

## **ПРАВИЛА**

**Вида спорта - Синхронное (артистическое) плавание  
в категории «Мастерс»  
Общероссийской физкультурно - спортивной общественной организации  
«Федерация водных видов спорта России «Мастерс»**

**1. Правила артистического плавания, применяются ко всем видам артистического плавания в категории «Мастерс»**

**1.1. Возрастные группы**

**1.1.1. Соло:** 20-24\*, 25 – 29, 30 – 39, 40 – 49, 50 – 59, 60 – 69, 10 – 19, 80 и старше

**1.1.2. Дуэт:** 25 – 29, 30 – 39, 40 – 49, 50 – 59, 60 – 69, 10 – 19, 80 и старше, причем возраст определяется по среднему возрасту участников.

**1.1.3. Смешанный дуэт:** 25 – 29, 30 – 39, 40 – 49, 50 – 59, 60 – 69, 10 – 19, 80 и старше, причем возраст определяется по среднему возрасту участников.

**1.1.4. Команда:** 25–34, 35–49, 50–64, 65 и старше, причем возраст определяется по среднему возрасту участников.

**1.1.5. Свободная комбинация:** 25–39, 40–64, 65 и старше, возраст определяется по среднему возрасту участников.

**1.1.6. Средний возраст участников в программе определяется путем сложения возрастов фактических пловцов, деления на количество пловцов (без учета запасных) и отбрасывания дробной части или десятичной доли. (Например, если средний возраст команды составляет 49,833, она будет выступать в возрастной группе 35–49 лет).**

## **2. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

**2.1. В артистическом плавании для мастеров проводятся следующие соревнования: соло женщин, соло мужчин, дуэт, смешанный дуэт, команда и свободная комбинация.**

**2.2. Каждое соревнование является отдельным видом.**

**2.3. Технические командные выступления, произвольные командные выступления и свободные комбинации доступны для спортсменов обоих полов.**

**2.4. Смешанный дуэт состоит из одной (1) женщины и одного (1) мужчины.**

**2.5. Программа соревнований мастеров состоит из технических программ, произвольных программ и свободных комбинаций.**

**2.6.** Технические программы должны выполняться в одиночном, парном, смешанном парном и командном зачетах с обязательными элементами, выбираемыми Всемирным комитетом мастеров водных видов спорта каждые четыре (4) года и утверждаемыми Всемирным бюро водных видов спорта. Технические программы должны включать все обязательные элементы. Выбор музыки не является обязательным и может совпадать с музыкой, используемой в произвольной программе.

**2.7.** Произвольная программа состоит из одиночного, парного, смешанного парного и командного зачета, а также свободной комбинации. Ограничений по выбору музыки или хореографии нет.

### **3. СПОРТСМЕНЫ**

**3.1.** Спортсмены, участвующие в дуэтах, смешанных дуэтах, командах и свободных комбинациях, должны представлять один и тот же клуб.

**3.2.** Команды должны состоять как минимум из четырех (4) и максимум из восьми (8) спортсменов. Комбинации должны состоять из минимум четырех (4) и максимум десяти (10) спортсменов.

**3.3.** Технические правила артистического плавания для мастеров

**3.4.** Временные ограничения для программ

**3.5.** Временные ограничения для технических программ и произвольных программ, включая десять (10) секунд на выход из воды.

**3.5.1.** Технические программы Соло: 2 минуты 00 секунд

**3.5.2.** Произвольные программы Соло: 2 минуты 15 секунд

**3.5.3.** Технические программы Дуэты: 2 минуты 20 секунд

**3.5.4.** Произвольные программы Дуэты: 2 минуты 45 секунд

**3.5.5.** Технические программы Смешанные дуэты: 2 минуты 20 секунд

**3.5.6.** Произвольные программы Смешанные дуэты: 2 минуты 45 секунд

**3.5.7.** Технические программы Команды: 2 минут 50 секунд

**3.5.8.** Произвольные программы Команды: 3 минут 30 секунд

**3.5.9.** Свободные комбинации: 4 минуты

**3.6.** Размер соревновательного бассейна должен быть 25x20 метров, глубина не менее 2,5 метра.

**3.7.** Разрешается добавлять дополнительные элементы.

**3.8.** Если иное не указано в описании элемента:

**3.8.1.** Все фигуры или их компоненты должны выполняться в соответствии с требованиями, описанными в настоящем Приложении.

**3.8.2.** Все элементы должны выполняться высоко и контролируемо, с равномерным движением, с четким разделением каждой секции.

#### **4. ВИДЫ ЭЛЕМЕНТОВ**

**4.1.** Общие требования и обязательные элементы для технических программ

**4.2.** Разрешается добавлять дополнительные элементы, если иное не указано в описании элемента: Все фигуры или их компоненты должны выполняться в соответствии с требованиями, описанными далее.

**4.3.** Все элементы должны выполняться высоко и контролируемо, с равномерным движением, с четким переходом между элементами.

**4.4.** Обязательные элементы для соло-техническая программа:

Элементы с 1 по 5 должны выполняться в указанном порядке.

Элемент 6 может быть выполнен в любое время во время программы.

