«УТВЕРЖДЕНО»
Президиумом Общественной
организации плавания, водного поло,
синхронного плавания, прыжков
в воду «Федерация водных видов
спорта России»
(протокол № 1 от 16 января 2026 г.)

Руководство по Сложности гибридов

Вступление

1. Документы World Aquatics, составленные в письменном виде, будут иметь преимущественную силу перед любыми другими документами или видео-примерами (на сайте или как-то иначе).

2. Как указано в Мануале относительно процедуры судейства, тот же принцип должен применяться и для технических контролеров: гибриды могут исполняться вблизи или вдали от расположения DTC и/или в нестабильной поверхности воды, вызванной преднамеренной силой движений, количеством выступающих спортсменов или скоростью перемещения гибрида, технические контролеры должны быть сосредоточены на том, что они видят на поверхности воды или над ней.

3. В отношении любых гибридных техник, где требуется соблюдение определенных углов или уровней высоты:

- Если на соревнованиях доступны технологии, позволяющие с помощью аналитического программного обеспечения точно измерить соответствие движений спортсменов заявленным углам или уровням высоты, то явное несоответствие требуемому углу или уровню приведет к выставлению базовой оценки
- Для технических контролеров сложности без применения технологий – несоответствие требуемому уровню угла или высоты должно быть очень очевидным и понятным на видеоповторе (настолько сильно не соответствовать требованиям к углу/высоте, чтобы не оставалось сомнений). Если слишком близко к описанным положениям, углам и высоте, что есть сомнения, то решение должно быть принято в пользу спортсмена.

Гибриды

4. 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 бедер.

5. 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 так далее) считаются движениями перемещения (транзишен).

Как подсчитать гибридные движения

1. Определение гибридного движения — это окончательное изменение положения или направления нижних конечностей в соответствии с хореографией программы.

2. Относительно заходов и выходов:

a. Уход в угол вперед (Front Pike) — действие, при котором тело сгибается в положении угла, является движением номер один, и дальнейший отсчет начинается с этого момента.

b. Вход с балетной ноги — удар балетной ногой засчитывается в гибриде, если он используется в качестве входа в гибрид (удар вверх, а затем вращение в стиле Каталины, удар вверх, а затем в перевернутую группировку и т.д.).

c. Если вы начинаете отсчет гибрида из-под воды, начните отсчет с первой позиции – например, с угла, вертикальной группировки или «стульчик» (Table tuck), подводного угла перед Трастом.

d. Никакие движения не должны учитываться под водой – например, сдергивание лодыжек в группировку в конце спина (вращения) будет засчитываться как одно движение, однако, если спортсмен(ы) сдергивают ноги в группировку, находясь полностью под водой, движение не засчитывается.

e. Спины / Трасты / Свирлы: каждые ½ оборота (180°) засчитываются как 1 движение

f. Движение “Свирл” считается как одно движение от его начала до четкой точки остановки или следующего четкого действия, поскольку необходимо учитывать импульс/силу.

g. Быстрые движения типа «кик» («удар ногой») (например, быстрое движение, похожее на «тандю», как в балете: движение в балете, при котором рабочая нога вытягивается вдоль пола до тех пор, пока только кончик пальца ноги не коснется пола), засчитывается как 1 движение (т.е. налицо явное усилие энергии/мышечного напряжения, а затем расслабление).

h. При одновременном вращении и выполнении движений ногами учитываются только повороты.

i. Каданс: каждое движение каданса считается за 1 движение. Вы не учитываете движения каждого спортсмена, так как все они выполняют одно и то же действие, но каждый на свой счет.

Компоненты сложности гибрида

1. 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)
- Эйрборн (A)
- Сцепления (C)

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

Бонусы

1. Спортивные дисциплины «группа - техническая программа», «группа - произвольная программа», «комби» должны включать в себя бонус в 0,20 балла сложности за каждое выполненное изменение рисунка, максимум до 6 изменений рисунка, заявленных для каждого гибрида. Если будут выполнены дополнительные изменения рисунков, они не могут быть заявлены и не получат никакой дополнительной стоимости.

Базовая оценка гибрида.

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

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

3. Суммарное значение уровня сложности гибрида рассчитывается по следующей формуле:

Коэффициент сложности = Базовая оценка (0.50) + Движение «Семейства» + Бонусы (только для групповых гибридов).

29.6.1. Семейства

29.6.1.1. Траст

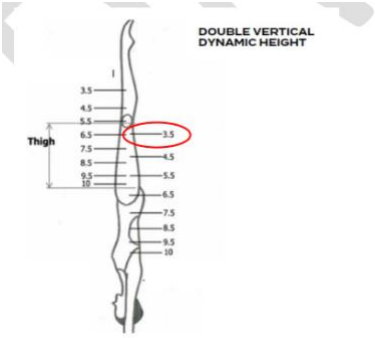
Семейство «Траст» включает в себя варианты трастов – «Из позиции **Угол под водой** с ногами, перпендикулярными поверхности воды, выполняется быстрое вертикальное движение ног и бедер вверх по мере того, как тело

выпрямляется для принятия **Позиции Вертикаль**. Желательна максимальная высота.

*Примечание: допускаются другие положения тела с 1 и 2 ногами в соответствии с установленными уровнями Траста.

a. По определению «Траст» подразумевает исполнение двумя ногами, но возможны варианты исполнения «Траст» одной ногой.

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



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

d. 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.

e. «Траст» с гибкостью должен демонстрировать гибкость (например позиция **Эйрборн шпагат** или переход из позиции **Вертикаль** в позицию **Витязь**) на максимальной достигнутой высоте. «Траст» в позиции **Эйрборн шпагат** или вариантами шпагата должен демонстрировать выравнивание тела ниже бедер, как описано в базовой позиции (ВР) – приложение № 1, и должен демонстрировать гибкость с минимальным уровнем «ножниц» (90°)/0,1-2,9 для шпагата согласно руководству для судей.





Выравнивание тела означает выгнутую нижнюю часть тела с бедрами, плечами и головой на одной вертикальной линии. Варианты шпагата не могут

демонстрировать согнутую переднюю ногу, только заднюю ногу, согнутую вниз (с коленом, смотрящим в потолок).

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

g. 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 падение 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.

h. 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 T9b.

i. Относительно «Траст» уровня T9b, продолженного «кэтчингом»: как только произошла остановка и «стабильная высота была продемонстрирована в течение1 или более секунды» в вертикали, любое другое движение может быть исполнено и заявлено согласно правилам. Например, T9b, затем A6, S3 и так далее.

j. Спины, следующие за Трастами, должны постепенно снижаться. Спортсменам, которые, очевидно, выполняют вращение на уровне лодыжек (т.е. твисты вместо спинов), будут выставлены базовые оценки, в соответствии с приведенными ниже стандартами:

для Спина на 180°-720° градусов	весь спин должен быть с постепенным погружением
Для Спина на 1080°	допускается не более одного оборота на уровне лодыжек

Уро-вень	**Код**	**Описание**	**Значение уровня сложности**
B	**TB**	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» *Траст выполняется в вертикаль и без снижения высоты одна нога стремительно опускается в позицию Эйрборн Фиштейл. После «Flying Fish» соединение может быть выполнено прямой или согнутой ногой, продолженное вертикальным спуском. Заявленное движение заканчивается с погружением.* *Нижняя нога должна выходить за пределы зоны конуса вертикали.* *Это движение нельзя комбинировать с заявлением вращения или вертикального спуска.*	
	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° *См. T4 «Траст» «Flying Fish» со «Спин» 180° в завершении*	
	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° *См. T4 «Траст» «Flying Fish» со «Спин» 360° в завершении*	
7	**T7**	Траст и далее Спин 720°	**1.50**
8	**T8**	Траст с гибкостью и далее Спин 720°	**1.70**

9	**T9a**	Траст на высоту 8,5 (талия и выше) 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	

29.6.1.2. Спин

Это семейство включает в себя все типы «Спин», которые являются вращением в вертикальной позиции (согласно основным принципам). Это подразумевает все восходящие/нисходящие «Спин» и комбинированные/обратно комбинированные «Спин».

a. 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.

b. 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 спортивной дисциплине «фигуры» или технических обязательных элементах.

c. Для восходящих «Спин» в произвольных гибридах угол вращения начинает отсчет по моменту появления пальцев ног на поверхности воды или по началу вращения. Это отличается от определения угла вращения в спортивной дисциплине «фигуры» или технических обязательных элементах (см. ВМ 13).

d. Является ли «Спин» восходящим или нисходящим определяется изменением высоты как минимум на 2 уровня. Спин по нисходящей линии всегда должен заканчиваться на уровне лодыжек или погружением пальцев ног в воду. Изменение высоты только на один уровень во время исполнения восходящего или нисходящего «Спин» приводит к оцениванию уровня сложности связки согласно базовой оценке.

