагат обязано быть стремительным.

Фиксированный Шпагат (F6) должен быть выполнен на высоте 8.5 по графику высоты.

8.5	170° - 180°			Legs dry
-----	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	----------

Уровень	Код	Описание	Значение уровня сложности
В	FB	Из позиции Лёжа на спине переход в Арку или Арку с согнутым коленом	0.05
1	F1a	Быстрый шпагат из любой позиции	0.10
	F1b	Быстрая позиция «Витязь»	
	F1c	Переход из позиции Арка с согнутым коленом в Витязь	
2	F2a	Закрытие в арку (до вдоха)	0.20
	F2b	Из шпагата в Угол (180 арка с прямой ногой)	
	F2c	Варианты шпагатов на поверхности воды (демонстрация как минимум двух различных шпагатов)	
3	F3a	Из Шпагата в Шпагат, через Вертикаль (со сменой ног)	0.30
	F3b	Ариана Ротейшн	
	F3c	Витязь: комбинации правой и левой ноги в позиции Витязь	
4	F4a	Из позиции Лежа на груди с согнутым коленом переход в позицию Арка с согнутым коленом или из позиции лежа на груди переход прямой ноги в Шпагат	0.40
	F4b	Переход из позиции Арка в Витязь или Шпагат (прямой ногой)	
	F4c	Из позиции Арка с согнутым коленом подъём в Вертикаль с согнутым коленом	
	F4d	Из позиции Арка с согнутым коленом переход в позицию Витязь (Поднимая прямую ногу вверх и выпрямляя согнутую ногу назад на поверхность воды)	
	F4e	Переход из позиции «Рыбий хвост» в «Витязь» (в горизонтальной плоскости по поверхности воды)	
	F4f	Переход из позиции Рыбий хвост в Витязь (через вертикаль)	
5	F5a	Подъем из позиции Витязь в Вертикаль или из позиции Витязь в Фиштейл через Вертикаль	0.50
	F5b	Из позиции Арка с согнутым коленом подъём в Вертикаль	
	F5c	Поворот на 180 в позиции Витязь (сохраняя позицию)	
6	F6a	Циклон 180 (Твирл на 180 из позиции Арка с согнутым коленом в Вертикаль)	0.65
	F6b	Поворот на 360 в позиции Витязь (сохраняя позицию)	

	F6c	Приставление из Витязя в Вертикаль с поворотом на 180	
	F6d	Фиксированный шпагат / Варианты шпагатов с удержанием на поверхности 3 секунды и более	
7	F7	Из позиции Арка подъём в Вертикаль	0.75
8	F8a	Приставление из Витязя в Вертикаль с поворотом на 360	0.90
	F8b	Приставление из Арки с согнутой ногой в Вертикаль с поворотом на 360 (Нова с поворотом на 360)	
9	F9	Из позиции Арка подъём в Вертикаль с поворотом на 180	1.00
10	F10	Из позиции Арка подъём в Вертикаль с поворотом на 360	1.30

6. Сцепления

Это семейство включает в себя движения, в которых спортсмены соединяются или сцепляются друг с другом ногами, создавая действие сцепления.

Спортсмены должны касаться 1 или двумя ногами в манере, описанной в таблице. Исключение составляет оборот ноги вокруг тела (уровни СВ и С1).

Движения сцепления в Группках (Сцепления 4 или более спортсменов):

- Подразумевается сцепление групп из 4 и более спортсменов – например 2 линии из 4 и более спортсменов, 1 линия из 8 и более спортсменов или круг из 8 и более спортсменов
- Движения сцепления для 4 и более спортсменов оцениваются на 0.10 балла сложности дороже чем заявленное движение.
- Движения сцепления для 4 и более спортсменов имеют коды С1+, С2+, С3+, С4+, С5+, С6+

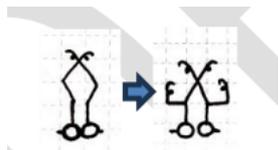
При заявке двух одинаковых сцеплений подряд, они должны быть разделены расцеплением или выходом сцепленных ног из зоны конуса Вертикальной Позиции.

- Например, при заявке С2 С2 спортсмены должны сцепиться, расцепиться или выйти из зоны конуса Вертикальной Позиции, затем сцепиться снова.



При заявке двух разных сцеплений подряд, они могут быть выполнены последовательно без разделения расцеплением или выходом сцепленных ног из зоны конуса Вертикальной Позиции.

- Например, при заявке С4 С3 спортсмены могут выполнить сцепление С4, непосредственно после чего выполнить сцепление С3.

