«УТВЕРЖДЕНО»
Председателем
Общественной организации плавания,
водного поло, синхронного плавания,
прыжков в воду «Федерация водных
видов спорта России»
Мазепиным Д.А.

КРИТЕРИИ ОТБОРА на 2026 год
в спортивную сборную команду России по синхронному плаванию
(юниоры 15–20 лет, юниорки 15–19 лет)

1. Уровень технической подготовленности по элементам технической программы (1 и 2 этапы);
2. Уровень функциональной подготовленности (3 и 4 этапы);
3. Стабильность высоких спортивных результатов;
4. Контроль антропометрических данных спортсменов (взвешивание в последний день первенства России). Спортсмены, которые не проходят по антропометрическим данным, к дальнейшему отбору не допускается;
5. Контроль веса на тренировочных мероприятиях – **1 и 3 понедельник каждого месяца.** Если спортсмен, отобранный в состав, превышает показатели, указанные в антропометрической таблице, он/она выбывает из состава. Личный тренер спортсмена обязан проинформировать спортсмена о критериях отбора (Приложение 1).

1 этап: Первенство России (юниоры 15–20 лет, юниорки 15–19 лет)

К отбору допускаются спортсмены **2007–2011** годов рождения, выступившие в технических и произвольных программах на первенстве России 2026 г.

1. **8 спортсменок** (группа - техническая программа, основной состав), показавших результат с 1 по 10 место в группе - техническая программа, а также принявших участие в любом другом виде программы в основном составе;
2. **4 спортсменки** (группа - техническая программа, резервный состав), показавшие результаты с 1 по 10 место в группе - техническая программа, и

принявшие участие в группе - произвольная программа и еще одном любом виде программы в основном составе;

3. **4 спортсменки**, показавшие результат с 1 по 12 место в дуэте - техническая программа и/или дуэте - произвольная программа, а также принявшие участие в основном составе в группе - техническая программа или в группе - произвольная программа, или в акробатической группе;

4. **4 спортсменки**, показавшие результат с 1 по 12 место в основном составе дуэте по сумме технической и произвольной программ, в соло по сумме технической и произвольной программ. При условии, что субъект Российской Федерации не был заявлен в другом виде групповых программ, из всех допущенных команд от субъекта;

5. **4 спортсменки**, показавшие результат с 11 по 12 место в группе - техническая программа, а также принявшие участие в основном составе в группе - произвольная программа или в акробатической группе, или в основном составе в дуэте - техническая программа, или в соло (техническая программа);

6. **юниоры (мужчины)**, показавшие результат с 1 по 3 место в дуэте - смешанном (техническая и/или произвольная программы), и/или соло мужском (техническая и/или произвольная программы). На 1 этапе отбора спортсмены выполняют элементы технической группы.

Если спортсмены претендуют на отбор в спортивную сборную команду России (далее – ССКР) в индивидуальных видах, то они должны представить на первенстве России два индивидуальных вида: соло - техническая программа и соло - произвольная программа, дуэт - техническая программа и дуэт - произвольная программа, дуэт - смешанный - техническая программа и дуэт - смешанный - произвольная программа, соло мужское - техническая программа и соло мужское - произвольная программа.

Проводится курсовка элементов технической группы в последний день соревнований. Все элементы выполняются левым плечом к судьям.

Судейство – 1 бригадой (5 экспертов): **председатель всероссийской коллегии судей, старший тренер ССКР (по решению главного тренера), судья от Москвы, Московской области и Санкт-Петербурга.**

Антропометрические показатели измеряются в заключительный день первенства России (перед отбором по техническим элементам). Кто не проходит по антропометрическим данным – к дальнейшему отбору не допускается. Таблица прилагается (Приложение 1).

На второй этап отбираются спортсменки, занявшие с **1** по **40** место по сумме баллов + спортсмены - юниоры (мужчины), по результатам первого этапа отбора показавшие результат с **1** по **5** место по сумме баллов и принявшие

участие в **4** видах программ: дуэт - смешанный (техническая и произвольная программы), соло мужское (техническая и произвольная программы) на первенстве России 2026 г.

2 этап: Контрольно-отборочный старт по элементам технической программы

Ко второму этапу отбора допускаются **40** спортсменок + **5** спортсменов по результатам первого этапа отбора на первенстве России. Результаты первого этапа отбора не учитываются.

Отбор проводится на следующий день после первенства России или по решению тренерского совета.

Проводится курсовка элементов технической группы. Все элементы выполняются левым плечом к судьям.

Судейство – одной бригадой (три эксперта): **Главный тренер ССКР, старший тренер юниорской сборной, председатель всероссийской коллегии судей.**

На третий этап отбираются спортсменки, занявшие с **1** по **30** место по сумме баллов + спортсмены - юниоры (мужчины), по результатам второго этапа отбора показавшие результат с **1** по **3** место.

3 этап: Контрольно-информативный тест

К третьему этапу допускаются **30** спортсменок + **3** спортсмена, прошедших предыдущий этап отбора.

