«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель
Общественной организации плавания,
водного поло, синхронного плавания,
прыжков в воду «Федерация водных
видов спорта России»

ФВВСР _____ Д.А. Мазепин

КРИТЕРИИ ОТБОРА на 2026–2027 гг.
в спортивную сборную команду Российской Федерации
по синхронному плаванию (основной состав)

К отбору допускаются:

- Спортсменки и спортсмены, принимавшие участие в этапах Кубка мира (далее — этап КМ) 2026 года и чемпионате Европы 2026 года по водным видам спорта;
- Спортсмены, входящие в основной состав кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- Спортсменки, прошедшие отбор в юниорскую команду и попавшие в число 20 сильнейших;
- Спортсменки, занявшие **1–3** место на чемпионате России по синхронному плаванию (далее — ЧР) в спортивных дисциплинах «соло – техническая программа» или «соло – произвольная программа»;
- Спортсменки, занявшие **1–2** место на ЧР в спортивных дисциплинах «дуэт – техническая программа» или «дуэт – произвольная программа» в основном составе;
- Спортсменки, занявшие **1** место на ЧР в спортивных дисциплинах «группа – техническая программа» или «группа – произвольная программа» в основном составе;
- Спортсменки, занявшие **1** место на ЧР в спортивной дисциплине «акробатическая группа», при условии участия в каком-либо другом виде программы в основном составе и занявшие не ниже 5 места;
- Спортсмены, занявшие **1–2** место на ЧР в мужском соло;
- Спортсмены, занявшие **1–2** место на ЧР в спортивных дисциплинах «дуэт - смешанный - техническая программа» или «дуэт - смешанный - произвольная программа»;

- Спортсменки, занявшие **1–2** место на ЧР в спортивных дисциплинах «дуэт - смешанный - техническая программа» или «дуэт - смешанный - произвольная программа», при условии выступления в любом другом виде программы в основном составе и занявшие не ниже 5 места;
- Спортсменки, занявшие **1–2** место на II Всероссийской спартакиаде между субъектами Российской Федерации по летним видам спорта среди сильнейших спортсменов без ограничения верхней границы возраста 2026 «Спартакиада народов России» по виду спорта «синхронное плавание» в общем зачёте, выступившие минимум в двух видах программ в основном составе.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Отбор проводится 1 октября 2026 года по адресу: г. Москва, ул. Автозаводская, д. 23А, корп. 4, Олимпийский центр синхронного плавания.

Отбор проводится на основании оценки следующих показателей по пяти этапам:

1. Антропометрические показатели;
2. Результат контрольно-отборочного старт или теста по техническим элементам;
3. Результат контрольно-информативного теста;
4. Оценка состояния функциональной и специальной подготовки;
5. Специальная физическая подготовка в зале.

Все этапы отбора в спортивную сборную команду Российской Федерации по синхронному плаванию (далее — ССКРФ) проходят в один день.

Спортсмены (мужчины), соответствующие вышеприведенным критериям, проходят все этапы отбора в полном объеме.

По результатам 5 этапов отбора формируется список из 22 спортсменок, показавших наиболее высокие результаты, которые допускаются к участию в первом учебно-тренировочном мероприятии (далее — УТМ) сборной команды России по синхронному плаванию с 5 октября 2026 года.

Подведение итоговых результатов отбора осуществляется путём подсчёта каждого из этапов отбора.

Итоги подведения и оценки результатов 2, 3 и 4 этапов отбора осуществляет комиссия в составе:

- Главный тренер спортивной сборной команды по синхронному плаванию — Ромашина С.А.;
- Старший тренер спортивной сборной команды по синхронному плаванию — Голядкина М.С.;

- Старший тренер спортивной сборной команды по синхронному плаванию — Александрова Д.В.

Итоги подведения и оценка результатов 5-го этапа отбора осуществляет комиссия в составе:

- Главный тренер спортивной сборной команды по синхронному плаванию — Ромашина С.А.;
- Тренер спортивной сборной команды по акробатике — Измайлов Р.И.;
- Тренер спортивной сборной команды — Готальская А.В.

Критерии оценки результатов отбора и подсчёта результатов:

На 2 этапе отбора каждый член комиссии выставляет 7 оценок (за вертикаль, за каждый элемент, суммарная оценка по результатам выпрыгивания и эгбите).

На 3 этапе отбора каждый член комиссии выставляет 3 оценки (за 1-й гибрид, за хореографию, за 2-й гибрид).

На 4 этапе отбора каждый член комиссии выставляет 7 оценок (за каждый элемент, гибрид и оценка за художественную составляющую программы).