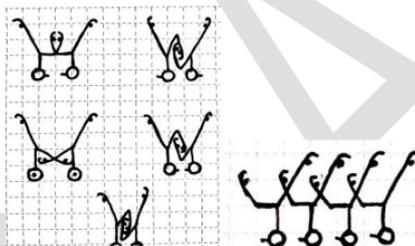
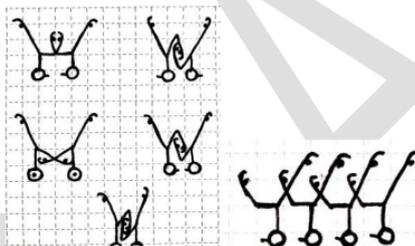
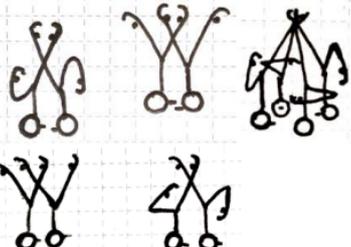
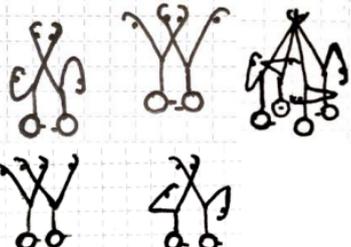


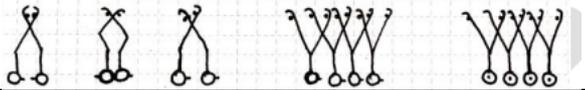
Для сцеплений с вращением минимум на 180° или 360° на постоянной высоте:

- Вращения со сцеплением должны быть выполнены на постоянной высоте – вращение не может начинаться во время подъёма или заканчиваться во время спуска. Снижение высоты на два уровня приводит к оцениванию уровня сложности связки согласно базовой оценке
 - Например, дуэт может подняться соединённым двумя ногами и заявить А3, затем, после завершения подъёма, они могут повернуться на 180° и заявить С6.

Обратите внимание, что подъём (А2 или А3) не может быть заявлен одновременно со сцеплением. Подъём должен быть завершён (достигнут уровень выше колена) до того, как будет совершено отдельное действие сцепления.

Уровень	Описание	Код	Значение уровня сложности
В	В угле на поверхности воды (согнутое положение тела) или другая позиция, выходящая за пределы VP в любом направлении	СВ 2 человека	0.10
	Сцепления на поверхности воды без отрыва ступней от поверхности воды или другая позиция, выходящая за пределы VP в любом направлении или оборот ноги вокруг тела (таза)	СВ+ 4-8 человек	0.20

1	<p>C1a: Сцеп., когда одна любая нога в вертикали (в пределах 45 градусов от вертикали) со сцепленной нижней ногой в любом направлении.</p> <p>C1b: Сцепление нижней ноги с бедром верхней (вертикальной) ноги (атлеты стоят в одном направлении) или оборот ноги вокруг тела (область таза) – можно стоять в любом направлении</p> 	<p>C1a C1b 2 человека</p>	0.20
		<p>C1a+ C1b+ 4-8 человек</p>	0.30
2	<p>C2a: Одной ногой (в пределах Вертикали) лицом-к лицу сцепление</p> <p>C2b: Одной ногой (в пределах Вертикали) заднее сцеп., одной ногой переднее сцеп.</p> <p>Для C2a и C2b: Спортсмены соединяются любой одной или двумя ногами в Вертикальной Позииции и формируют четкое соединение одной вертикальной (верхней) ногой</p> <p>C2c: Сцеп. C1 с поворотом как минимум на 180 на максимальной высоте</p> 	<p>C2a C2b C2c 2 человека</p>	0,30
		<p>C2a+ C2b+ C2+c 4-8 человек</p>	0,40
3	<p>Боковое или заднее сцеп. одной вертикальной ногой</p> <p>Спортсмены соединены в Вертикальной Позииции с одной или двумя ногами с одной ногой сзади или сбоку друг от друга и формируют чёткое соединение вертикальной (верхней) ногой.</p> 	<p>C3 2 человека</p>	0.40
		<p>C3+ 4-8 человек</p>	0.50
4	<p>Сцеп. двумя ногами в Вертикали (обе ноги должны быть в пределах вертикальной оси) в любом направлении.</p>	<p>C4 2 человека</p>	0.50

