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

Каталог акробатических парных элементов

ПАРНАЯ АКРОБАТИКА (Для Дуэтов/Микст Дуэтов только)

Основные принципы:

i.Парный акробатический элемент рассматривается как подъем или бросок только в том случае, если «нижний» (базовый) спортсмен находится под водой и поднимает/подбрасывает основного спортсмена вверх в воздух (от поверхности). Базовый спортсмен может поднять / бросить основного спортсмена, удерживая /толкая его за ноги или плечи.

ii.Парный акробатический элемент считается **прыжком** если “нижний” (базовый) спортсмен находится под водой, и основной спортсмен прыгает в воздух с базового спортсмена.

iii.Вращения вокруг себя (поворот, скручивание) можно выполнять в любом направлении. Направление вращения не влияет на коэффициент сложности (DD) парного акробатического элемента.

iv.Способ сцепления между базовым и основным спортсменом не влияет на коэффициент сложности (DD) парного акробатического элемента.

v.Значение DD для парной акробатики не следует сравнивать со значениями для Групповых акробатических элементов. Данные значение относятся только к дуэтам и микст дуэтам.

vi.**Базовая оценка** для всех типов парных акробатических элементов равна **0,10**.

vii.Когда в коде указывается “передвижение” это означает, что должно быть выполнено видимое перемещение из одной точки в другую базового

(толкающего/поддерживающего/подводного) спортсмена с основным спортсменом сверху. Должно быть очевидно “видимое” продвижение по поверхности воды.

vii.Когда указано падение, это означает что после основной фазы подъёма основной спортсмен не погружается под воду, а падает на поверхность воды

ix.Когда “**падение**” не заявлено в коде и в описании, но оно происходит — это Базовая оценка.

x.Когда “**airborn**”(в воздухе) заявлено в описании парного акробатического элемента, это означает, что основной спортсмен должен расцепиться с базовым спортсменом и быть полностью над водой (в воздухе) от кончиков пальцев до макушки головы.



xi.Если существует расхождение между картинкой и описанием в таблице:

- “Написанное” описание всегда превалирует над картинкой
- Картинка предназначена для наглядности некоторых поддержек
- Другие вариации исполнения поддержек могут быть возможны, если они не противоречат написанному в описании

xii.Для корректной проверки парного акробатического элемента техническими контролерами:

- Если заявляется “бросок” (W) или “прыжок” (J), должно быть чётко видно отрыв от воды. Основной спортсмен должен находится полностью в воздухе (верхняя точка головы и пальцы ног одновременно должны быть выше поверхности воды)

- Если вы не можете добиться четко видимого пребывания основного спортсмена в воздухе, вам следует заявить “подъем” (L) вместо “Броска” (W) или “Прыжка” (J).

- Четкое различие между Динамичными (Прыжок/Бросок) и Балансовыми парными акробатическими элементами должны быть видны.
  Если заявляется Лифт ногами наверх с поворотом на 360 (L!r1) базовый спортсмен поднимает основного спортсмена , после чего основной спортсмен выполняет поворот на 360 градусов. Базовый спортсмен может расцепиться во время погружения.
  Если заявляется Бросок ногами наверх с поворотом на 180 (W!r0,5) базовый спортсмен должен ускорится и толкнуть основного спортсмена в воздух и расцепиться с ним. Должен быть виден полный выход из воды основного спортсмена (от макушки до кончиков пальцев), после чего выполняется вращение на 180, которое должно завершиться до того, как колени погрузятся в воду.
- Лифт головой вверх

Такие акробатические элементы считаются Лифтом (подъемом) вверх головой.

На изображении слева основной спортсмен поднимается головой наверх, затем выполняет ноги вверх, после чего падает на поверхность воды. Другой пример на изображении справа где основной спортсмен поднимается вертикально вверх головой, после чего погружается.




При этом, 2 элемента на изображениях ниже будут расцениваться как Парная помощь (соответственно, считаются Транзишнами)




В дуэтах и микст-дуэтах, которые включают в себя 2 парных акробатических элемента или более, парный акробатический код <u>НЕ ДОЛЖЕН ПОВТОРЯТЬСЯ</u>.

- Дуэт может выполнить L!fr1 и Lfr0,5
- Дуэт может выполнить Jd, W!d и L!f
- Дуэт может выполнить Jfs1B и Js1B+f
- Дуэт НЕ МОЖЕТ выполнить Jfs1B и Jfs1B
- Дуэт НЕ МОЖЕТ выполнить W!fr1 и W!fr1

Допуски

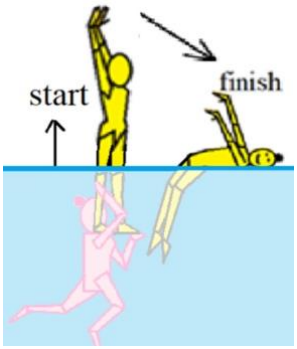
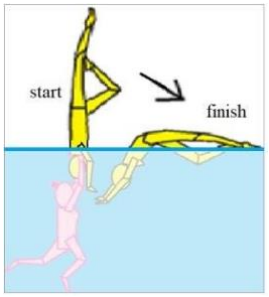
Для сальто	
i.	**90 градусов меньше заявленного = Базовая оценка** Если заявляется сальто 360, но основной спортсмен выполняет вращение на 260, будет присвоена Базовая оценка, но если основной спортсмен вращается на 300, это допустимо.
ii.	Примечания для заявленных сальто на 360 и более: Сальто должно быть полностью видно над водой. Для входа в воду допускается погружение до половины тела. Это означает: если заявлено 360 сальто с гибкостью, и во время вращения в воздухе голова основного спортсмена касается воды, но успевает завершить движение до погружения в пределах допуска – это считается корректным исполнением, не базовая оценка. Но если после выполнения половины переворота, половина тела основного спортсмена или больше уже погружена в воду, а затем он просто поднимает голову, оставляя плечи над водой – это будет базовая оценка
iii.	Основной спортсмен может перекрутить заявленный градус (вы можете сделать больше заявленного градуса вращения) Если заявлено сальто 360, но основной спортсмен выполняет вращение на 400 (или даже 540), это допустимо.