Спортсмены выполняют тестовый норматив №1 – набор элементов сложности в 2-х связках (Приложение 2). Тест выполняется левым боком к судьям.

4 этап: Функциональная, специальная и акробатическая подготовленность

К четвертому этапу отбора допускаются **20** спортсменок + **3** спортсмена, прошедших предыдущий этап отбора и **дополнительный контроль ростово-весовых данных.**

Спортсменки выполняют ряд упражнений, именуемых далее, как информативный тест на воде и в зале (Приложение 3).

Окончательный состав 12 спортсменов, определяют тренеры, ответственные за группу - техническая программа, группу - произвольная программа, акробатическую группу, и старший тренер юниорской ССКР Мендыгалиева Н.А.

Приглашение на просмотр спортсменок, выполняющих акробатику в произвольных программах, будет осуществлено после всех этапов отбора по решению тренерского совета (при необходимости).

Отбор программ в группах на **международные соревнования** будет производиться по решению комиссии в составе – Покровской Т.Н., Ромашиной С.А., Мендыгалиевой Н.А., Брусникиной О.А., Данченко Т.Е., Киселевой М.А., Васильченко О.И., Бурдынюк О.Б., Козловой А.П. по окончании отбора в юниорскую ССКР.

В **соло и дуэте** отбираются спортсменки, занявшие **1–3** место **по сумме двух программ** (технической и произвольной) на первенстве России 2026 г. (юниоры 15–20 лет, юниорки 15–19 лет), набравшие наименьшую сумму мест после всех этапов отбора и попавшие в состав **12** после всех этапов отбора, и по решению тренерского совета.

При спорных ситуациях и по решению тренерского совета о дополнительном отборе, отбор соло и дуэтов может проходить на международных соревнованиях, входящих в календарь WA.

В **дуэте-смешанном и соло мужском** спортсмены, занявшие **1-3** место по итогу всех **4** этапов отбора, допускаются до участия в этапах Кубка мира WA 2026 г. в данных дисциплинах.

Спортсмены, набравшие наибольшую сумму баллов в дуэте-смешанном и/или соло мужском, и по решению тренерского совета отбираются на главный старт сезона. В случае, если спортсменка из дуэта - смешанного не входит в число 20 лучших по результатам отбора, замена осуществляется из числа 20 лучших участниц по решению главного тренера.

Спортсмены, находившиеся на тренировочном мероприятии ССКР по синхронному плаванию (мужчины, женщины), должны участвовать **во всех этапах отбора** в юниорскую сборную команду России.

По результатам всех этапов отбора в ССКР по синхронному плаванию (юниоры 15-20 лет, юниорки 15-19 лет) на **международные соревнования 2026 года** попадают максимум **14 спортсменов**, прошедшие все этапы отбора по наименьшей сумме мест (в случае равенства мест попадает спортсмен по решению тренерского совета).

КРИТЕРИИ ОТБОРА на 2026 год
в спортивную сборную команду России по синхронному плаванию
(юноши 13–16 лет, девушки 13–15 лет)

1. Уровень технической подготовленности по элементам обязательной и произвольной программ (1 и 2 этапы);
2. Уровень функциональной подготовленности (3 этап);
3. Стабильность высоких спортивных результатов;
4. Контроль антропометрических данных спортсменов (взвешивание в последний день ПР). Тот, кто не проходит по антропометрическим данным – к дальнейшему отбору не допускается;
5. Контроль веса на тренировочных мероприятиях – **1 и 3 понедельник каждого месяца**. Если спортсмен, отобранный в состав, превышает показатели, указанные в антропометрической таблице (см. Приложение 1), он/она выбывает из состава. Личный тренер спортсмена обязан проинформировать спортсмена о критериях отбора.

1 этап: Первенство России (юноши 13–16 лет, девушки 13–15 лет)

К отбору допускаются все спортсмены **2011-2013** годов рождения, выступившие в фигурах и произвольных программах на первенстве России 2026 г.

На второй этап отбираются:

Спортсменки, показавшие результат с **1** по **30** место по фигурам и принимавшие участие в основном составе в двух видах произвольных программ, одна из которых группа и/или комби;

В соло и дуэте отбираются спортсменки, занявшие **1-3** место (по сумме фигур и произвольной программы) и вошедшие в число **12** по фигурам;

В дуэте-смешанном и мужском соло отбираются спортсмены, занявшие **1-3** место.

Антропометрические показатели измеряются в заключительный день первенства России (Приложение 1).

2 этап: Контрольно-отборочный старт по обязательной программе

Ко второму этапу отбора допускаются **30** спортсменов, вошедших в число **30** по фигурам на первенстве России + **спортсмены, занявшиеся 1-3 место в дуэте - смешанном и соло мужском**.

Результаты первого этапа отбора не учитываются. Отбор проводится на следующий день после первенства России или по согласованию тренерского совета.