	<p>Спортсмены соединены двумя ногами в любом направлении в любой Вертикальной Позии с двумя ногами (в зоне конуса Вертикальной Позии)</p> 	<p>C4+ 4-8 человек</p>	<p>0.60</p>
5	<p>Вертикальное вращение с одной ногой в сцеп. – (вращение не менее 180 на максимальной высоте) можно сцепляться в любом направлении.</p> <p>Спортсмены соединены одной ногой, что может быть выполнено в Вертикальной Позии с одной или двумя ногами.</p> <p>Направленные в любую сторону спортсмены выполняют чёткое соединение одной вертикальной (верхней) ногой во время выполнения вращения как минимум на 180° на постоянной высоте</p>	<p>C5 2 человека</p>	<p>1.00</p>
		<p>C5+ 4-8 человек</p>	<p>1.10</p>
6	<p>С6а: Вертикальное вращение с двумя ногами в сцеп. – (вращение не менее 180 на максимальной высоте) можно сцепляться в любом направлении</p> <p>Когда спортсмены соединены двумя ногами в любом направлении в любой Вертикальной Позии с двумя ногами (в зоне конуса Вертикальной Позии) во время выполнения вращения как минимум на 180° на постоянной высоте.</p> <p>С6В: Вертикальное вращение с одной ногой в сцеп. (вращение не менее 360 на максимальной высоте) можно сцепляться в любом направлении</p> <p>Определение С5 с вращением как минимум на 360° на постоянной высоте</p>	<p>С6а С6b 2 человека</p>	<p>1.25</p>
		<p>С6а+ С6b+ 4-8 человек</p>	<p>1.36</p>
7	<p>Вертикальное вращение на 360° с двумя ногами в сцеплении (вращение не менее чем на 360° на максимальной высоте).</p> <p>Можно сцепляться в любом направлении.</p> <p>Определение С6 с вращением как минимум на 360° на постоянной высоте</p>	<p>С7 2 человека</p>	<p>1.50</p>
		<p>С7+ 2 человека</p>	<p>1.60</p>

Бонусы

1. Изменения рисунка

Дисциплины группа – техническая программа, группа – произвольная программа, комби должны включать в себя бонус в 0.20 балла сложности за каждое выполненное изменение рисунка.

Этот бонус применяется только в групповых дисциплинах за изменения в построении спортсменов путём изменения пространственного взаиморасположения.

Каждое изменение рисунка на протяжении связки учитывается. Например, если гибрид содержит три изменения рисунка, это будет записываться кодом ЗРС в секцию «Бонусы» карточки тренера.

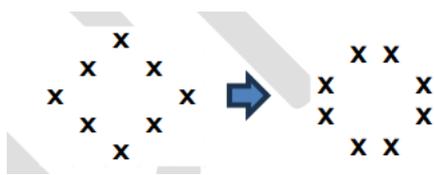
Перемещение всех спортсменов в одном направлении с поддержанием рисунка не является изменением рисунка.

При «перемещающемся» изменении рисунка (спортсмены проплывают друг через друга) изменение рисунка должно быть остановлено и чётко продемонстрировано перед продолжением движения.

Если команда заявляет изменение рисунка задача технического контролера убедиться, что была выполнена попытка данного перестроения. Технические контролеры не оценивают исполнение изменения рисунка или сами рисунки, но им необходимо чётко различать создание нового рисунка.

Отсутствие ясности определения заявленного изменения рисунка, подразумевая отсутствие распознаваемости перехода в новый рисунок, приводит к оцениванию уровня сложности связки согласно базовой оценке

Перестроение из Ромба в Круг является изменением рисунка. Технический контролер не должен видеть углы Ромба.



Изменение позиций спортсменов внутри Ромба (оставаясь в рисунке Ромба) не являются изменением рисунка.