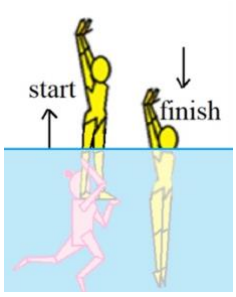
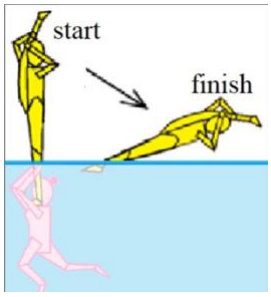
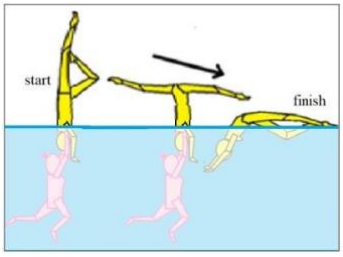
Для твистов	
i.	Для Подъемов (Лифтов) и Бросков Вниз головой: Мы подсчитываем количество вращений до колена (коленные чашечки должны быть видны) основного спортсмена. Основной спортсмен не должен находится ниже уровня над коленкой.
ii.	Для подъемов и прыжков головой вверх: Мы подсчитываем количество оборотов до уровня талии основного спортсмена.
iii.	Для поворотов с заявленным градусом 360 и более: На 90 градусов меньше заявленного = Базовая оценка. Если вы заявляете 360 градусов, но основной спортсмен выполнил лишь 190 до уровня талии для позиции головой вверх, и до уровня колен головой вниз, это будет Базовая оценка. Но если выполнено 280 это допустимо
iv.	Для твистов с заявленным градусом 180 допусков нет Если заявляется твист на 180 градусов, он должен быть выполнен полностью. Если выполнено менее 180 = Базовая оценка.
v.	Основной спортсмен может выполнить твист больше чем на заявленное количество градусов. Это может быть выполнено до уровня допусков по корпусу (талия-для твистов головой вверх, колено-для твистов головой вниз)

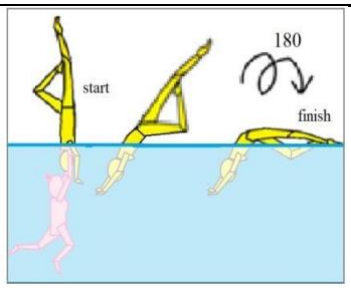
Позиции

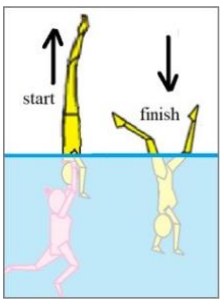
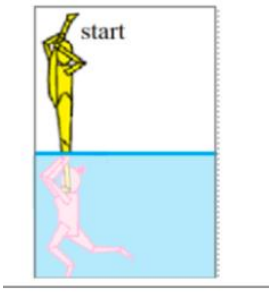
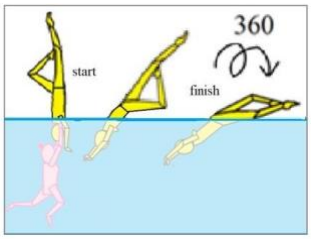
i.	Допустимые позиции гибкости: Шпагаты (или вариации шпагатов, при которых задняя нога согнута, а пальцы ноги касаются воды). Можно немного согнуть переднею ногу, но при этом гибкость должна быть четко продемонстрирована (желательно 180 градусов между коленом).
ii.	Разрешены позиции из группы A и B групповых акробатических элементов: Из группы B – могут использоваться для лифтов головой вверх, и их варианты где требуется гибкость. Vs, gl,sa,ne,ey,tu,spl Из группы B – могут использоваться для лифтов головой вниз Wi,ow,ma, витязь с согнутой задней ногой (пальцы ног касаются воды) Из группы A – могут использоваться для бросков/прыжков и их вариантов, где требуется гибкость Sp,ja,rg.
iii.	Допуски для позиций 45 градусов

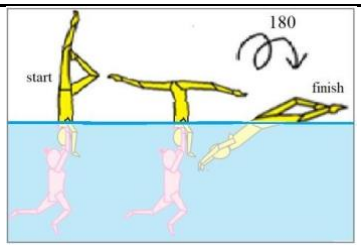
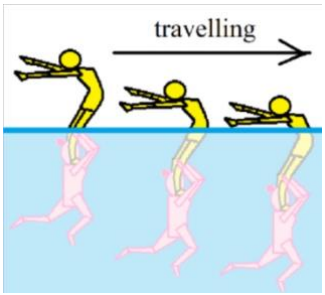
Таблица парной акробатики:

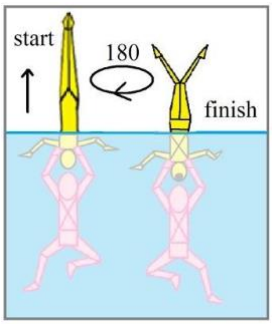
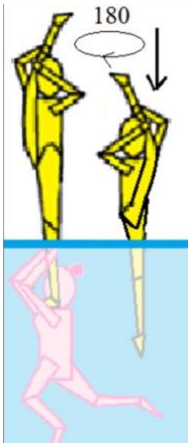
№	Название и код	Изображение	Описание	DD	DD с базовой оценкой
1	**Лифт головой вверх с падением** **L»**		Один спортсмен остается под водой и поднимает другого спортсмена, который выполняет действия над водой на максимальной высоте. Когда нижний спортсмен толкает и отпускает опору, верхний спортсмен (падает) на поверхность. Падение - означает, что после основной фазы подъема верхний (пловец не погружается, а падает на поверхность воды.	**0,10**	**0,20**
2	**Лифт ногами вверх с падением** **L!»**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), который выполняет действия над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец (падает) на поверхность воды.	**0,20**	**0,30**

