

# Синхронное плавание



**Синхронное плавание** — водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Синхронное плавание — один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным — помимо того, что спортсменки испытывают серьезные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.





# История

- Первоначально известное как водный балет, синхронное плавание появилось в Канаде в 1920-е годы. В следующем десятилетии оно распространилось и в США. Показательные выступления в синхронном плавании появились на Олимпийских играх ещё в 1948 году и оставались на них в этом качестве целых двадцать лет. Лишь в 1984 году на играх в Лос-Анджелесе они получили статус полноправного олимпийского вида спорта: тогда были представлены одиночные и парные соревнования.
- Соревнования состоят из технической и длинной программ. В первом случае спортсменки выполняют определенные фигуры. В длинной программе никаких ограничений на музыкальную или хореографическую композиции нет. Судейские оценки в синхронном плавании схожи с оценками в фигурном катании. Жюри, оценивающее действия спортсменок, состоит из двух групп судей по пять человек в каждой: одна группа оценивает технику выполнения программы, а другая — артистичность. Судьи сидят с обеих сторон бассейна. Минимальная оценка - 0,1 балл. Максимальная оценка, которую может выставить каждый из членов жюри, равняется десяти баллам.

# Синхронное плавание на Олимпийских играх

- До Олимпийских игр в Барселоне 1992 года программа соревнований по синхронному плаванию состояла из одиночного разряда (соло) и парного разряда. На Играх в Атланте 1996 года программа олимпийских соревнований по синхронному плаванию претерпела изменения: из нее были исключены соревнования в одиночном и парном разрядах и включены групповые упражнения. Таким образом, в этом виде спорта на Играх Олимпиады в Атланте борьба велась только за один комплект наград. В состав команды каждой страны, участвовавшей в этих соревнованиях, входило по десять спортсменок. Золотые медали завоевала сборная США, серебряные — канадки, бронзовые — команда Японии. С Олимпийских игр 2000 года разыгрывается два комплекта олимпийских наград — среди дуэтов и среди групп.
- На Олимпийских играх в 2000 году в Сиднее, в 2004 году в Афинах, в 2008 году в Пекине и в 2012 году в Лондоне все золотые медали завоёвывала сборная России. Главным тренером сборной России является Татьяна Николаевна Покровская.

# 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.



# 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 для команд.

# ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ

- 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.

## 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.



- ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ
- Оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, синхронность, сложность. Спортсменки должны находиться глубоко в воде, движения должны быть гибкими и уверенными и должны быть точными от начала до конца выступления. Все члены команды должны синхронно менять положение тела, производить толчки, совершать движение частями тела и перемещения.
- АРТИСТИЗМ
- К нему относятся чувственность исполнения и внешнее впечатление, выполнение упражнений с точки зрения хореографии. Также проверяется соответствие музыкального аккомпанемента выполняемым движениям.



## □ ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

□ Высшая и низшая оценки не учитываются. Выводится средняя оценка по трем оставшимся. Техническая оценка умножается на 0,6, в то время как оценка за артистизм - на 0,4. Сумма очков является оценкой за выполнение программы. Но это не окончательная оценка. Для определения победителя и окончательного распределения мест оценки за технические и произвольные упражнения увеличиваются на 35 % и 65 % соответственно. Когда эти две суммы складываются, получается окончательный результат.

□ Все подсчеты производятся электронным способом.

## □ НАРУШЕНИЯ

□ И в произвольной и в технической программе исполнителям могут начисляться 2 штрафных очка за грубые нарушения, например, отталкивания от дна бассейна для помощи себе и партнеру. Одно очко начисляется за менее грубые нарушения, например, за просроченное время при подготовке и выполнении программы и элементов. В технической программе 2 очка, кроме того, начисляются за пропущенный обязательный элемент, 0,5 очка за пропущенную часть элемента.

# ДРУГИЕ ПРАВИЛА

- если спортсмен добровольно прекращает выполнение программы, то дуэт или команда дисквалифицируется. Если это происходит при подготовке, и выполнение программы начинается снова, то следует штраф в 2 очка;
- музыка должна быть слышна только над водой и с уровнем не более 90 Дб;
- объявляется равенство результатов только в финальном результате, подсчитанном с точностью до 3 десятых очка;
- в технической программе рефери принимает окончательное решение после просмотра видеозаписи.

# СУДЕЙСТВО

- Судейские оценки в синхронном плавании схожи с оценками в фигурном катании. Жюри, оценивающее действия спортсменок, состоит из двух групп судей по пять человек в каждой: одна группа оценивает технику выполнения программы, а другая - артистичность. Максимальная оценка, которую может выставить каждый из членов жюри, равняется десяти баллам. 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.

# БАССЕЙН

- Для соревнований по синхронному плаванию бассейн должен быть размером 20 м x 30 м, при этом на площади 12 м x 12 м, глубина должна быть не менее 3 м. Температура воды должна быть 26 С +/- 1 С. Вода должна быть прозрачной от поверхности до самого дна, чтобы обеспечить видимость при оценке выполнения элементов.