Общие принципы декларирования сложности в карточке тренера

- a) Когда указана Вертикальная Позиция, это включает в себя варианты с двумя ногами на или близко к вертикали (ноги могут отклоняться не более чем на 45° от вертикали). Вертикальные позиции с одной ногой, такие как Вертикаль с согнутым коленом, Кран или Фиштейл так же не могут отклоняться от вертикали более чем на 45° . Позиции Витязь исполняются согласно описанию в семействе «Гибкость» (отрыв нижней ноги от поверхности воды не более чем на 30°)
- b) Максимальное количество заявленных движений одного семейства в одном гибриде составляет 5, при этом максимальное количество одного и того же движения составляет 3. Например, возможно заявить 5 движений семейства «Спин», но не более 3 конкретных движений (например 3 движения 2R1 и два движения R01)
- c) При одновременном выполнении двух движений из разных семейств допускается заявлять только одно из них. Например, если выполняется R01 (Открытие в шпагат с поворотом на 360°), то нельзя заявлять F1 (Быстрый шпагат из любой позиции).
- d) В группах или дуэтах, в случае, если движение в гибриде исполняется не всеми спортсменами его значение уровня сложности умножается на 0.5 (если участвует половина спортсменов) или на 0.3 (если участвует менее половины спортсменов). Этот принцип также применяется к действиям в дуэтах, которые исполняются одним спортсменом, в то время как второй спортсмен выполняет надводные действия. Умножение не применяется к изменениям рисунка.
- e) Для каданса необходимо заявлять код действия только один раз. Общий принцип d) не применяется в данном случае. Это означает, что выполнение одного и того же действия всей командой последовательно (один за другим – по одному спортсмену, по два спортсмена, в порядке 4/4/2 итд.) код движения указывается только один раз. Например, если все 8 спортсменов делают S1 (Нисходящий спин 360°) последовательно по одному, в карточке тренера необходимо заявить только один S1.
- f) В «Траст» уровня 9 (Траст на высоту 8.5 (талия и выше) и далее Кэтчинг (Четкая остановка - постоянная высота, демонстрируемая 1 и более секунду) в Вертикальной позиции на уровне коленей или выше) колени используются как ориентир для определения достижения выполнения движения. Колени могут быть использованы как ориентир

для определения достижения выполнения других движений со спуском или подъёмом:

- Для трастов с вертикальным спуском
 - Если спуск выполняется с максимальной высоты до уровня ниже колен (коленные чашечки погружены в воду) и затем происходит падение, это всё равно считается выполненным движением.
 - Для вертикального спуска (A1 или A2)
 - Если спуск выполняется из высокой Вертикальной Позиции (9.5-8.5) до уровня ниже колен (коленные чашечки погружены в воду) и затем происходит падение, A1 или A2 всё равно считаются выполненными движениями.
 - Для вертикального подъёма (A3)
 - Вертикальный подъём обязан быть выполнен до уровня выше колен (коленные чашечки чётко видимы) или не сгибая колен до уровня выше колен (коленные чашечки чётко видимы). Начиная с момента достижения уровня выше колен другие движения могут исполняться.
- g) При заявлении анбаланса обе ноги, от бедра до ступни, обязаны быть направлены в одном направлении: вперед, назад или вбок (позиция тела арка, угол или наклон) с чётким отклонением от вертикальной линии и чётко над поверхностью воды.
- Если на соревновании применяется технология, которая позволяет определить угол отклонения спортсмена, то необходимо отклонение на 15° - 45° от Вертикальной Позиции. 0° - 15° слишком прямо и поэтому не являются анбалансом, в то время как отклонение ниже 45° не соответствует определению Вертикальной Позиции.
 - Для технических контролеров без технологии базовая оценка применяется в случае выполнения спортсменом заявленного движения анбаланса полностью вертикально. В случае очевидного отклонения спортсмена более чем на 45° применяется базовая оценка.
 - Если одна нога является согнутой, в то время как вторая в положении анбаланса и центр тяжести спортсмена вне вертикальной линии компенсируется согнутым коленом, поддерживающим спортсмена в стабильной позиции – это не считается анбалансом.

Карточка тренера

Карточка тренера — это документ в котором описывается заявленная сложность программы – обязательные технические элементы, произвольные связки и акробатические элементы. Транзишены тоже отражаются в карточке тренера (только в частях «Время» и «Тип») для помощи в определении порядка выступления. Этот документ приведён в приложении 6А Правил.

К вопросу о заявленной сложности

Крайне важным является выполнение спортсменами именно тех движений, которые были заявлены в карточке тренера, в том порядке, в котором они были заявлены, в противном случае будет вынесен штраф. Крайне рекомендуется подход «Делай что заявляешь».

Если тренер заявил движение в карточке тренера и спортсмен не выполнил его («отбросил») или не выполнил соответственно тому, что заявлено в карточке тренера (выполнил другое движение или выполнил движения в другом порядке) происходит следующее:

Для произвольной связки:

- Применяется базовая оценка (0.5)
- Например, был заявлена гибридная связка со следующим наполнением:
 - о «Траст» уровня 3 (Т3), «Эйрборн» уровня 3 (А3) и «Спин» уровня 4 (S4)
 - о Спортсмен не выполнил «Спин» уровня 4 (например нисходящий «Спин» 1440°) и вместо него выполнил «Спин» уровня 3 (нисходящий «Спин» 1080°)
 - о Уровень сложности этой связки становится равен базовой оценке (0.5)
 - о В группах и дуэтах если хотя бы один спортсмен не выполняет заявленное движение применяется базовая оценка.
- Заявленные элементы связки должны выполняться именно в том порядке, в котором они были заявлены (для примера выше – сначала Т3, затем А3, затем S4). Если порядок исполнения элементов не соответствует заявленному то применяется базовая оценка.