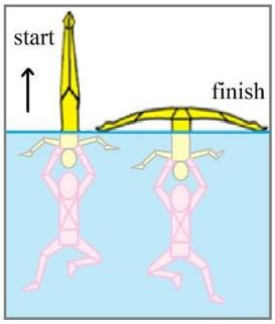
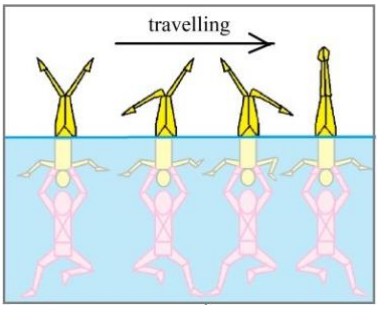
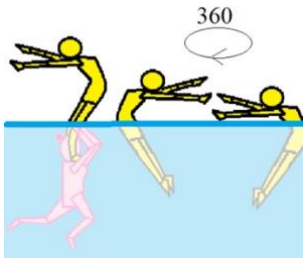
3	**Лифт головой вверх** **L**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца, который выполняет действия над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец отпускает опору, верхний пловец погружается вниз	**0,40**	**0,50**
4	**Лифт головой вверх с гибкостью и падением** **Lf»**		Один пловец остается под водой и поднимает над водой на максимальную высоту другого пловца, который демонстрирует положение(я) гибкости (разновидности шпагата, кольцо и т.д.). Когда нижний пловец отпускает опору, верхний пловец погружается под воду.	**0,40**	**0,50**
5	**Лифт ногами вверх с гибкостью и падением** **L!f»**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), который демонстрирует позицию/и гибкости (разновидность вариантов и т.д.) над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец (падает) на поверхность воды.	**0,40**	**0,50**
6	**Лифт ногами вверх с**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз	**0,40**	**0,50**

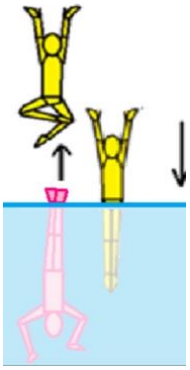
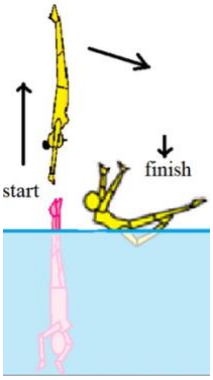
	разворотом на 180 и падением **L!r0,5»**		головой) над водой на максимальную высоту. Когда нижний пловец отпускает опору, верхний пловец одновременно «падает» на поверхность воды, вращаясь вокруг себя на 180°. Примечание: вращение может также происходить в фазе «максимальной высоты» или при подъеме.		

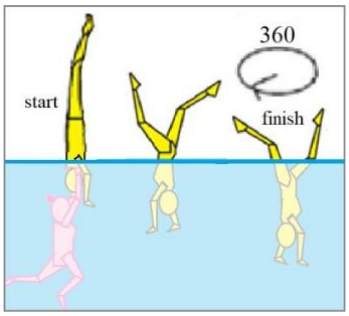
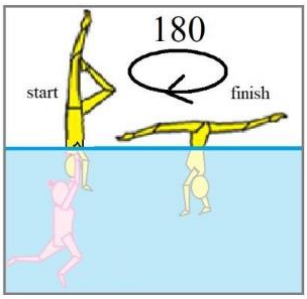
7	**Лифт ногами вверх** **L!**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), который выполняет какие-то действия над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец погружается под воду.	**0,60**	**0,70**
8	**Лифт головой вверх с гибкостью** **Lf**		Базовый спортсмен остаётся под водой и поднимает основного спортсмена, который демонстрирует гибкость (варианты шпагата и тд.) над поверхностью воды на максимальной высоте.	**0,60**	**0,70**
9	**Лифт ногами вверх с разворотом на 360 и падением** **L!r1»**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой) над водой на максимальную высоту. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец одновременно «падает» на поверхность воды, вращаясь вокруг себя на 360° Примечание: вращение может также происходить в фазе «максимальной высоты» или при подъеме.	**0,60**	**0,70**
10	**Лифт ногами в верх с гибкостью и**		Один пловец остается под водой и поднимает над водой на максимальную	**0,60**	**0,70**

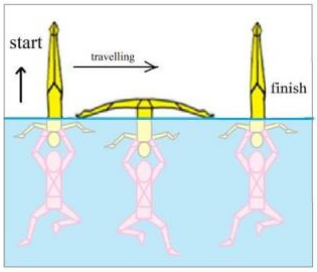
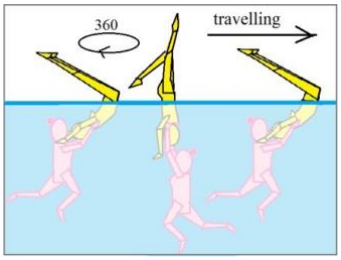
	разворотом на 180 **L!fr0,5»**		высоту другого пловца (положение вниз головой), который демонстрирует положение (позиции) гибкости (различные варианты и т. д.). Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец одновременно «падает» на поверхность воды, вращаясь вокруг себя на 180°. Примечание: вращение может также происходить в фазе «максимальной высоты» или при подъеме.		
11	**Лифт головой вверх с разворотом на 180** **Lr0,5**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца, который выполняет действия над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец отпускает опору, верхний пловец одновременно погружается под воду, поворачиваясь на 180°. Примечание: вращение может происходить в фазе максимальной высоты или во время подъема.	**0,60**	**0,70**
12	**Устойчивый подъем вверх с продвижением** **SL>**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца, удерживая его в течение 3 секунд или более во время движения. Верхний пловец выполняет	**0,80**	**0,90**