**ХВОСТ РЫБЫ (FISHTAIL)** - из положения «Фронтальное вытяжение» (Front Layout Position) принимается положение «Фронтальный угол» (Front Pike Position); одна нога поднимается в положение «Хвост рыбы» (Fishtail Position), вторая - в вертикальное положение (окончание - по выбору).




				<b>Total</b>
<b>NVT=</b>	6.0	14.5	20.5	<b>41</b>
<b>PV=</b>	1.46	3.54	5.00	<b>1.61</b>

**ПОЗИЦИЯ ШПАГАТ (SPLIT POSITION)** - выполняется с последующим выходом вперед (walkout front) или назад (walkout back).







			<b>Total</b>
<b>NVT=</b>	23.0	8.0	<b>31</b>
<b>PV=</b>	7.42	2.58	<b>1.42</b>

			<b>Total</b>
<b>NVT=</b>	19.0	6.0	<b>25</b>
<b>PV=</b>	7.60	2.40	<b>1.31</b>

ПОВОРОТ НА 180° (SPINNING 180°) - из положения «Согнутая нога» (Bent Knee Position) выполняется поворот на 180°, при этом ноги соединяются в положении «Вертикаль» (Vertical Position) на уровне щиколоток, после чего следует погружение в воду.




			<b>Total</b>
<b>NVT=</b>	15.0	0.0	<b>15</b>
<b>PV=</b>	10.0	0.0	<b>1.13</b>

КОМБИНАЦИЯ С БАЛЕТНОЙ НОГОЙ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ (TRAVELLING BALLET LEG COMBINATION) - начиная из положения «Заднее вытяжение» (Back Layout Position), выполняется чередующаяся балетная нога (ballet leg alternate) с перемещением

						<b>Total</b>
<b>NVT=</b>	10.5	11.0	(13.0 or 18.5)	3.0	19.0	<b>21.5</b>
<b>PV=</b>	4.77	5.0		1.36	8.64	<b>1.25</b>

БАРРАКУДА С СОГНУТОЙ НОГОЙ (BARRACUDA BENT KNEE) - из положения «Задний угол» (Back Pike Position), при котором ноги перпендикулярны поверхности, а носки находятся чуть ниже поверхности воды, выполняется толчок (Thrust): одна нога скользит вдоль

внутренней стороны другой выпрямленной ноги, принимая положение «Вертикаль с согнутой ногой» (Bent Knee Vertical Position). Вертикальное погружение (Vertical Descent) выполняется из положения «Вертикаль с согнутой ногой» (Bent Knee Vertical Position) в том же темпе, что и толчок (Thrust)

			<b>Total</b>
<b>NVT=</b>	28.0	11.0	<b>39</b>
<b>PV=</b>	7.18	2.82	<b>1.57</b>

**ДВА (2) ВИДА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (TWO FORMS OF PROPULSION)** - Должно включать передвижение вбок и/или вперед с выполнением движения Egg Beater, при этом использование рук - по желанию

#### 4.5. Обязательные элементы для дуэтов- техническая программа:

4.5.1. Элементы с 1 по 5 должны выполняться в указанном порядке.

4.5.2. Элементы 6-7 могут быть выполнены в любое время во время программы.

4.5.3. Технические элементы для дуэтов с 1 по 6, как указано выше для сольных выступлений.

4.5.4. Элемент 7 - совместное действие: когда пловцы соединены (соприкасаются) каким-либо образом для выполнения одного из следующих элементов: соединенная фигура, соединенное плавание на спине или соединенные гребки. Действие должно выполняться одновременно. Допускаются незначительные движения.

4.5.5. За исключением действий на площадке и входа в воду, а также как указано в совместном действии, все элементы, обязательные и дополнительные, должны выполняться одновременно и в одном направлении обоими пловцами. Во время смены фигур допускаются изменения в движении и направлении.

#### 4.6. Обязательные элементы для команд

4.6.1. Элементы с 1 по 5 должны выполняться в порядке, указанном в карте порядка элементов. Элементы 6-9 могут выполняться в любое время во время выступления. Выступления для команд с 1 по 1, как указано выше для дуэтов.

4.6.2. **РИТМИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ** - Одинаковые движения, выполняемые последовательно, один за другим, всеми членами команды. Если выполняется более одного ритмического действия, они должны выполняться последовательно и не должны

быть разделены другими дополнительными или обязательными элементами. Второе ритмическое действие может начаться до того, как первое ритмическое действие будет выполнено всеми членами команды, но каждый член команды должен выполнить действие каждого ритма.

**4.6.3. ФИГУРЫ** – Должны изображать один круг и прямую линию. Элементы могут выполняться в круге или в прямой линии.

**4.6.4.** За исключением **ДЕЙСТВИЙ НА ПЛОЩАДКЕ, ВХОДА В ВОДУ, РИТМИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ**, а также как указано в **СОВМЕСТНОМ ДЕЙСТВИИ**, все элементы, обязательные и дополнительные, **ДОЛЖНЫ** выполняться одновременно и в одном направлении всеми пловцами. Пловцы не обязательно должны быть обращены в одном направлении в круговой фигуре. Во время смены фигур допускаются изменения в движении и направлении. Зеркальные действия не допускаются, за исключением случаев, указанных в описании элементов.