Для обязательного технического элемента:

- В технических программах обязательный технический элемент должен быть заявлен кодом TRE1a или TRE1b, TRE2a или TRE2b, TRE3a или TRE3b, TRE4a или TRE4b, TRE5a или TRE5b (в дисциплинах, в которых есть только один вариант

технического элемента, буква не включается в его код в карточке тренера – например ТРЕЗ)

- Обязательные технические элементы могут быть выполнены в любом порядке, до тех пор пока этот порядок соответствует заявленному в карточке тренера. В противном случае применяется штраф согласно Правилам.
- Дополнительные движения могут быть добавлены непосредственно до или после обязательного технического элемента. Эти движения не повышают значение уровня сложности, не рассматриваются как отдельные связки и, соответственно, не заявляются в карточке тренера.

Для акробатических элементов (группы и дуэты)

- Коды акробатических элементов в карточке тренера должны соответствовать Каталогу акробатических элементов.
- Базовая оценка должна применяться в случае несоответствия выполнения акробатического элемента заявленному в карточке тренера
- Базовые оценки акробатических элементов указаны в Каталоге акробатических элементов

Легенда карточки тренера

Базовая оценка Акробатических элементов:

Группа А	ACRO-A	Код акробатических элементов необходимо вносить в графу «Заявленная сложность» как указано в Каталоге акробатических элементов
Группа В	ACRO-B	
Группа С	ACRO-C	
Группа Р	ACRO-P	
Парная акробатика	Acro-Pair	

***Значения базовой оценки акробатических элементов смотри в Каталоге акробатических элементов.*

Базовая оценка связок:

Базовая оценка за любую связку одинакова и равна 0.50 балла сложности. Значение базовой оценки связки добавляется к значению уровня сложности связки и применяется в случае невыполнения заявленной сложности.

Семейства движений и бонусы связки:

Семейства (группы)		Семейства и коды
«Траст»	T	TB, T1-T9
«Спин»:		
«Спин» восходящий или нисходящий	S	SB, S1-S10
«Спин» комбинированный	SC	SCB, SC1-SC6
«Спин» комбинированный в двух направлениях	SCD	SCDB, SCD1-SCD6
«Твист» (включая «Твирл» и «Свирл»)		
«Свирл»	R	RB, R1-R4
«Твист» с одной ногой	1R	1RB, 1R1-1R6
«Твист» с двумя ногами	2R	2RB, 2R1-2R10
«Твист» в двух направлениях	RD	RD1-RD6
Несбалансированный «Твист»	RU	RU1-RU10
Открытие в шпагат	RO	RO1
Закрытие в Вертикальную Позицию	RC	RC1
«Гибкость»	F	FB, F1-F10
«Эйрборн»	A	AB, A1-A8
«Сцепление»		
Сцепление (2-3 спортсмена)	C	CB, C1-C7
Сцепление (4+ спортсмена)	C+	CB+, C1+-C7+

Обязательные технические элементы:

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5
TRE1a	TRE2a	TRE3a	TRE4a	TRE5a
TRE1b	TRE2b	TRE3b	TRE4b	TRE5b

***в дисциплинах, в которых есть только один вариант технического элемента, буква не включается в его код в карточке тренера – например TRE3*

Калькулятор сложности (инструмент шаблонов Microsoft Excel)

Калькулятор сложности, спроектированный на основе карточки тренера и разработанный в формате инструмента шаблонов Microsoft Excel доступен тренерам для использования и улучшения. Этот инструмент предназначен для планирования сложности программы, но не предназначен для подачи заявок. Калькулятор сложности будет обновляться для поддержания актуальности значения уровней сложности движений и акробатических элементов.

Пользователь может вводить как коды движений для подсчёта сложности связок, так и коды обязательных технических элементов. Обратите внимание на лист «LEGEND» в таблице, для нахождения корректных кодов. Когда код движения введён значение уровня сложности появится автоматически в ячейке ниже. Значения акробатических элементов основанные на Каталоге акробатических элементов необходимо вводить вручную.

Ссылка на файл калькулятора сложности расположена на сайте World Aquatics по ссылке <https://learning.fina.org/coaches-education-artistic-swimming/>.

Пересмотренный проект таблицы сложности гибридов

Все связки должны начинаться с базовой стоимости или «Базовой оценки» в 0.50 и затем добавлять сложность к этому значения.

Каждая произвольная программа обязательно должна включать элемент из каждого семейства. (за исключением семейства «Сцепление» в Соло).