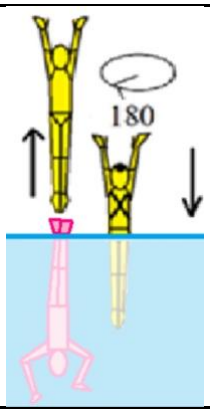
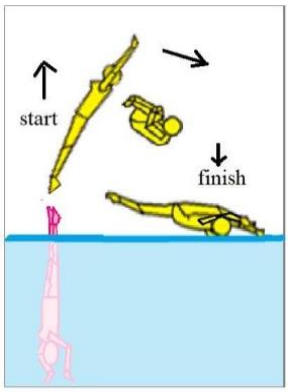
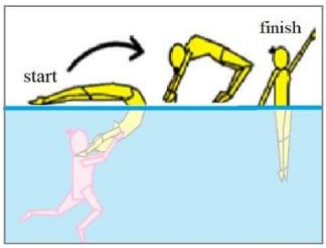
			какие-то действия над водой на максимальной высоте, и когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец погружается под воду.		
13	**Лифт ногами вверх с разворотом на 180** **L!r0,5**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), который выполняет действия над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору (или помогает вращаться), верхний пловец погружается с одновременным поворотом на 180°. Примечание: вращение может также происходить в фазе «максимальной высоты» или при подъеме.	**0,80**	**0,90**
14	**Лифт головой вверх с гибкостью и разворотом на 180** **Lfr0,5**		Один пловец остается под водой и поднимает над водой на максимальную высоту другого пловца, демонстрирующего позицию/и гибкости (шпагатные вариации, кольцо и т.д.). Когда нижний пловец отпускает опору (или помогает вращаться), верхний пловец погружается под воду с одновременным поворотом на 180°. Примечание: вращение может также происходить в	**0,80**	**0,90**

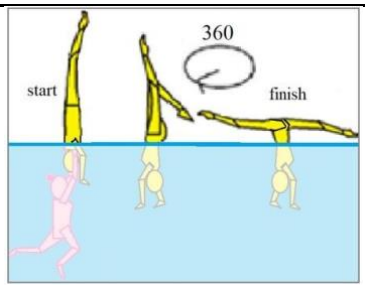
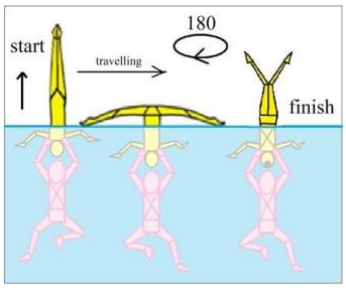
			фазе «максимальной высоты» или при подъеме.		
15	**Лифт ногами вверх с гибкостью** **L!f**		Один пловец остается под водой и поднимает над водой на максимальную высоту другого пловца (положение вниз головой), который демонстрирует положение (позиции) гибкости (варианты и т. д.). Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец погружается под воду.	**0,80**	**0,90**
16	**Устойчивый лифт ногами вверх с проплывом** **SL!>**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой) и поддерживает подъем в течение 3 секунд или более во время движения. Верхний пловец выполняет какие-то действия над водой на максимальной высоте, и когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец погружается под воду.	**0,80**	**0,90**
17	**Лифт головой вверх с поворотом на 360o** **Lr1**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца, который выполняет действия над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец отпускает опору,	**0,80**	**0,90**

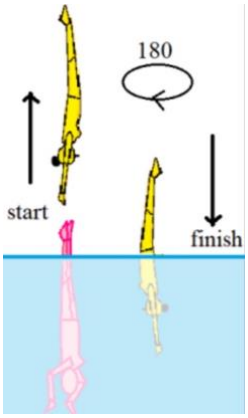
			верхний пловец одновременно погружается под воду, вращаясь на 360°. Примечание: вращение может также происходить в фазе «максимальной высоты» или при подъеме.		
18	**Прыжок головой вверх** **J**		Из-под воды один пловец толкает и подбрасывает верхнего пловца, который оказывается в воздухе. Этот верхний пловец выполняет какие-то действия в воздухе перед входом в воду.	**0,80**	**0,90**
19	**Выброс ногами вверх с падением** **W!»**		Из-под воды один пловец толкает и подбрасывает верхнего пловца, который оказывается в воздухе. Этот верхний пловец начинает свои действия ногами вверх и после демонстрации максимальной высоты падает о поверхность.	**0,80**	**0,90**

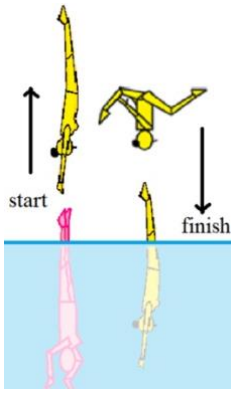
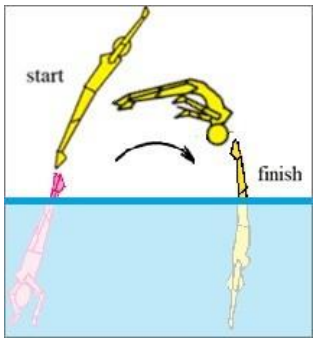
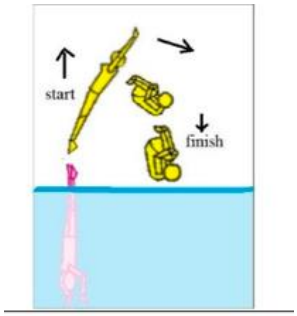
20	**Лифт ногами вверх с разворотом на 360** **L!r1**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), который выполняет какие-то действия над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец одновременно погружается под воду, вращаясь на 360°. Примечание: вращение может также происходить в фазе «максимальной высоты» или при подъеме.	**1,0**	**1,10**
21	**Лифт ногами вверх с гибкостью и поворотом на 180o** **L!fr0,5**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), который демонстрирует позицию/и гибкости над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец отталкивается и отпускает, верхний пловец одновременно погружается под воду, поворачиваясь на 180°. Примечание: вращение может также происходить в фазе «максимальной высоты» или при подъеме.	**1,0**	**1,10**