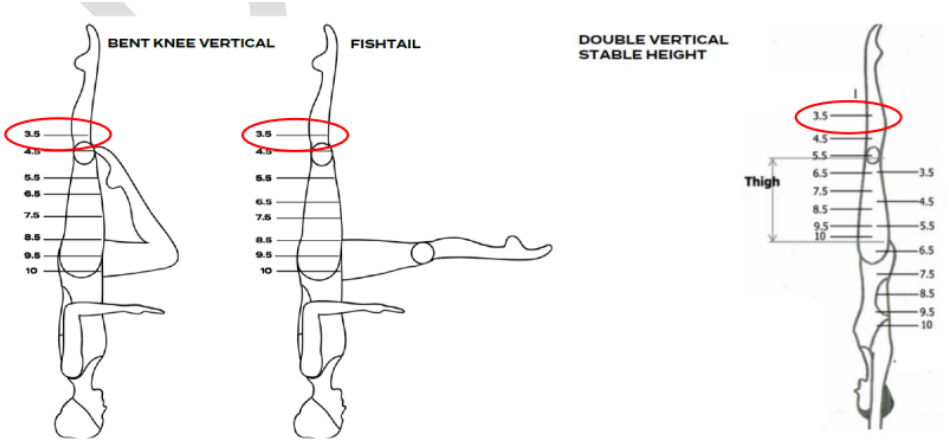
e. Допуски «Спин» (ВМ 12 и 13) не применяются в произвольных гибридах. Спортсмены обязаны полностью завершить указанное в карточке тренера вращение. Например, если заявлено движение S2 («Спин» 720° с одной или двумя ногами) то технические контролеры должны увидеть завершение как минимум полного оборота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

f. Спины в восходящем и нисходящем направлениях должны быть постепенными. Спортсмены, которые, очевидно, выполняют вращение на одном и том же уровне высоты (т.е. твисты вместо спинов), получают базовую оценку в соответствии с приведенными ниже стандартами:

Для уровней SB-S2	Погружение должно быть постепенным
Для уровней S3-S5	Допускается не более одного оборота на каждом уровне высоты
Для уровней S6-S10	Допускается не более двух оборотов на каждом уровне высоты

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

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



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

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

k. 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 «a».

l. «Спин» с одной ногой включает в себя позиции Вертикаль с согнутым коленом, Фиштейл/Кран, Витязь и любые другие варианты Вертикальной Позиции с одной ногой.

m. 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.

n. 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.

o. Комбинированный или Реверс Комбинированный «Спин» (в таблице сложности «Комбинированный») будут засчитаны только при одинаковом количестве оборотов при подъеме 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).

p. 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.

q. Подъем и опускание во время комбинированных или обратных комбинированных Спинов (в том числе в двух направлениях) должны выполняться постепенно. Спортсмены, которые, очевидно, выполняют вращение на одном и том же уровне высоты (т.е. твист вместо спина), получают базовую оценку в соответствии с приведенными ниже стандартами:

Для уровней SCB-SC2 / SCDB-SCD2	весь поворот должен быть постепенным
Для уровней SC3-SC5 / SCD3-SCD5	Допускается не более одного поворота на каждом уровне высоты
Для уровней SC 6/SCD 6	Допускается не более двух оборотов на каждом уровне высоты

r. «Спин» в двух направлениях 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.

Уро-вень	**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**

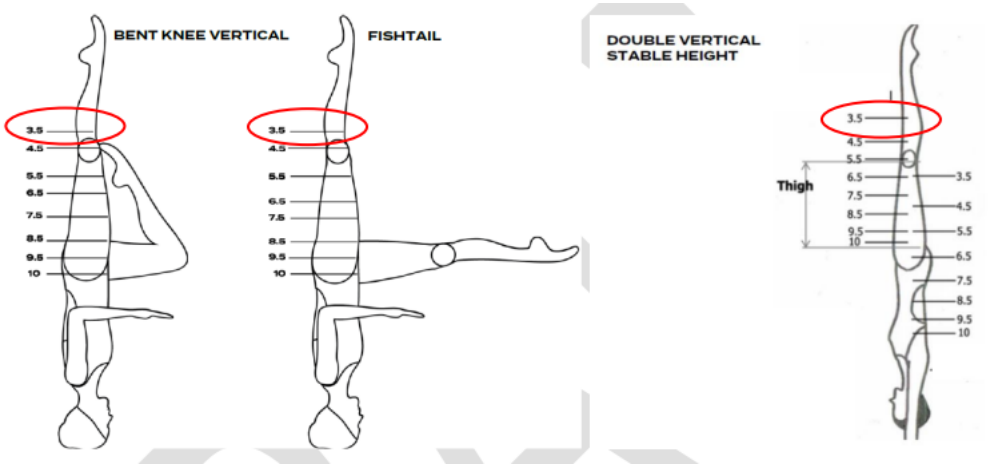
	SC6	Комбинированный Спин 2160° (две ноги)	**4.80**
	SCD6	В двух направлениях комбинированный Спин 2160° (две ноги)	**4.85**
7	**S7**	Спин 2520° (две ноги)	**2.75**
8	**S8**	Спин 2880° (две ноги)	**3.15**
9	**S9**	Спин 3240° (две ноги)	**3.55**
10	**S10**	Спин 3600° (две ноги)	**3.95**

29.6.1.3. Твист (включая «Твирл» и «Свирл»).

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

a. «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.

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



c. «Свирл» - это вращение с одной или двумя ногами в позициях арка, угол (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.

d. Допуски поворотов «Твист» 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°. Больший градус вращения допускается, меньший градус вращения приводит к оцениванию уровня сложности связки согласно базовой оценке.

e. «Твист», «Твирл», «Свирл» должны содержать полное вращение всего ТЕЛА отсчитывается «от стены до стены», чтобы выполнить заявленный угол поворота. Для вращений 360° и более технический контролер должен убедиться в том, что стена или направление тела спортсмена в момент начала вращения совпадает со стеной или направлением тела в момент завершения вращения. Поворот больше заявленного допустим, поворот меньше заявленного соответствует базовой оценке.

f. 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).

g. Для ROB, RO1, RCB и RC1 ноги могут быть слегка согнуты во время вращения

h. 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», однако, если в Витязь заявлен как поворот с 1 ногой (1RB, 1R1 и т.д.), это нормально (не базовая оценка).

i. Вращения двумя ногами включают вертикальное положение “VP”, "Рыбий хвост" в пределах 45° от вертикали, "Арка" VP и другие положения, в которых две ноги четко видны в пределах 45° от вертикали.

j. 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.

k. Для определения Анбаланса смотрите раздел 9 приложения 7 «Общие принципы».

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

m. Когда выполняется Анбаланс Твист с одновременным поворотом (например, RU4 выполняется с поворотом на четверть оборота на каждые 360° оборотов анбаланса), датчики DTC следят за коленями спортсмена(ов), чтобы

убедиться, что выполнено заявленное количество поворотов на 360° оборотов (в данном примере 4) «от стены к стене", согласно пункту «д»).