Максимальное количество заявленных движений одного семейства в одной связке составляет 5, при этом максимальное количество одного и того же движения составляет 3.

- В «Спин» и «Твист» допускается заявление 5 движений семейства «S» и 5 движений семейства «R» за связку с лимитом в три одинаковых элемента. Каждый код элемента «Спин» или «Твист» в таблице представляет различный элемент.
 - Например, для семейства «Твист» допускается заявление трёх 2R1 и двух R01.
- В других семействах («Траст», «Эирборн», «Гибкость», «Сцепление»), в которых несколько движений сгруппированы в один уровень, каждое движение теперь помечено буквой a, b, c, d, e, f для повышения

определенности заявленных элементов (например в уровне 1 семейства «Гибкость» теперь представлены элементы F1a, F1b и F1c)

- Например, для семейства «Гибкость» допускается заявление одного F7, трёх F5a и одного F1a

Для семейства «Траст»:

- по умолчанию «Траст» подразумевает исполнение двумя ногами, если не указано исполнение одной ногой.

Для семейства «Спин»:

- Элементы семейства «Спин» не разделяются на нисходящие и восходящие, например S1 («Спин» 360° с одной или двумя ногами) может быть как восходящим, так и нисходящим.
- Слово «комбинированный» подразумевает как «комбинированный» (сначала нисходящий, потом восходящий) так и «обратный комбинированный» (сначала восходящий, затем нисходящий) «Спин»

Дисциплины группа – техническая программа, группа – произвольная программа, комби должны включать в себя бонус в 0.20 балла сложности за каждое выполненное изменение рисунка.

В таблице применяются следующие сокращения:

- комб. – комбинированный/комбинированная
- верт. – вертикальный/вертикальная/вертикальную
- макс. – максимальный/максимальная/максимальную
- прод. – продолжительный/продолжительные
- изол. – изолированные
- сцеп. – сцепление
- дем. – демонстрируемая

Ур.	Траст	Спин		Твист		Аирборн	Гибкость	Сцепление	
B A S I C	Траст с одной или двумя ногами с падением на поверхность воды	SB = 0.15	Спин 180 (одна или две ноги)	RB = 0.10	Свирл 180° / Твист 180° без устойчивого положения или вверх-вниз	Поднятие одной ноги из позиций «Угол», «Верт. / перевернутая группировка» или их вариаций	Из позиции Лёжа на спине переход в Арку или Арку с согнутым коленом	В угле на поверхности воды (согнутое положение тела) или другая позиция, выходящая за пределы VP в любом направлении	
		SCB = 0.35	Комб. Спин 180 (одна или две ноги)	1RB = 0.15	Твист / Твирл 180° одной ногой				
				2RB = 0.20	Твист / Твирл 180°				
	SCD B = 0.40	В двух направлениях комб. Спин 180 (одна или две ноги)	ROB = 0.25	Раскрытие с в шпагат с поворотом 180°					
	TB = 0.30			RCB = 0.25	Закрытие шпагата с поворотом 180°	AB = 0.05	FB = 0.05	CB = 0.10	CB+ = 0.20
1	Траст с одной ногой с последующим вертикальным погружением	S1 = 0.35	Спин 360° (одной или двумя ногами)	R1 = 0.20	Свирл 360/Поворот 360 без устойчивого положения или вверх-вниз	a: Подъем в любую позицию с одной ногой из угла	a: Быстрый шпагат из любой позиции	a: Сцеп., когда одна любая нога в вертикали (в пределах 45 градусов от вертикали) со сцепленной нижней ногой в любом направлении.	
				1R1 = 0.35	С одной ногой Твист/Твирл 360				
				2R1 = 0.45	Твист/Твирл 360 в вертикали	c: Подъем ног из позиции «верт. / перевернутая группировка» или «стул» (Table tuck) в вертикаль	c: Переход из позиции Арка с согнутым коленом в Витязь	b: C1 также включает сцепление нижней ноги с бедром верхней (вертикальной) ноги (атлеты стоят в одном направлении) или заворачивание ноги вокруг тела (область таза) – можно стоять в любом направлении	
		SC1 = 0.80	Комб. Спин 360° (одна или две ноги)	RD1 = 0.50	В двух направлениях твист 360(VP)				
		SCD1 = 0.85	В двух направлениях комб. Спин 360° (одна или две ноги)	RU1 = 0.55	А/Б(Анбаланс) Твист или Твирл 360 (VP)	d: Приставление в вертикаль на макс. высоту из позиции Рыбий Хвост, Вертикаль с согнутым коленом или Шпагат			
	RO1 = 0.55			Твист с открытием 360 из вертикали (VP) в шпагат					
	T1 = 0.45			RC1 = 0.55	Твист-закрытие 360 из Шпагата в Вертикаль (VP)	A1 = 0.10	F1 = 0.10	C1 = 0.20	C1+ = 0.30