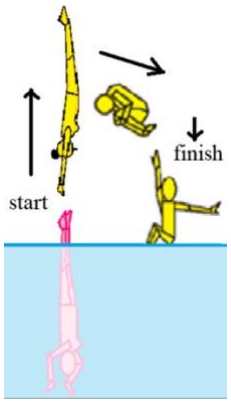
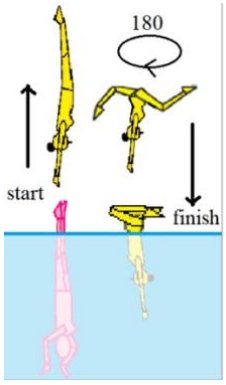
22	**Устойчивый подъем ногами вверх с гибкостью и продвижением** **SL!f>**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), поддерживая подъем в течение 3 секунд или более во время движения. Верхний пловец демонстрирует положение(я) гибкости над водой на максимальной высоте, и когда нижний пловец отталкивается и отпускает, верхний пловец погружается под воду.	**1,0**	**1,10**
23	**Устойчивая высота ногами вверх с продвижением и вращением 180 и больше** **S!r0,5>**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), удерживая на ходу 3 секунды и более. Верхний пловец выполняет некоторые действия, вращаясь на 180 и больше над водой на максимальной высоте. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец погружается. Примечание: вращение может происходить и при подъеме..	**1,0**	**1,10**
24	**Прыжок головой вверх с разворотом на 180**		Из-под воды один пловец толкает или подбрасывает верхнего пловца, который оказывается в воздухе. Верхний	**1,0**	**1,10**

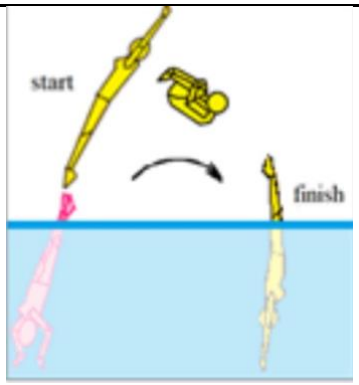
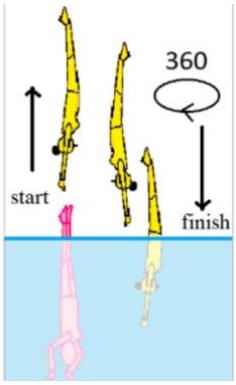
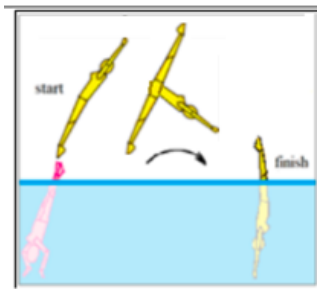
	Jr0,5		(видимый) пловец выполняет какие-то действия в воздухе с поворотом на 180° перед входом в воду. Примечание: вращение также может происходить при погружении верхнего пловца.		
25	**Прыжок головой вверх с гибкостью** **Jf**		Из-под воды один пловец толкает или подбрасывает верхнего (пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец демонстрирует позицию(я) гибкости (например, шпагат и т. д.) в воздухе перед входом в воду или падением	**1,0**	**1,10**
26	**Бросок с поднятием ног вверх** **W!d**		Из позиции угла верхний пловец толкается нижним пловцом (отсоединяется). Ноги верхнего пловца поднимаются по дуге над поверхностью воды, чтобы снова коснуться поверхности воды. Верхний пловец входит в воду ногами вперед и поднимает верхнюю часть тела в вертикальное положение перед погружением.	**1,0**	**1,10**
27	**Лифт ногами вверх с гибкостью и поворотом на 360o**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой). Верхний пловец	**1,20**	**1,30**

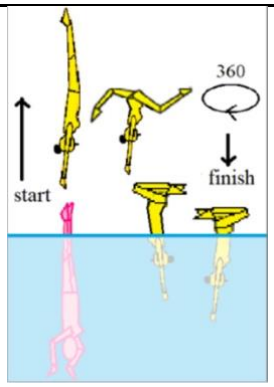
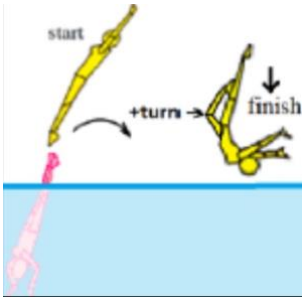
	L!fr1		демонстрирует положение(я) гибкости над водой на максимальной высоте с вращением на 180-360°. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец погружается под воду. Примечание: вращение может происходить, когда основной спортсмен погружается или всплывает.		
28	**Устойчивый лифт ногами вверх с гибкостью, проплывом и поворотом 180 и больше** **S!fr0.5>**		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца (положение вниз головой), поддерживая подъем в течение 3 секунд или более во время движения. Верхний пловец демонстрирует положение(я) гибкости над водой на максимальной высоте с вращением на 180-360°. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец погружается под воду. Примечание: вращение может происходить, когда основной пловец погружается или всплывает.	**1,20**	**1,30**