Судейство – одной бригадой (три эксперта): **главный тренер ССКР, старший тренер юниорской сборной, председатель всероссийской коллегии судей.**

Все спортсмены выполняют **три** фигуры.

По результатам выполнения трех фигур определяются лучшие **20** спортсменок + **4** спортсмена, которые далее выполняют еще **одну** фигуру (по решению тренерского совета на ПР) и тестовый норматив № 1 – набор элементов сложности в 2-х связках (Приложение 2), и проходят на третий этап отбора.

3 этап: Функциональная, специальная и акробатическая подготовленность

К третьему этапу допускаются **20** спортсменок + **3** спортсмена, прошедших предыдущий этап отбора и **дополнительный контроль росто-весовых данных.**

Спортсмены выполняют ряд упражнений, именуемых далее, как информативный тест на воде и в зале (Приложение 3).

Отбор программ в группах на международные соревнования будет производиться по решению комиссии в составе – Покровской Т.Н., Ромашиной С.А., Мендыгалиевой Н.А., Брусникиной О.А., Данченко Т.Е., Киселевой М.А., Васильченко О.И., Бурдынюк О.Б., Козловой А.П. по окончании отбора в юношескую ССКР.

В соло и дуэте отбираются спортсменки, занявшие 1-3 место на первенстве России 2026 г. (юноши 13-16 лет, девушки 13-15 лет) и попавшие в состав 12 после всех этапов отбора, и по решению тренерского совета.

В дуэте - смешанном и соло мужском отбираются спортсмены, занявшие 1-3 место на первенстве России 2026 г. (юноши 13-16 лет, девушки 13-15 лет) и набравшие наименьшую сумму мест после всех этапов отбора. В случае, если спортсменка из дуэта-смешанного не входит в число 20 лучших по результатам отбора, замена осуществляется из числа 20 лучших участниц по решению главного тренера.

Окончательный состав **12** спортсменов определяют тренеры, ответственные за группу-произвольная программа и комби, и старший тренер юношеской ССКР Мендыгалиева Н.А.

Приглашение на просмотр спортсменок, выполняющих акробатику в произвольных программах, будет осуществлено после всех этапов отбора по решению тренерского совета (при необходимости).

По результатам всех этапов отбора в ССКР по синхронному плаванию (юноши 13–16 лет, девушки 13–15 лет) на **международные соревнования 2026 года** попадает **14 спортсменов**, прошедших все этапы отбора по наименьшей сумме мест (в случае равенства мест по лучшей сумме баллов по фигурам на втором этапе).

Приложение 1

Антропометрические данные спортсменок

Основные показатели роста и развития	Возрастной диапазон 12–19 лет (девочки, девушки)							
Длина тела, *см*	147-152	153-155	156-160	160-165	165-170	170-175	175-180	180-185
Масса тела, *кг*	39-41	41-44	45-47	47-51	51-56	56-58	58-59	59-61
Масса-ростовой индекс (МРИ)	114-116	98-102	106-109	108-112	110-113	112-115	114-116	
Формула расчета МРИ			**Индекс МРИ** = (Отношение фактической массы тела к величине 25-го центиля для данного возраста)**:** (Отношение фактической длины тела к величине 90-го центиля для данного возраста) х 100 **Контрольные диапазоны значений** МРИ 89 и ниже – высокий рост, некоторый дефицит массы тела; 100-119 – избыточная масса тела; 120 и выше – ожирение.					

Приложение 2

Тестовый норматив № 1

Две связки (см. Видео)

Юниоры:

1. F10 SC1 S3 T9b F5a F8a RU3 RD1 RD1 RD1 F8a F9 F6c A7 RC1

2. A5 A8 RU2 F9 F6c RD2 F5a A7 F8a F7 S2 T4e

Юноши:

1. F10 SC1 S3 T9b F5a F8a RU3 RD1 RD1 RD1 F8a F9 F6c

2. A5 A8 RU2 F9 F6c RD2 F5a A7 F8a

Приложение 3

Информативный тест (юниорки 15–19 лет, девушки 13–15 лет)

На воде

200 м комплексное плавание с проныром 25 м

Зал, акробатика:

1. **Силовая серия** – 20 секунд работа, 10 секунд переход.

✧ Подтягивание **(хват классический, до подбородка, не раскачиваться, без рывков, до первой остановки)**;

✧ Подъем корпуса до вертикального положения с удержанием ног на полу **(руки в стрелку)**;

✧ Подъем ног в висе на шведской стенке **(касаясь стопами перекладины, колени прямые, до первой остановки)**;

✧ Выпрыгивания из упора присев **(руки – в пол / в стрелку через согнутые локти)**.

2. **Ариана** на голове;
3. **Мост из положения стоя** (без дохода руками по полу) на оценку;
4. **Спичаг - стойка на руках - Спичаг вниз**;
5. **Танцевальная импровизация** 20 секунд.

Четыре темы: Современный танец, Техно, Русский, Восточный.

Выбор темы импровизации – рандомный (случайный).

Все пять упражнений спортсмены выполняют подряд.