2	Траст с одной ногой и далее Спин 180 Траст с одной ногой и далее Твирл 180 и падение	S2 = 0.75	Спин 720 (одна или две ноги)	R2 = 0.40	Свирл 720	a: Вертикальное погружение в вертикали (с выполнением или без выполнения изолированных движений)	a: Закрытие в арку (до вдоха)	a: Одной ногой (в пределах Вертикали) лицом-к лицу сцепление			
		SC2 = 1.60	Комб. Спин 720 (одна или две ноги)	1R2 = 0.75	С одной ногой Твист/Твирл 720	b: Подъем из Горизонтального угла в Вертикаль с согнутым коленом или Рыбий хвост с поворотом на 180	b: Из шпагата в Угол (180 арка с прямой ногой)	b: Одной ногой (в пределах Вертикали) заднее сцеп., одной ногой переднее сцеп.			
				2R2 = 0.95	Твист/Твирл 720 в вертикали			c: Варианты шпагатов на поверхности воды (демонстрация как минимум двух различных шпагатов)			
	SCD2 = 1.65	В двух направлениях комб. Спин 720 (одна или две ноги)	RD2 = 1.05	В двух направлениях 720 (VP-в вертикали)			c: Сцеп. С1 с поворотом как минимум на 180 на максимальной высоте				
	T2 = 0.50			RU2 = 1.15	А/Б (Анбаланс) Твист или Твирл (VP)	A2 = 0.15	F2 = 0.20	C2 = 0.30	C2+ = 0.40		
3	a: Траст и вертикальное погружение	S3 = 1.15	Спин 1080 (две ноги)	R3 = 0.60	Свирл 1080	a: Подъем ног из Угла в Вертикаль (очевидный подъем высоты)	a: Из Шпагата в Шпагат, через Вертикаль (со сменой ног)	Боковое или заднее сцепление одной вертикальной ногой			
	b: Траст с 1 ногой и далее Спин 360	SC3 = 2.40	Комб. Спин 1080 (две ноги)	1R3 = 1.15	С одной ногой Твист 1080	b: Вертикальный подъем с 1 или 2 ногами (с выполнением или без выполнения изолированных движений)	b: Ариана Ротейшн				
	c: Траст с 1 ногой и далее Твирл 180 с погружением	SCD3 = 2.45	В двух направлениях комб. Спин 1080 (две ноги)	2R3 = 1.45	Твист 1080 в вертикали					c: Витязь: комбинации правой и левой ноги в позиции Витязь	
	d: Траст с гибкостью и далее падение				RU3 = 1.75	Анбаланс Твист 1080 в вертикали					
		T3 = 0.65					A3 = 0.20			F3 = 0.30	C3 = 0.40

4	a: Траст с 1 ногой и далее Спин 720	S4 = 1.55	Спин 1440 (две ноги)	R4 = 0.80	Свирл 1440	a: Подъем из Горизонтального угла в позицию с одной ногой (Вертикаль с согнутым коленом или Рыбий хвост) с поворотом на 360	a: Из позиции Лежа на груди с согнутым коленом переход в позицию Арка с согнутым коленом или из позиции лежа на груди переход прямой ноги в Шпагат	Сцепление двумя ногами в Вертикали (обе ноги должны быть в пределах вертикальной оси) в любом направлении	
	b: Траст с гибкостью и погружением	SC4 = 3.20	Комб. Спин 1440 (две ноги)	1R4 = 1.55	С одной ногой Твист 1440		b: Переход из позиции Арка в Витязь или Шпагат (прямой ногой)		
	c: Траст и далее Спин 180	SCD4 = 3.25	В двух направлениях комб. Спин 1440 (две ноги)	2R4 = 1.95	Твист 1440 в вертикали		c: Из позиции Арка с согнутым коленом подъём в Вертикаль с согнутым коленом		
	d: Траст «Flying Fish»					RD4 = 2.15	В двух направлениях 1440 (в вертикали)		
	e: Траст и далее Твирл 180 и падение			RU4 = 2.35	Анбаланс Твист 1080 в вертикали		e: Переход из позиции «Рыбий хвост» в «Витязь» (в горизонтальной плоскости по поверхности воды)		
							f: Переход из позиции Рыбий хвост в Витязь (через вертикаль)		
	T4 = 0.80					A4 = 0.45	F4 = 0.40	C4 = 0.50	C4+ = 0.60