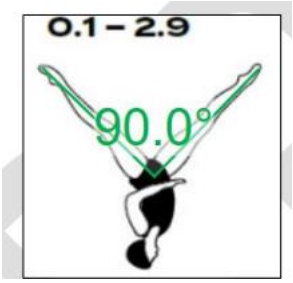
n. «Твист» в двух направлениях означает вращение в одном направлении, за которым непосредственно без остановки следует такое же вращение в противоположном направлении.

- 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.

o. Для «Раскрытие в шпагат с поворотом 180°/360°» (ROB/RO1) на середине вращения (90°/180°) 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)

p. Для «Закрытие шпагата с поворотом 180°/360° (RCB/RC1), закрытие в вертикаль не должно заканчиваться до момента поворота на 135°/270°, имея ввиду, что если закрытие заканчивается в момент ¾ оборота и затем происходит ¼ оборота в вертикальной позиции – это считается корректно исполненным движением, в то время как закрытие в вертикаль до исполнения оборота на 135°/270° приводит к оцениванию уровня сложности связки согласно базовой оценке.

q. 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.



Уро-вень	Код	Описание	Значение уровня сложности
B	**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**
	RC1	Твист-закрытие 360° из Шпагата в Вертикаль (VP)	**0.55**
2	**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 1440° 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**

29.6.1.4. 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.

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

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

c. Определение Анбаланса в разделе общих принципов настоящего приложения.

i. Для A8 – раскачивание (от несбалансированного движения вперед к несбалансированному движению назад обеими ногами вместе, также из стороны в сторону, или из стороны в сторону -из стороны в сторону -из стороны в сторону. Обе ноги двигаются одновременно, а не одна за другой, совершая четкое сбалансированное промежуточное движение.

ii. В A8 переход от положения “несбалансировано сзади” к положению “несбалансировано спереди” через сбалансированное положение "V" (одна нога назад / одна нога вперед) является базовой оценкой, поскольку положение "V" делает его сбалансированным.

Пример сбалансированного положения “V” (одна нога назад/одна нога вперед):

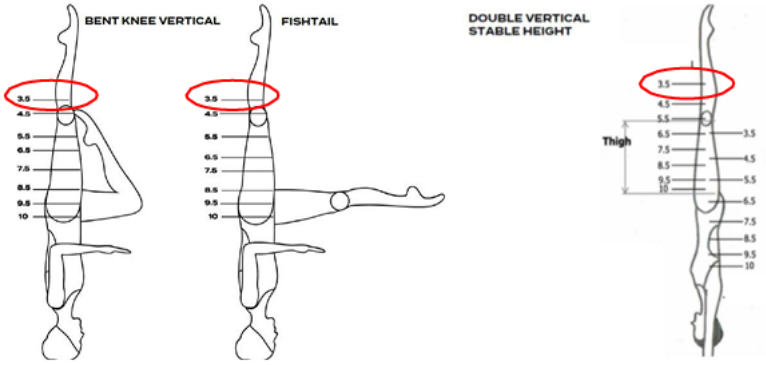


d. Когда два A6, или A7, или A8 заявлены последовательно (т.е. A6 A6, или A7 A7, или A8 A8), то два длительных удержания продолжительностью 3 секунды или более должны быть разделены либо выходом из конуса VP (для A6 и A7), или выходом из конуса, или сбалансированной позицией для A8 . В случае объявления двух разных Айборнов (удержаний высоты) (например, A6 A7 или A7 A8), то выход из конуса VP не требуется.

e. Минимальная высота, требуемая для Эйрборн (удержания высоты), составляет 3,5, что означает, что стартовое или финишное положение, а также устойчивые действия должны соответствовать этому стандарту.

- Например, при выполнении AB (подъем в любое положение одной ногой из положения вертикальной группировки или «стульчик» (Table tuck) или другого варианта) высота положения с одной ногой должна быть равны 3,5.

• Например, если вы выполняете поворот A5 (поворот из горизонтального угла в VP при повороте на 360°), конечная VP должна быть равна 3,5.



f. Подъем (A3b) или уход (A2a) определяется как изменение как минимум двух уровней высоты. Изменение только одного уровня высоты во время подъема или ухода будет сопровождаться базовой оценкой.

g. При вертикальном уходе с одной или двумя ногами (A1b, A2a): В дополнение к изменению высоты минимум на два уровня, как указано в пункте e), вертикальный уход также должен проходить ниже колен (коленные чашечки должны быть четко погружены). После того, как коленные чашечки погрузятся в воду, может произойти сброс ног. Например, выполняется уход с высокого уровня VP (бедро высоко) до уровня ниже колена (коленные чашечки погружены в воду), а затем происходит падение, тогда все еще применяются правила A1b или A2a, поскольку было выполнено изменение двух уровней высоты, и падение произошло после того, как колени были погружены в воду.

h. Для вертикального подъема с 1 или 2 ногами (A3b): В дополнение к изменению высоты минимум на два уровня, как указано в пункте e), вертикальный подъем также должен быть выше колен (коленные чашечки должны быть хорошо видны) или не сгибаться в коленях до достижения уровня выше колен (коленные чашечки должны быть хорошо видны). После того, как вы подниметесь выше колен, могут происходить другие движения / декларирования.

i. Для движения из позиции Горизонтальный угол в Вертикальную позицию (действие «Тюмлер»): Допускаются различные варианты движений ног, до тех пор, пока поддерживается целостность движения «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.

j. Для движения с подъемом из позиции Горизонтальный угол и вращением:

• - Из позиции Горизонтальный угол в позицию с одной ногой (Вертикаль с согнутым коленом, Фиштейл и так далее) с вращением на 180°

• - Из позиции Горизонтальный угол в позицию с одной ногой (Вертикаль с согнутым коленом, Фиштейл и так далее) с вращением на 360°

• - Из позиции Горизонтальный угол в Вертикальную позицию с вращением на 180°

• - Из позиции Горизонтальный угол в Вертикальную позицию с вращением на 360°

• Подъем с 1 или 2 ногами в VP с поворотом на 180 °/360° должен быть постепенным и не должен доходить до VP с 1 или 2 ногами до 135 °/270°. Это означает, что если подъем заканчивается в точке ¾, а затем выполняется поворот на четверть оборота в VP, это нормально, однако если менее 135°/270°, – то будет применена базовая оценка.

Уро-вень	**Код**	**Описание**	**Значение уровня сложности**
B	**AB**	Поднятие одной ноги из позиций «Угол», «Верт/ перевернутая группировка» или их вариаций	**0.05**
1	**A1a**	Подъем в любую позицию с одной ногой из угла	**0.10**
	A1b	Погружение с одной ногой	
	A1c	Подъем 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	Подъем из Горизонтального угла в Вертикаль с согнутым коленом или Рыбий хвост с поворотом на 180	
3	**A3a**	Подъем ног из Угла в Вертикаль (очевидный подъем 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**

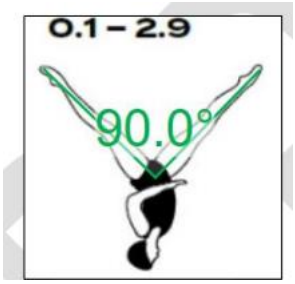
29.6.1.5. Гибкость

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 подъемы Нова/Циклон.

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

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

c. 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.