На 2, 3 и 4 этапах отбора все оценки членов комиссии суммируются, по сумме баллов определяется место. Если несколько спортсменов делят одну позицию, последующие места пропускаются на количество разделивших участников минус один.

На 5 этапе отбора в силовой серии упражнений на время будет учитываться количество повторений выполненного элемента и по количеству выполненных повторений будет определяться место, занятое спортсменом. Далее, члены комиссии выставляют оценки за каждый шпагат. Все оценки суммируются, и выводится средний балл спортсмена, по которому определяется занятое им место. В упражнениях «мост» и «аврора» каждый член комиссии выставляет по одной оценке, которые также суммируются и выводится средняя оценка, определяющая занятую спортсменом позицию. Если несколько спортсменов делят одну позицию, то последующие места не пропускаются на количество разделивших участников.

Результаты 2, 3 и 4 этапов отбора учитываются при подведении итогов в полном объёме — 100%. Результат 5 этапа отбора учитывается с применением понижающего коэффициента — 50%.

Каждый член комиссии выставляет оценку с шагом 0,1 (одна десятая доля балла).

ПРОГРАММА ОТБОРА

1 этап: антропометрический контроль

Первый этап отбора включает 2 показателя:

1. Антропометрический контроль массо-ростовых данных спортсменок — соотношение роста и массы тела согласно таблице (Приложение № 1).

2. Определение состава тела методом биоимпедансометрии — методом оценки соотношения мышечной, жировой и водной массы. Допустимый процент подкожного жира не должен превышать 19%.

Спортсменки, не соответствующие двум критериям, до 2 этапа отбора не допускаются.

2 этап: контрольно-отборочный старт по техническим элементам

К участию во 2 этапе отбора допускаются спортсменки, прошедшие 1 этап отбора.

Спортсмены и спортсменки выполняют технические элементы (далее тестовый норматив № 1).

На 2 этапе отбора спортсмены и спортсменки демонстрируют последовательное исполнение следующих элементов: вертикаль (30 гребков) — выпрыгивание — Элемент1 — выпрыгивание — Элемент2 — эгбите — Элемент3 — выпрыгивание — Элемент4 — выпрыгивание — Элемент5 — эгбите две руки наверх (20 гребков).

Видеозаписи элементов, указанных в настоящем этапе, доступны в Приложении № 2.

3 этап: контрольно-информативный тест

К 3 этапу отбора допускаются 45 спортсменок, показавшие лучшие результаты по итогам двух этапов.

Спортсмены выполняют тестовый норматив № 2 — набор элементов сложности в 2-х связках (Приложение № 3).

4 этап: функциональная и специальная подготовка

К 4 этапу отбора допускаются 35 спортсменок, показавшие лучшие результаты по итогам трёх этапов.

Спортсменки выполняют техническую программу (группа) без второго гибрида.

Гибрид сложностью 17.9-18.2 балла (без сцепок, без перестроений), далее все элементы в любом порядке. Продолжительность музыкальной части: 02:15 (+/- 5 сек). Каждая спортсменка выполняет программу своей команды/региона/клуба.

Спортсмены (мужчины) выполняют техническую программу (смешанный дуэт) без гибрида с парными элементами.

Гибрид сложностью 17.9-18.2 балла (без сцепок), далее все элементы в любом порядке. Продолжительность музыкальной части: 02:10 (+/- 5 сек). Каждый спортсмен выполняет программу своей команды/региона/клуба.

5 этап: специальная физическая подготовка в зале

К 5 этапу отбора допускаются 28 спортсменок, показавшие лучшие результаты по итогам четырёх этапов.

Все спортсмены выполняют ряд упражнений (далее «информативный тест в зале») (Приложение № 4).

КРИТЕРИИ ОТБОРА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ ПРОГРАММ ДЛЯ ДОПУСКА К УЧАСТИЮ В ОФИЦИАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ В СОСТАВЕ СПОРТИВНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ

Соло

Спортсменки, выступающие в дисциплине «соло» и претендующие на включение в состав сборной команды для участия в чемпионате мира (далее – ЧМ), должны войти в число 22 сильнейших по итогам отбора и в число 18 сильнейших по результатам первого УТМ.

Если в число 18 сильнейших спортсменок, допущенных к участию в первом УТМ, вошли две спортсменки, выступающие в дисциплине «соло», они направляются на два этапа КМ для выявления сильнейшей спортсменки, которая будет представлять сборную команду Российской Федерации на ЧМ. Сильнейшая спортсменка определяется по сумме результатов, показанных на двух этапах КМ в технической и произвольной программах соло.