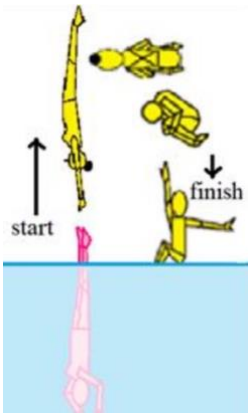
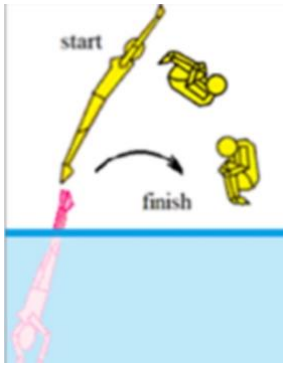
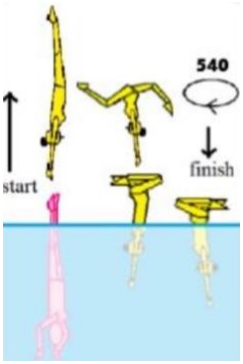
29	**Бросок ногами вверх с поворотом на 180°** **W!r0,5**		Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец начинает свои действия ногами вверх и после демонстрации максимальной высоты погружается с одновременным поворотом на 180°. Примечание: вращение также может происходить во время фазы «толкания»/подъема.	**1,20**	**1,30**

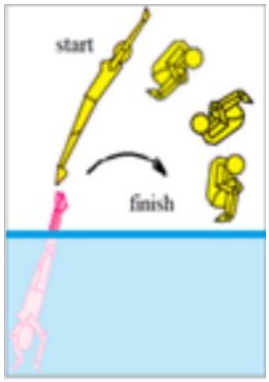
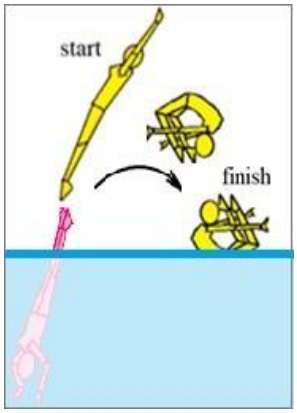
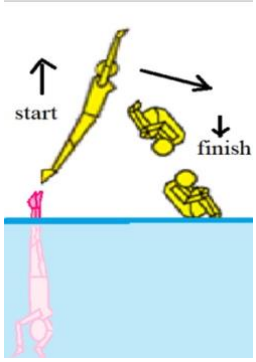
30	**Бросок ногами вверх с гибкостью** **W!f**		Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец начинает свои действия ногами вверх и демонстрирует положение(я) гибкости на максимальной высоте, а затем погружается.	**1,20**	**1,30**
31	**Jump-Dive** **Jd**		Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Этот верхний (видимый) пловец демонстрирует дугу над поверхностью перед входом в воду в вертикальном положении головой вперед.	**1,20**	**1,30**
32	**Прыжок головой вверх сальто на 180 градусов назад** **Js0.5B**		Опорный спортсмен находится под водой и толкает основного спортсмена, который оказывается в воздухе. Основной спортсмен выполняет половину сальто назад в воздухе, в положении группировка	**1,20**	**1,30**

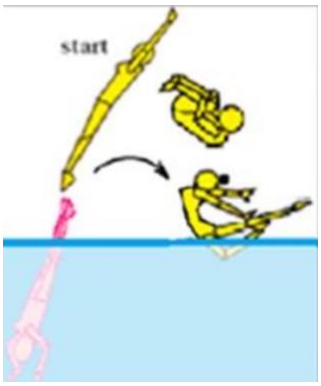
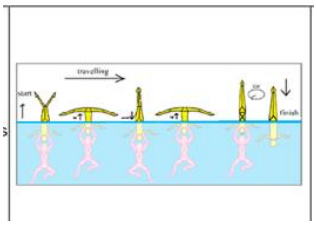
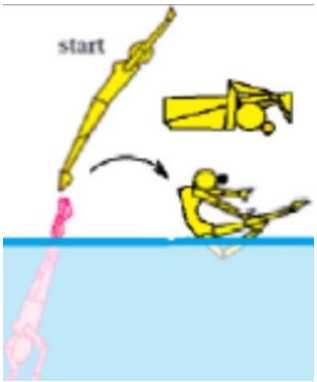
33	**Бросок вверх ногами, сальто на 180°** **W!s0,5**		Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Этот верхний (видимый) пловец начинает свои действия ногами вверх, поднимая свое тело и группируясь, выполняет 0,5 (полу) сальто (поворот на 180°) в воздухе перед входом в воду. Примечание: тело верхнего (видимого) пловца должно быть полностью над поверхностью перед входом в воду.	**1,40**	**1,50**
34	**Бросок ногами вверх с гибкостью и вращением на 180°** **W!fr0,5**		Из-под воды один пловец толкает) верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец начинает свои действия ногами вверх и демонстрирует положение(я) гибкости на максимальной высоте. Затем верхний (видимый) пловец погружается, одновременно поворачиваясь на 180°.	**1,40**	**1,50**
35	**Прыжок в группировку с раскрытием - Dive**		Из-под воды базовый спортсмен толкает основного спортсмена (расцепляется с ним). Основной спортсмен выполняет 180	**1,40**	**1,50**