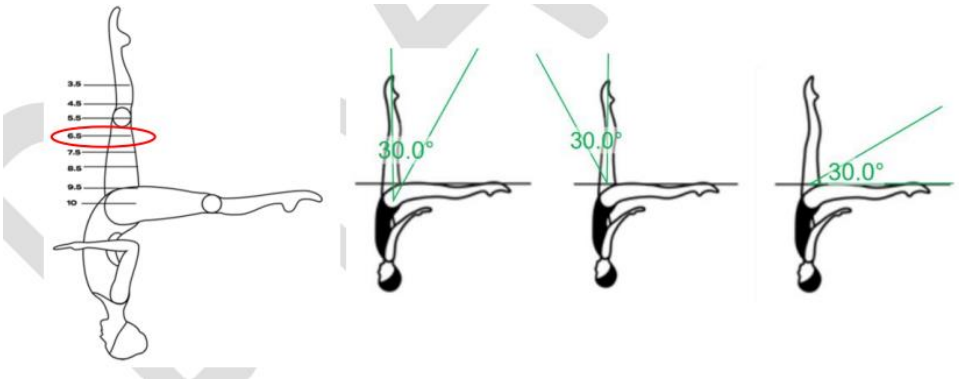


d. Для позиции Витязь:

i. Обязательна минимальная высота в 5.5 (должна быть видна коленная чашечка). Очевидное погружение коленной чашечки под воду влечет за собой выставление базовой оценки.

ii. Вертикальная нога обязана находиться в пределах 30° от вертикали

iii. Горизонтальная нога не может отрываться от поверхности воды больше чем на поверхности воды больше чем на 30°.



e. При заявке позиции Быстрый Витязь (F1b) допускается последовательная заявка нескольких элементов, при условии выхода вертикальной ноги за пределы конуса Вертикальной позиции.

f. В позициях Быстрый Витязь или Быстрый Шпагат из любой позиции (F1b) движение из начальной позиции в Витязь или Шпагат обязано быть стремительным.

g. Примеры декларации позиций, касающихся F1a и F1b:

i. Например, допускается использование F1a (быстрый шпагат), за которым следует RCB или RCI.

ii. Допускается использование F1a (быстрый шпагат), за которым следует F2a (Закрытие в арку (до вдоха)), F2b (Из шпагата в Угол (180° арка с прямой ногой)) или F3b (Ариана).

iii. F1a (быстрый шпагат) может быть задекларирован перед F3a, чтобы занять первую исходную позицию для шпагата, а затем задекларировать F3a (переход с двойной сменой ног). F1a — это одно движение, тогда F3a должно быть двумя дополнительными шпагатами.

iv. Для F1a (быстрый шпагат), за которым следует F2c (варианты шпагата на поверхности - демонстрация как минимум 2 разных шпагатов) – F1a - это одно движение, затем F2c должны быть два дополнительных шпагата.

v. Допускается F1b (быстрый Витязь), за которым следуют F4e, F4f, F5a, F5c, F6b, F6c или F8a.

vi. F1b (быстрый Витязь), за которым следует F3c (комбинация из R-L Витязя), F1b — это одно движение, затем F3c должны быть два дополнительных Витязя.

vii. F1a (быстрый шпагат), за которым следует F6d (плоский шпагат/ варианты шпагата, удерживаемые на поверхности 3 секунды или более) – если

спортсмены быстрым движением переходят в положение шпагат, то им разрешается выполнить удержание еще на 3 секунды.

viii. F6d, за которым следует RCB/RO1 – удержание шпагата, за которым следует декларирование закрытия (RCB/RO1), так заявлять элементы можно.

ix. ROB/RO1, за которым следует F1a согласно общему принципу d) – не может быть задекларирован.

h. Вращение в Витязе на 180° или 360° до позиции VP (F6c или F8a): вращение должно быть постепенным и не доходить до VP (где стопы/лодыжки должны соприкасаться) до 135 °/270° – это означает, что если соединение заканчивается в точке ¾, а затем выполняется поворот на ¼ оборота в VP, такое исполнение допускается, однако, если будет достигнуто значение ранее 135 °/270° – будет выставлена базовая оценка.

i. Для вращения из позиции Арка на поверхности воды с согнутым коленом в позицию VP с поворотом на 180° или 360° (F6a или F8b): вращение должно быть постепенным и не достигать VP до 135 °/270° – это означает, что если соединение заканчивается в точке ¾, а затем выполняется поворот на ¼° в положении VP, это нормально, однако, если будет достигнуто значение ранее 135 °/270° – будет выставлена базовая оценка.

j. Для вращения из позиции Арка на поверхности воды в позицию VP (F7, F9 и F10): Движения ног могут варьироваться до тех пор, пока сохраняется целостность движения подъема из позиции Арка на поверхности воды в позицию VP.

i. Позиция Арка на поверхности воды должна быть видимой на поверхности воды (не в воздухе).

ii. Ноги могут быть слегка расставлены (не более 30 градусов). Если ноги, очевидно расставлены шире 30 градусов, будет применена Базовая оценка.

iii. Ноги могут быть скрещены или одна слегка согнута, а другая прямая.

iv. Обе ноги не должны быть согнуты намеренно – небольшое сгибание (расслабленные колени) из-за плохого исполнения не должно оцениваться Базовой оценкой.

v. Для F9 и F10: вращение должно быть постепенным и не достигать точки VP до 135°/270° – то есть, если подъём заканчивается на ¾ точки, а затем выполняется поворот на ¼ в точке VP, это допустимо, однако, если выполнено менее 135°/270°, будет выставлена базовая оценка.

k. Фиксированный Шпагат (F6d) должен быть выполнен на высоте 8.5 по шкале высоты.

8.5	170° - 180°			Legs dry

Уро-вень	Код	Описание	Значение уровня сложности
B	**FB**	Из позиции Лежа 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 подъем 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 подъем 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 подъем 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 подъем в Вертикаль с поворотом на 180	**1.00**
10	**F10**	Из позиции Арка подъем в Вертикаль с поворотом на 360	**1.30**

29.6.1.6. Сцепления.

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

a. Спортсмены должны касаться 1 или двумя ногами в манере, описанной в таблице. Исключение составляет оборот ноги вокруг тела (уровни CB и C1).

b. Движения сцепления в Группах (Сцепления 4 или более спортсменов):

i. 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

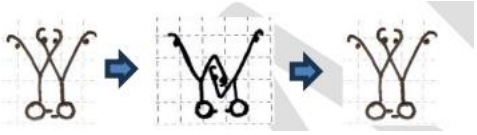
ii. Движения сцепления для 4 и более спортсменов оцениваются на 0.10 балла сложности дороже, чем заявленное движение.

iii. Движения сцепления для 4 и более спортсменов имеют коды C1+, C2+, C3+, C4+, C5+, C6+

iv. Движения сцепления с или без символа «+» рассматриваются как одно и то же движение. Например, C4 и C4+ рассматриваются как одно и тоже движение и из-за этого может быть заявлено не больше 3 движений за гибрид совместно (C4 и C4+) – например C4+ C4+ C4 C3 C3 – максимальное количество заявленных движений внутри одного гибрида.

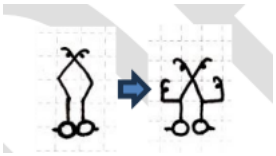
c. При заявке двух одинаковых сцеплений подряд, они должны быть разделены расцеплением или выходом сцепленных ног из зоны конуса Вертикальной позиции.

Например, при заявке C2 C2 спортсмены должны сцепиться, расцепиться или выйти из зоны конуса Вертикальной Позиции, затем сцепиться снова.



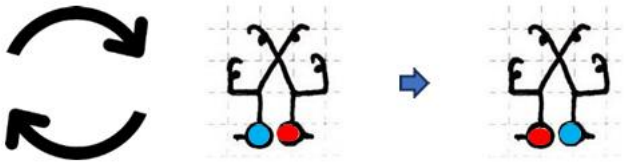
d. При заявке двух разных сцеплений подряд, они могут быть выполнены последовательно без разделения расцеплением или выходом сцепленных ног из зоны конуса Вертикальной Позиции.

Например, при заявке C4 C3 спортсмены могут выполнить сцепление C4, непосредственно, после чего выполнить сцепление C3.