Если в число 18 сильнейших спортсменок, допущенных к участию во втором УТМ национальной команды, вошли три и более спортсменки, выступающие в дисциплине «соло», каждая спортсменка принимает участие в Кубке России по синхронному плаванию (далее — КР) по двум видам программы: техническое, произвольное соло. По результатам выступления на КР определяются две сильнейшие спортсменки, которые допускаются к дальнейшему отбору на этапах КМ.

При возникновении спорной ситуации вопрос выносится на обсуждение главного тренерского совета.

Дуэт

Призёры чемпионата Европы, победители этапа КМ в Париже — Минаева Елизавета и Дорошко Майя являются основным дуэтом спортивной сборной команды Российской Федерации по синхронному плаванию и не участвуют в отборе индивидуального вида «дуэт».

Второй дуэт может быть сформирован из числа 18 сильнейших спортсменок по результатам первого УТМ сборной команды по синхронному плаванию. Спортсменки, входящие во второй дуэт, могут претендовать на участие в этапах КМ в дисциплинах: технический, произвольный дуэт.

При возникновении спорной ситуации вопрос выносится на обсуждение главного тренерского совета.

Смешанный дуэт

Спортсмены, претендующие на участие в этапах КМ и ЧМ, после прохождения всех этапов отбора должны принять участие в КР в двух видах программ: соло мужское техническое, дуэт смешанный произвольный.

По сумме результатов отбора и выступления на КР будут отобраны 3 лучших спортсмена.

Спортсменки, претендующие на участие в смешанном дуэте, должны войти в число 25 сильнейших спортсменок по результатам отбора.

По окончании КР на рассмотрение главного тренерского совета будет вынесен вопрос о кандидатурах, составах и дисциплинах (соло мужское техническое, произвольное; дуэт смешанный технический, произвольный), которые будут допущены к участию в этапах Кубка мира.

Приложение № 1

Антропометрические данные спортсменок

Основные показатели роста и развития								
Длина тела, см	147-152	153-155	156-160	160-165	165-170	170-175	175-180	180-185
Масса тела, кг	39-41	41-44	45-47	47-51	51-56	56-58	58-59	59-61
Масса-ростовой индекс (МРИ)	114-116	98-102	106-109	108-112	110-113	112-115	114-116	
Формула расчёта МРИ	**Индекс МРИ =** (Отношение фактической массы тела к величине 25-го центиля для данного возраста): (Отношение фактической длины тела к величине 90-го центиля для данного возраста) х 100 **Контрольные диапазоны значений МРИ** 89 и ниже — высокий рост, некоторый дефицит массы тела; 100-119 — избыточная масса тела; 120 и выше — ожирение.							

Приложение № 2

Тестовый норматив № 1

Набор технических элементов.

Описание:

- Элемент1 — Траст, далее Спин 720° (до пятки);
- Элемент2 — Твист 360°, далее Спин 1080° (до пятки);
- Элемент3 — из позиции Лежа на спине выполняется переход в позицию Арка с согнутым коленом, далее Твист 360° с подъёмом прямой ноги и выпрямлением согнутой ноги в позицию Вертикаль, Твист 180° с раскрытием в Шпагат и закрытие в Арку;
- Элемент4 — из позиции Лежа на спине одна нога приходит в позицию Балетная нога через сгиб, далее выполняется позиция Фламинго, открен Монтерей, далее следует Фуэтэ ротейшн 360°, приставление в позицию Вертикаль и комбинированный Спин 360°+360°;
- Элемент 5 — быстрый Эйрборн шпагат со сменой шпагатов (правый и левый).

Видео прилагается.

Приложение № 3

Тестовый норматив № 2

Гибрид, хореография, гибрид.

Описание:

1. T9b A7 F8a A8 RU2 F7 S2 T9b A8 F9 F6c A7
2. F9 RU4 A7 RU2 RD2 SC2 A6 F9

Первый гибрид и хореография выполняются по образцу. Второй гибрид спортсмен выполняет по имеющейся формуле, но в собственной интерпретации.

Видео прилагается.

Приложение № 4

Информативный тест в зале

1. Силовая серия — 20 секунд работа, 10 секунд переход.

- Подъём корпуса из положения лёжа с согнутыми ногами на спине, где кисти касаются пола за головой, в положение сидя, где ладони бьют об пол перед собой;
- Выпрыгивания из второй позиции, руки помогают из горизонтальной позиции до вертикали;
- Отжимания, локти назад.

2. Ариана на голове.

3. Мост из положения стоя (без дохода руками по полу).

4. Позиция Аврора (мост с вытянутой наверх правой ногой).

Видео прилагается.