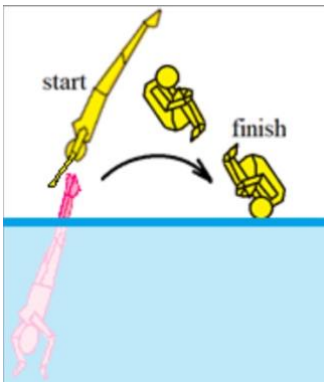
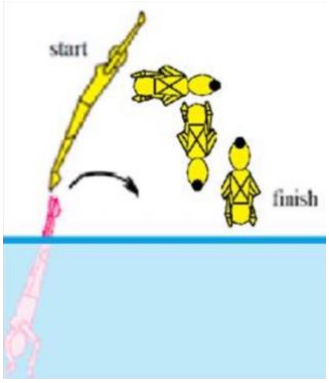
	Jpd		(полоборота) сальто назад со сменой позиции в воздухе перед тем, как войти в воду головой. Примечание: любые позиции не демонстрирующие гибкость могут быть продемонстрированы в воздухе		
36	**Бросок ногами вверх с поворотом на 360** **W!r1**		Базовый спортсмен из-под воды толкает основного спортсмена (расцепляется с ним). Основной спортсмен начинает действие ногами наверх и после демонстрации максимальной высоты погружается с одновременным вращением на 360. Примечание: вращение так же может выполняться во время толкания/всплытия	**1,40**	**1,50**
37	**Прыжок головой вверх с гибкостью и Dive** **Jdf**		Опорный спортсмен толкает из под воды основного спортсмена в воздух. Основной спортсмен выполняет 180 сальто, демонстрирует в воздухе гибкость, а затем меняет положение перед входом головой в воду. Если основной спортсмен перекручивает 180 градусов это не является базовой оценкой.	**1,50**	**1,60**
38	**Бросок ногами вверх с гибкостью и вращением на 360**		Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец начинает свои действия ногами вверх	**1,60**	**1,70**

	W!fr1		и демонстрирует положение(я) гибкости на максимальной высоте. Затем верхний (видимый) пловец погружается, одновременно поворачиваясь на 360 или более.		
39	**Прыжок головой вверх с твистом на 180 и сальто на 180** **Js0,5t0,5**		Из-под воды базовый спортсмен толкает основного (расцепляется с ним). Основной спортсмен выполняет прыжок назад выполняя твист 180, после чего входит в воду	**1,60**	**1,70**

40	**Бросок ногами вверх с сальто на 180 и половина твиста** **W!s0,5t0,5**		Базовый спортсмен из-под воды толкает основного спортсмена (расцепляется с ним). Основной спортсмен начинает действие ногами наверх, далее демонстрирует группировку, после чего выполняет 0,5 (половину) сальто и одновременно твист на 180 в воздухе перед входом в воду.	**1,60**	**1,70**
41	**Прыжок головой вверх с 1 сальто назад** **Js1B**		Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец выполняет 1 сальто назад в воздухе перед входом в воду.	**1,80**	**1,90**
42	**Бросок ногами наверх с гибкостью и поворотом на 540** **W!fr1.5**		Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец начинает действие ногами наверх, демонстрируя гибкость на максимальной высоте, затем верхний спортсмен погружается, одновременно выполняя поворот на 540 градусов и более.	**1,80**	**1,90**

43	**Прыжок головой вверх с 1 сальто назад и половиной (180) твиста** **JBs1t0,5**		Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец выполняет 1 сальто назад и половину (180) твиста в положении группировки в воздухе перед входом в воду.	**2,00**	**2,10**
44	**Прыжок головой вверх с 1 сальто назад и гибкостью** **Jfs1B**		Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец выполняет 1 сальто назад в воздухе, демонстрируя гибкость своего тела (положение кольца и варианты) перед входом в воду.	**2,00**	**2,10**
45	**Прыжок головой наверх сальто 360 вперед** **Js1F**		Из под воды один спортсмен толкает (рассоединяется) с верхним спортсменом, который оказывается в воздухе. Верхний спортсмен выполняет 1 сальто вперед в воздухе до момента входа в воду.	**2,00**	**2,10**

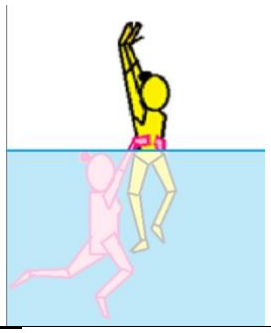
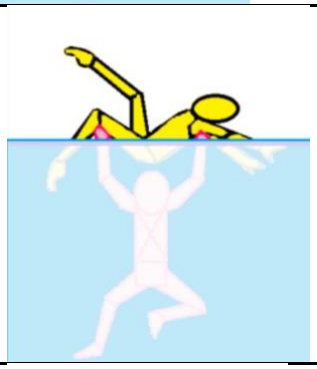
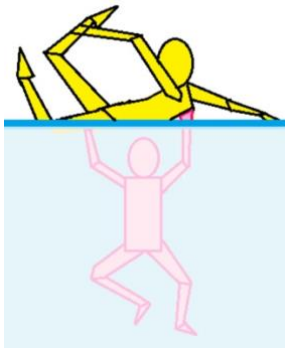
46	**Прыжок головой вверх с 1 сальто назад и раскрытием в гибкость (Jay)** **Js1B+f**		Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец прыгает назад, демонстрирует группировку, выполняет 180 сальто назад в воздухе, затем еще 180 с одновременной сменой позиции в положение гибкости (Сойка) перед входом в воду.	**2,10**	**2,20**
47	**Удержание лифта с продвижением, и 2 толчками с гибкостью, с четкой ловлей + вращение на 360** **SL!f2+r1>**		Парный акробатический удерживаемый лифт, при котором основной спортсмен находится в положении головой вниз, он включает в себя проплыв, 2 последовательных толчка с гибкостью, между которым должна быть явная остановка, сохранение высоты после чего следует вращение на 360. Вращение на 360 градусов выполняться в любой момент. Удержание должно быть не менее 3 секунд	**2,10**	**2,20**
48	**Прыжок головой вверх с 1 сальто назад + складка/угол (Pike) и раскрытие в гибкость (Jay)**		Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Верхний (видимый) пловец прыгает назад, демонстрирует положение угла/складки, выполняет 180 сальто	**2,15**	**2,25**