5	a: Траст и далее Спин 360	S5 = 1.95	Спин 1800 (две ноги)	1R5 = 1.95	С одной ногой Твист 1800	Подъем ног из Угла в Вертикаль с поворотом на 360	a: Подъем из позиции Витязь в Вертикаль или из позиции Витязь в Фиштейл через Вертикаль	Вертикальное вращение с одной ногой в сцеп. – (вращение не менее 180 на максимальной высоте) можно сцепляться в любом направлении			
	b: Траст и далее Твирл 180 и погружение									SC5 = 4.00	Комб. Спин 1800 (две ноги)
	c: Траст с гибкостью и далее Спин 180										
	d: «Flying Fish» Спин 180 или Траст Фиштейл Хеликоптер со Спином 180										
	e: Траст с одной ногой с твирлом 180 и далее спин 360	SCD5 = 4.05	В двух направлениях комб. Спин 1800 (две ноги)	RU5 = 2.95	Анбаланс Твист 1800 в вертикали		c: Поворот на 180 в позиции Витязь (сохраняя позицию)				
T5 = 0.90	A5 = 0.65					F5 = 0.50		C5=1.00 C5+=1.10			
6	a: Траст с гибкостью и далее Спин 360	S6 = 2.35	Спин 2160 (две ноги)	1R6 = 2.35	С одной ногой Твист 2160	Удержание Высоты с одной ногой или комбинации с одной и двумя ногами прод. равной или более 3 секунд ИЛИ изол. фиксированном положении с одной ногой (с отклонением от VP от 0 до 45 градусов)-изол. движения другой ногой (незафиксированной) прод. равной или более 3 секунд ИЛИ комбинация обеих техник	a: Циклон 180 (Твирл на 180 из позиции Арка с согнутым коленом в Вертикаль)	a: Вертикальное вращение с двумя ногами в сцеп. – (вращение не менее 180 на максимальной высоте) можно сцепляться в любом направлении b: Вертикальное вращение с одной ногой в сцеп. – (вращение не менее 360 на максимальной высоте) можно сцепляться в любом направлении			
	b: Траст с Твирлом 180 и далее Спин 360									SC6 = 4.80	Комб. Спин 2160 (две ноги)
	c: «Flying Fish» 360 или Траст Фиштейл Хеликоптер со Спином 360	RD6 = 3.35	В двух направлениях 2160(в вертикали)	RU6 = 3.55	Анбаланс Твист 2160 в вертикали		c: Приставление из Витязя в Вертикаль с поворотом на 180				
	d: Фиксированный шпагат / Варианты шпагатов с удержанием на поверхности 3 секунды и более										
	T6 = 1.10	A6 = 1.15	F6 = 0.65	C6=1.25 C6+=1.35							

7	Траст и далее Спин 720	S7 = 2.75	Спин 2520 (две ноги)	2R7 = 3.45	Твист 2520 в вертикали	Удержание Высоты в позиции Вертикаль, равная или более 3 секунд	Из позиции Арка подъем в Вертикаль	Вертикальное вращение с двумя ногами в сцеплении – (вращение не менее 360 на максимальной высоте) можно сцепляться в любом направлении	
	T7 = 1.50			RU7 = 4.15	Анбаланс Твист 2520 в вертикали				
8	Траст с гибкостью и далее Спин 720	S8 = 3.15	Спин 2880 (две ноги)	2R8 = 3.95	Твист 2880 в вертикали	Удержание Высоты, показанная не менее 3 секунд в VP, выполненная в положении Анбаланс.	а: Приставление из Витязя в Вертикаль с поворотом на 360 б: Приставление из Арки с согнутой ногой в Вертикаль с поворотом на 360 (Нова с поворотом на 360)		
				RU8 = 4.75	Анбаланс Твист 2880 в вертикали				
9	а: Траст и далее Спин 1080 или более	S9 = 3.55	Спин 3240 (две ноги)	2R9 = 4.45	Твист 3240 в вертикали		Из позиции Арка подъем в Вертикаль с поворотом на 180		
	б: Траст на высоту 8.5 (талиа и выше) и далее Кэтчинг (Четкая остановка-стаб. высота, дем. 1 и более секунды) в VP (верт. положении) над коленями или выше			RU9 = 5.35	Анбаланс Твист 3240 в вертикали				
	T9 = 2.00								

10		S10 = 3.95	Спин 3600 (две ноги)	2R10 = 4.95	Твист 3600 в вертикали		Из позиции Арка подъём в Вертикаль с поворотом на 360	
				RU10 = 5.95	Анбаланс Твист 3600 в вертикали		F10 = 1.30	