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

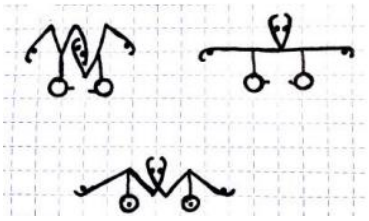
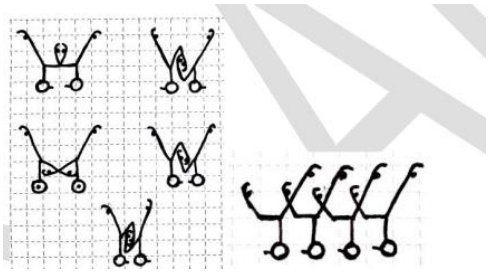
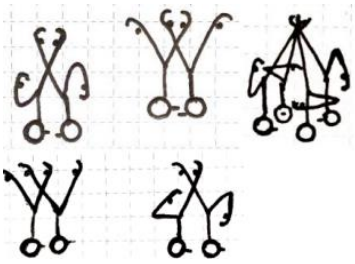
i. Вращения в сцеплении должны включать в себя вращение спортсменов (изменение положения), представлять собой «вращение конструкции», а НЕ просто поворот бёдер (как в RD1).

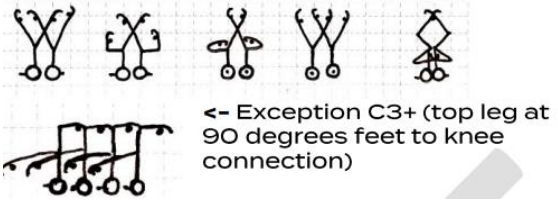
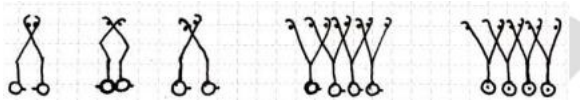


ii. Вращения со сцеплением должны быть выполнены на постоянной высоте - вращение не может начинаться во время подъема или заканчиваться во время спуска. Снижение высоты на два уровня приводит к оцениванию уровня сложности связки согласно базовой оценке. Например, дуэт может подняться соединенными двумя ногами и заявить A3, затем, после завершения подъема, они могут повернуться на 180° и заявить C6.

f. Обратите внимание, что подъем (A2 или A3) не может быть заявлен одновременно со сцеплением. Подъем должен быть завершен (достигнут уровень выше колена) до того, как будет совершено отдельное действие сцепления.

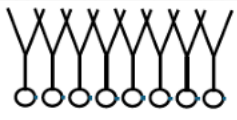
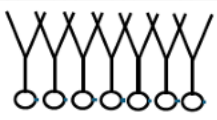
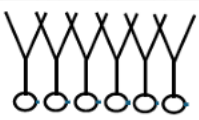
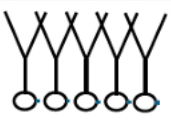
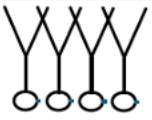
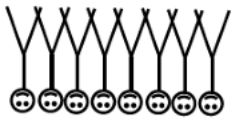
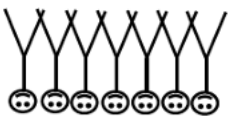
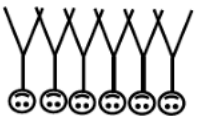
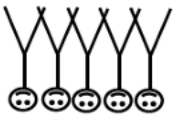
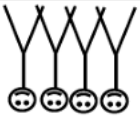
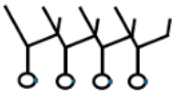
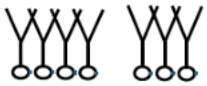
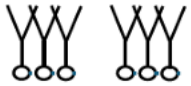
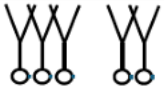
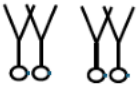
Уро-вень	**Описание**	**Код**	**Значение уровня сложности**
B	B угле на поверхности воды (согнутое положение тела) или другая позиция, выходящая за пределы Вертикальной позиции в любом направлении Сцепления на поверхности воды без отрыва ступней от поверхности воды или другая позиция, выходящая за пределы вертикальной позиции в любом направлении или оборот ноги	CB 2 человека	**0.10**
		CB+ 4-8 человек	**0.20**

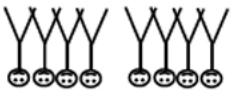
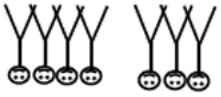
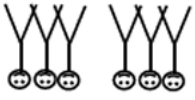
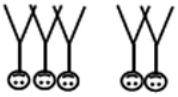
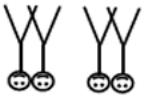
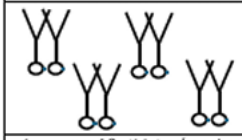
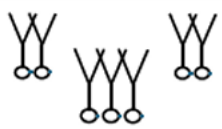
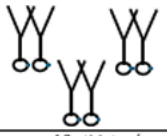
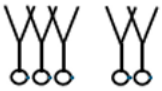
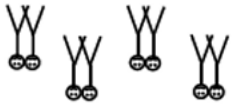
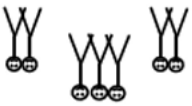
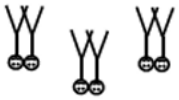
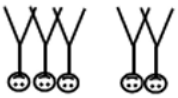
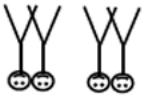
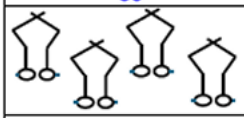
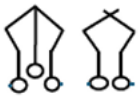
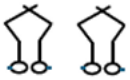
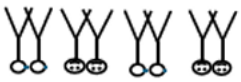
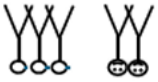
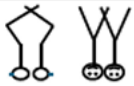
	вокруг тела (таза) 		
1	**C1a:** Сцепление, когда одна любая нога в вертикали (в пределах 45° от вертикали) со сцепленной нижней ногой в любом направлении. **C1b:** Сцепление нижней ноги с бедром верхней (вертикальной) ноги (атлеты стоят в одном направлении) или оборот ноги вокруг тела (область таза) - можно стоять в любом направлении 	C1a C1b 2 человека	**0.20**
		C1a+ C1b+ 4-8 человек	**0.30**
2	**C2a:** Одной ногой (в пределах Вертикали) лицом-к лицу сцепление **C2b:** Одной ногой (в пределах Вертикали) заднее сцеп., одной ногой переднее сцепление **Для C2a и C2b:** Спортсмены соединяются любой одной или двумя ногами в Вертикальной позиции и формируют четкое соединение одной вертикальной (верхней) ногой **C2c:** Сцепление C1 с поворотом как минимум на 180° на максимальной высоте 	C2a C2b C2c 2 человека	**0,30**
		C2a+ C2b+ C2+c 4-8 человек	**0,40**

3	Боковое или заднее сцепление одной вертикальной ногой Спортсмены соединены в Вертикальной позиции с одной или двумя ногами с одной ногой сзади или сбоку друг от друга и формируют четкое соединение вертикальной (верхней) ногой.  	C3 2 человека	**0.40**
		C3+ 4-8 человек	**0.50**
4	Сцепление двумя ногами в Вертикали (обе ноги должны быть в пределах вертикальной оси) в любом направлении. Спортсмены соединены двумя ногами в любом направлении в любой Вертикальной позиции с двумя ногами (в зоне конуса Вертикальной позиции) 	C4 2 человека	**0.50**
		C4+ 4-8 человек	**0.60**
5	Вертикальное вращение с одной ногой в сцеплении - (вращение не менее 180° на максимальной высоте) можно сцепляться в любом направлении. Спортсмены соединены одной ногой, что может быть выполнено в Вертикальной Позиции с одной или двумя ногами. Направленные в любую сторону спортсмены выполняют четкое соединение одной вертикальной (верхней) ногой во время выполнения вращения как минимум на 180° на постоянной высоте	C5 2 человека	**1.00**
		C5+ 4-8 человек	**1.10**
6	**C6a:** Вертикальное вращение с двумя ногами в сцеплении - (вращение не менее 180° на максимальной высоте) можно сцепляться в любом направлении	C6a C6b 2 человека	**1.25**

