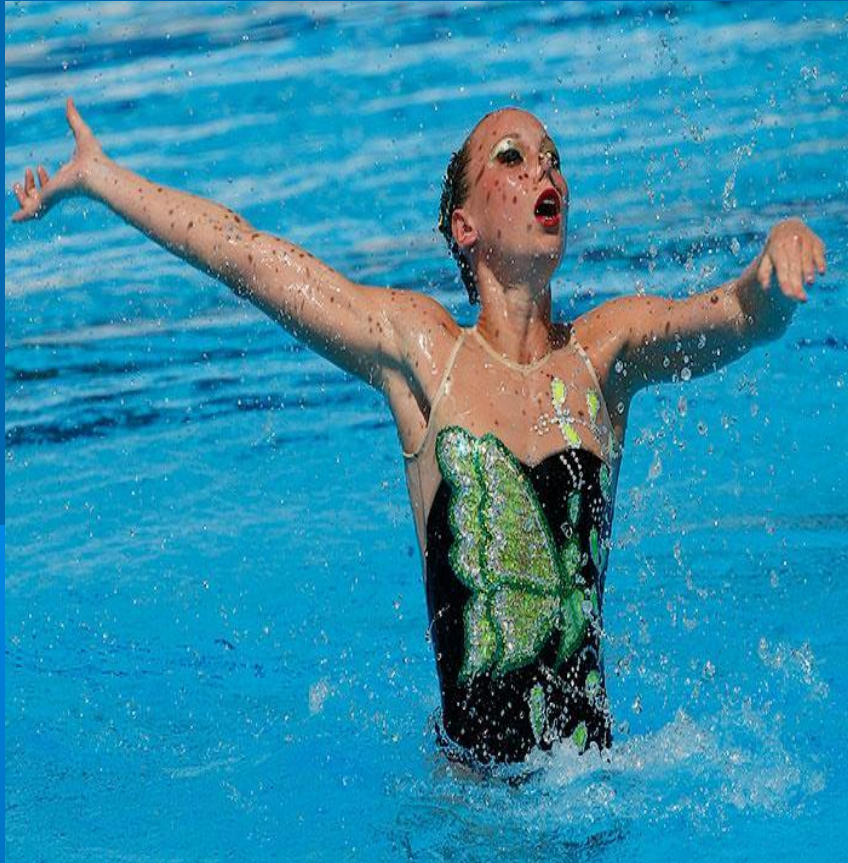


# «Синхронное Плавание»



# «Что представляет»

- Синхронное плавание представляет собой смесь гимнастики, акробатики и плавания. Этот вид спорта связан с выполнением в воде различных фигур под музыку.

Современное синхронное плавание ведет свою историю из Древней Греции и Рима, где во время праздников юноши и девушки устраивали в воде хороводы. Видом спорта синхронное плавание стало лишь в конце 19 века, и изначально называлось «художественное плавание».



# «Синхронное Плавание»





*Этот вид плавания заключается в совершенном по форме осуществлении плавательных движений и безупречном выполнении фигур большей или меньшей сложности. Так же как фигуристка на льду, спортсменка в синхронном плавании стремится к эстетическому выполнению труднейших элементов движения. Ритмичность движений должна быть синхронна с ритмом музыкального сопровождения. Каждое выступление имеет определенную тему, выражаемую музыкой и движением. В большинстве случаев исходным моментом в оформлении выступления является музыка, содержание которой определяет необходимые позы, элементы движений и жесты. Кроме того, суть синхронного плавания заключается в неподвижном изображении на воде определенных рисунков группой спортсменок. Музыка служит для большей выразительности изображаемого. Переход от одного рисунка к другому выполняется в определенных местах музыкального произведения. Спортсменки изображают на поверхности воды рисунки, сменяющиеся по принципу калейдоскопа. Переход от одного рисунка к другому спортсменки выполняют в положении на спине или под водой.*





# «Соревнование»

## □ СОРЕВНОВАНИЕ

Во время соревнований участницы должны выполнить перед судьями две программы: первая — чисто техническая, обязательная; вторая — вольное выступление (произвольная программа).

В обязательную программу должны входить определенные элементы, выполняемые в строгом порядке (6 фигур соло, 7 дуэтом и 8 в команде), а произвольная программа позволяет участницам демонстрировать художественные композиции, включающие технические элементы по их собственному выбору, объединенные общей хореографией. За каждую программу ставятся две оценки:



# «Синхронное Плавание»



## «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА»

Требования к технике исполнения в синхронном плавании очень жесткие. Спортсменки могут выполнять упражнения под произвольный музыкальный аккомпанемент, но они должны выполнить все элементы в строго установленном порядке. Требуемые к выполнению элементы определяются каждые 4 года Техническим комитетом синхронного плавания. На выполнение каждого элемента программы дуэтам дается 20 секунд, командам 50 секунд.