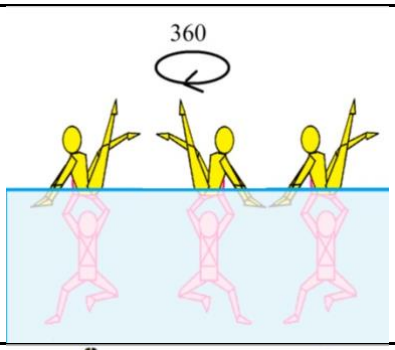
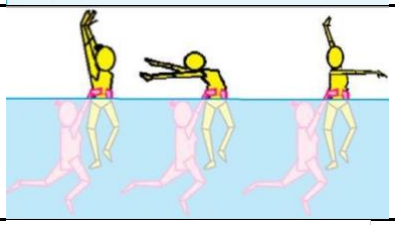
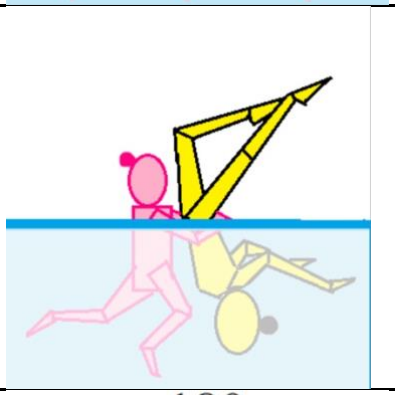
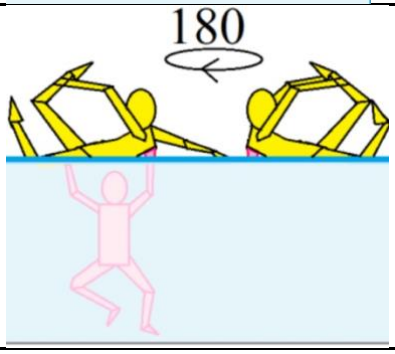
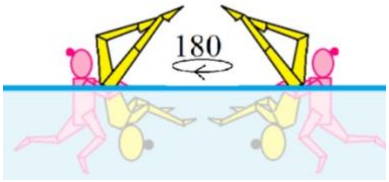
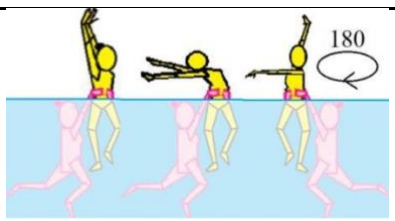
	Js1B+pf		назад в воздухе, затем еще 180 с одновременной сменой позиции в положение гибкости (Сойка) перед входом в воду.		
49	**Бросок ногами вверх с 1 сальто вперед** **W!s1F**		Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Основной спортсмен начинает действие ногами наверх, складывается и выполняет сальто вперед на 360 градусов в воздухе перед входом в воду. Примечание: сальто, обычно выполняется в положении группировки.	**2,20**	**2,30**
50	**Прыжок головой вверх назад + боковое сальто 360** **JsF1B**		Из-под воды один пловец толкает верхнего (видимого) пловца, который оказывается в воздухе. Основной спортсмен выполняет прыжок назад, поворачивается на 90 градусов в воздухе после чего выполняет боковое сальто на 360 градусов в воздухе в положении группировки(tuck), складки(pike) или вариации складки перед входом в воду.	**2,20**	**2,30**

ДЕЙСТВИЯ С ПАРНОЙ ПОМОЩЬЮ

ЭТО СПИСОК ПАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ С ПОМОЩЬЮ (ДЛЯ ВАШЕЙ ИНФОРМАЦИИ), КОТОРЫЕ НЕ СЧИТАЮТСЯ ПАРНЫМИ АКРОБАТИЧЕСКИМИ ЭЛЕМЕНТАМИ. ОНИ РАССМАТРИВАЮТСЯ В ПЕРЕХОДАХ (ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ) В ДУЭТАХ ИЛИ ГРУППАХ.

В парных вспомогательных действиях нижний (базовый) спортсмен может оставаться под поверхностью воды или на поверхности, но основной спортсмен всегда остается на поверхности (не поднимается). Также парными действиями считаются вспомогательные движения «бустового типа» “boost-type”

Название	Изображение	Описание
Парное вспомогательное действие “подъемного” типа		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца, который выполняет действия над поверхностью воды. Это действие должно демонстрировать подъем «видимой» максимальной высоты (уровня промежности) с помощью «подводного пловца».
Парное вспомогательное действие на «поверхности» (поплавок)		Один пловец остается под водой и держит другого пловца, который остается на поверхности и выполняет действия.
Парное вспомогательное действие на «поверхности» с гибкостью		Один пловец остается под водой и держит другого пловца, который остается на поверхности и выполняет движения с различной гибкостью (например: шпагат, ариана, кольцо и т. д.)

Парное вспомогательное действие на «поверхности» с вращением 180°-360°		Один пловец остается под водой и удерживает и вращает другого пловца (верхнего видимого пловца) на 180°-360°, который остается на поверхности воды.
Парное вспомогательное продолжительное действие головой вверх		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца, который выполняет действия над поверхностью воды в течение 3 секунд и более.
Парное вспомогательное продолжительное действие ногами вверх		Один пловец удерживает другого пловца в положении головой вниз в течение 3 секунд или более.
Парное вспомогательное действие на поверхности воды с гибкостью и вращением на 180–360°		Один пловец остается под водой, держит и вращает другого пловца (верхний видимый пловец) на 180°-360°, который остается на поверхности и выполняет движения с различной гибкостью (такие как: шпагат, Ариана, кольцо и т. д.).
Парное вспомогательное устойчивое действие ногами вверх с вращением180о-360о		Один пловец удерживает другого пловца в положении вниз головой в течение 3 секунд и более с одновременным вращением на 180-360°. Примечание: оба пловца вращаются в связи друг с другом.
Парное вспомогательное устойчивое		Один пловец остается под водой и поднимает другого пловца, удерживая его в течение 3 секунд или более во время движения. Верхний пловец выполняет

действие головой вверх с продвижением и вращением 180о-360о		некоторые действия над водой на максимальной высоте с поворотом на 180°. Когда нижний пловец толкает и отпускает опору, верхний пловец погружается под воду. Примечание: вращение должно происходить во время фазы «максимальной высоты».