	Когда спортсмены соединены двумя ногами в любом направлении в любой Вертикальной позиции с двумя ногами (в зоне конуса Вертикальной позиции) во время выполнения вращения как минимум на 180° на постоянной высоте. **C6B:** Вертикальное вращение с одной ногой в сцеп. (вращение не менее 360° на максимальной высоте) можно сцепляться в любом направлении Определение **C5** с вращением как минимум на 360° на постоянной высоте	C6a+ C6b+ 4-8 человек	**1.36**
7	Вертикальное вращение на 360° с двумя ногами в сцеплении (вращение не менее чем на 360° на максимальной высоте). Можно сцепляться в любом направлении. Определение **C6** с вращением как минимум на 360° на постоянной высоте	C7 2 человека	**1.50**
		C7+ 2 человека	**1.60**

Примеры изменений рисунка в групповых дисциплинах:

Team of 8	Team of 7	Team of 6	Team of 5	Team of 4
				
All 8 athletes facing forwards (one behind the other)	*All 7 athletes facing forwards (one behind the other)*	*All 6 athletes facing forwards (one behind the other)*	*All 5 athletes facing forwards (one behind the other)*	*All 4 athletes facing forwards (one behind the other)*
C4+ or C2b+	**C4+ or C2b+**	**C4+ or C2b+**	**C4+ or C2b+**	**C4+ or C2b+**
				
All 8 athletes facing forwards (sideways)	*All 7 athletes facing forwards (sideways)*	*All 6 athletes facing forwards (sideways)*	*All 5 athletes facing forwards (sideways)*	*All 4 athletes facing forwards (sideways)*
C4+ or C3+	**C4+ or C3+**	**C4+ or C3+**	**C4+ or C3+**	**C4+ or C3+**
				
All 8 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg	*All 7 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg*	*All 6 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg*	*All 5 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg*	*All 4 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg*
C1b+	**C1b+**	**C1b+**	**C1b+**	**C1b+**
				
2 groups of 4 athletes facing forwards (one behind the other)	*1x4 and 1x3 athletes facing forwards (one behind the other)*	*2 groups of 3 athletes facing forwards (one behind the other)*	*1x3 and 1x2 athletes facing forwards (one behind the other)*	*2 groups of 2 athletes facing forwards (one behind the other)*
C4+ or C2b+	**C4+*0.5 C2b*0.3**	**C2b**	**C2b**	**C2b**

Team of 8	Team of 7	Team of 6	Team of 5	Team of 4
				
2 groups of 4 athletes facing forwards (sideways)	*1x4 and 1x3 athletes facing forwards (sideways)*	*2 groups of 3 athletes facing forwards (sideways)*	*1x3 and 1x2 athletes facing forwards (sideways)*	*2 groups of 2 athletes facing forwards (sideways)*
C4+ or C3+	**C4+*0.5 C3*0.3**	**C3**	**C3**	**C3**
				
4 groups of 2 athletes (one leg forward/one leg back)	*3 groups of 2-3 athletes (one leg forward/one leg back)*	*3 groups of 2 athletes (one leg forward/one leg back)*	*2 groups of 2-3 athletes (one leg forward/one leg back)*	*4 groups of 2 athletes (one leg forward/one leg back)*
C2b	**C2b**	**C2b**	**C2b**	**C2b**
				
4 groups of 2 athletes facing forwards (sideways)	*3 groups of 2-3 athletes facing forwards (sideways)*	*3 groups of 2 athletes facing forwards (sideways)*	*1x3 and 1x2 athletes facing forwards (sideways)*	*2 groups of 2 athletes facing forwards (sideways)*
C3	**C3**	**C3**	**C3**	**C3**
				
4 groups of 2 athletes with 2-leg connection	*3 groups of 2-3 athletes with 2-leg connection*	*3 groups of 2 athletes with 2-leg connection*	*1x3 and 1x2 athletes with 2-leg connection*	*2 groups of 2 athletes with 2-leg connection*
C4	**C4**	**C4**	**C4**	**C4**
				
2 groups C2b, 2 groups C3	*C1b – group of 4 + group of 3*	*C2b – group of 4 + group of 2*	*3 doing C2b, 2 doing C3*	*1 pair doing C4, 1 pair doing C3*
C2b*0.5 C3*0.5	**C1b+*0.5 C1b*0.3 or C1b**	**C4+*0.5 C2b*0.3**	**C2b*0.5 C3*0.3**	**C4*0.5 C3*0.5**

29.6.1.7. Бонусы.

a. Изменения рисунка.

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

ii. Спортивные дисциплины «группа - техническая программа», «группа - произвольная программа», «комби» должны включать в себя бонус в 0.20 балла сложности за каждое выполненное изменение рисунка, максимально до 6 изменений рисунка в одном гибриде. Если будет выполнено больше изменений рисунка, они не могут быть заявлены и не получат дополнительных баллов.

iii. Каждое изменение рисунка на протяжении гибрида учитывается. Например, если гибрид содержит три изменения рисунка, это будет записываться кодом 3PC в раздел «Бонусы» карточки тренера.

Важные детали, касающиеся подтверждения наличия изменений рисунка техническими контролерами сложности

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

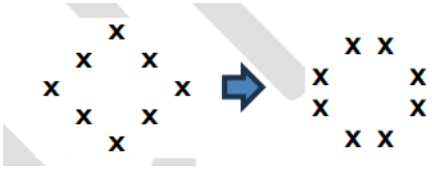
ii. При «перемещающемся» изменении рисунка (спортсмены проплывают друг через друга) изменение рисунка должно быть остановлено и четко продемонстрировано перед продолжением движения.

iii. 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 четко различать создание нового рисунка.

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

Также:

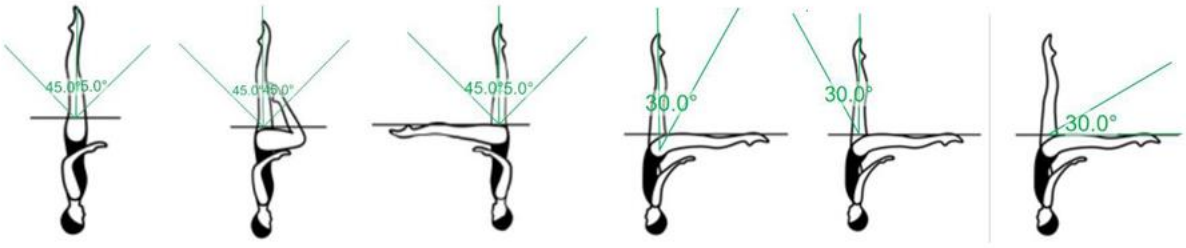
a. из Ромба в Круг является изменением рисунка. Технический контролер не должен видеть углы Ромба.