## «ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ» (исходное положение)

- При выполнении всех программ участницам предоставляется 10 секунд для занятия исходного положения. Оно задает тон всему выступлению, дает понять судьям и зрителям, что стоит ожидать от выступления и создает хорошее первое впечатление.

# «Синхронное Плавание»



# «Судейство»

- Подобно гимнастике и прыжкам в воду судьи оценивают различные стороны выступления по 10-бальной системе. Дискретность оценки - 0,1 балла. Две группы судей, по 5 человек в каждой располагаются вокруг бассейна. Одна группа оценивает технику исполнения, другая - артистизм.



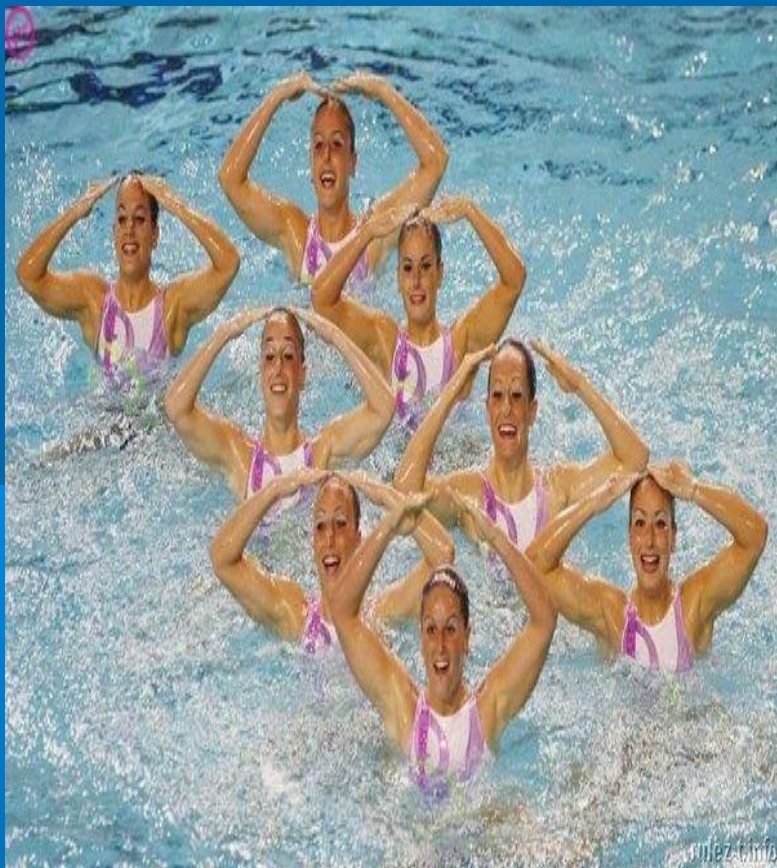
# «Синхронное Плавание»



## «ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА»

- Для произвольных упражнений и команды и дуэты могут сами подбирать упражнения и музыку. Они должны не только создать единую композицию, но и включить в нее сложные элементы. При выполнении произвольной программы спортсменки тоже должны использовать всю площадь бассейна, изменять в процессе режим и темп, включать новые элементы, неожиданные рисунки движений, их изменение и движения над водой. Произвольная программа продолжается в течение 4 минут для дуэтов и 5 минут для команд.

# «Синхронное Плавание»





# «Первая команда»

- Первая команда пловцов была создана в 1882 в Англии, а в 1930-х гг. художественное плавание получило распространение в Европе и США. В 1952 году на чемпионате Франции состоялись первые выступления спортсменок в воде под музыку.



# «Российские спортсменки»

- Российские спортсменки не раз отличались в соревнованиях этого вида спорта. С 1987 года по настоящее время Юниорская сборная команда по синхронному плаванию является абсолютным Чемпионом Европы и Мира, а с 1993 года сборная команда России по синхронному плаванию занимает все лидирующие позиции в Европе.
- Гордостью мирового синхронного плавания считаются трехкратные олимпийские чемпионы *Ольга Брусникина, Наталья Ищенко, Мария Киселева* и двукратные олимпийские чемпионы *Давыдова, Ермакова, Новокщенова, Азарова*.



# «Награды»

- На Олимпийских Играх в Сиднее (2000 год) и в Афинах (2004 год) сборная команда России завоевала все золотые медали.



# «Российские спортсменки»



# «Авторы»

- Сазонова Дарья,
- Продченко Ульяна.

Лицей № 76  
5 «А» класс