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

29.6.1.8. Общие принципы декларирования сложности в карточке тренера.

a. Когда указана Вертикальная Позиция, это включает в себя варианты с двумя ногами в 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. Каждая Произвольная Программа (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики и девочки до 13 лет) ДОЛЖНА включать элемент из каждого семейства (за исключением Сцеплений в Соло). Все участники программы должны выполнить этот элемент в одном и том же месте, заявленном в карточке тренера (факторинг не учитывается). Единственное исключение составляет дисциплина «Комби» (юноши, девушки и мальчики, девочки), где движение из каждого семейства в программе может быть засчитано для сольных, дуэтных и групповых гибридных программ DD. Пример: Элемент представляет собой Траст уровня 3a (Траст и вертикальное погружение). Траст T3a заявлен в карточке тренера, его могут выполнить все 8 участников вместе (полностью синхронно) или в кадансе; например, 4, а затем 4, или 3/3/2, или 2/2/2/2, или по одному за раз.

c. 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 одинаковых движений (например, 3 движения 2R1 и два движения RO1)

Только для дуэтов и смешанных дуэтов:

Для семейства сцеплений – Максимум 5 раз заявленных движений на гибрид и максимум 2 заявленных движений на одну технику.

d. Если одновременно выполняются два движения из разных семейств в таблице сложности, то можно заявить только одно. Например:

i. Если выполняется VP, открытие в шпагат с поворотом на 360° (RO1), то нельзя одновременно заявить F1a (Быстрый Шпагат из любой позиции).

ii. Если заявлено SB (Спин 180°), выполняемое как восходящее вращение, то A3b (Вертикальный Подъём) не может быть заявлен одновременно.

iii. Если заявлено RU5 (Анбаланс Твист 1800°), и оно занимает 3 секунды или более, то A8 не может быть заявлен одновременно.

e. В группах или дуэтах: если код (техника) выполняется не всеми участниками команды или дуэта, его значение будет умножено на *0,5 (учитывается половина спортсменов) или на *0,3 (учитывается менее половины спортсменов). Этот принцип также применяется к дуэтам, где только один спортсмен выполняет гибрид, а другой выполняет движения сопровождения на поверхности (независимо от того, присутствует сцепление или нет). Когда к технике (например, когда используется максимум 3x техник на каждый гибрид) применяется коэффициент 0,5 (выполняет половина спортсменов) или 0,3 (выполняет менее половины спортсменов), тренер может задекларировать это движение максимум 6 раз в одном гибриде с применением факторинга.

Факторинг может использоваться только в том случае, если спортсмены выполняют разные коды/технические приёмы. Если все спортсмены выполняют одинаковую технику (одинаковый код/технический приём), факторинг не может быть использован.

Факторинг не распространяется на бонус за смену рисунка.

В отношении факторинга и дисциплины «Комби»:

- В Приложении 5 – Обязательный элемент № 1 указано: как минимум в двух (2) частях должно быть менее трёх (3) участников, и как минимум в двух (2) частях должны быть все участники.
- Для ясности: это не означает, что групповые гибриды должны состоять из всех участников, это могут быть также переходные или акробатические элементы со всеми вашими спортсменами, как минимум дважды.
- Что касается групповых гибридов, поскольку в комби участвует от 4 до 10 спортсменов, минимальное количество участников для командного гибрида составляет 4 спортсмена (как указано в Приложении 3).
- Таким образом, для групповых гибридов в комби минимальное количество участников составляет 4 спортсмена, однако, если вы выполняете гибрид с количеством участников, меньшим общего количества участников в программе комби, вам необходимо применить факторинг в соответствии с общим принципом e) Каталога сложности гибридов.
- Пример для групповых гибридов в составе Комби, состоящих всего из 6 спортсменов:
  - Пример 1: у них есть полноценный командный гибрид, состоящий всего из 4 спортсменов. Какой бы состав они ни заявляли для этого гибрида, он будет умножен на *0,5.

- Пример 2: они выполняют гибрид всеми 6 спортсменами, и поэтому факторинг НЕ применяется, потому что это ВСЯ команда.
- Пример 3: они начинают групповой гибрид со всеми 6 спортсменами, но затем 2 спортсмена заканчивают гибрид Твистом 3 уровня (R3). Этот элемент R3 будет умножен на *0,3 (R3*0,3)

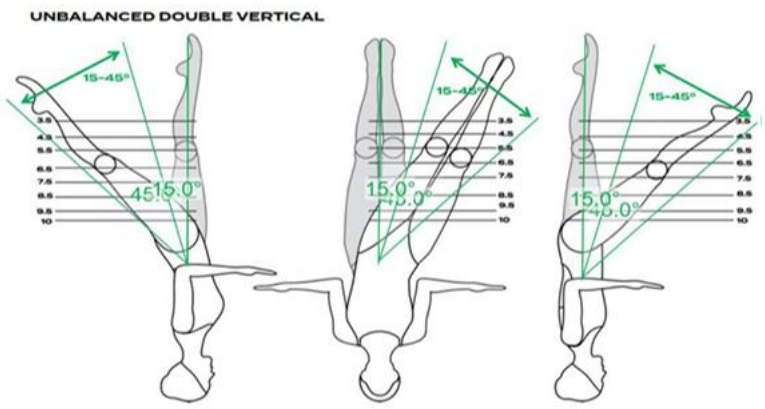
f. для каданса необходимо заявлять код действия только один раз. Общий принцип d) не применяется в данном случае. Это означает, что выполнение одного и того же действия всей командой последовательно (один за другим – по одному спортсмену, по два спортсмена, в порядке 4/4/2 и так далее) код движения указывается только один раз. Например, если все 8 спортсменов делают S1 (Нисходящий спин 360°) последовательно по одному, в карточке тренера необходимо заявить только один S1.

g. При декларировании анбаланса две ноги, от бедра до ступни, обязаны быть направлены в одном направлении: вперед, назад или вбок (позиция тела арка, угол или наклон) с четким отклонением от вертикальной линии и четко над (вне) поверхностью воды.

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.

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.



29.6.1.9. 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 приведен в приложении № 6 Правил.

Информация о сложности акробатических элементов, находится в Каталоге командной акробатики и Каталоге парной акробатики. Эта информация необходима для заполнения карточки тренера в дисциплинах «дуэт – произвольная программа», «дуэт – техническая программа», «дуэт – смешанный – произвольная программа», «дуэт – смешанный – техническая программа», «группа – произвольная программа», «группа – техническая программа», «акробатическая группа», «комби».

а. Заявленная (декларированная) сложность.

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 произвольного гибрида:

- Применяется базовая оценка (0.5).
    - Например, был заявлен гибрид со следующим наполнением:
    - «Траст» уровня 3 (T3), «Эйрборн» уровня 3 (A3) и «Спин» уровня 4 (S4).
    - Спортсмен не выполнил «Спин» уровня 4 (например, нисходящий «Спин» 1440°) и вместо него выполнил «Спин» уровня 3 (нисходящий «Спин» 1080°).
    - Уровень сложности этого гибрида становится равен базовой оценке (0.5).
- В произвольных и технических программах (кроме спортивной дисциплины «соло»), спортивной дисциплине «комби», если хотя бы один спортсмен не выполняет заявленное движение применяется базовая оценка.
- Задекларированные элементы гибрида должны выполняться именно в том порядке, в котором они были заявлены (для примера выше - сначала T3, затем A3, 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, TRE3)

• 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

b. Легенда карточки тренера.

Базовая оценка Акробатических элементов:

Группа A	ACRO-A	Код акробатических элементов необходимо вносить в графу «Заявленная сложность»
Группа B	ACRO-B	
Группа C	ACRO-C	
Группа P	ACRO-P	
Парная акробатика	Acro-Pair	

Базовая оценка гибридов:

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 гибрида:

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

29.6.1.10. Пересмотренный проект таблицы сложности гибридов.

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

b. Каждая произвольная программа обязательно должна включать элемент из каждого семейства (за исключением семейства «Сцепление» в Соло). Все выступающие спортсмены должны выполнить этот элемент в рамках одной заявки элемента в тренерской карточке. Единственное исключение составляет дисциплина «комби» в возрастной категории мальчики, девочки до 13 лет, где одна заявка каждого семейства в программе может учитываться в рамках сольных, дуэтных и командных гибридов.

c. Максимальное количество заявленных движений одного семейства в одном гибриде составляет 5, при этом максимальное количество одного и того же движения составляет 3.

Только для дуэтов и смешанных дуэтов:

Для семейства сцеплений – Максимум 5 раз заявленных движений на гибрид и максимум 2 заявленных движений на одну технику.;

d. В «Спин» и «Твист» допускается заявление 5 движений семейства «S» и 5 движений семейства «R» за гибрид с лимитом в три одинаковых элемента.

Каждый код элемента «Спин» или «Твист» в таблице представляет различный элемент.

Для семейства «Твист» допускается заявление трех 2R1 и двух RO1.

e. В других семействах («Траст», «Эйрборн», «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, трех F5a и одного F1a.

f. Для семейства «Траст»: по умолчанию «Траст» подразумевает исполнение двумя ногами, если не указано исполнение одной ногой.

g. Для семейства «Спин»:

i. 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.

ii. Слово «комбинированный» подразумевает как «комбинированный» (сначала нисходящий, потом восходящий) так и «обратный комбинированный» (сначала восходящий, затем нисходящий) «Спин».

h. Спортивные 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
- напр. – направление/направления/направлении/направлениях
- поз. – позиция/позиции
- верт. – вертикальный/вертикальная/вертикальную
- макс. – максимальный/максимальная/максимальную
- прод. – продолжительный/продолжительные
- изол. – изолированные
- сцеп. – сцепление
- дем. – демонстрируемая

<table>
<tr><th>Ур</th><th>Траст</th><th colspan="2">Спин</th><th colspan="2">Твист</th><th>Аирборн</th><th>Гибкость</th><th colspan="2">Сцепление</th></tr>
<tr><td rowspan="4">B
A
S
I
C</td><td rowspan="3">Траст с одной или двумя ногами с падением на поверхность воды</td><td>SB = 0.15</td><td>Спин 180° (одна или две ноги)</td><td>RB = 0.10</td><td>Свирл 180° / Твист 180° без устойчивого положения или вверх-вниз</td><td rowspan="3">Поднятие одной ноги из позиций «Угол», «Верт. / перевернутая группировка» или их вариаций</td><td rowspan="3">Из позиции Лежа на спине переход в Арку или Арку с согнутым коленом</td><td colspan="2" rowspan="3">В угле на поверхности воды (согнутое положение тела) или другая позиция, выходящая за пределы VP в любом направлении</td></tr>
<tr><td>SCB = 0.35</td><td>Комб. Спин 180° (одна или две ноги)</td><td>1RB = 0.15</td><td>Твист / Твирл 180° одной ногой</td></tr>
<tr><td rowspan="2">SCD B = 0.40</td><td rowspan="2">В двух напр. комб. Спин 180° (одна или две ноги)</td><td>2RB = 0.20</td><td>Твист / Твирл 180°</td></tr>
<tr><td>TB = 0.30</td><td>ROB = 0.25</td><td>Раскрытие с в шпагат с поворотом 180°</td><td>AB = 0.05</td><td>FB = 0.05</td><td>CB = 0.10</td><td>CB+ = 0.20</td></tr>
<tr><td rowspan="6">1</td><td rowspan="5">Траст с одной ногой с последующим вертикальным погружением</td><td rowspan="3">S1 = 0.35</td><td rowspan="3">Спин 360° (одной или двумя ногами)</td><td>R1 = 0.20</td><td>Свирл 360°/Поворот 360° без устойчивого положения или вверх-вниз</td><td>a: Подъем в любую позицию с одной ногой из угла</td><td>a: Быстрый шпагат из любой позиции</td><td colspan="2" rowspan="2">a: Сцеп., когда одна любая нога в вертикали (в пределах 45° от вертикали) со сцепленной нижней ногой в любом направлении.</td></tr>
<tr><td>1R1 = 0.35</td><td>С одной ногой Твист/Твирл 360°</td><td>b: Погружение с одной ногой</td><td>b: Быстрая позиция «Витязь»</td></tr>
<tr><td>2R1 = 0.45</td><td>Твист/Твирл 360° в вертикали</td><td rowspan="3">c: Подъем ног из позиции «верт. / перевернутая группировка» или «стул» (Table tuck) в вертикаль</td><td rowspan="4">c: Переход из позиции Арка с согнутым коленом в Витязь</td><td colspan="2" rowspan="3">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</td></tr>
<tr><td>SC1 = 0.80</td><td>Комб. Спин 360° (одна или две ноги)</td><td>RD1 = 0.50</td><td>В двух направлениях твист 360° (VP)</td></tr>
<tr><td rowspan="3">SCD1 = 0.85</td><td rowspan="3">В двух направлениях комб. Спин 360° (одна или две ноги)</td><td>RU1 = 0.55</td><td>А/Б(Анбаланс) Твист или Твирл 360° (VP)</td><td rowspan="3">d: Приставление в вертикаль на макс. высоту из позиции Рыбий Хвост, Вертикаль с согнутым коленом или Шпагат</td></tr>
<tr><td>RO1 = 0.55</td><td>Твист с открытием 360° из вертикали (VP) в шпагат</td></tr>
<tr><td>C1 = 0.55</td><td>Твист-закрытие 360° из Шпагата в Вертикаль (VP)</td></tr>
<tr><td>T1 = 0.45</td><td>A1 = 0.10</td><td>F1 = 0.10</td><td>C1=0.20</td><td>C1+ = 0.30</td></tr>
</table>

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:** 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	**b:** Подъем из Горизонтального угла в Вертикаль с согнутым коленом или Рыбий хвост с поворотом на 180	**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. C1 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**	**C3+ = 0.50**

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 поз. 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 подъем в Вертикаль с согнутым коленом	
	d: Траст «Flying Fish»			**RD4 = 2.15**	В двух направлениях 1440° (в вертикали)	**b:** Подъем ног из Угла в Вертикаль с поворотом на 180°	**d:** Из позиции Арка с согнутым коленом переход в позицию Витязь (Поднимая прямую ногу вверх и выпрямляя согнутую ногу назад на поверхность воды)	

	e: Траст и далее Твирл 180° и падение						**e:** Переход из позиции «Рыбий хвост» в «Витязь» (в горизонтальной плоскости по поверхности воды)		
				RU4 = 2.35	Анбаланс Твист 1080° в вертикали		**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								
	c: Траст с гибкостью и далее Спин 180°	**SC5 = 4.00**	Комб. Спин 1800° (две ноги)	**2R5 = 2.45**	Твист 1800° в вертикали				
	d: «Flying Fish» Спин 180° или Траст Фиштейл Хеликоптер со Спином 180°						**b:** Из позиции Арка с согнутым коленом подъем в Вертикаль		
	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 продолж. равной или более 3 секунд, ИЛИ изол. движения, выполняемые в стабильном и фиксированном положении с одной ногой (с отклонением от VP от 0° до 45°) -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: Траст с Твирлом 180° и далее Спин 360°	**SC6 = 4.80**	Комб. Спин 2160° (две ноги)	**2R6 = 2.95**	Твист 2160° в вертикали		**b:** Поворот на 360° в позиции Витязь (сохраняя позицию)		
	c: «Flying Fish» 360 или Траст Фиштейл Хеликоптер со Спином 360°			**RD6 = 3.35**	В двух направлениях 2160° (в вертикали)		**c:** Приставление из Витязя в Вертикаль с поворотом на 180°	**b:** Вертикальное вращение с одной ногой в сцеплении- (вращение не менее 360° на максимальной высоте) можно сцепляться в любом направлении	
		SCD6 = 4.85	В двух направлениях комб. Спин 2160° (две ноги)	**RU6 = 3.55**	Анбаланс Твист 2160° в вертикали		**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	**A7 = 1.45**	**F7 = 0.75**	**C7 = 1.50**	**C7+ = 1.60**

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.	**a:** Приставление из Витязя в Вертикаль с поворотом на 360°	
				RU8 = 4.75	Анбаланс Твист 2880° в вертикали		**b:** Приставление из Арки с согнутой ногой в Вертикаль с поворотом на 360° (Нова с поворо-том на 360°)	
	T8 = 1.70					**A8 = 1.65**	**F8 = 0.90**	
9	**a:** 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°	
	b: 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			**RU9 = 5.35**	Анбаланс Твист 3240° в вертикали			
	T9 = 2.00						**F9 = 1.00**	
10		**S10 = 3.95**	Спин 3600° (две ноги)	**2R10 = 4.95**	Твист 3600° в вертикали		Из позиции Арка подъем в Вертикаль с поворотом на 360°	
				RU10 = 5.95	Анбаланс Твист 3600° в вертикали			
							F10 = 1.30	